МАРАФОНЕЦ

ЖУРНАЛ О БЕГЕ, МАРАФОНАХ И ТРИАТЛОНЕ

50 РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕГУНОВ

автор: Евгения Жгир

50 РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕГУНОВ

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕГУНОВ:

- Улучшение техники и эффективности бега
- Улучшение скоростных качеств
- Профилактика травм

Автор комплекса: **Евгения Жгир**
мастер спорта международного класса по лёгкой атлетике,
персональный и онлайн-тренер

"Многие бегуны недооценивают значение силовой подготовки или просто жалеют время, которое могут потратить на бег. Включите в свои тренировки наш комплекс развивающих упражнений, чтобы заложить отличную силовую базу для прогресса в беговом сезоне и разнообразить свою подготовку".

YouTube-канал
Евгении @RunwithEva

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ:

- Упражнения в каждом комплексе рекомендуется выполнять по порядку, между упражнениями отдых должен составлять 10-60 секунд, между сериями 1-4 минуты. Количество серий от двух до четырех.

- Начинайте с небольшого количества повторений/времени и небольшого количества серий.

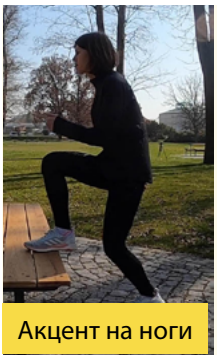
- Каждый комплекс содержит упражнения на все группы мышц. Вы можете выполнять комплексы через день, либо комплекс ДЕНЬ 1 и ДЕНЬ 2 подряд, затем день отдыха и продолжить ДЕНЬ 3, ДЕНЬ 4, ДЕНЬ 5, и снова день отдыха.

- Для выполнения упражнений комплекса ДЕНЬ 5 вам понадобятся фитнес-резинки. Эти аксессуары очень лёгкие, не занимают много места и имеют много преимуществ. Ленты создают сопротивление вашим движениям при выполнении упражнений, а также заставляют удерживать баланс, включая таким образом в работу больший спектр мышц, а также связки и микро-мышцы.

- Если какие-то упражнения вам выполнить не под силу, пропустите их и снова попробуйте через неделю.

- Прежде чем начать, пробегите лёгкий кросс или сделайте небольшую разминку: лёгкий бег на месте, круговые движения руками, махи ногами, лёгкие прыжки (можно на скакалке) и т.д. Ваше тело должно быть хорошо разогрето.

- После завершения сделайте растяжку на все группы мышц. Желаем успехов!



Акцент на ноги

1 ВЫПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

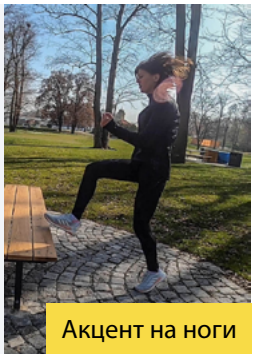
10-30 повторений в сумме

Встаньте перед скамьёй, шагните на неё правой ногой и ею же оттолкнитесь, чтобы слегка подпрыгнуть, вынеся левое колено вверх. После приземления на скамью спуститесь левой ногой на землю, затем правой. Повторите с левой ноги.

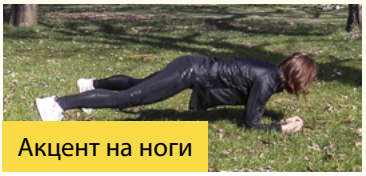
2 РАЗНОЖКА НА СКАМЬЮ

20-50 секунд

Поставьте одну ногу на скамью, затем подпрыгните и во время прыжка поменяйте ногу. Продолжайте прыгать, меняя ноги. Следите, чтобы руки работали, как в беге, а корпус не заваливался вперёд.



