**Выпрыгивания из приседа**

***Задейственность мышц:***

1. Большая ягодичная мышца;
2. Квадрицепс;
3. Задняя и внутренняя поверхность бедра (бицепс и приводящие);
4. Икроножные мышцы;
5. Пресс;
6. Спина и руки.

***Техника выполнения (***[***ссылка***](https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw) ***на технику выполнения)***

1. Исходное положение – как для классических приседаний. Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вдоль туловища, взгляд вперед, спина прямая, колени и носки смотрят в одну сторону;
2. На вдохе опуститесь вниз, пока бедра не окажутся параллельными полу, образовав с коленями угол в 90 градусов;
3. На выдохе мощно выпрыгните строго вверх, макушкой тянитесь к потолку;
4. Снова возвратитесь в присед с углом 90 градусов в коленях;
5. Продолжите выпрыгивания в комфортном или заданном темпе.

*Начинающим достаточно 10-15 выпрыгиваний по 3 подхода, с передышкой в 30-60 секунд. Стремитесь к регулярному повышению нагрузки, доведите количество повторов до 30-40, а подходов до 5-6.*

***Особенности техники и распространенные ошибки***

* В приседе контролируйте положение ступни – она не должна отрываться от пола в области пятки;
* Никогда не округляйте спину. Представьте, что вам вогнали кол в макушку, который прошел через все тело и вышел где-то в районе, простите, попы. Вот так и прыгайте. При этом корпус можно слегка наклонить вперед, позволив телу интуитивно выбрать комфортное положение.
* Плечи держат опущенными, шею расслабленной, лопатки слегка сводят вместе, руки напряжены и лежат вдоль туловища. Не стоит махать ими или позволять болтаться без пользы. Можете взять небольшие гантели – так и нагрузка увеличится, и руки будут при деле.
* Чтобы защитить суставы, приземляйтесь мягко, представьте, что у вас на подошвах пружины. Жесткие и ударные прыжки могут привести к растяжениям или смещениям;
* Во время приседа не прогибайтесь в пояснице;
* Контролируйте, чтобы колени не выходили за плоскость носков;
* Всегда приземляйтесь на полусогнутые ноги.

***Вариации приседаний с выпрыгиванием***

* приседания с прыжком в сторону (этот вариант требует повышенного контроля за положением тела в пространстве)
* Если вы желаете усложнить себе задачу, используйте утяжелители, например, гантели.
* Также, можно попробовать выполнять не просто прыжки, а запрыгивания на небольшое возвышение.

**Тренировочный комплекс**

Выполнить 3 круга упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Количество повторов** |
| [Плиометрические](https://youtu.be/NoWExAG9xgk) отжимания | 15 |
| Бурпи | 20 |
| [Скалолаз](https://youtu.be/XbMvNlCUnXA) | 30 |
| Выпрыгивания из приседа | 15 |
| Приседания сумо\* | 15 |

\****Приседания сумо***

Исходное положение – стоя, руки вдоль тела. Приседаем, расставив ноги в стороны, руки при этом ставятся в упор между ног. Это похоже на позу борцов сумо, отсюда и название. Из этого положения толчком вытягиваем ноги назад так, чтобы оказаться в упоре лежа на вытянутых руках. Возвращаемся в присед сумо, встаем в исходное положение.