**СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ**

***Спеціальні бігові вправи*** - це комплекс вправ направлений на підготовку тіла людини до бігу та коррекцію якісних рухів.

***Вправи:***

- біг з високим підніманням стегна

- біг із закиданням гомілок

- біг прямими ногами вперед

- вистрибування з правої стопи на ліву, ноги практично прямі

- дріб'язковий біг

- біг з акцентом на високе підніманням лівого стегна, права нога ледве піднімається, те саме на праве стегно

- стрибки одночасно на двох ногах, руки під час стрибка - великими колами назад

- біг стрибками (оленій біг)

- підтягування п'яток до сідниць

- схресний крок правим боком, з акцентом на винос лівого стегна вперед,

те саме лівим боком

- вистрибування із упора сидячи (жабка), руки прямі, тягнути вперед-вгору, повністью випрямляти тулуб

- ходьба випадами, спину тримати рівно

- стрибки на правій нозі, з невеликим вистрибуванням та просуванням вперед, те саме на лівій

- біг з невеликим підстрибування та почерговим, поступовим виносом правого та лівого стегна вперед

***Рекомендації до виконання вправ:***

1. Зосереджувати увагу на ритмічному поєднанні дихання та рухів

2. Слідкувати за якістью виконання та координацією

3. Виконувати вправи з урахуванням можливостей свого тіла

4. Кожну вправу робити 10-15 метрів (поступово збільшуючи кількість метрів та повторень, коли підвищиться тренованість)

5. Після кожної вправи відпочинок, у вигляді ходьби (повертаючись до місця старту)

6. Починати вправу тільки відновивши дихання

7. Закінчити вправи з гарним настроем