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

**Комплекс упражнений для поддержания формы в домашних условиях.**

Приседания сумо.

Встаньте прямо, поставьте стопы на ширине плеч, носки направьте слегка в стороны. Руки соедините перед грудью. Сгибая колени и работая мышцами пресса, спины и ног, опуститесь в присед. Не прогибайтесь в пояснице. Затем плавно разогните колени и вернитесь в вертикальное положение. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

Приседания в выпаде.

Встаньте прямо, поставьте стопы на ширине таза. Шагните левой ногой назад, руки разместите на поясе. Сгибая колени почти до прямого угла, опуститесь в присед. Работайте мышцами пресса, ягодиц, ног и спины, не прогибайтесь в пояснице. Допустимо слегка наклониться корпусом вперед. Затем разогните колени и вернитесь в вертикальное положение. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

Планка.

Опуститесь на колени, встаньте в планку, опираясь на прямые руки и носки стоп. Не прогибайтесь в пояснице, работайте мышцами спины, пресса, ног, рук. Зафиксируйтесь в этом положении на 40 секунд. Это составит один повтор. Выполните 5 повторов.

Отжимания.

Примите упор лежа, руки разместите по сторонам от коврика. Носками упритесь в пол, макушкой тянитесь вперед, не прогибайтесь в пояснице, работайте прессом, мышцами спины, рук. Сгибая локти, плавно опустите корпус вниз, затем выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор. Выполните необходимое количество.

Скручивания.

Лягте на спину, колени согните, стопы разместите на коврике. Руки вытяните за голову. Плавно поднимите над полом сначала руки, затем затылок, затем шею и корпус целиком, руками в этот момент вытянитесь вверх. Работайте мышцами пресса, постарайтесь выключить мышцы ног. Коснувшись животом бедер, плавно вернитесь в исходное положение: опустите сначала спину, затем шею и затылок. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

«Ножницы».

Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса. Поднимите прямые ноги вверх, носками тянитесь от себя. Активируйте мышцы пресса, поднимите над полом шею и голову. Плавно опустите левую ногу до параллели с полом (правая по-прежнему вытянута вверх). Затем смените положение ног: теперь левая вытянута вверх, а правая — опущена до параллели с полом. Это составит один повтор, выполните необходимое их количество.

Подъем таза.

Лягте на спину, колени согните, поставьте стопы на пол, руки вытяните вдоль корпуса. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ног. Плавно поднимите таз над полом и вытяните вверх левую ногу. Задержитесь в верхней точке на 3 секунды, затем плавно опустите ногу и таз на пол. Это составит один повтор, выполните необходимое количество таких в каждую сторону.

Махи ногами лежа.

Лягте на правый бок, вытяните правую руку за голову. Левую ладонь разместите перед корпусом на полу, слегка опирайтесь на нее. Работая мышцами бедер, спины и пресса, плавно поднимите левую ногу вверх. Старайтесь двигаться в одной плоскости, не «заваливая» таз назад или вперед. Затем плавно опустите ногу в исходное положение. Это составит один повтор, выполните необходимое количество таких в каждую сторону.

Наклон корпуса с гантелей.

Встаньте прямо, возьмите в левую руку гантель прямым хватом. Правую ладонь разместите на поясе. Перенесите вес тела на левую стопу. Плавно наклонитесь корпусом вперед, одновременно с этим отводя правую ногу назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ног. Не усиливайте прогиб в пояснице и не скругляйте ее. Вернитесь в исходное положение, это составит один повтор. Выполните необходимое количество в каждую сторону.

Бег на месте.

Встаньте прямо, стопы на ширине таза. Сгибая колени и поднимая их как можно выше, начинайте бежать на месте. Не прогибайтесь в пояснице, не наклоняйтесь корпусом вперед. «Бегите» в течение 1 минуты, это составит один повтор. Выполните 3-4 таких повтора.

Занимайтесь по этой программе регулярно, чтобы сохранить форму без тренировок в зале.