

# ТРЕНИРОВКА В УСЛОВИЯХ СИЗО

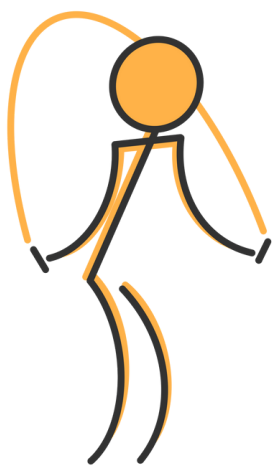
**В данном комплексе собраны в основном базовые упражнения, направленные на проработку всего тела: ноги, ягодицы, пресс, спина, руки.**

Перед тренировкой необходимо сделать разминку, чтобы разогреть и подготовить к физическим упражнениям мышцы и суставы во избежание травм. Разминка тонизирует сердечно-сосудистую систему, улучшает нервно-мышечное взаимодействие и помогает морально настроиться на предстоящую тренировку. Длительность 3-5 мин.

Рекомендуется выбрать тип разминки, имитирующий упражнения, которые будут выполняться во время основной тренировки.

## **ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ «ВООБРАЖАЕМУЮ СКАКАЛКУ».**

Представьте с помощью воображения, что держите в руках скакалку.



Принять исходное положение стоя на полу. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Спина ровная. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Совершайте круговые движения руками и мысленно представляйте, что перебрасываете шнур от скакалки. Пытаясь перепрыгнуть через шнур от воображаемой скакалки, совершайте реальные прыжки. Не стоит прыгать слишком высоко. Подпрыгивайте на носках, приземляйтесь также на носки, слегка амортизируя, чтобы не травмировать коленные суставы. Соблюдайте темп средней интенсивности. Дыхание равномерное (не задерживаем).

Выполняем 30-50-100-150 и более прыжков, либо 5-10-15 минут, в зависимости от физической подготовки. Рекомендуется выполнять на свежем воздухе, в прогулочном дворике. Либо в помещении, где достаточно пространства и кислорода.

**Противопоказано: при болезни сердца и хронических заболеваниях суставов, травмах опорно-двигательного аппарата.**

## **УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС – «СКРУЧИВАНИЯ»**

Исходное положение: лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. На выдохе плавно поднимайте плечи, отрывая от пола на 10-15 см. и округляя спину. Скручиваемся «как ёжик» по направлению к коленям. Поясница остается прижатой к полу. Руки располагаются на груди перед собой, либо положить за голову (не тянуть себя за шею). Поднятие корпуса происходит за счет мышц пресса! В верхнем положении максимально напрягаем пресс и задерживаемся на 1-2 сек. Затем на вдохе медленно опускаем корпус в исходное положение.



Выполняем 3 подхода по 15-20-25 повторений. Медленный темп выполнения.

## КЛАССИЧЕСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ



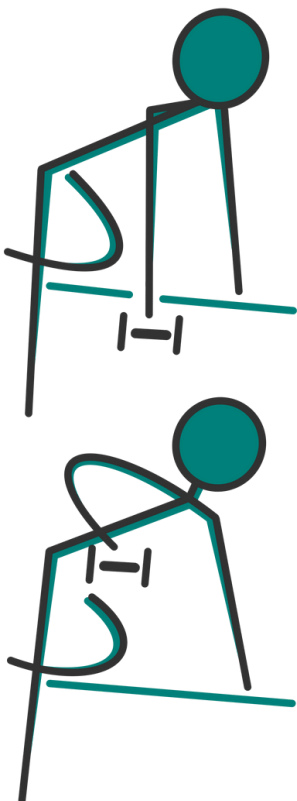
Занять позицию стоя, ноги на ширине плеч. Расправить плечи, спина ровная (не сутулимся), слегка наклонена вперед. Напрягаем пресс, отводим бедра слегка назад и постепенно сгибаем ноги в коленях. Приседаем до уровня пока ваши бедра не будут параллельны полу. (мысленно представьте, что вы сидите на стуле). Задерживаемся в нижнем положении на 1-2 сек. На выдохе поднимаемся и возвращаемся в изначальное положение.

**Рекомендации:** колени сонаправлены с носками, не западают внутрь или наружу. Выдох всегда на усилии, т. е. когда поднимаемся вверх.

