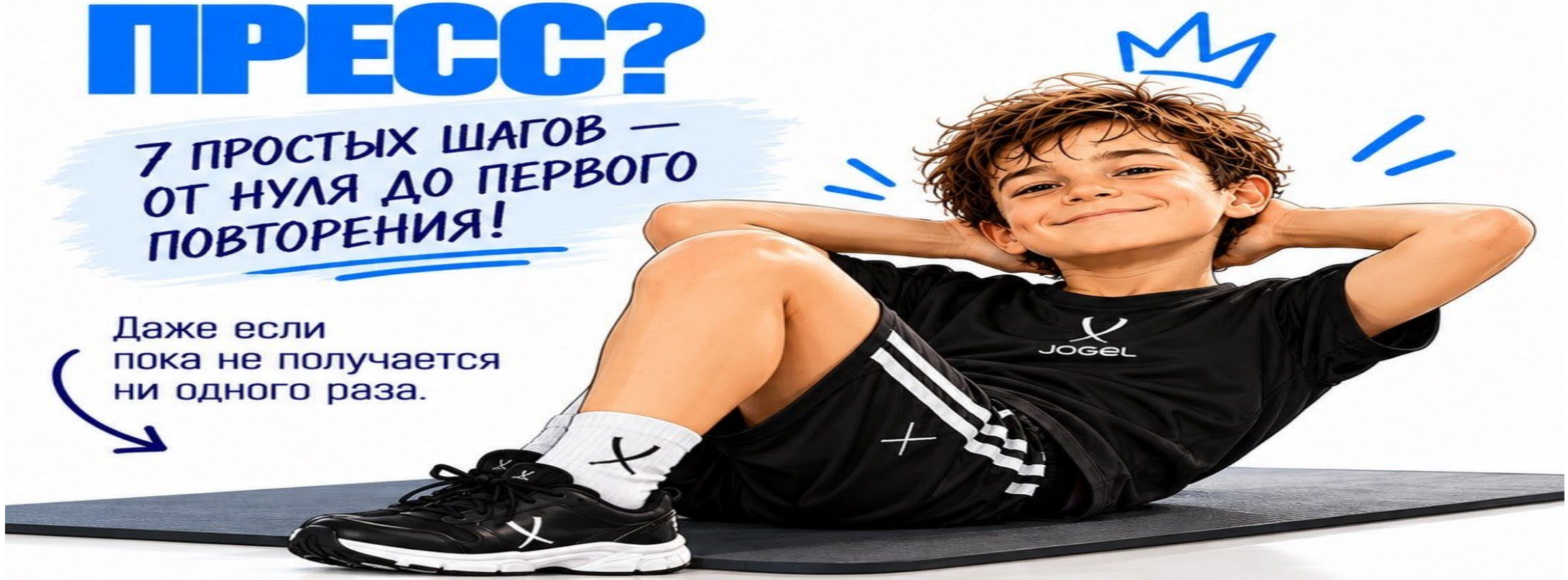
Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА КАЧАТЬ ПРЕСС?

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ — ОТ НУЛЯ ДО ПЕРВОГО ПОВТОРЕНИЯ!



Даже если пока не получается ни одного раза.

Сохраните, чтобы не потерять!

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ КОРПУС?

Дело не всегда в слабом прессе!



- Ещё не умеет правильно включать мышцы живота
- Плохо контролирует положение таза и поясницы
- Движение получается рывками, а не плавным

ПОЭТОМУ НЕ НАЧИНАЕМ С 30 ПОВТОРЕНИЙ!

СНАЧАЛА УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ТЕЛОМ. ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 1

УЧИМСЯ НАПРЯГАТЬ ЖИВОТ

Представь, что ты надеваешь невидимый бронежилет!

Это основа всех упражнений на пресс!

ИГРА «КРЕПКИЙ БРОНЕЖИЛЕТ»

1. Ложимся на спину, сгибаем колени.
2. Слегка напрягаем живот (как будто готовимся к щекотке).
3. Дышим спокойно и удерживаем напряжение.

