

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выполнять ежедневно по 30-40 минут, либо проводить 2-а тренировочных занятия в неделю по 1 час 30мин.

## Разминка

Старайтесь выполнять разминку не автоматически, а осознанно, концентрируясь на работе тела. Это позволит понять, каким мышцам и суставам требуется больше времени на разогрев, или какие упражнения убрать из основной тренировки, потому что где-то есть дискомфорт.

**Шея:** вращение головой справа налево и обратно, повороты головы вправо-влево, наклоны вправо-влево, вверх-вниз.

**Руки:** вращение кистями, вращение в локтевых суставах вперед-назад.

**Плечи:** движение плечами вверх-вниз, круговые движения плечами назад и вперед, вращения руками вперед-назад.

**Грудь и спина:** вытягивание рук, сомкнутых в замок, перед собой, затем отведение рук назад, разведение рук в стороны, наклоны в сторону.

**Корпус:** круговые движения в обе стороны, повороты вправо-влево, наклоны вправо-влево, вперед-назад, вращение тазом.

**Ноги:** круговые движения бедром в обе стороны, вращения в коленных суставах, сначала в обоих одновременно, затем по отдельности. Вращения в голеностопах. Выпады в сторону и вперед, махи ногами.

## Кардио тренировка дома

В отсутствии физических нагрузок и плотного питания организм стремительно начинает набирать жировые запасы, а мышечную ткань пускает в расход за ненужностью.

Что делать, если приходится оставаться дома и нет возможности выйти на пробежку или прогулку, выход очевиден выполнять тренировку дома. Это поможет увеличить потребление калорий, сохранит мышечную массу и главное поможет снять стресс и напряжение.

Существует множество кардио упражнений, они заставляют сердце биться чаще и поддерживать пульс в нужной зоне. Аэробная зона полезна для

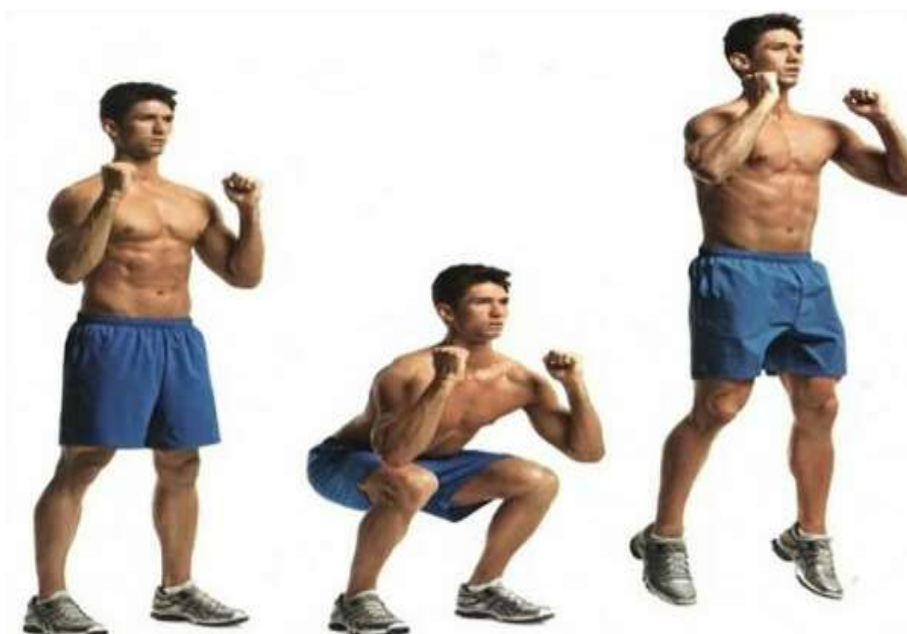
тренировки сердца, легких и всего организма, мышцы нарастить она не поможет, а вот сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы легко.

Данная тренировка рассчитана на среднестатистического мужчину, обязательно следите за пульсом, что бы он был в пределах 120-140 ударов в минуту. Если нет возможности считать пульс ориентируйтесь на состояние дыхания, оно не должно сбиваться, отдыхайте до восстановления дыхания между упражнениями.

### **1. Из упора присев в упор лежа 3x15**



### **2. Выпрыгивания из полуприседа 3x15**



### 3. Глубокая разножка 3x15



### 4. Бег на месте с высоким подъемом колена 2x30 сек.



### 5. Бег с захлестом голени назад 2x30 сек.

Вы можете бежать на месте, а можете пробежаться по прямой дороге, главное постарайтесь как можно сильнее захлестывать ноги назад. Вы должны почувствовать, как квадрицепсы ног растягиваются, как кровь приливает к ногам.