Акцент на ноги



Акцент на ноги

3 ПРЫЖКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА

10-30 повторений

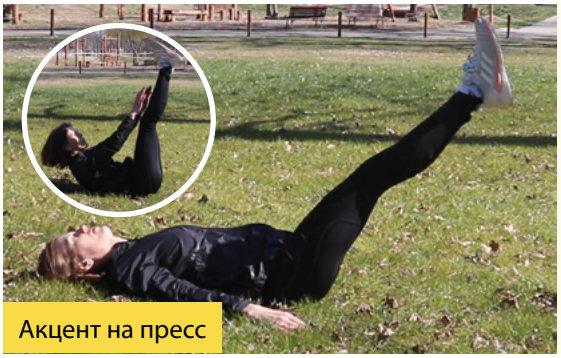
Примите положение планка. Сделайте прыжок ногами в стороны и вернитесь прыжком в исходное положение. Продолжайте выполнять прыжки.

4 БЁРПИ С ОТЖИМАНИЕМ

10-20 повторений

Встаньте ровно, затем примите положение присед, быстро выпрыгните в положение планка, отожмитесь, прыжком вернитесь в положение присед и выпрыгните вверх.

Акцент на всё тело

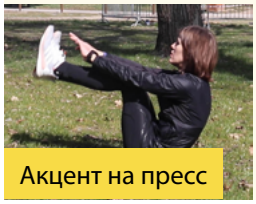


Акцент на пресс

5 СТУПЕНЧАТЫЙ ПОДЪЁМ НОГ И КОРПУСА

5-15 повторений

Лягте на спину. Медленно поднимайте ноги до вертикального положения, задержите ноги наверху, сделайте подъём корпуса к ногам пять раз, затем так же медленно опустите ноги на землю.



6 СКЛАДЫВАНИЯ РУК И НОГ

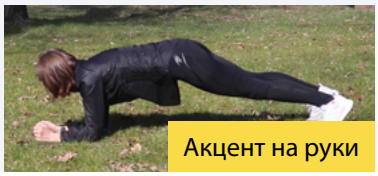
10-30 повторений

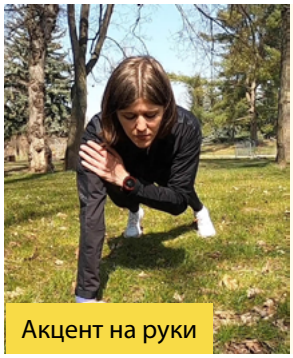
Лягте на спину, руки вытянуты за голову, поднимите одновременно ноги и корпус максимально высоко до касания ног руками, вернитесь в исходное положение. Выполняйте динамично.

7 ОПУСКАНИЕ НА ЛОКТИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА

10-20 повторений

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на правый локоть, затем на левый, поднимитесь обратно правой рукой, затем левой. Выполняйте динамично, периодически меняя руку, с которой начинаете упражнение.





8 КАСАНИЕ ПЛЕЧЕЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА

10-30 повторений

Примите положение планка на прямых руках, коснитесь правой рукой левого плеча, верните руку в исходное положение, коснитесь левой рукой правого плеча. Выполняйте динамично.

9 ЛОДОЧКА В ДИНАМИКЕ

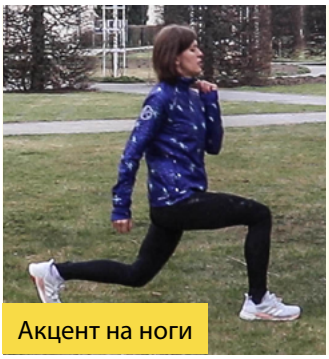
15-30 повторений

Лягте на живот, руки вытянуты вперёд, поднимите одновременно корпус и ноги максимально высоко, вернитесь в исходное положение. Выполняйте динамично.

10 ЛОДОЧКА В СТАТИКЕ

15-60 секунд

Лягте на живот, поднимите одновременно корпус и ноги максимально высоко и задержитесь в этом положении максимально долго.



1 ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ

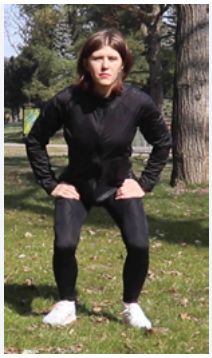
10-30 повторений

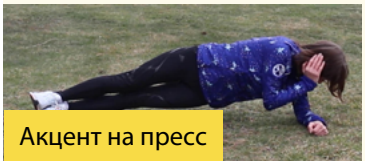
Встаньте ровно, прыжком примите положение выпада с правой ногой впереди, прыжком смените ноги и займите положение выпад с левой ногой впереди. Продолжайте прыжки, меняя ноги. Руки работают, как в беге.

