

Презентация для начальных классов  
«Образцы моделей выполнения упражнений»

Сотавила Садартынова Е.И.  
Учитель физической культуры

## 1) Ходьба на месте для начинающих

Это упражнение можно выполнять одновременно с просмотром телевизора и т.п. Вы не переутомитесь. Просто попробуйте делать это упражнение в общей сложности 20-25 минут в день, разбив его на несколько приемов. Скоро вы заметите, что ваш обмен веществ ускорился, а выносливость увеличилась.

- 1) Встаньте, выпрямив спину  
Убедитесь, что вы сохраняете правильную вертикальную осанку, подбородок оттяните назад, а плечи опустите вниз. Это будет основная позиция перед началом тренировки.
- 2) Поднимите ногу, согнув ее в колене примерно на 90 градусов.
- 3) Во время ходьбы двигайте руками.



Проверяйте свою осанку в зеркале!  
Распространенная ошибка – недостаточно высокое поднятие ног. Вы поднимаете ноги до 90 градусов?

**Идеальный темп для сжигания жира - 40 шагов (правой- левой) за 1 минуту.**

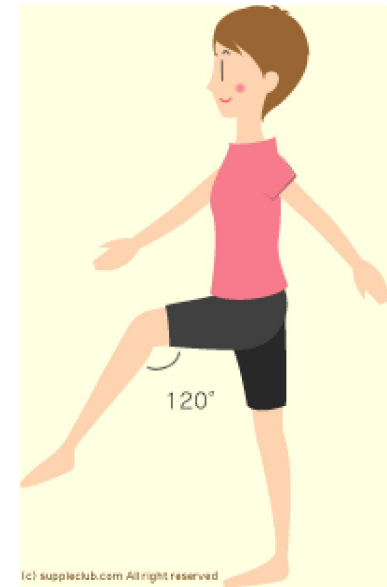
**Чтобы тренировка была более эффективной, убедитесь, что вы правильно выполняете движения руками и ногами.**

**При выполнении упражнения важно следить, чтобы хорошо растягивались мышцы бедер и чтобы участвовали мышцы живота.**

## 2) Ходьба на месте усложненный вариант

Это упражнение можно выполнять одновременно с просмотром телевизора и т.п. Упражнение очень эффективно для тех, кто хочет улучшить форму ног. Оно способствует похудению бедер и делает ноги более привлекательными.

- 1) Встаньте, выпрямив спину  
Убедитесь, что вы сохраняете правильную вертикальную осанку, подбородок оттяните назад, а плечи опустите вниз.
- 2) Поднимите ногу, согнув ее в колене примерно на 90 градусов.
- 3) Медленно распрямите ногу в колене до 120 градусов.  
Оттягивайте носок. Выполняйте движение медленно, чтобы почувствовать работу мышц живота, мышц спины и мышц бедра.



**Идеальный темп для сжигания жира – 25 шагов (правой-левой) в минуту.**

**Упражнение эффективно для получения красивых ног, коленей и бедер, с дополнительным влиянием на нижнюю часть живота.**

**Не выбрасывайте ноги быстрым движением, двигайтесь медленно, обращая внимание на правильную работу основных мышц.**

### 3 Бег трусцой

Это хорошее упражнение для тех, кто стремится быстро получить результаты. Выполняйте это упражнение 15-20 минут в день, разбив это время на несколько приемов.

Через неделю вы заметите прилив энергии и будете меньше уставать при прогулках на улице.

1) Встаньте, выпрямив спину

Убедитесь, что вы сохраняете правильную вертикальную осанку, подбородок оттяните назад. Расслабьтесь и опустите плечи вниз.

2) Бегите трусцой, оставаясь на месте – не двигаясь ни назад, ни вперед. Поднимайте ноги легко, на высоту ступни 10 см от пола. Не топайте ногами, ступайте плавно.



