Круговая тренировка в домашних условиях.

Для проведения в домашних условиях занятий по ОФП вам понадобиться минимум инвентаря: коврик, скакалка, турник (перекладина), секундомер.



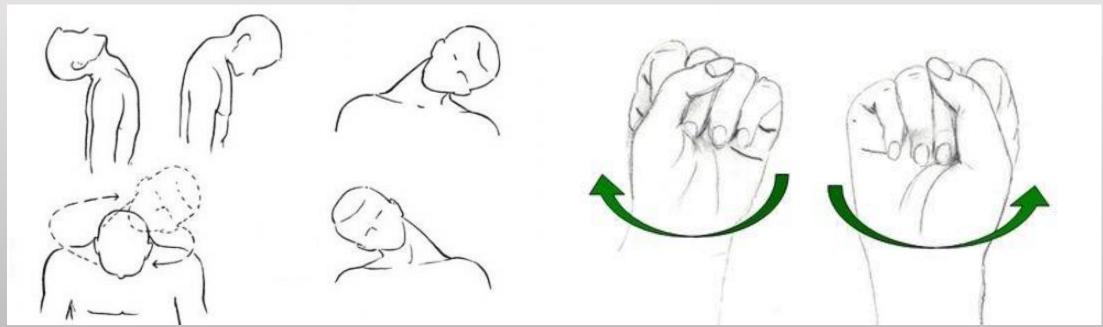
Перед началом выполнения упражнений по ОФП необходимо провести подготовительную часть тренировки (разминку). Время на проведение разминки около 15-20 минут.

Начинаем разминку с бега на месте (3 мин), затем, бег на месте высоко поднимая колени (1 мин.), бег на месте с захлестыванием голени назад (1 мин). Прыжки со скакалкой



Разминку проводим «сверху-вниз»:

- 1) Голова Круговые движения по часовой и против часовой стрелки + наклоны вправо, вперед, назад, по диагонали.
- 2) Кисти Сжать в кулаки и делать движения по часовой и против часовой стрелки., особое внимание следует уделить запястьям, сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз.



3) Плечевой пояс

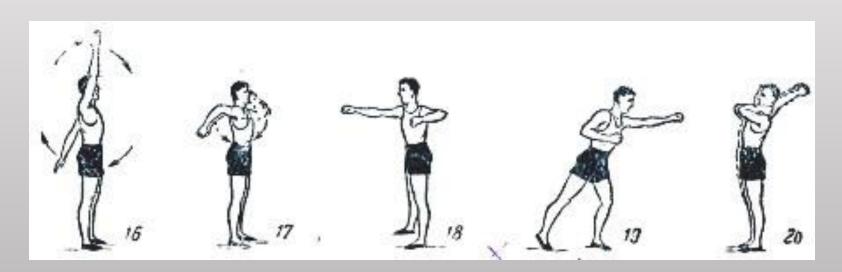
Положите кисти к себе на плечи - сделайте 10 оборотов вперед, назад.

Стандартное положение. Сделайте маховые движения руками вперед и назад.

Стандартное положение. Руки на уровне плеч (параллельно, начинаем вращение рук в разную сторону. Затем меняем направление вращения.

Стандартное положение. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. Кистью левой руки давим локоть вниз. Меняем руки.

Стандартное положение. Соединяем руки в замок за спиной. Сначала правая рука опускается сверху согнутая в локте, а левая снизу. Затем делаем наоборот.

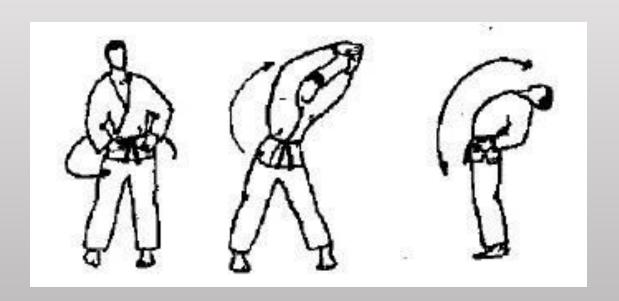


4) Туловище

Руки на поясе. Делаем наклоны вправо и влево, вперед, назад. После этого руки идут вслед за наклонами, т.е. достаем руками пола, левой ноги, правой ноги.

Руки на поясе. Ноги не двигаются - повороты туловища на больший возможный угол от начального положения влево и вправо.

Круговые движения тазом по часовой и против часовой стрелки. Ноги на ширине плеч. Достаем правой рукой. Прогибаясь, назад правой пятки, затем левой рукой - левой пятки. Выполняем 8-10 раз.



