КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МУЖЧИН

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 широкой постановкой рук (ладонь не выходит вперед-назад по отношению к плечу, прогиба в пояснице нет, локти направлены в стороны) - 3 подхода по 20 раз



1. Отжимания с узкой постановкой рук (ладонь не выходит вперед-назад по отношению к плечу, прогиба в пояснице нет, локти направлены назад, руки вдоль туловища) – 3 \* 15 раз.



1. «Лодочка» для мышц спины (лежа на животе, одновременный подъем рук и ног) – 3\*25 раз

 

1. Гиперэкстензия (лежа на животе, подъем корпуса наверх, ноги неподвижны) – 3\*20 раз



1. Выпады (колено не выходит за передний край стопы, таз опускается перпендикулярно в пол, опускаться до положения бедра параллельно полу) – 3\*15 на каждую ногу
2. Бёрпи - 3\*1 мин



1. Планка на пресс – 3\*1 мин



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