



ТАБАТА

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

1. РАЗМИНКА

1.1 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)

1.2 ХОДЬБА (1 мин)

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

1.3 Наклоны головы

вперед назад , влево вправо

1.4 Круговые движение плечами

вперед , назад

1.5 Круговые движения предплечьем

к себе , от себя

1.6 Круговые движения кистями

к себе , от себя

1.7 Круговые движения тазом

влево , вправо

1.8 Наклоны туловищем

вперед назад , влево вправо

1.9 Круговые движения стопами

влево , вправо

1.10 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)

1.11 МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

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

2.1 Приседания с удержанием

30 приседаний , 15 сек удержание в конце

2.2 Выпрыгивания

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

2.3 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

2.4 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

2.5 Приседания с выпрыгиванием и с удержанием в конце

30 ПОВТОРЕНИЙ 15 сек удержание в конце

2.6 Бег на месте с высоким подниманием бедра

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

2.7 ХОДЬБА

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

2.8 МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

3. ОТДЫХ

3.1 ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

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

4.1 Бег с высоким подниманием бедра

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

4.2 Берби

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

4.3 Прыжки звездочка

При прыжке одновременное разведение ног и рук

4.4 Выпады в правую сторону

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

4.5 Выпады в левую сторону

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

4.6 Выпрыгивание

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

СЕК

4.7 ХОДЬБА

Параллельно с ходьбой восстанавливаем дыхание

4.8 МОЖНО ПОПИТЬ ВОДИЧКИ

5. ОТДЫХ

5.1 ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

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

6.1 Пресс

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

6.2 Пресс

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

6.3 Велосипед

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

6.4 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

6.5 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

6.6 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

7. ОТДЫХ

7.1 ОТДЫХ 2-3 МИН

ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ !!!

8. РАСТЯЖКА

8.1 Складочка

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

8.2 Бабочка

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

8.3 Кобра

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

8.4 Поза "ребенка"

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

8.5 "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 ,

8.6 Встаем на ноги и восстанавливаем дыхание

9. КОНЕЦ ТРЕНИРОВКИ

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

как это убрать?