












**План дистанционного обучения по фитнесу
с 18 по 22 января 2021 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна


Группа: СОГ

Вторник 19.01.2021г.

| | | |
|---|--|---|
| 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 ягодичы 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 ягодичы, 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 |  |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>движений в максимальной точке, если хотите усложнить упражнение.</p> <p>Если махи назад укрепляют ягодицы, то махи в сторону прокачивают приводящие мышцы, подтягивая внутреннюю поверхность бедер. В качестве бонуса упражнение улучшает гибкость ног и делает осанку грациозной.</p> <p>выполнять: 10 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.</p> | |
| 8 | <p>МАХ ПРЯМОЙ НОГИ</p> <p>Из положения на четвереньках выпрямите одну ногу и поднимите ее вверх, делая мах. Выполняйте движения медленно. Повторите для другой ноги.</p> <p>Помимо ягодиц, махи назад активно задействуют бицепсы бедра, «выключая» квадрицепсы, что делает заднюю поверхность ног рельефной и подтянутой.</p> <p>выполнять: 15 повторений + 15 пульсирующих махов в конце подхода.</p> |  |
| 9 | <p>МАХ НОГОЙ ВПРАВО – ВЛЕВО</p> <p>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.</p> <p>Чтобы равномерно прокачать мышцы бедер и ягодиц, 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.</p> <p>выполнять: 15 повторений.</p> |  |
| 10 | <p>РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В МОСТИКЕ</p> <p>Вариация мостика для точечной проработки ягодиц, 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.</p> <p>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 ягодицы и бедра со всех сторон.</p> <p>выполнять: 15 повторений.</p> |  |
| 11 | <p>РАЗНОЖКА ЛЕЖА НА СПИНЕ С ПУЛЬСОМ</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |  |

| | | |
|----|---|---|
| | выполнять: 15 повторений | |
| 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, <u>кор</u>, 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 | |