

Тамыз айына Мад тобына таңғы жаттығу кешені

Таңғы жаттығу №1. 1. Бір қатармен жүру, аяқтың ұшымен және өкшемен жүру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына көтерілу – 6 рет. 3. Қолды екі жаққа созып, денені оңға-солға бұру – 6 рет. 4. Алға еңкейіп, аяқтың ұшына қол тигізу – 6 рет. 5. Отырып-тұру – 8 рет. 6. Қос аяқпен алға-артқа секіру – 10 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №2. 1. Жеңіл жүгіру, жүрумен алмастыру – 1 минут. 2. Қолды иыққа қойып айналдыру – 6 рет. 3. Денені оңға-солға еңкейту – 6 рет. 4. Тізені жоғары көтеріп жүру – 20 қадам. 5. Аяқты кезекпен алға және артқа сермеу – 6 рет. 6. Орнында қос аяқпен секіру – 10 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №3. 1. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру – 1 минут. 2. Қолды жоғары-төмен сермеу – 8 рет. 3. Денені айналдыру – 6 рет. 4. Алға отырып, қайта тұру – 8 рет. 5. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру – 8 рет. 6. Қолды жоғары созып керілу – 6 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №4. 1. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру – 1 минут. 2. Қолды алға созып ашып-жабу – 8 рет. 3. Денені оңға және солға бұру – 8 рет. 4. Аяқты жанға көтеру – 6 рет. 5. Қос аяқпен кедергіден секіру – 10 рет. 6. Орнында жеңіл жүгіру – 30 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №5. 1. Бір қатармен жүру, жеңіл жүгіру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру – 8 рет. 3. Алға еңкейіп, қолды аяқ ұшына жеткізу – 8 рет. 4. Отырып-тұру – 10 рет. 5. Қос аяқпен оңға-солға секіру – 10 рет. 6. Орнында жүру арқылы қалпына келу – 30 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №6. 1. Бір қатармен жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен және жартылай отырып жүру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшына көтерілу – 8 рет. 3. Қолды екі жаққа созып, денені оңға-солға бұру – 8 рет. 4. Алға еңкейіп, алақанды аяқ ұшына тигізу – 8 рет. 5. Отырып-тұру – 10 рет. 6. Қос аяқпен алға-артқа секіру – 12 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №7. 1. Жеңіл жүгіру, жоғары тіземен жүру, жүрумен алмастыру – 1 минут. 2. Қолды иыққа қойып айналдыру – 8 рет. 3. Денені оңға және солға еңкейту – 8 рет. 4. Аяқты кезекпен алға және артқа сермеу – 8 рет. 5. Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтау – 5 секундтан. 6. Орнында қос аяқпен секіру – 12 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №8. 1. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру – 1 минут. 2. Қолды жоғары-төмен сермеу – 10 рет. 3. Денені айналдыру – 8 рет. 4. Алға отырып, қайта тұру – 10 рет. 5. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру – 10 рет. 6. Қолды жоғары созып керілу – 8 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №9. 1. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру – 1 минут. 2. Қолды алға созып ашып-жабу – 10 рет. 3. Денені оңға-солға бұру – 8 рет. 4. Аяқты жанға көтеру – 8 рет. 5. Кедергілерден қос аяқпен секіру – 12 рет. 6. Орнында жеңіл жүгіру – 40 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №10. 1. Бір қатармен жүру, жеңіл жүгіру, сапқа тұру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру – 10 рет. 3. Алға еңкейіп, аяқ ұшына қол тигізу – 8 рет. 4. Отырып-тұру – 10 рет. 5. Қос аяқпен оңға-солға секіру – 12 рет. 6. Орнында жүру арқылы тыныс калыпқа келтіру – 30 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №11. 1. Бір қатармен жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен және тізені жоғары көтеріп жүру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына көтерілу – 10 рет. 3. Қолды

