**Заняття №3**

**Завдання заняття:**

1. Розвиток фізичних якостей (витривалість) в домашніх умовах.

2. Зміцнення мꞌязів грудей, сідниць та черевного преса.

3. Підтримка здорового способу життя для запобігання захворювань під час карантину.

**Для проведення заняття необхідно мати:**

1. Спортивну форму: шорти, футболку, кросівки.

2. Килимок для заняття фітнесом, баклажку з водою, бутилі з водою (вагу та розмір за власним вподобанням)

**Розминка (10 хвилин):**

Заняття завжди починати з розминки (розігрів усіх основних суглобів та м’язів).

Нахили і повороти голови, обертання плечима, ліктями і зап'ястями, нахили корпусу в сторони і вперед, обертання тазом, винос стегна в сторону, обертання колінами і стопами.

**Основні вправи для тренування (30 хвилин):**

Усі вправи виконуємо одна за одною з перервою 10 секунд. Кожну повторюємо по 12-15 разів. Протягом заняття потрібно зробити мінімум

три-чотири таких кола. Між колами перепочиваємо протягом однієї хвилини.

**1 етап. Виконайте три – чотири кола наступних вправ**:

**Вправа №1 – сідничний міст з випрямленою ногою**



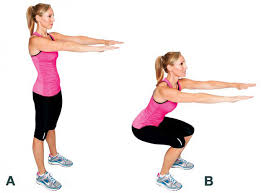
1. Вихідне положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба.
2. Піднімаємо сідниці верх і затискаємо їх, але тримаючи одну ногу випрямленою вгору, видих.
3. Після цього повільно опускаємося на підлогу, вдих.
4. Повторити 20 – 25 разів.

**Вправа №2 – підйом корпусу на прес**



1. Вихідне положення лежачі, ноги на підлозі, зігнуті в колінах під прямим кутом, руки перед собою. Робимо вдих і затримуємо дихання.
2. Піднімаємо плечі і голову якомога вище, спрямуємо вгору і вперед.
3. У піковій точці напружуємо прес ще сильніше і затримуємось в такому положенні на 2-3 секунди.
4. Видихаємо і опускаємось вниз, доки лопатки не торкнуться підлоги.
5. Робимо невелику паузу, трохи розслабимо прес і виконуємо наступне повторення 20 – 25 разів.

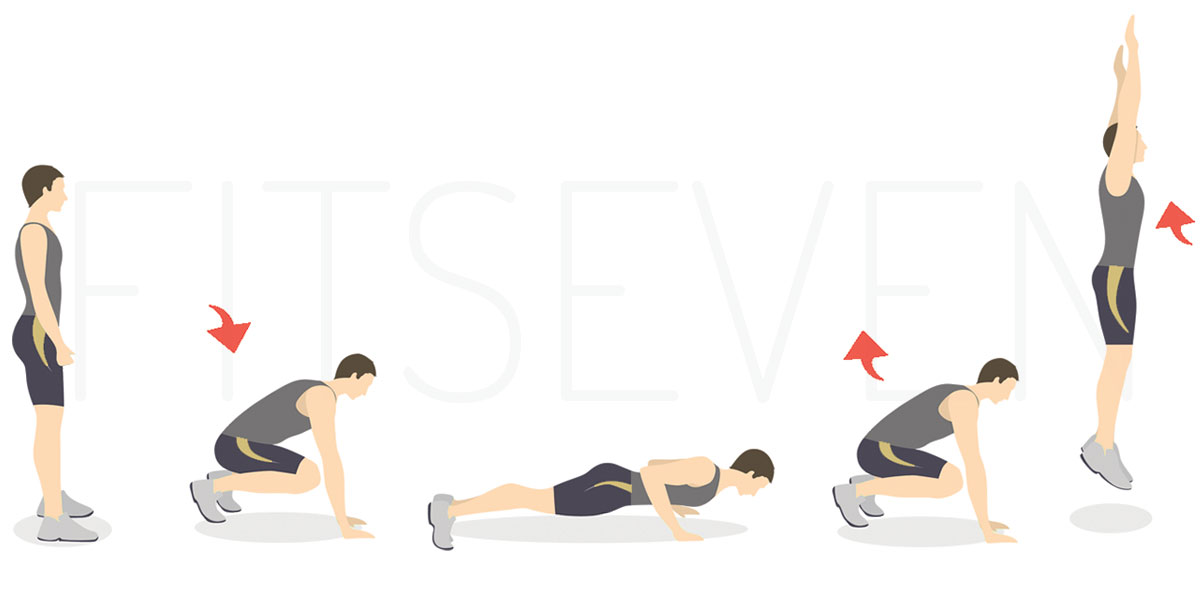
**Вправа №3 – глибокі присідання**



1. Вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей.
2. На вдиху починайте присідати, відводячи таз назад. Присідайте до тих пір, поки стегна не будуть паралельні підлозі або трохи нижче.
3. На видиху поверніться у вихідне положення.
4. Присідайте максимально глибоко (чим нижче ви будете опускатися, тим більше будуть працювати м'язи сідниць). Стежте, щоб спина залишалася прямою, а коліна не виступали за шкарпетки.
5. Повторити 20 – 25 разі

**2 етап. Вправи потрібно виконати три - чотири кола.**

**Вправа №4 – бурпи**





1. **Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.**
2. **Глибоке присідання долоні поставити на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п’яти від підлоги.**
3. **У перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.**
4. **Здійсніть одне віджимання, майже торкаючись грудьми підлоги. Потім поверніться в положення упору.**
5. **Підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.**
6. **Зробіть стрибок вгору.**
7. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 8 - 10 разів.

**Вправа №5 – човник**



1. Вихідне положення – лежачи обличчям вниз, руки простягніть вперед.
2. Зробіть вдих і плавно відірвіть груди і ноги від підлоги.
3. На видиху опустіться в вихідне положення.
4. Без зупинки повторіть 20 разів.