



ТАБАТА

Этот чек-лист поможет вам оставаться в форме находясь на карантине . Будьте здоровы и занимайтесь спортом .

РАЗМИНКА

Прыжки на месте (5 мин.)

-звездочка (прыжки с одновременным разведением ног и рук) -прыжки из стороны в сторону -прыжки вперед назад -высокое поднятие бедра -захлест -соте (прыжки на ровных ногах в высоту) -поджатые (прыжки с поднятием бедра)

ХОДЬБА (1 мин)

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

Наклоны головы

вперед назад , влево вправо

Круговые движение плечами

вперед , назад

Круговые движения предплечьем

к себе , от себя

Круговые движения кистями

к себе , от себя

Круговые движения тазом

влево , вправо

Наклоны туловищем

вперед назад , влево вправо

- Круговые движения стопами

влево , вправо

- Выпады в стороны

вправо - (ноги на ширине плеч , сгибаем правое колено перенося вес тела в правую сторону , левая нога выпрямлена , руки перед собой) влево - (ноги на ширине плеч , сгибаем левое колено перенося вес тела в левую сторону , правая нога выпрямлена , руки перед собой)

- МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

ПЕРВЫЙ ПОДХОД ,МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ ОТДЫХ 15-30 СЕК , ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

- Приседания с удержанием

30 приседаний , 15 сек удержание в конце

- Выпрыгивания

-упор присев , руки к полу -выпрыгивание как можно выше руки вверх 10 ПОВТОРЕНИЙ

- Выпад назад с выносом колена вперед на праву. ногу

Выпад назад с правой ноги , затем при выравнивании левой ноги , правое колено выносится вперед , затем отшагивает назад , 20 ПОВТОРЕНИЙ

- Выпад назад с выносом колена вперед на левую ногу

Выпад назад с левой ноги , затем при выравнивании правой ноги , левое колено выносится вперед , затем отшагивает назад , 20 ПОВТОРЕНИЙ

- Приседания с выпрыгиванием и с удержанием в конце

30 ПОВТОРЕНИЙ 15 сек удержание в конце

- Бег на месте с высоким подниманием бедра

ВЫПОЛНЯТЬ 30 СЕК Бежим на месте и поднимаем колени как можно выше

ХОДЬБА

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

ОТДЫХ

ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

ВТОРОЙ ПОДХОД , КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 30 СЕК С ИНТЕРВАЛАМИ В 30 СЕК , ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

Бег с высоким подниманием бедра

ВЫПОЛНЯТЬ 30 СЕК Бежим на месте и поднимаем колени как можно выше

Берби

Упор присев за тем упор лежа за тем опять упор присев и выпрыгивание ВЫПОЛНЯТЬ 30 СЕК

Прыжки звездочка

При прыжке одновременное разведение ног и рук

Выпады в правую сторону

Выпад в сторону на правую ногу , затем приставляем и повторный выпад ВЫПОЛНЯТЬ 30 СЕК

Выпады в левую сторону

Выпад в сторону на левую ногу , затем приставляем ногу , и повторный выпад ВЫПОЛНЯТЬ 30 СЕК

Выпрыгивание

Упор присев , руки к полу , выпрыгивание как можно выше , руки вверх ВЫПОЛНЯТЬ 30

СЕК

ХОДЬБА

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

ОТДЫХ

ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

ТРЕТИЙ ПОДХОД , МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ ОТДЫХ 15-30 СЕК , ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

Пресс

Скручивания с согнутыми ногами , лежа на полу , руки за головой 20 ПОВТОРЕНИЙ

Пресс

Ноги подняты к потолку , носки на себя , руки за головой , отрываем лопатки от пола и делаем выдох 20 ПОВТОРЕНИЙ

Велосипед

Велосипед ногами лежа на полу (вперед назад) 1 МИН ПОВТОРЕНИЙ

Планка на локтях

Тело параллельно полу , пятки на ширине плеч (более сложный вариант пятки вместе) , локти четко под плечами , взгляд прямо ВЫПОЛНЯТЬ 1-2 МИН

Баковая планка вправо

Планка на правую сторону , локоть точно под плечом , левая рука на талии или вверху , ноги на крест (правая вверху) или более сложный вариант нога на ногу ВЫПОЛНЯТЬ 1-2 МИН

Боковая планка влево

Планка на левую сторону , локоть точно под плечом , правая рука на талии или вверху ,
наги на крест (левая вверху) или более сложный вариант нога на ногу ВЫПОЛНЯТЬ 1-2
МИН

ОТДЫХ

ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

РАСТЯЖКА

Складочка

*В положении "сид на ягодицах" , выводим ноги вперед , носки на себя , животом
тянемся к бедрам , руки к носкам .*

Бабочка

*Из положения "складочка" , подтягиваем ноги к себе , колени тянутся к полу , руки
вперед , животом тянемся к ногам .*

Кобра

*Ложимся га живот , кури на уровни груди , выпрямляем локти , раскрываем грудную
клетку , взгляд прямо .*

Поза "ребенка"

*Из позы "кобра" переносим тело на колени , ягодицы на пятки , руки вперед , взгляд в
пол*

"Кошечка-собачка"

*Из поры "ребенка" встаем на четвереньки в позу "стола" и поочередно округляем и
прогибаем спишу , синхронизируем с дыханием , при округлении спины-вдох , при
прогибе-выдох ,*

Встаем на ноги и восстанавливаем дыхание

КОНЕЦ ТРЕНИРОВКИ

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

как это убрать?