

План индивидуальных тренировок дистанционного обучения  
«КУДО. Мастер-класс»  
28.03.2020г

## **1. Растяжка**

Ниже предлагается готовый комплекс упражнений на растяжку, который нужно выполнять перед каждой тренировкой.

10 важных причин заняться растяжкой:

Избавление от жесткости и скованности в мышцах и суставах.

Предотвращение укорочения мышц.

Улучшение эластичности мышц, связок и сухожилий.

Профилактика и избавление от проблем с позвоночником.

Улучшение осанки и избавление от сутулости.

Улучшение гибкости и координации движений.

Избавление от мышечной усталости.

Уменьшение риска получения травм и растяжений.

Психологическая адаптация к физической нагрузке.

Снижение стресса и повышение жизненной силы.

### **Структура данной тренировки на растяжку:**

Суставная гимнастика (5-6 минут). Обязательно выполните суставную гимнастику перед стретчингом. Если вы планируете растягиваться после активной тренировки, то суставную гимнастику можно пропустить и перейти сразу к растяжке.

Упражнения на растяжку (25-30 минут). Все предлагаемые ниже упражнения статические, то есть вы принимаете позу и задерживаетесь в ней на 30 секунд, растягивая мышцы. Если вы хотите сократить продолжительность растяжки до 15 минут, то задерживайтесь в каждой позе 15 секунд. Если вы хотите увеличить продолжительность растяжки до 40 минут, то задерживайтесь в каждой позе 45 секунд.

### **Как часто выполнять комплекс упражнений на растяжку:**

3 раза в неделю по 30 минут.

### **Правила выполнения упражнений на растяжку:**

Все предложенные упражнения на растяжку – статические (кроме суставной гимнастики). Для их выполнения вам нужно принять заданную позу и растягивать мышцы в одном положении.

Не забывайте выполнять упражнения на растяжку как на правую, так и на левую сторону.

Вы всегда можете углубить положение или, наоборот, немного упростить упражнение на растяжку, выбирая более комфортную позу. Слушайте свое тело!

Занимайтесь без кроссовок, босиком или в носках. Дополнительно понадобится коврик (желательно нескользящий).

Если какое-то упражнение на растяжку доставляет вам сильный дискомфорт (не дискомфорт от растяжки мышц, а, например, защемление, судорогу или боль), то лучше остановить выполнение данного упражнения.

Задержитесь в каждой позе на 30 секунд на каждую сторону (в этом случае общая продолжительность растяжки будет 25 минут) или 15 секунд на каждую сторону (в этом случае общая продолжительность растяжки будет менее 15 минут).

Желательно воспользоваться таймером, чтобы отслеживать продолжительность статической позы.

### **Разминка суставов.**

#### **1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ.**

Встаньте прямо, руки на поясе. Начните делать наклоны головы: вправо – вперед – влево – вперед. Выполняйте это упражнение в медленном темпе, не делая резких рывков головой.

Сколько: по 10 поворотов вправо и 10 поворотов влево или 30 секунд.

#### **2. ВРАЩЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ.**

Согните руки в локтях перед собой и сожмите ладони в кулак. Начните вращать кистями по кругу, хорошо разминая запястья. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную (по часовой и против часовой стрелки).

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

#### **3. ВРАЩЕНИЕ ЛОКТЕЙ.**

Оставьте ладони сложенными в кулак и разведите руки в стороны. Начните вращать предплечьями, разминая локтевые суставы. Вращайте сначала в одну сторону, потом в обратную.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

#### **4. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ.**

Переходим к разминке плеч. Опустите руки вдоль тела и начните вращать плечами, стараясь описать ими максимальный круг. Вращайте плечами сначала вперед, потом назад.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

#### **5. ВРАЩЕНИЕ РУКАМИ.**

Оставайтесь в том же положении и начните вращать руками с максимальной амплитудой. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

#### 6. НАКЛОНЫ КОРПУСА.

Переходим к разминке корпуса. Положите руки на пояс и начните выполнять наклоны сначала в одну сторону, потом в другую.

Сколько: по 10 наклонов в каждую сторону (всего 20 наклонов) или 30 секунд на упражнение.

