

**І. В. МОРОЗ
Ю. В. ПАВЛОВ
Т. О. БАРСУКОВА**

**ЗАЙМИСЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ!
ЗАЙМИСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ!
BUSY OURSELF WITH PHYSICAL EXERCISES!**

Навчальний посібник



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Одеська юридична академія»

Кафедра фізичного виховання

**І. В. МОРОЗ
Ю. В. ПАВЛОВ
Т. О. БАРСУКОВА**

**ЗАЙМИСЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ!
ЗАЙМИСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ!
BUSY OURSELF WITH PHYSICAL EXERCISES!**

Навчально-методичний посібник

Одеса
2020

Рекомендовано до друку рішенням Навчально-методичної ради НУ «ОЮА» (протокол № 5 від 02.07.2020 р.)

Автори:

Мороз Ігор Вікторович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія»;

Павлов Юрій Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія»;

Барсукова Тетяна Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія»

Рецензенти:

П. П. Чустрак – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри гімнастики «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського»;

Г. В. Кучеренко – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського»

Мороз І. В.

М80 Займись фізичними вправами! : навч.-метод. пос. / І. В. Мороз, Ю. В. Павлов, Т. О. Барсукова. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 82 с.

Навчально – методичний посібник включає фізичні вправи, які сприяють розвитку рухових якостей. Допомогає користувачам підвищити знання спорттермінології, яка розроблена на трьох мовах – українській, англійській, російській.

УДК 796.012/6(075.8)

Зміст

Вступ	3
Загальнорозвиваючі вправи без приладів	6
Вправи для м'язів пресу	19
Вправи в упорі стоячи на колінах, в упорі лежачи	27
Вправи в упорі лежачи	36
Вправи для розвитку м'язів ніг (стрибкові вправи)	43
Вправи з гантелями	50
Вправи із штангою	61
Вправи із гирями	66
Вправи зі стрічкою	75

«Займись фізичними вправами!»

«Займись физическими упражнениями!»

«Busy ourself with physical exercises!»

Правильне виконання вправ з ритмічної гімнастики необхідно як з естетичної точки зору, так і функціональної. Неправильне виконання знижує ефективність вправи. Значно знижують коефіцієнт корисної дії вправ помилки естетичного характеру - недостатньо випрямляються ноги, витягуються носки; втрачається контроль за поставою і ін.

Проблема правильного навчання, безсумнівно, актуальна в ритмічній гімнастиці при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи про танцювальні елементи і з'єднання.

Як і в інших видах спорту, в ритмічній гімнастиці застосовуються два методи навчання і розучування вправ - цілісний і розчленований. Доступні рухи освоюються цілісним методом, але по показу або показу і розповіді одночасно. Метод розчленовування застосовується при вивченні досить складних рухів у вправі.

В процесі проведення комплексів вправ велике значення мають вказівки, які дає викладач в ході виконання вправ під музику. Вони дозволяють зберегти принцип точності виконання рухів і одночасно вносити корекцію. Правильна методика застосування музики сприяє кращому засвоєнню рухової навички.

При проведенні занять можна використовувати прийоми фізичної допомоги. Необхідно пам'ятати, що всі рухи повинні виконуватися в обидві сторони. Рівномірний розподіл фізичного навантаження сприяє гармонійному розвитку.

Прості по координації рухи можна показувати лицем до тих, хто займається з дзеркальним показом вправи, що дозволяє ведучому помітити помилки виконавців при виконанні вправ. Якщо ж вправа ускладнюється, включаються переміщення, повороти, ведучий може здійснювати показ

спиною до тих, хто займається і особою до великого дзеркала, що полегшує виконавця виконувати вправу.

Перші заняття носять навчальний характер, але прості рухи, близькі до природних форм, наприклад, ходьба, біг, стрибки, підскоки, повороти, найпростіші рухи руками, головою виконуються потоковим методом і під музичний супровід. Поступово в процесі освоєння простих рухів збільшується тренуючий ефект, підвищується інтенсивність, тривалість виконання вправ, зростає їх складність. При дуже інтенсивних вправах може спостерігатися збільшення частоти серцевих скорочень до максимальних величин, причому у тренуваних серце починає працювати не в економічному режимі.

Ще одним фактором, що впливає на частоту серцевих скорочень, є емоції, які помітно підвищують ЧСС в умовах спокою і при фізичному навантаженні помірної інтенсивності.

Поряд з розвитком фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність), ритмічна гімнастика сприяє вивченню спортивної термінології, що полегшує розуміння фізичної вправи і його якісного виконання. Залежно від контингенту що займаються викладач (ведучий) може проводити пояснення завдання на українській, англійській, російській мовах.

Щоб краще запам'ятати терміни англійською мовою, бажано вводити їх в український або російський текст поступово. Наприклад, спочатку дати назву вправи, вихідне положення. У наступному занятті додати одне-два рухи англійською та поступово перейти до повного пояснення вправи. Так, крок за кроком ті, хто займаються можуть опанувати гімнастичну термінологію англійською. Надалі вивчається повний комплекс необхідних вправ, і зв'язок практичної діяльності з термінологією англійською мовою буде сприяти повному розумінню вправ на англійській мові, з якими ті, хто займається можуть зіткнутися при читанні іноземної літератури, що включає комплекс вправ.

Загальнорозвиваючі вправи без приладів

Вихідне положення: стійка
ноги нарізно, руки на стегнах:

1-3. Повільний рух головою
вперед;

4. Повернутись у вихідне
положення

Повторити 8 разів.

Start position straddle stand,
arms on hips:

1-3. Slow movement with a head
forward;

4. Return to start position.

Repeat 8 times

Исходное положение: ноги
врозь, руки на бедрах:

1-3. Медленное движение
головой вперед;

4. Вернуться в исходное
положение.

Повторить 8 раз.



Вихідне положення: стійка
ноги нарізно, злегка зігнуті
руки в сторони долонями
вгору:

1-3. Повільний рух головою
вліво;

4. Повернутись у вихідне
положення;

5-8. Те ж вправо;

Повторити 8 разів.

Исходное положение: стойка
ноги врозь, слегка согнутые
руки в стороны ладонями
вверх:

1-3. Медленное движение
головой влево;

4. Вернуться в исходное
положение;

5-8. То же вправо.

Повторить 8 раз.

Start position straddle stand,
arms sideward slightly bent,
palms turned upward:

1-3. Slow movement with a head

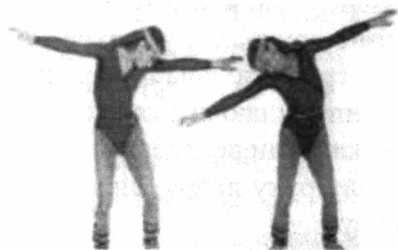
to the left;
 4. Return to start position.
 5-8. The same to other side.
 Repeat 8 time



Вихідне положення: стійка
 ноги нарізно, руки в сторони:
 1-3. Слегка присідаючи, коло
 головою вправо з незначним
 нахилом тулуба;
 4. Выпрямитись, вихідне
 положення;
 5-8. Те ж вліво;
 Повторити 8 разів.

Исходное положение: стойка
 ноги врозь, руки в стороны:
 1-3. Слегка приседая, круг
 головой вправо с
 незначительным наклоном
 туловища;
 4. Выпрямится, исходное
 положение.
 5-8. То же влево.
 Повторить 8 раз.

Start position straddle stand,
 arms sideward:
 1-3. Slightly to sink to half squat
 position slowly performing
 circle with the head to the left;
 4. To straighten, start position;
 5-8. The same to the left.
 Repeat 8 times.



Вихідне положення: стійка
 ноги нарізно, руки перед
 грудьми; кисті донизу
 долонями назовні:
 1-2. Выпрямляючи руки
 вперед, коло кистями назад,
 долоні вперед;

Исходное положение: стойка
 ноги врозь, рука перед
 грудью; кисти книзу
 ладонями наружу:
 1-2. Выпрямляя руки вперед,
 круг кистями назад, ладони
 вперед;

3-4.Згинаючи руки до грудей,
коло кистями вперед, вихідне
положення.

Повторити 8 разів.

Start position straddle stand,
arms at breast/arms bent in
shoulder bight, hands downward
and palms turned outside:

1-2.Stretching arms forward
circle with both hands
backward, palm turned forward;
3-4.Bending arms by chest,
circle with both hands forward,
start position.

Repeat 8 times.

Вихідне положення: ноги
нарізно, руки зігнуті схресно
перед грудьми; ліва попереду:

1-2.Випрямляючи руки вперед
коло кистями всередину;

3.Праву руку вгору, ліву руку
донизу;

4.Згинаючи руки, вихідне
положення;

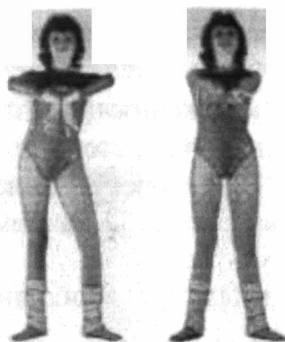
5-8.Те ж саме, але на рахунок
«7» ліва рука вгору, права
рука донизу.

Повторити 8 разів.

Start position straddle stand,
arms bent by breast with cross

3-4.Сгибая руки перед
грудью, круг кистями
вперед, исходное положение.

Повторить 8 раз.



Исходное положение: стойка
ноги врозь, руки согнуты
скрестно перед грудью; левая
впереди:

1-2.Выпрямляя руки вперед,
круг кистями внутрь;

3.Правую руку вверх, левую
руку вниз.

4.Сгибая руки, исходное
положение.

5-8. То же самое, но на счет
"7" левая рука вверх, правая
рука вниз.

Повторить 8 раз.

forearms, left forearm is before right forearm:

1-2.Stretching arms forward circle with both hands inside;

3.Right arm upward left arm downward;

4. Bending arms start position.

5.The same movements, but in count "7" left arm upward, right arm downward. Repeat 8 times.



Вихідне положення: ноги нарізно; руки злегка зігнуті в сторони, кисті в кулак:

1-2.Перенести вагу тіла на праву, згинаючи ліву в сторону на півпальці; коло передпліччями всередину;

3-4.Повернутись у вихідне положення;

5-8. Теж на лівій;

Повторити 4-8 разів.

Start position straddle stand; arms sideward and slightly bent, hands/fingers clenched:

1-2.Transfer weight of the body on right leg bending left leg and put it on tip-top and simultaneously execute forearms circling inside;

3-4.Return to start position;

5-8.The same standing on left.

Repeat 4-8 times.

Исходное положение: стойка ноги врозь; слегка согнутые руки в стороны, кисти в кулак:

1-2.Перенести вес тела на правую, сгибая левую в сторону на полупальцы; круг предплечьями внутрь;

4-4.Вернуться в исходное положение;

5-8.То же на левой.

Повторить 4-8 раз.



Вихідне положення: стійка на носках, руки в сторони:

1.Опускаючись на ступню лівої, зігнути праву, коліно вліво

2. Вихідне положення

3 – 4. Те ж, опускаючись на ступню правої.

Повторити 8-16 разів.

Start position stand on tip toes position arms sideward's:

1.Lowering on left foot to bend a knee at right leg and turn it to the left

2. To return to start position.

3-4. The same lowering on the right foot.

Repeat 8-16 times

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны:

1.Опускаясь на ступню левой, согнуть правую, колено влево

2. Исходное положение

3-4.Тоже опускаясь на ступню правой.

Повторить 8-16 раз.



Вихідне положення: стійка на носках, руки в сторони:

1.3 поворотом направо крок лівою вперед у пів присід, ліва рука донизу, права - вгору;

2.Поворот наліво у вихідне положення;

3-4. Те ж у другу сторону;

Повторити 8 разів.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны:

1.С поворотом направо шаг левой вперед в полуприсед; левая рука книзу, правая вверх;

2. Поворот налево в исходное положение.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

Start position stand on tip toes position arms sideways:

1. Quarter turn to the right simultancously with step forward with left leg to half-squat/semi tucked standing position; left arm downward, right arm upward;

2. Turn to the left to start position.

3. The same to other side.

Repeat 8 times.



Вихідне положення: стійка на лівій, права на носок; руки в сторони:

1. Поворот направо з махом правою вперед; ліву руку зігнути до грудей, праву опустити донизу;

2. Згинаючи праву, поставити скресно перед лівою на носок; тулуб; злегка нахилити вперед;

3. Выпрямляючись, зігнути ліву назад;

4. Выпрямляючи ліву вперед, опустити у вихідне положення;

5-8. Те ж, стоячи на правій
Повторити 8-16 разів.

Исходное положение: стойка на левой, правая на носок; руки в стороны:

1. Поворот направо с махом правой вперед; левую руку согнуть к груди; правую опустить вниз;

2. Сгибая правую, поставит скрестно перед левой на носок; туловище слегка наклонит вперед;

3. Выпрямляясь, согнуть левую назад;

4. Выпрямляя левую вперед, опустить в исходное положение;

5-8. То же, стоя на правой;
Повторить 8-16 раз.

Start position standing left leg

right on toe; arms sideways:

1. Quarter turn to the right and the same time swing forward with right leg; left arm to bend by chest, right arm to law downward;

2. Bending right leg to put it crosswise in front of left leg on toe; the trunk to bend slightly forward;

3. Straightening the trunk upright to bend left leg backward;

4. Straightening left leg forward to law it to start position;

5-8. The same standing on right leg. Repeat 8-16 times.



Вихідне положення: о.с., руки в сторони:

1. Праву попереду на носок;

2. Поворотом наліво пів присід, ноги нарізно;

3. Поворот тулуба направо, дивлячись на праву руку;

4. Выпрямляючись, поворот направо в стійку на лівій, приставити праву, вихідне положення;

5-8. Те ж у другу сторону.

Повторити 4-8 разів.

Исходное положение: о.с. руки в стороны:

1. Правую впереди на носок;

2. Поворотом налево полуприсед, ноги врозь;

3. Поворот туловища направо, глядя на правую руку;

4. Выпрямляясь, поворот направо в стойку на левой, приставить правую, исходное положение;

5-8. То же в другую сторону.

