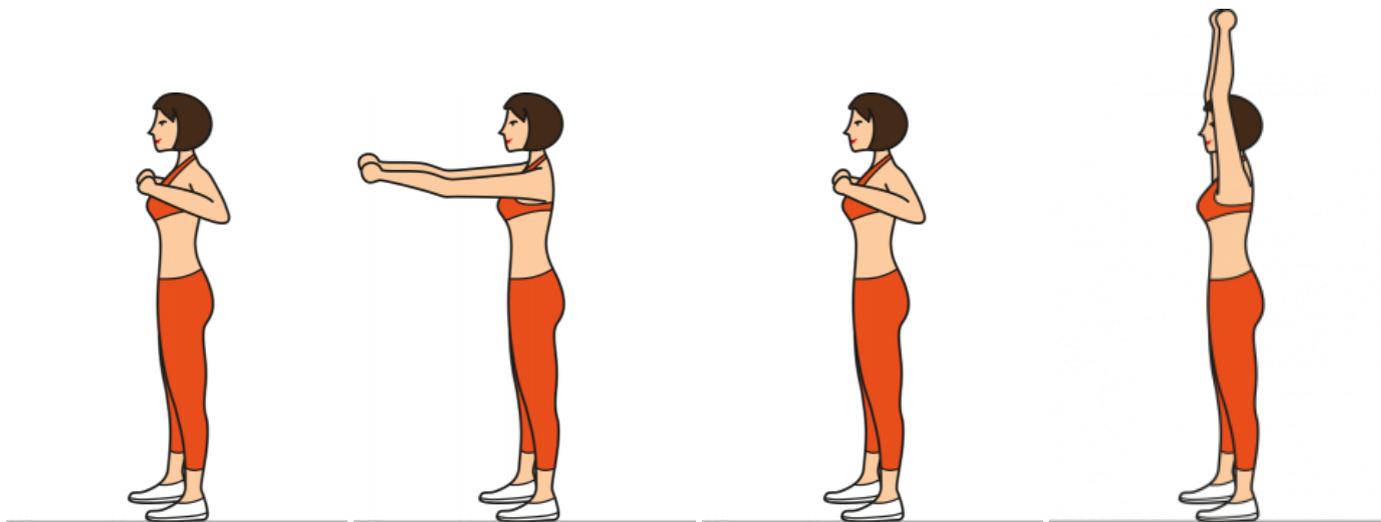


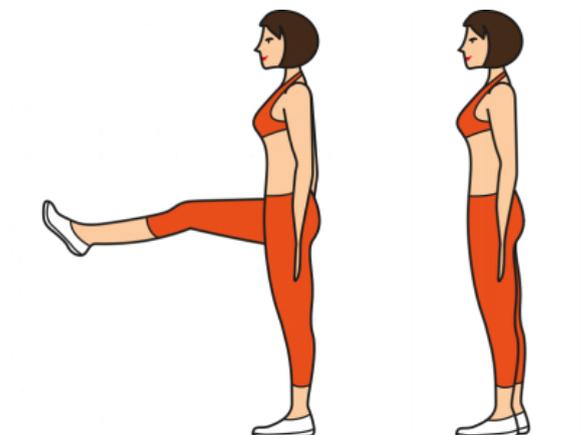
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 30+

РАЗМИНКА

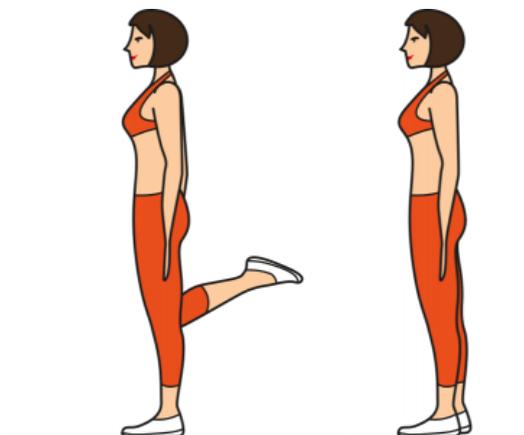
1. Бокс. Одновременно двумя руками, сжатыми в кулак, делать быстрые и резкие удары вперед, затем — вверх. Ноги на ширине плеч. Повторить 30 раз вперед, затем — 30 раз вверх.



