КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Перед тренировкой важнейшей частью является выполнение разминки. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. На разминку отводится 7-10 минут.

|  |
| --- |
| 1. Ходьба на месте – 1 минута
2. Суставная гимнастика – по направлению от головы к стопам: наклоны головы, вращения плечами наружу-внутрь, вращение в локтевых суставах, лучезапястных; наклоны и вращения туловища; вращение бедра наружу-внутрь, разминка коленных суставов, голеностопа.
3. Динамическая растяжка мышц – пружинистые движения в максимальной амплитуде движения.
4. Кардио-разминка: бег на месте, прыжки на месте, приседания и т.д. (1,5-2 мин)
5. Восстановление – 1 мин
 |

ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА:

1. Отжимания с колен с широкой постановкой рук (ладонь не выходит вперед-назад по отношению к плечу, прогиба в пояснице нет, таз «подкручен»)



 Выполнить 15 отжиманий

 Отдых 1 мин

 Выполнить 15 отжиманий

 Отдых 1 мин

 Выполнить 15 отжиманий

1. Приседания (стопы на ширине тазовых костей, позвоночник сохраняет естественные изгибы, таз уходит назад, колено не выходит за переднюю часть стопы, опускаться до параллели с полом. Не рекомендуется при варикозном расширении вен!)



 20 приседаний

 Отдых 1 мин

 20 приседаний

 Отдых 1 мин

 20 приседаний

1. Упражнение «пловец» (лежа на животе, подъем противоположной руки и ноги, голова и шея – продолжение позвоночника, т.е. голова не «запрокидывается»)



 Выполнить 30 раз

 Отдых 1 мин

 Выполнить 30 раз

 Отдых 1 мин

 Выполнить 30 раз

1. Ягодичный мостик (подъем таза из положения лежа на спине)



 25 подъемов

 Отдых 1 мин

 25 подъемов

 Отдых 1 мин

 25 подъемов

1. Упражнение на пресс «велосипед» (лежа на спине, притягивать противоположное колено и локоть; поясница прижата, отрываются от пола только лопатки)



 30 скручиваний

 Отдых 30 сек

 30 скручиваний

 Отдых 30 сек

 30 скручиваний

1. Боковая планка (по 30 сек на каждую сторону – 3 подхода)



1. Классическая планка (Без прогиба в пояснице, таз «подкручен», 3 подхода по 45 сек.)



После завершения выполнения комплекса необходимо выполнить растяжку всех мышц, участвующих в тренировке, задерживаться в позициях по 20-30 сек!