


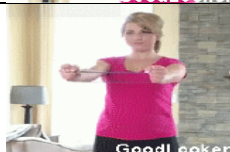
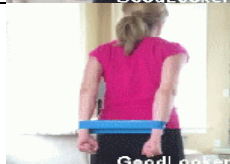
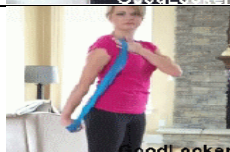
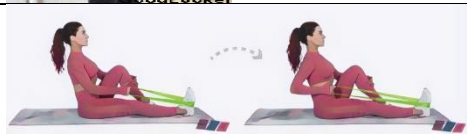


**План дистанционного обучения по фитнесу
с 09 по 13 ноября 2021 года**






Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна

Группа: СОГ










Вторник 09.11.2021г.

Если нет дома фитнес резинки, можно вполне начинать тренировки, используя эластичный бинт из аптеки или жгут. Некоторые приспособляют под занятия обычный эспандер, но убирают из него несколько пружин, чтобы натяжение было не такое сильное.




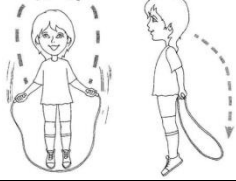





| | | |
|---|--|--|
| 1 | Общеразвивающие упражнения (Разминка). | |
| 2 | Бег на месте 3 x 5 мин | |
| 3 | Вертикальное растягивание фитнес резинки 10 повторений на обе руки |  |
| 4 | Горизонтальное растягивание фитнес резинки 10 повторений на обе руки |  |
| 5 | Растягивание фитнес резинки за спиной 10 -15 повторений |  |
| 6 | Разгибание фитнес резинки на трицепс 10-15 на каждую руку |  |
| 7 | Тяга одной рукой Стартовое положение — сидя на полу. Зафиксируй мини-петлю на стопе. Одной рукой возмись за петлю и потяни её к себе, отводя локоть назад. При этом следи за тем, чтобы спина не скруглялась, а сохраняла естественные изгибы позвоночника. Задержишься на секунду в конечном положении и почувствуй напряжение мышц спины, после этого вернись в стартовое положение. 10-15 раз на каждую руку. |  |
| 8 | Скручивания с зафиксированными ногами Стартовое положение — лежа на спине. Разместите ленту на бедрах над коленями. Соединив руки в замок на затылке за счет сокращения мышц пресса (и только его!) приподними корпус как бы скручиваясь в шарик. Следи за тем, чтобы руки не давили на затылок, а спина не прогибалась. Задержишься на секунду в конечном положении и почувствуй напряжение мышц, после этого вернись в стартовое положение. 3 x 10 раз |  |
| 9 | Диагональные скручивания Стартовое положение — лежа на спине. Размести ленту на бедрах над коленями. Соединив руки в замок на затылке за счет сокращения мышц пресса (и только его!) приподними корпус так как бы скручиваясь в шарик, одновременно с этим подтяни одну из ног к |  |

| | | |
|----|---|--|
| | себе и повернись корпусом в её сторону. Следи за тем, чтобы руки не давили на затылок, а спина не прогибалась. Задержись на секунду в конечном положении и почувствуй напряжение мышц, после этого вернись в стартовое положение. 3 x 10 раз. | |
| 10 | Боковая планка на коленях с отведением бедра Стартовое положение — на боку на коленях с опорой на прямую руку. Размести ленту на бедрах над коленями. Отведи верхнюю ногу в сторону, растягивая фитнес резинку до момента, когда почувствуешь напряжение в ягодичной мышце. При этом сохраняй ровное положение тела, чтобы корпус был вровень с тазом. Задержись на секунду в конечном положении и почувствуй напряжение мышц, после этого вернись в стартовое положение. 3 x 10 раз |  |
| 11 | Ягодичный мостик с подъемом ноги Стартовое положение — лежа на спине на полу с упором ногами в пол и поднятым тазом. Фитнес лента должна быть на бедрах, немного выше коленей. Давя одной ногой в пол, вторую выпрями полностью и задержись в таком положении на секунду, сохраняя равновесие. После этого можно вернуться в стартовое положение. Следи за тем, чтобы спина была прямой, сохраняй напряжение в ягодичных мышцах и прессе во время выполнения упражнения. 3 x 10 раз |  |
| 12 | Отведение согнутой ноги назад Стартовое положение — упор лежа на коленях и локтях. Фитнес ленту размести на стопах. Обрати внимание на то, что плечи находятся над локтями, таз — над коленями, а спина — прямая с естественным изгибом в пояснице. Медленно отведи одну согнутую ногу назад, чтобы она поднялась вверх. Задержись в конечной точке на секунду, чтобы почувствовать натяжение мышц. После этого вернись в стартовое положение. 3 x 10 раз |  |
| 13 | Приседание Стартовое положение — стоя, стопы на ширине плеч. Фитнес резинка должна быть на бедрах чуть выше колена, ноги нужно расставить так, чтобы она немного натянулась. Выполни приседание, сгибая ноги в коленях, но сохраняя ровную спину, плечи должны быть расправлены и отведены назад, взгляд вперед, пресс напряжен. Опустись до угла 90 градусов в локтях, задержись на секунду, чтобы почувствовать мышцы ног, после этого вернись в стартовое положение. 3 x 10 раз |  |
| 14 | Разведение ног лежа на спине Стартовое положение — лежа на спине с поднятыми вверх ногами. Фитнес резинка должна располагаться посередине голени. Разведи ноги в стороны насколько можешь, удержи это положение на секунду, чтобы почувствовать мышцы, после этого вернись в стартовое положение. Следи за тем, чтобы ноги всегда были перпендикулярны полу и не сгибались в коленях. 3 x 15 раз |  |
| 15 | Упражнения на растяжку | |