Повторить 4-8 раз.

Start position normal
stand/standing' position arms

sideward's:

1. Standing on left leg to put right leg forward on tip-toe;
 2. Quarter turn to the left to half squat position, legs straddle;
 3. Turn the trunk to the right looking on right arm;
 4. Straightening the trunk upright quarter turn to the right to stand on left leg and to close right leg, stand position.
 5. The same to other side.
- Repeat 4-8 times.



Вихідне положення: о.с., руки в сторони:

1. Кроком правою в стійку ноги нарізно повернути ступні всередину; зімкнути коліна у пів присіді; руки перед груди кистями донизу;
2. Поворот правої ступні назовні, зігнути руки в сторони передпліччями вперед;
3. Поворот правої ступні вперед, руки в сторони;
4. Сійка ноги нарізно в пів присіді, руки в сторони;
- 5-8. Повернутись у вихідне положення зворотнім порядком

Исходное положение: о.с., руки в стороны:

1. Шагом правой в стойку ноги врозь повернуть ступни внутрь; сомкнуть колени в полуприседе; руки перед грудью кистями книзу;
2. Поворот правой ступни наружу, согнуть руки в стороны предплечьями вперед;
3. Поворот правой ступни вперед, руки в стороны;
4. Стойка ноги врозь в полуприседе, руки в стороны.
- 5-8. Вернуться в исходное

Повторити 8-16 разів
Start position normal
stand/standing position arms
sideward's:

1. With right leg step to straddle stand to turn feet inside; closing knees half squat position ; arms bent in shoulder height, hands down;

2. Turn right foot outside, bend arms sideward's with forearms forward;

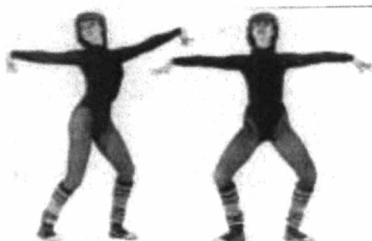
3. Tright foot forward, arms sideward;

4. Straddle stand position at half squat position, arms sideward;

5-8. Execute exercise with reverse movement.

Repeat 8-16 times.

положение обратным
порядком.
Повторить 8-16 раз.



Вихідне положення: стійка
ноги нарізно:

1. Таз вправо, згинаючи праву руку передпліччям вгору, ліву зігнути назад;

2. Опустити руки, вихідне положення;

3-4. Те ж у другу сторону;

Повторити 8-16 разів;

- Вправа подалі виконується на кожний рахунок в обидві сторони.

Start position straddle stand:

Исходное положение: стойка
ноги врозь:

1. Таз вправо, сгибая правую руку предплечьем вверх, левую согнуть назад;

2. Опустить руки в исходное положение;

3-4. То же в другую сторону.

Повторить 8-16 раз.

- Упражнение в дальнейшем выполняется на каждый счет в обе стороны.

1. A pelvis moves to the right, right arm bends with forearm upward, left arm bends backward;

2. To lower arms, start position;

3-4. The same to other side/

Repeat 8-16 times.

- The exercise performs in the future/ later on each account.



Вихідне положення: ноги нарізно, руки в сторони:

1. Підскок з поворотом ніг направо у пів присід на пів пальцях;

2. Підскоком вихідне положення;

3-4. Те ж у другу сторону;

Вправа може виконуватись поворотами на кожний рахунок.

Повторити 8-16 разів

Start position straddle stand, arms sideward's:

1. Hop jump with turn both legs to the right and landing on tip toes at half squat position;

2. Hop jump to start position;

3-4. The same to other side.

Exercises possible to perform with turn on each count.

Repeat 8-16 times.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны:

1. Подскок с поворотом ног направо в полуприсед на полупальцах;

2. Подскоком исходное положение;

3-4. То же в другую сторону.

Упражнение может выполняться поворотами на каждый счет.

Повторить 8-16 раз.



Вихідне положення: широка
стійка ноги нарізно у пів
присіді, руки на стегнах:

1.Піднімаючись правою
ступнею на пів пальці, ліве
плече вперед;

2.Повернутись у вихідне
положення;

3-4.Те ж у другу сторону;

Повторити 8-16 разів.

Исходное положение:
широкая стойка ноги врозь в
полуприседе, руки на бедрах;

1.Поднимаясь правой
ступней на полупальцы,
левое плечо вперед;

2.Вернуться в исходное
положение;

3-4.То же в другую сторону.

Повторить 8-16 раз.

Start position/broad straddle
stand at half squat position arms
on hips/thighs;

1.Rising with right foot on tip-
toe, left shoulder forward;

2.Recover to start position.

3-4.The same to other side.

Repeat 8-16 times.



Вихідне положення: стійка
ноги нарізно:

1.Повертаючись наліво, пів
присід, права ступня на носку;
руки: ліва вперед

передпліччям вгору, права
назад передпліччям донизу;

2.Повернутись в вихідне
положення;

3-4. Те ж у другу сторону.

Повторити 4-8 разів.

Исходное положение: стойка
ноги врозь:

1.Возвращаясь налево, пол
присест, правая ступня на
носке; руки: левая вперед
предплечьем вверх, правая

Start position straddle stand:

1. Quarter turn to the left to half squat position, right foot on tip-toe; arms: left arm forward with forearm upward, right arm backward forearm downward;

2. Recover to start position;

3-4. The same to other side.

Repeat 4-8 times.

Вихідне положення: широка стійка ноги нарізно, руки в сторони:

1-2. Перенести вагу тіла на ліву ногу, злегка згинаючи її, і втягнути праве плече всередину;

3-4. Повернутись у вихідне положення;

5-8. Те ж у другу сторону;

Повторити 8 разів.

Start position wide/broad straddle stand, arms sideward's:

1-2. Transfer weight of the body on left leg, slightly bending it and draw in right shoulder inside;

3-4. Return to start position.

5-8. The same to other side.

Repeat 8 times.

назад предплечьем вниз;

2. Вернуться в исходное положение;

3-4. То же в другую сторону;

Повторить 4-8 раз.



Исходное положение: широкая стойка ноги врозь, руки в стороне:

1-2. Перенести вес тела на левую ногу, слегка сгибая ее, и втянуть правое плечо внутрь;

3-4. Вернуться в исходное положение.

5-8. То же в другую сторону;

Повторить 8 раз.

Вихідне положення: стійка
ноги нарізно:

1-2.Кроком лівою вправо на
носок випад правою, ліве
плече вгору;

3-4.Приставляючи ліву,
випрямитись, вихідне
положення;

5-8.Те ж у другу сторону.
Повторити 4-8 разів.

Start position straddle stand:

1-2.Stepping left leg on toe to
the right rise left shoulder up;

3-4.Closing left leg draw
yourself up to start position;

5-8.The same to other side.

Repeat 4-8 times.

Вихідне положення: стійка
ноги нарізно, руки перед
груди:

1-2.Крок лівою вправо на пів
пальці і, згинаючи праву,
випад правою; тулуб злегка
нахилений вперед;

передпліччями вгору злегка
зігнуті руки в сторони;

3-4.Приставляючи ліву,
випрямитись, вихідне
положення;

5-8.Те ж кроком правою вліво;
Повторити 8-16 разів.

Исходное положение: стойка
ноги врозь:

1-2.Шагом левой вправо на
носок выпад правой, левое
плечо вверх;

3-4.Приставляя левую,
випрямиться, исходное
положение;

5-8.То же в другую сторону.
Повторить 4-8 раз.



Исходное положение: ноги
врозь, руки перед грудью:

1-2.Шаг левой вправо на
полупальцы и, сгибая
правую, выпад правой;
туловище слегка наклонено
вперед; предплечьями вверх
слегка согнутые руки в

Start position straddle stand, arms at the breast:

1-2. Step right leg on tip-toe to the left and bending right leg right leg lunge forward; forearms arching upward and slightly bent arms sideward; the trunk slightly bent forward;

3-4. Clasing right leg keep the trunk upright, start position.

5-8. The same with step right leg;

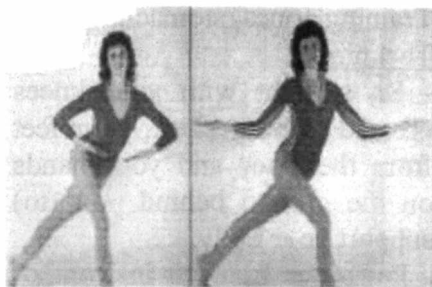
Repeat 8-16 times.

стороны;

3-4. Приставляя левую, выпрямиться, исходное положение;

5-8. То же шагом правой влево;

Повторить 8-16 раз



Вправи для м'язів пресу

Кутом сид

Тренувальні зони: прес.

Техніка :

- Сідай прямо зі своїми колінами притиснутими до своїх грудей, своїми ступнями від підлоги і своїми руками на землі позаду себе, щоб підтримати своє тіло.

- Витягни свої ноги попереду себе, коли ти опускаєш свій

Углом сед

Тренувальні зони: прес.

Техніка:

- Садись прямо со своими коленами прижатыми к своей груди, своими ступнями от пола и своими руками на земле позади себя, чтобы поддержать своё тело.

- Вытяни свои ноги впереди себя, когда ты опускаешь свой

верх тіла назад до підлоги.

- Зігнись назад у вихідне положення і повтори на протязі 30 секунд.

Порада безпеки: забори свої руки від підлоги, щоб виконати це з більшим навантаженням.

V-UPS

Training zones: stomach, core.

Technique:

- Sit straight with your knees pressed to your chest, your feet from the floor and your hands on the ground behind you (to) support your body.

- Pull your legs out in front of you when you lower your upper body back to the floor.

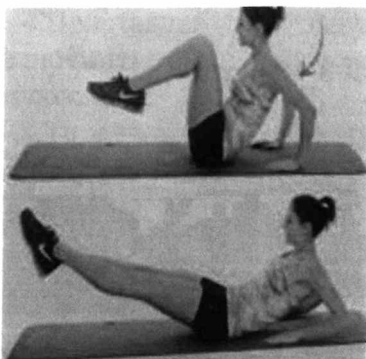
- Bend back to the starting position and repeat for 30 seconds.

Safety Tip: take your hands off the floor (in order) to carry out this with more work.

верх тела назад к полу .

- Согнись назад в исходное положение и повтори в течение 30 секунд.

Совет безопасности: забори свои руки от пола, чтобы выполнить это с большей нагрузкой.



Талія синчер.

Тренувальні зони: бока, живіт.

Техніка:

- Сидячи на підлозі, відкинь назад свій верх тіла до прямого кута, 45° від підлоги зі своїми руками попереду

Талия синчер.

Тренировочные зоны: бока, живот.

Техника:

- Сидя на полу, откинь назад свой верх тела до прямого угла, 45° от пола со своими руками

себе в першу позицію.

- Повернись до одної сторони, зати другуї, щоб завершити один повтор.

Свіжа порада:

Підними свої ступні від підлоги для додаткового навантаження.

впереди себе в перву позицію.

- Повернись в одну сторону, зати другу, чтобы завершить один повтор.

Свежий совет:

Подними свои ступни от пола для дополнительной загрузки.

THE WAIST CINCHER

Areas trained: sides of stomach

Technique:

- Sitting on the floor, recline your upper body to an upright angle, 45 degrees from the floor, with your arms in front of you in a low ballet first position.

- Twist to one side, then the other to complete one rep.

Hot tip:

Lift your feet off the floor for an extra challenge



Налагодження кровообігу.

Поза човна з обертанням кистей і гомілкостопів.

Як це лікується: зігрівається тіло і поліпшується приплив крові до пальців рук і пальців ніг.

Техніка:

- Сідай на свій йога мат і

Налаживание

кровообращения.

Поза лодки с вращением кистей и голеностопов.

Как это лечится: согревается тело и улучшается прилив крови к пальцам рук и пальцам ног.

Техника:

- Сядь на свой йога мат и

підніми свої руки і ноги так, щоб твої гомілки знаходилися паралельно підлозі і твої руки витягнуті. Збережи свою спину прямою, опускаючи свої пальці ніг до підлоги, якщо ти відчуваєш якийсь дискомфорт в попереку.

- Утримуючи цю позу, бери сильне, енергійне дихання для створення тепла в своєму тілі і починай обертати свої кисті і гомілкоstopи в плавному по фігурі «вісімка» русі.

- Обертай свої кисті і гомілкоstopи в протилежну сторону. Тримай положення човна протягом п'яти подихів, відпочинь протягом трьох, потім повтори три рази.

Свіжа порада: - не хвилюйся, якщо ти чуєш клацання в своїх суглобах поки виконуєш фігуру «вісімки» рух - це тільки звільнення повітря.

The circulation tune-up

Boat pose with rotating wrists and ankles.

How it is treated: the body warms up and the flow of blood to the fingers and toes improves.

Equipment:

- Sit on your yoga mat and raise

подними свои руки и ноги так, чтобы твои голени находились параллельно полу и твои руки вытянуты. Сохрани свою спину прямой, опуская свои пальцы ног к полу, если ты испытываешь какой-либо дискомфорт в пояснице.

- Удерживая эту позу, бери сильное, энергичное дыхание в создании тепла в своем теле и начинай вращать свои кисти и голеностопы в плавном по фигуре «восьмерка» движениям.

- Вращай свои кисти и голеностопы в противоположную сторону. Держи положение лодки в течение пяти дыханий, отдохни в течение трех, затем повтори три раза.

Свежий совет:

- Не волнуйся, если ты слышишь щелканье в своих суставах пока выполняешь фигуру «восьмерки» движение — это только свободный воздух.

your arms and legs so that your legs are parallel to the floor and your arms are stretched out. Keep your back straight, dropping your toes to the floor, if you are experiencing any discomfort in the lower back.

- Keeping this posture, take a strong, energetic breath in creating heat in your body and begin to rotate your brushes and ankles in a smooth movement in the figure of the "eight" movement.

- Rotate your brushes and ankles in the opposite direction. Hold the position of the boat for five breaths, rest for three, then repeat three times.

