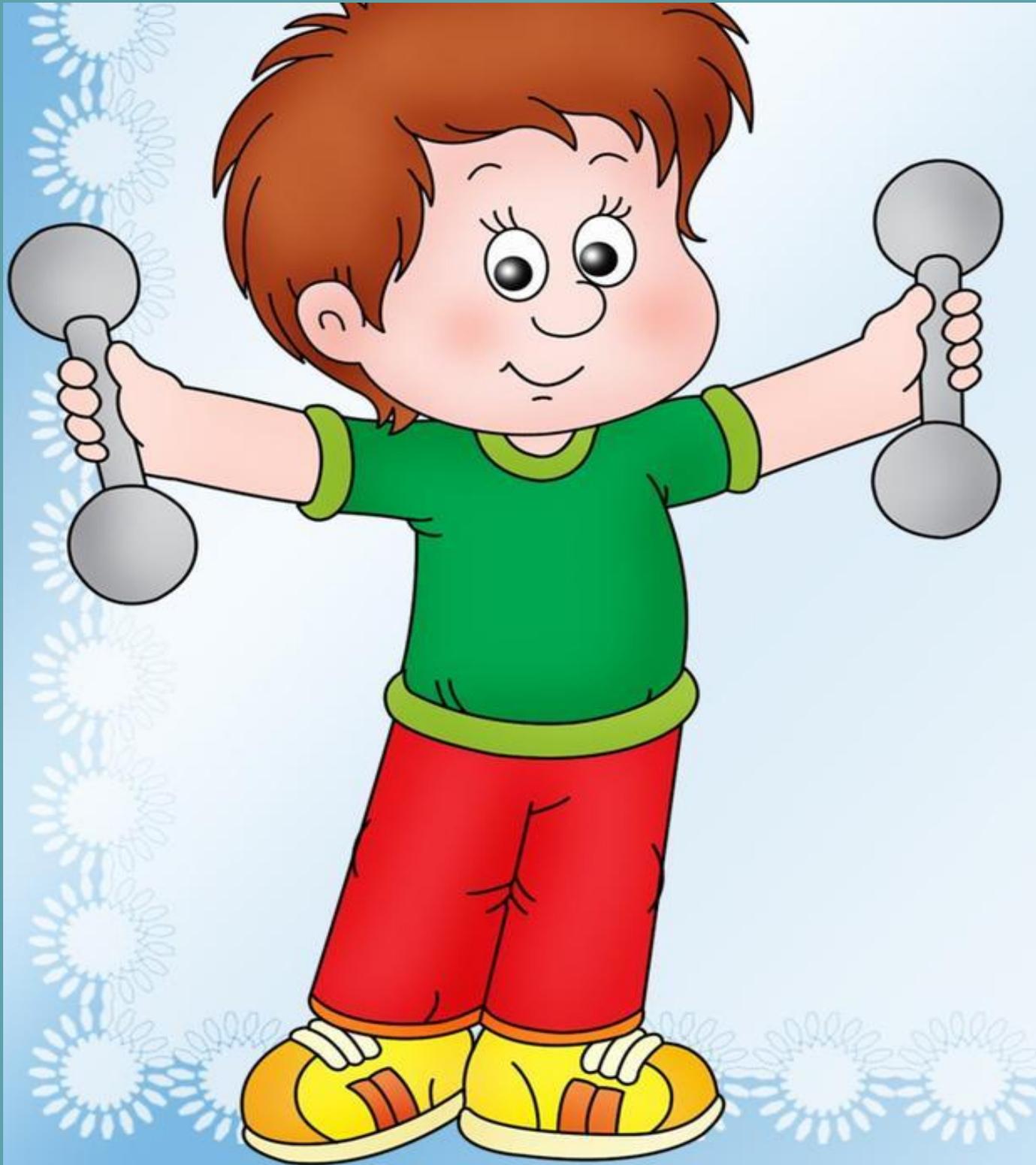


Упражнения для подростков: как укрепить мышцы и похудеть





В подростковом возрасте внешность имеет особое значение. Ведь неприглядный внешний вид может стать поводом для насмешек и неудач. Это в свою очередь вырабатывает комплексы, которые могут остаться на всю жизнь. Поэтому задача родителей – привить любовь к спорту и помочь ребенку справиться со своими проблемами, подобрав для него эффективные упражнения.



