

**Комплекс упражнений для дистанционных занятий
Отдела по работе с молодежь допризывного возраста
с 14.05 по 18.05.2020 года**

Общеразвивающие упражнения (Разминка). Выполняются вначале каждого занятия.

Основные движения головы:

1. Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад. 8р.
2. Повороты головы: направо, налево. 4р.
3. Круговое движение головой: вправо, влево. 4р.

Основные движения рук:

4. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз. 10р.

Основные положения согнутыми руками:

5. Руки на пояс. Наклоны вправо, влево. 10р.
6. Руки на пояс. Наклоны вперед, назад. 10р.

Приседы:

7. Присед. 10р.

Выпады:

8. Выпады поочередно на правой ноге (левой), левая нога(правая) назад на носок. 10р.

Упоры лежа:

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 10р.

Прыжки:

10. Прыжки вверх на обеих ногах. 12р.

Упражнения с гантелями. Вес гантелей подбирается индивидуально.

Занятие 1

1. Жим гантелей лёжа на полу. 3п.х10р

Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик.

Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол, не позволяйте мышцам расслабляться.



2. Разведение гантелей в стороны. 3п.х10р.

Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру).

Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой.

При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх.

Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета. Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.



3. Разведение гантелей в стороны в наклоне. 3п.х10р.

Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения.

Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше.

Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед.

В верхней точке локти должны быть выше уровня спины.

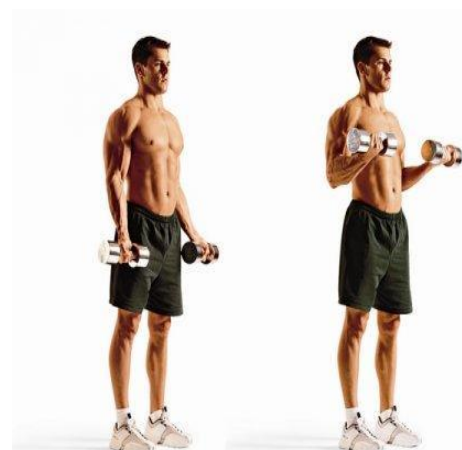
Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.



4. Подъём гантелей на бицепс стоя. 3п.х10р.

Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч.

Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и



смотрите вперед. Напрягите мышцы поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода.

Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения.

Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы.

Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.

5. Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне. 3п.х10р.

Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе.

Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице.

Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше.

Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.

Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.

Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны.



Занятие: 2

1. Разгибание рук в наклоне. 3п.х10р

Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая.

Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.



2. Наклоны с гантелями вперёд. 3п.х10р.

Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклонаем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.



3. Приседания с гантелями. 3п.х10р.

Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища.

Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте.

Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.



4. Подъём на носки стоя с гантелями в руках. 3п.х10р.

Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном бруске высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.



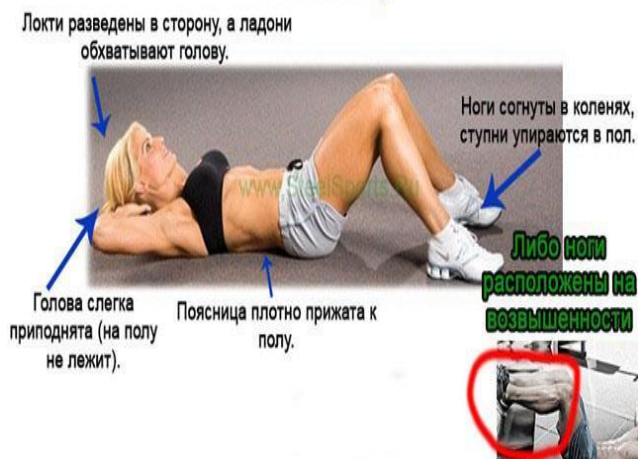
5. Прямые скручивания на пресс. 3п.х10р.

Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях ноги, положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен.

Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе, начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение) а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.

СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лежа на полу



Занятие 3

1. Жим гантелей лёжа на полу. 3п.х12р

Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол, не позволяйте мышцам расслабляться.



2. Разведение гантелей в стороны. 3п.х12р.

Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру). Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой.



При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх.

Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета.

Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.

3. Разведение гантелей в стороны в наклоне. 3п.х12р.

Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения.



Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше.

Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед.

В верхней точке локти должны быть выше уровня спины.

Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.

4. Подъём гантелей на бицепс стоя. 3п.х12р.

Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч. Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы



поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода. Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения.

Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы.

Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.

5. Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне. 3п.х12р.

Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе. Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице. Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше. Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.

Постарайтесь удерживать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.

Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет.



Занятие 4

1. Разгибание рук в наклоне. 3п.х12р

Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая.

Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.



2. Наклоны с гантелями вперед. 3п.х12р.

Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз.

Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.



3. Приседания с гантелями. 3п.х12р.

Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища.

Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте.

Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.



4. Подъём на носки стоя с гантелями в руках. 3п.х12р.

Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном бруске высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт



силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.

5. Прямые скручивания на пресс. 3п.х12р.

Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях ноги, положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен.

Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе, начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение) а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.

