**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ВСЕ ЗАНЯТИЯ НОСЯТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР**

# Как правильно размяться перед тренировкой, чтобы не повредить мышцы

Разминка перед тренировкой очень важна, ведь она способна подготовить человека, занимающегося спортом, к физической нагрузке. Но тренировку нужно проводить правильно, чтобы не навредить мышцам, связкам и сухожилиям. Предлагаем выполнить несколько упражнений для разминки, которые помогут разогреться и самое главное, не причинят вреда.

## Круговые движения  головой

Становимся прямо, и медленно наклоняем голову вниз и вращаем ее по и против часовой стрелки. Повторяем упражнение в 50 секунд. Одновременно можно разминать руки, поворачивая одновременно с головой.

## Наклоны головы

Становимся прямо, держим спину ровно. Теперь руки кладем на затылочную область. Голову необходимо наклонить вперед, а потом руками аккуратно надавить на затылочную часть головы. Спустя 20 секунд расслабляемся и повторяем упражнение несколько раз.

## Растягиваем плечевые мышцы

Принимаем предыдущую позицию. Левая рука должна быть вытянута вперед, одновременно прижимаем, но не сильно, правый локоть к мышцам груди. Чтобы усилить растяжку на плечевые мышцы, согнутую правую руку заводим за затылок. Повторяем тренировку на растяжку для правой. Фиксируемся в принятой позе в течение 30 секунд. После немного отдыхаем.

## Растяжка для плеч

Держим спину прямо. Правый локоть заводим за голову, придерживая его левой рукой. Голову вперед наклонять не нужно, чтобы не напрягать шейные мышцы. Осторожно надавливаем левой ладонью на шею. Задерживаемся в принятой позе на 20 секунд. Меняем руки, повторяем упражнение. Расслабляемся.

## Растягиваем грудные мышцы

Принимаем позу стоя, ноги немного расставлены. Руки поднимаем вверх, а после разводим их по сторонам. Лопатки должны быть соединены, а руки отведены назад. В течение 30 секунд фиксируемся в принятой позе. Повторяем тренировку несколько раз.

## Разминаем мышцы спины

Стоя ровно, перед собой вытягиваем обе руки. Теперь приподнимаемся на носочках, сцепив ладони в замок. Бедра должны быть неподвижны, округлятся только пояснично-спинная область туловища. Необходимо тянуться вперед, чтобы размять спинные мышцы.

## Разминаем боковые мышцы

В позе стоя, правая рука поднимается вверх. Одновременно левая рука ложится на бедро или опускается вниз. Выполняем несколько наклонов вперед, правую руку тянем в левую сторону. Повторяем растяжку с другой руки.

## Растягиваем подколенные сухожилия

Стоим прямо, ноги соединены. Левой ногой делаем небольшой выпад вперед. Сгибаем правую ногу, левая должна быть прямой. Выполняем наклон вперед, положив правую руку на талию. Постарайтесь дотронуться левой рукой до левой стопы. Сухожилия должны быть напряжены. Задерживаемся в принятой позе 20 секунд. Повторяем для другой ноги.

# Отжимания от пола:

# правильная техника и 18 видов упражнения для парней

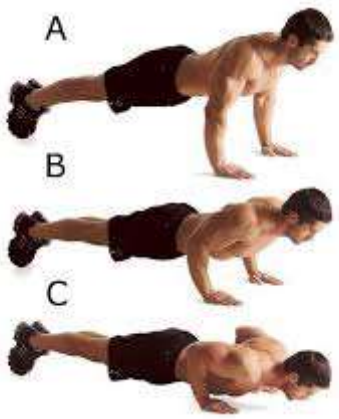
### Виды отжиманий: как правильно отжиматься от пола

Существует несколько видов отжиманий различной степени сложности, каждый из них можно выполнять на разных этапах тренировок. Следуйте правильной технике отжиманий.

### 1. Классические отжимания для грудных широким хватом

Самый популярный вариант отжиманий, который развивает мышцы груди в ширину, ее внешнюю часть.

1. Поставьте руки широко друг от друга, кисти расположите параллельно друг другу.
2. Стопы поставьте по ширине таза.
3. Примите положение планки, подтянув мышцы живота, удерживая поясницу прямо относительно всего туловища.
4. Сгибайте локти и опускайте грудную клетку максимально к полу. Локти «смотрят» по сторонам.
5. Разгибайте локти полностью в верхней точке.