Чтобы активно терять лишние килограммы, необходимо выполнять энергичные упражнения. Это касается всех и подростковый возраст не является исключением.

Активные физические упражнения включают:

- бег на длинные дистанции;
- катание на роликах, скейтборде, самокате или велосипеде;
- прыжки со скакалкой;
- игры в салки и другие активные дворовые игры;
- активные командные игры, такие, как бадминтон, футбол, баскетбол, гандбол, волейбол и другие;
- аэробику или современные танцы;
- плавание в бассейне.

Физические упражнения при недостаточном весе

Угловатое тело и сутулая спина требуют принятия эффективных мер. И если сбалансированное питание не помогает, то необходимо подобрать упражнения, способствующие росту мышц.

Организм подростка еще не окреп для таких нагрузок. На этом этапе будет достаточно создать небольшой рельеф.

Для этого подойдут такие физические упражнения:

- Лечь лицом к полу, выполнить упор в пол носками и широко расставленными в стороны выпрямленными руками. Кисти направлены вперед, ноги выпрямлены, голову не наклонять. В таком положении сделать выдох, одновременно сгибая руки в локтях, и опуститься вниз до касания грудной клеткой пола, затем вдох — занять исходную позицию.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

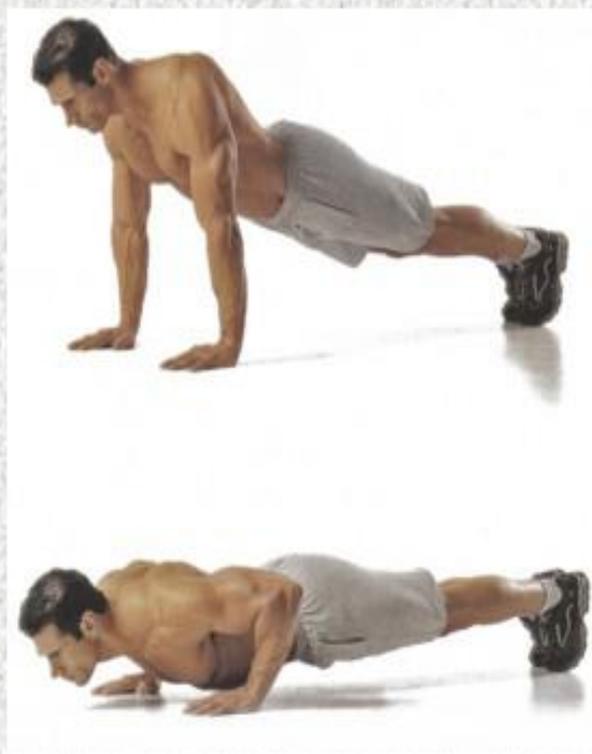
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

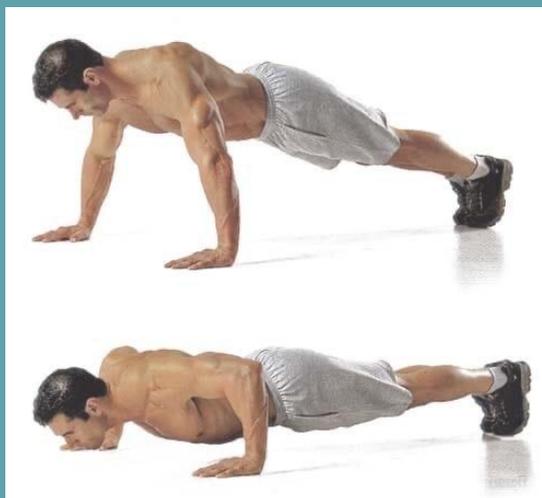


Физические упражнения при недостаточном весе

Угловатое тело и сутулая спина требуют принятия эффективных мер. И если сбалансированное питание не помогает, то необходимо подобрать упражнения, способствующие росту мышц.