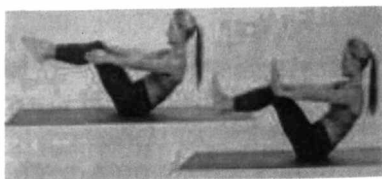
Велосипед і обертання тулуба.

Тренувальні зони: прес, бік живота.

Техніка:

- Лягай на мат із своїми руками біля скронь. Зігни свою ліву ногу в той час, як витягується права, зберігаючи їх обох від підлоги. В той час повертайся своїм правим ліктем до свого лівого коліна.

- Зараз витягни свою ліву ногу і зігни праву, в той час як



Fresh advice:

- Do not worry, if you hear a click in your joints while doing the figure of the "eight" movement - it's just free air.

Велосипед и вращение туловища.

Тренировочные зоны: пресс, бока живота.

Техника:

- Ляг на мат со своими руками у висков. Согни свою левую ногу, когда вытягивается правая, сохраняя их обе от пола. В тоже время

повертаєш свій тулуб, щоб перенести свій лівий лікоть зустріти твою праву ногу.

Це є один повтор.

- Повтори у плавному русі, зберігаючи свої плечі і ноги від ґрунту.

BICYCLE CRUNCH

Areas trained: CORE, SIDES OF STOMACH

Technique

- Lie on a mat with your hands by your temples. Bend your left leg while extending the right, keeping them both off the floor. At the same time, twist and touch your right elbow to your left knee.

- Now extend your left leg and bend the right, while twisting your torso to bring your left elbow to meet your right leg. This is one rep,

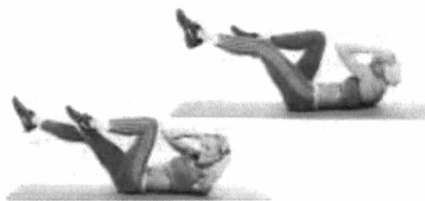
- Repeat in a fluid motion, keeping your shoulders and legs off the ground

возвращайся и касайся своим правым локтем к левому колену.

- Сейчас вытяни свою левую ногу и согни правую, когда поворачиваешь свое туловище, чтобы перенести свой левый локоть встретить свою правую ногу.

Это один повтор.

- Повтори в плавном движении, сохраняя свои плечи и ноги от земли.



Скручування (згинання).

Тренувальні зони: живіт.

Техніка:

- Лягай на свою спину зі своїми руками, які залишаються біля твоїх скронь і своїми ногами

Скручивание (сгибание).

Тренировочные зоны: живот.

Техника:

зігнутими, ступні плазом на підлозі.

- Стисни свій живіт, щоб підняти свій верх спини і плечі декілька дюймів (1д. = 2.5 см.) від землі.

- Повільно повернись у вихідне положення, зберігаючи свій живіт стиснутим і повтори цей рух на протязі 30 секунд.

Порада безпеки:

Розслаб свої плечі – не намагайся напружувати свою шию.

CRUNCHES

Area trained: STOMACH

Technique:

- Lie on your back with your hands resting by your temples and your legs bent, feet flat on the floor.

- Squeeze your abs to lift your upper back and shoulders a few inches off the ground.

- Slowly return to the starting position, keeping your abs engaged, and repeat this movement for 30 seconds.

- Ляг на свою спину со своими руками, которые остаются у твоих висков и своими ногами, согнутыми плашмя на полу.

- Зажми свой живот, чтобы поднять свой верх спины и плечи на несколько дюймов (1д. = 2.5 см.) от земли.

- Медленно вернись в исходное положение, сохраняя свой живот сжатым и повтори это движение в течении 30 секунд.

Совет безопасности:

Расслабь свои плечи – не пытайся напрягать свою шею.



SAFETY TIP:

Relax your shoulders - try not to strain your neck

Лежачи на спині, зігнути ноги вперед/лежачи на спині кутом.

Тренувальні зони: живіт, ноги.

Техніка:

- Лягай на свою спину з колінами зігнутими. Закріпи і зроби плоскими свої м'язи живота, затим підними обидві ноги прямі під своїми стегнами, намагаючись виконувати з прямими ногами на протязі поки можливо.

- Підтримуй свою голову двома руками і зберігай підборіддя піднятим від грудей.

Працюючи з глибини, опусти м'язи живота (малий простір навколо талії), підними свої стегна прямо від підлоги, опусти спину донизу і затим ноги в ширину, але з опорою 2-ої позиції.

Коли відкриваєш свої ноги, підними від початку до кінця м'язи живота, щоб перенести свою голову і плечі від підлоги.

- Повтори піднімання стегон і верх тулуба піднімай кожний раз.

Порада безпеки:

Не дозволяй своєму попереку пере розгинатися.

Лежа на спині, согнув ноги вперед/ лежати на спині углом.

Тренировочные зоны: живот, ноги.

Техника:

- Ляг на свою спину с коленами согнутыми. Закрепи и сделай плоскими свои мышцы живота, затем подними обе ноги прямые над своими бедрами, стараясь выполнить с прямыми ногами в течении пока возможно.

- Поддержи свою голову двумя руками и сохрани подбородок поднятым от груди.

Работая из глубины опусти мышцы живота (малое пространство вокруг талии), подними свои бедра прямо от пола, опусти спину вниз и затем ноги в ширину (но с опорой) 2-ой позиции.

Когда открываешь свои ноги, подними от начала до конца мышцы живота, чтобы перенести свою голову и плечи от пола.

- Повтори поднимание бедра и верх туловища поднимай каждый раз.

Совет безопасности:

Не позволяй своей пояснице

HIP LIFT / PLIÉ переразгибаться. **REACH-THROUGH**

Areas trained: STOMACH,
LEGS

Technique:

- Lie on your back, with knees bent. Engage and flatten your stomach muscles, then lift both legs straight over your hips, trying to work with straight legs for as long as possible.

- Support your head with both hands and keep your chin lifted from your chest. Working from the deep, low abdominals (around navel), lift your hips just off the floor, lower back down and then plié legs into a wide (but supported) and position. As you open your legs, lift through the stomach muscles to bring your head and shoulders off the floor.

- Repeat the hip lift, plié and upper body lift each time.



SAFETY TIP

Don't let your lower back over arch

Вправи в упорі стоячи на колінах, в упорі лежачи

Поза корови (всі чотири)

Техніка:

- Починай на своїх руках і колінах зі своїми колінами,

Поза корови (все четыре)

Техника :

- Начиная на своих руках и коленях со своими коленями,

поставленими якраз під свої стегна і свої кисті, лікті і плечі в лінію і перпендикулярні до підлоги. Центр твоєї голови у нейтральному положенні, очі дивляться на підлогу.

- Вдихай, злегка підними свій низ живота. Видихай, зачерпни свій таз під себе, коли ти округляєш свою спину до підлоги.

Відчуй - якби центр твого хребта піднявся до стелі і простір між кожним хребтом відкривається.

- Пусти свою голову до підлоги, але не опускай своє підборіддя до своїх грудей.

- Починаючи рух від своєї нижньої частини - таза вдихни і розмотуй хребет, приходячи назад у вихідне положення.

Порада безпеки :

Не дозволяй своїм плечам горбитись.

Cow Pose (all four)

Technique :

- Start on your hands and knees with your knees, placed just under your hips and your brushes, elbows and shoulders in a line and perpendicular to the floor. The center of your head is

поставленими якраз під свої стегна і свої кисті, лікті і плечі в лінію і перпендикулярні до підлоги. Центр твоєї голови в нейтральному положенні, глаза смотрят на пол.

- Вдыхай, слегка подними свой низ живота. Выдыхай, зачерпни свой таз под себя, когда ты округляешь свою спину к полу.

Ощутить - как бы центр твоего позвоночника поднялся к потолку и пространство между каждым позвонком открывается.

Пусти свою голову к полу, но не опускай свой подбородок к своей груди.

- Начиная движение от своей нижней части - таза вдохни и разматывай позвоночник, приходя назад исходное положение.

Совет безопасности :

Не позволяй своим плечам горбиться.

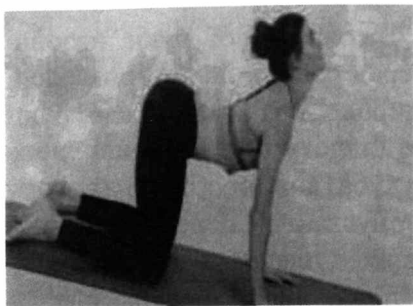
in a neutral position, your eyes are looking at the floor.

- Breathe, lightly Raise your lower abdomen. Exhale, Scoop up your pelvis, when you round your back to the floor.

Feel - as if the center of your spine rose to the ceiling and the space between each vertebra opens.

Put your head to the floor, but do not lower your chin to your chest.

- Starting the movement from your lower part - pelvis inhale and unwind the spine, coming back to the starting position.



Safety Tip

Do not let your shoulders slouched

Поза дитини

Техніка:

- Стій колінами на підлозі своїми колінами на ширині стегон нарізно і торкайся своїми великими пальцями ніг разом.

- Видихай, потягни свій таз назад до своїх п'яток і піднеси свій лоб до підлоги. Поклади свою нижню частину тіла щільно на свої п'ятки поки ти піднімаєш основу свого черепа – «башки» подалі від задньої частини твоєї шиї.

Поза ребенка

Техника :

- Стой колінами на полу своїми колінами на ширині бёдер врозь и касайся своїми більшими пальцями ног вместе.

- Выдохни, потяни свой таз назад к своим пяткам и поднеси свой лоб к полу.

- Витягни свої руки назовні перед собою, пальці розведені широко, або поклади свої руки на підлогу вздовж боків свого тулуба, долоні обличчям вгору, опускаючи передні частини своїх плечей до підлоги. Відчуй, як вага твоїх плечей тягне твої плечові лопатки широко через твою спину.

Свіжа порада:

Коли вдихаєш відчуй, що твій живіт розширюється до стегон і твій поперек розкривається.

Child's pose

Technique :

- Stand your knees on the floor with your knees on the width of your hips apart and touch with your big toes together.

- Exhale, pull your pelvis back to your heels and bring your forehead to the floor. Put your lower body tightly on your heels until you lift the base of your skull - the head away from the back of your neck.

- Extend your arms outwards in front of you, your fingers are dilated Wide or Put your hands on the floor along the side of your body, palms facing up, dropping the front parts of your shoulders to the floor.

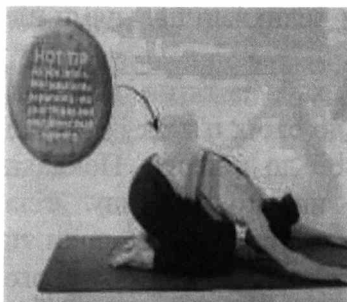
Положи свою нижню частину тела плотно на свои пятки пока ты поднимаешь основу своего черепа – «башки» подальше от задней части твоей шеи.

- Вытяни свои руки наружу впереди себя, пальцы разведены широко или положи свои руки на пол вдоль боков своего туловища, ладони лицом вверх, опуская передние части своих плеч к полу.

Ощути, как вес твоих плеч тянет твои плечевые лопатки широко через твою спину.

Свежий совет:

Когда вдыхаешь, ощути, что твой живот расширяется к бедрами и твоя поясница раскрывается.



Hot tip:

Feel the weight of your shoulders pulling your shoulder blades wide through your back.

Сідницями удари - назад

Тренувальні зони: сідниці, прес.

Техніка:

- Силою, але під контролем, махай однією ногою назад до тих пір, поки м'язи твоїх сідниць не скоротяться. Тримай коротко перед опусканням свого коліна назад до низу і повтори.

- Виконай призначені повтори на кожну ногу, щоб завершити один сет.

Порада безпеки :

Зберігай свою спину плоскою і не перерозгинай.

Gluteal kick - backs

Training zones: buttocks, press.

Technique :

- By force, but under control, swing one leg back until the muscles of your buttocks are reduced. Keep briefly before lowering your knee back to the bottom and repeat.

- Perform assigned repeats on each leg (to) complete one set.

Safety Tip:

Keep your back flat and do not overdo it.

Ягодицами удары - назад

Тренировочные зоны: ягодицы, пресс.

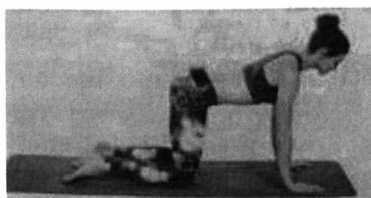
Техника :

- Силой, но под контролем, махни одной ногой назад до тех пор, пока мышцы твоих ягодиц не сократятся. Держи коротко перед опусканием своего колена назад к низу и повтори.

- Выполни назначенные повторы на каждую ногу, чтобы завершить один сет.

Совет безопасности :

Сохраняй свою спину плоской и не переразгибай.



Упор стоячи на колінах - удар назад ногою.

Тренувальні зони: сідниці, прес.

Техніка:

- Стоячи на колінах і руках (рачки) розташуй свої руки під своїми плечима і свої коліна під своїми стегнами.

- Ударяй однією ногою вгору в повітря, опусти свою ногу назад у вихідне положення без торкання підлоги і повтори.

- Міняй ногу в кожному сеті.

Свіжа порада:

Зберігай свої м'язи преса напруженими, щоб увібрати свій живіт в той же самий час.

All-fours kickback

Training zones: buttocks, press.

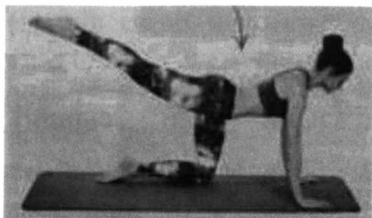
Technique:

- Standing on your knees and hands (fours), place your hands under your shoulders and your knees under your hips.

- Hit one foot up into the air, lower your foot back to the starting position without touching the floor and repeat.

- Change your foot in each set.

Fresh advice: Keep your press muscles tight (to) take in your



Упор стоя на колених – удар назад ногой.

Тренировочные зоны: ягодицы, пресс.

