

Комплекс упражнений для самостоятельной работы

Перед началом упражнений выполнить разминку. Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в спокойном темпе, максимально прорабатываем мышцы. Отдых между подходами 1 минута. После выполнения всех упражнений выполнить растяжку 5-10 минут.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Отжимания. ИП – упор лежа. Сгибать руки до угла 90 градусов, вернуться в ИП.	15 раз * подхода	Ладони точно под плечами, таз подтянут.
2	Ходилка. ИП – упор лежа. Поочередно сгибаем одну и вторую руку, опускаясь в планку на локтях. Затем поочередно вырастаем обратно.	15 раз * 3 подхода	Таз подтянут, спина прямая.
3	Обратные отжимания. ИП – упор сзади, ноги согнуты. Выполнять на стуле, скамейке. Выполнить сгибание рук в локтях, вернуться в ИП.	15 раз * 3 подхода	Спина прямая, таз не проваливать вниз.
4	Сгибание рук на трицепс. Выполнять с гантелей или бутылкой. ИП – стоя, рука с гантелей выпрямлена вверх, другая поддерживает за локоть. Выполнить сгибание руки заводя гантели за голову.	15 раз на каждую руку * 3 подхода	Выполнять в спокойном темпе. Спина прямая.
5	Разведение рук в стороны. ИП – стоя, руки вытянуты перед собой резина в районе запястья. Выполнить одновременное разведение рук в стороны, вернуться обратно.	15 раз * 3 подхода	Резина всегда в натяжении.
6	Отведение рук с резиной. ИП – стоя, руки вверх, резина в районе запястья. Поочередно отводим прямую руку в сторону на максимальное расстояние, возвращаемся обратно.	30 раз * 3 подхода	Выполнять поочередно правой и левой рукой. Руки обязательно прямые.
7	Скручивание на пресс. ИП – упор	15 раз на	Спина прямая, выполнять в

	на ладони и колени. Вытянуть правую руку и левую ногу. Одновременно подтягиваем локоть и колено друг к другу, затем выпрямляем.	каждую ногу * 3 подхода.	спокойном темпе.
8	Динамическая планка. ИП – стоя. Наклоном вперед касаемся руками пола, делаем два шага руками до положения планки. Поочередно отрываем руки от пола и возвращаемся шагами в ИП.	15 раз * 3 подхода	Колени прямые, спина прямая
9	Скручивание на косые мышцы живота. ИП – лежа на боку, упор на локоть. Приподняться на локте и подтянуть колени к груди, делая небольшой разворот. Вернуть в ИП.	15 раз на каждую сторону* 3 подхода	Выполнять в максимальном темпе