

Обучение детей групп «Плавание», «Юный пловец», «Морские звезды» будут проходить в дистанционном режиме по средствам использования мессенджеров (Viber, WhatsApp, Skype), а так же SMS сообщения. Занятия будут включать в себя теоретические основы (техника основных стилей плавания, повороты, старт, прохождение дистанции) и практическую часть, где будут даны ссылки на готовые видео обзоры различных комплексов упражнений, сухого плавания (упражнения на суше).

Пример

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА

Комплекс Кифута – это 25 золотых универсальных упражнений. Они нацелены на всестороннее развитие физической формы и гармоничную проработку фактически всех мышц, большинство из которых практически не задействованы в повседневной жизни. Чтобы поподробнее с ними ознакомиться, предлагаем посмотреть видео

<http://www.youtube.com/watch?v=oVXwNHLrv0E>

ДЛЯ КОГО ПОДОЙДУТ УПРАЖНЕНИЯ КИФУТА?

Несмотря на то, что упражнения изначально были разработаны для подготовки профессиональных пловцов, они успешно применяются не только в спорте, но их же назначают и по медицинским показаниям. Их выполнение возможно в любом возрасте. Упражнения Кифута отлично подходят для:

- Профессиональных спортсменов в любом виде спорта.
- Новичков в спорте.
- Людей, заботящихся о своей фигуре.
- Детей и взрослых с нарушениями опорно-двигательной системы и искривлением позвоночника.

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА

Регулярно выполняя 25 золотых упражнений Кифута, вы без лишних денежных затрат быстро достигнете нужного результата и обретете хорошую физическую форму. Ваше тело будет в тонусе, разовьется гибкость, станет крепким мышечный корсет. Помимо этого вы приобретете:

- Подтянутое тело.
- Хороший пресс.
- Гибкость суставов.
- Эластичность мышц.

- Прямую осанку.
- Повышенную выносливость.

Благодаря таким изменениям улучшится продуктивность тренировок в воде, что позволит быстрее освоить все стили плавания, усовершенствовать технику и увеличить скорость продвижения.

Важно:

При невозможности посещения бассейна по ряду причин оставаться без нагрузки ни в коем случае нельзя, иначе вся приобретенная форма уйдет. Чтобы не потерять ее, занимайтесь сухим плаванием или выполняйте упражнения Кифута.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ?

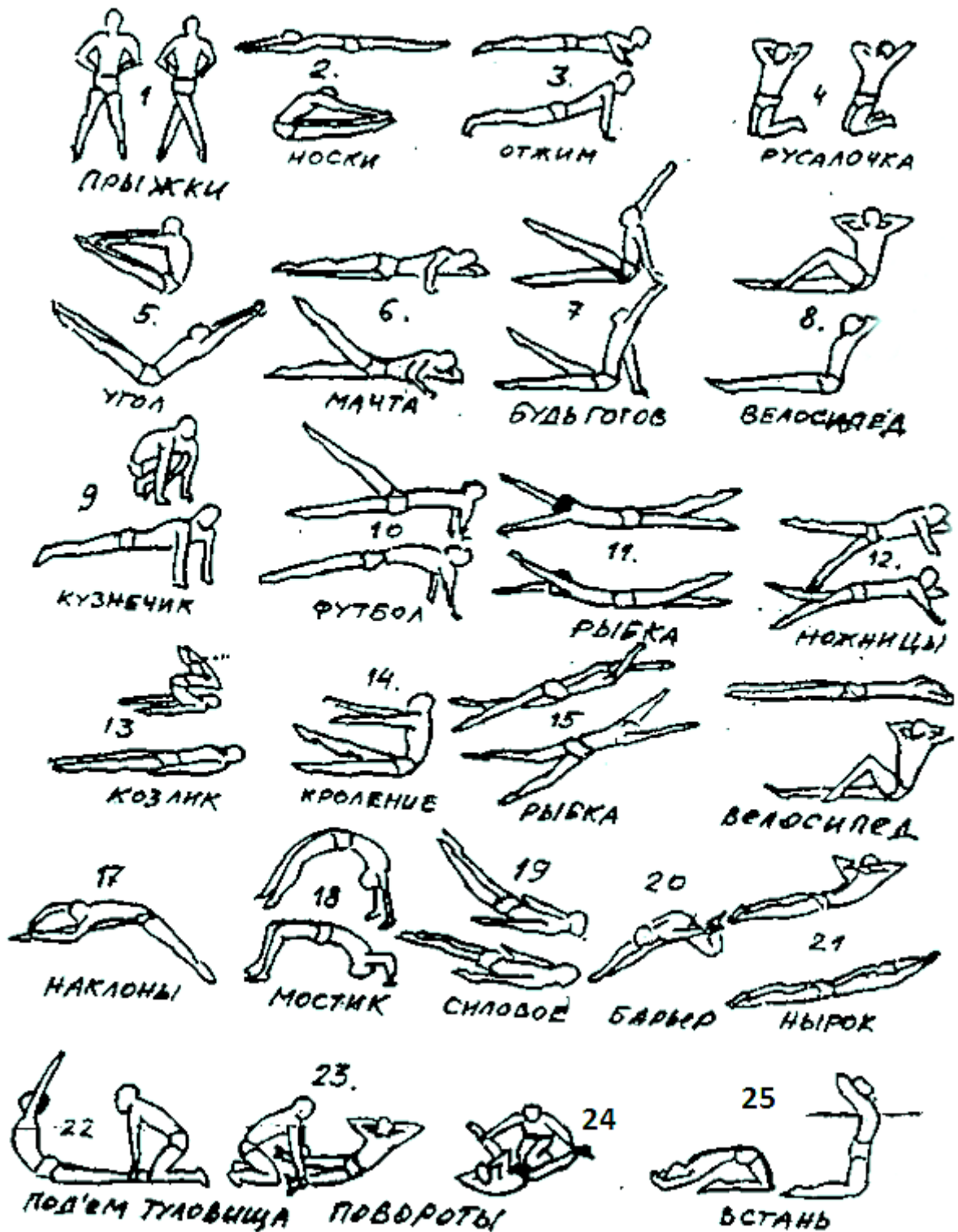
Для выполнения упражнений Кифута не требуется наличие специального инвентаря, что позволяет тренироваться в любом подходящем месте. Упражнения занимают не слишком много времени и выполнять их довольно просто. Возможно, в первые дни покажется и не так, но уже через несколько дней на их выполнение будет уходить не более 15-20 минут. Чтобы добиться максимального эффекта, достаточно придерживаться определенных правил:

