

Примечания:

Данный комплекс состоит из 2 видов упражнений, направленных на улучшение преодоления естественных препятствий в лесу: валежник, сухостой, поросль молодняка и заросли.

Комплекс выполняется в 2 подхода. Если тяжело, то делаем 1 подход. Выполняем комплекс 2-3 раза в неделю, чередуя дни занятия и отдыха.

Во время выполнения делаем отдых между подходами 1 минута. Отдых между упражнениями от 30 сек до 1 мин в зависимости от степени восстановления. Во время восстановления уделяем особое внимание дыханию, т.е. приступаем к следующему упражнению, когда дыхание относительно спокойное и ровное.

Оптимальное время выполнения комплекса 20 минут.

Во избежание травм перед выполнением комплекса нужно сделать разминку на все группы мышц в течение 5 минут.

Описание:

Силовые упражнения:

1. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены и закреплены, руки за головой.
Поднимание туловища, касаясь лбом коленей.
15-20 раз.
2. Исходное положение (ИП): лежа на животе, руки за головой или за спиной «в замок», ноги закреплены (можно попросить родных подержать, либо используем мебель: диван или кровать).
Поднимание туловища, прогибаясь как можно сильнее.
10-15 раз.
3. ИП: лежа на спине, руки вытянуты и закреплены (можно взять кого-то за руки или держаться за край мебели).
Поднимание прямых ног.
15-20 раз.
4. ИП: ноги на ширине плеч, руки на плечах с утяжелителем (гантели, либо 2 бутылки с водой по 0,5 л)
Приседания с отягощением на плечах. Следим, чтобы пятки не отрывались от пола.
20-30 раз.
5. ИП: стоя, пятки касаются пола, руки на поясе.
Поднимание на носки.
30 сек (приблизительно 40-50 раз).

Имитация бега через естественные препятствия:

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Исключить наклон вперед!
30 сек (60 раз).
7. Бег на месте, сгибая ноги назад, касаясь пятками ягодиц, руки на поясе. Исключить наклон вперед!
30 сек (60 раз).

В отчете о выполнении комплекса пишем количество выполненных подходов и затраченное время. Если сокращаем число повторов или пропускаем упражнение – пишем номер и почему не сделано.