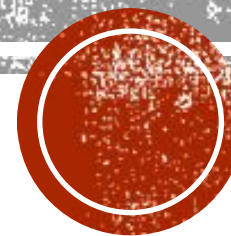


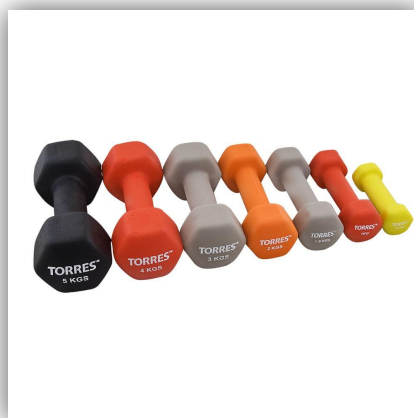
# ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

1. **Подготовьте место для занятий, исключите лишние, в подготовленном пространстве можно сделать на 2-3 шага вперед, назад и в стороны.**



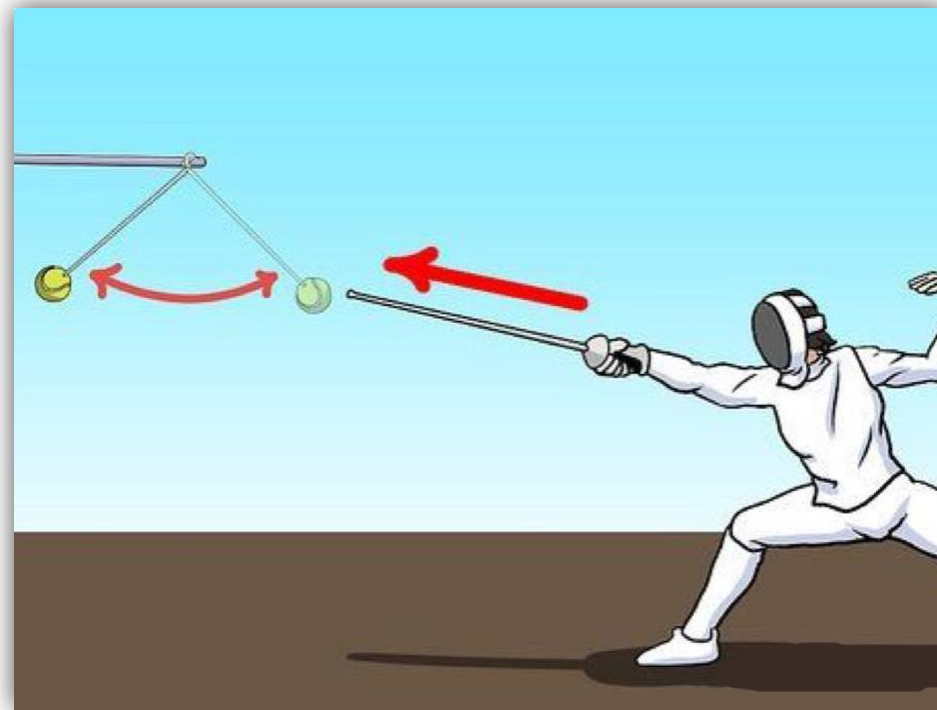
# 2. ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПОНАДОБИТЬСЯ

**ОФП(общая физическая  
подготовка) Если нет гантелей  
подойдут бутылки с водой.**



# 3. СФП (СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Для неё позаботиться дополнительный инвентарь с которым в дальнейшем вы можете работать самостоятельно, что только улучшит и будет способствовать развитию реакции. Можно использовать по назначению, и также колоть.



# ПРИ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ПОМНИТЕ О ДЫХАНИЕ

## ▪ Памятка по дыханию во время тренировок

- Совет один, преодолеваем (отжимаемся, тянемся на растяжке и.т.п)— выдыхаем, уступаем — вдыхаем (расслабляемся после растяжки, поднимаемся после отжимания). То есть в момент наибольшего напряжения мышц делаем выдох, в момент ослабления напряжения вдох.

**Задержка дыхания ведет к кислородному голоданию**, снижению интенсивности, головокружениям. Иногда организм воспринимает кислородный голод как физиологический, часто после тренировки очень хочется есть. Делать вдох следует носом, а выдох через рот.

Почему нужно вдыхать через нос? Во-первых, на слизистый нос оседает пыль и микробы. Во-вторых, вдыхая через рот вы испытываете чувство сухости слизистой рта, такой дискомфорт приводит к учащению дыхания. В результате, получается, что кислорода в крови недостаточно, а значит, вы не достигаете главной цели занятия – не сжигаете жир, который, как известно, для окисления требует воздействия кислорода



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВАЯ 1

- **Разминка 8 упражнений**
- Ходьба на месте с разноименным подниманием рук и ног
- Стоя на месте махи руками в стороны с максимальным отведением назад и скрещиванием у груди
- Прыжки на месте (Звёздочка, Джампинг Джек)
- Круговые вращения туловищем
- Круговые вращения в коленях
- Прыжки на месте
- Бег с высоким подниманием бедра
- Захлест голени стоя на месте



# ЭТАП 1 СИЛА

- 1.1 Гусеница 30сек-отжимания 30сек- гусеница 30сек
- Отдых 10 сек.
- 1.2 Резина упражнение 10-ка (для каждой руки по отдельности, затем вместе)
- Отдых 10 сек
- 1.3 Подъем гантели (или без них) из седа, сначала к груди, затем толчок гантели вверх, над головой. Затем возвращаемся в исходное положение. Гантель на плечо, опускаем руку вниз и повторяем снова. Отдельно для правой и левой руки.
- Отдых 10 сек
- Шаг поочередно правой, затем левой ногой с возвращением в и.п и подъемом гантели над головой на каждый шаг назад, с фиксацией рук в высшей точке на 3 сек.



# ЭТАП 2 КАРДИО

- 2.1 Скакалка 15сек. - прыжки 15 сек. «Джампиг Джек»
- 2.2 Конькобежный шаг 30с.
- 2.3 Бег на месте с гантелями (или без них) 10сек.- попеременные скручивания стоя на месте с гантелью в руках



# ЭТАП 3 БРЮШНОЙ ПРЕСС

- 3.1. Планка на месте 20 счетов
- 3.2 Планка подвижная 20 счетов(можно с колен)
- 3.3 И.п планка, разноименное подтягивание колен к груди (правое колено тянется влево к плечу, левое колено тянется вправо к правому плечу)





# ЗАМИНКА (РАСТЯЖКА)

- Упражнения на расслабление мышц

