СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ

Присідання (для нижньої частини тіла) Присідання на стілець – це вправа для нижньої частини тіла, спрямована на м’язи ніг. Робіть 5-15 присідань у 2-3 підходи. Якщо відчуваєте легке запаморочення або дисбаланс, не продовжуйте. Віджимання від стіни (для верхньої частини тіла) Це безпечна вправа для рук, плечей та грудей. Чим ближче ви стоїте до стіни, тим легше. Спробуйте робити 10-30 повторень у 3 підходи. Планка Зміцнення тулубу покращує рівновагу і запобігає багатьом травмам у нижній частині спини. Планка зміцнює руки, прес, ноги, стегна та спину. Робіть планку 30-60 секунд у 2-3 підходи. Мости Як і планка, мости зміцнюють сідничні м’язи, прес та нижню частину спини – весь тулуб. Це дуже ефективно, але майже не впливає на суглоби. Робіть 15 повторень у 3 підходи. Комплекс вправ для розвитку гнучкості О.С. – основна стійка.

Вправа № 1: Поставити ноги на ширині плечей, руки на пояс. Виконати нахили вправовліво. 12 разів.

Вправа № 2: Поставити ноги разом - нахил вперед. Виконати 12 пружинистих рухів.

Вправа № 3: Поставити ноги на подвійну ширину плечей - нахили вперед. Виконати 12 пружинистих рухів

Вправа № 4 Випад у бік. Перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву витягнути, потім поміняти положення ніг. 12 разів

Вправа № 5: Виконати випад в ліву сторону - перемістити вагу тіла на ліву ногу, праву витягнути, розгортаючи тулуб вправо на 90 градусів, перемістити вагу тіла на праву ногу, ліву випрямити, перейти в положення випад вперед. 8 разів вліво, 8 разів вправо.

Вправа № 6: Виконати випад в праву сторону, ліву ногу витягнути. Розгорнути тулуб в праву сторону, перейти в положення випад вперед. Виконати 8 разів в праву сторону, потім перемістити вагу тіла на ліву ногу і виконати 8 разів на ліву сторону.

Вправа № 7: Поставити стопи на півтори ширини плечей, захопити стопи руками, намагаючись сісти якнайнижче, випрямляючи спину і виводячи таз вперед. Виконувати протягом 1 хвилини.

Вправа № 8: Сісти на підлогу, з'єднати ноги разом і виконати 12 пружинистих нахилів уперед.

Вправа № 9: Сісти на підлогу і розвести прямі ноги в сторони, виконати пружинисті нахили вперед. 12 разів.

Вправа № 10: Сісти на підлогу, ліву витягнути, праву зігнути в коліні назад, виконати нахили вперед.8 разів до лівої ноги, потім поміняти положення ніг.

Вправа № 11: Сісти на підлогу, сплести в "лотос" і виконати нахил вперед. 12 разів. Ліктями розвести ноги в сторони. 16раз

Вправа №12: Лягти на коврик. Витягнути ноги. Зігніть праву ногу в коліні і піднесіть її до грудей. Тягніть поки не відчуєте в стегні потягування.Повторіть цю вправу з іншою ногою.

Вправа №13: Початкове положення - лежачи спиною на коврику. Ноги зігнуті в колінах. Одну ногу випрямити, і починайте плавно тягнути на себе. При цьому можете триматися за щиколотку, стегно або ікру. Повторіть аналогічні дії з іншою ногою.

Вправа № 14: Лягти на живіт, взяти руками за стопи. Прогнути спину, голову підняти нагору.

Вправа № 15: Випад на праву ногу. Затриматися. Сідаємо на шпагат. Теж з лівою ногою. Затриматися на 20 секунд.

Вправа № 16: Стати ноги широко, руки на підлогу. Півприсяд і попружинити 20 разів. Сідаємо на поперечний шпагат. Затримуємося на 20 секунд.