

# КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

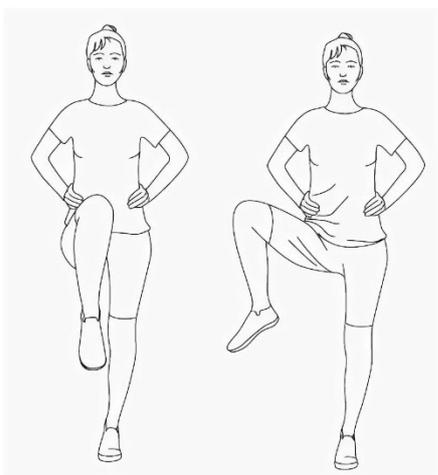
Режим тренировок: 2/1 (два дня тренировок, на третий отдых).

Комплекс занимает примерно 20-25 минут. По мере усвоения правильной техники упражнений плавно повышать нагрузку (если чувствуете, что текущая нагрузка дается легко).

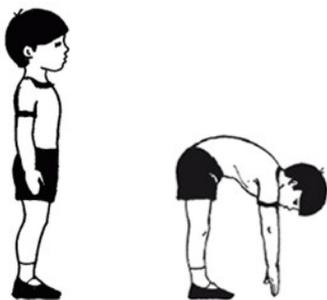
1. Бег на месте с высоким подниманием колена 10 секунд (4 подхода, между подходами пауза 10 секунд). Интенсивность – высокая, начать с 80% и к крайнему подходу увеличить темп до близкого к максимальному.



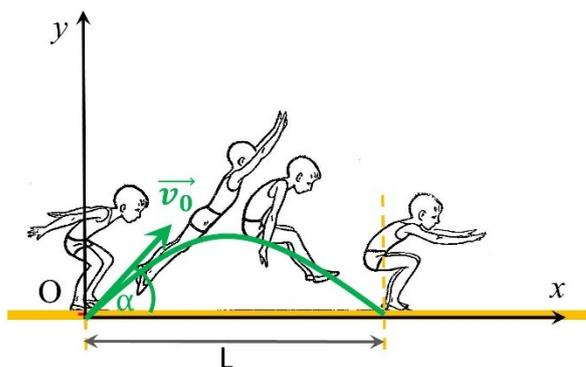
2. Вращение бедра наружу, по 10 повторений на каждую ногу.



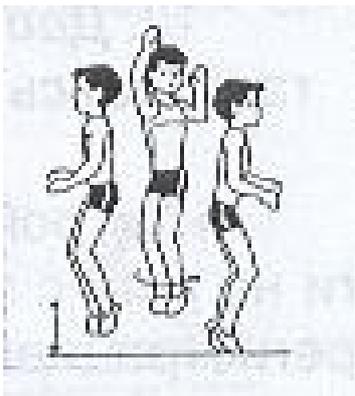
3. Наклоны вперед из положения стоя. (пытаться коснуться пальцами пол). 5 повторений. Самое важное – не сгибать колени при наклоне. Упражнение выполняется в медленном, спокойном темпе.



4. Прыжок в длину с места (5 подходов). Ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимаем руки вверх, поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице.



5. Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов (10 повторений). 3 прыжка на месте, 4-й идет с разворотом. Важно сохранить равновесие после приземления.



6. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. (10 повторений, 3 подхода. Между подходами пауза 40 секунд). Стараемся приземляться на носки, не на всю стопу. Во время прыжка пытаемся задеть коленями грудь. Самое важное – темп, после приземления тут же делать следующий прыжок.



7. «Лодочка» (7 повторений, 3 подхода, пауза минута). Лечь на живот, ноги вытянуты, руки вытянуты над головой. Одновременно поднять прямые руки и ноги.

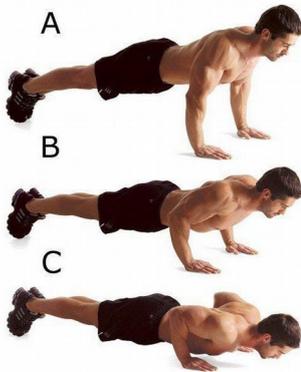


8. Скручивания лежа (10 повторений, 3 подхода, пауза между подходами 40 секунд).





9. Классические отжимания (10 повторений, 3 подхода, пауза между подходами 1 минута).



10. Исходное положение – сидя. Достать руками до носков, затем прямыми ногами коснуться пола за головой. 5 повторений.



**ОЧЕНЬ ВАЖНО** первые тренировки провести под пристальным контролем родителей. Необходимо поставить правильную технику,

иначе упражнения не только не принесут пользу, но и могут навредить ребенку.