**Комплекс упражнений для ежедневных тренировок воспитанников объединения «Горный туризм» в условиях самоизоляции.**

# 6 вариантов упражнения «скалолаз»

# Можно ли «собрать» целую тренировку всего лишь из одного упражнения? Да, если речь идет о динамической планке — «скалолазе». Вот вариации этого упражнения, которые помогут вам хорошо прокачать пресс.

### Классический «Скалолаз».

Встаньте в планку с опорой на прямые руки. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните правое колено, подтяните его к животу, затем верните ногу в исходное положение, опираясь на оба носка. Согните левое колено, поднимите стопу над полом и подтяните колено к животу. Вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор.

### «Скалолаз» с прыжком в выпаде.

Встаньте в планку с опорой на прямые руки. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните правое колено и прыжком поставьте правую стопу как можно ближе к ладоням справа. Затем оттолкнитесь стопами от пола и смените положение ног: левую перенесите вперед, правую — назад. Не усиливайте прогиб в пояснице, основную нагрузку перенесите на мышцы ног и пресса. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

### «Скалолаз» на предплечьях.

Встаньте в планку с опорой на предплечья. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните правое колено, разверните правое бедро в сторону (внутренняя его поверхность направлена в пол), подтяните правое колено ближе к правой руке. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое влево. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

### «Скалолаз» с медболом.

Разместите медбол на коврике перед собой. Встаньте в планку с опорой на прямые руки, кисти разместите на медболе. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните левое колено и, приподняв над полом левую стопу, подтяните его к животу. Затем верните левую стопу на пол, согните правое колено и подтяните его к животу, вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор. Выполните необходимое их количество.

### «Скалолаз» с ногами на опоре.

Разместите степ-платформу на коврике. Развернитесь к ней спиной, поставьте на нее стопы. Встаньте в планку, опираясь на прямые руки. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните левое колено и, оторвав от платформы левую стопу, подтяните его к животу.  Вернитесь в исходное положение, разместив обе стопы на платформе. Затем согните правое колено, подтянув его к животу. Вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор. Выполните необходимое их количество.

### «Скалолаз» с прыжком.

Встаньте в планку с опорой на прямые руки. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Перенесите максимум веса тела на руки, затем прыжком поставьте стопы по сторонам от ладоней. Также прыжком вернитесь в исходное положение (не усиливайте прогиб в пояснице, работайте прессом и ягодицами). Это составит один повтор. Выполните необходимое их количество.

### «Скалолаз» со скрещиванием рук и ног.

Встаньте в планку с опорой на прямые руки, опустите колени на коврик, разместив их под тазом. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Одновременно поднимите над полом правую ногу и левую руку, затем согните правое колено и левый локоть, подтяните их к корпусу и постарайтесь соединить. Опуститесь в исходное положение. Сделайте все то же самое в другую сторону, это составит один повтор. Выполните необходимое их количество.

Занимайтесь по этой программе регулярно, добавьте кардионагрузку (бег на месте, прыжки через скакалку, вращениеобруча…

Ссылки на видео разминки:

<https://youtu.be/E0Ur-VrPFjg>

<https://youtu.be/xemRr4mdmSA>

<https://youtu.be/h2Nl6poLPwU>

<https://youtu.be/0Rcu4Hk5Eok>