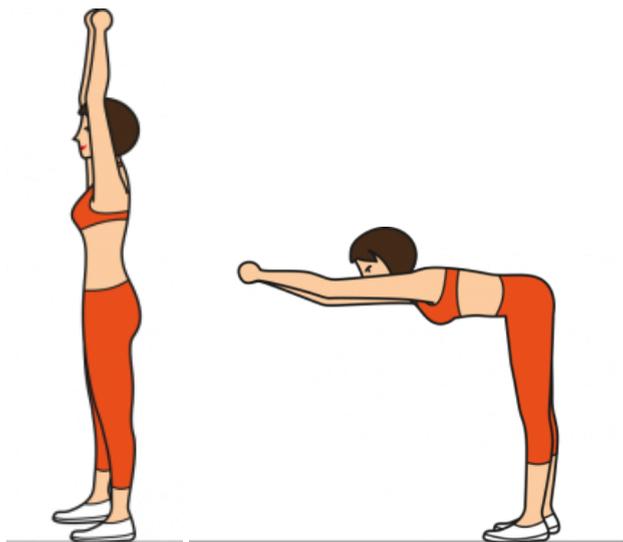
2. Махи прямыми ногами вперед поочередно до параллели с полом. Руки вдоль тела. Повторить 30 раз на каждую ногу.



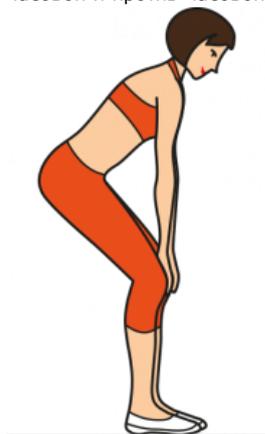
3. Сгибания ног назад в колене поочередно. Руки вдоль тела. Повторить 30 раз на каждую ногу.



4. Наклоны корпуса вперед. Ноги на ширине плеч. Руки в замке подняты вверх. Наклоны прямого корпуса вперед до параллели с полом, при этом руки в замке, на одной линии с корпусом. Повторить 30 раз.



5. Круговые вращения коленями. Ноги вместе. Наклонить корпус, положить руки на колени и делать круговые вращения коленями по часовой и против часовой стрелки. Повторить 30 раз в каждом направлении.



ТРЕНИРОВКА 1

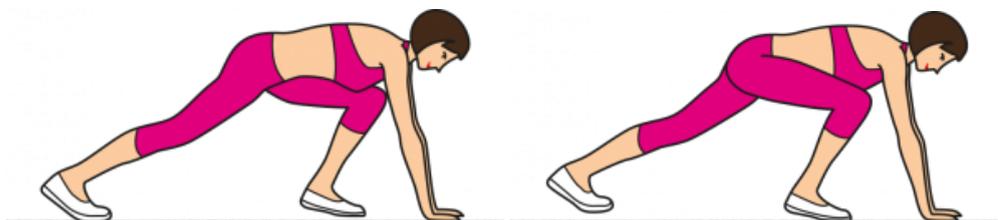
- Тренировка начинается с разминки.
- Основная часть тренировки представляет собой 6 упражнений, которые образуют так называемый один круг. Между упражнениями нет перерывов, а между кругами — перерыв 2 минуты.
- В первый месяц необходимо за одну тренировку выполнять 2 круга упражнений, во второй месяц — 3, причем последовательность упражнений должна идти в обратном порядке (с 6-го по 1-е).
- Количество повторов или продолжительность выполнения каждого упражнения увеличивается в течение первого месяца.

1.1. Упражнение «Низкий старт»

Исходное положение: как при беге с низкого старта.

Упражнение: в прыжке менять положение ног. Прыжки должны быть максимально длинными, не следует семенить ногами «в коротком режиме». За один повтор считается прыжок обеими ногами (один — левой, один — правой).

Повторить: первые две недели — 10 раз, далее — 20.



1.2. Упражнение «Шаги руками в стороны»

Исходное положение: как при классических отжиманиях, но руки стоят близко друг к другу.

Упражнение: перенести одну руку и корпус широко в сторону, затем вернуться в исходное положение. Повторить на вторую руку в другую сторону. Живот должен быть втянут, пресс находится в постоянном напряжении.

Повторить: первые две недели — 5 раз на каждую руку, далее — 10.



1.3. Упражнение «Статические выпады»

Исходное положение: одна нога широко впереди и согнута в колене под углом 90 градусов, вторая — сзади, также согнута в колене и помогает удерживать равновесие. Основная нагрузка — на переднюю ногу. Прямые руки широко расставлены в стороны и параллельны полу.

Упражнение: удерживать тело, не меняя положения.

Продолжительность: 30 секунд на каждую ногу.