- Первый месяц занимайтесь – не менее 5 раз в неделю.
- Далее – 2-3 раза в неделю.
- Количество подходов – 15-20, либо 30 секунд.
- Отдых между упражнениями – 20-30 секунд.
- Нет возможности выполнить все упражнения сразу – делайте, сколько сможете, но чередуйте их.
- Не перенапрягайтесь – занимайтесь в удовольствие.
- Дышите правильно и ритмично, не задерживая дыхание.
- Выполняйте упражнения не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Регулярные тренировки – залог успеха.

ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

Давайте рассмотрим, как правильно выполнять эти упражнения, чтобы не получить травму:

25 ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА



1. Прыжки крест-накрест.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На «раз» — прыжком ноги в стороны.

На «два» — прыжком ноги скрестить.

Ставим вперед то левую, то правую ногу.

Что дает?

Укрепляет икроножные, ягодичные мышцы.

2. Носки — пресс.

И.п. Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку.

На «раз» — поднять корпус и попытаться коснуться руками носок.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Руки прямые, скрещенные за головой.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса.

3. Отжимание.

И.п. Упор лёжа, ноги прямые, кисти рук чуть шире плеч.

На «раз» — опустить корпус вниз.

На «два» — силой грудных мышц выжать корпус вверх.

Спина прямая, пресс напряжённый.

Что дает?

Укрепляет грудные мышцы и мышцы плечевого пояса.

4. Русалочка.

И.п. Стоя на коленях, руки за головой.

Вариант 1.

На «раз» — не сгибаясь отклонить корпус назад.

На «два-три» — зафиксировать корпус.

На «четыре» — вернуться в исходное положение.

Ноги от пола не отрываются.

Вариант 2.

На «раз» — сесть на пол сбоку от голени.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Чередуем то правую, то левую сторону.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины и передней поверхности бедра.

5. Уголок — книжка.

И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад в стрелочку.

И.п. Положение сидя, корпус немного откинут назад, ноги оторваны от пола. (облегченный вариант)

На «раз» — поднять корпус одновременно с руками и ногами.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться дотянуться лбом до коленей, сложиться в книжечку.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спины, бедра.

6. Мачта.

И.п. Лежа на боку, ноги прямые, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол.

На «раз» — поднять ногу максимально высоко.

На «два» — опустить ногу.

После выполнения поменять сторону и повторить.

Что дает?

Укрепляет мышцы талии и бедер.

7. Будь готов.

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки опираются сзади о пол.

На «раз» — одновременно поднять левую ногу и правую руку по направлению друг к другу.

На «два» — опустить руку и ногу.

Спина и ноги прямые. Повторить с правой ногой и левой рукой.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спины, плечевого пояса и передней части бедра.

8. Велосипед.

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки за головой.

На «раз» — одновременно согнуть левую ногу в колене и коснуться ее локтем правой руки.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить с правой ногой и локтем левой руки.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

9. Кузнечик.

