Комплекс вправ для підтримки фізичного стану в обмежених умовах

Тут ми розглянемо комплекси вправ для підтримки вашого фізичного стану на рівні тренованості. Комплекси розраховані на середній рівень підготовки тож якщо якісь вправи вам важко виконувати то давайте собі більше перепочити між вправами та підходами, але намагайтесь виконати їх повністю.

Підготовча частина розрахована для того щоб розігріти ваші м’язи та підготувати до виконання вправ. Заключна частина допоможе розслабити м’язи та заспокоїти організм після тренування. Підготовча та заключна частина не змінюються, основна частина буде відрізнятись на кожне заняття. Одне заняття один день. Між заняттями основної частини варто робити один день відпочинку, підготовчу та заключну варто повторювати кожен день. У дні коли не робимо основну частини заключній частині приділяємо більше часу, це допоможе м’язам краще пристосуватись.

Підготовча частина:

1. Біг на місці з високим підніманням колін (активно включаємо в роботу руки) – 3 хв. (темп коригуємо від вашого почуття, якщо відчуваєте що навіть не спітніли то потрібно підвищити темп).
2. Вправи на підготовку суглобів до навантаження (розминка). Тут ви повинні пропрацювати суглоби та м’язи та підготувати їх до навантаження. Починаємо з м’язів шиї, потім переходимо до суглобів та м’язів верхнього плечового поясу, м’язи тулуба та завершуємо м’язами та суглобами ніг (проводимо повну розминку всього тіла, незалежно від того яку групу м’язів припрацьовуємо сьогодні). Розминати потрібно ретельно на кожну вправу 8-12 повторів.

Заключна частина:

1. Робимо дихальні вправи для відновлення нормального пульсу. Для цього по можливості заміряйте пульс у стані спокою.
2. Вправи на розтягнення м’язів тих груп які припрацьовували.

Основна частина:

День 3.

Вправа 1.

Виконуємо присіди, 15 повторень 2 підходи, відпочинок між підходами 2-3 хв. Присід виконуємо плавно опускаючись щоб утворити кут у 90 градусів між вашими бедрами та тулубом. Ноги на рівні плечей, коліна не виступають за носки.

Вправа 2.

Ноги ставимо шире, робимо присіди окремо на кожну ногу. Кількість повторень 15 на кожну ногу, 2 підходи, відпочинок між підходами 2-3 хв.

Вправа 3.

Із позиції напоїв-присід робимо стрибки, під час стрибку потрібно підняти руки до гори та потягнутись назад. Таких виконуємо 10 стрибків, 3 підходи, відпочинок між підходами 2 хв.

День 4.

Вправа 1.

Вправи у планці, стаємо у позицію як для відтискань від підлоги. Таз не опускаємо весь час поки робимо вправу. Починаємо поперемінно опускатись спочатку на одне передпліччя потім на інше, та знову на прямі руки. Виконуємо у спокійному темпі 1хв. Потім починаємо підіймати різносторонні ногу та руку, зі зміною так само 1 хвилину. Із положення в упорі лежачи переносним по черзі ногу у протилежний бік а тулуб на одну руку, 1 хв.






Вправа 2.

Берпи. З простої стійки виконуємо 1 присід, 1 віджимання, 1 вистрибування. Таких повторень робимо 10 разів, 2 підходи. Перепочинок 2 хв.

Вправа 3.

Для цієї вправи нам знадобиться предмет (підійде пляшка з водою на 2 л.). Беремо пляшку в руки, виконуємо нахили тулуба вперед, назад праворуч, ліворуч. Весь цей час пляшка повинна бути на витягнутих руках та слугувати вам важелем. Виконуємо по 10 нахилів у кожну сторону. Потім робимо кругові оберти тулубом спочатку праворуч потім ліворуч, так само з вантажем.