**Комплексы упражнений для занятий в домашних условиях**

Ниже приведены варианты занятий в домашних условиях, сочетающие в себе упражнения для развития гибкости, силы и координации.

* Упражнения представлены в видеоформате, а также в виде рисунков-схем с пояснениями относительно режима выполнения каждого упражнения. Все видео взяты из сервиса YouTube. На случай, если ссылка не работает, указано название видео, по которому его можно найти.
* Распределение комплексов в рамках одной недели имеет рекомендательный характер.
* В условиях межсезонья каждому спортсмену рекомендуется уделить максимальное внимание отстающим элементам в уровне подготовленности (для большинства это гибкость и координация, для девочек – укрепление мышц верхнего плечевого пояса).
* Каждое тренировочное занятие должно начинаться и заканчиваться Комплексом суставной гимнастики (или его частью).

**Распределение комплексов в рамках одной недели**

Понедельник:

1. Комплекс суставной разминки
2. Комплекс упражнений для ног №1
3. Комплекс на укрепление мышц кора

Вторник:

1. Комплекс суставной разминки
2. Комплекс упражнений для укрепления грудных мыщц
3. Стабилизация мышц области таза (Atomic)

Среда:

1. Комплекс суставной разминки
2. Комплекс “Голодные игры”

Четверг: выходной день

Пятница:

1. Комплекс суставной разминки
2. Комплекс упражнений для ног №2
3. Комплекс на укрепление мышц кора

Суббота:

1. Комплекс суставной разминки
2. Комплекс “Гладиатор”

Воскресенье:

1. Комплекс суставной разминки
2. Динамическая стабилизация (Atomic)
3. Упражнения на баланс и координацию (Atomic)
4. Комплекс “Ассасин”

**Комплекс суставной гимнастики**

Название видео: Полная суставная разминка - Kung Fu Project  
Смотреть с: начала.  
Примечания:   
1. Комплекс может применяться в полном виде как отдельное тренировочное (восстановительное) занятие, либо частично, с целью подготовить тело к дальнейшей основной работе.  
2. Аккуратно выполнять новые для себя упражнения, минимизируя возможность случайной травмы.  
Общее время работы: Полного комплекса: 30-40 мин. Частично (разминка, заминка): 10-15 мин.  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=sIEgy6DKBJQ>

**Комплекс на укрепление мышц кора**  
  
Название видео: Упражнения на укрепление мышц кора. Юниорки сборной России по лыжным гонкам.  
Смотреть с: 00:25 мин.  
На видео каждое упражнение выполняется по 1 минуте. Для вас: по 30 сек.   
Режим работы: непрерывный.  
Общее время работы: 15 мин.

<https://www.youtube.com/watch?v=1b4qcVObuwM&list=PLssxg8uOsvfi4Do0O2bV7SLM-RuxGBoCH&index=12>   
  
 **Комплекс упражнений для ног №1 (на лестничной площадке подъезда)**

Название видео: Бег по лестнице. Как прокачать бег в гору в городских условиях?!  
Смотреть с: 02:30 мин.   
Режим работы: 30-40 сек работы/30-40 сек отдых.  
Примечание: при выполнении упражнений соблюдаем контроль за положением стоп, коленей, таза и корпуса.  
Общее время работы: 20-25 мин.  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=srCqBjWmzI8>

**Комплекс упражнений для ног №2 (дома)**

Название видео: Прокачай ноги за 6 минут (тренировка дома)  
Смотреть с: 00:30 мин.   
Режим работы: как на видео, но выполняем 2 круга, с восстановлением между кругами 3 мин.  
Примечание: при выполнении упражнений соблюдаем контроль за положением стоп, коленей, таза и корпуса.  
Общее время работы: 15 мин.  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=H21pTB9nJ7I>

**Комплекс упражнений для укрепления грудных мыщц**Название видео: Прокачай грудь за 6 минут (тренировка дома)  
Смотреть с: 00:20 мин.   
Режим работы: как на видео  
Примечания:   
1.Парни: стараемся выполнять как на видео, если не получается, переходим на исходное положение с коленей.  
2. Девочки: выполняете из исходного положения с коленей. Если удалось выполнить комплекс полностью, в следующий раз можете попробовать из исходного положения как на видео.  
Общее время работы: 6 мин.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rTA_aRCfD0M>

**Комплекс “Голодные игры”  
  
**

**Пояснения к комплексу:**12 упражнений. За одну тренировку выполняются 2-3 круга. Отдых между подходами: 30-60 сек.

1. Планка с одновременным разведением ног (в прыжке, от пола отрываются только ноги). Количество повторений: 10
2. Планка с поочерёдным подъёмом ног.  
   Количество повторений: 7-10 на каждую ногу
3. Планка с одновременным подносом ног к груди.  
   Количество повторений: 10
4. Планка с попеременным подносом ног к груди.  
   Количество повторений: 10 на каждую ногу
5. Выпрыгивание вверх с подносом ног к груди (на месте).  
   Количество повторений: 10
6. Поочерёдные выпады вперёд.  
   Количество повторений: 7-10 на каждую ногу
7. Отжимания от пола.  
   Количество повторений: 10-15
8. Исходное положение стоя, руки в замке за головой. Поочерёдный поднос ног к локтям по диагонали.  
   Количество повторений: 7-10 на каждую ногу
9. Исходное положение стоя. Одновременное разведение и сведение ног в прыжке.  
   Количество повторений: 10-15
10. Исходное положение стоя. Поочерёдный подъём ног в сторону.  
    Количество повторений: 7-10 на каждую ногу
11. Приседания.   
    Количество повторений: 15-20
12. Бег с высоким подниманием бедра на месте.  
    Количество повторений: 7-10 на каждую ногу