2 ПЕРЕКАТЫ С ПЯТКИ НА НОСОК В ПОЛУПРИСЕДЕ

10-30 повторений

Займите положение полуприседа, стопы параллельно друг другу. Удерживая это положение, поднимитесь на пятки, затем перекатитесь на носки. Продолжайте выполнять, не торопясь.





3 БОКОВАЯ ПЛАНКА – СКРУЧИВАНИЕ

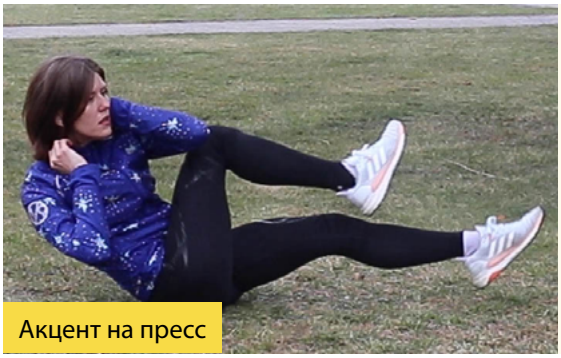
10-15 повторений на каждую сторону

Примите положение боковая планка с опорой на локоть. Свободную руку согните в локте и занесите за голову. Затем сделайте скручивание вниз, стараясь локтем коснуться земли. Выполняйте необходимое количество раз сначала на одну сторону, затем на другую.

4 КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

10-30 повторений

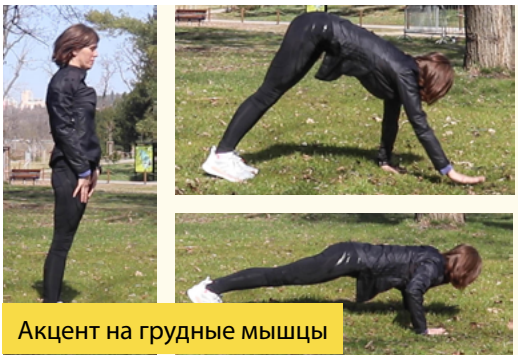
Лягте на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Поднимите прямые ноги вверх до вертикального положения и опустите через стороны вниз в исходное положение.



5 ВЕЛОСИПЕД

10-30 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, локти за голову. Потянитесь правым локтем к левому колену, одновременно поднимая корпус, затем потянитесь левым локтем к правому колену. Продолжайте выполнять динамично.



6 ОТЖИМАНИЯ С ХОДЬБОЙ НА РУКАХ

10-20 повторений

Встаньте ровно, наклонитесь вниз и сделайте упор на руки. Сделайте несколько шагов руками вперёд, чтобы принять положений планка. Отожмитесь. Пройдите руками обратно к ногам и поднимитесь, приняв исходное положение.

7 ОТЖИМАНИЯ КУЗНЕЧИКОМ

6-20 повторений

Примите позу планка, руки и кисти разверните параллельно телу, сделайте отжимания.

8 ОТЖИМАНИЯ НАОБОРОТ

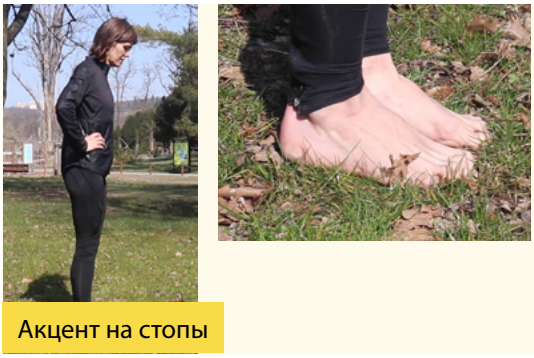
10-20 повторений

Примите положение планка спиной вниз, локти отведите назад, кисти параллельно друг другу, сделайте отжимания.

