

Комплекс вправ для підтримки фізичного стану в обмежених умовах

Тут ми розглянемо комплекси вправ для підтримки вашого фізичного стану на рівні тренуваності. 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.

Заклучна 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 1.

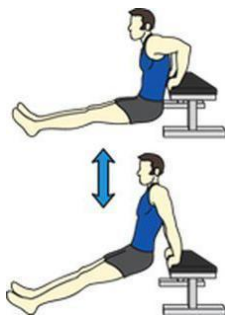
Працюємо з м'язами верхнього плечового поясу.

Вправа 1.

Відтискання від полу, руки ставимо на ширині плечей. Робимо 5 підходів починаємо з 15 разів і спускаємось до 10. Відпочинок між підходами намагаємось робити 1 хв..

Вправа 2.

Потрібно взяти стілець, руки позаду вперті на стілець ноги перед вами. Опускаємо тулуб до низу максимально, за рахунок м'язів рук повертаємось у вихідне положення.



Вправа 3.

Відтискання від полу, різні положення рук. У цій вправі ми виконуємо відтискання від полу по 10-15 повторів, в залежності від відчуття сил. Перерву між підходами робимо що найменше 2 хв. Відтискання робимо з такими положеннями: руки ставимо якомога ближче до грудей, руки ширше ніж при звичайних відтисках, руки ставимо разом нижче грудей, руки разом ставимо вище голови.

