

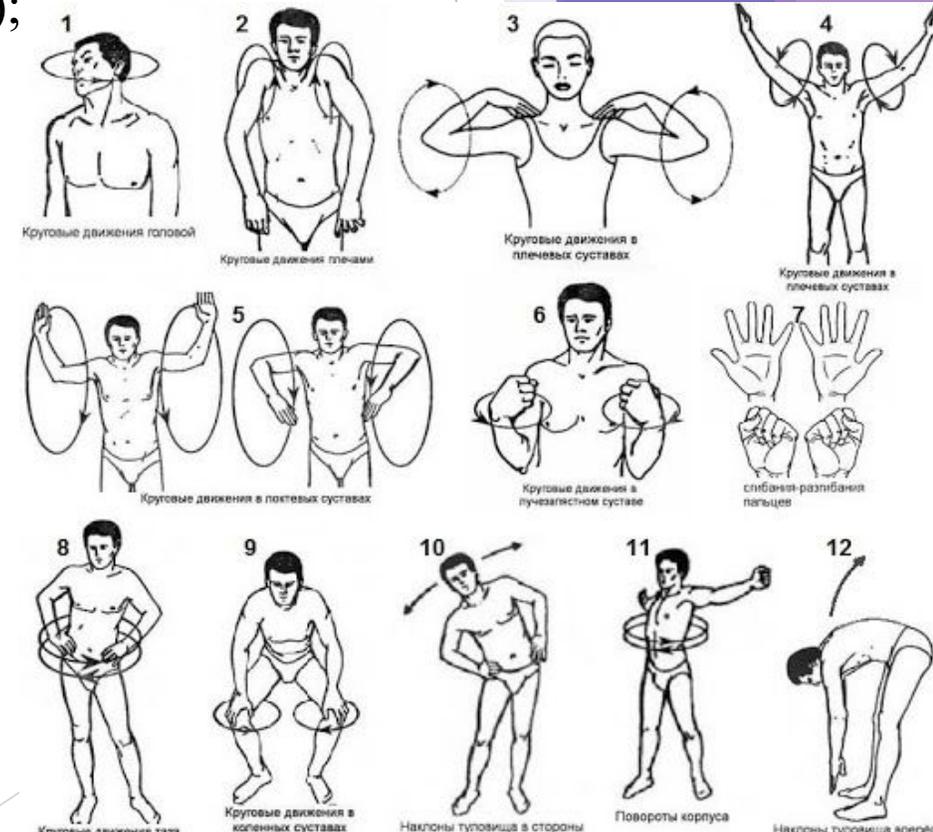
# Тренировка по физической культуре

Выполнила студентка КСП СДО СП-1, Куприкова Дария

# Разминка

Выполняется из основного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела или на бедрах:

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
- руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
- разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
- махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.



# Основная тренировка

## 1. Приседания-плие (4 подхода, 20 повторений)

Это приседы с максимальным разведением коленей в стороны. Целевой мускулатурой в этом упражнении являются мышцы внутренней части бедра и большая ягодичная.

Какие мышцы работают:

- ▶ Большие ягодичные;
- ▶ Внутренние бедренные;
- ▶ Мышцы задней поверхности бедра;
- ▶ Квадрицепсы;
- ▶ Мышцы спины и икроножные.

Противопоказания

- ▶ Людям с больными коленями, спиной, тазобедренными суставами;
- ▶ При обострении варикозного расширения вен;
- ▶ При острой сердечной недостаточности, гипертонии, после инфаркта, инсульта;
- ▶ В период простудного заболевания, особенно, на фоне повышенной температуры тела;
- ▶ После хирургических операций.