**2. Отжимания с узкой постановкой рук (кузнечик)**

Чем ближе постановка ладоней, тем больше работает внутренняя часть грудной мышцы, больше работают мышцы ближе к центру. Узкая постановка обеспечивает сильное напряжение в трицепсах и является одним их лучших вариантов его проработки.

1. Поставьте ладони под плечевыми суставами, кисти параллельно друг другу.
2. Примите положение планки, втяните живот, продолжайте непрерывно дышать.
3. Опускайте туловище к полу, не сгибая колени, локти проводите максимально близко к туловищу.
4. Отжимайтесь, полностью выпрямляйте локти вверху, не прогибая поясницу.

### 3. Алмазные отжимания

Упражнение так названо благодаря постановке ладоней в форме алмаза, а также его называют даймонд отжимания *(от английского Diamond Push up)*, или отжимания ромбиком. При помощи узкой постановки рук, при алмазных отжиманиях в большей степени работают трицепсы, в меньшей – грудные и дельты.

1. Поставьте ладони близко друг к другу, развернув пальцы вовнутрь, образуя конус или алмаз.
2. Соедините большие пальцы, ладони должны находиться под грудной клеткой.
3. Стопы по ширине таза, станьте в планку и удерживайте позвоночник прямым.
4. Опускайтесь в нижнюю точку, сгибая локти, не отводя их от туловища.
5. Возвращайтесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки.

### 4. Змеиные отжимания

1. Опускайтесь туловищем к полу, сгибая локти.
2. При последующих отжиманиях перекатывайтесь с руки на руку.
3. Проделайте равное количество перекатов в правую и левую сторону.

**5. Отжимания на пальцах**

**Этот вид техники предполагает наличие сильного хвата, пальцев.** Начинать осваивать отжимания на пальцах лучше после освоения классического варианта.

1. Поставьте кисти широко, не касаясь ладонями пола, в упор на фаланги пальцев, поставив их широко друг от друга.
2. Опускайте корпус, пока угол в локтях не достигнет прямого угла.
3. В верхней точке полностью выпрямляйте руки.

**6. Отжимания на кулаках**

1. Примите упор лежа, удерживая спину прямо.
2. Поставьте руки широко друг от друга на кулаках, расположив кисти на прямой линии, перпендикулярно туловищу.
3. Опускайте корпус, образуя прямой угол в локтях.
4. При отжимании сделайте выдох и выпрямитесь.

### 7. Отжимания с колен

Этот вид упражнения можно выполнять с различной постановкой ладоней. **Это облегченный вариант упражнения** для того случая, если держать упор лежа еще сложно.

1. Поставьте колени вместе на полу, образуя прямую линию от колен до макушки.
2. Опускайтесь грудной клеткой как можно ниже к полу.
3. Вверху полностью выпрямляйте локти, не отрывая колени от пола.

### 8. Армейские отжимания

1. Поставьте стопы вместе, ладони чуть шире плеч.
2. Поднимите таз, чтобы образовался угол в 90 градусов.
3. Опускайтесь носом как можно ниже к полу.
4. Выпрямляйте локти, держа прямой угол.

**9. Плиометрические отжимания с хлопком**

1. Примите упор лежа, поставив руки чуть шире плеч.
2. Опуститесь грудной клеткой к полу, взрывной силой вытолкните туловище вверх так, чтобы руки оторвались от пола.
3. При отрыве ладоней сделайте хлопок и верните ладони на пол по сторонам.
4. Повторяйте отжимания, как можно сильнее отталкиваясь от пола.

**10. Отжимания с накатом**

1. Примите упор лежа, продвиньтесь стопами на шаг вперед, накатывая корпус над кистями.
2. Отожмитесь и продвиньтесь еще на шаг вперед.
3. Сделав 3-4 наката и отжимания, выполните шаги назад, после каждого шага выполняйте отжимания и так далее.

**11. Отжимания с отягощением**

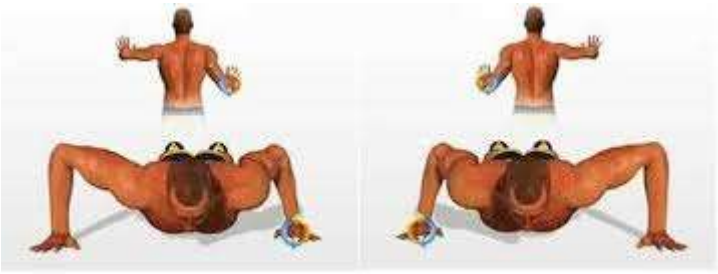
1. Примите упор лежа, приняв любую постановку ладоней.
2. Попросите ассистента или тренера положить на спину блин необходимого веса.
3. Выполняйте такую же технику упражнения, что и с собственным весом.
4. После выполнения попросите снять отягощение со спины.

