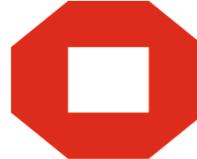


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

Тюменская область

Преподаватель КОБЗАРЕНКО Г.А.

# ДОБРЫЙ ДЕНЬ, УВАЖАЕМЫЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ!

Предлагаем вам комплекс из 5-ти упражнений  
на формирование красивой фигуры.

## **Перед занятием рекомендуем организовать рабочее место:**

- просмотрите внимательно все задания;
- определите место для занятия на размах рук и ног;
- подготовьте гимнастический коврик (*покрывало, одеяло и т.д. средней жесткости*);
  - проветрите помещение до и после занятия (*сквозняк недопустим*);
  - поставьте часы с секундным измерением в удобной для вас видимости;
    - облачитесь в одежду, не сковывающую движения;
  - ознакомьтесь со способами выполнения упражнений, выберите для себя **оптимальный** вариант;
- подготовьте блокнот с ручкой, для фиксации занятий, количества повторений, подходов (кругов), длительности и интенсивности занятий.

# СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Подход** – выполнение одного упражнения определенное количество раз.

**Например:** Упражнение № 1 - приседания:

Выполняем 20 раз подряд - это 1 подход.

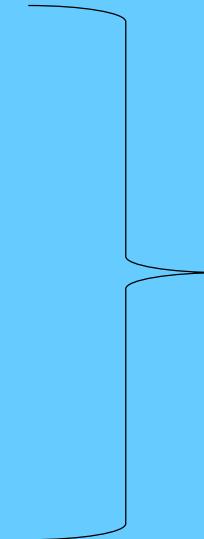
Если в задании указано 4 подхода, необходимо выполнить 4 подхода по 20 раз ( в сумме 80 приседаний) с небольшим перерывом на отдых (5-10 мин).

*Если Вам очень трудно выполнять упражнение – начните с 1-2 подходов, каждую неделю будете добавлять по 1 подходу.*

# СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**2. Круг** - это выполнение поочередно всех упражнений по одному подходу, например:

Упражнение № 1- отдых  
Упражнение № 2-отдых  
Упражнение № 3 отдых  
Упражнение № 4-отдых  
Упражнение № 5-отдых



это 1 круг

Если в задании указано 4 подхода – значит выполняем 4 круга.

*Если Вам очень трудно выполнять упражнения – начните с 1-2 кругов, каждую неделю будете добавлять по 1 кругу.*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- Посмотрите внимательно, как выполняется упражнение (положение головы, рук, ног, спины, ширины шага и т.д);
- Следуйте рекомендациям на слайдах;
  - Держите дыхание свободным;
- Выполняйте движения с полной амплитудой;
  - Фиксируйте результаты в блокноте, для регулировки нагрузки;
- Примите водные процедуры после занятий.

