



Используя исходную позицию стоя, учимся делать оттяжки бедер. Расслабить поясницу, живот, отвести руки в стороны, примерно на десять сантиметров от бедер. По очереди отводить бедра, максимально оттягивая их к ладоням. При этом представьте, что через пупок проходит невидимая «осевая» линия, которая является центром, от которого вы оттягиваете бедро, так будет проще учиться держать корпус неподвижным и прямым. Колени во время упражнения не выпрямляются, не напрягаются. Повторяйте движения, пока сможете добиться непрерывного движения ваших бедер, не сбиваясь с ритма, не останавливаясь. Лучше делать это упражнение в медленном темпе, но долго, чтобы тело само запомнило, как именно оно должно двигаться, не стоит торопиться. А ускорять его нужно тогда, когда вы чувствуете, что бедра, которым вы задали ритм, движутся легко без вашего контроля.

Еще одно упражнение, которое начинается с той же исходной позиции, называется «качалкой». Но это перемещения таза вперед и назад. Стараясь делать это плавно, максимально выведите таз вперед и немного вверх, а затем «верните» движение назад, максимальным отведением таза до образования прогиба в пояснице. Во время выполнения «качалки» следите за коленями: они должны быть немного согнуты все время.