екі жаққа созып, денені оңға-солға бұру – 8 рет. 4. Алға еңкейіп, аяқ ұшына қол тигізу – 8 рет. 5. Отырып-тұру – 10 рет. 6. Қос аяқпен алға, артқа және жанға секіру – 12 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №12. 1. Жеңіл жүгіру, бағытты өзгертіп жүгіру – 1 минут. 2. Қолды иыққа қойып, нықты айналдыру – 10 рет. 3. Денені оңға және солға еңкейту – 8 рет. 4. Аяқты алға, артқа сермеу – 8 рет. 5. Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтау – 8 секунд. 6. Орнында қос аяқпен секіру – 15 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №13. 1. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру – 1 минут. 2. Қолды жоғары-төмен сермеу – 10 рет. 3. Денені айналдыру – 8 рет. 4. Отырып-тұру, қолды алға созу – 10 рет. 5. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру – 10 рет. 6. Қолды жоғары созып керілу – 8 рет. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №14. 1. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру – 1 минут. 2. Қолды алға созып ашып-жабу – 10 рет. 3. Денені оңға-солға бұру – 10 рет. 4. Аяқты жанға көтеру – 8 рет. 5. Кедергілерден қос аяқпен секіру – 12 рет. 6. Орнында жеңіл жүгіру – 40 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №15. 1. Бір қатармен жүру, жүгіру және сапқа қайта тұру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру – 10 рет. 3. Алға еңкейіп, алақанды аяқ ұшына жеткізу – 10 рет. 4. Отырып-тұру – 12 рет. 5. Қос аяқпен оңға-солға және алға секіру – 15 рет. 6. Орнында жүру арқылы тыныс қалпына келтіру – 30 секунд. 7. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №16. 1. Бір қатармен жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен және жартылай отырып жүру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшына көтерілу – 10 рет. 3. Қолды екі жаққа созып айналдыру – 10 рет. 4. Денені оңға-солға бұру – 10 рет. 5. Алға еңкейіп, аяқ ұшына қол тигізу – 10 рет. 6. Отырып-тұру – 12 рет. 7. Қос аяқпен алға-артқа секіру – 15 рет. 8. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №17. 1. Жеңіл жүгіру, ирек жолмен жүгіру – 1 минут. 2. Қолды иыққа қойып айналдыру – 10 рет. 3. Денені оңға және солға еңкейту – 10 рет. 4. Аяқты алға, артқа және жанға сермеу – 8 рет. 5. Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтау – 10 секунд. 6. Қос аяқпен оңға-солға секіру – 15 рет. 7. Орнында жүру – 30 секунд. 8. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №18. 1. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру – 1 минут. 2. Қолды жоғары-төмен сермеу – 10 рет. 3. Денені айналдыру – 10 рет. 4. Отырып-тұру, қолды алға созу – 12 рет. 5. Оң және сол аяқпен кезекпен секіру – 12 рет. 6. Қолды жоғары созып керілу – 10 рет. 7. Орнында жүру – 30 секунд. 8. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №19. 1. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру – 1 минут. 2. Қолды алға созып ашып-жабу – 10 рет. 3. Денені оңға-солға бұру – 10 рет. 4. Аяқты жанға көтеру – 10 рет. 5. Кедергілерден қос аяқпен секіру – 15 рет. 6. Орнында жеңіл жүгіру – 1 минут. 7. Қолды жоғары көтеріп төмен түсіру – 8 рет. 8. Тыныс алу жаттығуы.

Таңғы жаттығу №20. 1. Бір қатармен жүру, жүгіру және сапқа қайта тұру – 1 минут. 2. Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру – 12 рет. 3. Алға еңкейіп, алақанды аяқ ұшына жеткізу – 10 рет. 4. Отырып-тұру – 12 рет. 5. Қос аяқпен оңға, солға және алға секіру – 15 рет. 6. Тізені жоғары көтеріп жүру – 30 секунд. 7. Орнында баяу жүру – 30 секунд. 8. Тыныс алу жаттығуы.