

БОДИ-БАЛЕТ  
15 минут  
в день



за 15 минут  
ФИТНЕС

Синтия Вейдер

**Боди-балет. 15 минут в день**

«Неоглори»

2006

## **Вейдер С.**

Боди-балет. 15 минут в день / С. Вейдер — «Неоглори», 2006

Балетная хореография давно уже с успехом используется во многих направлениях спортивной индустрии. И это не удивительно, потому что балетный класс – лучшая тренировка для ягодичных мышц. Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодицам идеальную форму. И что самое важное, концентрируясь на выполнении танцевальных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение. Хотите стать изящной, гибкой и грациозной, тогда включайте боди-балет в свои тренировки.

© Вейдер С., 2006

© Неоглори, 2006

# Содержание

Введение	5
«Боди-балет»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Синтия Вейдер**

## **Боди-балет. 15 минут в день**

### **Введение**

Наверное, каждая из нас в детстве грезил балетом. Для меня эта мечта так и осталась несбыточной. И каково же было мое удивление, когда я случайно наткнулась на комплекс движений, целиком состоящий из балетных па. Честно признаюсь, что, раз попробовав проделать все упражнения, я долго потом не могла сидеть на ягодицах. Эффект был потрясающим. Ведь в балете все движения идут от ягодиц, и хотите верьте, а хотите нет, балетный класс – лучшая в мире тренировка для ягодичных мышц. Именно упражнения при развернутых в стороны носках помогают придать ягодицам идеальную форму. И, что самое важное, концентрируясь на выполнении балетных движений, вы сможете почувствовать, как работает каждая клеточка вашего тела. Это волшебное ощущение. А осанка, грация, пластика – все это не приобретешь только лишь фитнесом.

Кстати, балетная хореография давно уже с успехом используется во многих направлениях спортивной индустрии. Хотите стать изящной, гибкой и грациозной, тогда смело включайте данный комплекс упражнений в свои тренировки.

Не отчаивайтесь, если в начале ваши движения покажутся вам неуклюжими, – красота придет с практикой.

В качестве разминки перед выполнением боди-балета предлагаю использовать упражнения стретчинга, данного в этой книге. Он позволит вам великолепно подготовить мышцы к работе.

В конце обязательно проведите заминку – растяните мышцы, удерживая каждую растяжку до 1 минуты.

Во время выполнения балетных упражнений очень важно следить за осанкой. Шея всегда должна быть прямой, живот втянут, ягодицы напряжены, плечи опущены назад и вниз, ребра максимально сжаты.

В положении стоя вы должны ощущать, как все тело тянется вверх – к потолку макушкой головы, и вниз – к полу; как при этом вытягивается позвоночник, а тело похоже на вертикальную прямую.

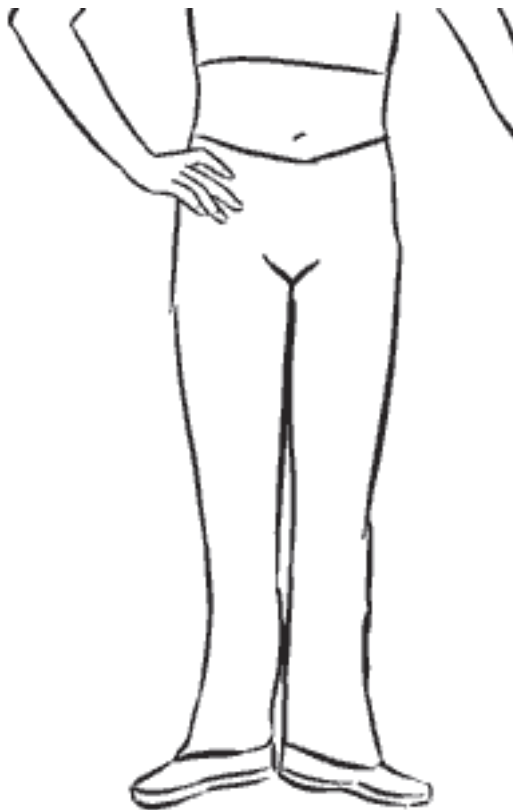
Во время выполнения упражнений колени должны располагаться строго над носками ног.

## «Боди-балет»

**Балетная позиция рук:** кисть расслаблена, большой с указательным пальцы параллельны, остальные – естественно сближены.



**Первая позиция:** пятки вместе, носки врозь. Стопы расположены на одной прямой линии.



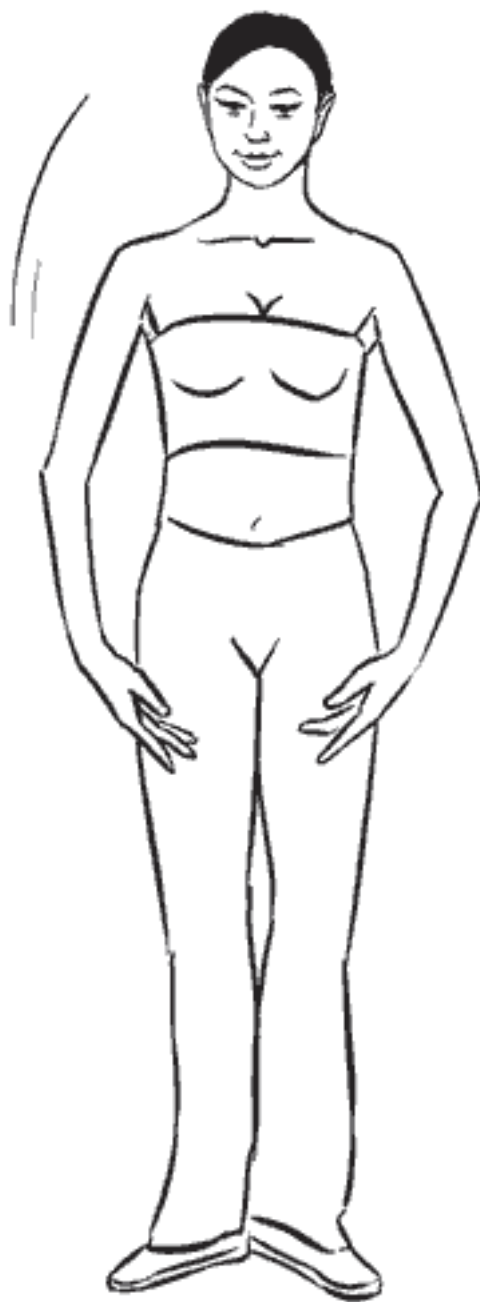
**Вторая позиция:** стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками – длина стопы.