Выполняем 2-3 подхода по 25-30 повторений (средний уровень). Отдых между подходами 30 секунд. Для увеличения эффективности используйте дополнительное отягощение (держат в руках). Количество подходов и повторений можно варьировать в большую или меньшую степень в зависимости от уровня физической подготовки и состояния здоровья.

**Противопоказано:** при проблемах с тазобедренными или коленными суставами, при нарушениях позвоночника, при повышенном артериальном давлении.

## ТЯГА «ГАНТЕЛИ» В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ

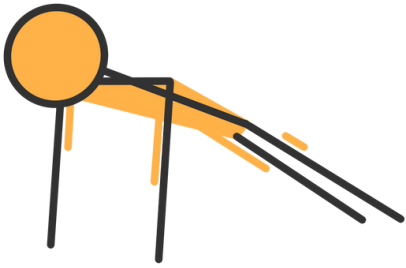


Встать возле скамьи. Левая нога стоит на полу. Правую ногу согнуть в колене и поставить ее на скамью, опереться правой рукой на скамью для сохранения равновесия. Корпус наклонен вперед, параллельно полу. Спина ровная, пресс напряжен. Взгляд направлен перед собой. Левая рука прямая (находится на весу), в ней держим «гантель». На выдохе сгибаем левую руку в локтевом суставе и тянем «гантель» к груди (сбоку). Подтягиваем лопатку, задерживаемся в пиковом положении на 1-2 сек. На вдохе опускаем левую руку в исходное положение. Затем меняем позицию с правой на левую ногу (теперь левая согнута в колене и стоит на скамье, а правая находится на полу), меняем руки и выполняем тягу гантели (правой рукой). Вместо гантели используйте бутылку с водой или любой другой отягощающий предмет (имеющий вес), который вы сможете удержать в своей ладони. Если нет скамьи, то можно сделать шаг вперед одной ногой и облокотиться на впереди стоящую ногу, она будет служить опорой для сохранения равновесия.

Выполняем 2-3 подхода на каждую руку (чередуя) по 10-12-15 раз.

**Противопоказано:** при болях в поясничном отделе и при наличии грыж.

## ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА



Исходное положение: примите упор лежа, ладони под плечевыми суставами, ноги на ширине таза.

Спина ровная (не сутулимся, не выгибаемся в области поясницы), лопатки приведены.

Согните руки в локтевых суставах. Локти направлены назад (не разводить в сторону).

Кисти рук расположены чуть шире плеч на линии груди. Чем ближе расположены руки к груди, тем больше нагрузка смещается на трицепс. На вдохе опуститесь вниз, приближая максимально близко корпус к полу (в идеале – касаемся грудью пола). На выдохе вернитесь в исходное положение, разгибая руки.



Выполняем 2-3 подхода по 10-12-15 повторений. Главное не количество, а качество!

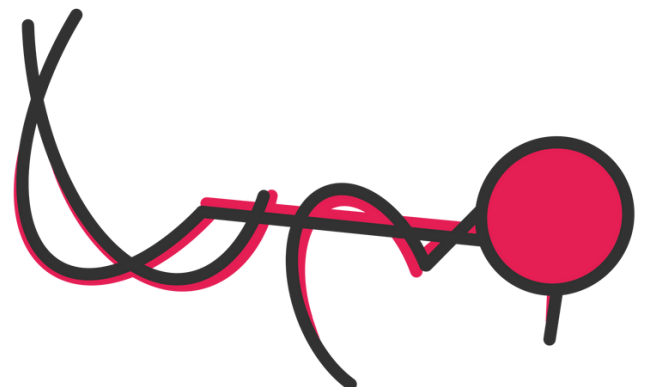
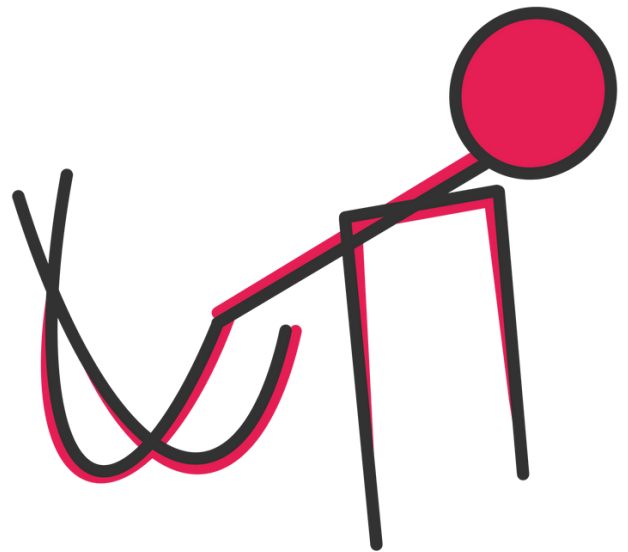
## Облегченный вариант – отжимания с опорой на колени

