

Тренировка 14
Иммунитето-укрепляющая

Физкульты, друзья!

Какие бы вирусы не разгуливали вокруг нас, а делают они это регулярно, наша единственная защита это - иммунная система. Она точно также нуждается в тренировке и укреплении. Умеренная физическая активность вместе с последующим отдыхом способствует её стимуляции и укреплению, в то время как чрезмерная нагрузка без достаточного восстановления, наоборот, приводит к снижению защитных функций нашего организма. Мы желаем вам и вашему иммунитету быть во всеоружии к любым непрошеным гостям, а мы в свою очередь поможем по части физической активности 😎

Твоя тренировка

На этой недели будем бегать трусцой и бегать коротко, с ускорением в конце. Важно следить за техникой и не забывать про координацию рук и ног.

План тренировки коротко:

- Разминка 5-7 мин + "Зеркало" 5 мин
- Бег с места 10 раз
- 12 раз: 1мин 30 сек ходьба/медленный бег + 1мин 30 сек медленный бег/темповый бег
- Упражнения на укрепление

А теперь подробнее!

1. Разминка

Делаем привычную разминку 5-7 минут и упражнение "Зеркало" 5 минут.

2. Ходьба или Медленный бег

ХОДЬБА - ЕСЛИ ТЫ НОВИЧОК

10 раз Бег на месте/бег вперед:

Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, немного наклоняем ось тела вперед и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Время упражнения ~4 минуты

И далее 👉

Повторяем 12 раз:

- 1мин 30сек ходьба в среднем темпе
- 1мин 30сек медленный бег



Для беговой дорожки

Выполняй ходьбу и бег с уклоном полотна 1%

Для выполнения упражнения "Бег с места" найди свободное пространство 15-20 метров и выполняй его на нём

МЕДЛЕННЫЙ БЕГ - если ты уже бегаешь

10 раз Бег на месте/бег вперед:

Начинаем бежать на месте, контролируем работу рук и частоту шагов, немного наклоняем ось тела вперед и бежим 10 сек, отклоняем ось тела в вертикаль чтобы снова бежать на месте. Время упражнения ~4 минуты

И далее 👉

Повторяем 12 раз:

- 1мин 30сек медленный бег
- 1мин 30сек без в зоне 3

🕒 Загрузить в интервальный таймер (должно быть установлено мобильное приложение Simple Run)

3. Укрепляющие упражнения

- Прыжки на носках: 2 минуты
- Полуприседы: 40 раз
- Подъемы одной ногой на ступени:
25 раз на каждую ногу



Спасибо за тренировку!

В отчете можешь поделиться своими наблюдениями за собственным иммунитетом. Что тебе помогает поддерживать его помимо тренировок, что хотелось бы узнать об иммунной системе? Если эта тема окажется интересной многим, мы подготовим материал в одном из будущих постов в ленте!