

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство,
дизайн и сфера
услуг

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:

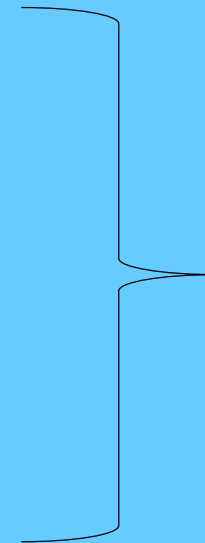
Упражнение № 1- отдых

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.

