

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ



Приседания

Уровень низкий – обычные приседания в течении минуты, 2 подхода.

- Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты, колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны.
- Втяните мышцы живота и ягодиц. Разделите бедра и убедитесь, что вес тела сконцентрирован на пятках. Не отрывайте ноги от земли. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь.
- Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.
- Помните: колени не должны выступать за линию носка.
- В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- При подъеме подтяните ягодицы и слегка подтолкните таз вперед.



Приседания

Уровень средний - стульчик у стенки
3 подхода по 30 секунд, отдых 20 секунд между подходами.

- Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты, колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны.
- Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.
- Помните: колени не должны выступать за линию носка.
- В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом.



Приседания

Уровень высокий

- Расстояние между ног на ширине плеч. Ноги должны быть немного согнуты, колени не тянутся друг к другу и не сильно разводятся в противоположные стороны.
- Втяните мышцы живота и ягодиц. Разделите бедра и убедитесь, что вес тела сконцентрирован на пятках. Не отрывайте ноги от земли. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь.
- Не наклоняйтесь вперед. Спина должна оставаться в нейтральном положении, сохраняя естественную кривизну.
- Помните: колени не должны выступать за линию носка.
- В полном приседе ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- При подъеме подтяните ягодицы и слегка подтолкните таз вперед.



Отжимания

Уровень низкий – упор лёжа на коленях.

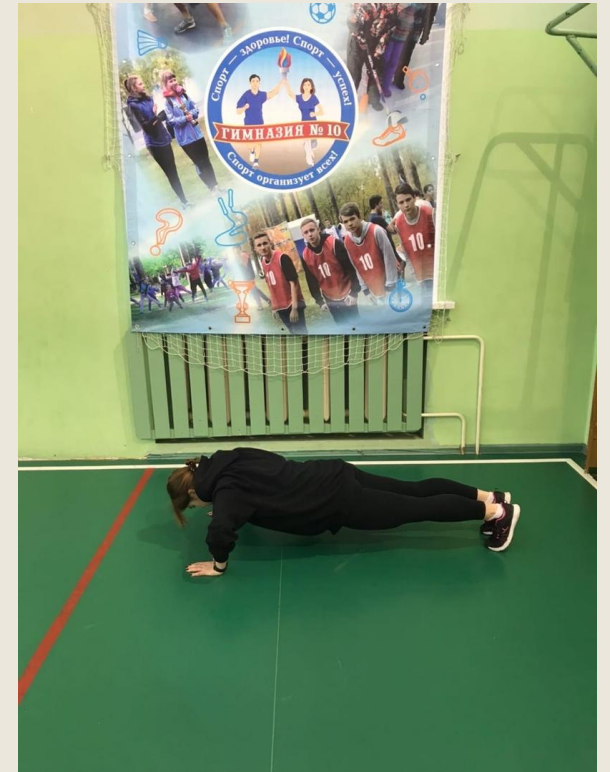
- Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз.
- Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается.
- Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх.
- На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела.
- Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.



Отжимания

Уровень средний - упор лёжа.

- Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз.
- Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается.
- Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх.
- На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела.
- Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.



Отжимания

- Уровень высокий - упор лежа, и.п. руки в треугольник.



