



ФИТНЕС ОБРАЗОВАНИЕ

учебный центр 

STRETCHING

ЗАЧЕТ

ПРАКТИКА

БИЛЕТ №1

Составить и провести суставную разминку на все тело.

БИЛЕТ №2

Составить и провести блок коррекционных упражнений на улучшение осанки. Учитывать самые распространенные отклонения.

БИЛЕТ №3

Составить и провести блок на подвижность плечевых суставов, используя способ суперсет, логику – один сустав.

БИЛЕТ №4

Составить и провести блок на вытяжение поверхностной задней миофасциальной линии, используя способ суперсет.

БИЛЕТ №5

Составить и провести блок на подвижность позвоночника, используя способ цепочка, логика – один сустав.

БИЛЕТ №6

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц, приводящих и отводящих бедро, используя способ суперсет по антагонистам.

БИЛЕТ №7

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц, сгибающих и разгибающих бедро, используя способ суперсет по антагонистам.

БИЛЕТ №8

Составить и провести блок для улучшения эластичности приводящих мышц бедер с использованием методики ПИР, способ суперсет.

БИЛЕТ №9

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц, разгибателей бедра с дополнительным использованием методики агонистический стретч, способ цепочка.

БИЛЕТ №10

Составить и провести блок на подвижность тазобедренного сустава в направлении сгибание с супинацией, используя способ цепочка.

БИЛЕТ №11

Составить и провести блок на подвижность позвоночника в парах, используя любой способ.

БИЛЕТ №12

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц задней поверхности бедра в парах, с дополнительным использованием методики агонистический стретч, способ суперсет.

БИЛЕТ №13

Составить и провести блок, используя способ – комбинация.

БИЛЕТ №14

Блок на улучшение эластичности мышц боковой поверхности шеи, с использованием методики ПИР.

БИЛЕТ №15

Составить и провести блок для подготовки к комплексному упражнению «Замок».

БИЛЕТ №16

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц задней поверхности голени, с использованием методики ПИР.

БИЛЕТ №17

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц груди с дополнительным использованием методики антагонистический стретч, способ суперсет.

БИЛЕТ №18

Составить и провести блок на улучшение эластичности мышц, сгибающих бедро с дополнительным использованием методики антагонистический стретч, способ суперсет.

БИЛЕТ №19

Составить и провести блок для подготовки к комплексному упражнению «Твист» лежа на животе.

БИЛЕТ №20

Составить и провести блок для подготовки к комплексному упражнению «Голубь» со сгибанием колена сзади лежащей ноги.