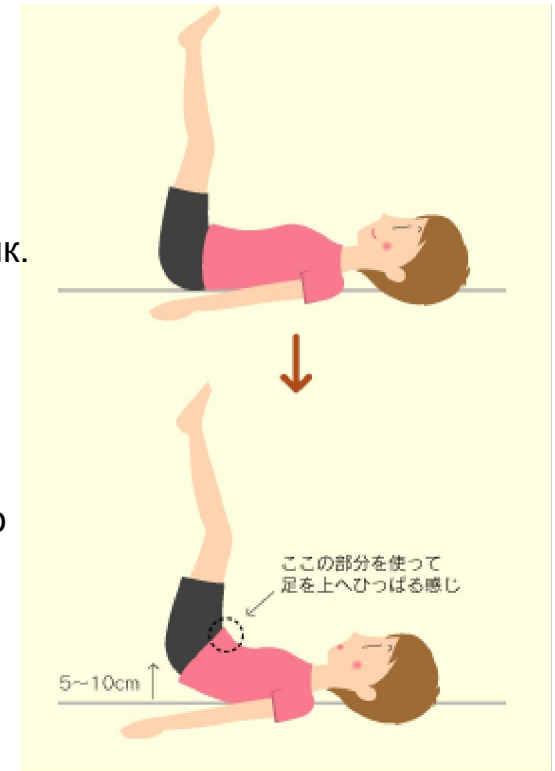
**Идеальный темп для сжигания жира – 75 шагов (правой- левой ногой) в минуту. Чтобы упражнение было эффективным, сконцентрируйтесь на работе мышц бедер и живота.**

**Убедитесь, что шагаете плавно.**

## 4 Нижняя часть живота

Начнем упражнения с придания формы нижней части живота.

- 1) Лягте на пол, желательно на мягкую поверхность или на коврик. Поднимите ноги вверх под углом 90 градусов. Руки расположите так, чтобы вам удобно было зафиксировать положение туловища – вдоль туловища по бокам или за головой. В случае необходимости можно согнуть колени.
- 2) Очень медленно тяните ноги вверх к потолку. Важно делать это движение медленно, чтобы почувствовать работу мышц нижней части живота.



Сконцентрируйте свое внимание на мышцах нижней части живота, и поднимайте ноги вверх, используя эти мышцы. Это очень сложное упражнение высокого уровня, но в то же время оно очень эффективно, действительно укрепляет мышцы нижней части живота и способствует сжиганию жира.

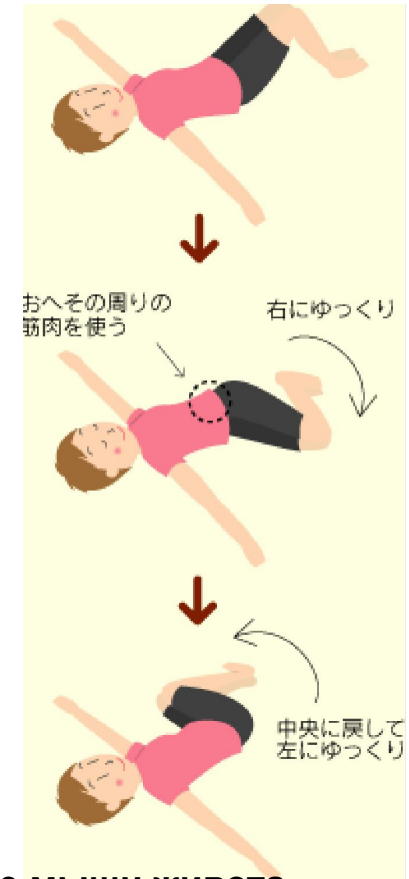
Выполнить это упражнение порядка 10 раз очень сложно. В то же время это доказывает, насколько оно эффективно для вас!

## Средняя часть живота (придаем форму животу с боков от пупка)

Продолжаем работать над мышцами живота.

Эффективность этого упражнения очень зависит от скорости движения.

- 1) Лягте на пол, согнув ноги в коленях. Желательно на мягкую поверхность или на коврик. Раскиньте руки в стороны, чтобы удерживать туловище неподвижным.
- 2) Медленно опустите нижнюю часть тела вправо. Опускайте ноги медленно, на выдохе. Не опускайте ноги на пол, держа их на весу.
- 3) На вдохе поднимите ноги в исходное положение, а затем опустите их влево. Опускайте ноги так же медленно, на выдохе.



**Постарайтесь сделать 10 повторов. Обращайте внимание на движение мышц живота. Выполняйте упражнение не за счет движения ног, а за счет работы боковых мышц туловища.**

