

Комплекс упражнений для самостоятельной работы

День 12

Тренировка для ног и нижней части тела

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

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Приседания. ИП- ноги на ширине плеч, носки чууть в сторону. Резинка чууть выше колена. Выполнить приседания. Колено не выходит за носок.	30 раз * 3 подхода	Во время приседаний тянемся тазом назад, тем самым не давая колену выходить за носок. Колени не сводим.
2	Выпады со скручиванием. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади на носке. Опускаем колено свободной ноги вниз, выполняя выпад, и одновременно скручиваемся в талии.	15 раз на каждую ногу * 3 подхода.	Угол в опорном и свободном колене в нижней точки строго 90 градусов. Выполняем с набивным мячом или гантелей.
3	Болгарский выпад. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади прямая в упоре на поверхности. Выполняем приседания на одной ноге. Таз стремится вниз.	15 раз на каждую ногу * 3 подхода	Колено опорной ноги не выходит за носок. Приседания до угла 90 градусов.
4	Крабик. ИП-присед, бедра параллельно полу. Резинка выше колена. Шаг в сторону, не выпрямляя ног. Вторую приставить до ИП.	20 раз в каждую сторону * 3 подхода	Ноги все время в положении приседа, колено за носок не выводить.
5	Ягодичный мостик на одну ногу. ИП – лежа на спине, одна ногу в упор на скамейку под углом 90 градусов, вторая выпрямлена вверх. Выполнить поднятие таза вверх, задержаться в	15 раз на каждую ногу * 3 подхода	Фиксировать верхнее положение, напрягая ягодицу. Опускаться вниз на мышцах.

	верхней точке. Опуститься.		
6	Отведение бедра назад + в сторону. ИП – стоя, корпус наклонен вперед до параллельности с полом. Резинка чуть выше коленей. Отводим назад согнутую свою одну ногу, затем возвращаемся в исходное положение. После того как сделали 1 повторений выполняем отведение согнутой ноги в сторону до параллельности с полом.	15+15 на каждую ногу * 3 подхода	Выполнять с опорой об стену или стул. В верхней точке фиксировать ягодичную мышцу.
7	Отведение ноги в сторону. ИП – стоя. Резинка чуть выше щиколток в натяжении. Выполняем отведение прямой ноги в сторону, затем вернуться в ип. Резинка всегда в натяжении.	20 раз на каждую ногу * 3 подхода	Выполнять с упором на стену или стул. Спина прямая. Обязательно фиксация, и затем вернуться в ИП. Не выполнять рывками.
8	Боковая планка на локте со скручиванием. ИП – боковая планка на локте, свободная рука вверх. Выполнить скручивание, свободной рукой коснуться ребер со стороны опорной. Вернуться в ИП.	15 раз на каждую руку * подхода	Таз подтянут, не провисает.
9	Скручивание на пресс. ИП – лежа на спине, ноги в упор под 90 градусов. Тянемся пальцами к пяточкам приподнимая лопатки, возвращаемся в ИП.	20 раз * 3 подхода	Не напрягать мышцы шеи.
10	Касание пяток лежа. ИП – лежа на спине, ноги согнуты и чуть разведены. Касаемся поочередно правой и левой пяток выполняя движение через сторону.	30 раз * 3 подхода	Выполнять в быстром темпе.