

Комплекс на неделю с 13.04 по 19.04

Отжимания.

Разминка.

Спокойная ходьба (1 мин.)

Ходьба с высоко поднятым коленом (30 сек.)

Бег на месте (1,5 мин)

Махи прямыми руками вперед (30 сек.)

Махи прямыми руками назад (30 сек.)

Комплекс ОРУ.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

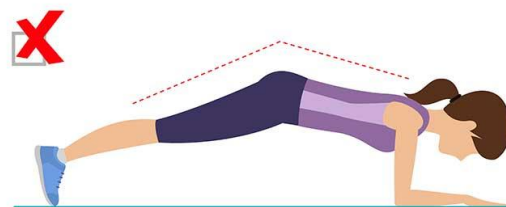
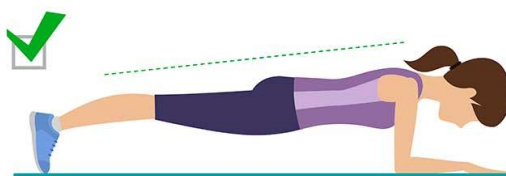
5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет (4—5 раз).

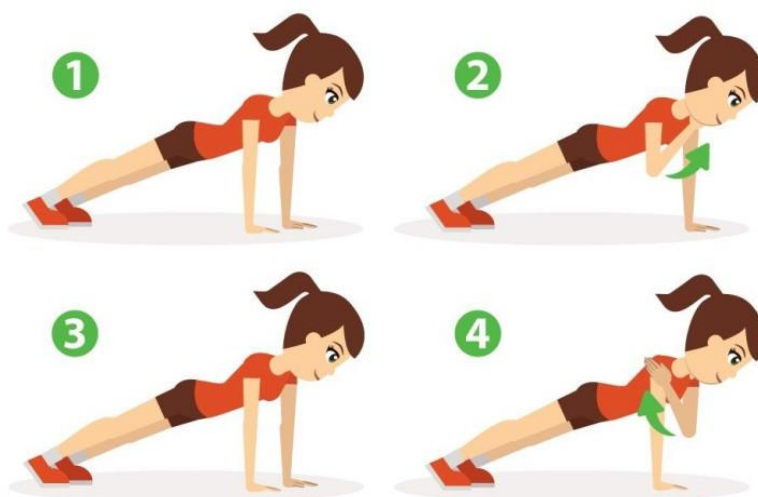
Отжимания.

1. Постановка в планку на согнутых руках (1 мин).



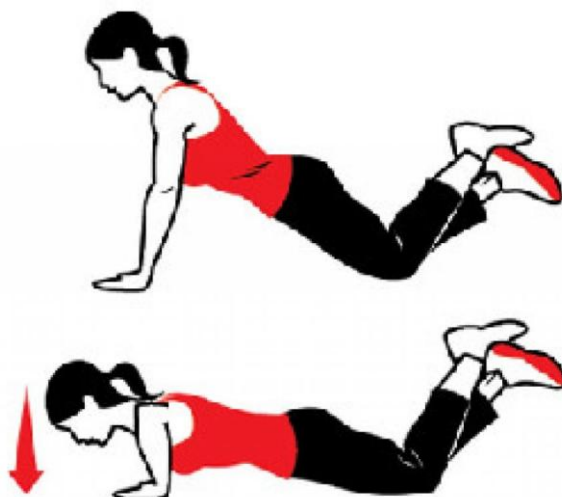
Перерыв.

2. Планка на прямых руках (30 сек.), добавляем хлопок (30 сек.).



Перерыв (1 мин).

3. Отжимания от пола.



Техника выполнения.

- Исходное положение: принимаем упор лежа, располагаем руки на ширине плеч, упираемся коленями в пол, при этом голени отрываем и скрещиваем друг с другом. Поднимаем корпус на выпрямленные руки таким образом, чтобы бедра, спина и шея были в одну линию.
- На вдохе: медленно опускаем корпус вниз посредством сгибания руки в локте до момента, пока между грудной клеткой и полом не останется несколько сантиметров, при этом удерживаем корпус в ровном положении, не прогибая спину. Очень важно не касаться грудью пола, иначе мышцы потеряют тонус и можно упасть.
- На выдохе: без резких движений поднимаем корпус вверх, при этом держим корпус ровным.
- Сделайте необходимое количество повторов (5-10 раз).

Растяжка, расслабление.

Под спокойную музыку.

Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.

На животе руки и ноги поднимаем вверх, держим (счёт до 5), опускаем.

Сидя, ноги скрестно, руки на коленях тянем правую руку влево, левую вправо поочередно.

И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаем руки через стороны, вдох, поднимаемся на носки, выдох, руки через стороны вниз.