ЗАДАНИЕ:
3 × 5–8 СЕКУНД



Руки можно положить на живот, чтобы почувствовать напряжение.

ЦЕЛЬ:
научиться включать мышцы живота без задержки дыхания.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 2

УЧИМСЯ УДЕРЖИВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Это развивает глубокие мышцы живота и учит контролировать корпус.

ИГРА «ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЖУК»

1. Ложимся на спину.
2. Поднимаем руки и согнутые ноги вверх.
3. Удерживаем положение, не прогибая поясницу.

ЗАДАНИЕ: 3 × 10 СЕКУНД



Поясница прижата к полу!

ЦЕЛЬ:

научиться удерживать тело и включать мышцы живота.

ШАГ 3

УЧИМСЯ ДВИГАТЬСЯ И НЕ ТЕРЯТЬ КОНТРОЛЬ

Это упражнение включает мышцы живота и учит контролировать таз.

ИГРА «ЖУК-ПУТЕШЕСТВЕННИК»

1. Ложимся на спину, руки вдоль корпуса.
2. Поднимаем согнутые ноги (угол 90° в тазобедренных и коленных суставах).
3. Медленно опускаем одну пятку к полу, не прогибая поясницу.
4. Возвращаем ногу и повторяем другой.



ЗАДАНИЕ:
2 × 6–8 КАСАНИЙ
КАЖДОЙ НОГОЙ

ЦЕЛЬ:
укрепить мышцы живота и научиться контролировать движения ног.

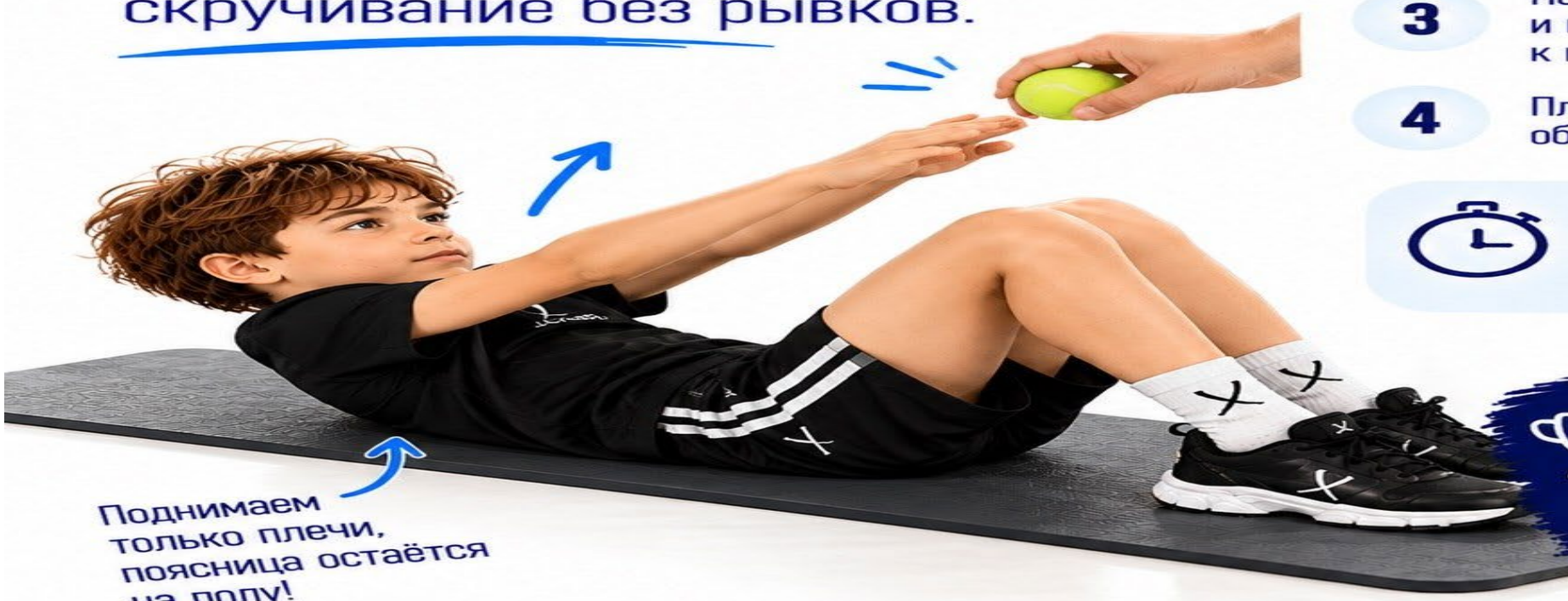
Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 4