Четверг 11.11.2021г.

| | | |
|----|---|--|
| 1 | Общеразвивающие упражнения (Разминка). | |
| 2 | Бег на месте 1 мин |  |
| 3 | «Лодочка» на животе - исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполните «лодочку» 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха. |  |
| 4 | Бег на месте 1 мин |  |
| | Лежа на животе, поднимание разноименной ноги и руки – исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу, затем наоборот. Глаза смотрят на руку. Выполняем 10 раз. Затем разноименную руку и ногу нужно удержать наверху 10 секунд каждую. |  |
| 5 | «Мостик» с упором на плечи – исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты, разведены на ширине плеч. Из этого положение поднимаем таз наверх, упираясь на плечи, спину прогибаем, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем 10 раз, после чего фиксируем положение «мостик» с упором на плечи на 10 секунд. |  |
| 6 | Лежа на спине, поочередное поднимание ног наверх - исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, поясница прижата к полу. По очереди поднимаем прямую ногу наверх до угла 90 градусов от пола – 3 x 10 – 20 раз. |  |
| 7 | Поднимание спины наверх - исходное положение: лежа на полу, на животе, ноги зафиксируйте под диваном, ладони скрестите на затылке. Выполните поднимание спины наверх до максимально возможного уровня, затем медленно опуститесь в исходное положение и сразу повторите еще раз. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Выполняем 15 - 20 раз. |  |
| 8 | Поднимание ног, лежа на животе - исходное положение: лежа на полу, на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе, головой упираемся в пол. Из этого положения выполняем поднимание прямых ног наверх – 3 x 10 раз. Пятки держите вместе. Затем зафиксируйте ноги наверху на 10 секунд. |  |
| 9 | Верхняя планка 1 мин Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). |  |
| 10 | Упражнения на растяжку | |

Суббота 13.11.2021г.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Общеразвивающие упражнения (Разминка). | |
| 2 | Скакалка 1 мин Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить. |  |
| 3 | Скакалка 1 мин Попеременные прыжки Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге. |  |
| 4 | Скакалка 1 мин Маятник. Прыжки вперед и назад. |  |
| | Скакалка 1 мин Вращение назад Прыжки с вращением скакалки назад. |  |
| 5 | Прими упор, лежа опираясь на колени и ладони (пальцы смотрят вперед). Согни ноги, и скрести их между собой Руки расположи на ширине плеч под плечевыми суставами (или чуть уже). Статически напряги пресс и ягодицы. На вдохе начинай сгибать руки до того момента, пока грудь не коснется пола Как только грудь чуть коснется пола, на выдохе за счет мышц груди и трицепсов вытолкни себя вверх. Повтори 3 x 10-15 раз |  |
| 6 | «Альпинист» развивает сгибатели бедра и живота, а также задействует верхнюю часть тела, чтобы поддерживать равновесие. |  |
| 7 | Пресс. Исходное положение сед на полу. Уприте руки в пол на уровне (или чуть дальше) ягодиц для опоры Ноги сведите вместе, слегка согните в коленях и оторвите от пола. Подтягивайте ноги к себе, одновременно подавая корпус вперед. Сделайте паузу на 1 секунду на выдохе и вернитесь в исходную позицию, не опуская ноги на пол. 3x 15 раз |  |
| 8 | Планка-паук. Примите позу планки, балансируя на руках и мысках. Удерживая бедра в одной плоскости согните левое колено в направлении левого трицепса. |  |
| 9 | Исходное положение. Сядьте на мат и, сведя ноги вместе, подтяните колени к груди, чтобы собрать все тело в плотный комок. Наклоните голову к коленям, насколько позволяет гибкость. Плотно обхватите руками голени. Оторвите ступни от пола и удерживайте равновесие только на ягодицах. Вдох. Мягко перекайтесь на спине назад. Выдох. Перекайтесь вперед, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите перекаты на спине 10 - 15 раз. |  |
| 10 | Упражнения на растяжку | |