Техника:

- Стоя на колених и руках (четвереньках) расположи свои руки под своими плечами и свои колени под своими бедрами.

- Ударяй одной ногой вверх в воздух, опусти свою ногу назад в исходное положение без касания пола и повтори.

- Меняй ногу в каждом сете.

Свежий совет:

Сохраний свои мышцы преса напряженными, чтобы вобрать свой живот в то же самое время.

stomach at the same time.

Стоячи на коліні, ногою кола

Тренувальні зони: прес, косі м'язи живота, стегна.

Техніка:

- Прийми положення столу зі своїми руками і плечима вирівняно і свої коліна і стегна вирівняні.

- Витягни свою праву ногу убік, колінною чашечкою повернутою до неба.

Витягни свою ліву руку вперед.

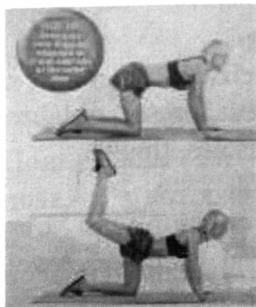
- Рухай свою ногу по маленькій годинниковій стрілці колах від свого стегна, продовжуй вирівнювання утриманням своїх стегон паралельно підлозі. Зберігай свої м'язи живота зайнятими і підніми свій живіт вгору до свого хребта.

- На пів шляху від початку до кінця міняй і напрямом.

- Повтори на іншій стороні свого тіла, щоб завершити рух.

Порада безпеки:

Зберігай свій уважний погляд близько одного метру перед собою.



Стоя на колене, ногой круги

Тренувальні зони: прес, косые мышцы живота, бедра.

Техніка :

- Прийми положение стола со своими руками и плечами вровень и своими коленями и бедрами вровень.

- Вытяни свою правую ногу в сторону, коленной чашечкой повернутой к небу.

Вытяни свою левую руку вперед.

- Двигай свою ногу по маленькой часовой стрелки кругами от своего бедра, продолжай выравнивание удержанием своих бедер параллельно полу. Сохраняй свои мышцы живота занятыми и поднимай свой живот вверх к своему позвоночнику.

Kneeling leg circles

Training zones: press, oblique abdominal muscles, thighs.

Technique :

- Come table position with your own hands And shoulders level and with your knees and thighs level.

- Pull your right leg out to the side, kneeling with a cup turned to the sky.

Pull your left hand forward.

- Move your foot along a small clockwise circle from your hip, continue aligning by keeping your hips parallel to the floor. Keep your abdominal muscles busy and lift your stomach up to your spine.

- Change the direction and direction halfway from beginning to end.

- Repeat On the other side of your body (to) complete the movement.

Поза верблюда.

Піднімання і енергійна поза, яка утворює міцність вздовж хребта, працюють спина і м'язи сідниць.

Техніка:

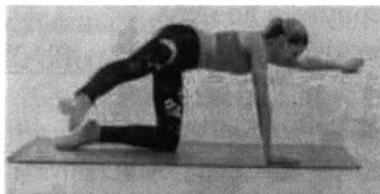
- Стій на колінах на підлозі з

- На полпути от начала до конца меняй и направлени.

- Повтори На другой стороне своего тела, чтобы завершить движение.

Совет безопасности:

Сохраняй свой внимательный взгляд около одного метра перед собой.



Safety Tip: keep your close look about 1 meter in front of you

колінами на ширині плечей нарізно, розмісти свої руки на попереку.

- Підними через центр груди і дихай попереду стегон, щоб почати спину згинати.

- Якщо це відчуття комфортне, візьмися руками за свої гомілко стопи, виконуючи згинання спини трохи глибше. Тримай свою шию збудованою у ряд із своїм хребтом. Вдихай і видихай на протязі 30-60 секунд. Порада безпеки:

Тягни своє підборіддя до своїх грудей, якщо ти знаходиш це зручним.

CAMEL POSE

An uplifting and energizing pose that builds strength along the spine, working the back and bottom muscles.

Technique:

- Kneel on the floor with knees hip-width apart, placing your hands on your lower back.

- Lift up through the centre of the chest and breathe into the front of the hips to start the back bend.

- If this feels comfortable, take one hand at a time to hold your ankles,

Поза верблюда.

Поднимание и энергичная поза, которая создает прочность вдоль позвоночника, работают спина и мышцы ягодиц.

Техника:

- Стой на коленях на полу с коленями на ширине плеч врозь, разместить свои руки на пояснице.

- Подними через центр грудь и дыши впереди бедер, чтобы начать спину сгибать.

- Если это ощущение комфортное, возмись руками за свои голеностопы, выполняя сгибание спины немного поглубже.

Держи свою шею, выстроенную в ряд со своим позвоночником.

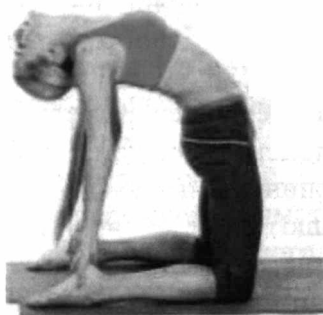
- Вдыхай и выдыхай в течении 30-60 секунд.

Совет безопасности:

Тяни свой подбородок к своей груди, если ты находишь это необходимым.

taking the back bend a little deeper. Keep your neck aligned with your spine.

- Inhale and exhale for 30-60 seconds.



SAFETY TIP:

Pull your chin into your chest if you find this uncomfortable

Вправи в упорі лежачи

Видих в упорі лежачи на передпліччях

Тренувальні зони: прес, ноги

Техніка:

- Починай в упорі лежачи на своїх передпліччях із тілом в прямій лінії.

- Стукни одним коліном по підлозі, не загублюючи форму, затим повернись у вихідне положення і повтори протилежним коліном, щоб завершити один повтор.

- Постукуй обома колінами, якщо це занадто легко.

Порада безпеки :

Тільки тримай упор лежачи

Выдох в упоре лежа на предплечьях

Тренировочные зоны : пресс , ноги

Техника :

- Начинай в упоре лёжа на своих предплечьях с телом в прямой линии.

- Стукни одним коленом по полу, не углубляя форму, затем вернись в исходное положение и повтори противоположным коленом, чтобы завершить один повтор.

- Постучи обеими коленями, если это слишком легко.

Совет безопасности :

протягом 10 секунд, якщо це занадто важко.

Exhaleplank

Training zones: press, legs

Technique : - Start in the support lying on your forearms with your body in a straight line.

- Tap one knee on the floor, not deepening the shape, then go back to the starting position and repeat with the opposite knee (to) complete one repetition.

- Knock with both knees if it's too easy.

Віджимання в упорі лежачи.

Поплескування по плечу.

Тренувальні зони: груди, задній верх рук, прес.

Техніка:

- Починай в упорі лежачи і опусти свої груди до підлоги, зберігаючи своє тіло в прямій лінії.

- Штовхни назад вгору в початкове положення, потім поплещи своє плече протилежному боці (щоб) завершити один повтор.

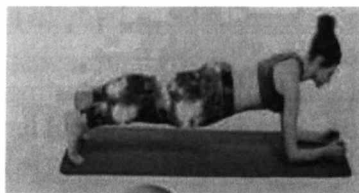
Порада безпеки:

Початківці можуть виконати цей рух в зміненому вигляді на своїх колінах.

Press-up shoulder tap

Training zones: chest, back of

Только держи упор лёжа в течение 10 секунд, если это слишком тяжело.



Safety Tip:

Just keep the emphasis lying for 10 seconds, if it's too difficult.

Отжимания в упоре лежа.

Похлопывание по плечу.

Тренировочные зоны: грудь, задний верх рук, пресс.

Техника:

- Начинай в упоре лежа и опусти свою грудь к полу, сохраняя свое тело в прямой линии.

- Толкнись назад вверх в исходное положение, затем похлопай свое плечо противоположной стороне (чтобы) завершить один повтор.

Совет безопасности:

Начинающие могут выполнить это движение в измененном виде на своих коленях.

arms, press.

Equipment:

- Start in the rest position lying down and lower your chest to the floor, keeping your body in a straight line.

- Pull back up to the starting position, then slap your shoulder to the opposite side (to) complete one repetition.

Security Council:

Beginners can perform this movement in a modified form on their knees.

У широкому упорі лежачи віджимання

Тренувальні зони: груди, трицепс, плечі.

Техніка:

- Починай зі своїм прямим тілом обличчям вниз, лежачи на своїх руках і ногах. Твої руки повинні бути ширше, ніж ширина плечей окремо.

- Зігни свої руки, щоб піднести свої груди до підлоги.

- Видихай, коли ти відштовхуєшся назад вгору, відчуваючи вагу в рівній мірі від початку до кінця двома долонями.

- В час останніх 15 секунд тримай вагу на пів шляху і



В широкому упорі лежачи віджимання

Тренувальні зони: груди, трицепс, плечі.

Техніка:

- Начиная со своим прямым телом и лицом вниз, лежа на своих руках и ногах. Твои руки должны быть шире, чем ширина плеч отдельно.

- Согни свои руки, чтобы поднести свою грудь к полу.

- Выдыхай, когда ты отталкиваешься назад вверх, ощущая вес в равной степени от начала до конца двумя ладонями.

- Во время последних 15 секунд держи вес на пол-пути и поднимай – опускай как раз до джойма в медленном и

піднімай- опускай якраз до
дюйма в повільному і
контрольованому русі.

Порада безпеки: Зберігай свій
поперек стійким і не дозволяй
йому перерозгинатися.

Wide press-up

Training zones: chest, triceps,
shoulders.

Technique:

- Start with your straight body
and face down, lying on your
arms and legs. Your arms should
be wider than the width of your
shoulders separately.

- Bend your arms (to) bring your
chest to the floor.

- Exhale when you push back
up, feeling the weight equally
from beginning to end with two
palms.

- During the last 15 seconds,
hold the weight half way and
raise it - lower it just to an inch
in a slow and controlled
movement.

Супермен

Тренувальні зони: живіт,
поперек, сідниці, стегна.

- Починаючий: 30 секунд

- Проміжний: на всякий

контролюємо рух.

Совет безопасности:

Сохраняй свою поясницу
устойчивой и не позволяй ей
переразгибаться



Security Council: keep your
small of the back stable and do
not let it overdo it

Супермен

Тренировочные зоны: живот,
поясница, ягодицы, бедра.

- Начинаящий: 30 секунд.

- Промежуточный: во всяком
случае одна минута.

- Успевающий: во всяком
случае две минуты.

випадок одна хвилина.

- Встигаючий: на всякий випадок дві хвилини.

Техніка:

Лягай плашмя на свій живіт, руки попереду себе.

- Одночасно підними свої руки, ноги і груди від підлоги так далеко як ти можеш рухатися.

- Пауза протягом 2-3 секунд поки скорочується твоя спина.

- Опустись і повтори.

Порада безпеки:

Зберігай свою шию стійкою. але не напруженою.

З цими вправами ти будеш здатний вималювати свої м'язи преса з упевненістю.

Superman

Training zones: abdomen, lower back, buttocks, thighs.

- Beginner: 30 seconds.

- Intermediate: in any case, one minute.

- Successful: at least two minutes.

Equipment:

- Lie flat on your stomach, hands in front of you.

- Simultaneously raise your arms, legs and chest from the

Техника:

- Ляг плашмя на свой живот, руки впереди себя.

- Одновременно подними свои руки, ноги и грудь от пола так далеко как ты можешь двигаться.

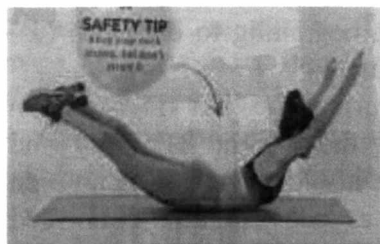
- Пауза на протяжении 2-3 секунд пока сокращается твоя спина.

- Опустись и повтори.

Совет безопасности:

Сохраняй свою шею устойчивой но не напряженной.

С этими упражнениями ты будешь способен вырисовывать свои мышцы пресса с уверенностью.



Security Council: keep your neck steady but not tense.

With these exercises, you will be able to draw your muscles of the press with confidence

floor as far as you can move.

- Pause for 2-3 seconds while your back is contracting.
- Down and repeat.

Витягування спини.

Тренувальні зони: спина, сідниці.

Техніка:

- Лягай на свій живіт зі своїми кінчиками пальців рук, які знаходяться злегка на твоїх скронях.
- Плавнo підними свій верх тіла від землі.
- Опусти свій тулуб і повтори.

Свіжа порада:

Зберігай рух гладким і контрольованим і уникай піднімання свого верха тіла високо від землі.

Back extension.

Training zones: back, buttocks.

Technique:

- Lie to your belly with your fingertips (hands), which are slightly on your temples.
 - Smoothly lift your body top from the ground.
- "Put your body down and repeat."

Fresh advice:

Keep the movement smooth

Вытягивание спины.

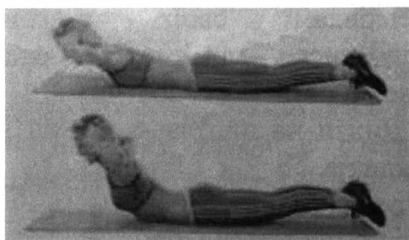
Тренировочные зоны: спина, ягодицы.

Техника:

- Ляг на свой живот со своими кончиками пальцев (рук), которые находятся слегка на твоих висках.
- Плавнo подними свой верх тела от земли.
- Опусти свое туловище и повтори.

Свежий совет:

Сохраняй движение гладким и контролируемым и избегай, поднимая своего верха тела высоко от земли.



and controlled and avoid, lifting your body top high off the ground.

Обличчям вгору прогнись.

Не тільки виконання вгору лицем положення покращує гнучкість у хребту і стегнах, але це може допомогти полегшити астму збільшенням простору та м'язової сили навколо легень.

Техніка:

- Лягай обличчям донизу на свій мат, щоб подовжувати свої ноги назад і розмістити свої руки з боків свого тіла.

- Притисни свої руки до підлоги і піднімись, витягуючи руки.

