

## Матеріали до гуртків «Велосипедний туризм»

Керівник гуртків КЗ  
«Харківська обласна станція юних туристів»  
Харківської обласної ради

Касян І.І.

### **Тема:** «Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей»

**Розминка** (15 хвилин);

#### **Вправи для пресу**

1. Піднімання тулуба в сід (прес) (дівчата - 20 раз, хлопці – 30 раз) - 4 - 6 повторення (підходи) на день
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата – 20 - 25 раз, хлопці – 30 - 35 раз) 4 - 6 повторення (підходи) на день
3. Вправа «Планка» (1 хвилина), 1 повторення (підхід) - на прямих руках, 2 повторення (підхід) - на зігнутих руках (на ліктях) – 2 повторення (підходи) на день

**Розтяжка** (10-15 хвилин), а також вправи на розтягування після кожного підходу (кожної вправи) (1 хвилина).

#### **Вправи для ніг:**

##### **Випади**

1. Встаньте прямо, опустіть руки уздовж тіла.
2. Зробіть крок вперед правою ногою, розподіляючи вагу рівномірно по усій площі стопи.
3. У коліні повинен утворитися прямий кут.
4. Ліве коліно повинне прагнути до підлоги.
5. Поверніться в початкове положення і повторіть на іншу ногу.

##### **Зворотні випади**

Ця вправа схоже на попереднє, але крок ви робите не вперед, а назад. Важливо стежити, щоб коліно ноги, яка знаходиться попереду, не виходило за стопу.

Вправа прицільно опрацьовує задню поверхню стегна і сідниці.

##### **Бічні випади**

Бічний випад прокачує внутрішню поверхню стегна і при правильній техніці не перевантажує коліна.

1. Встаньте прямо, ноги разом.
2. Зробіть широкий крок правою ногою убік. Повністю опустіть стопу і перенесіть вагу тіла на праву ногу.
3. Виконайте глибоке присідання.
4. Ліва нога під час приседа утворює пряму лінію.
5. Відштовхніться п'ятою від підлоги і поверніся в початкове положення.

## **Присідання**

Куди ж без них! Присідання вважаються однією з найефективніших вправ для ніг і стегон для жінок. Регулярне виконання присідань з власною вагою будинку(не використовуючи обважнювачі) дасть результат, порівнянний з тренуваннями в спортзалі. До того ж без додаткової ваги знижується навантаження на колінний суглоб.

1. Ноги поставте на ширину плечей, руки витягніть перед собою.
2. Згинайте ноги і виконуйте присед до прямого кута в колінах.
3. Затримайтеся в цьому положенні на пару секунд і повільно поверніться у вихідну позицію.

## **Присідання пліє**

Цей варіант присідання допомагає пропрацювати внутрішню поверхню стегна. Виконати нескладно.

1. Ноги поставте ширше за плечі, шкарпетки стоп розгорніть назовні.
2. Повільно присідайте і так само повільно повертайтеся в початкове положення.

## **Сідничний міст**

Вправа для ніг «сідничний міст» відмінно прокачує стегна і сідниці.

1. Ляжте на спину, руки витягніть уздовж тулуба.
2. Зігніть ноги під прямим кутом, злегка розставте стопи.
3. Спираючись на лопатки і стопи, підніміть сідниці на максимально можливу висоту.
4. Затримайте положення на декілька секунд і поверніться в стартову позицію.

## **Велосипед**

Популярну вправу «велосипед» зміцнює м'язи живота і передню поверхню стегон. Крутивши уявні педалі, можна значно поліпшити рельєф ніг.

1. Ляжте на спину, руки складете під головою.

2. Підведіть ноги і виконуйте рухи по еліптичній траєкторії, ніби їдете на велосипеді.
3. Підтягуйте протилежну руку до зігнутої ноги — так ви збільшите навантаження на прес.

## **Ножиці**

Ножиці допомагають підтягнути задню поверхню стегон.

1. Ляжте на підлогу, руки витягніть уздовж тіла.
2. Підведіть прямі ноги над підлогою.
3. Виконуйте відомості і розведення ніг на невеликій амплітуді.

- 
- Попередня
  - Наступна