










**План дистанционного обучения по фитнесу
с 02 по 07 ноября 2021 года**






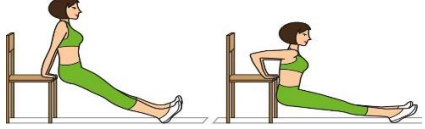
Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна



Вторник 02.11.2021г.

№	Упражнение	Дозировка	Изображение
1	Общеразвивающие упражнения (разминка).		
2	Скакалка	3 x 1 мин у кого нет скакалки (имитация)	
3	Приседание с гантелями Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки стоп в стороны. Гантели держите над плечами. Сделайте приседание до параллели бёдер с полом или ниже. Спину держите прямой, а пятки — прижатыми к полу. Выпрямитесь и повторите	3 x10 раз	
4	Приседания сумо с гантелями Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра. Поставьте ноги в 1,5–2 раза шире плеч, разверните носки в стороны. Обхватите обеими руками одну гантель. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Держите спину прямой, а приседайте до параллели бёдер с полом. Выпрямитесь и повторите.	3 x10 раз	
5	Жим гантели из-за головы Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.	3 x10 раз	
6	Наклоны туловища с гантелями влево, вправо	3 подхода x 20 раз	
7	Жим гантелей стоя Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову. Опустите их в исходное положение и повторите.	3 x10 раз	



8	<p>Разведение гантелей</p> <p>Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы <u>не перегружать суставы</u>.</p>	3 x10 раз	
9	<p>Тяга гантелей к поясу в наклоне</p> <p>Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.</p>	3 x10 раз	
10	<p>Выпады с гантелями</p> <p>Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в движении по залу или на месте.</p>		
11	Пресс (утром и вечером)	3 x 30 раз	
12	Упражнение на растяжку		

Четверг 04.11.2021г.

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Скакалка 3 x 1 мин	
3. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 3 круга 1 мин каждое упражнение		
1	Приседание плие	
2	Выпады в сторону	
3	Альпинист	
4	Скручивания упражнения для пресса	
	Планка нижняя	
	Отжимание с опоры на трицепс	
4	Упражнения на растяжку	

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Скакалка 3 x 1 мин	
3	Пресс 3 x 30 р (утром и вечером).	
4	ПРЕСЕДАНИЕ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ Встаньте прямо, поставьте ноги чуть шире плеч, руки сложите у груди. Присядьте, отводя таз назад. При подъеме вверх, приподнитесь на носки, вытягивая тело в струнку. Опуститесь на пятки, сделайте приседание и повторите все снова. Чтобы не потерять баланс во время выполнения упражнения для стройных ног, обязательно переносите вес тела на пятки во время приседа. Не выполняйте приседание из верхней точки, оставаясь на носках. Сначала опустите пятки, затем приседайте. Упражнение задействует не только ягодицы и бедра, но и отлично нагружает икры, пресс, тренирует равновесие и координацию. выполнять: 3 x 15 повторений.	
5	ПРИСЕДАНИЕ С ПРОДВИЖЕНИЕМ Поставьте ноги вместе, носки немного разверните в стороны. Опуститесь в приседание и зафиксируйте положение на пару секунд. Затем сделайте шаг в сторону вправо, а затем – влево, не разгибая коленей. Держите спину ровно, для этого приподнимите подбородок и смотрите вперед, почувствуйте, как напрягается пресс, он тоже помогает держать равновесие. В упражнении упор идет на квадрицепсы и приводящие мышцы, но также оно хорошо прорабатывает ягодицы, способствуя росту мышц и рельефу. Дополнительно приседания с продвижением сделают вас выносливее и физически сильнее. выполнять: 10 повторений на каждую сторону.	
6	ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ВЫПАД НА МЕСТЕ Сделайте выпад вперед, следите, чтобы бедро передней ноги и голень задней были параллельны полу. Колени не заходят за носки, спина прямая. Из этого положения сделайте 3-4 пульсирующих движения и распрямите колени, поднимаясь в высокий выпад. Упражнение сочетает в себе силовую и изометрическую нагрузку и максимально нагружает мышцы бедер и ягодиц. В результате задействуются не только быстрые, но и медленные мышечные волокна, что делает ноги сильными, подтянутыми и рельефными. выполнять: 10 повторений сначала на одну сторону, потом на другую сторону.	
7	МАХИ СТОЯ Встаньте прямо, ноги вместе, носки направлены вперед. Сделайте мах в сторону прямой ногой. Руки держите на поясе, следите, чтобы спина была ровной, а подбородок был направлен вперед. Можете сделать пару пульсирующих движений в максимальной точке, если хотите усложнить	