И.п. Упор лежа на вытянутых руках, ноги прямые, только носки и ладони касаются пола.

На «раз» — прыжком поставить ноги к рукам.

На «два» — прыжком вернуться в исходное положение.

Стараться держать спину прямо.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спину, плечевого пояса и задней поверхности голени.

10. Футбол.

И.п. Упор лежа на спине на вытянутых руках, ноги прямые.

На «раз» — резко оторвать таз от пола и поднять ногу, как бы пиная мяч.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Живот втянут, тело натянуто.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов, растягивает грудные мышцы.

11. Рыбка кроль.

И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

На «раз» — поднять ноги и руки.

На «два» — поочередно совершать быстрые движения вверх-вниз.

Стараться не опускать ноги и руки на пол во время выполнения.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, растягивает плечевые мышцы.

12. Ножницы.

И.п. Лежа на боку, ноги вместе, одна рука согнута под головой, другая опирается о пол.

На «раз» — приподнять ноги.

На «два» — совершать поочередные движения обеими ногами вперед-назад.

После выполнения поменять сторону и повторить.

Что дает?

Укрепляет мышцы передней и задней поверхности бедра.

13. Козлик.

И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела.

На «раз» — согнуть ноги в коленях и приподнять таз, стараясь достать ими до подбородка.

На «два» — медленно вернуться в исходное положение.

Пятки держать как можно ближе к ягодицам, ноги не разгибать. Можно делать вбок.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, растягивает мышцы поясничного отдела.

14. Кроление.

И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

На «раз» — приподнять корпус и ноги.

На «два» — начать попеременные махи руками крест-накрест и ногами вверх-вниз.

Стараться не касаться пола.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

15. Рыбка крест-накрест.

И.п. Лежа на животе, руки вытянуты за головой на расстоянии ширины плеч, ноги прямые.

На «раз» — оторвать корпус и ноги от пола.

На «два» — совершать махи руками и ногами крест-накрест.

Стараться не касаться пола.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, растягивает мышцы плечевых и тазобедренных суставов.

16. Велосипед2.

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой.

На «раз» — сесть, согнуть левую ногу в колене и попытаться коснуться его правым локтем.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить все с правой ногой и левым локтем.

Что дает?

Укрепляет мышцы пресса, спины и передней поверхности бедра.

17. Наклоны.

И.п. Сидя на полу, ноги широко расставлены, руки за головой в

стрелочку.

На «раз» — наклонить корпус к левой ноге.

На «два» — через исходное положение наклонить корпус к правой ноге.

Спина прямая, стараться дотянуться до носка и приблизить корпус как можно ближе к ноге.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины и задней поверхности бедра.

18. Мостик.

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты за головой.

На «раз» — поднять корпус, разогнув руки и ноги.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться пятки поставить как можно ближе к рукам.

Что дает?

Укрепляет мышцы рук, спины, шеи и плечевого пояса.

19. Силовое.

И.п. Лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль туловища ладонями вниз.

На «раз» — поднять ноги как можно выше, не размыкая их.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Ноги не сгибать, голову от пола не отрывать.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины и тазобедренных суставов.

20. Барьер.

И.п. Сидя на полу, одна нога выпрямлена, вторая нога согнута в колене и лежит на полу.

На «раз» — наклониться к вытянутой ноге, стараясь достать до носка.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить, поменяв ногу.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, тазобедренных и коленных суставов.

21. Нырок.

И.п. Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты и лежат на голове.

На «раз» — плавно поднять верхнюю часть корпуса и ноги.

На «два» — плавно вернуться в исходное положение.

Постараться зафиксировать положение в верхней точке.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины.

22. Подъем туловища.

И.п. Лежа на животе, ноги вместе – прижаты помощником, руки вытянуты в стрелочку.

На «раз» — поднять корпус вверх.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Руки все время за головой, ноги не отрывать.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, пресса.

23. Повороты1.

И.п. Лежа на спине, ноги на ширине плеч — прижаты помощником, руки сложены на затылке.

На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить подъем вверх-вправо.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, пресса, боковые мышцы.

24. Повороты2.

И.п. Лежа на спине, ноги широко расставлены и прижаты помощником, руки согнуты за головой.

На «раз» — энергично поднять корпус вверх-влево.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Повторить подъем вверх-вправо.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, пресса, боковые мышцы.

25. Встань.

И.п. Стоя на коленях, руки согнуты за головой.

На «раз» — плавно наклониться назад без помощи рук.

На «два» — вернуться в исходное положение.

Стараться коснуться пола плечами.

Что дает?

Укрепляет мышцы спины, растягивает переднюю поверхность бедра.