Коли це відбувається дозволь верхівкам своїх стегон піднятись, коли ти зберігаєш свої сідниці розслабленими.

- Дихай на протязі 8 вдохів і видихів.

Порада безпеки:

Опусти плечі від вух.

UPWARD-FACING DOG POSE

Not only does the upward dog improve flexibility in the spine and hips, but it can help to

Лицом вверх прогнись.

Не только выполнение лицом вверх положение улучшает гибкость в позвоночнике и бедрах, но это может помочь облегчить астму увеличение пространства и мышечной силы вокруг легких.

Техника:

- Ляг лицом книзу на свой мат, чтобы удлинить свои ноги назад и разместить свои руки у боков своего тела.

- Прижми свои руки к полу и поднимись, вытягивая руки.

Когда это происходит, позволь верху своих бедер подняться, когда ты сохраняешь свои ягодицы расслабленно.

Дыши в течении 8 вдохов и выдохов.

Совет безопасности:

Опусти плечи подальше от ушей.

alleviate asthma by increasing space and muscular strength around the lungs. Technique:

- Lie face down on your mat, lengthen your legs back and bring your hands to the sides of your waist.

- Press your hands into the floor and lift up, extending the arms. As this happens, allow the tops of your thighs to lift as you keep your bottom relaxed.

Breathe in an out for 8 inhalations and exhalations.



SAFETY TIP

Drop the shoulders away from the ears

Вправи для розвитку м'язів ніг (стрибкові вправи)

Ковзаняри

Техніка:

- Почни балансоване положення на своїй правій нозі в злегка присівшій зі своєю лівою ногою позаду своєї правої.

- Підстрибни з однієї ноги на другу вліво, приземляючись на ліву ногу знову в злегка присівшій.

- Як тільки ти приземляєшся, стрибай з однієї ноги на другу вправо знову виконуючи той самий рух в інший бік.

- Один стрибок в кожную сторону вважається як один повтор.

Конькобежцы

Техника:

- Начни балансирующее положение на своей правой ноге в слегка приседе, со своей левой ногой позади своей правой.

- Подпрыгни с одной ноги на другую влево, приземляясь на левую ногу снова в слегка присевшую.

- Как только ты приземляешься, прыгай с одной ноги на другую вправо снова выполняя тоже самое движение в другую сторону.

- Один прыжок в каждую сторону считается как один

- Повтори продовжено -
безперервно.

Порада безпеки :

Приземляйся м'яко і зберігай
свій гострий погляд прямо
вперед.

Skaters

Technique:

- Start a balanced position on
your right leg in a slight squat,
with your left leg behind your
right.

- Leap across to the left, landing
on your left leg again in a slight
squat.

- As soon as you land, jump
from one leg to the other to the
right again doing the same
movement the other way.

- One jump to each side counts
as one repeat.

- Repeat continuously.

Security Council:

Land gently and keep your sharp
eyes straight ahead.

Стрибок зірка

Техніка:

- Присідай донизу, щоб
розмістити свої руки на
підлозі біля своїх ступнів.

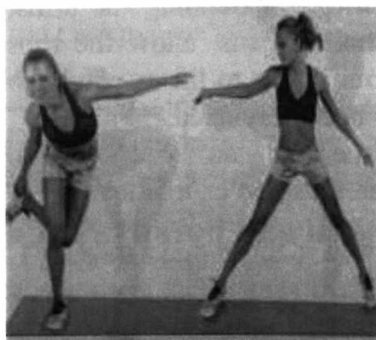
- Стрибай своїми ступнями

повтор.

- Повтори продовжено -
безперервно.

Совет безопасности:

Приземляйся мягко и
сохраняй свой острый взгляд
прямо вперёд.



Прыжок звезда

Техника :

- Присядь к низу, чтобы
разместить свои руки на полу
возле своих ступней.

- Прыгай своими ступнями
назад, чтобы перенести своё
тело в упор лежа, затем
немедленно прыгай ими назад
в исходное положение.

назад, щоб перенести своє тіло в упор лежачи, зати негайно стрибай ними назад у вихідне положення.

- Підстрибни вгору так високо, як ти можеш, переносючи свої руки вгору і ноги назовні в формі зірки в повітрі. Потім приземлись м'яко з зігнутими колінами та рухайся прямо у другий повтор.

Порада безпеки :

Не дозволяй своїм стегнам опуститися нижче, ніж інша частина твого тіла, коли в упорі лежачи.

Star-jump burpees

Technique :

- Sit down (to) place your hands on the floor near your feet.
- Jump with your feet back, (to) move your body to the point of lying, then immediately jump them back to the starting position.
- Jump up as high as you can, moving your arms up and legs outward in the shape of a star in the air.

Then landed gently with your knees bent and move right into another repeat.

- Підпрыгни вверх так високо, як ты можеш, переноси свои руки вверх и ноги наружу в форме звезды в воздухе.

Затем приземлились мягко с согнутыми коленями и двигайся прямо в другой повтор.

Совет безопасности :

Не позволяй своим бедрам опуститься ниже, чем остальная часть твоего тела, когда в упоре лежи.



Security Council:

Do not let your thighs sink lower than the rest of your body when lying flat.

Упор присівши - лежачи - присівши - стрибок вгору:

Техніка:

- Присідай донизу зі своїми руками на підлозі на ширині плечей, потім стрибай своїми ступнями назад в упор присівши положення, потім стрибай вгору так високо, як ти тільки можеш.

- Приземлись назад в упор присівши положення і повтори.

Burpee

Technique:

- Crouch down with your hands on the floor on the with of the shoulders, then jump with your feet back to the point of sitting down position, then jump up as high as you can.

- Have landed back in an emphasis seated position and repeat.

Стрибок у групуванні.

Упор присев – лежачи – присев – прыжок вверх:

Техника:

- Приседай к низу со своими руками на полу на ширине плеч, затем прыгай своими ступнями назад в упор присев положение, затем прыгай вверх так высоко, как ты только можешь.

- Приземлись назад в упор присев положение и повтори.



Прыжок в группировке.

Техника:

- Прыгни вверх так высоко, как ты можешь, группируя свои колени возле своей груди.

Техніка:

- Стрибай вгору так високо, як ти можеш, групуючи свої коліна біля своїх грудей.

- Приземлись м'яко і повтори.

Свіжа порада:

Пам'ятай згинати свої коліна, коли приземляєшся.

Tuck jump

Technique:

- Jump up as high as you can, grouping your knees near your chest.

- Landed gently and repeat.

Fresh advice:

Remember to bend your knees when you land.

Підскок із упору присівши.

Тренувальні зони: сідниці, прес.

Техніка:

- Сядь вниз, розміщуючи свої руки на підлозі, потім стрибай своїми ногами назад в упор лежачи.

- Стрибай своїми ногами в вихідне положення (присівши) і негайно підстрибни вгору так високо, як ти можеш.

- Приземлись м'яко и повтори.

Свежий совет:

Помни сгибать свои колени, когда приземляешься.



Подскок из упора присев.

Тренировочные зоны: ягодицы, пресс.

Техника:

- Присядь вниз, размещая свои руки на полу, затем прыгай своими ногами назад в упор лежа.

- Прыгай своими ногами в исходное положение (присев) и немедленно подпрыгни вверх так высоко, как ты можешь.

Повтори.

Свежий совет:

Это отличное кардио – движение.

Повтори.

Свіжа порада:

Це відмінний кардіо - рух.

Burpee.

Training zones: buttocks, press.

Equipment:

- Sit down, placing your hands on the floor, then jump with your feet back to the point of lying down.

- Jump with your feet to the starting position (sitting down) and immediately jump up as high as you can. Repeat.

Fresh advice.

This is an excellent cardio movement



Согнув ноги – прыжок

Тренировочные зоны: ноги, пресс.

Техника:

- Подпрыгни так высоко, как ты можешь, и понеси свои колени к своей груди.

- Приземлись мягко и повтори.

Совет безопасности:

Сохраняй это плавное движение непрерывно, чтобы приобрести темп сердечного сокращения выше.

Зігнувши ноги – стрибок.

Тренувальні зони: ноги, прес.

Техніка:

- Підстригни так високо, як ти можеш і піднеси свої коліна до своїх грудей.

- Приземлись м'яко і повтори.

Порада безпеки:

Зберігай цей плавний рух безперервно, щоб отримати темп серцевого скорочення вище.



Tuck jump.

Areas trained: legs, stomach

Technique:

- Jump up as high as you can and bring your knees toward your chest.
- Land softly and repeat.

Hot tip:

Keep this flowing continuously to get the heart rate higher.

Крок вгору стрибком

Тренувальні зони: стегна, сідниці, прес.

Техніка :

- Ставай біля лави попереду себе.
- Підними свою праву ступню і крокуй вгору на лаву на свою праву ногу.
- Коли ти виконуєш так, підними свою ліву ногу, але не дозволяй нею торкнутися лави.
- Махай своєю лівою ногою від початку до кінця і вперед.
- Візьми маленький стрибок на горі руху зі своїм лівим коліном вгору.
- Крокуй назад донизу до підлоги своєю лівою ногою

Шаг вверх прыжком

Тренировочные зоны: бёдра, ягодицы, пресс.

Техника:

- Стань у скамьи впереди себя.
 - Подними свою правую ступню и шагай вверх на скамью на свою правую ногу.
 - Когда ты выполняешь так, подними свою левую ногу, но не позволяй ей коснуться скамьи.
 - Маши своей левой ногой от начала до конца и вперёд.
 - Возьми маленький прыжок на вершине движения со своим левым коленом вверх.
 - Шагай назад вниз к полу своей левой ногой сначала, затем правой ногой.
 - Повтори в течение 30 секунд, затем смена стороны.
- ### Совет безопасности:
- Сохраняй свое тело прямым, когда толкаешься.

спочатку, затим правою ногою.

- Повтори протягом 30 секунд, потім зміна сторони.

Порада безпеки:

Зберігай своє тіло прямим, коли штовхаєшся.

Step Up with hop

Training zones: hips, buttocks, press.

Technique:

- Stand at the bench in front of you.

- Raise your right foot and step up on the bench to your right foot.

- When you do this, raise your left leg, but do not let it touch the bench.

- Masha with her left foot from beginning to end and forward.

- Take a small jump on top of the movement with your left knee above.

- Step back down to the floor with your left foot first, then your right foot.

- Repeat for 30 seconds, then change sides.



Safety Tip: keep your body straight when pushing.

Вправи із гантелями

Скручування / згинання з молотом

Як виконується це:

Є два з чотирьох рухів, щоб вибрати. Просто вибери один, потім виконай сеті по 40 повторів, потім по 30 повторів, потім по 20 повторів і в кінці по 10 повторів протягом одного руху, збільшуючи вагу використану на протязі кожного сета - пам'ятай, починати з дуже легкої ваги!

Потім поверни цей процес виконанням сетів по 10 повторів, потім по 20 повторів, потім по 30 повторів, потім 40 повторів і на закінчення 50 повторів, вибираючи вагу назад вниз в кожному сеті.

Потім йди до наступного руху. Відпочивай на протязі 45 секунд між кожним сетом.

Виконай кожне коло раз у тиждень для найкращих результатів.

Тренувальні зони: передня верхня поверхня м'язів рук.

Техніка:

- Тримай гантель в кожній руці біля своїх боків, долоні обличчя до тіла.

Скручивания / сгибание с молотом

Как выполняется это:

Имеются два из четырех движений, чтобы выбрать. Просто выбери одно, затем по 40 повторов, затем по 30 повторов, затем по 20 повторов и в конце по 10 повторов в течение одного движения, увеличивая вес использованный в течение каждого сета - помни, начинать с очень лёгкого веса! Затем верни этот процесс выполнением сетов по 10 повторов, затем по 20 повторов, затем по 30 повторов, затем 40 повторов и в заключение 50 повторов, выбирая вес назад вниз в каждом сете.

Затем иди к следующему движению. Отдыхай в течение 45 секунд между каждым сетом.

Выполни каждый круг раз в неделю для наилучших результатов.

Тренировочные зоны: передняя верхняя поверхность мышц рук.

Техника:

- Держи гантель в каждой руке

- Зберігай долоні обличчям одна до одної і свої верхні частини рук у спокої, піднімай / скручуй гантелі вгору до своїх плечей.

- Опустити і повторити

Порада безпеки :

зберігай свій верх рук близько до тіла на всьому протязі.

Hammer curl

How it works:

There are two of four movements (to) choose. Just choose one, then 40 repetitions, then 30 repetitions, then 20 repetitions and at the end 10 reps per movement, increasing the weight used during each set - remember, start with a very light weight! Then return this process by performing the sets for 10 repetitions, then for 20 repetitions, then for 30 repetitions, then for 40 repetitions and at the conclusion of 50 repetitions, choosing the weight back down in each set.

Then go to the next movement. Rest for 45 seconds between each set. Complete each circle once a week for best results.

Training zones: anterior upper

возле своих боков, ладони лицом к телу.

- Сохраняй ладони лицом одна к другой и свои верхние части рук в покое, поднимай / скручивай гантели вверх к своим плечам.

Совет безопасности :

сохраняй свой верх руки близко к телу на всём протяжении.



Technique :

- Hold a dumbbell in each hand near your sides, palm facing the body.

- Keep your palms facing each other and your upper arms at rest, lift / roll dumbbells up to your shoulders.

Safety tip:

Keep your arm up close to the body throughout.

surface of the muscles of the hands.

Витягування гантелі над головою

Тренувальні зони: задня поверхня верху рук.

Техніка:

- Тримай гантель обома руками, долоні обличчям вгору, руки повністю витягнуті до стелі.
- Зберігай верх в спокої, опусти гантель позаду себе згинанням своїх ліктів.
- Витягни назад у вихідне положення і повтори.

Порада безпеки:

не перерозгинай свій поперек, коли ти згинаєш свої руки.

Overhead dumbbell extension

Training zones: the back surface of the upper arms.

Technique:

- Hold the dumbbell with both hands, palms facing up, hands fully extended to the ceiling.
- Keep the top in peace, lower the dumbbell behind you by bending your elbows.
- Pull back to the starting position and repeat.

