

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.

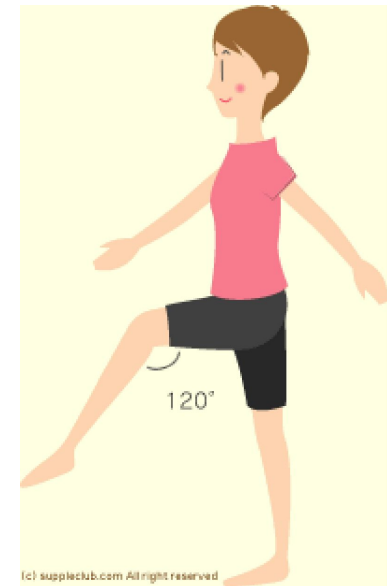
Чтобы тренировка была более эффективной, убедитесь, что вы правильно выполняете движения руками и ногами.

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 чувствовать 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.



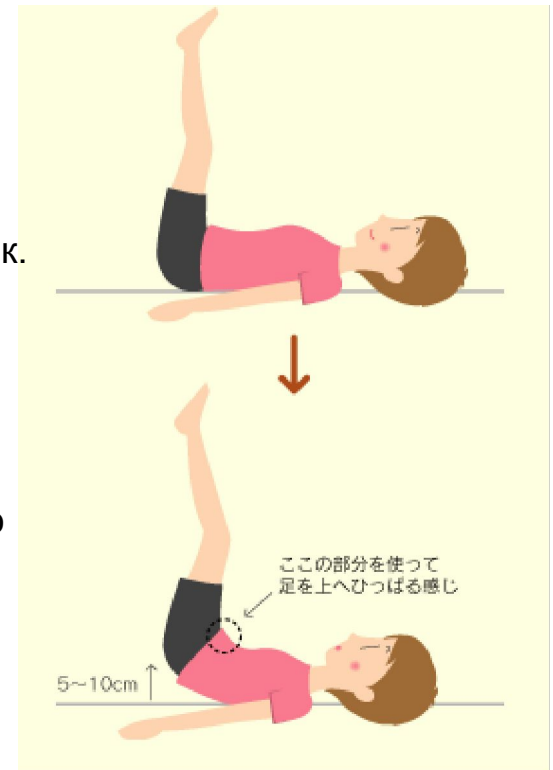
Идеальный темп для сжигания жира – 75 шагов (правой- левой ногой) в минуту. Чтобы упражнение было эффективным, сконцентрируйтесь на работе мышц бедер и живота.

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.

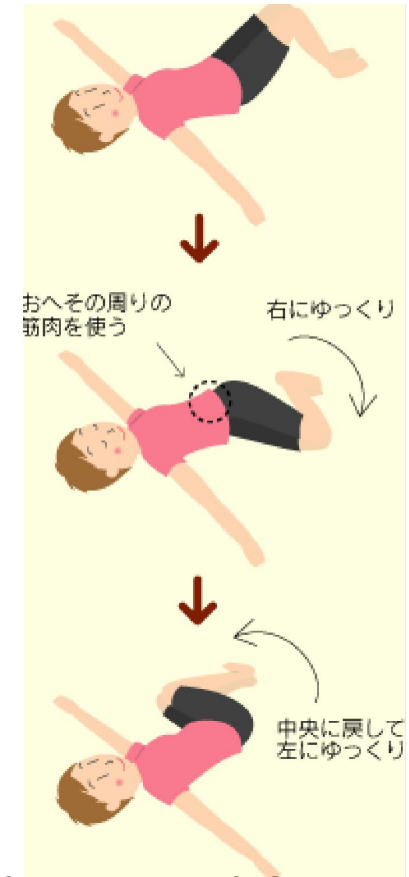
Выполнить это упражнение порядка 10 раз очень сложно. В то же время это доказывает, насколько оно эффективно для вас!

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

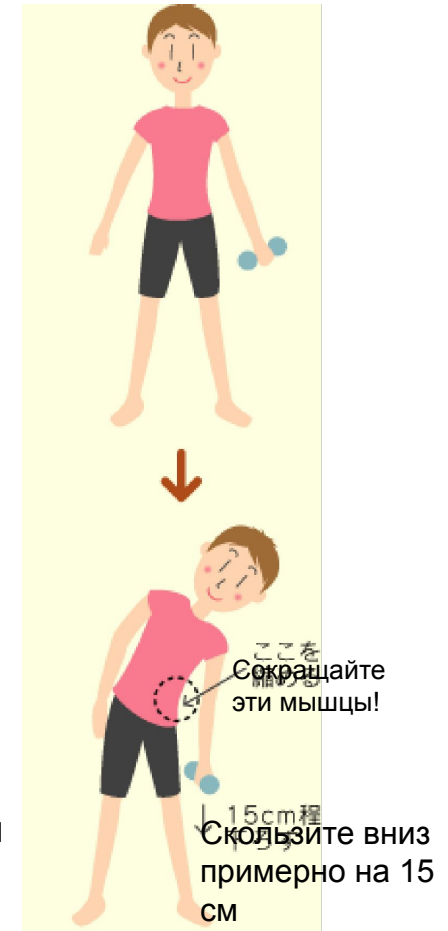
В упражнении 5 мы работали над небольшой нижней частью талии.