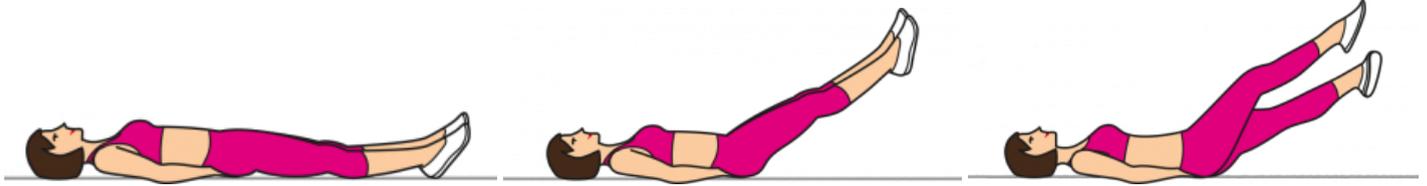


1.4. Упражнение «Ножницы ногами»

Исходное положение: лежа на спине, руки под копчиком.

Упражнение: поднять прямые ноги над полом под углом 45 градусов и скрещивать их попеременно (сначала одна нога сверху, при повторе — другая). Выполнять упражнение следует с максимальной амплитудой, тогда будет работать не только пресс, но и внутренняя поверхность бедра.

Повторить: 30 раз.

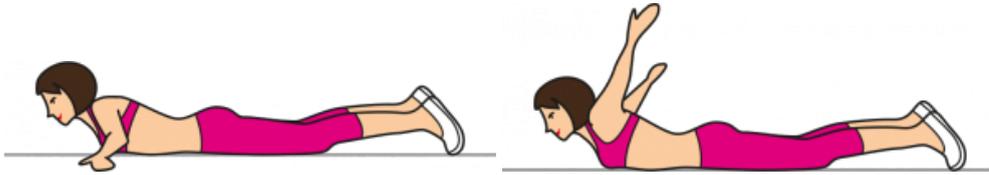


1.5. Упражнение «Бабочка»

Исходное положение: лежа на животе с прямыми ногами, плечи и голова на полу не лежат, прямые руки вытянуты в стороны, ладони направлены вниз.

Упражнение: прямыми руками делать движения от пола вверх с максимальной амплитудой (как будто машете крыльями). Следует касаться пола при движении вниз, но не допускать отдыха в этом положении.

Повторить: первые две недели — 15 раз, далее — 30.

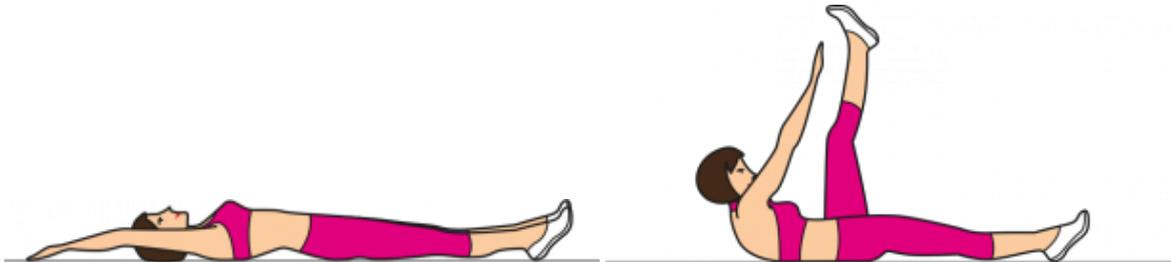


1.6. Упражнение «Диагональные складывания»

Исходное положение: лежа на спине, правая рука отведена максимально назад (за голову), левая — вдоль корпуса.

Упражнение: сложив корпус, соединить прямую правую руку и прямую левую ногу, затем вернуться в исходное положение. Без фазы отдыха повторить движение. Закончив одну диагональ, выполнить упражнение левой рукой и правой ногой.

Повторить: первые две недели — 10 раз на каждую диагональ, далее — 20.



ТРЕНИРОВКА 2

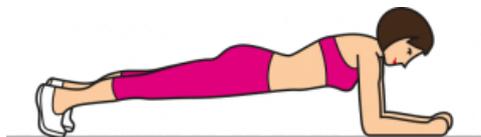
- Тренировка начинается с разминки
- Основная часть тренировки представляет собой 6 упражнений, которые образуют так называемый один круг. В первый месяц необходимо за одну тренировку выполнять 2 круга упражнений, во второй месяц — 3, причем последовательность упражнений должна идти в обратном порядке (с 6-го по 1-е). Между кругами нет перерывов, а между упражнениями внутри каждого круга — перерывы по 30 секунд.
- Количество повторов или продолжительность выполнения каждого упражнения увеличивается в течение первого месяца.

2.1. Упражнение «Планка на локтях»

Исходное положение: стоя на носках и руках, согнутых в локтях, немного «подкрутить» таз, чтобы тело было максимально прямым без прогиба в пояснице.

Упражнение: удерживать тело, не меняя положения.