**Комплекс “Ассасин”**



**Пояснения к комплексу:**  
8 упражнений. За одну тренировку выполняются 2-3 круга. Отдых между подходами: 30-60 сек.

1. Исходное положение стоя. Одновременное разведение и сведение рук и ног в прыжке.  
   Количество повторений: 10-15
2. Одновременные напрыгивания на платформу (при наличии)  
   Количество повторений: 10-15
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте.  
   Количество повторений: 7-10 на каждую ногу
4. “Стульчик” у стены с вытянутыми перед собой руками. Ладони смотрят вверх.  
   Время выполнения: 40 сек.
5. Отжимания от пола.  
   Количество повторений: 10-15
6. Выпрыгивания вверх на месте.  
   Количество повторений: 7-10
7. Исходное положение лёжа. Ноги на весу. Поочередные диагональные скручивания. Задача достать локтем до противоположного колена.
8. Планка с попеременным (быстрым) подносом ног к груди. Смена ног осуществляется в прыжке.  
   Количество повторений: 10 на каждую ногу

**Комплекс “Гладиатор”**

****

**Пояснения к комплексу:**  
8 упражнений. За одну тренировку выполняются 2-3 круга. Отдых между подходами: 30-60 сек.

1. Исходное положение стоя. Одновременное разведение и сведение рук и ног в прыжке. Руки сводятся над головой.  
   Количество повторений: 20-30
2. Отжимания из положения сзади  
   Количество повторений: 20-30
3. Приседания  
   Количество повторений: 20
4. Планка с попеременным (быстрым) подносом ног к груди. Смена ног осуществляется в прыжке.  
   Количество повторений: 20
5. Исходное положение лёжа. Ноги на весу. Одновременное скручивание. Задача достать плечами до уровня коленей.  
   Количество повторений: 10-15
6. Отжимания с разворотом и выходом на 1 руку.  
   Количество повторений: 5-7 на каждую сторону.
7. Исходное положение планка на вытянутых руках. Переход на локти (одна рука за другой) в положение планки на локтях, затем возврат в исходное положение.  
   Количество повторений: 10-15

**Комплексы упражнений для лыжников от школы Atomic**

**Стабилизация мышц области таза**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=51&v=zg-WX4dKY1s&feature=emb_logo>

Название видео: ATOMIC NORDIC I Training Clip 3 - Pelvis Stability

Слабые мышцы области таза не позволят освоить правильную технику лыжных ходов. Для их укрепления есть несколько упражнений.

1. Для этого упражнения понадобится гимнастический жгут (если его нет, выполняем без) Ложитесь на живот, приподнимите ноги и верхнюю часть груди. В таком положении плавно раздвигайте ноги и возвращайте в исходное положение. Сначала держите руки за головой, потом можно усложнить, вытянув руки.
2. Баланс, стоя на колене. Упрощенный вариант – стойка на колене, вторая нога приподнята. Усложнить упражнение можно выносом ноги вперед и возвращением с исходное состояние. При этом, нога всегда на весу.

Третье упражнение на видео выполняем только при наличии дома дополнительного инвентаря.

Продолжительность 1 подхода: 40-60 сек.  
Количество подходов: 2-3.

**Динамическая стабилизация**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=Jemh3EDdEjI&feature=emb_logo>

Название видео: ATOMIC NORDIC I Training Clip 7 - Agility and Dynamic Leg Axis Stability  
Смотреть с: 00:25 мин.

1. Разметьте на полу 4 квадрата и совершайте разные прыжки вперед, назад, в стороны, на одной и двух ногах. Старайтесь максимально сократить время пребывания на опоре.
2. Имитация техники конькового хода. Сделайте на полу 2 параллельные линии и прыгайте через них, имитируя коньковый ход. Упражнение поможет улучшить прокат на одной лыже и качество отталкивания. Меняйте расстояние между линиями и время стабилизации на одной ноге. Скорость выполнения необязательно высокая, больше внимания уделить положению ног, линий таза и плеч.

Продолжительность выполнения: до тех пор, пока соблюдается оптимальные баланс и контроль движений.

**Упражнения на баланс и координацию**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&v=EoQM804u7ok&feature=emb_logo>   
Название видео: ATOMIC NORDIC I Training Clip 5 - Balance and Coordination  
Выполняем первые два упражнения:

1. Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге. Для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград.
2. Коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести. С утяжелением на вытянутых руках или без него.

Продолжительность выполнения: до тех пор, пока соблюдается оптимальные баланс и контроль движений.