### **6. Прыжки со скакалкой 3x30 сек.**

Они смогут «разогнать» ваше тело для продуктивной тренировки. Более того, это упражнение отлично помогает сжигать жир.



### **7. Быстрый бег на месте 3x30 сек.**

Наверное, каждый видел, как спортсмены перед забегом как бы разгоняются на месте. Используя эту технику, вы почувствуете жжение в мышцах ног, так что будьте готовы к этому.



## 8. Велосипед 3x30

Это упражнение является базовым упражнением на пресс и мышцы кора. Лягте на ровную поверхность и, скрутив тело, как при классических скручиваниях на пресс, двигайте ногами, как бы вы двигали, если бы ехали на велосипеде.



Не забывайте про отдых! После каждого упражнения отдыхайте около минуты или двух. **Рассчитывайте свои силы и восстанавливайте дыхание по окончании тренировки.**



# Силовое кардио на время карантина

## 1. Полный подъем корпуса



Ложитесь на гимнастический коврик спиной. Ноги согните в коленях, стопы разместите на полу, в руки можете взять по гантели или обойтись без утяжелителей. Выполните полный подъем корпуса, затем вернитесь в исходное положение, но голову и плечи на пол не опускайте. Повторите подъем 25-30 раз.

## 2. Приседания



Встаньте прямо, возьмите в руки гантели или работайте без утяжелителей. Приседая, сгибайте руки в локтях, выпрямляясь выжимайте гантели над головой. Сделайте 25-30 приседаний.

### 3. Прыжки



Если имеете стэп-платформу, установите ее перед собой и в течение 30 секунд запрыгивайте на нее то одной, то второй ногой. Если платформы нет, просто прыгайте полминуты на месте, выставляя вперед то одну, то вторую ногу.

### 4. Отведение в сторону одной руки



Встаньте прямо, возьмите в руки по гантели и разведите их в стороны, слегка согнув локти. Одну руку опустите вниз, затем снова верните на уровень параллели с полом. Выполните 25-30 таких движений. Затем смените рабочую руку и повторите упражнение еще раз.

#### **Упражнение 5. Выпады с отведением ноги**





Данное упражнение будем выполнять, стоя одной ногой на стэпе (или на полу, если у вас нет платформы). Опуститесь в выпад на одну ногу. Затем выпрямитесь, наклоните корпус вперед, заднюю ногу выпрямите. Корпус и нога должны оказаться на одной линии, параллельной полу. Чередуйте выпад с отведением ноги, выполнив каждый элемент по 10-15 раз. Затем смените опорную ногу и повторите упражнение сначала.

## 6. Прыжки

Повторите упражнение 3.

## 7. Динамическая боковая планка



Займите положение сидя на боку с опорой на локоть нижней руки. Вторая рука на поясе. Нижнюю ногу согните в колене, верхняя нога – прямая. Из данного исходного положения сначала поднимите над полом ягодицы, а затем – верхнюю прямую ногу. Все движения проделайте в обратном порядке и вернитесь в исходное положение. Повторите всю связку 10-15 раз. Затем перевернитесь на другой бок и выполните упражнение сначала.

## 8. Выпады в сторону



Встаньте прямо. Ноги разместите шире плеч, одну ногу расположите на платформе (если она есть). Выполните 15-20 выпадов, сгибая в колене ту ногу, что на возвышенности. Затем разместите на стэпе другую ногу и повторите выпады сначала.

## 9. Прыжки

Повторите упражнение 3.

## 10. Приседания со сменой ног в прыжке





По аналогии с упражнением 8 снова ноги располагаем шире плеч и одну из нижних конечностей – на платформе. Выполните полное приседание. Затем выпрямитесь и в прыжке переместитесь в другую сторону от платформы, оставив на ней противоположную ногу. Выполните 15-20 таких приседаний.

### 11. Прямая динамическая планка



Займите положение прямой планки с опорой на ладони прямых рук, расположив их на платформе. Затем по очереди опуститесь ладонями на пол (по обе стороны от стэпа). Снова верните ладони на возвышенность. Продолжайте перемещаться на платформу и с нее руками, сохраняя положение прямой планки в течение 1 минуты.

### 12. Прыжки

Повторите упражнение 3.

Сделайте еще один подход к предложенным 12-ти упражнениям, а затем выполните растяжку.