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

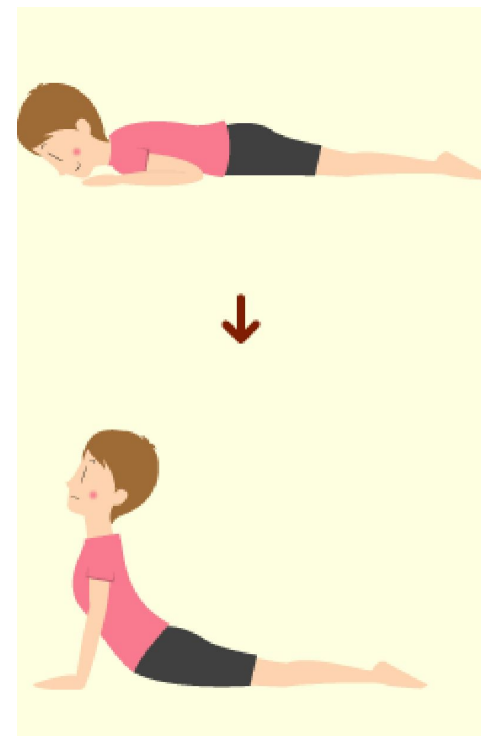


7 Спина

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.



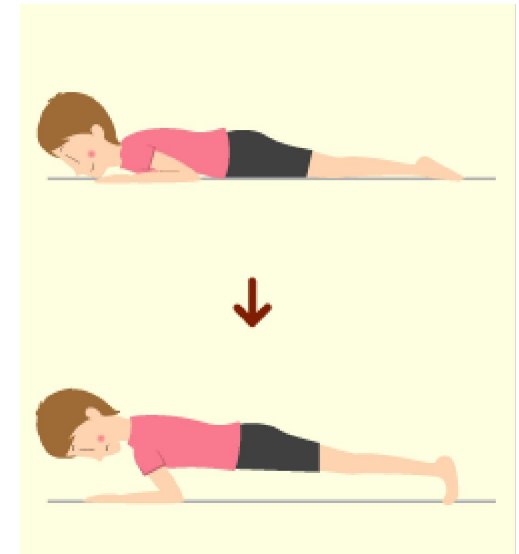
Это упражнение укрепляет мышцы спины, груди и рук. Это легкое упражнение, которое могут выполнять все. Изменяя прогиб в спине, вы можете растягивать мышцы спины для придания привлекательности вашей спине.

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

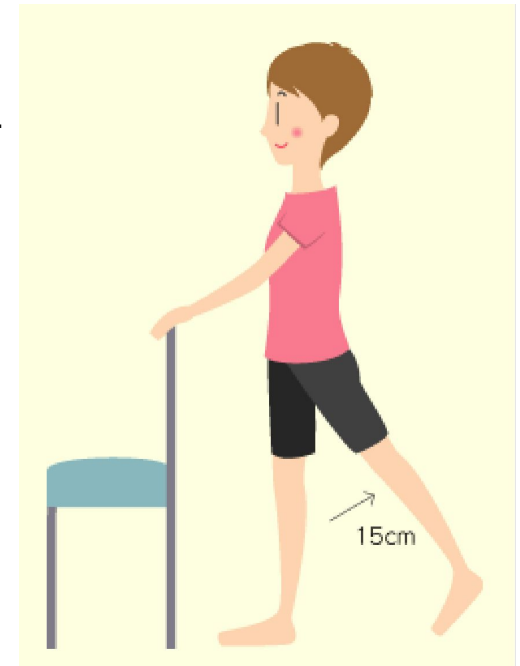
Это упражнение поможет сделать вашу линию бедер красивой и одновременно придать форму внутренней стороне бедра.

- 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.

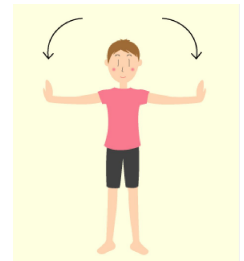
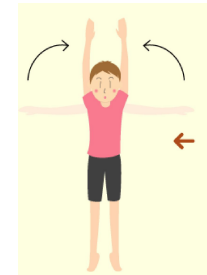
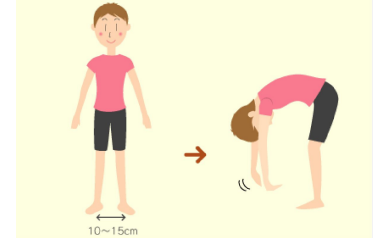
Постарайтесь использовать любую возможность в вашей повседневной жизни для того, чтобы достичь в упражнениях наилучших результатов.



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.