

ვარჯიშები რაციონალური ტანდობის ჩამოყალიბებისათვის

ვარჯიშები ტერფის გამაგრებისათვის

მომზადდა ქეთევან ქობალიამ



1. სიარული:

- ფეხის ცერებზე <https://www.youtube.com/watch?v=BTrDSCZzei4>
- ქუსლებზე <https://www.youtube.com/watch?v=whc0aDLddVU>
- ტერფის გარეთა და შიგნითა ნაწილით <https://www.youtube.com/watch?v=yTE4at69uu0>

2. სხვადასხვა საგნის ჩავლება და გადაადგილება ფეხის თითებით (ტანვარჯიშული ჯოხი, სახტუნელა და სხვ.) <https://www.facebook.com/watch/?v=859707654929515>

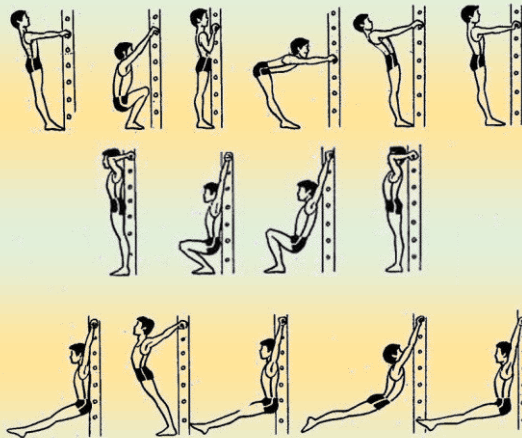
3. ტანვარჯიშულ კედელზე ცოცვა ფეხის თითების ჩავლებით.

ვარჯიშები მუცლის კუნთებისათვის (პრესის ვარჯიშები):



1. პირადმა წოლი, ზეტანის აწევა (ფეხები დამაგრებულია);
2. პირადმა წოლი, მოხრილი ფეხების აწევა;
3. პირადმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა 90 გრადუსით;
4. პირადმა წოლი, გამართული ფეხების აწევა მაღლა, თავს უკან ფეხის თითებით იატაკის შეხება.

ვარჯიშები ტანვარჯიშულ კედელთან



1. ს.მ. (საწყისი მდგომარეობა) - ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, ზურგით ტანვარჯიშულ კედელთან, ძირითადი დგომა;

1-2 - ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნევი, გარეუმკლავი ხელებით კედლის მანაზე შეხება;

3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში (6-8-ჯერ).

2. ს.მ. ერთი ნაბიჯის დაშორებით, მარცხენა გვერდით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე, მარცხენის ტაცით დგომბჯენი, მარჯვენის დოინჯი;

1 - მარცხენის წინფეხგაქნევი;

2 - მარცხენის მიდგმა;

3-4 - იგივე ვარჯიში მარჯვენით (4-6-ჯერ).

3. ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ მკერდის სიმაღლეზე ტაცით მანაზე დგომლუნბჯენი;

1 - მარცხენის უკუფეხგაქნევი, მკლავების გამართვა;

2 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;

3-4 - იგივე მარჯვენა ფეხით (6-8-ჯერ).

4. ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, პირისახით ტანვარჯიშული კედლისკენ

მკერდის სიმაღლეზე ტაცით დგომბჯენი;

1-2 - ორი ფეხით წახტომი ადგილზე;

3 - წახტომით პირველ მანაზე შეხტომი;

4 - წახტომით დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში (6-8-ჯერ).

5. ს.მ. ნახევარი ნაბიჯის დაშორებით, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ძირითადი დგომი;

1-2 - მარცხენის უკუფეხი ცერზე, ზემკლავი, ხელებით მანაზე შეხება;

3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში;

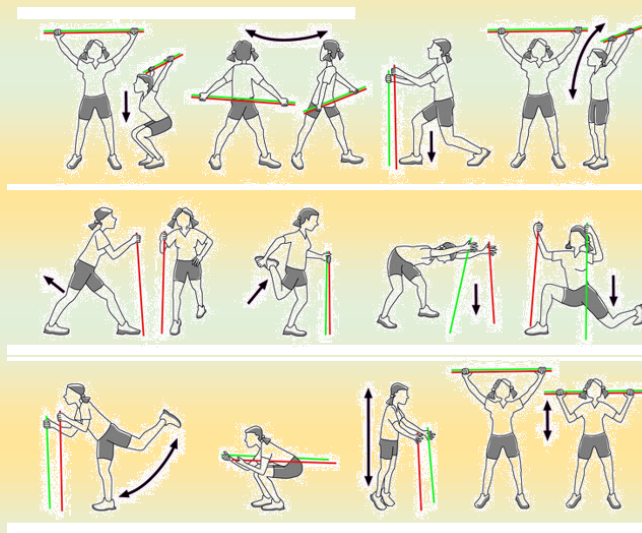
5-6 - იგივე მარჯვენა ფეხით (3-4-ჯერ).

6. ს.მ. პირისახით ტანვარჯიშული კედლისაკენ ჯდომი იატაკზე, ფეხის ცერების მეორე მანის ქვევიდან გამოღება, ღუნგანმკლავი თავს უკან;

1-2 - ზურგზე დაწოლა, განმკლავი;

3-4 - დაბრუნება საწყის მდგომარეობაში (6-8-ჯერ).

ვარჯიშები ტანვარჯიშული ჯოხით



1. ს.მ. – ტერფები ერთად, ჯოხი თარაზულად თავს უკან;

1-2 - ფეხის ცერებზე აწევა, მკერდის არეში გაზნეტი, ჯოხი თარაზულად ზევით;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (4-6-ჯერ).

1-2 - თვლაზე შესუნთქვა, 3-4-ზე - ამოსუნთქვა.

2. ს.მ. - ფეხშლით დგომი, ჯოხი თარაზულად ტანს უკან ქვევით;

1 - ბუქნი, ჯოხი თარაზულად ფეხქვეშ;

2 - წინმკლავი;

3 - ჯოხზე ტაცი;

4 - ადგომი, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება (4-6-ჯერ).

სუნთქვა თანაბარია.

3. ს.მ. - ძირითადი დგომი, ჯოხი თარაზულად ტანს უკან ქვევით;

1-2 - წინზნეჟი, ჯოხი თარაზულად უკან;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.

4. ს.მ. - ძირითადი დგომი, ჯოხი თარაზულად თავს უკან;

1-2 - ზეტანის მარცხნივ ბრუნი, ჯოხი თარაზულად ზევით;

3-4 - საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება;

5-8 - იგივე მარჯვენა მხარეს (3-4-ჯერ).

ვარჯიშის შესრულების დროს ტერფები იატაკს არ სცილდება;

5. ს.მ. - ჯოხი თარაზულად წინ;

1-3 - სამი ტყუპფეხწახტომი ადგილზე;

4 - ტყუპფეხწახტომით უკუფეხზეაქნევი, ჯოხი თარაზულად ზევით;

წახტომები სრულდება საშუალო ტემპში, ფეხის ცერებზე - რბილად (5-8-ჯერ).