## Как выполнять:

- ▶ Встаньте прямо, ноги разведите чуть шире ширины плеч (если в два раза шире – получатся приседания сумо), носки разверните на  $130^\circ$ ;
- ▶ Слегка прогните корпус в пояснице, спину на протяжении всех этапов упражнения держите прямо, голову не наклоняйте, руки в замке под грудью;
- ▶ На вдохе медленно начните присед до нижней точки, при которой бедра должны встать параллельно полу, пятки не отрывайте;
- ▶ На выдохе поднимитесь в исходное положение, ноги в коленках до конца не распрямляйте.



## *2. Выпады назад (3 подхода на 20 повторений на каждую ногу)*

Применяются для проработки мышц передней поверхности бедра и ягодиц.

Какие мышцы работают:

- ▶ Квадрицепсы;
- ▶ Большие ягодичные мышцы;
- ▶ Бицепсы бедер;
- ▶ Икроножные мышцы;
- ▶ Мышцы пресса;
- ▶ Мышцы разгибатели позвоночника.

Противопоказания:

- ▶ Больные колени;
- ▶ Проблемы с позвоночником.

## Как выполнять:

- ▶ Встаньте ровно, поставьте стопы на ширине таза. Руки можете опустить вниз, поставить на пояс или вывести вперед, сцепленные в замок для равновесия;
- ▶ Перенесите вес тела на рабочую ногу. На вдохе вынесите опорную ногу назад и поставьте ее на носок, одновременно приседая на рабочей ноге. Корпус при этом сохраняет ровное положение, в пояснице сохраняется естественный прогиб;
- ▶ В нижней точке вы должны ощущать растяжение задней поверхности бедра рабочей ноги. Колено рабочей ноги не должно выходить за линию носка. Угол в нем равен 90 градусов или чуть меньше;
- ▶ На выдохе, оттолкнитесь рабочей ногой от пола и поднимитесь вверх, приставив опорную ногу.



### 3. Суперсет 3 круга: махи с утяжелителями (20 повторений на каждую ногу) + махи лежа на боку (20 повторений)

Служит для проработки ног и ягодиц.

Какие мышцы работают:

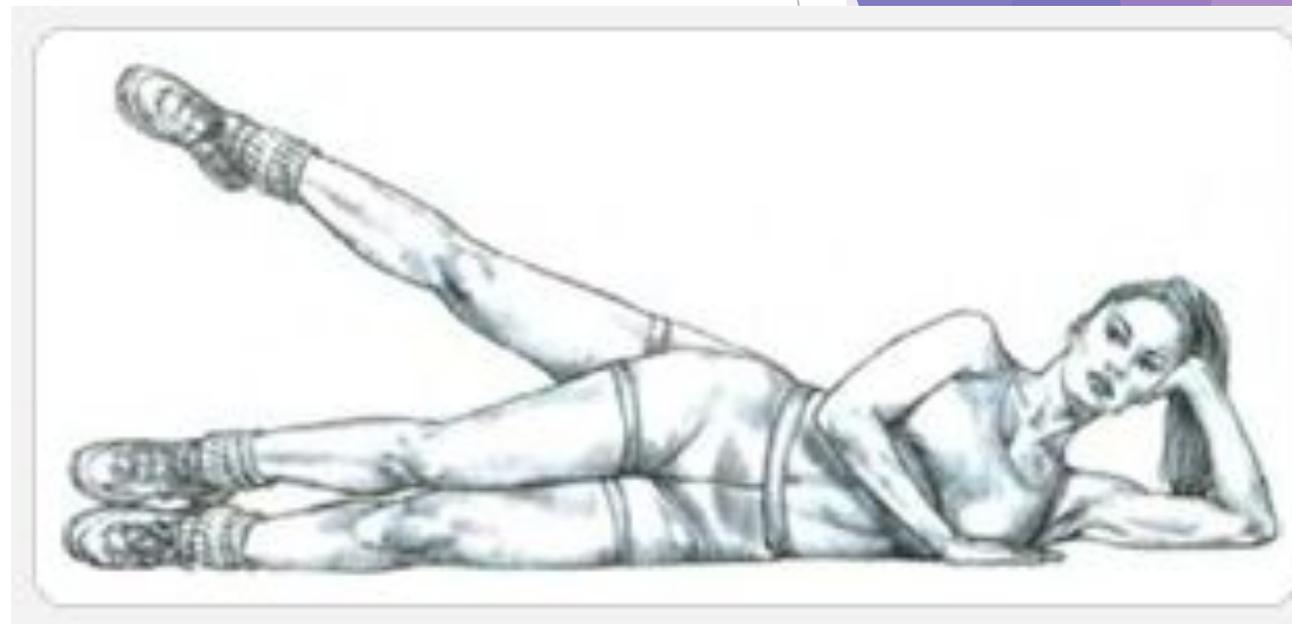
- ▶ Средние и малые ягодичные мышцы;
- ▶ Напрягатель широкой фасции;
- ▶ Косые мышцы живота и поясница;
- ▶ Разгибатели позвоночника;
- ▶ Мелкие мышцы ног.
- ▶ В зависимости от исходного положения, траектории ноги при махе и разворота стопы, могут включаться в работу квадрицепсы, бицепсы бедра и большие ягодичные мышцы.

