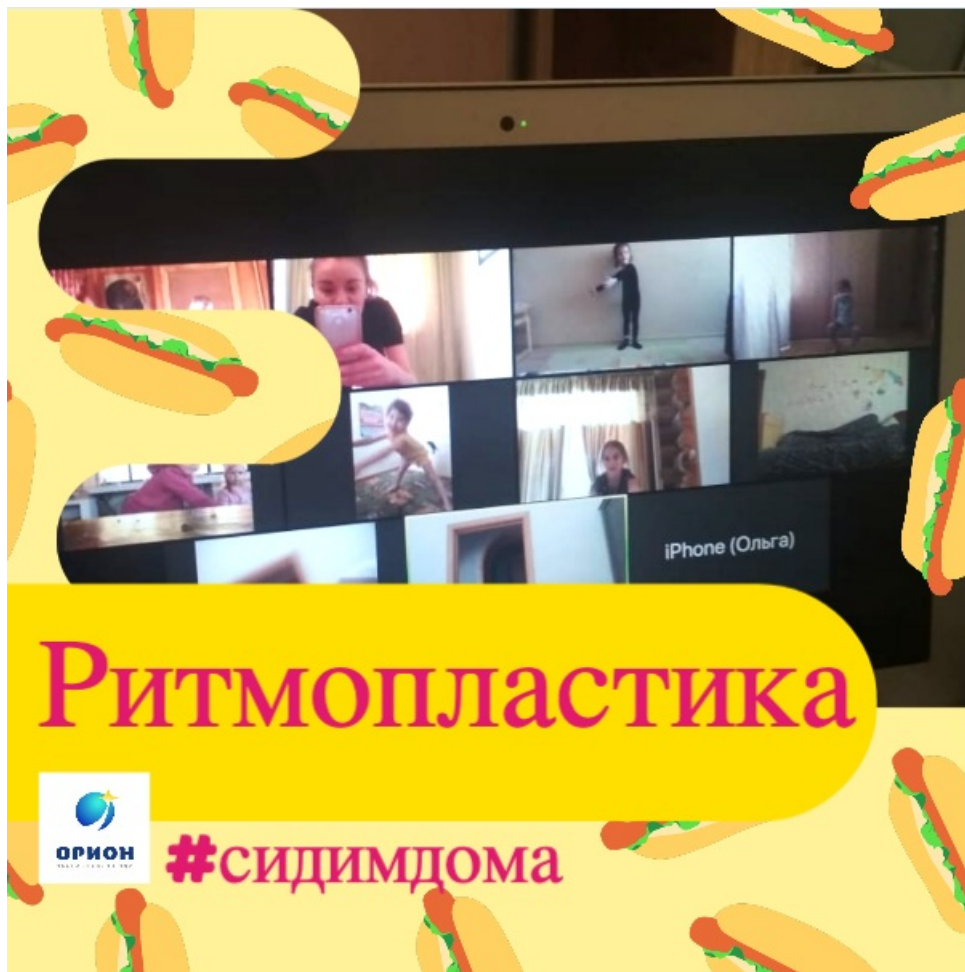


Ритмопластика. Сидим дома и укрепляем мышечный корсет.

23.04.2020



Укрепляем мышечный корсет не выходя из дома, сидеть дома и не двигаться? Нет, это - неправильно. Поэтому делаем полезные упражнения, двигаемся и укрепляем свои косточки. Так решили участники секции "Ритмопластика" ГБУ ЦСД "Орион"

Кочура Анна Евгеньевна проводит занятия по ритмопластике в дистанционном режиме. Она охотно поделилась с нашими читателями своими рекомендациями и советами по проведению занятий.

Кочура Анна Евгеньевна: "Хочу назвать наши уроки, "Танцующие кости".

Первое занятие было вводным, с постепенной нагрузкой на разные группы мышц. Чтоб разогреть наш мышечный корсет. Затем занятие перешло на концентрацию внимания на позвоночник, что перешло в домашнее задание.

1 занятие, наша основа. Позвоночник.

Записать небольшое видео, где нужно удерживать во внимании две точки темечко, стакан на голове и позвоночник. И при этом каждое движение происходит от этих двух точек, в основном от позвоночника, сохраняя его ровность и стремление вверх.

Ещё одна часть наших знаний будет направлена на координацию движений и запоминания комбинаций.

2 задание: координация. Вперёд 4 шага с руками по 4 позициям и обратно 4 шага с руками в обратном порядке.

Таких 3 проходки.

Это позволит развить не только мышечную память, но и мыслительный процесс. Все домашние задания, присылаются мне и будут прокомментированы каждому индивидуально."

Занимайтесь и будьте здоровы! Мы всегда на связи!

Адрес страницы: <http://orion.mos.ru/presscenter/news/detail/8857381.html>

[ГБУ центр спорта и досуга «Орион»](#)