9 ЛОДОЧКА – РУКИ И НОГИ КРЕСТ-НАКРЕСТ

20-50 повторений

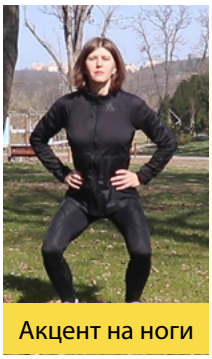
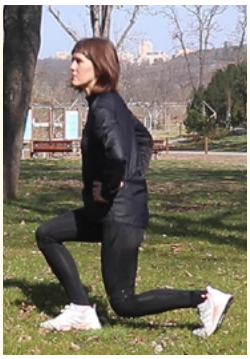
Лягте на живот, руки вытянуты вперёд. Поднимите руки и ноги вверх и разведите в стороны, затем сведите крест-накрест, чтобы правая рука оказалась поверх левой, а левая нога поверх правой, и снова разведите. Продолжайте выполнять.



10 ЧЕРВЯК

1-2 метра

Снимите обувь и носки, встаньте ровно. Растопырьте пальцы ног, а затем сожмите их, продвигая себя вперёд только с помощью пальцев ног. Ноги должны оставаться максимально прямыми. Старайтесь не подпрыгивать.

Акцент на ноги

1 ПРИСЕД С ВЫПАДОМ БОКОМ

10-30 повторений на каждую сторону

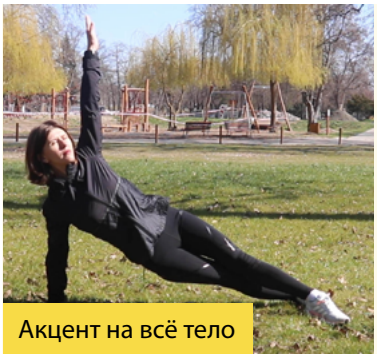
Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч, носки ног слегка в стороны. Сделайте неглубокий присед, вернитесь в исходную позицию, повернитесь вправо и присядьте в выпад. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое с выпадом влево.

2 БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДЪЁМОМ БЕДРА

20-60 повторений

Встаньте ровно, начните бег на месте, вынося колено максимально вверх. Продолжайте бег с высокой интенсивностью, следите, чтобы спина не отклонялась назад, а колено оставалось предельно высоко.

Акцент на ноги



Акцент на всё тело

3 ПЛАНКА С ПОВОРОТОМ

10-15 повторений на каждую сторону

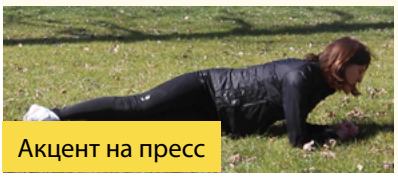
Примите позицию планка боком, поднимите свободную руку вверх, затем опустите руку и развернитесь, заняв позицию планка. Развернитесь в другую сторону и займите позицию планка боком, вынесите свободную руку вверх. Продолжайте выполнять упражнение.

4 ПЛАНКА С КАСАНИЕМ КОЛЕНА

10-30 повторений

Примите положение планка, вынесите одну руку вперёд, затем, прогибаясь наверх, потянитесь рукой к противоположному колену и постарайтесь его коснуться. Вернитесь в исходное положение. Повторите с другой рукой.

Акцент на спину



Акцент на пресс

5 ПЛАНКА С КАСАНИЕМ ЗЕМЛИ

10-20 повторений на каждую сторону

Примите положение планка, опираясь на локоть. Сделайте скручивание вправо до касания ягодицами земли и сразу же сделайте скручивание влево. Продолжайте выполнять скручивания из стороны в сторону.

6 ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЁМ НОГ

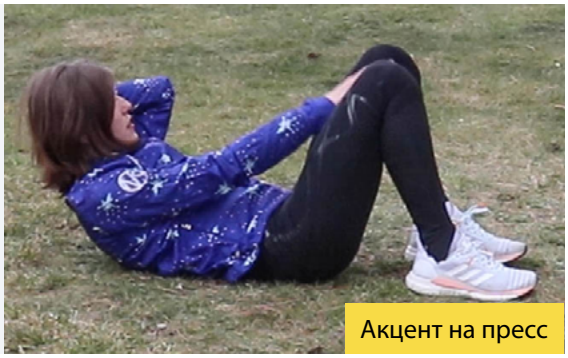
15-30 повторений

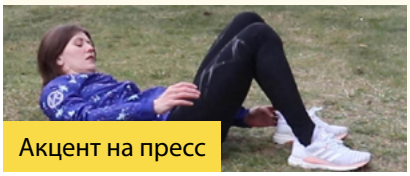
Лягте на спину, руки вдоль тела. Поднимите одну ногу вверх, затем вторую. Опустите первую ногу на землю, затем вторую. Продолжайте выполнять в умеренном темпе.