Исходное положение: примите упор лежа, ладони под плечевыми суставами, ноги на ширине таза. Дополнительная точка опоры снимает часть нагрузки со спины и пресса. Подходит новичкам и людям с лишним весом.

Спина ровная (не сутулимся, не выгибаемся в области поясницы), лопатки приведены.

Согните руки в локтевых суставах. Локти направлены назад (не разводить в сторону).

Кисти рук расположены чуть шире плеч на линии груди. Чем ближе расположены руки к груди, тем больше нагрузка смещается на трицепс. На вдохе опуститесь вниз, приближая максимально близко корпус к полу (в идеале – касаемся грудью пола). На выдохе вернитесь в исходное положение, разгибая руки.



Выполняем 2-3 подхода по 10-12-15 повторений. Главное не количество, а качество!

## ВЫПАДЫ

Занять позицию стоя, ноги на ширине плеч. Плечи расправлены. Спина ровная. Пресс напряжен. Взгляд направлен вперед.

Сделать шаг вперед правой ногой и плавно опуститься в присед. Бедро правой (шагающей) ноги располагается параллельно полу, образуя прямой угол между бедром и голенью. Стопа правой (шагающей) ноги находится полностью на полу. Опора тела фиксируется на пятку правой стопы.

Стопа левой ноги (находящейся сзади) приподнимается на носок. Носок и колено левой ноги находятся на одной прямой линии. При этом колено левой ноги не соприкасается с полом, чтобы не травмировать колено.

На выдохе выполнить подъем и вернуться в исходную позицию. При подъёме старайтесь удерживать равновесие тела. Затем поменяйте шагающую ногу с правой на левую и повторите упражнение.

Выполняем 2 подхода по 15-20 раз на каждую ногу (средний уровень). Отдых между подходами 30 секунд.

**Противопоказано: при проблемах с тазобедренными или коленными суставами, при нарушениях позвоночника, при повышенном артериальном давлении.**

## ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

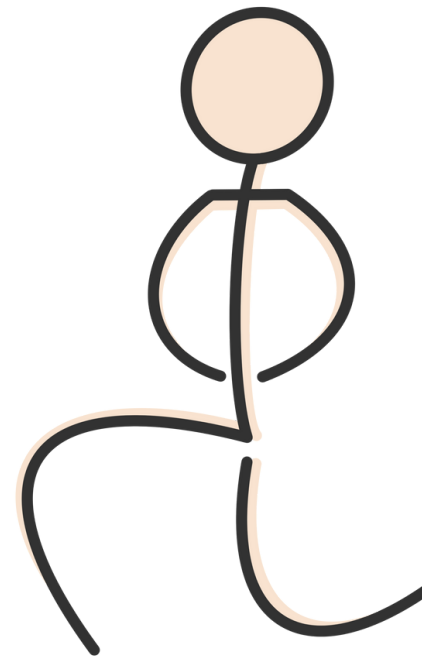
Принять исходное положение лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу и находятся параллельно ягодиц. Обратите внимание на положение стоп и коленных суставов, они должны не заваливаться внутрь или наружу. Руки располагаются вдоль тела, не задействованы. На выдохе поднять таз максимально вверх и напрячь ягодичные мышцы. Задержаться в верхнем положении на 1-3 сек., либо сделать 3 «пружины».



Колени согнуты под углом 90 градусов. Спина прямая (избегайте прогиба в пояснице). Поясница приподнимается вместе с ягодицами вверх, при этом лопатки остаются прижаты к полу. На вдохе плавно опускайте таз в исходное положение.

