

Комплекс ОФП от команды  
«Великолепная  
восьмерка и Илья»

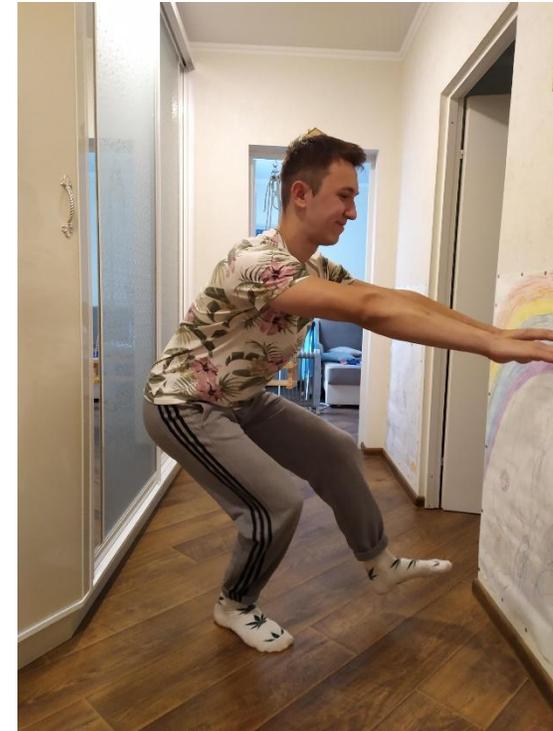
## Приседания

Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки. Повторите упражнение 10-15 раз.



## Полуприсед на одной ноге

Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение и повторите 10-15 повторений на каждую ногу.



## Сплит-приседания

Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу



## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

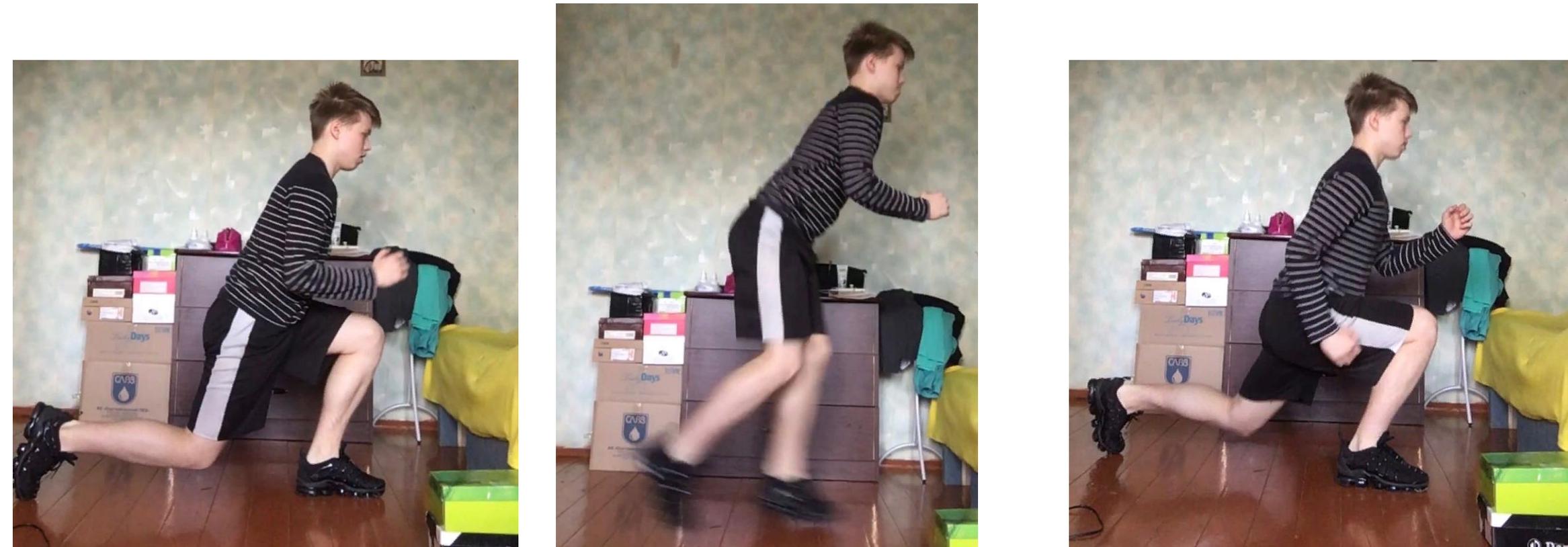
Выполняйте данное упражнение 15 раз по 2-3 подхода.

Методические указания: Упор на пятки, ягодицы держать в напряжении



## Плиометрические выпады

Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. 10-15 повторений на каждую ногу.



## Альпинист

Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.



## Выпады вперёд

Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперёд правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперёд, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления. Сделайте по 10-15 повторений на каждую ногу.



## Планка

Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодицы. Ноги должны быть полностью выпрямлены. Тело образует прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. Задержитесь в планке на 30-60 секунд



## Скручивания

Сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад, примерно на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево.

Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны. Существует усложненный вариант этого упражнения: для этого необходимо взять в каждую руку гантели и оторвать пятки от пола.



Спасибо за внимание!

Бежит быстро время. Нам медлить нельзя!  
С вами «Великолепная восьмерка и Илья»