7 ПОДЪЁМ КОРПУСА

15-30 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, руки за голову. Поднимайте корпус вверх и попеременно тянитесь руками в сторону колен. Выполняйте динамично.





8 КАСАНИЕ ПЯТОК ЧЕРЕЗ СТОРОНУ

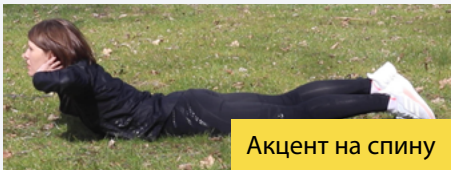
10-20 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, руки вдоль тела. Потянитесь одной рукой вдоль земли и коснитесь пятки, затем сразу же переведите корпус на другую сторону и коснитесь другой пятки.

9 ПОДЪЁМ КОРПУСА, ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ

15-30 повторений

Лягте на живот, ноги вместе, руки за голову. Поднимите корпус максимально вверх и опустите обратно в исходное положение. Ноги от земли не отрывайте. Выполняйте в умеренном темпе.



10 ПОДЪЁМ НОГ, ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ

15-30 повторений

Лягте на живот, ноги вместе, руки под подбородок. Поднимите ноги максимально вверх и опустите обратно в исходное положение. Выполняйте в умеренном темпе.

1 ПРИСЕДЫ И ВЫПАДЫ ЧЕРЕЗ ПРЫЖОК

5-10 повторений

Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч, носки слегка в стороны. Сделайте неглубокий присед, выпрыгните слегка вверх, вернитесь в присед, выпрыгните снова и во время прыжка смените позицию так, чтобы приземлиться в выпад. Подпрыгните снова и смените ноги, приземлившись снова в выпад.

2 МЕРКУРИЙ

20-60 секунд

Встаньте на правую ногу, слегка оторвав пятку от земли. Вторая нога согнута в колене, имитируя позицию бега. Начните опорную ногу сгибать, балансируя на стопе. Наклоните корпус немного вперёд и найдите устойчивое положение, оставайтесь в нем столько, сколько сможете. Руки имитируют позу бега.

3 БЁРПИ

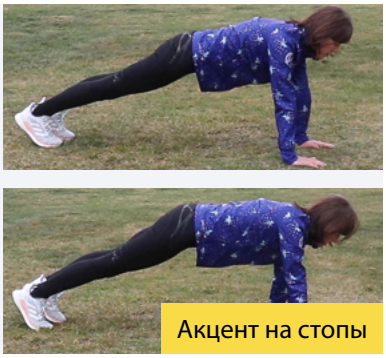
10-15 повторений на каждую сторону

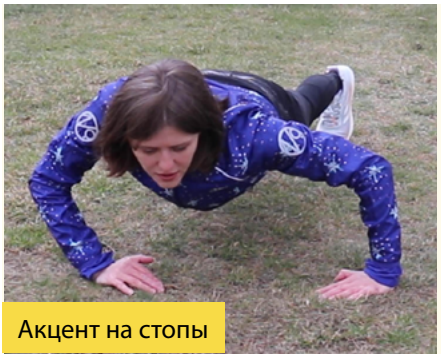
Встаньте ровно, затем примите положение присед, быстро выпрыгните в положение планка, прыжком вернитесь в положение присед и выпрыгните вверх

4 ПЛАНКА С ХОДЬБОЙ НА НОСКАХ

1-2 метра

Встаньте в положение планка, начните делать короткие и частые шаги стопой, медленно продвигаясь вперед. Шагайте руками вперёд по мере продвижения стоп.