**12. Отжимания супермена**

1. Примите упор лежа, как при отжимании с хлопками, используйте взрывную силу.
2. Опустите корпус ниже к полу и большим усилием вытолкните корпус так, чтобы руки и стопы оторвались от пола.
3. В этот момент протяните обе руки перед собой, словно летите.
4. Верните ладони и стопы на пол, повторите отжимание.

**13. Спартанские отжимания**

1. Станьте в планку, поставьте одну кисть дальше от себя вперед, а вторую ближе к поясу.
2. Опуститесь туловищем к полу, при отжимании силой оттолкнитесь от пола и поменяйте в воздухе кисти местами.
3. Повторяйте нужное количество отжиманий, меняя руки.



### 14. Т-отжимания с гантелями

1. Возьмите гантели в качестве упоров для отжимания.
2. Поставьте стопы по ширине таза, а ладони чуть шире плеч.
3. Опуститесь грудью к полу, на уровень гантелей, отожмитесь и разверните корпус вправо, поднимая правую руку с гантелью вверх (в боковую планку).
4. Опустите руку на пол, отожмитесь и так же выполните движение на левую руку.

### 15. Отжимания с руками на возвышенности

Эта техника развивает нижнюю часть груди.

1. Поставьте ладони на скамью или платформу широкой или узкой постановкой.
2. Опускайтесь максимально грудью вниз, вверху полностью выпрямляйте локти.

### 16. С ногами на возвышенности

1. В большей степени развивает верхнюю часть груди.
2. Упритесь ладонями в пол, а стопы поставьте на скамью, платформу или фитбол.
3. Отжимайтесь при любой постановке рук, максимально опуская грудную клетку к полу.
4. Выпрямляясь, держите корпус на прямой линии.

### 17. Негативные отжимания

1. Примите упор лежа, как при классическом варианте.
2. **Медленно опускайте туловище** в негативную фазу, чувствуя сильное напряжение в грудных мышцах и трицепсах, сделайте небольшую паузу.
3. Быстрым движением вернитесь в исходное положение.

### 18. Отжимания лучника

1. Сильно расставьте кисти друг от друга.
2. Сгибайте только одну руку в локте, смещая корпус в сторону к опорной руке.
3. Вторая рука остается вытянутой, визуально образуя позу лучника.
4. Отожмитесь и переместите вес на другую руку, точно так же отожмитесь.
5. Меняйте руки после каждого отжимания, выполняйте одинаковое количество повторений на обе руки.

### Подходы и повторения отжиманий от пола

Если выполнение отжиманий дается с трудом, выполняйте максимальное количество отжиманий до отказа, пока мышцы сами не перестанут работать. Если же отжиматься во всех вариантах стало очень легко – добавляйте отягощение (блины, гантели) или осваивайте сложные варианты. *Выполняйте 3-4 подхода.* Не стоит отжиматься каждый день, **достаточно двух тренировок в неделю**, чтобы мышцы успели восстановиться.

### Сколько калорий сжигается при отжиманиях?

Энергетические затраты зависят от веса тела, возраста, интенсивности нагрузки и физподготовки, поэтому у каждого спортсмена будут разные показатели.

Принято считать, что одно повторение сжигает одну калорию, поэтому затраты калорий будут равняться количеству выполненных повторений.

### Чем заменить отжимания?

Если сравнивать рабочие мышцы при отжиманиях с другими упражнениями, можно провести параллель с некоторыми упражнениями с отягощением, например, жимом штанги, гантелей или в тренажере. К тому же, после того, как мышцы привыкнут к отжиманиям, можно заменить их жимами и

прогрессировать дальше. Но полностью заменить отжимания нельзя, поскольку при выполнении упражнений лежа не работают мышцы-стабилизаторы, которые дополнительно работают при отжиманиях, удерживая ровную линию позвоночника.

**Заключение**

Развивать мышцы с помощью отжиманий можно с нуля, начав отжиматься с колен, постепенно оттачивая свой уровень мастерства до плиометрических техник, где нужна взрывная сила. **Помните, что отжимания в большей мере тренируют выносливость мышц**, поэтому их стоит включать в тренировки на рельеф. При силовых нагрузках для роста массы подойдет вариант отжиманий с отягощением, которые можно выполнять с небольшим количеством повторений до отказа.