Противопоказания:

- ▶ Травмы конечностей, варикозное расширение вен;
- ▶ Проблема суставов;
- ▶ Недавно перенесенные операции;
- ▶ Наличие мочекаменных заболеваний;
- ▶ Сердечно-сосудистые заболевания;
- ▶ Большой избыточный вес.

## Как выполнять:

- ▶ Лягте на правый бок и вытяните ноги.
- ▶ Одну руку поставьте на пол перед собой на уровне живота, а на локоть другой обопритесь.
- ▶ Отведите левую ногу максимально вверх, насколько вам позволит это сделать тазобедренный сустав. Нога прямая, отведение происходит вертикально вбок, не вперед и не назад. Правую ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть для лучшей устойчивости.
- ▶ Верните ногу в исходное положение.
- ▶ Во варианте с утяжелителями наденьте на ноги утяжелители весом 0,5–1 кг. Можно использовать для этих же целей резиновый эспандер или ленту.



## 4. Суперсет 3 круга: мостик (подъем таза) (25 повторений) + отведения через сторону (20 повторений на каждую ногу)

Какие мышцы работают:

- ▶ Ягодичные – большие, средние и малые;
- ▶ Двухглавая мышца бедра, задние и передние поверхности бедер;
- ▶ Мышцы кора;
- ▶ Мышцы – разгибатели позвоночника;
- ▶ Икроножные мышцы;
- ▶ Мышцы пресса и спины.

Противопоказания:

- ▶ Острые процессы в организме, в ходе течения которых противопоказана любая физическая нагрузка.