## 6 Талия

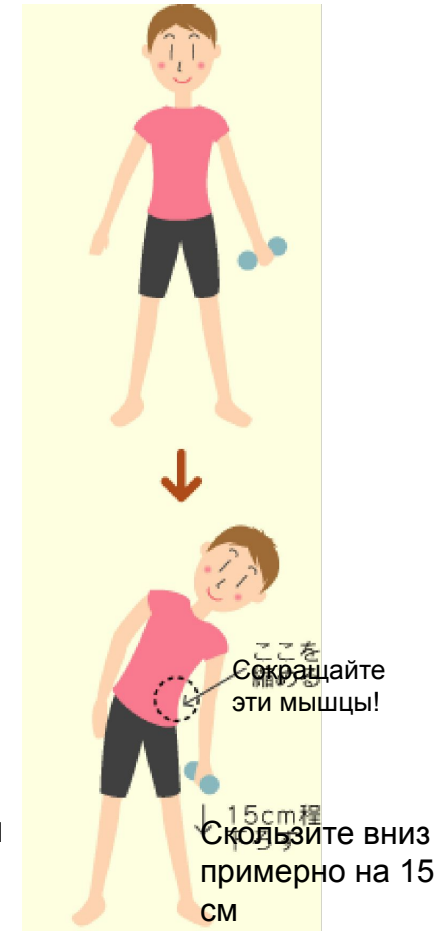
В упражнении 5 мы работали над небольшой нижней частью талии.

Сейчас поработаем над резко очерченной талией!

- 1) Возьмите гантель в одну руку и встаньте прямо, выпрямив спину. Ноги поставьте примерно на ширину плеч. Вес гантели примерно 1 кг, в зависимости от вашей физической подготовки. Можете заменить гантель любым грузом, который вы легко удерживаете.
- 2) На выдохе наклонитесь, сокращая мышцы талии со стороны руки с гантелью.
- 3) На вдохе выпрямитесь в исходное положение. Повторите движение из пункта 2)
- 4) Для симметрии выполните упражнение в другую сторону.

**Постарайтесь сделать 10 повторов. Сейчас мы тренируем мышцы, которыми редко пользуемся в повседневной жизни. Поэтому ежедневное выполнение этого упражнения очень скоро подарит вам сексуальную талию красивой формы.**

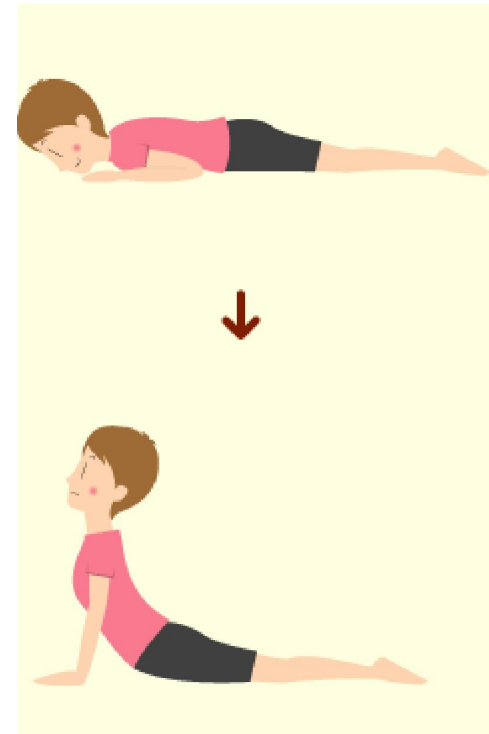
**На протяжении всего упражнения старайтесь держать нижнюю часть тела неподвижной**



## 7 Спина подготовительный уровень

Мы сами не можем увидеть себя со спины. Однако именно она выдает наш возраст. Худая спина придает очень молодой вид и освежает. Помните, что окружающие люди не все время смотрят на вас спереди.

- 1) Лягте на пол лицом вниз. Руки согните и положите по бокам, ладони примерно на уровне плеч.
- 2) Поднимите голову, плечи, а затем грудь по направлению к потолку, не опираясь на руки.
- 3) Обопритесь на руки и задержите верхнюю часть тела на весу. Нижняя часть тела лежит на полу.
- 4) Начиная с талии, медленно опустите верхнюю часть тела на пол. Продолжайте опускать грудь, плечи, а затем голову.



**Это упражнение укрепляет мышцы спины, груди и рук. Это легкое упражнение, которое могут выполнять все. Изменяя прогиб в спине, вы можете растягивать мышцы спины для придания привлекательности вашей спине.**

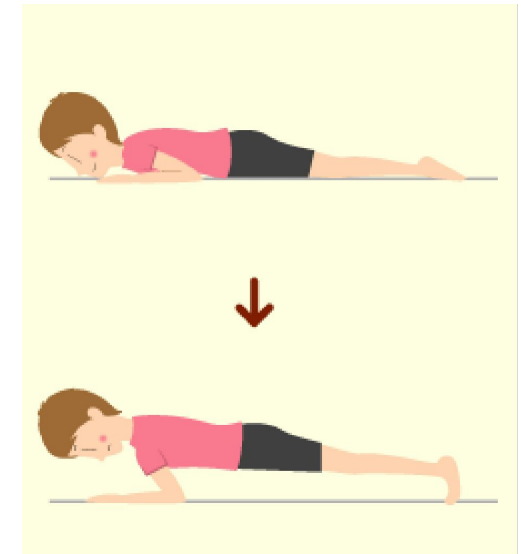


## 8 Спина и бедра

### средний уровень

Это упражнение кажется простым, но очень полезно для улучшения формы спины и бедер. В то же время оно эффективно для мышц рук и живота.