Продолжительность: первые две недели — 45 секунд, далее — 1 минута.



2.2. Упражнение «Статическая лодочка»

Исходное положение: лежа на животе, оторвать ноги и корпус с вытянутыми вперед руками как можно выше от пола.

Упражнение: удерживать тело, не меняя положения.

Продолжительность: первые две недели — 45 секунд, далее — 1 минута.

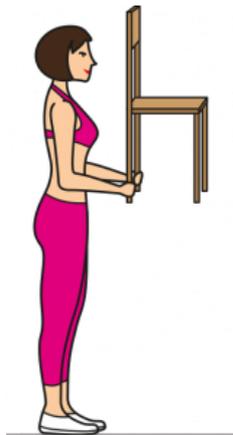


2.3. Упражнение «Удерживание стула»

Исходное положение: стоя прямо, взять за ножки стул (руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, не прижимать их к корпусу).

Упражнение: удерживать стул, не меняя положения.

Продолжительность: первые две недели — 45 секунд, далее — 1 минута.

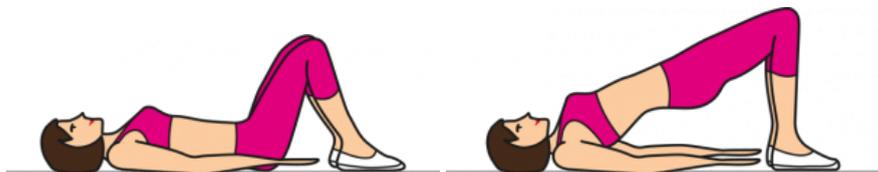


2.4. Упражнение «Неполный мостик»

Исходное положение: лежа на спине с согнутыми в коленях ногами.

Упражнение: оторвать ягодицы и спину как можно выше, опираясь на лопатки. Удерживать тело, не меняя положения.

Продолжительность: первые две недели — 1 минута, далее — 1,5 минуты.

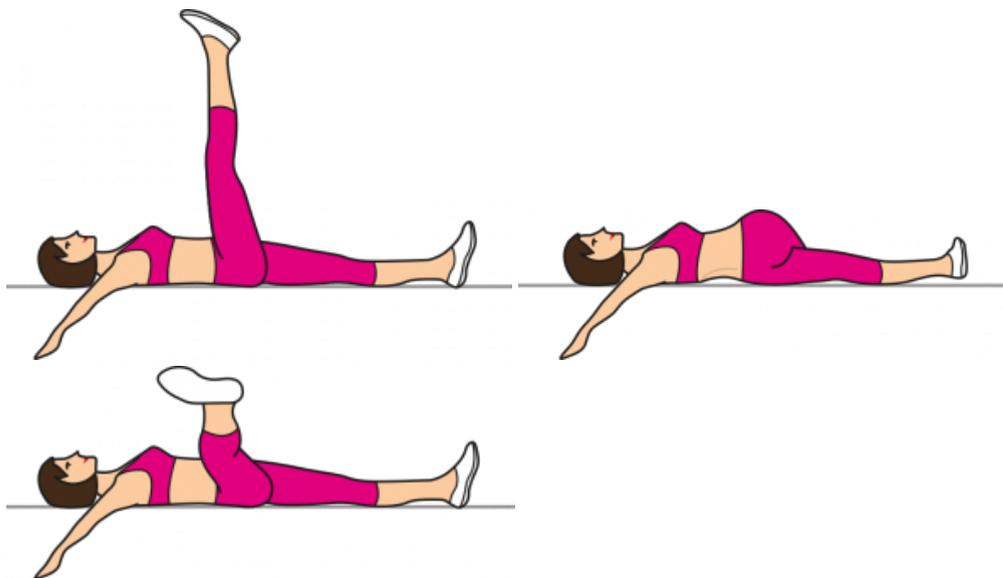


2.5. Упражнение «Стрелка»

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты в стороны и лежат на полу ладонями вниз.

Упражнение: поднять перпендикулярно вверх одну прямую ногу, сделать ею (мысленно представляя стрелку весов) максимально широкое движение влево и вправо, почти коснувшись пола. При выполнении стараться не отрывать таз от пола.

Повторить: первые две недели — 15 раз на каждую ногу, далее — 30.



2.6. Упражнение «Маятник»

Исходное положение: как при классических отжиманиях (руки и ноги на ширине плеч, кисти рук на линии плеча, корпус и ноги идеально прямые).

Упражнение: прогнуться в пояснице и опустить таз как можно ближе к полу, затем выгнуться в обратную сторону, подняв таз как можно выше.

Повторить: первые две недели — 20 раз, далее — 30.