Вытягивание гантелей над головой

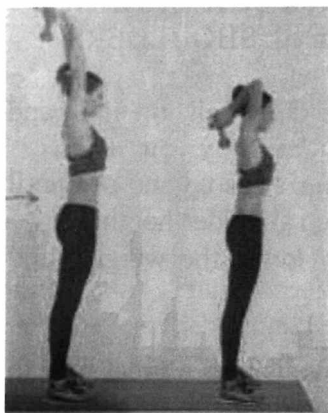
Тренировочные зоны: задняя поверхность верха рук.

Техника:

- Держи гантель обеими руками, ладони лицом вверх, руки полностью вытянуты к потолку.
- Сохраняй верх в покое, опусти гантель позади себя сгибанием своих локтей.
- Вытягивай назад в исходное положение и повтори.

Совет безопасности:

не переразгибай свою поясницу, когда ты сгибаешь руки.



Safety Tip:

Do not overdo your lower back when you bend your hands.

Боковий підйом/піднімання.

Тренувальні зони: плечі.

Техніка:

- Тримай гантель у кожній руці зі своїми руками біля своїх боків.
- Підними свої руки вгору і назовні, поки вони не досягнуть висоти плеча.
- Повільно опусти гантелі і повтори.

Свіжа порада:

Ці руки є також відмінним шляхом, щоб розвивати плечі.

LATERAL. RAISE

Area trained: SHOULDERS

Technique:

- Hold a dumbbell in each hand with your arms by your sides.
- Lift your arms up and out until they reach shoulder height.
- Slowly lower the weights and repeat.

Hot tip:

This move is also a great way to work shoulders

Боковое поднимание.

Тренировочные зоны: плечи.

Техника:

- Держи гантель в каждой руке со своими руками у своих боков.
- Подними свои руки вверх и наружу пока они не достигнут высоты плеча.
- Медленно опусти гантели и повтори.

Свежий совет:

Эти движения являются также отличным путем, чтобы работать плечом.



Передний подъем.

Тренировочные зоны: плечи,

Передній підйом.

Тренувальні зони: плечі, двоглава.

Техніка:

- Тримай гантель у кожній руці попереду своїх стегон.

- Підними одну вагу вгору на висоту плеча, зберігаючи свою руку прямою.

- Повільно опусти вагу і повтори.

Виконай один сет на кожную руку.

Порада безпеки:

Зберігай свій живіт закріпленим на всьому протязі, щоб підтримувати свій поперек.

FRONT RAISE

Area trained: SHOULDERS

Technique:

- Hold a dumbbell in each hand in front of your thighs.

- Lift one weight up to shoulder height, keeping your arm straight.

- Slowly lower the weight and repeat. Perform one set on each arm.

SAFETY TIP:

Keep your abs engaged throughout to support your lower back

двуглавая.

Техніка:

- Держи гантель в кожній руці впереди своїх бедер.

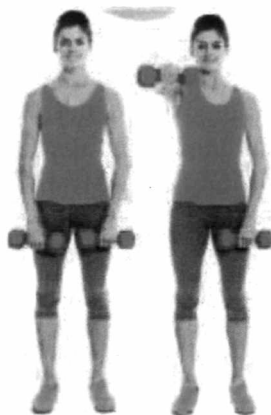
- Подними один вес вверх на висоту плеча, сохрания свою руку прямой.

- Медленно опусти вес и повтори.

Выполни одни сет на каждую руку.

Совет безопасности:

Сохрани свой живот закреплённым на всем протяжении, чтобы поддерживать свою поясницу.



Стойка с гантелями -

Стійка з гантелями - підйом на ікрах

Тренувальні зони: ікри.

Техніка:

- Тримай гантель в кожній руці зі своїми руками у своїх боках і твої ступні разом.
- Підними свої п'ятки від підлоги, (щоб) піднятися вгору на своїх кінчиках пальців – ципочках.
- Тримай протягом секунди, потім опустися і повтори.

Standing dumbbellcalf raise

Training zones: calves.

Technique :

- Hold a dumbbell in each hand with your own hands at your sides and your feet together.
- Lift your heels off the floor, (to) climb up on their fingertips - tiptoe.
- Hold for a second, then lower and repeat.

З прямими ногами повний підйом

Техніка:

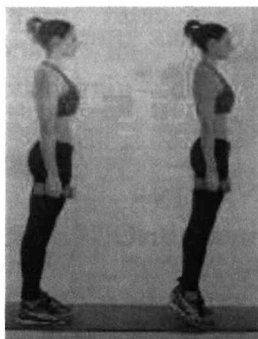
- Зберігаючи свої коліна м'якими, але свої ноги прямими, тримай гантелі в

подъем на икрах

Тренировочные зоны: икры.

Техника :

- Держи гантель в кожній руці со своїми руками у своїх боках і твої ступні вместе.
- Подними свої п'ятки от пола, (чтобы) подняться вверх на своих кончиках пальцев - цыпочках.
- Держи в течение секунды, затем опустись и повтори.



С прямыми ногами полный подъем

Техника:

- Сохраняя свои колени мягкими, но свои ноги прямыми, держи гантели в каждой руке.
- Закрепись на своих бёдрах,

кожній руці.

- Закріпись на своїх стегнах, щоб опустити гантелі повільно до підлоги, зберігаючи м'який згин в своїх стегнах, коли ти виконуєш так.

- Штовхни свої п'ятки до підлоги і повернись у вертикальне вихідне положення.

- Повтори рух на протязі призначених повторів.

Порада безпеки :

Зберігай плоску спину, коли ти опускаєшся до підлоги.

Straight-leg deadlight

Technique :

- Keep your knees soft, but your legs are straight, keep dumbbells in each hand.

- Fix on your hips (to) lower the dumbbell slowly to the floor, keeping a soft bend in your hips when you do so.

- Push your heels to the floor and return to the vertical starting position.

- Repeat the movement for the designated repeats.

Security Council:

Keep your back flat when you sink to the floor

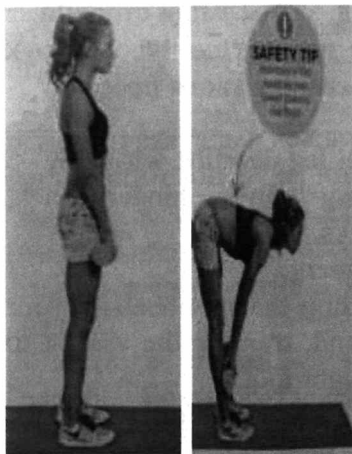
чтобы опустить гантель медленно к полу, сохраняя мягкими изгиб в своих бёдрах, когда ты выполняешь так.

- Толкни свои пятки к полу и вернись вертикальное исходное положение.

- Повтори движение в течение назначенных повторов.

Совет безопасности:

Сохраняй плоскую спину, когда ты опускаешься к полу.



На одной ноге гребля

На одній нозі гребля

Тренувальні зони: задня поверхня стегон, спина, сідниці.

Техніка:

- Утримуючи гантель в своїй лівій руці, перенеси свою вагу на свою праву ступню.
- Повисни вперед на своїх стегнах, піднімаючи свою ліву ногу вгору позаду себе і опусти гантель до підлоги.
- Тягни гантель вгору до свого боку в гребному русі.
- Повтори цей рух протягом 30 секунд, зати́м зміни сторони.

Свіжа порада: це чудовий рух для розвитку твого преса.

Single- leg deadlift with row

Training zones: hinder, back, buttocks.

Equipment:

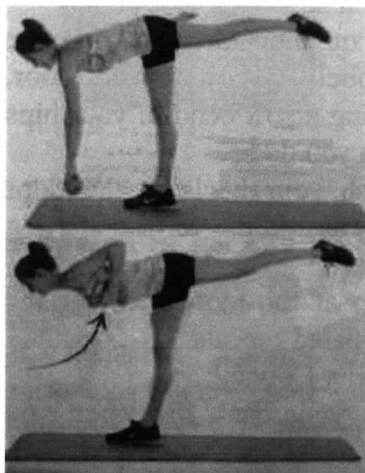
- Holding the dumbbell in your left hand, transfer the weight to your right foot.
- Hang on ahead on your hips, lifting your left leg up behind you and drop the dumbbell to the floor.
- Pull the dumbbell up to your side in the rowing motion.
- Repeat this movement for 30 seconds, then change sides.

Тренировочные зоны: задняя поверхность бёдер, спина, ягодицы.

Техника:

- Удерживая гантель в своей левой руке, перенеси свой вес на свою правую ступню.
- Повисни вперёд на своих бёдрах, поднимая свою левую ногу вверх позади себя и опусти гантель к полу.
- Тяни гантель вверх к своему в боку в гребном движении.
- Повтори это движение в течение 30 секунд, затем смени стороны.

Свежий совет: это чудесное движение для развития твоего преса.



Fresh advice: this is a wonderful move for the development of your press.

Статична стійка в присіді – витягування біцепсів

Тренувальні зони: сідниці, стегна, біцепси, плечі.

Техніка:

- Перейди в глибокий широкий статичний присід зі своїми ступнями злегка поверненими назовні. Твої стегна повинні бути майже на рівні коліна і твоя верхня частина тіла з твоїм пресом пов'язані.

- Тримай гантель в кожній руці і витягни свої руки прямими назовні в сторони. Переконайся, що твої долоні знаходяться догори і твої плечі відведені назад.

- Звідси згинай свої руки злегка, потім витягати їх назад назовні знову. Повтори.

Порада безпеки:

Твої плечі повинні бути відкатані назад на всьому протязі.

Static wide-stance squat with biceps extension

Training zones: buttocks, hips,

Статическая стойка в приседе – вытягивание бицепсов

Тренировочные зоны: ягодицы, бедра, бицепсы, плечи.

Техника:

- Перейди в глубокий широкий статический присед со своими ступнями слегка повернутыми наружу. Твои бедра должны быть почти на уровне колена и твоя верхняя часть тела с твоим прессом связаны.

- Держи гантель в каждой руке и вытяни свои руки прямыми наружу в стороны. Убедись, что твои ладони находятся кверху и твои плечи отведены назад.

- Отсюда сгибай свои руки слегка, затем вытягивать их назад наружу снова. Повтори.

Совет безопасности:

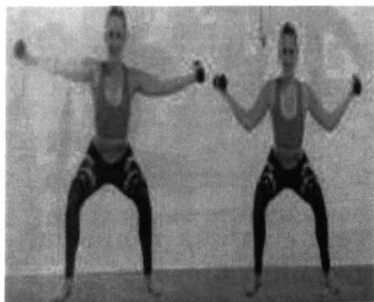
Твои плечи должны быть откаты назад на всем протяжении.

biceps, shoulders.

- Go into a deep wide static squat with your feet slightly turned outwards. Your hips should be almost at the level of the knee and your upper body with your press with knits.

- Hold a dumbbell in each hand and pull your arms straight outwards to the sides. Make sure that your palms are up and your shoulders are pulled back.

- From here, bend your arms lightly, then pull them back out again. Repeat.



Security Council: your shoulders should be rolled back all over

Боковий випад

Тренувальні зони: стегна, сідниці, спина.

Техніка:

- Починай з ступнями разом, утримуючи гантель в кожній руці, руки по боках.

- Візьми великий крок в сторону, згинаючи ліве коліно, коли тримаєш праве пряме. В той же час опусти верхню частину тіла, щоб перенести гантелі і зустрітися під голінню.

- Відштовхнися зігнутою ногою, щоб повернутися в вихідне положення,

Боковой выпад

Тренировочные зоны: бедра, ягодицы, спина.

Техника:

- Начинай со ступнями вместе, удерживая гантели в каждой руке, руки у боков.

- Возьми большой шаг в сторону, сгибая левое колено, когда держишь правое прямое. В то же время опусти верхнюю часть тела, чтобы перенести гантели и встретиться под голенью.

- Оттолкнись согнутой ногой, чтобы вернуться в исходное положение, повторяя на противоположной стороне в течение нескольких повторов.

повторюючи на протилежному боці протягом декількох повторів.

Порада безпеки:

Тримай плоску спину і тримай свій пристальний погляд вперед коли опускаєшся.

Lateral lunge

Training zones: thighs, buttocks, back.

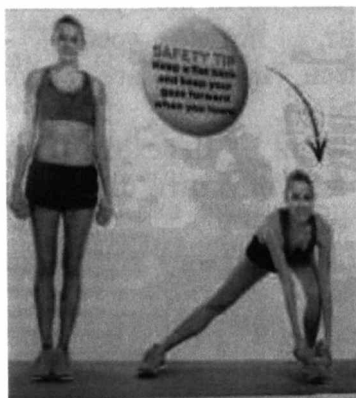
Equipment:

- Start with your feet together, holding dumbbells in each hand, hands at your sides.
- Take a big step to the side, bending the left knee, when you hold the right one straight. At the same time, lower the upper part of the body to move the dumbbells and meet under the shin.
- Pull your bent leg back to its original position, repeating on the opposite side for several repetitions.

Security Council: keep your back flat and keep your gaze forward when you drop.

Совет безопасности:

Держи плоскую спину и держи свой пристальный взгляд вперед когда опускаешься.



Вправ із штангою

Підбери та жми

Тренувальні зони: сідниці, ноги, спина, прес, плечі, верх рук.

Техніка:

- Утримуючи штангу попереду своїх стегон, долоні до себе, зігни свої ноги, щоб утворити момент, потім греби - перенеси штангу вгору до підборіддя.

- Поверни / Перехопи свій хват, щоб опустити свої лікті під штангу.

- Штовхни штангу вгору до стелі.

- Зворотній рух. Це один повтор.

Порада безпеки:

Зберігай натуральний /природний прогин у попереку на всьому протязі.

Clean and press

Training zones: buttocks, legs, back, press, shoulders, arms top.

Equipment:

- Holding the bar in front of your hips, palms to yourself, bend your legs (to) create a moment, then rowing - move the bar up to the chin.

- Turn / grab your grip (to) lower your elbows under the bar.