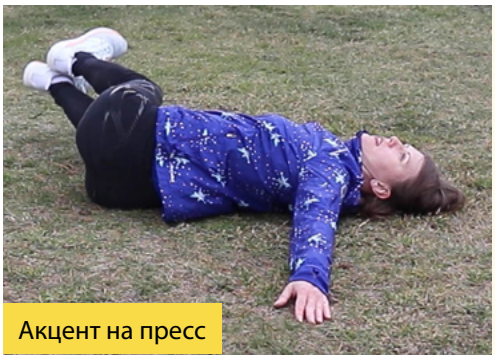




5 БАЛАНС В ПОЗИЦИИ ПОЛУОТЖИМАНИЕ

5-10 повторений

Примите положение планка. Сделайте неглубокое отжимание и начните двигать плечи вперёд-назад, влево-вправо.



6 ПРЯМЫЕ НОГИ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

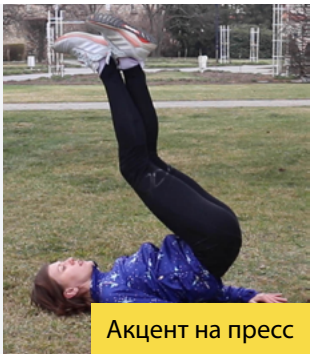
10-20 повторений в сумме

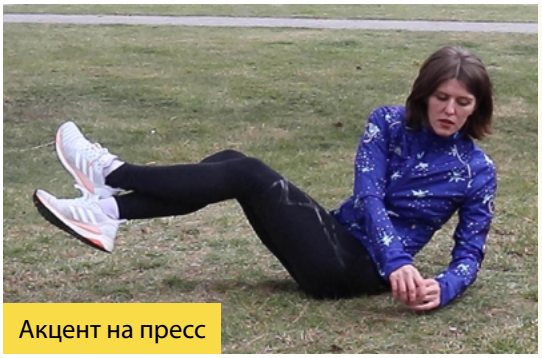
Лягте на спину, руки в стороны, ноги вместе. Поднимите прямые ноги вверх, опустите их вправо перпендикулярно телу, снова поднимите и опустите влево. Продолжайте выполнять упражнение, не торопясь.

7 ПОДЪЁМ НОГ ВВЕРХ

10-30 повторений

Лягте на спину, руки вдоль тела. Ноги согните, оторвите от пола и слегка перекрестите стопы. Поднимите ноги вверх и приподнимите ягодицы, вернитесь в исходное положение. Продолжайте выполнять динамично.





8 СКРУЧИВАНИЯ

10-15 повторений на каждую сторону

Лягте на спину, ноги согните, оторвите от пола и слегка перекрестите стопы. Корпус приподнимите, зажмите руки в замок или возьмите утяжелитель (гантель, бутылку с водой). Начните двигать руки из стороны в сторону.

9 ВТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

10-15 повторений на каждую сторону

Встаньте на четвереньки. Медленно начните вытягивать правую руку и левую ногу, аккуратно балансируя, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите с левой рукой и правой ногой.

10 ЧЕРВЯК НОГАМИ ПООЧЕРЕДНО

15-30 повторений

Снимите обувь и носки, встаньте ровно. Растопырьте пальцы одной ноги, а затем сожмите их. Продвигайте ногу вперёд, работая только пальцами ног. Продвиньтесь на 20-30 см, затем “проползите” второй ногой. Ноги должны оставаться максимально прямыми.

1 ПРИСЕД И МАХ В СТОРОНУ

20-30 повторений

Натяните эластичную ленту на лодыжки. Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч. Сделайте присед, вернитесь в исходную позицию, сделайте мах в сторону и снова вернитесь в исходную позицию. Повторите то же самое с махом в другую сторону.

2 ШАГИ ПО ДИАГОНАЛИ

Максимальное количество шагов

Натяните эластичную ленту на лодыжки. Встаньте ровно и сделайте широкий шаг вперёд по диагонали, сделайте шаг второй ногой. Продолжайте шагать.

3 ПОДЪЁМ КОЛЕНА ВВЕРХ

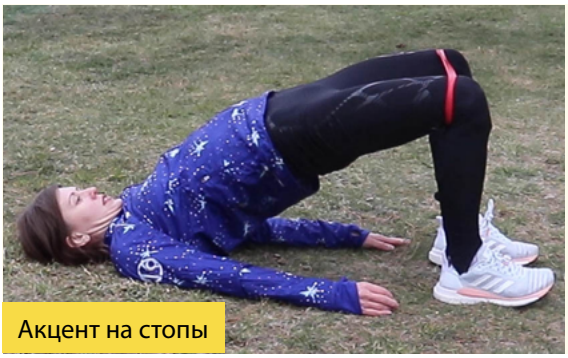
15-20 повторений на каждую ногу

Натяните эластичную ленту на стопы. Встаньте ровно, стопы параллельно. Подтяните колено максимально вверх, затем опустите в исходное положение. Сделайте необходимое количество повторений на одну ногу, затем на другую.

