

СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ

БІГ 3 ВИСОКИМ ПІДЙМАННЯМ СТЕГНА

При відштовхуванні опорною ногою потрібно високо піднімати стегно махової ноги.

Підтримуй найвищу частоту.

Під час виконання цієї вправи плечі мають бути розслабленими, руки зігнуті у ліктях, опорна нога та тулуб – на одній лінії.

Стопа приземляється на передню частину, спина має бути рівна.



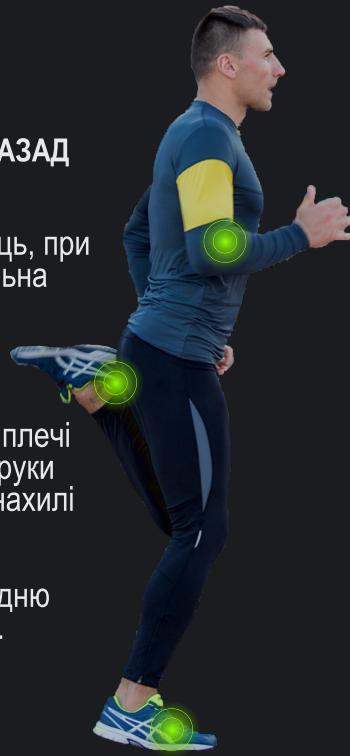
БІГ ІЗ ЗАКИДАННЯМ П'ЯТОК НАЗАД

Торкаєшся п'ятою м'язів сідниць, при цьому повинна бути максимальна частота кроку в русі вперед.

Виконуєш із рухом рук.

Під час виконання цієї вправи плечі повинні бути розслабленими, руки зігнуті в ліктях, тулуб трохи в нахилі вперед.

Стопа приземляється на передню частину, спина має бути рівна.



БІГ НА ПРЯМИХ НОГАХ

Біг на рівних ногах із приземленням на передню частину стопи.

Потрібно швидко просуватися вперед.



БІГ 3 ВИСТРИБУВАННЯМ НА ОДНІЙ НОЗІ

Поштовхова нога має бути прямою, тоді як махова зігнута в коліні під прямим кутом.

Намагайся штовхатися якомога вище, а не далі.

Мінімальний рух вперед.



ВИПАДИ

Ти повинен тримати верхню частину тіла у вертикальному положенні – спина пряма, корпус трішки у нахилі вперед, лопатки зведені, живіт підтягнутий, плечі опущені. Погляд спрямований уперед.

Передня нога має бути зігнута так, щоб стегно і гомілка утворювали прямий кут, задня нога злегка зігнута.

Стегна передньої ноги у випаді має бути паралельно підлозі, коліно не виходить за носок. Коліно задньої ноги знаходиться в декількох сантиметрах від підлоги, але не торкається її.



Крок вперед при випаді має бути досить широким та амплітудним. Випад із вузьким кроком дає велике навантаження на квадрицепс, випад з широким кроком – на сідниці.

Важливо розподілити вагу рівномірно між двома стопами, трохи більше переносячи вагу на передню ногу. Для збереження рівноваги поверни носок передньої стопи трохи усередину.

Під час виконання випаду включай у роботу сідничний м'яз і м'язи задньої поверхні стегна. Вони повинні бути напружені, ти маєш відчувати розтягнення сідничного м'яза. Для цього можна трохи прогнути попереk.

Залишайся сконцентрованим протягом усіх етапів виконання вправи, щоб зберегти рівновагу та не отримати травми.

БІГ ПРИСТАВНИМ КРОКОМ

Стань прямо, ноги на ширині плечей. Тримай руки перед грудьми. Присядь на чверть і трохи піднімися на передній частині стопи.

Напруж м'язи-стабілізатори. Одним різким рухом виконай крок вліво лівою ногою. Перемістіть праву ногу на те місце, де до цього була ліва нога. Після того, як права нога торкнеться підлоги - роби наступний крок лівою ногою.

Потім рух виконується у швидкому темпі, тільки на передній частині стопи.



ПРОКАЧУВАННЯ СТОП

(А) Стань передньою частиною стоп на підставці висотою 7-10 см, руки на пояс або знайди точку опори для рівноваги.

(В) Піднімися на носках вгору, спину тримай прямо, ноги в колінах не згинати.



ВІДЖИМАННЯ

(А) Постав руки на підлогу, трохи ширше плечей. Надай тілу правильну позу для віджимань від підлоги - форму прямої лінії. Голова має дивитися в підлогу.

Правильна постановка рук при класичних віджиманнях від підлоги - на ширині плечей або трохи ширше. (В) Руки зігнуті, лікті спрямовані убік під кутом 45 градусів від тіла, пальці рук дивляться вперед.

Положення стоп неважливо, вони можуть бути зведені або розставлені. Плавно згинай лікті, повільно опускайся вниз, після чого піднімися назад.

У верхній позиції руки не розпрямляй до кінця, щоб не блокувати ліктьовий суглоб. У верхній точці затримайся. Щоб підвищити ефективність вправи і не допустити травмонебезпечного осьового навантаження на хребет – напруж м'язи пресу. Вдих під час руху вниз. Вгору на видиху.



ВІДЖИМАННЯ ХВИЛЕЮ

(А) Повністю лягай на підлогу, (В) потім відірви від підлоги груди, потім таз, (С) ноги і в кінці коліна. Опускаєш усе у зворотному порядку. Вдих під час руху вниз. Вгору на видиху.



СУПЕРМЕН

(А) Займи положення лежачи на животі з витягнутими руками.

(В) Відірви груди від підлоги з одночасним підніманням стегон і стоп.



