

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



Подготовил студент группы 1903
Исаков Данила

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ?



Для проведения тренировки в домашних условиях потребуется гимнастический коврик и гантели.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 5-10 СИЛОВЫХ ИЛИ КАРДИО-УПРАЖНЕНИЙ С НАГРУЗКОЙ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА.

УПРАЖНЕНИЯ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ОДИН ПОДХОД ДРУГ ЗА ДРУГОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА (ИЛИ С МИНИМАЛЬНЫМ ПЕРЕРЫВОМ В 10-20 СЕКУНД).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА СЧЕТ ИЛИ НА ВРЕМЯ НА ВАШЕ УСМОТРЕНИЕ (НЕ МЕНЕЕ 10 ПОВТОРЕНИЙ ИЛИ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД ПО ВРЕМЕНИ).

МЕЖДУ КРУГАМИ В ДОМАШНЕЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ ОТДЫХ 1-3 МИНУТЫ.

КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ОПРЕДЕЛЯЙТЕ САМИ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛИТСЯ ОКОЛО 30 МИНУТ.



СОВЕТЫ ПО ДОМАШНЕЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ:

Обязательно начинайте тренировку с разминки и заканчивайте заминкой (растяжкой), их продолжительность должна составлять не менее 5 минут.

Всегда занимайтесь круговой тренировкой даже в домашних условиях в спортивной обуви (кроссовках).

Не забывайте про воду! Выпейте 1 стакан воды за 30 минут до начала тренировки и 1 стакан воды после тренировки. В течение занятия старайтесь обязательно пить воду каждые 10 минут, делая несколько небольших глотков.

Не тренируйтесь на сытый желудок, прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до круговой тренировки.

Круговая тренировка в домашних условиях должна включать в себя упражнения на все группы мышц. Но вы можете включить упражнения только для целевой зоны (например, только для ног или для живота), если она у вас является проблемной.

1. ПРИСЕДАНИЕ С ЖИМОМ ГАНТЕЛЕЙ ВВЕРХ

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

1. ВЫБЕРИТЕ ДВЕ ГАНТЕЛИ НЕОБХОДИМОГО ВЕСА И ВОЗЬМИТЕ ИХ В РУКИ. ЛАДОНИ ПОВЕРНУТЫ ДРУГ К ДРУГУ. НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. ВЫЖМИТЕ ГАНТЕЛИ НАД ГОЛОВОЙ. ЭТО ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.
2. УДЕРЖИВАЯ СПИНУ ПРЯМОЙ, ПРИСЯДЬТЕ КАК МОЖНО ГЛУБЖЕ, КОЛЕНИ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ ЗА НОСКИ. ГАНТЕЛИ ОПУСТИТЕ НА УРОВЕНЬ ПЛЕЧ, ЛОКТИ РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ.
3. В НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ ОТТОЛКНИТЕСЬ ПЯТКАМИ ОТ ПОЛА И ВСТАНЬТЕ. ИСПОЛЬЗУЯ ИМПУЛЬС ОТ ПРИСЕДА, РАЗГИБАЯ РУКИ, ВЫЖМИТЕ ГАНТЕЛИ ВВЕРХ.
4. МЕДЛЕННО ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



2. ПОПЕРЕМЕННАЯ ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

Сколько выполнять: 8-10 подтягиваний на каждую руку (всего 16-20 подтягиваний).

1. Положите две гантели перед ступнями. Слегка согните ноги, выставите таз назад как можно сильнее. Когда вы наклонитесь, чтобы встать в исходное положение, возьмите гантели в руки.
2. Потяните одну гантелью по направлению от пола, удерживая другую гантелью. Отведите назад рабочую лопатку, согните руку в локте, поднимая гантелью по направлению к животу или грудной клетке.
3. Опустите гантелью в рабочей руке и повторите упражнение с другой рукой.



3. ОТЖИМАНИЯ

СКОЛЬКО ВЫПОЛНЯТЬ: 14-16 ОТЖИМАНИЙ.

КЛАССИЧЕСКОЕ ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ УПОР ЛЕЖА, ПОСЛЕ ЭТОГО СЛЕДУЕТ ОПУСТИТЬСЯ МЕДЛЕННО И ПОДКОНТРОЛЬНО ВНИЗ, СГИБАЯ РУКИ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ. РУКИ ОТНОСИТЕЛЬНО ТУЛОВИЩА НАХОДЯТСЯ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ. ОПУСКАЙТЕСЬ ДО КАСАНИЯ ГРУДЬЮ ПОЛА И ТАК ЖЕ МЕДЛЕННО И ПОДКОНТРОЛЬНО ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ЕСЛИ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫЗЫВАЕТ ТРУДНОСТИ, СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНИТЬ ЕГО ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ С ОПОРОЙ КОЛЕНЕЙ НА ПОЛ, СОХРАНЯЯ ВСЕ ВЫШЕУКАЗАННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТСЯ БОЛЬШАЯ И МАЛАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА, А ТАКЖЕ ТРИЦЕПС И МЫШЦЫ КОРА, НАХОДЯЩИЕСЯ В ТОНУСЕ.



4. СУПЕРМЕН

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

1. Лягте животом на пол, лицом вниз, голова слегка поднята. Руки вытяните вперед, ладони смотрят в пол, старайтесь вытянуться всем телом. Это исходная позиция.
2. На выдохе оторвите руки, грудь и ноги от пола и медленно поднимите их максимально вверх. Корпус должен образовывать небольшой прогиб в спине, все тело напряжено и подтянуто. Старайтесь поднять руки и ноги как можно выше, для этого включайте в работу мышцы живота и ягодиц. Не запрокидывайте шею назад, она должна быть продолжением спины. Задержитесь в этом положении на 4-5 секунд.
3. На вдохе медленно опуститесь на пол в исходное положение и немного расслабьтесь.



5. ВЫПАДЫ НА МЕСТЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Сколько выполнять: 12-15 выпадов сначала на одну ногу потом на другую.

1. Возьмите в руки **ГАНТЕЛИ** и встаньте прямо. Расставьте ноги так, чтобы они были немного шире плеч;
2. Зафиксируйте спину и плечи в прямом положении и сделайте большой шаг вперед;
3. Переместите центр тяжести на переднюю ногу и согните ее;
4. Примите исходное положение при помощи мышц ягодиц и бедер передней ноги и повторите упражнение с другой ногой.

