Даникер В.В.

Группа НП2 плавание

10.04.2020

Задание:

Выполнить разминку:

https://www.youtube.com/watch?v=njpvuG_9MsQ

Выполнить упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х10раз
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, с согнутыми коленями, руки за головой (пресс) 2x15 раз
- Выпрыгивания вверх из положения сидя 2x10pa3

Имитационные упражнения:

- Движения руками кролем на груди и спине 10раз
- Движениями руками баттерфляй 10раз
- Движения руками брасс 10раз

Изучить технику плавания способом баттерфляй и принять к сведению распространенные ошибки:

https://www.soveton.com/sport/fitnes/plavanie-dlya-pokhudeniya/tehnika-batterflyaem.html

Выполнить упражнения:

Упражнения для баттерфляя на суше

- Сядьте на колени, а ягодицы опустите на пятки. Руки расслабьте, спину сохраняйте прямой. Отведите руки назад, обопритесь ладонями, постарайтесь повыше поднять колени. 5-10 повторений.
- Встаньте прямо, ноги разведите на ширину плеч. Наклоните корпус вперед, удерживая голову прямо. Вращайте обеими руками вперед, а после назад по 30 раз в каждую сторону.

- Примите упор лежа, причем ноги должны опираться на носки. Согните руки в локтях. Подымайте прямое тело вверх, выпрямляя руки, при этом не прогибайте спину. 10-15 повторений.
- Встаньте прямо, опустите руки. Поднимайте обе руки над головой, при этом разворачивая ладони вверх. Во время подъема отклоняйте голову назад, немного прогибайте спину. Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его из полуприседа. 15-30 повторений.