

Разминка

Разминка (8–10 минут)

1. Марш — 16 счётов (2 восьмёрки)

≈ 8 шагов каждой ногой.

Ровный марш на месте, корпус устойчивый, руки двигаются в такт.

2. Step touch — 32 счёта (16 повторений)

Шаг вправо–влево, добавляем лёгкое движение рук.

Каждый step touch = 2 счёта (всего по 8 раз на каждую сторону).

3. Curl (по одной ноге) — 16 счётов (8 повторений каждой ногой)

Сгибаем ногу назад, пяткой к ягодице, корпус устойчивый.

4. Двойной curl — 8 счётов (по 2 сгибания на каждую ногу, всего 4 стороны)

Одна нога дважды сгибается — смена ноги.

5. Curl (по одной ноге) — 8 счётов (4 повторения каждой ногой)

Возвращаемся к одиночным сгибаниям для ритма.

6. V-step — 16 счётов (8 повторений)

Шаги диагональю вперёд и назад: правая–левая.

Каждый шаг вперёд и возврат = 2 счёта.

7. A-step — 16 счётов (8 повторений)

Шаги в стороны с возвращением к центру.

Каждый полный цикл = 2 счёта.

8. V-step + A-step — 32 счёта (по 4 цикла каждого)

Делаем 4 V-step, затем 4 A-step, ритм непрерывный.

9. Grapevine (скрестный шаг) — 32 счёта (8 повторений по каждой стороне)

Шаг в сторону → скрестный шаг → шаг в сторону → приставка.

Каждый grapevine = 4 счёта.

10. Grapevine с подпрыжкой на 4 счёт — 32 счёта (8 повторений по каждой стороне)

Добавляем подпрыгивание на 4-й счёт.

Вариант: grapevine + 2 step touch = 8 счётов (по 4 раза на каждую сторону).

11. Grapevine + V-step — 32 счёта (4 повтора вправо и 4 влево)

Один grapevine вправо (4 счёта) → один V-step (4 счёта) → всего 8 счётов на цикл.

12. Grapevine + V-step (поворот на 3–4 счёт) + A-step (с подпрыжкой на 4 счёт) — 32 счёта (4 цикла в каждую сторону)

Комбинация на 8 счётов:

1–4 — grapevine с лёгким поворотом,
5–8 — A-step с подпрыгиванием на 4-й счёт.

Основная часть (стоя)

Руки

1. Подъём гантелей (бицепс)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, колени мягкие, спина ровная.
Гантели в опущенных руках, ладони смотрят вперёд.

Как выполнять:

На счёт «1–4» — поднимаем гантели к плечам, локти неподвижны и прижаты к корпусу.
На «5–8» — опускаем вниз, контролируя движение.

Повторения: 16 раз × 2 подхода.

Совет: не раскачивай корпус — пусть работают только руки.



2. Подъём гантелей с супинацией (бицепс, предплечья)

Исходное положение: стоя, руки вдоль тела, ладони смотрят к бедрам.

Как выполнять:

Поднимая гантели к плечам, разворачивай кисть наружу — в верхней точке ладонь обращена вверх. Опускай обратно, поворачивая кисть в исходное положение.

Повторения: 16 раз × 2 подхода.

Совет: не спеши — плавное вращение даёт больше контроля.



3. Жим гантелей над головой (дельты, трицепс)

Исходное положение: стоя или сидя, спина прямая, гантели на уровне ушей, локти согнуты под прямым углом.

Как выполнять:

На «1–2» — выжми гантели вверх над головой, почти сводя их вместе. На «3–4» — опусти обратно до уровня ушей.

Повторения: 12 раз × 2 подхода.

Совет: держи пресс в тонусе, не прогибайся в пояснице.



4. Подъём гантелей перед собой + разведение в стороны (дельты)

Исходное положение: стоя, спина прямая, гантели на бёдрах, ладони внутрь.

Как выполнять:

— На 1–4 — поднимай гантели перед собой до уровня плеч, опусти.

— На 5–8 — разведи гантели в стороны до уровня плеч, опусти.

Это один повтор.

Повторения: 10–12 раз × 2 подхода.

Что развивает: передние и средние пучки дельт, улучшает осанку.

Совет: работай без рывков, следи, чтобы запястья не заваливались вниз.



Основная часть (стоя)

Ноги

1. Приседания с гантелями на плечах

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, гантели на плечах.

Как выполнять:

На «1–4» — плавно опустись вниз, отводя таз назад.

На «5–8» — поднимись, напрягая ягодицы.

Повторения: 16 раз × 2 подхода. (Второй подход в два раза быстрее)

Совет: пятки не отрывай от пола, колени не выводи за носки.



2. Диагональные выпады с гантелями (ягодицы, бёдра, стабилизаторы)

Исходное положение: стоя, гантели вдоль тела, ноги на ширине плеч.

Как выполнять:

Сделай шаг назад по диагонали (правая нога идёт за левую), опустишься в выпад, затем вернись в исходное. После — другая нога.