ПЕРВЫЙ ПОДЪЁМ ПЛЕЧ

Учимся делать небольшое скручивание без рывков.



Поднимаем только плечи, поясница остаётся на полу!

ИГРА «ДОТЯНИСЬ ДО СОКРОВИЩА»

1. Ложимся на спину, сгибаем колени.
2. Руки вытягиваем вперёд.
3. Поднимаем голову и плечи, тянемся к мячу.
4. Плавно опускаемся обратно.

ЗАДАНИЕ:

2 × 6–8 ПОВТОРЕНИЙ

ЦЕЛЬ:

научиться поднимать корпус контролируемо, включая мышцы живота.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 5

УЧИМСЯ ПОДНИМАТЬ КОРПУС

Делаем первое полноценное скручивание с отрывом лопаток от пола.

ИГРА «ДОСТАНЬ МЯЧ»

1. Ложимся на спину, сгибаем колени.
2. Руки вытягиваем вперёд (можно держать мяч).
3. Поднимаем голову и плечи, тянемся к мячу.
4. Плавно опускаемся обратно, не касаясь головой пола.



ЗАДАНИЕ:
2 × 6–8 ПОВТОРЕНИЙ

ЦЕЛЬ:
научиться поднимать корпус и чувствовать работу мышц пресса.

ШАГ 6

УЧИМСЯ МЕДЛЕННО ОПУСКАТЬСЯ

Контролируем движение и держим напряжение в животе.

ИГРА «ЛИФТ ЕДЕТ ВНИЗ»

1. Садимся, колени согнуты, руки вытягиваем вперёд.
2. Медленно опускаем спину на коврик. Считаем: 3, 2, 1.
3. Лопатки касаются пола, поясница остаётся прижата.
4. Возвращаемся в исходное положение (можно с помощью рук или взрослого).



ЗАДАНИЕ:
2 × 4–6 ПОВТОРЕНИЙ

ЦЕЛЬ:
научиться контролировать опускание корпуса и подготовить мышцы к самостоятельному подъёму.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 7

ДВИЖЕНИЕ В ДИНАМИКЕ

Добавляем движение и учим контролировать корпус.

ИГРА «ГОРНЫЙ АЛЬПИНИСТ»

1. Встаём в упор лёжа на прямых руках.
2. Поочерёдно подтягиваем колени к груди.
3. Движемся в спокойном темпе, корпус не «проваливаем».
4. Дышим ровно, смотрим в пол.



ЗАДАНИЕ:
3 × 20–30 СЕКУНД
ОТДЫХ 20 СЕКУНД

ЦЕЛЬ:
научиться держать корпус устойчиво и выполнять движение без потери техники.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

10/10

ГОТОВЫ ПОПРОБОВАТЬ?

Мы помогаем детям стать сильнее, быстрее и увереннее через правильные и понятные тренировки.

- Развиваем силу, координацию и мобильность
- Занятия в игровой и мотивирующей форме
- Подход, который подходит каждому ребёнку



ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИРОВКУ →

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ СЕГОДНЯ — БОЛЬШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАВТРА!