ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Тренировка по системе Табата**

Необходимо иметь: коврик, полотенце, вода

Перед выполнением основных комплексов упражнений (сетов) делаем разминку и упражнения на растяжку мышц (стретчинг)

1. **СЕТ**

4 упражнения

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №1** Джампинг – Джек (20сек.)



1 - прыжок ноги в стороны, руки вверх

2 - прыжок ноги вместе, руки вниз

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №2** Приседания (20сек.)



(следим: живот и ягодицы подтянуты, макушкой тянемся вверх, колено смотрит на стопы, не заводим колено за носки, вес тела на пятках)

1 – присед (вдох)

2 – подняться (выдох)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №3** Бёрпи стандартное (20сек.)



- Из положения стоя прыжок вверх, руки вверх – опуститься на корточки в упор сидя - затем в прыжке вытянуть ноги назад и сделать отжимание - в прыжке подтянуть ноги к рукам и быстро вернуться в исходное положение.

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №4** Приседания с колен (20сек.)



И.п. – сед на оба колена, руки согнуты в локтях перед грудью
Выполнение: используя взрывную силу выходим из позиции на коленях в стойку приседания, и поднимаемся вверх до полного выпрямления тела. Опускаемся на колени и снова повторяем упражнение.

1 – встать на правую ногу, затем на левую ногу (в полуприсед)

2 – опуститься на правое колено, затем на левое колено

3 – тоже с другой ноги

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

Пьем воду перед 2 сетом

1. **СЕТ**

4 упражнения

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №1** Планка (20сек.)



3 варианта планки:

1. Стоя на коленях, на прямых руках
2. Полная планка (стоя на прямых ногах и прямых руках)
3. Полная планка с движением ног в стороны в прыжке (стоя на прямых ногах и прямых руках)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

**Упражнение №2** (20сек.)



И.П. – лежа на животе, голова опущена, руки и ноги выпрямлены полностью

1 – приподняться, руки вперед

2 – сгибаем руки в локтях, рывок назад (сводим лопатки)

3 – руки выпрямляем вперед

4 – и.п.

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

**Упражнение №3** Отжимания (20сек.)

(рекомендации: мальчики – на прямых ногах, девочки – на коленях; во время выполнения упражнения живот и ягодицы подтянуты)

И.П. – Коленями и руками упираемся в пол.

Ноги должны быть в положении, формирующем тупой угол.

Руки расставляем, как можно дальше друг от друга.

Спину держим ровно.

Делаем отжимания, стараясь работать только мышцами рук и груди.

1 – упор лежа

2 – и.п.

- отдых (10сек.)

**Упражнение №4** Х(20сек.)



И.П. –лежа на животе, руки и ноги полностью выпрямлены

1 – поднять правую руку и левую, выпрямленную в колене ногу

2 – и.п.

3 – поднять леву руку и праву., выпрямленную в колене ногу

4-и. п.

- СТРЕТЧИНГ - сесть ягодицами на пятки, наклониться вперёд - вниз, голову опустить, потянуться руками

- отдых (10сек.) Пьем воду перед 3 сетом

1. **СЕТ**

4 упражнения на мышцы пресса

Марш на месте (вдох, выдох)

**Упражнение №1** Подъем ног (20сек.)



(рекомендации: мышцы живота и ягодиц подтянуты, поясницей и спиной прижаться к полу)

И.П. – лежа на спине, руки разведены в стороны

1 – поднять правую ногу вверх

2 – поднять левую ногу вверх

3 – опустить левую ногу

4 – опустить правую ногу

(поочередно начинать с правой, с левой ноги)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (10сек.)

**Упражнение №2** Прямые скручивания (20сек.)

 Вариант 1  Вариант 2

И.П. – лежа на спине, прижать поясницу к поверхности пола, ноги согнуты в коленях, чтобы между голенью и бедром образовался прямой угол, а ступни поставить на пол - вдох

Выбрать один из вариантов положения рук (вытянуть перед собой, сложить на груди или положить на затылок).

1 - приподнять туловище, напрягая мышцы живота (от поверхности пола отрываются только плечи, поясница остается прижатой к нему) – выдох

2 – на вдохе И.П.

Советы: Расстояние между грудной клеткой и подбородком должно быть такое, чтобы между ними мог поместиться кулак. Прижимать подбородок к груди нельзя. При подъеме округляется спина, а не поднимается все туловище. Стопы жестко стоят на полу и не отрываются. В крайней верхней точке необходимо задержаться на секунду, и на вдохе опуститься. Мышцы остаются напряженными. Не допуская расслабления пресса, скручивание повторяется аналогичным способом.

- отдых (10сек.)

**Упражнение №3 «**Велосипед»(20сек.)



И.П. – лежа на полу, руки лежат вдоль тела для сохранения равновесия (можно удерживаться за любую опору, если не удается стабилизировать корпус).

1 - поднять ноги под углом 45 градусов.

2 – коснуться локтем правой руки левого колена

3 – коснуться локтем левой руки правого колена

Выполняйте попеременно вращательные движения (имитация крутящихся педалей в воздухе).

- отдых (10сек.)

**Упражнение №4** Косые скручивания (20сек.)

 Вариант 1  Вариант 2

И.П. – лежа на спине, прижать поясницу к поверхности пола, ноги согнуты в коленях, стопы на полу чуть шире таза.

Правая стопа на бедре противоположной ноги ближе к коленному суставу, развернуть приводящую поверхность бедра наружу. Прямая правая рука отведена в сторону и опущена на пол.

Левая ладонь за голову. Скручивание будет выполняться вправо.

1 - с выдохом приподнять голову и лопатки от пола, скручивая корпус вправо, сближая локоть левой руки с коленом противоположной ноги.

(рекомендации: важно не отрывать поясницу и не подниматься или опускаться с ровной спиной, а выполнять короткие скручивания, при которых ощущается сокращение, то есть напряжение, в наружной косой мышце с правой стороны).

2 - на вдохе в обратном порядке опуститься на пол

3 – тоже на другую сторону.

- отдых (10сек.)

Пьем воду перед стретчингом

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**СТРЕТЧИНГ**

1. И.П. – сидя с выпрямленными ногами на полу - тянемся к носкам, не сгибая колени



1. И.П. – поза «Лотоса» - наклоны в стороны, отводим руку вверх – в сторону, то же в другую сторону.



1. И.П. – поза «Лотоса» - наклонить голову к плечу, с помощью руки тянем мышцы шеи, то же в другую сторону.



1. И.П. – поза «Лотоса» - одну руку положить на противоположное плечо, другой рукой надавливать на локоть – тянем руки, плечи.



1. И.П. – сед ягодицами на пятки – наклониться вниз, потянуться руками вперед



1. Округляя спину медленно подняться вверх
2. Правую ногу согнуть в колене – поднять к груди – держим равновесие
* Заводим ногу правую ногу, согнутую в колене назад, пяткой касаемся ягодичной мышцы, свободную руку отводим в сторону, другой рукой держим ногу (пятку прижать к ягодице)
* Ставим правую ногу вперед перед собой, пяткой на пол, носок на себя, слегка сгибаем ноги в коленях – наклоняемся к ноге, стараемся дотянуться до носка (пружиним)
* Повторить тоже с другой (левой) ноги