Повторения: 12 выпадов на каждую ногу × 2 подхода.

Совет: держи корпус вертикально, шаг делай достаточно широкий, чтобы колено не выходило вперёд.



3. Румынская тяга с гантелями (задняя поверхность бедра, ягодицы)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, гантели внизу перед собой, спина прямая.

Как выполнять:

Медленно наклоняй корпус вперёд, гантели скользят вдоль ног. Почувствуй растяжение задней поверхности бедра и вернись в исходное положение, не округляя спину.

Повторения: 12–14 раз × 2 подхода.

Совет: амплитуда — до того момента, пока спина остаётся прямой.

4. Проходка на 1-2-3 (side step squat)

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, носки чуть разведены, спина прямая, ягодицы и пресс напряжены.

Как выполнять:

Опуститесь в классический присед, удерживая корпус ровным.

Сделайте три небольших шага в сторону, не выпрямляясь полностью.

Вернитесь в исходное положение или повторите шаги в другую сторону.

Повторения: 8–12 шагов в каждую сторону × 2 подхода.

Совет: если сложно удерживать присед всё время, можно после трёх шагов немного подняться, выпрямить ноги и продолжить в другую сторону.

Основная часть (на коврике)

Формат:

Работа — 40 секунд

Отдых — 20 секунд

2 круга

Между кругами — 1 минута отдыха

1. Марш в ягодичном мостике

Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу на ширине таза, руки вдоль тела.

Как выполнять: поднимите таз вверх, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до колен. Не опуская таз, поочерёдно поднимайте ноги, будто маршируете на месте — колено поднимается примерно до уровня бедра.

Важно: таз всё время остаётся сверху, пресс и ягодицы напряжены.

Альтернатива: если тяжело, просто удерживайте ягодичный мостик статично или делайте короткие пульсы вверх-вниз.

2. Мёртвый жук (Dead bug)

Исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты вверх (ладони смотрят друг на друга), ноги подняты, колени согнуты под углом 90°.

Как выполнять: одновременно опускайте противоположные руку и ногу — правая рука тянется за голову, левая нога опускается к полу. Вернитесь в исходное положение и смените сторону.

Важно: поясница прижата к полу, дыхание ровное.

Альтернатива: если тяжело, держите ноги согнутыми и опускайте только руки.

3. Скручивания

Исходное положение: лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой или скрещены на груди.

Как выполнять: поднимайте лопатки от пола, направляя подбородок к потолку (не к груди). Опускайтесь плавно, не бросая корпус.

Важно: движение короткое, работает верхняя часть пресса.

4. Поднятие и опускание прямых ног на спине

Исходное положение: лёжа на спине, ноги выпрямлены и подняты под углом 90°, руки вдоль тела.

Как выполнять: медленно опускайте прямые ноги вниз, не касаясь пола, затем поднимайте обратно.

Важно: поясница прижата к полу, живот втянут. Если чувствуете напряжение в пояснице — амплитуду уменьшите.

Альтернатива: опускайте по одной ноге, вторая остаётся наверху — нагрузка снизится.

5. Планка на локтях

Исходное положение: упор на предплечья и носки, тело — в одной линии от головы до пят.

Как выполнять: удерживайте положение, напрягая пресс, ягодицы и бёдра.

Важно: не поднимайте таз вверх и не проваливайтесь в пояснице. Дыхание ровное, без задержек.

Альтернатива: опустите колени на пол и удерживайте ту же линию от головы до колен — всё равно эффективно.

Заминка

1. Выпад

Опуститесь в выпад, положив колено правой ноги на пол, левая нога согнута в колене под прямым углом. Руки лежат на бедре левой ноги. Отведите колено задней ноги как можно дальше назад, растягивая мышцы ног. Тяните таз к полу, увеличивая растяжку квадрицепсов. Задержитесь в выпаде минимум на 20 секунд.

2. Наклон к ноге сидя

Сядьте на пол, слегка разведите ноги. Согните левую ногу в колене, подтяните стопу к бедру правой ноги. Правая нога вытянута вперед, носок смотрит вверх. Вытяните руки вперед и наклоните корпус к правой ноге. Положите руки на ноги как можно дальше, насколько позволяет растяжка. Почувствуйте растяжение в мышцах задней поверхности бедра. Если у вас пока недостаточная растяжка, не наклоняйте слишком спину вниз, тянитесь животом к бедру. Задержитесь в наклоне 20 секунд.

3. Растяжка ягодиц лежа

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Положите стопу левой ноги на бедро правой. Обхватите обеими руками бедро правой ноги и подтяните ее к животу. Старайтесь тянуть бедро как можно ближе к животу, не отрывайте голову от коврика. Почувствуйте, как растягиваются ягодичные мышцы. Задержитесь в этой позе минимум на 20 секунд, затем выполните упражнение на другую сторону.

4. Наклон к двум ногам

5. Ноги скрестно, потянулись вперед руками и назад