

Занятия на открытом воздухе, организация занятий

Выполнил: студент ОБ-МИ-31 Чигров Илья

Приседания

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширине плеч, ладони соедините на уровне груди. Сгибая колени, отведите таз назад и опуститесь в присед. Затем плавно выпрямите колени и вернитесь в исходное положение. Работайте мышцами пресса, спины и ног. Не прогибайтесь в пояснице и не сутультесь.



Приседания в выпаде

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширине таза, руки соедините перед грудью. Отшагните левой ногой назад. Сгибая колени до прямого угла, опуститесь в выпад. Работайте мышцами пресса, ягодиц, ног, спины. Затем плавно вернитесь в вертикальное положение, разогнув колени. Это составит один повтор. Выполните необходимое количество повторов и подходов в каждую сторону.



Выпады

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширине таза, руки соедините перед грудью. Отшагните левой ногой назад и, сгибая колени до прямого угла, опуститесь в выпад. Затем плавно вернитесь в вертикальное положение и подшагните левой ногой вперед, соединяя стопы. Это составит один повтор.



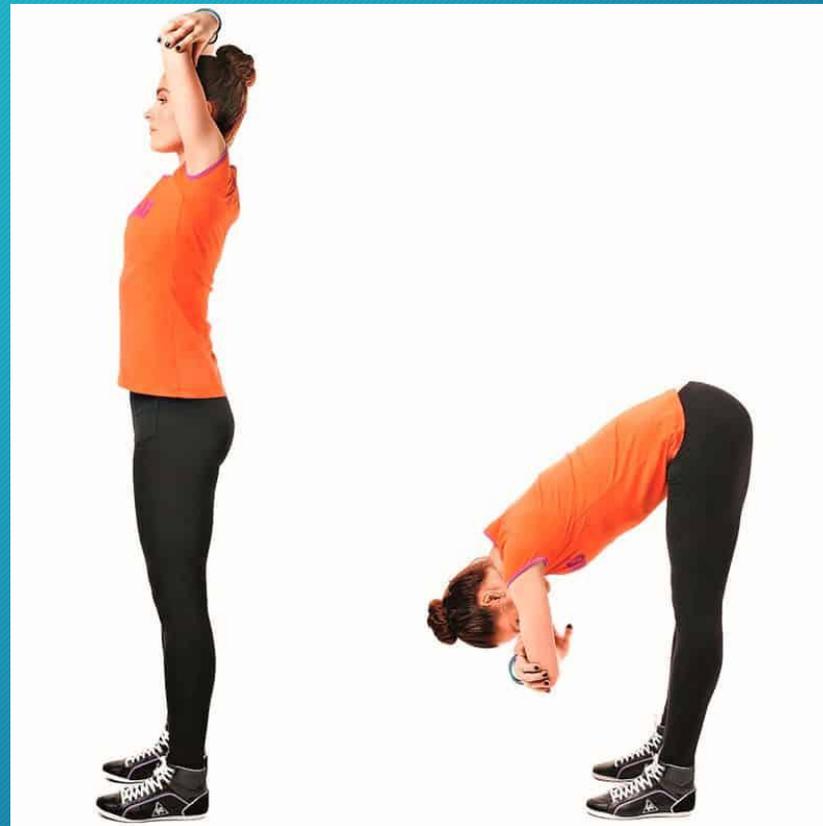
Прыжки в сторону

Встать на ровную поверхность, свести ноги вместе, согнуть их в коленях и прыгнуть вправо. Приземляемся на правую ногу. Далее сгибаем правое колено (не опуская на землю левую ногу) и прыгаем влево.



Наклоны

Встаньте прямо, стопы на ширине таза, ладони сложите на затылке. Слегка согните колени. Работая мышцами пресса, спины и ног и подавая таз назад, плавно наклонитесь корпусом вперед. Плавно вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор.