На этом этапе будет достаточно создать небольшой рельеф. Для этого подойдут такие физические упражнения:

- Лечь лицом к полу, выполнить упор в пол носками и широко расставленными в стороны выпрямленными руками. Кисти направлены вперед, ноги выпрямлены, голову не наклонять. В таком положении сделать выдох, одновременно сгибая руки в локтях, и опуститься вниз до касания грудной клеткой пола, затем вдох — занять исходную позицию.



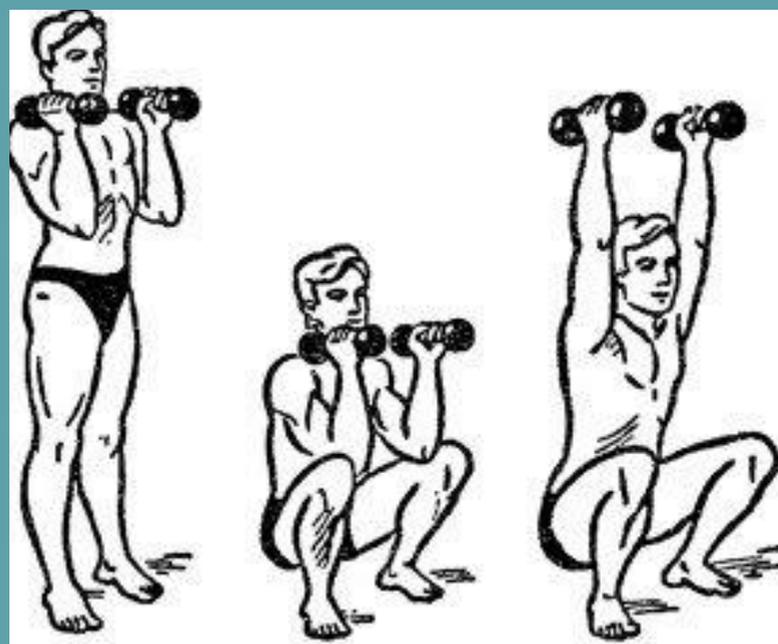
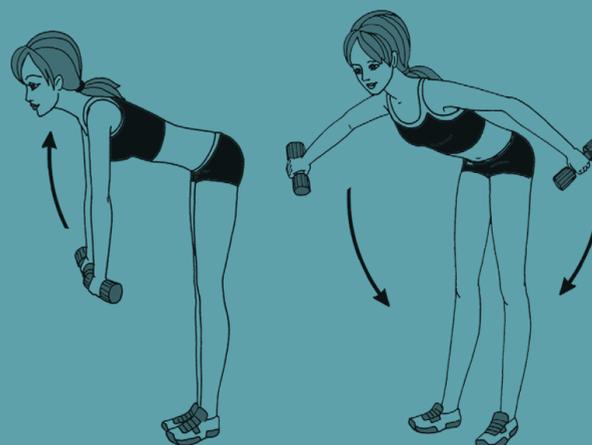
Физические упражнения при недостаточном весе

- Исходная позиция та же, только кисти рук расположены строго под плечами и направлены вперед. Нужно выполнять движения, как в предыдущем упражнении, только при опускании тела локти в стороны не отводить.



Упражнения для укрепления организма детей – подростков

Чтобы сформировать у подростка правильное отношение к спорту, нужно привить ему такой распорядок дня, в который включалась бы зарядка. Желательно выбирать для нее утренние часы. Это могут быть различные наклоны, махи, выпады, круговые движения руками, ногами, головой, приседания, отжимания и т.д.



ВАЖНО!

Важно: Выбирая из предложенных тренировок, не забывайте, что нельзя делать большие перерывы, поэтому старайтесь отдыхать не более 30-60 секунд после упражнений.

А также, не забудьте после тренировки сделать упражнения на растяжку.

Выполнение упражнений дома – отличная возможность узнать, на что способно ваше тело!