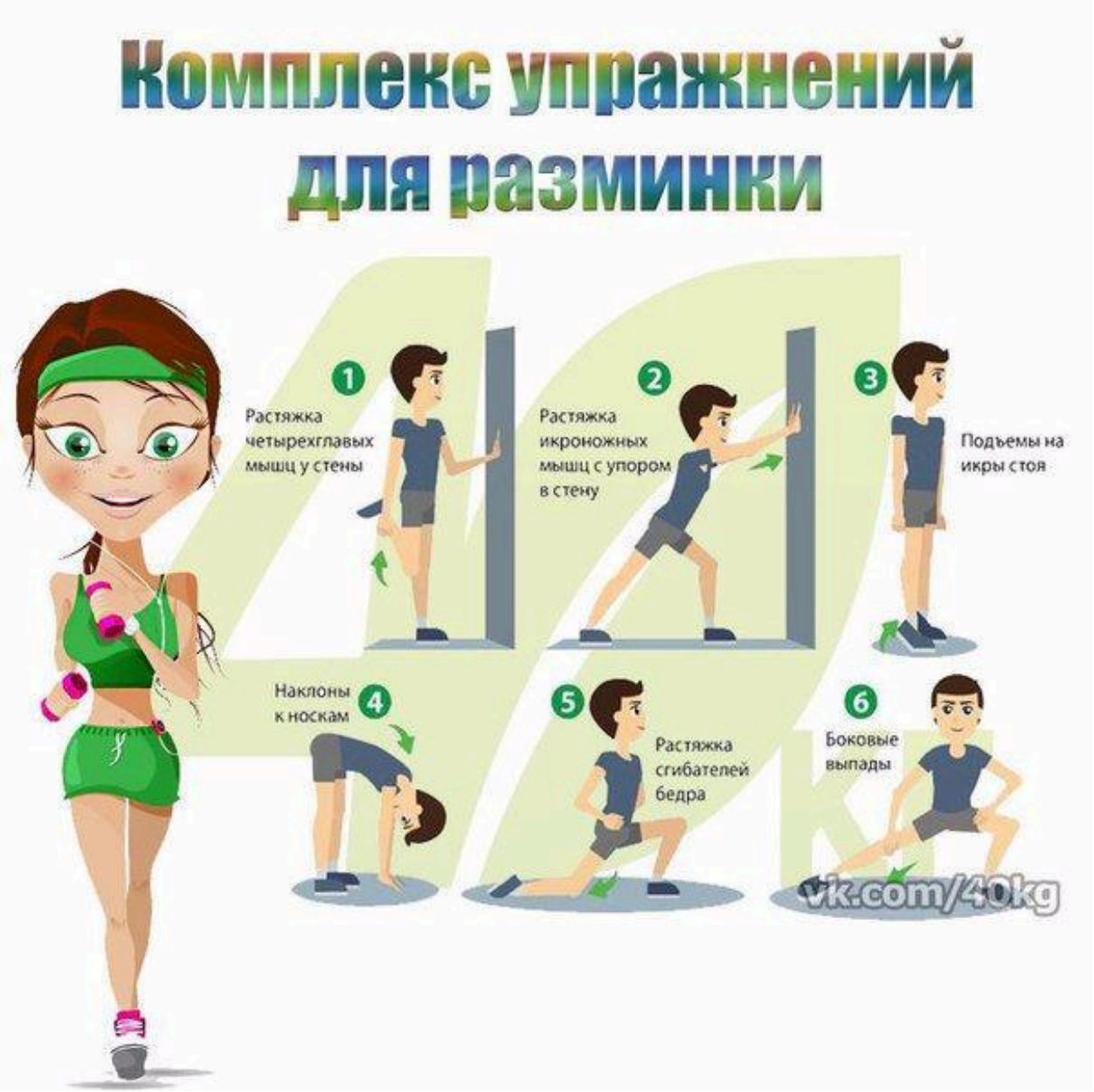
Урок 2.11.2021

Тема урока :Подготовительные упражнения «Берпи»

Берпи (бурпи) — это упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Это супер-эффективное упражнение включает в работу все мышцы вашего тела, быстро поднимает пульс до зоны жиросжигания и позволяет



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ БЕРПИ?

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните колени и сделайте глубокий присед, опираясь руками в пол.

2. Выпрыгните назад и примите позицию планки. Тело должно сохранять прямую линию, бедра и поясница не должны пригибаться к полу. Ладони находятся строго под плечевыми суставами

3. Согните локти назад и коснитесь грудью пола, при этом ваше тело остается ровной линией. Можно также выполнять вариант берпи с обычным отжиманием параллельно полу без касания градью.

4. Вернитесь в положении планки, сохраняя прямую линию тела.

5. Прыгните вперед, подтянув колено к ногам. Бедра параллельно полу, не задирайте ягодицы вверх.

6. Резко выпрыгните, поднимая руки и тело вверх. Обратите внимание, спина прямая, взгляд направляется вперед, корпус и ноги образует прямую линию. Вес тела не переносится на спину, движение выполняется легко и динамично.

7. Затем приземлитесь и снова перейдите в глубокий присед, затем в планку и отжимание, стараясь выполнять берпи в непрерывном темпе

Внимание! Не прогибайте спину и не горбитесь во время выполнения берпи. Тело должно образовывать прямую линию без изгибов и прогибов. Вы должны одновременно следить за правильной формой выполнения упражнения и держать высокую скорость.

Домашнее задание:Выполнить 5 отжиманий от пола и 5 выпрыгиваний вверх