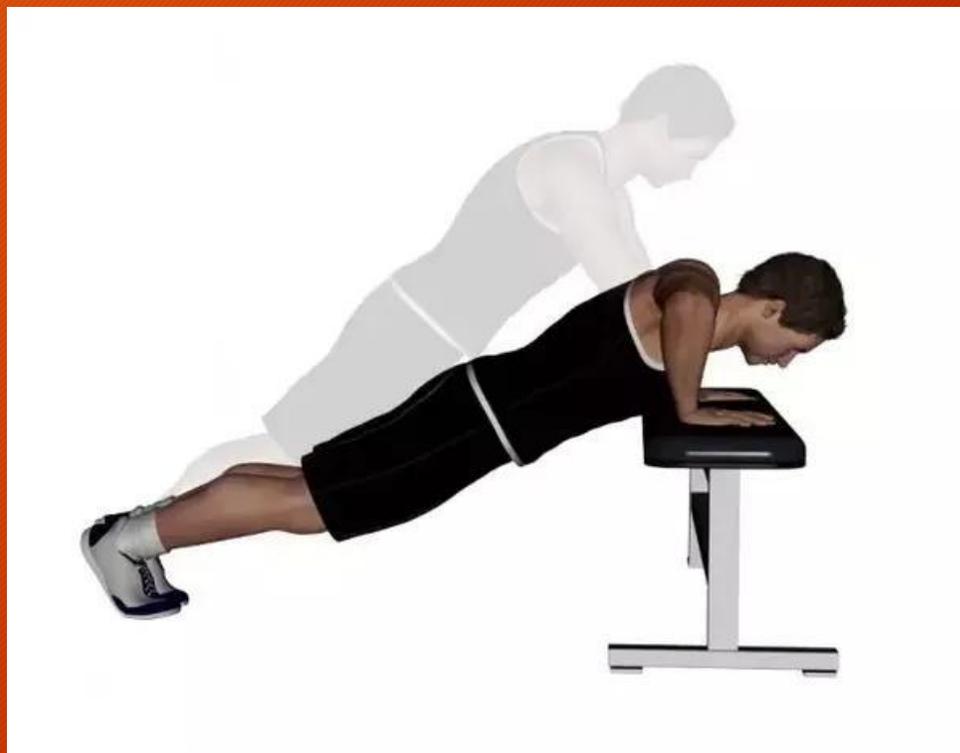
Наклоны на одной ноге

Встаньте прямо, стопы на ширине таза, ладони разместите на поясе. Левую стопу поставьте на носок на расстоянии 30-40 см от правой (позади нее). Колени слегка согните. Вес тела перенесите на правую ногу, левую стопу слегка приподнимите над землей, одновременно с этим плавно наклонитесь корпусом вперед. Работайте мышцами пресса, ягодиц, спины и ног.



Отжимания

Встаем лицом к лавке, упираемся в нее руками и вытягиваем ноги назад. Сгибая руки, опускаем и поднимаем нижнюю грудную часть к скамье/от скамьи.



Планка

Встаньте лицом к скамье, обопритесь руками на сиденье, примите упор лежа (локти не сгибайте). Упритесь носками в землю. Не прогибайтесь в пояснице, работайте мышцами пресса, спины, рук и ног. Зафиксируйтесь в этом положении на **40-60 секунд**, это составит один подход.



Боковая планка

Встаньте к скамье правым боком, правой рукой обопритесь на сиденье, боковыми поверхностями стоп — на асфальт. Левую ладонь разместите на поясе. Макушкой тянитесь вверх, постарайтесь вытянуть корпус в одну прямую линию от стоп до макушки. Зафиксируйтесь в этом положении на **40-60 секунд**.



Упражнения

Бег 15 минут

Бег с высокими подниманиями колен

Бег с выношенными вперед ногами

Бег с захлестыванием голени

Бег с выношенными вперед ногами

Бег с ускорением

Бег боком

Отжимания

Приседания

Планка

Челночный бег

Конспект упражнений