5) Ноги

- Ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (пока насколько возможно, старайтесь положить обе ладони на пол без всякого напряжения)
- Ноги вместе. Наклоните голову к коленям , затем зафиксируйте данную позицию на 5-10 секунд.
- Сядьте на пол. Ноги вместе. Сделайте выше сказанные движения только уже из такого положения.
- Встаньте ровно. Ноги вместе. Сделайте маховые движения поочередно левой и правой ногами вперед. Также сделайте маховые движения вправо и влево, из положения, стоя на месте.
- Сядьте на корточки. Отведите правую ногу вправо. Медленно передвиньте ваш центр тяжести на нее, передвижение параллельно полу. Потом передвиньтесь на левую ногу.
- Ноги вместе. Немного присядьте. Вращение колен по часовой стрелке, потом против часовой.

6) Стопы

- Стоя на одной ноге вращайте стопу в одну сторону, а затем в другую. Поменяйте ноги.
- Опора любая стенка. Поставьте на нее руки. Отведите ноги назад. Переминайтесь со стопы на стопу (медленно и потом немного быстрее). Походите на внутренней стороне стопы и на внешней.
- Расслабьте ноги, встряхните ими.

Круговая тренировка – это форма организации занятий, которые основываются на серийном повторении упражнений, подобранных и объединённых в комплексе. Время выполнения каждого упражнения - 1 минута, перерыв между упражнениями 10-15 сек. Каждый комплекс повторяется не менее 3-х раз с перерывом между кругами -

30 сек.



Комплекс 1.

1. Отжимание от пола широким хватом.

Ладони на расстоянии большем, чем ширина плеч, развернуты немного наружу (от себя) для более комфортного и устойчивого положения.

2. Планка на прямых руках. Кисти рук строго под плечами, старайтесь не сгибать ноги в коленях, спина прямая. Направьте взгляд вперед и следите, чтобы голова не опускалась вниз. Максимально напрягите мышцы пресса, чтобы получить больше пользы от упражнения планка.

- 3. Подтягивание (классическое) или негативные, с блоками;
- 4. Выпады со сменой ног в прыжке;
- 5. Упражнение Гиперэкстензия. Расположитесь лицом вниз на высой скамье, зацепив за какую-нибудь опору ноги. Положите ладони на затылок или сложите руки на груди. Плавно наклоните тело вперёд насколько это позволяет тренажёр. Движение должно происходить исключительно в тазобедренных суставах. Спину удерживайте прямой. Опустившись, сразу же начните плавно подниматься Задержитесь в поднятом положении на секунду, затем снова плавно опуститесь.

Комплекс 2.

- 1.Отжимание от пола узким хватом. Ладони расположены на расстоянии меньшем, чем ширина плеч, они должны почти касаться друг друга.
- 2. Планка на локтях. При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямая. Поясница не должна прогибать, бедра не должны подниматься вверх, взгляд направьте в пол.
- 3. Вис на перекладине;
- 4. Упражнение Гиперэкстензия с руками расположенными за головой.
- 5. Упражнение со скакалкой на двух ногах.

Комплекс 3.

- 1.Боковая планка. Корпус образует прямую линию, ноги стоят одна на другой. Максимально напрягите мышцы пресса, свободную руку направьте вверх, ладонь раскройте. Следите, чтобы бедра не провисали вниз.
- 2. Пистолетики по 5 раз на ногу, затем смена;
- 3. Подъем таза лежа (так называемый «ягодичный мостик»). Выполняется лежа на спине (ноги согнуты в коленях на 90 градусов), руки вытянуты вдоль туловища, ладони вниз. При подъеме делаем задержку на 1-2 сек в верхней точке;
- 4. Подъем коленей у груди на турнике;
- 5. Приседания на двух ногах 20-30 раз за 1 минуту;

Комплекс 4.

- 1.Планка с поднятой ногой или рукой. Исходное положение классическая планка. Оторвите от пола руку или ногу, стараясь при этом удержать равновесие. Следите, чтобы ноги, плечи и тазобедренные суставы составляли одну линию.
- 2. Классический пресс (как на ГТО);
- 3. Выпрыгивания из положения сидя;
- 4. Упражнение «Стульчик у стены». Необходимо присесть и прижаться спиной к стене так, чтобы вся её поверхность прилегала к плоскости. Верхняя часть ног должна находиться параллельно полу. Руки должны располагаться параллельно корпусу.
- 5. Прыжки на скакалке

Спасибо за внимание!