



Челлендж- тренировка (приседание)

1 ДЕНЬ - 13 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

2 ДЕНЬ - 17 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

3 ДЕНЬ - 22 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

4 ДЕНЬ - 25 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

5 ДЕНЬ - 27 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

6 ДЕНЬ - 30 ПРИСЕДАНИЙ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

7 ДЕНЬ - Соединить все техники приседаний по 13 РАЗ

Если у тебя уже есть опыт ,можешь прибавлять каждый день к назначенному числу еще 5 повторений.

Как и какие упражнения делать?

Упражнение "Плие"

Исходное положение: Расположите максимально широко стопы, носки должны быть

направлены наружу; зафиксируйте вертикальное положение корпуса.

Упражнение "Сумо"

Исходное положение : Техника в целом очень близка к «плие», но имеет ряд существенных отличий. Во-первых, в сумо ноги расставляются шире плеч, но не на максимум. Во-вторых, при выполнении приседаний-сумо стопы должны быть развернуты не сильно в стороны, как в плие, а под углом 40–45°.

Упражнение "Приседания с узкой постановкой ног"

Исходное положение : Поставьте ноги чуть уже ширины плеч. Носки повернуты слегка в сторону, для большей устойчивости.

Упражнение "Классическое приседание"

Исходное положение : Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Разворот носков зависит от ширины постановки ног – чем постановка ног шире, тем разворот больше.

Упражнение "Приседания с шагом в сторону"

Исходное положение: стопы вместе. шагните в сторону и, отводя таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

Упражнение "Приседания с прыжком «ноги врозь»"

Исходное положение: стопы вместе. выпрыгните вверх, в прыжке разведите ноги в стороны и, как только стопы коснутся пола, согните ноги в коленях до прямого угла. Разгибая ноги, снова оттолкнитесь вверх, в прыжке соедините ноги и вернитесь в исходное положение.

Технику упражнений вы можете найти в подсказках. Также вы можете выполнять другие приседания, которые знаете. Главное выполнять каждый день. НЕ ПРОПУСКАТЬ!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?