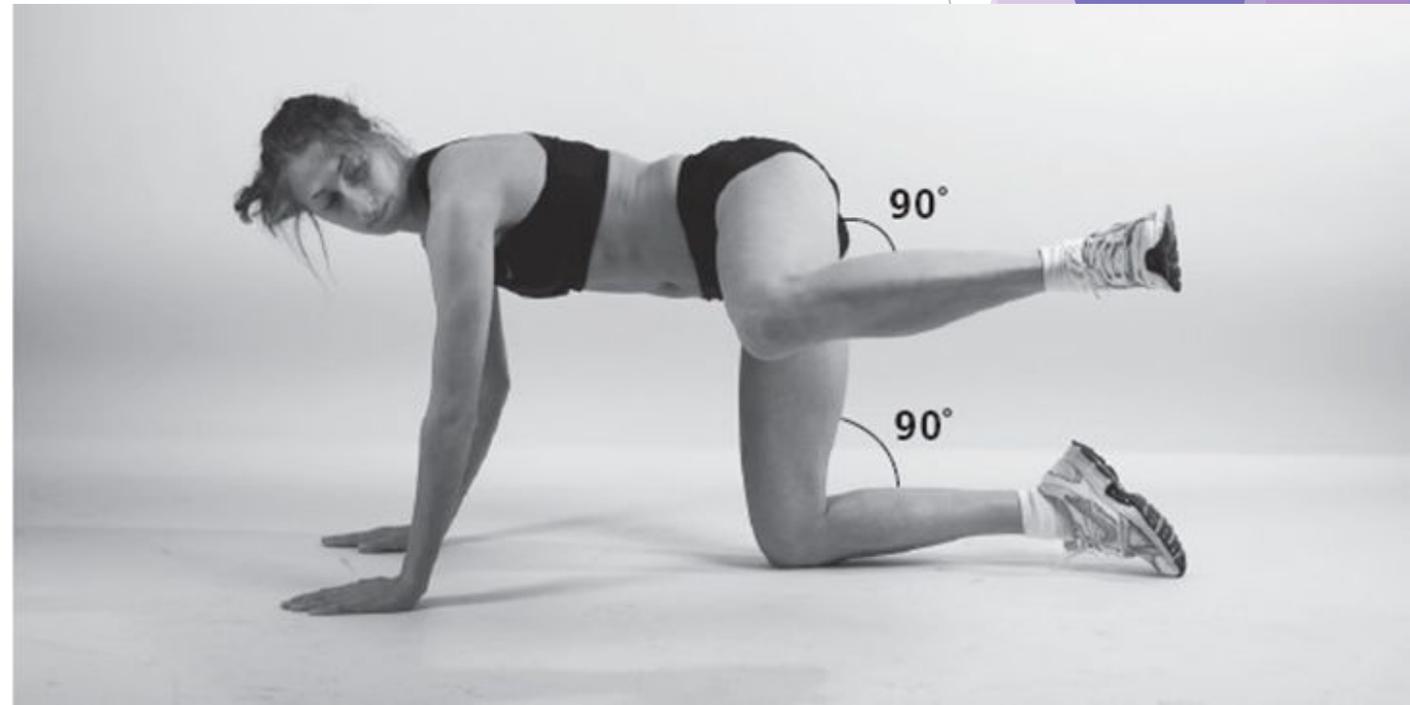
## Как выполнять:

- ▶ Лягте на пол, вытяните руки вдоль тела и прижмите их к полу ладонями вниз;
- ▶ Ноги согните в коленях и подтяните как можно ближе к области ягодиц. Убедитесь в том, что пальцы ваших рук направлены к пяткам, ступни ног и колени держите на ширине бедер; плотно прижмите плечи и корпус к поверхности пола;
- ▶ Слегка приподнимите носки, сделав упор на пятки;
- ▶ Поднимите таз вверх так, чтобы корпус образовал прямую линию с бедрами. Следите за тем, чтобы упор делался на пятки. Это важное условие, которое гарантирует верность техники подъема и даёт максимальную нагрузку на ягодичные мышцы. Напряжения в спине вы ощущать не должны;
- ▶ Достигнув верхней точки движения, максимально напрягите мышцы ягодиц. Сохраняйте это положение в течение 2–5 секунд. Контролируйте, чтобы во время всего упражнения нагрузка приходилась именно на ягодицы, а не на квадрицепсы.
- ▶ Опускайтесь вниз медленно в течение 1–2 вдохов, избегайте рывков и резких движений. Старайтесь не касаться пола ягодицами. Это позволит на протяжении всего выполнения упражнения держать мышцы в тонусе. В идеале, в нижней точке упражнения, между вашим телом и полом должно оставаться от 3–5 сантиметров.



## Отведение через сторону:

- ▶ Встаньте на четвереньки на пол, поставив колени на ширину таза, а руки на ширину плеч. Колени должны быть согнуты под прямым углом, бедра вертикально;
- ▶ Напрягите мышцы кора и, не меняя положение таза, поднимите левое бедро в сторону, все время удерживая колено согнутым;
- ▶ Не опуская таз, выпрямите ногу назад, чтобы она составляла одну линию с телом. Вернитесь в исходное положение и поменяйте ногу.