# Упражнения для девушек: сохраняем форму и здоровье

Даже находясь дома, необходимо выполнять физические упражнения, чтобы поддерживать тело в тонусе и сохранить хорошее здоровье. Только при регулярных нагрузках и физической активности сердце может функционировать так, как положено. Кроме того, во время занятий мобилизуются все силы организма, улучшается метаболический процесс, улучшается настроение.

1. Укрепление мышц плечевого пояса и спины

   Выполняется упражнение сидя на полу. Ноги должны быть согнуты в коленях. Руки надо поставить на пол за спиной пальцами вперёд. Необходимо приподнять таз, опираясь на ноги и руки. Затем надо вернуться в исходное положение путём сгибания рук. Тем людям, которые находятся в хорошей физической форме, упражнение можно усложнить. Для этого в приподнятом положении надо вытягивать вперёд одну руку, а противоположную ногу приподнимать. Потом поменять и ногу, и руку.

2. Планка

   Все врачи часто говорят о том, что планка – это именно то упражнение, которое лучше остальных способствует укреплению всех мышц тела. Стоять надо на согнутых руках и на носках. При этом таз не проваливается, а держится ровно. Начинать надо с 30 секунд, постепенно увеличивая время.

3. Баланс

   Упражнение направлено на развитие координации движений. Также баланс укрепляет пресс.

   Для выполнения надо встать на четвереньки. Из такого положения надо вытянуть вперёд правую руку, а левую ногу выпрямить. В таком положении надо досчитать до 10. После этого поменять ногу и руку. Делается упражнение 10 раз.

4. Глубокие приседания

Приседания помогают укрепить ноги и ягодицы. Ноги должны находиться на ширине плеч, а руки вытянуты вперёд. Приседания делаются с ровной спиной, пятки не отрываются от пола. Нельзя наклоняться вперёд.

Стоит обратить внимание, приседания должны выполняться максимально глубоко. Тогда от них будет максимальный эффект. Первый раз упражнение выполняется 10 раз. Затем количество приседаний увеличивается.

5. Обратный выпад

Выпады назад помогут проработать мышцы ног. Выпады делаются назад. Для этого нога отводится назад и ставится на колено. Оно в обязательном порядке должно быть направлено к полу.

Эти простые и несложные упражнения помогут сохранить хорошую физическую форму даже в том случае, если человек находится дома и не имеет возможности выходить на улицу.

# Простая тренировка на каждый день чтобы сделать плечи красивыми

Многие привыкли делать упор в тренировках на ноги, мышцы пресса, бедра, руки и даже ягодицы, абсолютно забывая о плечах. Руки и предплечья часто обходят вниманием, а ведь именно они привлекают внимание, особенно если это относится к прекрасной половине.

Плечи, которые сразу бросаются в глаза, в первую очередь выдают возраст, гораздо быстрее, чем бедра и накаченный пресс. Поэтому очень важно регулярно уделять им внимание, выполняя простую тренировку каждый день.

Достаточно делать несколько упражнений, совершая привычную зарядку, чтобы иметь красивые, ухоженные плечи.

- Жим на коленях

  На пол кладем тренировочный коврик, становимся на колени, разведя их на ширину плеч. Берем в руки гантели, а затем поднимаем их над головой. Необходимо выбрать тот вес гантелей, который будет комфортен. Руки необходимо поднять, потом согнуть, а затем развести в разные стороны и вернуться в исходное положение. Повторить тренировку необходимо 30 раз.

- Отжимаемся, приняв позу планки

  Тренировка подойдет новичкам в спорте, но выполняя ее необходимо стараться, чтобы она принесла необходимый эффект и сделала плечи красивыми. Становимся в позу планки, опираясь на носочки и локти и начинаем медленно отжиматься. Делать нужно столько раз, сколько получится, со временем увеличивая количество упражнений до 10 раз. Если выполнять тренировку сложно, после каждого отжимания необходимо отдыхать.

- Отжимаемся на полумостике

  Тренировка подойдет не только для укрепления мышц трицепса, но и для спины, бедер и плеч. Упражнение сложное, но очень эффективное. Ложимся на спину, становимся в позу полумостика, то есть, ягодицы приподняты, спина неподвижна. Упор делается на плечи, при этом спина не провисает, колени должны быть согнуты. Берем в обе руки гантель и заводим ее за голову, а после опускаем руки к прессу. Повторяем 20 раз.

