

Утвержденный порядок использования спортивного объекта Воркаут на территории МБОУ «Гимназия №19»

Разминка

Попрыгайте и выполните ряд простых движений, чтобы разогреться. Если есть желание, то можно растянуться, но не переусердствуйте, чтобы не травмировать себя.

Основы. С чего начать:

6 отжиманий;

6 подтягиваний;

6 отжиманий на брусьях;

6 подтягиваний обратным хватом;

10 приседаний;

8 поднятий колен к груди.

Ваша цель здесь состоит в том, чтобы выполнить все упражнения как минимум по 3 серии в течении одного часа с перерывом между подходами 1-2 мин. Выполняйте такую программу, пока не сможете сделать как минимум по 12 повторений при каждом базовом упражнении. Для начинающих рекомендую тренироваться 3 раза в неделю. Сила, придет со временем, просто будьте терпеливы. Регулируйте сложность упражнений. Например: – Вместо подтягиваний делайте негативные подтягивания, и когда освоитесь – увеличивайте количество раз и их продолжительность;

– Вместо обычных отжиманий на брусьях, поднимите ноги во время упражнения для увеличения усилия. Заведите дневник

Основное упражнение где движение начинается с мышц спины. Здесь работают широчайшие мышцы, бицепс (косвенно), предплечье (косвенно);

Узкий обратный хват. Работает бицепс и предплечье (косвенно);

Широкий хват – наиболее эффективен для развития широчайших мышц спины;

Приседания: Обычные приседания задействуют мышцы квадрицепса и ягодичные мышцы.

Отжимания: Стандартные отжимания задействуют грудные мышцы, трицепс и бицепс (косвенно);

Отжимания с широкой постановкой рук делают акцент на грудные мышцы, что позволит получить большую прогрессию;

Отжимания с узкой постановкой рук – задействуют трицепс и грудные (косвенно);

Отжимание с хлопком – необходимы для развития взрывной силы мышц и задействуют трицепс и грудные (косвенно). Брусья:

Стандартные отжимания – задействуют трицепс и грудные; При разведении локтей в сторону делается больший акцент на грудные; При сведении локтей к корпусу – максимально включается трицепс.

Пресс: Подъем ног вися – задействует прямые и косые мышцы пресса;

Планка – во время этого упражнения активно включаются все мышцы пресса, икроножные, а также ягодичные мышцы и бицепс с трицепсом (косвенно).