УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ С ПОМОЩЬЮ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ



СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ







ПОДНЯТИЕ ДО ПОДБОРОДКА

Тяните ленту вверх до подбородка, одновременно поднимая локти.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Держите руки прямыми и поднимайте плечи вверх – вниз.



НАТЯЖЕНИЕ В СТОРОНУ

Лента на плечах за головой, поочередно вытягивайте руки в сторону.



подъем в сторону

Поднимите прямую руку на высоту плеча, держа большой палец сверху. Поменяйте руку.



ОТВЕДЕНИЕ НАЗАД «ГАЗОНОКОСИЛКА»

Наклонитесь немного вперед, лента под противоположной ногой, отведите локоть назад, растягивая ленту, как будто бы заводите газонокосилку.



ДВИЖЕНИЯ ПРЯМЫМИ РУКАМИ СПЕРЕДИ

Лента связана, руки просунуты в ленту до уровня запястий, ладони развернуты наружу. Прямыми руками растягивайте ленту в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК



СГИБАНИЕ РУКИ В ЛОКТЕ

Согните руку в локте и медленно разогните. Локоть остается на месте.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК



ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУКИ

Выпрямляйте руку вверх и медленно возвращайте ее обратно. Лента за спиной.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК



БОКСИРОВАНИЕ

Боксируйте в быстром темпе, растягивая ленту.



УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ»

Разводите и сводите прямые руки.



УПРАЖНЕНИЕ «НОЖНИЦЫ» РУКАМИ, СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ

Разводите и сводите согнутые в локтях руки. Лента за спиной.



ДВИЖЕНИЕ ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ ВНИЗ С НАКЛОНОМ ВБОК

Наклоняя туловище в сторону, растягивайте ленту одной рукой вниз. Делайте поочередно в обе стороны.



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В СТОРОНУ

Отводите локоть назад, растягивая ленту и напрягая мышцы спины.



РАЗВЕДЕНИЕ И СВЕДЕНИЕ РУК ЗА СПИНОЙ

Растягивайте ленту за спиной, руки держите прямыми.



РАСТЯГИВАНИЕ ЛЕНТЫ ПО ДИАГОНАЛИ

Растягивайте ленту прямыми руками по диагонали.



НАКЛОНЫ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ

Наклоните туловище вперед и выпрямитесь, одновременно натягивая ленту.



СЖИМАНИЕ ЖИВОТА НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Лента образует круг, огибая спинку стула. Наклоны вперед с растягиванием ленты.



ПОДНЯТИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

Поднимайте верхнюю часть туловища и руки, одновременно растягивая ленту в стороны. Смотрите в пол.



ГРЕБЛЯ

Растягивайте ленту назад, соединяя лопатки вместе. Плечи опущены.



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА И ПОВОРОТЫ РУК В СТОРОНЫ С РАСТЯГИВАНИЕМ ЛЕНТЫ

Поднимая туловище с поворотом в сторону, вытянутыми руками растягивайте ленту.



РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В СТОРОНЫ

Поднимите прямые ноги и разведите их в стороны, растягивая ленту.



ПОДНЯТИЕ КОЛЕНА К ГРУДИ

Поднимите колено, держите осанку. Поменяйте ногу.



РАЗВЕДЕНИЕ БЕДЕР ОДНОЙ НОГОЙ

Отведите ногу широко в сторону. Повторите другой ногой.



ПОДНЯТИЕ КОЛЕНА

Поочередно поднимайте и опускайте колени вверх-вниз. Бег сидя.



РАЗВЕДЕНИЕ БЕДЕР

Приподнимите ноги на носочки и разведите колени в сторону, растягивая ленту. Вернитесь в исходное положение.



ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ

Выпрямите ногу, растягивая ленту, и медленно верните ногу в исходное положение.



ножной насос

Ногой накачивайте насос, натягивая ленту. Повторите другой ногой.



ВПЕРЕД И НАЗАД

Идите вперед и назад широкими шагами, растягивая ленту.



ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ

Идите приставными шагами, натягивая ленту.



ПОДНЯТИЕ КОЛЕНА И ПЯТКИ ВВЕРХ

Делайте шаг, поднимая колено. Делайте шаг, сгибая колено, и ,поднимая пятку до ягодиц.



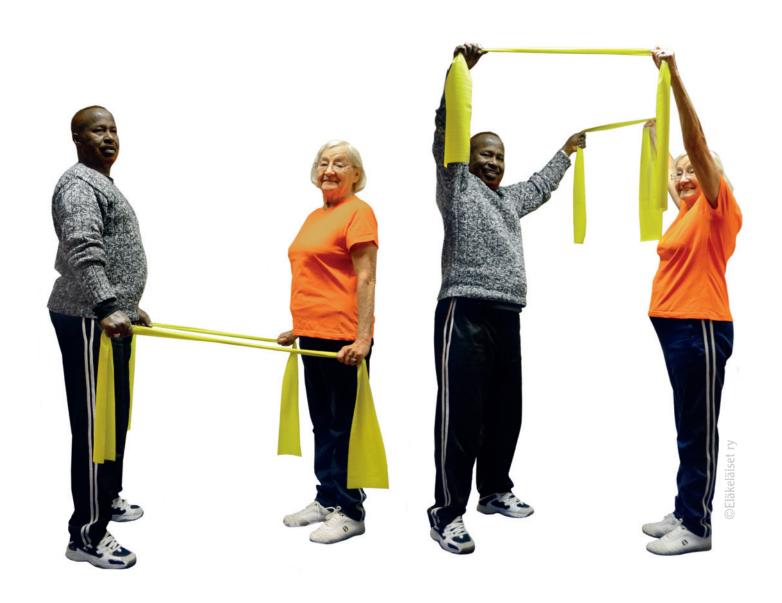
ПОДНЯТИЕ НОГИ В СТОРОНУ

Поднимите прямую ногу в сторону либо стоя на месте, либо шагая. Отводите ногу назад стоя на месте.



РАСТЯГИВАНИЕ ЛЕНТЫ ПОПЕРЕМЕННО РУКАМИ

Растягивайте ленту попеременно на каждой стороне.



ПОДНЯТИЕ ВВЕРХ

Сильно натяните ленту, поднимайте и опускайте руки через стороны.



ПОДНЯТИЕ ВВЕРХ

Сильно натяните ленту, поднимайте и опускайте руки через стороны.



ПОДНЯТИЕ ВВЕРХ

Сильно натяните ленту, поднимайте и опускайте руки через стороны.