



проведение тренировочных занятий в домашних условиях

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ 359
ПОНОМАРЕВА В.Н.
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: КОБЕЛЕВ А.Ю.

- Далеко не каждый человек может регулярно посещать фитнес-клуб или тренажерный зал. Часто нам просто не хватает времени или неудобно добираться! Именно здесь на выручку приходят упражнения для дома

Отжимания

- Отжимания от пола развивают мышцы груди, трицепсы, дельтовидные мышцы, мышцы пресса и бедер. Во время его выполнения активно работает все тело и отлично формируется общая координация крупных мышц тела. Если Вы способны отжаться более 25 раз, это еще и отличное упражнение [на выносливость](#)!
- руки на ширине 80-90 см. Тело на одной линии с ногами. Плавно сгибаем руки в локтях, пока не коснемся пола грудью. Затем энергично разгибаем руки и возвращаемся в исходное положение. При сгибании рук делаем вдох, при разгибании — выдох. Выполните 2-3 подхода по 5-25 отжиманий в каждом, в зависимости от уровня подготовки.



Приседания



ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИСЕДАНИЙ
ДЫШИТЕ ТАК: СГИБАНИЕ НОГ —
ГЛУБОКИЙ ВДОХ, РАЗГИБАНИЕ НОГ —
ВЫДОХ. ВЫПОЛНИТЕ НЕ МЕНЕЕ 2-3
ПОХОДОВ ПРИСЕДАНИЙ ПО 15-50
ПОВТОРЕНИЙ.

Выпады назад

СТОИМ ПРЯМО. РУКИ НА ПОЯСЕ ИЛИ НЕМНОГО РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ, ЕСЛИ ТРУДНО ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ. ДЕЛАЕМ ШИРОКИЙ ШАГ НАЗАД ЛЕВОЙ НОГОЙ, ОДНОВРЕМЕННО СГИБАЯ ПРАВУЮ НОГУ В КОЛЕНЕ. ОПУСКАЕМСЯ КАК МОЖНО НИЖЕ. ЗАТЕМ ЭНЕРГИЧНО ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ. ДАЛЕЕ ДЕЛАЕМ ШИРОКИЙ ШАГ НАЗАД ПРАВОЙ НОГОЙ, ОДНОВРЕМЕННО СГИБАЯ ЛЕВУЮ НОГУ. И Т.Д. ВАЖНО ПОСТАРАТЬСЯ, ЧТОБЫ ОСНОВНОЙ ВЕС ВСЕГДА ПРИХОДИЛСЯ НА «ПЕРЕДНЮЮ» НОГУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫПОЛНЯЙТЕ ПООЧЕРЕДНЫЕ ВЫПАДЫ, ПОКА НЕ НАБЕРЕТЕ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ. ОБЫЧНО ДОСТАТОЧНО 2 ПОДХОДОВ ИЗ 20-30 ПОВТОРЕНИЙ. ПРИ ЭТОМ НА КАЖДУЮ НОГУ ПРИХОДИТСЯ ПОЛОВИНА ИЗ ЭТОГО ЧИСЛА.





Тяга кинга

Встаем прямо. Правую ногу оставляем назад, касаясь ее носком пола. Эта нога помогает держать равновесие, но не должна нести какую-либо существенную нагрузку. Центр тяжести переносим на левую ногу. Затем одновременно наклоняемся вперед и сгибаем ноги в коленях. Стараемся дотянуться до пола пальцами рук. Коснувшись пола пальцами, выполните обратное движение и мощно разогните левую ногу, распрямите тело. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10-15 раз. Затем измените положение ног и выполните столько же повторений для правой ноги. Тягу Кинга стоит выполнить в 2-3 подходах из 10-25 повторений на каждую ногу.

Наклоны



НАКЛОНИВШИСЬ НАСКОЛЬКО ЭТО
ДЛЯ ВАС ВОЗМОЖНО,
ОСТАНОВИТЕСЬ. НА МГНОВЕНИЕ
ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОМ
ПОЛОЖЕНИИ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК
НАТЯНУЛИСЬ МЫШЦЫ В ОБЛАСТИ
ПОД КОЛЕНЯМИ И В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ
БЕДЕР. ЗАТЕМ ЭНЕРГИЧНО
ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ
УПРАЖНЕНИЕ 2-3 ПОДХОДА ПО 15-25
РАЗ. НЕ САМАЯ ПЛОХАЯ ИДЕЯ —
ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 50-100
НАКЛОНОВ В СУММЕ ЗА ДЕНЬ В
ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ВРЕМЯ.