

*Комплекс упражнений ОФП для домашних занятий самбо
(взято с интернет сайта «Сила партера»)*

Все комплексы упражнений выполняются по кругу по 15 раз каждое 3 подхода. Перед ОФП делается небольшая разминка минут на 7, обязательно растяжка.

1-й день.

1. 15 прыжков из положения стоя на руках и ногах (стойка как при отжимании), при счете «раз» колени приводятся к груди, на счет «два» ноги отбрасываются назад с максимальным прогибом в спине.

2. Исходное положение стоя в высоком партере-колени оторвать от пола руками касаемся противоположного плеча (правой рукой касаемся левого плеча, левой – правого плеча), по 15 раз на каждую руку.

3. Прокачиваем спину-делаем лодочку с разноименным поднятием руки и ноги по 15 раз на каждую сторону.

4. 15 раз делаем упражнение на пресс-скрепка. При хорошем уровне прокачки пресса ладони касаются ступней, при среднем уровне – колени сводим с локтями.

2-й день.

1. Упражнение «Гусеничка» 15 раз – из положения стоя на двух ногах наклоняемся до пола и руками проходим до положения «упор на отжимания» и также в обратном порядке, стараемся не сгибать ноги.

2. Приседания – присели, на подъеме поднимаем колено и сводим с разноименным локтем, на каждую сторону по 15 раз.

3. Прокачиваем пресс-исходное положение лежа, ноги согнуты в коленях, одну ногу кладем на вторую и тянемся разноименным локтем к колену-15 раз.

4. Выпады по 15 раз на каждую ногу, коленом дотрагиваемся до пола, по 15 раз на каждую ногу.

5. Страховка назад с подъемом в фронтальные стойки (направо и налево), упражнение на скорость.

3-й день (добавляем еще один круг).

1. 15 раз «Бабочка».

2. Отжимание в упоре «сидя»- развернуться к дивану/стулу/креслу спиной, облокотиться руками и делать обратные отжимания 15 раз.

3. Упражнение «крокодил» без продвижения вперед. Стойка как при отжимании, притягиваете колено к одноименной руке.

4. Исходное положение лежа на спине, руки в сторону, прямые ноги подняты – опускаем прямые ноги в одну сторону и в другую, не кладя их на пол. По 15 раз на каждую сторону.

4-й день.

1. Исходное положение лежа на животе, имитация плавания стиль «лягушка», максимально прогибаемся в спине, руками и ногами не прикасаемся пола.

2. Подъем ног – одной ногой встали на стул, вторую подняли и свели с разноименным локтем, опустили. По 15 раз на каждую ногу.

3. Качаем пресс, 15 раз, локтями обязательно касаемся коленей.

4. Стандартные отжимания 15 раз как можно медленнее!

5. 10 падений на живот «дракончик».

5-й день.

1. «Велосипед» - исходное положение лежа на спине, согнутые ноги в коленях, сводим разноименные локти и колени, по 15 раз на каждую сторону.

2. «Рывок» - исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки скрещены (правая ладонь на левом плече и наоборот), резко наклоняемся вперед и затормозить, при правильном исполнении напрягается задняя поверхность бедра.

3. Планка с прогибом в спине – поднимаем таз и рукой дотрагиваемся до колена.

4. Подхват, с хорошим поднятием ноги назад, по 15 раз на каждую ногу.

5. Страховка назад с подъемом в фронтальные стойки.

6-й день.

1. Планка на прямых руках – коленом касаемся разноименной руки

2. Выпады со скруткой – при подъеме касаемся коленом разноименного локтя.

3. Боковая планка по 15 раз на каждую сторону.

4. Исходное положение лежа на спине, руки в стороны-пытаемся ногой достать разноименную руку, при возможности ноги не класть на пол.

7-й день.

1. Выпады прыжками, по 15 раз на каждую ногу.

2. Высокая планка в прыжке. Разводим ноги в прыжке в разные стороны, ладонью достаем противоположного плеча.

3. «Березка» - обязательно оторвать поясницу от пола, ноги в исходном положении не кладем на пол!

4. Бёрпи.