#### 7. ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ.

Оставьте руки на поясе и начните вращать тазом по кругу. Разминаем ягодицы, бедра и живот. Не забудьте выполнить вращение сначала в одну сторону, потом в обратную.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на вращение в одну сторону (всего 30 секунд на упражнение).

#### 8. ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ.

Проработаем тазобедренные суставы. Руки лежат на поясе. Поднимите колено и начните вращать ногой. Сначала вращайте правой ногой (в одну сторону, потом в обратную). Затем вращайте левой ногой (в одну сторону, потом в обратную).

Сколько: по 8 вращений в каждую сторону (всего 16 вращений на каждую ногу) или 15 секунд на вращение в каждую сторону (30 секунд на одну ногу или 60 секунд на обе ноги).

#### 9. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ.

Поставьте ноги вместе, наклоните корпус и положите руки на колени.

Начните вращать коленями, разогревая коленные суставы.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений) или по 15 секунд на каждую сторону (30 секунд на все упражнение).

#### 10. ВРАЩЕНИЕ СТОПАМИ.

Снова положите руки на пояс и поднимите колено. Начните вращать стопой, разминая голеностопный сустав. Не забудьте выполнить вращение в одну и другую сторону на каждую ногу.

Сколько: по 10 вращений в каждую сторону (всего 20 вращений на каждую ногу) или 15 секунд на вращение в каждую сторону (30 секунд на одну ногу или 60 секунд на обе ноги).

### **Растяжка.**

После суставной гимнастики можно переходить к тренировке на растяжку.

Упражнение выполняем последовательно друг за другом. Если какое-то упражнение дается вам тяжело или доставляет реальный дискомфорт,

пропустите его.

Не забываем выполнять упражнение на правую и левую сторону! Т.е. если упражнение предполагает выполнение на правую и левую сторону, то задерживаемся по 30 секунд на каждую сторону.

### 1. НАКЛОН В ПОЛУШПАГАТЕ.

Как выполнять: Расставьте широко ноги, они полностью выпрямлены и не сгибаются в коленях. Наклоните корпус с прямой спиной, руки положите на пол. Не сутульте спину, сводите лопатки вместе. Можно еще шире расставить ноги и положить на пол предплечья, если позволяет растяжка.

### 2. НАКЛОН К ПОЛУ.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги расположены близко друг к другу. Наклоните корпус так, чтобы живот лег на бедра. Руки свободны и опущены вниз, попробуйте дотянуться кончиками пальцев до пола. Если не получается дотянуться до пола, обхватите руками голени. В этом упражнении на растяжку очень важно не горбить спину и тянуться животом к бедрам. Не делайте рывковых движений спиной, пытаясь во что бы то ни стало дотянуться до пола – есть риск травмировать спину.

### 3. БОКОВОЙ ВЫПАД.

Как выполнять: Расставьте широко ноги и согните правую ногу в колене, перенося на нее вес тела. Бедро правой ноги должно быть как минимум параллельно полу (можно опустить и глубже), колено не выходит вперед носка. Левая нога остается выпрямленной. Почувствуйте напряжение и растяжку в мышцах ног. Руки можете вытянуть перед собой или положить на пол.

### 4. ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ.

Как выполнять: Встаньте прямо, ноги широко расставлены, правая нога впереди. Опустите таз вниз и согните переднюю ногу в колене так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Задняя левая нога остается полностью выпрямленной и натянутой, не расслабляйте ее в колене. Руки поднимите над головой, тянитесь макушкой вверх. При этом таз старайтесь опускать ниже к полу, еще лучше растягивая мышцы ног и ягодиц.

### 5. ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С КОЛЕНОМ НА ПОЛУ.

Как выполнять: Продолжаем выполнять упражнения на растяжку ног, сторону не меняем. Сохраняя положение выпада, положите колено на пол. Можно подложить под колено полотенце или подушку, если у вас тонкий коврик. Бедро передней ноги остается параллельно полу и перпендикулярно голени. Отведите колено задней ноги немного назад, опуская таз вниз и углубляя растяжку. Почувствуйте растяжение в мышцах ног.