## 5. Гиперэкстензия лежа (3 подхода по 20 повторений)

Обеспечит поддержку хорошего тонуса мускулатуры, укрепит позвоночник, будет способствовать общему улучшению состояния спины, сделает осанку красивой.

Какие мышцы работают:

- ▶ Разгибатели на спине или мышцы в ее нижней части;
- ▶ Бедра в задней части, ягодичные ткани.

Противопоказания:

- ▶ Межпозвоночная грыжа, проблемы с позвоночником.

## Как выполнять:

- ▶ Лягте на живот, руки можно скрестить на груди или убрать за голову;
- ▶ Ноги следует зафиксировать;
- ▶ Опираясь на переднюю часть таза, медленно поднимайте туловище вверх, следя, чтобы бедра оставались прижатыми к полу;
- ▶ Через несколько секунд медленно вернитесь в исходное положение.



## *6. Изометрические приседания у стены (3 подхода, 1 минута)*

- ▶ Приседания возле стены позволяют не только качественно проработать мышечные группы нижней части тела, но и улучшить осанку, разбавить наскучивший комплекс тренировок новым заданием, а также увеличить или уменьшить нагрузку.

Какие мышцы работают:

- ▶ Четырехглавая бедренная (квадрицепс);
- ▶ Большая ягодичная;
- ▶ Пресс;
- ▶ Икроножные мышцы;
- ▶ Камбаловидные;
- ▶ Мышцы задней поверхности бедра;
- ▶ Разгибатели спины.

Противопоказания:

- ▶ Заболевания опорно-двигательного аппарата, в частности, коленей;
- ▶ Любые состояния, несовместимые с физической нагрузкой.

## Как выполнять:

- ▶ Прижмитесь спиной к стене, ноги поставьте на ширину плеч, слегка вывернув носки наружу. Руки выпрямите перед собой (если используете отягощение, прижмите снаряд к груди, гантели держат в опущенных руках по бокам). Ноги слегка согните в коленях;
- ▶ Спина на протяжении всех этапов остается прямая, взгляд смотрит вперед;
- ▶ На вдохе медленно опуститесь вниз, скользя спиной по опоре, пока бедра не образуют с коленями угол в 90 градусов;
- ▶ Представьте себе, что вы сели на воображаемый стул. Сидите так долго, как можете;
- ▶ На выдохе плавно вернитесь в исходную позицию;
- ▶ Сделайте 3 подхода по 20 повторов.



## *7. Отведение резинки (жгута) через стороны (3 подхода по 15 повторений)*

Полезно для ног и ягодичных мышц.

Какие мышцы работают:

- ▶ Четырехглавая бедренная (квадрицепс);
- ▶ Большая ягодичная;
- ▶ Мышцы пресса;
- ▶ Икроножные мышцы.

Противопоказания:

- ▶ Травмы ног;
- ▶ Травмы позвоночника.

## Как выполнять:

- ▶ Разместите резинку для фитнеса вокруг лодыжек;
- ▶ Держа руки перед грудью или на бедрах, перенесите весь свой вес на левую ногу, а носком левой ноги коснитесь пола, на 2-3 см. позади левой пятки по диагонали, так, чтобы резинка была натянута;
- ▶ Напрягите пресс и одновременно отведите правую ногу вправо примерно на 15 см. Колено не сгибайте;
- ▶ Опустите правую ступню на пол, держа резинку натянутой.



## 8. Отжимание от пола с колен, с широкой постановкой рук (3 подхода по максимум повторений)

Применяются для тренировки больших грудных мышц, улучшения общей физической подготовки, улучшения рельефности верхней части тела.

Какие мышцы работают:

- ▶ Большие грудные мышцы (в особенности внешняя их часть);
- ▶ Трицепсы;
- ▶ Дельтовидные мышцы (передние пучки);
- ▶ Мышцы стабилизаторы корпуса (пресс, спина, ноги).