Выполняем 2-3 подхода по 15-20 раз (средний уровень). Отдых между подходами 30 сек. Для увеличения эффективности используйте дополнительное отягощение (положить на живот).

**Противопоказано: при болях в поясничном отделе и при наличии грыж.**



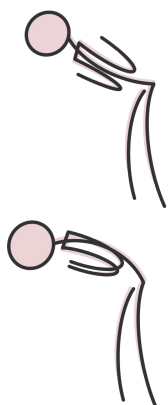
## ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ЛЕЖА – «ЛОДОЧКА».

Укрепление поясничного отдела, улучшает осанку

Лечь на живот, напрячь мышцы пресса. Ноги расставить на ширине плеч, а руки вытянуть вверх. На выдохе одновременно оторвать от пола ноги, руки и грудной отдел на высоту по мере вашей возможности.



Зафиксироваться в верхней точке на 5-10 секунд. На вдохе плавно вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения вы можете отрывать от пола попеременно правую руку и левую ногу, а затем наоборот.



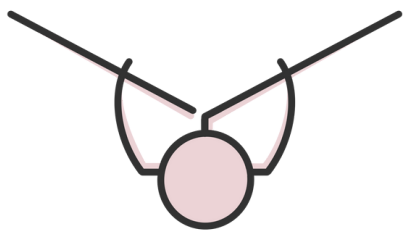
## УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА».

Избавление от боли в спине, улучшает осанку

Выполняем стоя, корпус наклонен вперед, руки на бедрах. На выдохе округлите спину и согнитесь как «сутулая кошка». Затем выполняем интенсивный выдох, при этом разгибайте спину и выгибайтесь как «грациозная кошка». Выполняем в среднем темпе.

Чередуем сгибание и разгибание спины в течение 1-2 мин.

## РАСТЯЖКА. Внутренняя поверхность ног



Лечь на спину возле стены. Ягодицы приближены к стене, а поднятые ноги вверх положить на стену. Затем медленно разводим ноги в сторону и опускаем вниз вдоль стены (будто бы рисуете радугу, или полукруг) до максимально возможного предела.

Вы почувствуете боль во внутренней поверхности бедер, не пугайтесь – это абсолютно нормально, так и должно быть, происходит глубокое воздействие на мышцы и связки. Дышим медленно и глубоко. В пиковом положении, при максимальной растяжке, задержитесь на 30-60 сек. и постарайтесь мысленно расслабиться. При помощи рук (нажать с внутренней стороны бедер) сделайте несколько легких пружинистых движений ногами.

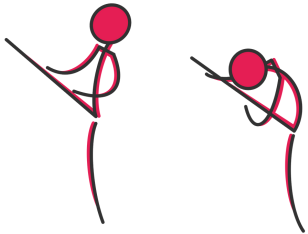
**Главное, не совершать резких рывков, во избежание разрыва и чрезмерного растяжения связок.**

Наблюдайте за вашими болевыми ощущениями, учитесь сознательно работать с болью, но не переусердствуйте. Боль не должна быть острой и невыносимой. Затем плавно возвращаемся в исходное положение.

Выполняем 2-3 подхода.

## **РАСТЯЖКА.** Ноги, ягодицы

Встать возле стены на небольшом расстоянии (в зависимости от вашего роста), поднять одну ногу и поставить на стену таким образом, чтобы нога была прямая, стопа полностью касалась стены и находилась на высоте вашего лица (на уровне глаз). Медленно и плавно наклоняем корпус тела к поднятой ноге и стараемся дотянуться и прикоснуться лицом приблизительно в области колена. Задерживаемся в пиковом положении при максимальной растяжке на 15-30 сек. Дышим медленно и глубоко. Выполняем по 4 раза на каждую ногу.



Если вам тяжело поднимать ноги вверх, то можно сесть на пол (ноги вместе, перед собой) и плавно наклонить корпус к ногам. Стараемся дотянуться и прикоснуться лицом к коленям. Задерживаемся в этом положении на 30 сек. Дышим медленно и глубоко. Выполняем 4 подхода.

**Будь активным и непобедимым! Чемпионы не сдаются!**