**Пятая позиция:** стопы расположены рядом и параллельно друг другу. Передние части стоп направлены строго вправо и влево.



**Первая балетная позиция рук:** руки естественно округлены, ладони направлены вверх.



**Вторая позиция:** руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.





**Третья позиция:** руки из второй позиции плавно поднимаются вверх, кисти сохраняют балетную позицию.



**Четвертая позиция:** одна рука во второй позиции (на уровне живота), другая рука в третьей позиции (над головой).



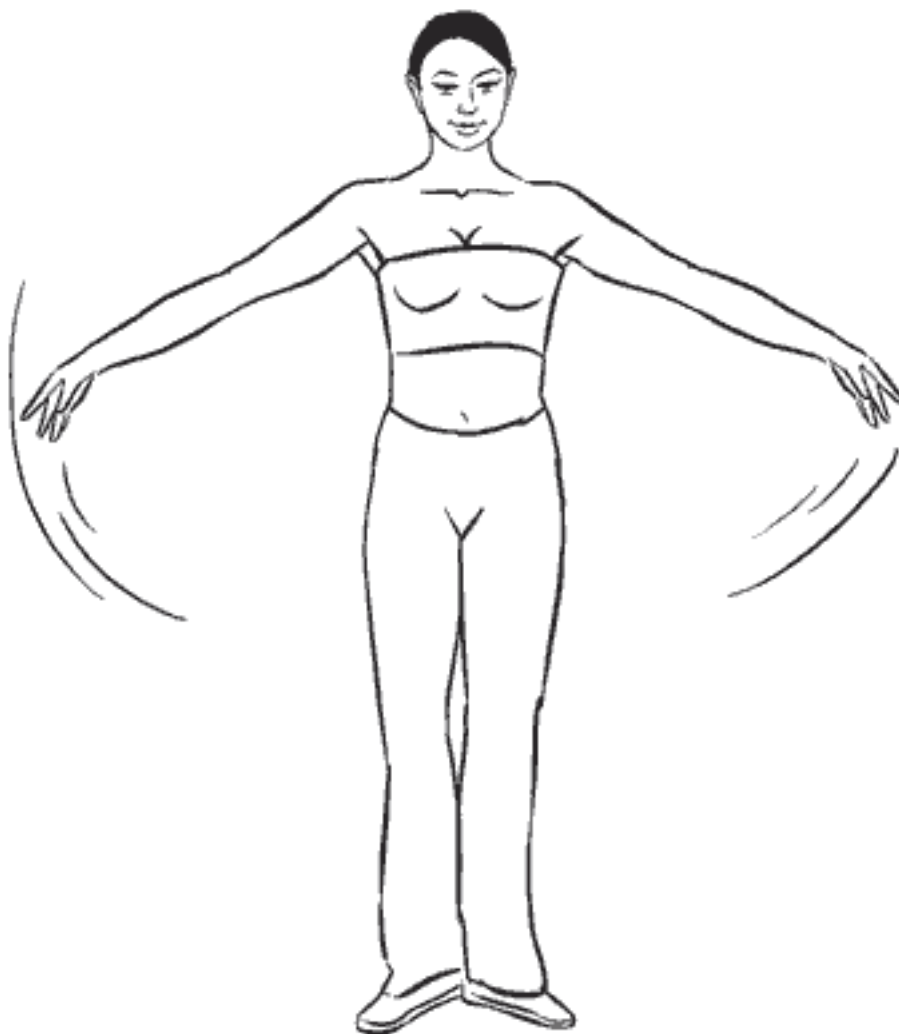
**Пятая позиция:** одна рука в третьей позиции, другая – прямая, чуть в стороне от корпуса.



**Шестая позиция:** одна рука остается возле корпуса, другая плавно опускается вниз, во вторую позицию.



**Седьмая позиция:** обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полу-круг.



**Внимание:** живот подобран, поясница прямая. Поднимая руки вверх, выпрямите грудь, опустите плечи, дышите естественно.

Выполняя описанные выше упражнения, задержитесь в каждом положении на 5–10 секунд. Регулярная тренировка данных движений способствует приобретению красивой осанки.

Стоя на месте, заведите левую ногу назад и поставьте на носок, плавно поднимите руки вверх, расположив ладони друг напротив друга. Корпус напоминает изогнутый месяц.



Сохраняя положение ног, опустите руки в первую позицию. Положение корпуса не меняется.



Соедините ноги вместе, поднимитесь на носочки и потянитесь корпусом за рукой вверх. Поменяйте положение рук и ног и повторите движение.





Сделайте шаг вперед, согните колени и потянитесь корпусом за рукой. Поменяйте положение рук и ног и повторите движение.



**Внимание:** живот подтянут, поясница прямая.

Во время выполнения следите за правильным сочетанием движений конечностей и растяжки корпуса.

Следующие движения выполняются возле опоры.

**Станьте в подготовительную позицию:** примите первую позицию рук и ног.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.