

Комплекс упражнений по гребле на байдарках на июнь

1 июня понедельник

Отжимание.

Для того, чтобы занять позицию для отжиманий, лечь на пол, руки должны быть на ширине плеч, спину держать ровно, так, чтобы от головы до пят образовалась прямая линия через ягодичцы. Опускать тело до тех пор, пока грудь не будет в сантиметре от пола, затем быстро подниматься, полностью выпрямляя руки.

2 июня вторник

Планка.

Занять положение для отжиманий, но опираться на предплечья, а не на руки. Убедиться, что выпрямили спину и напрячь мышцы живота и ягодичц. Удерживать позицию, не позволяя бёдрам прогибаться.

3 июня среда

Подъём ног лёжа.

Ложитесь на спину, руки вдоль туловища, ноги прямые. Поднимайте ноги, помогая себе мышцами живота, до тех пор, пока ноги не окажутся над головой. Удерживайте корпус неподвижным, медленно опускайте ноги на пол и повторяйте.

4 июня четверг

«Мертвый жук»

Ложитесь на спину, руки вытяните вверх над собой, ноги согните под углом 90 градусов. Выпрямляйте одну ногу до тех пор, пока пятка не будет в сантиметре от пола, а затем вернитесь в исходную позицию. Повторите действия с другой ногой.

5 июня пятница

«Боковая планка»

Ложитесь на левый бок, ноги держите прямыми и опирайтесь на локоть. Приподнимите корпус и поднимайте бедро до тех пор, пока тело не примет форму прямой линии. Глубоко дышите, удерживая такое положение. Перевернитесь и повторите действия на другой стороне.

8 июня понедельник

Скручивание корпуса

Ложитесь на левый бок, ноги держите прямыми и опирайтесь на локоть. Приподнимите корпус и поднимайте бедро до тех пор, пока тело не примет

форму прямой линии. Глубоко дышите, удерживая такое положение. Перевернитесь и повторите действия на другой стороне.

9 июня вторник

Приседание.

Ноги поставить на ширину плеч и на вдохе приседать как можно ниже, потом с выдохом подниматься.

10 июня среда

Обратные отжимания.

Ноги поставить на пол, руки – на скамью сзади, ладонями вниз и немного шире плеч. Руки следует выпрямить, ноги можно держать слегка согнутыми. Ягодицы находятся рядом с лавкой, не касаясь ее. Спину держать прямой, взгляд направить вперед. Таз плавно опустить, согнуть руки в локтях. Верхние конечности следует держать прижатыми к туловищу. Ягодицы не должны касаться пола. На выдохе вернуться в начальное положение.

11 июня четверг

Выпады на месте

Встать прямо, немного расставив ноги. Плечи, бедра, колено и стопа должны образовывать одну линию. На вдохе выставить ногу вперед и перенести на нее вес тела. Бедра и голени образуют прямой угол. На выдохе оттолкнуться от пола и вернуться в исходное положение, задействуя мышцы ягодиц и бедра.

12 июня пятница

Подъемы таза

Лечь на спину, голову прижать к полу (не поднимать во время выполнения упражнения). Руки расположить вдоль туловища или за головой. Ноги согнуть таким образом, чтобы пятки находились максимально близко к ягодицам. Колени и ступни рекомендуется держать как можно ближе друг к другу. Поднять таз максимально высоко, сделав упор на пятки. Задержаться в верхней точке на пару секунд, напрячь ягодицы. Медленно вернуться в исходное положение, не касаясь ягодицами поверхности .

15 июня понедельник

Подъемы корпуса

Лечь на пол, вытянуть ноги руки расположить вдоль туловища. Для принятия исходного положения приподнять ноги и плечи над полом. Поднять согнутые в коленях ноги и выпрямленную спину. На полу находится только таз. Вернуться в исходную позицию.

16 июня вторник

“Лодочка”

Лечь животом на коврик, тело выровнять в одну линию. Руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Ноги расположить на линии бедер. Приподнять голову, взгляд зафиксировать в одной точке. Одновременно оторвать от поверхности конечности и грудь. Центр тяжести распределить между тазобедренными костями. Задержаться на 10 секунд и вернуться в начальную позицию.

17 июня среда

Скакалка 10 минут.

18 июня четверг

Бег на месте

Упражнения для дома включают в себя бег на месте, т. к. размеры помещения не позволяют провести традиционную пробежку. Для получения нужного эффекта двигаться рекомендуется максимально энергично.

19 июня пятница

“Скалолаз”

Принять положение лежа на вытянутых руках локти расположить под плечами. Тело вытянуть в прямую линию. Взгляд направить вперед, напрячь мышцы корпуса. С выдохом подтянуть колено к груди, опустить ногу на носок. На вдохе вернуться в начальную позицию. Повторить для другой ноги.

22 июня понедельник

Отведение ног в сторону

Стоя на четвереньках необходимо отвести ногу назад, поднимая и выпрямляя ее, чтобы она вытянулась в одну линию со спиной. Потом опустить в исходное положение.

23 июня вторник

Берпи.

Это сочетание приседа, отжимания и прыжка вверх. Стоя, необходимо присесть, положив ладони на пол, отпрыгнуть ногами назад, приняв положение планки, отжаться от пола, потом снова быстро вернуться в позицию приседа и подпрыгнуть вверх, одновременно поднимая вверх руки. Ключевой момент в этом упражнении – в скорости. Его надо делать как можно быстрее.

24 июня среда

Двойные подъёмы торса

Исходное положение: лёжа на спине, прямые ноги подняты под углом в 90 градусов, плечи оторваны от пола, руки согнуты в локтях и подняты так, что предплечья находятся над лицом. Разведите ноги в стороны, в это же время соедините руки и потянитесь ими вперёд. Вернитесь в исходное положение. Ещё раз потянитесь вперёд, но на этот раз оставьте ноги вместе, а руки вытяните вдоль корпуса. Снова вернитесь в исходное положение.

25 июня четверг

Выпады назад.

Стоим прямо. Руки на поясе или немного разведены в стороны, если трудно держать равновесие. Делаем широкий шаг назад левой ногой, одновременно сгибая правую ногу в колене. Опускаемся как можно ниже. Затем энергично возвращаемся в исходное положение стоя. Далее делаем широкий шаг назад правой ногой, одновременно сгибая левую ногу.

26 июня пятница

Наклоны вперёд.

Встаем прямо. Ноги на ширине плеч или шире. Не ставьте ноги вместе.. Начинайте наклон с отведения таза назад и напряжения нижней части спины — поясницы. Она должна быть прогнута до положения естественной арки. Далее аккуратно и довольно быстро наклонитесь, стараясь дотянуться руками до пола. Ноги можно немного сгибать в коленях.

29 июня понедельник

Комбинированные скручивания.

Ложимся на коврик. Руки за голову. Исходное положение — левая нога подтянута к груди, правая прямая удерживается на весу. Тело повернуто влево. Начинаем выполнять вращение тела вправо, одновременно меняя положение ног на противоположное. Повторяем не менее 20-30 раз в сумме на обе ноги. То есть каждый поворот тела идет на один счет.

30 июня вторник

Ходьба на руках у стены.

Занимаем позицию на руках (стоим на руках) с ногами, прислоненными к стене. Теперь передвигаем руки вперед и "идем" вниз по стене до тех пор, пока ноги не доберутся до пола.