4 ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА

10-20 повторений на каждую ногу

Натяните эластичную ленту на лодыжки и примите положение планка. Выполняйте махи ногами попеременно.



5 МОСТ

15-30 повторений

Натяните эластичную ленту вокруг коленей и лягте на спину, согнув колени. Поднимите ягодицы максимально вверх, разводя при этом колени. Вернитесь в исходное положение. Продолжайте делать динамично.

6 ПОДЪЁМ РУК ИЗ ПЛАНКИ

10-15 повторений на каждую руку

Натяните эластичную ленту чуть выше кистей и займите положение планка. Вытяните одну руку вперёд, вернитесь в исходное положение и повторите на другую руку.

7 ТЯГА РУК ИЗ ПЛАНКИ

10-15 повторений на каждую руку

Натяните эластичную ленту на кисти и займите положение планка. Держа ленту, оттяните одну руку назад, максимально отводя локоть. Выполните несколько раз и повторите упражнение на другую руку.

8 МАХИ НОГАМИ В СТОРОНЫ ИЗ ПЛАНКИ

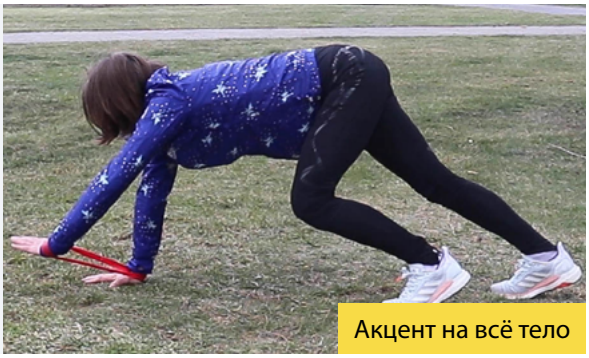
10-15 повторений на каждую сторону

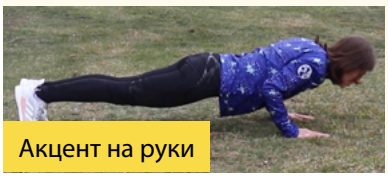
Натяните эластичную ленту на лодыжки и примите положение планка. Делайте махи ногами в стороны попеременно.

9 ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

10-20 шагов

Натяните эластичную ленту чуть выше кистей и займите положение планка. Продвигайтесь небольшими шагами вперёд.





10 ОТЖИМАНИЯ КУЗНЕЧИКОМ

8-15 повторений

Натяните эластичную ленту на уровне локтей, займите положение планка. Руки и кисти разверните параллельно телу, сделайте отжимания.

БОЛЕЕ 800 СТАТЕЙ О БЕГЕ НА САЙТЕ WWW.MARATHONEC.RU

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО БЕГАТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

ТЕХНИКА БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ: 5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

КАЛЕНДАРЬ ЗАБЕГОВ И МАРАФОНОВ РОССИИ

ПЛАНЫ ПОДГОТОВКИ К МАРАФОНУ И ПОЛУМАРАФОНУ

БЕГ ПО ЛЕСТНИЦЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ И ПЛАН ТРЕНИРОВОК

35 КНИГ О БЕГЕ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЯТ ВАС НА НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ: НА КАКОМ ПУЛЬСЕ БЕГАТЬ

КАК ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ МАРАФОНА

35 ФИЛЬМОВ О БЕГЕ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ПОСМОТРЕТЬ

ВОСПАЛЕНИЕ НАДКОСТНИЦЫ: КАК ЛЕЧИТЬ И КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ

ПОДКАСТ "МАРАФОНЕЦ": ВСЕ ВЫПУСКИ

КАДЕНС ПРИ БЕГЕ: КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ И КАК ЕГО ТРЕНИРОВАТЬ