	<p>упражнение. Если махи назад укрепляют ягодичцы, то махи в сторону прокачивают приводящие мышцы, подтягивая внутреннюю поверхность бедер. В качестве бонуса упражнение улучшает гибкость ног и делает осанку грациозной. выполнять: 10 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.</p>	
8	<p>МАХ ПРЯМОЙ НОГИ Из положения на четвереньках выпрямите одну ногу и поднимите ее вверх, делая мах. Выполняйте движения медленно. Повторите для другой ноги. Помимо ягодич, махи назад активно задействуют бицепсы бедра, «выключая» квадрицепсы, что делает заднюю поверхность ног рельефной и подтянутой. выполнять: 15 повторений + 15 пульсирующих махов в конце подхода.</p>	
9	<p>МАХ НОГОЙ ВПРАВО – ВЛЕВО Стоя на четвереньках, выпрямите одну ногу и сделайте мах, опуская ногу в сторону. Затем сделайте мах вверх и опустите ногу по диагонали, чтобы прямая нога оказалась за опорной. Нога должна двигаться по траектории дуги. Выполняйте упражнение медленно, чтобы мышцы максимально включались в работу. Чтобы равномерно прокачать мышцы бедер и ягодич, включайте в тренировку для стройных ног все разновидности махов, так как они отвечают за проработку разных мышечных групп. Махи в каждую сторону отлично укрепляют и подтягивают внутреннюю и внешнюю поверхность бедер, делая кожу упругой, а мышцы крепкими и сильными. выполнять: 15 повторений.</p>	
10	<p>РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В МОСТИКЕ Вариация мостика для точечной проработки ягодич, особенно внешней области большой ягодичной мышцы, а также внутренней поверхности бедра. Для выполнения лягте на спину и поднимите таз вверх, стопы вместе. В верхней точке разведите ноги с максимальной амплитудой, затем сведите и повторите движение. В этом упражнении активно работает большая ягодичная мышца, ответственная за круглую форму попы. В тренировку для стройных ног обязательно включайте ягодичный мостик и его вариации, чтобы прицельно прокачать ягодичцы и бедра со всех сторон. выполнять: 15 повторений.</p>	
11	<p>РАЗНОЖКА ЛЕЖА НА СПИНЕ С ПУЛЬСОМ Чтобы выполнить упражнение, лягте на спину и поднимите прямые ноги вверх. Разведите ноги под прямым углом и в нижней точке сделайте два энергичных «пульса», затем сведите ноги. Не следует разводить ноги слишком сильно, иначе можно растянуть связки. Но и разножка под острым углом не принесет особой пользы, ведь мышцы не успеют включиться в работу. выполнять: 15 повторений</p>	

12	<p>ПОДЪЕМ НОГ В ВЕРХНЕЙ ПЛАНКЕ</p> <p>Встаньте в планку на прямых руках и делайте махи назад поочередно каждой ногой. Поднимайте каждую ногу до напряжения в ягодицах, не следует стремиться сделать мах как можно выше, важно ощутить работу мышц. При каждом махе таз может подаваться немного вверх, в этом нет ничего страшного, главное – не округлять спину, слегка прогибаясь в пояснице.</p> <p>выполнять: 10 повторений на каждую ногу</p> <p>Упражнения из планки считаются одними из самых результативных, ведь в этом положении включаются в работу практически все мышечные группы: спина, кор, грудные, ноги, ягодицы.</p> <p>выполнять: 10 повторений на каждую сторону.</p>	
13	<p>РАЗНОЖКА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ</p> <p>Для «добивания» ягодиц и задней поверхности бедер выполняйте разножку на животе. Лягте на живот, руки сложите перед собой, опустите на них голову. На выдохе поднимите ноги вверх, отрывая бедра от пола, как в упражнении «лодочка». Оставаясь в этом положении, разводите ноги в стороны, а затем сводите вместе.</p> <p>Это отличное упражнение, прокачивающее не только ноги и ягодицы, но и мышцы спины и поясницы. При выполнении старайтесь напрягать пресс, чтобы равномерно распределить нагрузку.</p> <p>выполнять: 15 повторений.</p>	
14	Упражнения на растяжку	