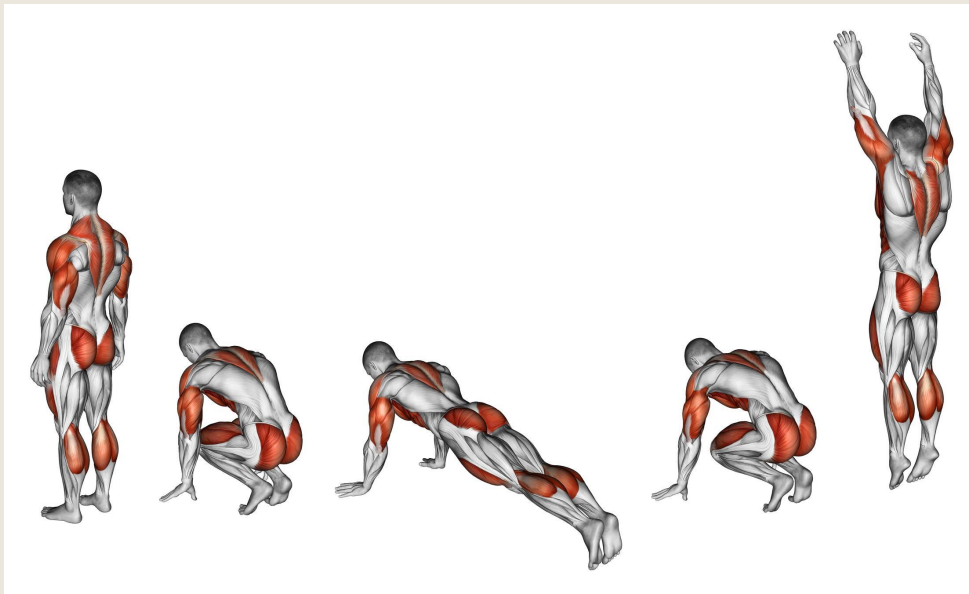
Выпады

- Уровень низкий – 1 подход в течении минуты.
- Уровень средний – 2 подхода в течении минуты.
- Уровень высокий – 3 подхода в течении минуты/ 2 подхода с инвентарем.



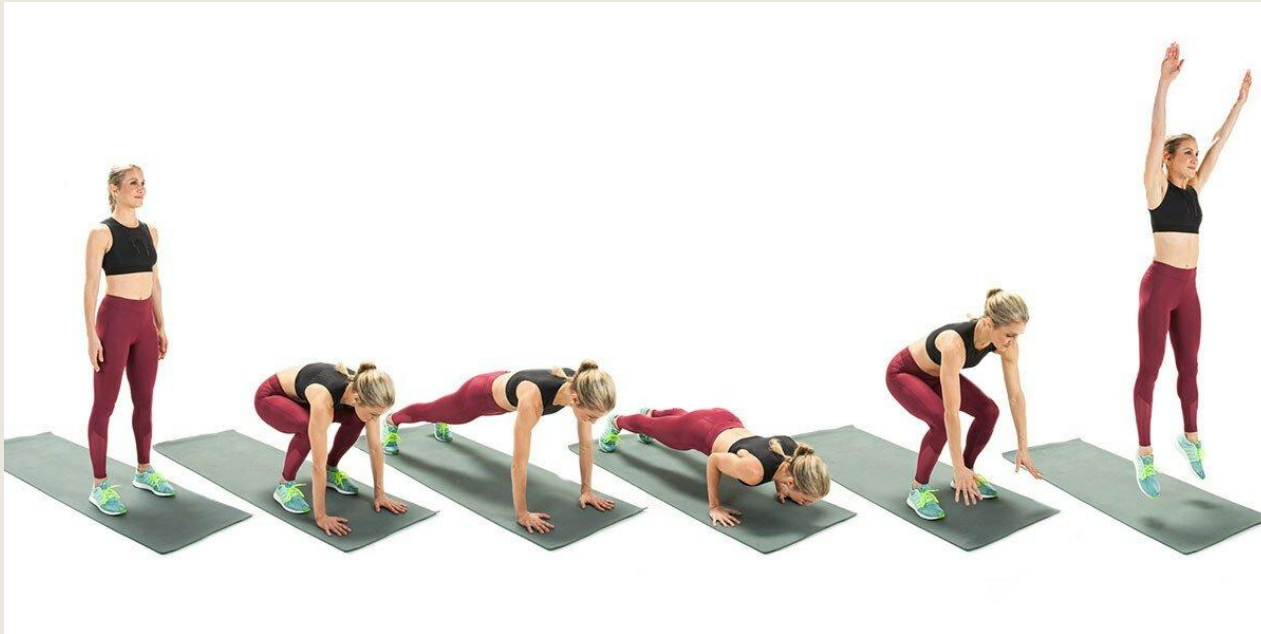
Бёрпи

- Уровень низкий – выполнение упражнения в течении 1 минуты.



Бёрпи

- Уровень высокий – бёрпи с отжиманиями в течении минуты, 1 подход.



Упражнения на пресс

- Уровень низкий – 3 подхода по 30 секунд, между подходами отдых 15 секунд.
- Уровень средний – 4 подхода по 30 секунд, между подходами отдых 15 секунд.
- Уровень высокий – 5 подходов по 30 секунд, между подходами отдых 15 секунд.

Видео прикрепляю к презентации.



Планка



- Низкий уровень – 30 секунд 1 подход.
- Средний уровень – 30 секунд 2 подхода, отдых между подходами 15 секунд.
- Высокий уровень – 30 секунд 3 подхода, отдых между подходами 15 секунд.

