**Задание для 1, 2, 3 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 27 апреля.**

**Кардио упражнения для мальчиков и девочек в домашних условиях**

 Интенсивные нагрузки тренируют сердечно-сосудистую систему и сжигают жировые запасы. Качество тренировки сопряжено с частотой сердечного ритма, которую несложно рассчитать по формуле.

Без расчетов оптимальных значений пульса занятия станут пустой тратой времени.

* Для мужчин: 220 минус возраст и плюс 10% резервных;
* для девушек: 215 – возраст + 10-13%.

 Следующая подборка кардио упражнений для домашних условий будет полезна для сжигания жира, выбирайте наиболее подходящие техники для себя и практикуйте их на регулярной основе.

 Сжигание жира начинается при частоте ударов выше 130 через 20 минут после начала занятий, когда израсходуются запасы гликогена.

**Выпрыгивания**

Мышцы: икроножные, абдоминальные, ягодичные, трицепс бедра.

1. В позиции стоя пальцы обеих рук смыкаем на затылке.
2. Опускаем таз до горизонтали с полом, пружинистым рывком толкаем тело наверх (10х2).



Технику можно заменить скакалкой. За 10 минут тренировки сгорает почти 200 ккал.

**Выпады на одной ноге**

Нагрузка распределяется между квадрицепсом, ягодицами, внутренней частью бедра. Желательно выполнять с утяжелением.

1. Держа гантели в руках, одну ступню обратной стороной носка ставим на скамейку.
2. С ровным корпусом приседаем на опорную конечность.
3. Чтобы увеличить напряжение, стопу доминирующей ноги отставляем от платформы подальше (10х4).



**«Гусеница»**

 Еще одно отличное кардио упражнение для домашних условий.Техника рассчитана для прокачки всех мышечных групп.

1. Встаем прямо с опущенными руками. Отводим таз назад, сгибаемся в пояснице, пока ладони не упрутся в пол.
2. Шагаем на руках вперед до параллели тела с полом.
3. Приняв упор лежа, напрягаем абдоминальные мышцы, разворачиваем корпус в бок, руку вытягиваем вверх. Замираем в статике на 40-60 секунд.
4. Зеркалим действия для другой стороны.



Чтобы усложнить задачу, берем снаряды с небольшим весом. «Гуляем» на руках по 2 минуты.

**Подъемы на платформу**

Активны: ноги, бедра, пресс, ягодицы.

1. Держа снаряды, поднимаемся на табурет.
2. Колени поднимаем выше бедер.
3. Вторую ногу приставляем или оставляем свободной.
4. Во втором случае сложно сохранить баланс (15х3).



У техники есть альтернатива – степ-аэробика.

При отсутствии платформы используем ступеньку или сооружаем подиум в 25-30 см из подручных средств (книг, кирпичей).

**«Military jump»**

Упражнение для всей мускулатуры.

1. ИП – классическая стойка, руки поднимаем вверх.
2. Опускаемся на корточки, с помощью прыжкового движения принимаем классическую планку.
3. В темпе отжимаемся, в обратном порядке принимаем первоначальное положение.



Если очень сложно, в смене положения корпуса обходимся без прыжков (6-8х2).

**Альпинист**

Акцент: квадрицепсы, плечи, спина.

1. Падаем на 4 конечности.
2. Мышцы кора напряжена, спина немного прогнута.
3. Вес тела распределен между макушкой и ступнями.
4. Совершаем рукой «шаг» вперед, одновременно сгибаем противоположное колено.
5. Подносим его к груди, сразу «отшагиваем» обратно.
6. В темпе повторяем для другой стороны (по 13 раз).