Противопоказания:

- ▶ Проблемы с позвоночником;
- ▶ Проблемы с коленями;
- ▶ Болезни сердечно-сосудистой системы.

- ▶ Примите упор лежа с опорой на колени на прямых руках;
- ▶ Ставим ладони немного шире плеч. Кисти можно слегка развести в стороны для удобства.;
- ▶ Корпус прямой, прогиба в пояснице нет, шея – продолжение позвоночника, взгляд опущен, мышцы пресса напряжены;
- ▶ На вдохе, удерживая корпус абсолютно прямым, сгибайте руки разводя локти в стороны. Грудью вы должны практически достать до пола;
- ▶ На выдохе, сосредоточившись на том, как сокращаются грудные мышцы, отожмитесь и вернитесь в исходное положение.



## 9. Суперсет (3 круга): прямые скручивания (30 повторений) + обратные скручивания (25 повторений)

Какие мышцы работают:

- ▶ Прямая мышца пресса.

Противопоказания:

- ▶ Грыжа межпозвоночных дисков;
- ▶ Остеопороз;
- ▶ Последние стадии остеохондроза;
- ▶ Беременность;
- ▶ Заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, органов дыхания, ЖКТ.

## Как выполнять:

- ▶ Расположитесь на фитнес-коврике на полу;
- ▶ Согните ноги в коленях, а голени положите на возвышение (например, фитбол или спортивную скамью). Подбородок прижмите к груди;
- ▶ Плавно оторвите плечевой пояс от коврика (сохраняя мышцы напряженными). Следите за тем, чтобы поясница была все время прижата к полу;
- ▶ Задержитесь в максимальном сокращении мышц на 1-3 секунды;
- ▶ Медленно опустите верхнюю часть туловища вниз;



## Обратные скручивания:

- ▶ Ноги согнуты в коленях, а бедра находятся под прямым углом к скамье;
- ▶ Сделайте вдох и на выдохе напрягая мышцы пресса, подтяните колени к груди как можно ближе. Угол в коленях при этом не меняется;
- ▶ Когда ноги достигли верхней точки, задержитесь на 1—2 секунды, прочувствуйте максимальное напряжение мышц живота и вернитесь в исходное положение.



## 10. Планка (3 подхода, 1 минута)

Упражнение улучшает состояние мышц спины, поясницы, шеи и плеч. Укрепляет и тонизирует органы брюшной полости. Укрепляет мышцы живота. Делает сильными руки и ноги. Укрепляет и тонизирует верхние и нижние дыхательные пути. Убирает сутулость, делает осанку красивой. Улучшает психологическое состояние.

- ▶ Какие мышцы работают:
- ▶ Крупные мышцы спины: прямая, широчайшая, мышцы поясницы и шеи, мышцы рук, ног и пресса.

Противопоказания:

- ▶ Обострения хронических заболеваний;
- ▶ Проблемы с глазами, особенно после недавно перенесенных глазных операций;
- ▶ При кистевом туннельном синдроме;
- ▶ При беременности.

## Как выполнять:

- ▶ Ложимся на коврик лицом вниз. Сгибаем руки под углом в 90 градусов. И поднимаемся, делая упор на предплечья и кончики пальцев ног. Руки находятся на ширине плеч, на этой же линии – ваши стопы, все тело вытянуто от пяток до макушки;
- ▶ Упираемся в пол основаниями ладоней. Пальцы смотрят вперед: средние параллельны, остальные разведены в стороны. Пятки оттянуты назад;
- ▶ Разворачиваем локтевые суставы вперед, прижимаем локти к корпусу и опускаемся ниже. Так, чтобы наше тело оказалось на четырех опорных точках параллельно полу;
- ▶ Держимся в этом положении с ровным дыханием столько, сколько возможно.