## 6. ВЫПАД С ЗАХВАТОМ НОГИ.

Как выполнять: Оставайтесь в положении глубокого выпада, колено лежит на полу. Поднимите вверх голень левой ноги и подтяните ее левой рукой к бедру так, чтобы стопа была максимально близка к ягодицам. Выполняйте это упражнение максимально мягко, без рывков, чтобы не потянуть мышцы ног. Если вам тяжело держать выпад с захватом ноги, то пропустите это упражнение.

## 7. ПОЗА БАБОЧКИ (УПРОЩЕННАЯ).

Как выполнять: В нашем комплексе упражнений для растяжки мы предлагаем упрощенный вариант этой позы, поскольку оригинальная поза бабочка будет под силу только людям с хорошей растяжкой. Сядьте прямо и согните ноги в коленях. Расставьте ноги так, чтобы колени легли на пол, а стопы соединились вместе. Положите руки на голени и подтяните ступни поближе к тазу. Спина остается прямой. Если не получается выпрямить спину, значит отведите ступни подальше от себя.

## 8. СКЛАДКА СИДЯ.

Как выполнять: В нашем комплексе упражнений на растяжку мы выполним простую модификацию складки без сильного наклона. Сядьте на пол, ноги полностью выпрямлены, руки лежат на бедрах. Начните наклонять корпус вперед, стараясь лечь животом на бедра. Вытяните руки вперед, пытайтесь достать до пальцев ног. В этом упражнении очень важно не сутулить спину, а тянуться животом к бедрам. Нельзя скруглять спину при наклоне и выполнять рывковые движения, пытайтесь сделать складку. Такое выполнение может повредить спину и вызвать боль в позвоночнике.

Если позволяет растяжка, полностью наклоните корпус к ногам, обхватывая себя за стопы.

## 9. СИДЯЧАЯ ПОЗА ГОЛУБЯ.

Как выполнять: Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Подтяните к себе правую ногу и разверните ее в сторону так, чтобы голень была параллельна груди. Схватите левой рукой за стопу, а правой рукой притяните голень как можно ближе к себе. Не горбитесь в спине. Повторите упражнение на правую и левую ногу.

## 10. ПОВОРОТ КОРПУСА СИДЯ.

Как выполнять: Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Правую ногу согните в колене и заведите в сторону через левое бедро. Левая нога остается выпрямленной лежать на полу. Поверните корпус вправо, левая рука лежит на колене согнутой ноги, правая рука опирается на пол. Не забудьте повторить и на другую сторону.

## **2. Основная часть.**

Техника ударов руками на месте:

1. Левый прямой в верхний уровень – 10 повторений
2. Левый прямой в средний уровень – 10 повторений
3. Правый прямой в верхний уровень – 10 повторений
4. Правый прямой в средний уровень – 10 повторений
5. Левый боковой в верхний уровень – 10 повторений
6. Левый боковой в средний уровень – 10 повторений
7. Правый боковой в верхний уровень – 10 повторений
8. Правый боковой в средний уровень – 10 повторений
9. Левый снизу в верхний уровень – 10 повторений
10. Левый снизу в средний уровень – 10 повторений
11. Правый снизу в верхний уровень – 10 повторений
12. Правый снизу в средний уровень – 10 повторений
13. Удары локтями с двух рук, поочередно, на один счет – два удара, начиная с ближней (впереди находящейся) руки, в верхний уровень – 10 повторений.

Техника ударов ногами из базовой (классической) стойки ДЗЕНКУЦУ  
ДАЧИ:

1. Мах ногой вперед
2. Хидза гири – удары коленом
3. Маэ гири – удар ногой вперед
4. Ёко гири – удар ногой в сторону
5. Мавашу гири – боковой удар ногой (последовательно наносится в три уровня)
6. Уширо гири – удар назад
7. Уширо мавашу – обратный боковой удар ногой.

Каждый удар повторяем левой и правой ногой по 10 раз.

## **3. Общая физическая подготовка.**

Отжимания от пола: 30 раз.

Упор присев - упор лёжа: 30 раз.

Подъём корпуса (пресс): 30 раз.

Выпрыгивания из полу приседа: 30раз.