Подбери и жми

Тренировочные зоны: ягодицы, ноги, спина, пресс, плечи, верх рук.

Техника:

- Удерживая штангу впереди своих бедер, ладони к себе, согни свои ноги, чтобы создать момент, затем греби - перенеси штангу вверх к подбородку.

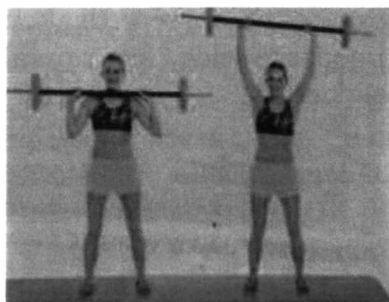
- Поверни/ перехвати свой хват, чтобы опустить свои локти под штангу.

- Толкни штангу вверх потолка.

- Обратное движение. Это один повтор.

Совет безопасности:

Сохраняй натуральный /природный прогиб в пояснице на всем протяжении.



Security Council:

- Maintain a natural / natural

- Push the rod up the ceiling.
- Reverse movement. This is one repetition.

deflection in the lower back all the way.

Доброго ранку.

Тренувальні зони: спина, зад стегон, сідниці, ікри (ніг).

Техніка:

-Тримай штангу, залишаючи її на верхній частині спини. Провисай на стегнах, опускаючи свої груди до підлоги, коли ти штовхаєш свої сідниці назовні позаду себе, зберігаючи свої ноги прямі.

- Коли твій верх тіла знаходиться майже паралельно з підлогою, штовхни спину вгору у вихідне положення і повтори.

Порада безпеки:

Перенеси свою вагу назад, коли ти приводиш штангу донизу, щоб залишитись урівноваженим.

Доброе утро.

Тренировочные зоны: спина, задняя сторона бедер, ягодицы, икры (ног).

Техника:

- Держи штангу, оставляя ее на верхней части спины. Провисни на бедрах, опуская свою грудь к полу, когда ты толкаешь свои ягодицы наружу позади себя, сохраняя ноги прямыми.

- Когда твой верх тела находится почти параллельно с полом, толкни спину вверх в исходное положение и повтори.

Совет безопасности:

Перемести свой вес назад, когда ты приводишь штангу вниз, чтобы оставаться уравновешенным.

GOOD MORNING

Areas trained: Back, rear thighs, bottom, calves

Technique

- Hold a barbell, resting it on your upper back. Hinge at the

hips, lowering your chest toward the floor as you push your bottom out behind you, keeping your legs straight.

- When your upper body is about parallel with the floor, push back up to the start and repeat.

SAFETY TIP:

Shift your weight backward as you bring the barbell down to stay balanced



Румунський підйом (коло 2)

Тренувальні зони: спина, задня поверхня м'язів стегон, сідниці, ікри.

Техніка:

- Зберігай свої коліна м'якими, але ноги прямими, повисни на своїх стегнах (суглобах), щоб взяти утримання штанги на підлозі.

- Штовхни свої п'ятки до підлоги і витягни своє тіло у вертикальне положення, зберігаючи штангу недалеко-близько від свого тіла на всьому протязі.

- Опусти штангу до підлоги і повтори руху протягом призначених повторів.

Порада безпеки:

зберігай плоску спину, коли

Румынский подъем (круг 2)

Тренировочные зоны: спина, задняя поверхность мышц бедер, ягодицы, икры.

Техника:

- Сохраняй свои колени мягкими, но ноги прямыми, повисни на своих бедрах (суставах), чтобы взять удержание штанги на полу.

- Толкни свои пятки к полу и вытяни своё тело в вертикальное положение, сохраняя штангу не далеко-близко от своего тела на всем протяжении.

- Опусти штангу к полу и

ти опускаєш штангу назад до підлоги.

Romanian deadlift (Circle 2)

Training zones: back, back surface of hip muscles, buttocks, calves.

Technique :

- Keep your knees soft, but your legs are straight, hang on your hips (to) take hold of the bar on the floor.
- Push your heels to the floor and pull your body upright, keeping the bar close to your body all the way.
- Lower the bar to the floor and repeat the movements during the designated repeats.

Security Council:

Keep flat back when you lower the bar back to the floor.

Нахилившись – гребі до кінця

Тренувальні зони: верх спини, передній верх рук.

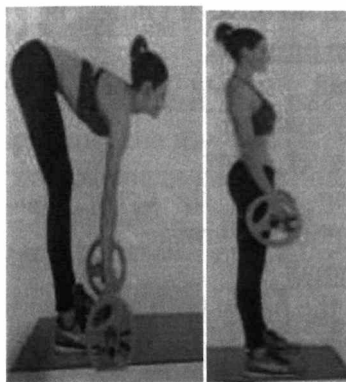
Техніка:

- Тримай штангу в обох руках із руками, витягнутими до підлоги.
- Зберігаючи згинання в

повтори движения в течение назначенных повторов.

Совет безопасности :

сохраняй плоскую спину, когда ты опускаешь штангу назад к полу.



Наклонившись – гребі до конца

Тренировочные зоны: верх спины, передний верх рук.

Техника:

- Держи штангу в обеих руках с руками вытянутыми к полу.
- Сохраняя згибание в коленях, повисни на бёдрах так, чтобы твой верх тела находился почти параллельно полу.
- Сожми свои плечевые лопатки вместе, когда ты

колінах, повисай на стегнах так, щоб твій верх тіла знаходився майже паралельно підлозі.

- Стисни свої плечові лопатки разом, коли ти гребеш штангу вгору до своїх грудей.
- Повільно опусти і повтори.

Порада безпеки:

Зберігай пряму спину на всьому протязі.

Bent- over - row

Training zones: the upper back, the front of the arms.

Technique:

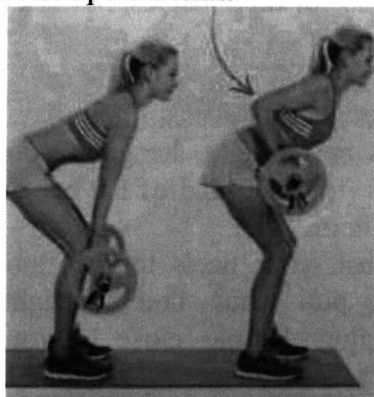
- Hold the bar in both hands with arms extended to the floor.
- Keeping the knee bend, hang on the hips so that your upper body is almost parallel to the floor.
- Squeeze your shoulder blades together when you paddle the bar up to your chest.
- Slowly lower and repeat.

гребеш штангу вгору к своей груди.

- Медленно опусти и повтори.

Совет безопасности:

Сохраняй прямую спину на всём протяжении.



Security Council: keep your back straight throughout

Вправи із гирями

Гиря «навколо світу»

Тренувальні зони: живіт, плечі, груди, біцепси, спина.

- Починаючий: 30 секунд по

Гиря «вокруг света»

Тренировочные зоны: живот, плечи, грудь, бицепсы, спина.

- Начинаящий: 30 секунд по

напрямку.

- Проміжний: одна хвилина по напрямку з додатковою вагою.

- Успіваючий: дві хвилини по напрямку з необов'язковим надалі збільшенням ваги.

Техніка:

- Ставай ногами якраз ширше ніж ширина плечей нарізно, тримай гирю попереду свого пояса.

- Починай з гирею в обох руках, потім рухай її по колу навколо свого тіла, передаючи її з руки в руку і виконуючи кола прогресивно ширше, коли ти рухаєшся.

Порада безпеки:

Зберігай свої стегна прямо а тіло таким нерухомим як можливо.

Kettlebell "around the world"

Training zones: abdomen, shoulders, chest, biceps, back.

-Beginner:30 seconds in the direction.

- Intermediate: one minute in direction with additional weight.

- Successful: two minutes in the direction with an optional further increase in weight.

Equipment:

- stand with legs just wider than the width of the shoulders apart,

направленню.

- Промежуточный: одна минута по направлению с дополнительным весом.

- Успевающий: две минуты по направлению с необязательным в дальнейшем увеличением веса.

Техника:

- Стань ногами как раз шире, чем ширина плеч врозь, держи гирю впереди своего пояса.

- Начиная с гирей в обеих руках, затем двигай её по кругу вокруг своего тела, передавая её из руки в руки и выполняя круги прогрессивно шире, когда ты двигаешься.

Совет безопасности:

Сохраняй свои бёдра прямо и тело так неподвижно как возможно



keep the weight in front of your belt.

- Start with the weight in both hands, then move it around the circle around your body, passing it from hand to hand and performing circles progressively wider when you move.

Однією рукою махи гирею

Тренувальні зони: сідниці, попереk, живіт, підколінні сухожилля.

- Початківець: 12-15 повторів за допомогою руки.

- Проміжний: 10 повторів за допомогою руки з ще більше добавленою вагою.

- Успіваючий: 6-8 повторів за допомогою руки і подальше збільшення ваги.

Техніка:

- Ставай зі своїми колінами зігнутими і ступнями злегка ширше ніж ширина плечей нарізно, утримуючи гирю однією рукою.

- Витягни свої стегна і ноги, щоб відштовхнутися назад вгору, переконайся, що твоя спина плоска і починай махати гирею від своїх ніг, використовуючи момент, щоб пронести її від початку до

Security Council: keep your hips straight and your body as still as possible

Одной рукой махи гирей

Тренировочные зоны: ягодицы, поясница, живот, подколенные сухожилия.

- Начинаящий: 12-15 повторов с помощью руки.

- Промежуточный: 10 повторов с помощью руки с еще больше добавленным весом.

- Успевающий: 6-8 повторов с помощью руки и дальнейшим увеличение веса.

Техника:

- Стань со своими коленями согнутыми и ступнями слегка шире чем ширина плечь врозь, удерживая гирю одной рукой.

- Вытяни свои бедра и ноги, чтобы оттолкнуться назад вверх, убедись, что твоя спина плоская и начинай махать гирей от своих ног, используя момент, чтобы пронести её от начала до конца.

кінця.

- Підними до рівня грудей вагу і махай назад до своїх ніг.

Повтори.

Порада безпеки:

Дивись прямо вперед і утримуй свої груди вгорі.

One-arm kettlebell swing

Training zones: buttocks, waist, abdomen, hamstrings.

- Beginner: 12-15 repetitions with the help of a hand.

- Intermediate: 10 repetitions using the hand with more (more) added weight.

- Successful: 6-8 repetitions with the help of hands and further weight gain.

Technique:

- Stand with your knees bent and your feet slightly wider than the width of your shoulder apart, holding the weight with one hand.

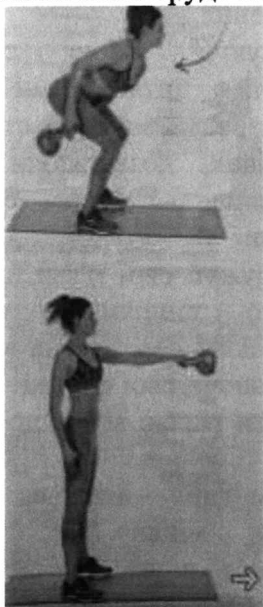
- Pull your hips and legs (to) push back up, make sure your back is flat and start waving the weights from your legs, using the moment (to) carry it from beginning to end.

- Raise the weight to the chest level and wave back to your feet. Repeat.

- Подними до уровня груди вес и махни назад к своим ногам. Повтори.

Совет безопасности:

Смотри прямо вперед и удерживай свою грудь вверх



Security Council: Look straight ahead and hold your chest at the top.

Мах гирей.

Тренерувочные зони:
ягодицы, живот, плечи, спина.

Техника:

Мах гирею.

Тренувальні зони: сідниці, живіт, плечі, спина.

Техніка:

- Ставай своїми ступнями на ширину стегон нарізно положення.

Утримуючи гирю своїми руками, витягнутими до підлоги, зігніть в своїх стегнах і колінах, дозволяючи гирі опуститись між своїми ногами.

- Напружуй свої м'язи преса і швидко випрямися вгору, штовхаючи свої стегна вперед і стискаючи свої сідниці (щоб) махнути гирею вгору до рівня очей.

- Коли гиря махається назад донизу, міняй рух (щоб) зігнутися в своїх стегнах і колінах негайно знову, потім повтори вправу в постійному русі.

Порада безпеки:

Зберігай свої плечі позаду на всьому протязі.

- Стань своїми ступнями на ширину бедер врозь положення. Удерживая гирю своими руками, вытянутыми к полу, согнись в своих бедрах и коленях, позволяя гире опуститься между своими ногами.

- Напряги свои мышцы пресса и быстро выпрямись вверх, толкая свои бедра вперед и сжимая свои ягодицы, чтобы махнуть гирей вверх до уровня глаз.

- Когда гиря машется назад книзу, меняй движение, чтобы согнуться в своих бедрах и коленях немедленно снова, затем повтори упражнение в постоянном движении.

Совет безопасности:

Сохраняй свои плечи сзади на всем протяжении.

Kettlebell swing

Training zones: buttocks, abdomen, shoulders, back.

Technique:

- Become your feet on the width of your hips apart position. Holding the weight with your hands, stretched to the floor, bend in your hips and knees, allowing the weight to sink between your legs.

- Tighten your press muscles and quickly straighten up, pushing your hips forward and squeezing your buttocks (to) wipe the weight up to eye level.

- When the weight rolls back down, change the motion (to) bend in your hips and knees immediately again, then repeat the exercise in constant motion.



Safety Tip:

Keep your shoulders behind all the way.

Махи гирею

Тренувальні зони: сідниці, стегна, прес, спина.

Техніка:

- Стій, утримуючи гирю обома руками. Провисни на своїх стегнах і колінах, щоб перенести гирю між своїх ніг.

- Використовуючи свої стегна для утворення енергії, витягни своє тіло, щоб підхопити спину вгору, руки витягнуті попереду тебе.

- Коли гиря повертається донизу, зігніть у своїх колінах

Махи гирей

Тренировочные зоны: ягодицы, бёдра, пресс, спина.

Техника:

- Стой, удерживая гирю двумя руками. Прависни на своих бедрах и коленях, чтобы переместить гирю между своих ног.