- Отжимаемся в перевернутой планке

  Зарядка не самая простая, но тоже помогает укрепить мышцы плеч, задействуя все группы мышц. Тренировка прекрасно прорабатывает руки, придавая им рельефности. Садимся на пол, и из этой позиции необходимо подняться в планку, задержаться в принятой позе, после опуститься, но не до конца, затем вернуться в исходную позу.

Выполняя регулярно упражнения для плеч, можно надолго сохранить их красоту, подтянутость и всегда выглядеть молодо. Главное, не лениться, а включить тренировку в привычную ежедневную зарядку для всех мышц.

# Как прыжки со скакалкой помогут быстро придти в отличную форму

Компактная скакалка среди специалистов по фитнесу заслужила звание одного из самых продуктивных инструментов. Регулярные тренировки со снарядом помогают вернуть мышцам тела тонус, сжечь жир, увеличить выносливость, добиться общеоздоровительного эффекта.

## Польза упражнений со скакалкой для фигуры

Прыжки со спортивным приспособлением оказывают на тело волшебное этетическое воздействие. Быстрый положительный результат тренировок объясняется просто.

1. Энергозатратностью упражнений. За 15 минут прыжков со скакалкой организм тратит столько же энергии как за 30 минут бега трусцой или за 1 час размеренной прогулки.

2. Качественной проработкой мышечного каркаса. Во время занятий задействуются мышцы икр, бедер, ягодиц, брюшного пресса, спины, рук, плечевого пояса.

3. Нагрузкой аэробного типа. Усиленный приток кислорода вызывает ускорение обменных процессов. Хороший лимфоток и улучшенное кровоснабжение тканей постепенно устраняют признаки целлюлита. Регулярная нагрузка позволяет проявить рельеф мускулатуры, сбросить до 5 кг за 1 месяц.

Чтобы поддерживать тело в тонусе, достаточно прыгать со скакалкой по 15 минут 3 раза в неделю. Для сжигания жира следует поэтапно увеличивать время тренировки с 15 до 45 минут. В результате лишние отложения в первую очередь исчезают под коленями, ягодицами, с внешней и внутренней стороны бедер.

## Влияние прыжков со скакалкой на организм

Нехитрые двигательные упражнения улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Тренировки со скакалкой:

- служат профилактикой остеопороза;

- укрепляют мышцы ступней, голеностопных суставов, предупреждая травмы конечностей;
- улучшают циркуляцию крови, предотвращая варикозное расширение вен;
- исправляют осанку;
- повышают выносливость;
- совершенствуют координацию движений и чувство баланса;

- поднимают настроение.

  Физическая нагрузка провоцирует синтез эндорфинов. Гормоны радости положительно влияют на метаболизм и иммунитет. Кроме того ритмичное занятие снимает психологическое напряжение в стрессовый период.

  *Выполнять упражнения со скакалкой интересно. Тренеры рекомендую чередовать простые прыжки с прыжками на одной ноге, с перекрестом, сменой ног, из стороны в сторону, бегом на месте. Разнообразие в тренировку вносит чередование интервалов с низкой и высокой интенсивностью.*

## Кому не подходит скакалка

Занятия со скакалкой оказывают серьезную нагрузку на организм. Необходимо соблюдать технику прыжковых упражнений, чтобы не причинить ущерб здоровью. Поскольку скиппинг заставляет активно работать опорно-двигательный аппарат, сердце и другие системы, его не следует практиковать после родов в течение первых 2 месяцев, а также в случае:

- заболеваний суставов, позвоночника;

- опущения почек, органов малого таза;
- хронического отита;
- прогрессирующей близорукости;
- варикозного расширения вен;
- гипертонии, вегетососудистой дистонии;

- астмы;
- ожирения 2 степени и выше;
- аритмии сердца.

**Даже здоровым людям старше 30 лет перед выбором любого вида спорта желательно посетить терапевта, а при необходимости другого узкопрофильного специалиста**. При разумном подходе и правильном исполнении прыжков, упражнения со скакалкой помогают достичь замечательных результатов.

Мобильный инвентарь занимает мало места. Его легко захватить с собой, чтобы тренироваться на улице или в помещении. Прыжки со скакалкой – отличный способ быстро прийти в отличную форму и без особых усилий ее поддерживать.