SIT - UP (СКРУЧУВАННЯ)

А) Лягай на спину, ноги напівзігнуті в колінах, руки випрямлені і лежать над головою.

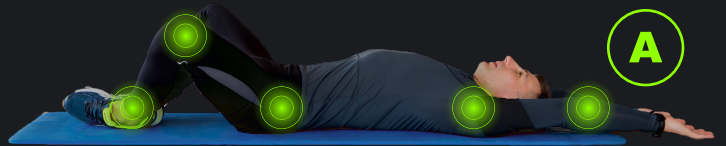
Сідниці, поперек і верх спини щільно притиснуті до підлоги.

Ступні ніг щільно притиснуті один до одного або (F) до підлоги. Якщо ступні відриватимуться під час підходу, спробуй упиратися в підлогу тільки п'ятами і розподіляй центр ваги, як при присіданнях зі штангою.

(В) Завдання – піднятися за рахунок зусилля м'язів пресу, а пальцями рук намагаємось дотягнутись до ступнів (С), (D).

Після торкання ступнів плавно починайте опускатися вниз на вдиху, роблячи рух досить швидко, але підконтрольно.

(Е) Тримай руки прямими над головою і доторкнися ними до підлоги, після чого повтори вправу потрібну кількість разів.



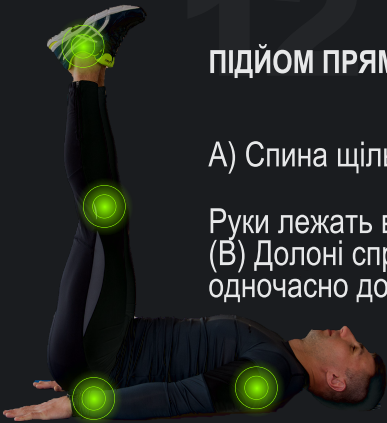
ПІДЙОМ ПРЯМИХ НІГ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

А) Спина щільно притиснута до підлоги, у попереку немає прогину.

Руки лежать вздовж тіла.

(В) Долоні спрямовані вниз. Піднімай дві ноги одночасно до рівня 60-90 градусів.

Видих робимо на підйомі, вдих під час опускання кінцівок.



РОЗНІЖКА

Розніжка - це одна із найпотужніших вправ для розвитку вибухової сили, м'язів ніг і сідниць.

Встаньте в положення випаду та виконуйте стрибок з однієї ноги вгору змінюючи ноги.

Найголовніше, стежте за тим, щоб при приземленні, коліно передньої ноги ставили на 90 градусів, на всю стопу, а не на її передню частину!

Положення задньої ноги при приземленні має бути зігнутою в стопі та коліні. Дотримуйтесь балансу, права нога-ліва рука і т.д

Дана вправа по чергово навантажує ноги і повинна виконуватись досить динамічно.



(А) Стопи поставлені на ширині плечей або трохи ширше. Пальці стоп та коліна розташовані на одній вертикальній лінії. Поперек злегка прогнутий. Можна витягнути руки прямо вперед, щоб створити баланс.

(В) У момент вдиху, рух починається з тазу (сідниць), який опускається вниз паралельно підлозі. При добрій гнучкості тіла можна опускатися і нижче, при цьому важливо тримати спину рівно.

(С), (D) Фіксуйся в нижній точці та піднімайся у стартову позицію.

Не можна підніматися на носки або відривати п'яти від підлоги. Коліна рухаються точно в площині стоп, вони не можуть виходити за лінію пальців стоп.



СЛОВНИК СЛОВНИК СЛОВНИК

РОЗТЯЖКИ

Завдання розтяжки – розбудити організм, підготувати тіло до навантаження, розігріти м'язи та суглоби. Розминка має включати динамічну розтяжку, суглобову гімнастику та кардіо-розігрів.

Завдання розтяжки після тренування – зменшити пульс, заспокоїти ваше тіло, розтягнути м'язи після навантажень. Це завершальний етап тренування, розтягнення завжди виконується в кінці заняття.

Три важливі правила розтяжки:

1. Дуже важливо виконувати розтяжку після кожного тренування протягом 5-10 хвилин, щоб зняти напругу з м'язів (мінімум 1 хвилину на кожну групу м'язів).
2. Мінімум один раз на тиждень необхідно виконувати тривалішу розтяжку всіх м'язів, тривалістю 20-30 хвилин.
3. Розтяжка м'язів потрібна всім: і жінкам, і чоловікам незалежно від віку та способу життя.

СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ (СБВ)

СБУ (спеціальні бігові вправи) розвивають силу, вибухову силу, зміцнюють м'язи, покращують координацію, сприяють покращенню техніки бігу та швидкості.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ЗФП)

ЗФП (загальна фізична підготовка) – це система занять фізичними вправами, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) для формування фізичної бази.

ПЛАВАННЯ / МАСАЖ

Плавання, масаж - одні з найкращих способів відновлення після серйозних навантажень. Знижують рівень молочної кислоти.

ВІДНОВЛЮЮЧА САУНА

Чим якісніше пройде відновлення м'язів після тренування, тим швидше можна буде проводити наступне, тим швидше буде м'язове зростання. Одним з факторів, що викликає глибоке м'язове розслаблення та якнайшвидше відновлення, покращує психо-фізіологічний тонус людини є сауна.

У програмі "БІГ" мається на увазі

Біг в другій пульсовій зоні на ЧСС 120-140 уд./хв. Тренування в цій зоні сприяють підвищенню загальної витривалості. При тренуванні в цій зоні спалюється близько 85% жирів. Поліпшується стан серцево-судинної і дихальної системи

ruslan_kobialko