



Техника «качалки» в направлении вверх и вниз выполняется из положения сидя. Лучше всего стать перед зеркалом, так как придется следить за тем, чтобы голова оставалась на заданном уровне. Во время выполнения «качалки» вы задаете себе ритм, который так и норовит повторить голова, двигаясь, то вверх, то вниз, вслед за бедрами. То же со спиной: она не должна гулять или прыгать. Правильно будет сделана та «качалка», которая проявляется только в движениях бедер, даже колени должны остаться максимально незамеченными.

Перед зеркалом стойте вполоборота. Согнуть ноги в коленях совсем немного, опорная нога – левая – стоит на полной стопе, а правая нога, в данном случае «рабочая», движется на полупальчиках. Правое бедро подтягивается вверх, должны заработать мышцы живота и пресса, а нога – почти выпрямиться. Затем опускаем бедро вниз. То же самое выполняем левым бедром, не забывая делать незаметный, плавный переход от одной ноги к другой.

«Качалку» можно делать и двумя бедрами одновременно. Стоять на полупальцах, колени по-прежнему немного лишь согнуты, а ноги держатся вместе. В этом положении двигаются оба бедра по вертикали (работают только мышцы живота), поднимаясь, а затем возвращаясь в исходное положение. Усложнить это упражнение можно движениями вперед (это даже не движение, а словно выпячивание живота).