

Комплекс упражнений для самостоятельной работы

День 14

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	Звездочка. ИП – стоя. Прыжком в положение ноги врозь, руки через стороны вверх. Прыжком в ИП.	30/3	Выполнять в максимальном темпе.
2	Планка с прыжками. ИП – планка на локтях. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.	20/3	Корпус прямой, таз опущен
3	Выпады с резиной. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади в упоре на стуле. Резину зацепить за носок опорной ноги. Выполнять выпад на одной ноге, вернуться в ИП.	15 на каждую/3	Во время выпада колено за носок не выходит. Спина прямая.
4	Крабик. ИП – присед, резинка чуть выше колена. Выполнить широкий шаг в сторону в положении приседа. Приставить вторую ногу.	20/3	Спина прямая, ноги все время в положении приседа
5	Ягодичный мостик. ИП – лежа на спине, ноги согнуты резинка выше колена. Выполнить подъем таза, затем развести колени в стороны. Собрать колени, опустить таз.	15/3	Выполнять медленно, таз максимально поднимать вверх.
6	Отведение ноги назад от стены. ИП – стоя лицом к стене, резинка в районе щиколоток. Отводим слегка согнутую ногу назад, до максимального натяжения резины с усилием. Повторить 15 раз.	15 на каждую/3	В самой дальней точке максимально напрячь ягодичную мышцу
7	Отведение ноги в сторону. ИП – стоя боком к стене, резинка в районе щиколоток. Отвести прямую ногу в сторону до максимального натяжения резины. Повторить необходимое кол-во раз.	15 на каждую/3	Выполнять в спокойном темпе. С фиксацией в самой дальней точке
	Планка. ИП – упор лежа на локтях, таз подтянут.	1 мин/3	Во время планки не опускать таз и не прогибать поясницу