- Используя свои бедра для создания энергии, вытяни своё тело, чтобы подхватить спину вверх, руки вытянуты впереди

і стегнах знову, щоб махнути гирею Назад у другий повтор.

Порада безпеки:

Використовуй момент від своїх стегон і сідниць - це не рук вправа.

Kettlebell swing

Training zones: buttocks, hips, press, back.

Equipment:

- Hold the weight with both hands. Pravisni on his hips and knees (to) move the weight between his legs.

- Using your hips to create energy, stretch your body (to) pick up your back, hands stretched out in front of you.

- When the weight returns to the bottom, bend in your knees and hips again (to) wipe the weight back to the second repetition.

Security Council: use the moment from your thighs and buttocks - this is not a hands-on exercise.

Підскок з гирею

Тренувальні зони: ноги, сідниці, стегна.

Техніка :

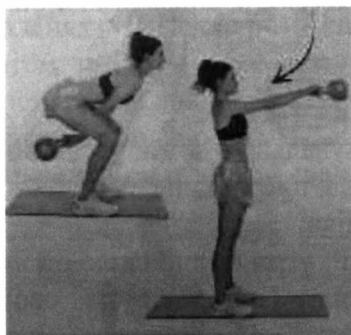
- Стоячи з гирею на підлозі

тебя.

- Когда гиря возвращается книзу, согнись в своих коленях и бёдрах снова, чтобы махнуть гирей Назад во второй повтор.

Совет безопасности:

Используй момент от своих бедер и ягодиц - это не рук упражнение.



Подскок с гирей

Тренировочные зоны: ноги, ягодицы, бедра.

перед собою, зігнись в стегнах і колінах, (щоб) взяти хват за ручку.

- Підстрибни від підлоги енергійно, витягуючи своє тіло. Потім приземлилися м'ярко, згинаючись в стегнах і колінах знову опускаючи гирю назад до підлоги перед тим як збираєшся випрямитися в другий повтор.

Порада безпеки:

Тримай пряму спину, коли опускаєшся, щоб підняти гирю.

Kettlebell Jump

Training zones: legs, buttocks, hips.

Technique:

- Stand with a weight on the floor in front of him, bend over the hips and knees (to) grab the handle.

- Jump from the floor energetically, pulling your body. Then they landed gently, bending in the hips and knees again, lowering the weight back to the floor before going to stand up in another repetition.

Техника:

- Стоят с гирей на полу перед собой, согнись в бедрах и коленях, (чтобы) взять хват за ручку.

- Подпрыгни от пола энергично, вытягивая свое тело. Затем приземлились мягко, сгибаясь в бедрах и коленях снова опуская гирю назад к полу перед тем как собираешься выпрямиться в другой повтор.

Совет безопасности:

Держи плоскую спину, когда опускаешься, чтобы поднять гирю.



Security Council: keep your back flat when you lower yourself to lift the weight

Руський поворот

Тренувальні зони: прес, бока, плечі, поперек.

- Починаючий: 30 секунд.
- Проміжний: одна хвилина із загальним подальшим збільшенням ваги.
- Успішний: дві хвилини із загальним подальшим збільшенням ваги.

Техніка:

- Сідай зі своїми зігнутими ногами і колінами разом зі ступнями плашмя на землі. Тримай гирю навірх попереду себе.
- Поверни свій тулуб і гирю в одну сторону.
- Поверни свій цільний тулуб у протилежну сторону. Повторіть цей рух.

Порада безпеки: переконайся, що твоя голова прямує за гирею так щоб ти не розтягнув свою шию.

Russian twist

Training zones: press, sides, shoulders, waist

- Beginner: 30 seconds.
- Intermediate: one minute with total further weight gain.
- Successful: two minutes with total further weight gain.

Equipment :

Русский поворот

Тренировочные зоны: пресс, бока, плечи, поясница

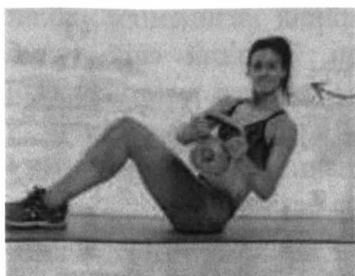
- Начинаящий: 30 секунд.
- Промежуточный: одна минута с общим дальнейшим увеличением веса.
- Успевающий: две минуты с общим дальнейшим увеличением веса.

Техника :

- Сядь со своими согнутыми ногами и коленями вместе со ступнями плашмя на земле. Держи гирю напрямик впереди себя.
- Поверни своё туловище и гирю в одну сторону.
- Поверни своё цельное туловище в противоположную сторону. Повторите это движение.

Совет безопасности: убедись, что твоя голова следует за гирей так чтобы ты не растянул свою шею.

- Sit with your bent legs and knees together with your feet flat on the ground. Keep your weight straight ahead of you.
- Turn your body and weight in one direction.
- Turn your whole body in the opposite direction. Repeat this movement.



Security Council: make sure that your head follows the weight so that you do not stretch your neck.

Вправи зі стрічкою

**Комбіноване витягування
верха плечей (утримуючи
позу)**

Тренувальні зони: трицепси,
стегна

Техніка:

- Починай зі своєю ступні одна попереду другої, кілька дюймів (1 д. - 2,5 см) нарізно.

- Наступи п'яткою ступні позаду на опірну стрічку щоб тримати її міцно на підлозі (утримуючи другий кінець стрічки в обох руках).

- Виконай глибокий

**Комбинируванное
вытягивание верха плеч
(удерживая позу)**

Тренировочные зони:
трицепсы, бёдра

Техника:

- Начиная со своей ступни одна впереди другой, несколько дюймов (1 д. - 2,5 см) врозь.

- Наступи пяткой ступни сзади на резиновую ленту чтобы держать ее крепко на полу (удерживая другой конец ленты в обеих руках).

полуприсід згинанням колін назовні. Зберігай свій тулуб прямо, коли ти витягаєш свої руки вгору до стелі і опускаєш.

Порада безпеки :

Якщо ти знаходиш це занадто важким, звільни руки і виконай пульсуючі напівприсіди взамін.

How to do this:

Perform assigned repetitions for each movement in a circular format. Then take a 1 minute rest (no rest is doing well). Repeat the circle.

- Beginner: 1-2 * 10 repetitions;
- Intermediate: 3 * 15 repetitions;
- Time: 5 * 20 repetitions.

Combined pulling the top of the shoulders (holding the pose)

Training zones: triceps, hips

Technique :

- Start with your foot alone in front of the other, a few inches (1 in. - 2.5 cm) apart.
- Step with the heel of the foot behind the rubber band to hold it firmly on the floor (holding the other end of the tape in both hands).
- Carry out a deep half-squat with the bending of the knees

- Выполни глубокий полуприсед сгибанием колен наружу. Сохраняй своё туловище прямо, когда ты вытягиваешь свои руки вверх к потолку и отпускаешь.

Совет безопасности :

Если ты находишь это слишком трудным, освободи руки и выполни пульсирующие полуприседы взамен.



Safety Tip

If you find it too difficult, free your hands and perform a pulsating semicircle in return.

outwards. Keep your torso straight when you stretch your arms up the ceiling and let go.

Згинання.

Тренувальні зони: прес, боки.

Техніка:

- Притягни опірну стрічку до якоря збоку від тебе на висоті грудей. Тримай стрічку попереду своїх грудей двома руками.

Повинна бути напруга у стрічці.

- Штовхни стрічку напругу перед собою, опірну стрічку штовхни в сторону.

- Утримуй на протязі 5 секунд, затим повернись у вихідне положення.

Порада безпеки:

Зберігай свої стегна і тулуб перпендикулярно на всьому протязі.

PALOF PRESS

Areas trained: CORE, SIDES

Technique:

- Attach a resistance band to an anchor to the side of you at chest height. Hold the band in front of your chest with both hands. There should be tension in the band.

Сжимание.

Тренировочные зоны: пресс, бока.

Техника:

-Притяни сопротивляющуюся ленту к якорю сбоку от себя на высоте груди. Держи ленту впереди своей груди двумя руками.

Должно быть напряжение в ленте.

- Толкни ленту на прямую впереди себя, ленту толкни в сторону.

- Удерживай в течении 5 секунд, затем вернись в исходное положение.

Совет безопасности:

Сохраняй свои бедра и туловище перпендикулярно на всем протяжении.



Safety tip:

- Push the band straight out in front of you, resisting its pull to the side.

- Hold for about 5 seconds then return to the start.

Витягуй опірність стрічки.

Техніка:

- Закріпи опірну стрічку до надійного предмету до однієї сторони.

- Захопи рукою кінець обома руками і поверни своє тіло тягнути її поперек до протилежної сторони.

- Міняй боки в кожному сеті.

Свіжа порада:

Зберігай свій живіт включеним коли ти повертаєш тулуб, щоб мати зверху гармонічні сторони.

Resistance band drag.

Technique:

- Fix the resisting tape to a reliable object to one side.

- Grip the hand end with both hands and turn your body to pull it across to the opposite side.

- Change sides in each set.

Fresh advice:

Keep your belly on when you turn your torso' (to) have superharmonic sides.

Keep your hips and torso square throughout

Вытягивай сопротивление ленты.

Техника:

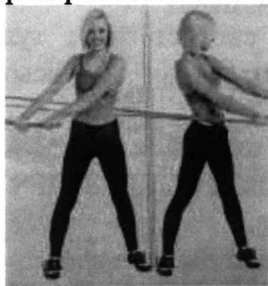
-Закрепи сопротивляющуюся ленту к надежному предмету к одной стороне.

- Захвати рукой конец обеими руками и поверни свое тело тянуть ее поперек к противоположной стороне.

- Меняй стороны в каждом сете.

Свежий совет:

Сохраняй свой живот включенным, когда ты поворачиваешь туловище, чтобы иметь сверхгармоничные стороны.



Присед с лентой над головой

Присід із стрічкою над головою – піднімання

Тренувальні зони: сідниці, стегна, спина.

Техніка:

- Стань своїми ступнями нарізно на ширину стегон. З прямими руками, злегка ширше ніж свої плечі, продовжуй утримуватися тілом за опірну стрічку.

- Підними свої руки прямо над головою і починай присідати. Візьми 4 секунди, щоб опуститися в присід і зупинись, коли твої стегна майже на рівні з твоїми колінами.

- Тримай протягом 4 секунд.

- В той же час візьми інші 4 секунди, стискаючи свої п'ятки і сідниці, щоб повернутися у вихідне положення. Продовжуй цей рух.

Порада безпеки:

Зберігай свої плечі внизу, зберігаючи довгу шию.

Squat with overhead lift

Training zones: buttocks, thighs, back.

– поднимание

Тренировочные зони: ягодицы, бёдра, спина.

Техника :

- Стань своими ступнями врозь на ширину бёдер. С прямыми руками слегка шире, чем свои плечи, продолжай удерживаться телом за опорную ленту.

- Подними свои руки прямо над головой и начинай приседать. Возьми 4 секунды, чтобы опуститься в присед и остановиться, когда твои бёдра почти на уровне с твоими коленями.

- Держи в течение 4 секунд.

- В то же время возьми другие 4 секунды, сжимая свои пятки и ягодицы, чтобы вернуться в исходное положение. Продолжай это движение.

Совет безопасности:

Сохраняй свои плечи внизу, сохраняя длинную шею.

Technique :

- Stand with your feet apart for the width of your hips. With straight arms slightly wider than your shoulders, continue to hold the body by the support tape.
- Raise your arms just above your head and start squatting. Take 4 seconds (to) descend into a squat and stop when your thighs are almost level with your knees. - Hold for 4 seconds.
- At the same time, take another 4 seconds, squeezing your heels and buttocks (to) return to the starting position. Continue this movement.

Опірна стрічка. Боковий крок.

Тренувальна зона: сідниці.

Техніка:

- Зав'яжи кінці опірної стрічки разом або використовуй міні стрічку. Розмісти стрічку навколо своїх гомілкостопів, переконавшись, що вона туго натягується, коли стоїш ноги на ширині стегон нарізно.
- Рухаючись від стегон, йди однією ногою в бік. Тримай протягом 1 секунди, потім йди прямо назад у вихідне положення.
- Повтори на другий бік і



Security Council: keep your shoulders underneath, keeping a long neck

Тугая лента. Боковой шаг.

Тренировочная зона: ягодицы.

Техника:

- Завяжи концы тугой ленты вместе или используй мини-ленту. Размести ленту вокруг своих голеностопов, убедившись, что она туго натягивается, когда стоишь ноги на ширине бёдер врозь.
- Двигаясь от бёдер, шагай одной ногой в сторону. Держи

продовжуй чергування ніг протягом 1 хвилини.

Свіжа порада: чим тугіша стрічка, тим важче виконується.

Resistace tape. Lateral step.

Training zone: buttocks.

Equipment:

- Tie the ends of the tight tape together or use a mini- tape. Place the tape around your ankles, making sure that it is tightened when standing on the width of the hips apart.

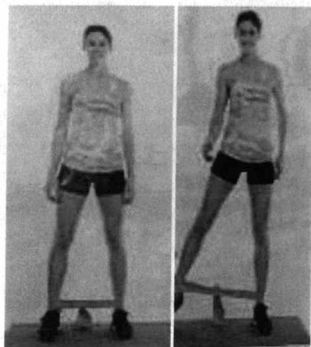
- Moving from the hips, step one foot to the side. Hold for 1 second, then step straight back to the starting position.

- Repeat to the other side and continue alternating the legs for 1 minute.

в течение 1 секунды, затем шагай прямо назад в исходное положение.

- Повтори на другую сторону и продолжай чередование ног в течение 1 минуты.

Свежий совет: чем туже лента, тем труднее выполняется.



Fresh advice: the tighter the tape, the harder it is to perform.

Навчальне видання

Мороз Ігор Вікторович
Павлов Юрій Васильович
Барсукова Тетяна Олександрівна

«ЗАЙМИСЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ!»

Навчально-методичний посібник

Підп. до друку 02.07.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 4.9.
Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, 0487431393 email - 7431393@gmail.com