**Заняття № 5**

**Завдання заняття:**

1. Розвиток фізичних якостей в домашніх умовах.
2. Зміцнення м’язів 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)

**Розтягування (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 одна хвилина. Кожну повторюємо по 10-15 разів. Протягом заняття потрібно зробити мінімум

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

 **Вправа №1 – Випади вперед**

****Вихідне положення стоячи на позицію.

1. Виконуємо випад правою ногою вперед, права нога має бути опорна,

ліва - на носочках. Опускайтесь, поки праве стегно не буде паралельним до підлоги.

1. Відштовхніться правою ногою, щоб повернутися в початкове положення.

 Зробіть 10 – 15 повторів, поміняйте ногу.

**Вправа №2 – Сідничний міст**



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

**Вправа №3 – Присідання на стілець**

1. Вихідне положення стоячи перед стільцем, ноги на рівні плечей, носочки дивляться злегка в боки.
2. Виконуємо присідання, згинаючи коліна, опускаючись, поки сідниці не торкнуться крісла, руки можна виставляти вперед перед собою.
3. Відштовхніться п’ятками та поверніться на початкову позицію.
4. Повторити 20 – 25 разів.