- 1) Лягте на пол лицом вниз. Руки согните и положите по бокам, ладони примерно на уровне плеч.
- 2) Ладони, локти и пальцы ног остаются на полу. Поднимитесь до прямого положения, чтобы плечи были на уровне пальцев ног, и задержитесь в этом положении на 5 секунд. Сконцентрируйтесь на работе мышц спины и бедер. Используйте мышцы спины и живота, чтобы сохранять все тело строго в горизонтальном положении.



**Следите, чтобы ваша спина была прямой, а колени не касались пола. Как только вы сможете удерживаться в этом положении 5 секунд, попробуйте удержаться подольше и стремитесь делать 3 подхода по 10 секунд.**

## 9 Подъем бедер

Это упражнение поможет сделать вашу линию бедер красивой и одновременно придать форму внутренней стороне бедра.

- 1) Станьте на полу, выпрямив спину. Возьмитесь за спинку стула или полку, чтобы поддерживать равновесие. Оттяните подбородок слегка в сторону.. Опустите плечи.
- 2) Потяните колено назад примерно на 15 см, чтобы почувствовать, как напряглись мышцы бедра. Цель этого упражнения – не бить ногой назад. Пользуйтесь мышцами бедра, чтобы оттягивать ногу.
- 3) Медленно поднимите ногу на счет 1-2-3 и опустите ее с той же скоростью.
- 4) Повторите другой ногой.

**Рекомендовано 10 повторений каждой ногой. Знали ли вы, что достаточно просто ходить, поддерживая правильную осанку, чтобы помочь выработать красивую линию бедер?**

**Когда ваша спина согнута, бедро тянется вниз. Чтобы избежать отложений жира на бедрах, держите спину прямой и быстро ходите широкими шагами.**

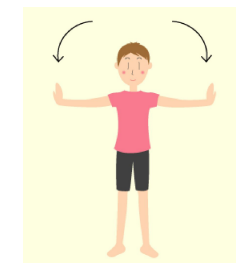
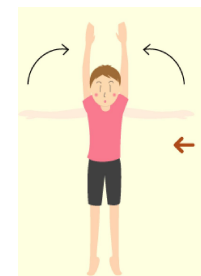
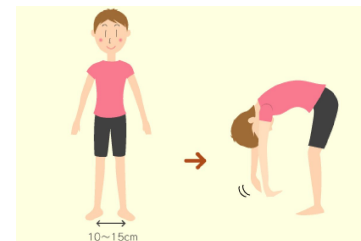
**Постарайтесь использовать любую возможность в вашей повседневной жизни для того, чтобы достичь в упражнениях наилучших результатов.**



## 10 Расслабление

Растяжение помогает оздоровлению кровообращения по всему вашему телу. В то же время оно помогает вам чувствовать себя свежее и спокойнее. Давайте рассмотрим основные и эффективные движения, которые помогут вам чувствовать себя отдохнувшим

- 1) Станьте на пол, расставив ноги на 10-15 см.
- 2) Согните верхнюю часть туловища вперед, расслабьтесь и потрясите руками. Слегка согните колени, и пусть стресс и усталость покидают вас с каждым движением.
- 3) Разогните верхнюю часть туловища вверх, начиная с талии, спины, груди, плеч и шеи.
- 4) Разведите руки в стороны и затем поднимите их вверх. С поднятыми руками вытянитесь всем телом вверх на полную длину. Вытяните руки и все тело. Поднимитесь на носочки.
- 5) Медленно опустите руки по бокам, согните кисти и как бы толкните воздух вокруг вас. Особое внимание уделите лопаткам и спине.



**Когда вы нагибаетесь вперед, постарайтесь опустить и расслабить шею, плечи и спину. Вы почувствуете, как ваше тело становится легким. Постарайтесь повторить последовательность движений 10 раз. Чтобы поддерживать свое тело и дух здоровыми, важно каждый день давать телу возможность почувствовать себя легким.**