**Комплекс упражнений для лыжников**

**Упражнения для лыжников на стабилизацию и координацию**

**Стабилизация мышц кора**

Мышцы кора – фундамент хорошей техники и выносливости в лыжных гонках. Представлены несколько вариантов динамических планок.

* Статическая планка – с этого упражнения нужно начинать работать над мышцами кора
* Динамическая планка – усложненная планка, именно такое упражнение делают профессиональные лыжники.

Боковые планки тоже бывают динамические и статические. Все динамические планки выполняются очень медленно. Ключевой момент – не скорость выполнения, а стабилизация и напряжение.

**Упражнения на мышцы кора с гимнастическим мячом**

Как и с планкой, есть более сложная версия и упрощенная. Начните упражнения, держа руки за головой. С ростом тренированности можно усложнить упражнения, вытянув руки.

**Стабилизация мышц области таза**

Слабые мышцы области таза не позволят освоить правильную технику лыжных ходов. Для их укрепления есть несколько упражнений.

* Для этого упражнения понадобится гимнастический жгут. Ложитесь на живот, приподнимите ноги и верхнюю часть груди. В таком положении плавно раздвигайте ноги и возвращайте в исходное положение. Сначала держите руки за головой, потом можно усложнить, вытянув руки.
* Баланс, стоя на колене. Упрощенный вариант – стойка на колене, вторая нога приподнята. Усложнить упражнение можно выносом ноги вперед и возвращением с исходное состояние. При этом, нога всегда на весу.
* Стойка на коленях на гимнастическом шаре. Тоже есть упрощенный и сложный варианты – смотрите на видео.

**Упражнения для мышц ног и равновесия**

Комплекс для улучшения техники конькового хода. Для упражнений нужен гимнастический жгут.

* Отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута. Упражнение выполняется плавно с ощущением жжения в мышцах. Корпус должен смотреть прямо и не раскачиваться, если зафиксировать тело не удается – возьмите более легкий жгут.
* Имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутами.
* Имитация конькового хода с утяжелителем/без него на вытянутых руках.

**Упражнения на баланс и координацию**

* Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге. Для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград.
* Коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести. С утяжелением на вытянутых руках или без него.
* Упражнения на координацию с лыжным эспандером.

**Укрепление мышц рук и ног**

* Лежа на спине двигайте ногами гимнастический шар, для усложнения упражнения можно двигать одной ногой. Выполняйте медленно с акцентом на стабилизацию и напряжение мышц.
* Прямые и косые приседания на платформе. С утяжелителем или без.
* Тяга лыжного эспандера лежа на гимнастическом мяче. В усложненной версии – упор ногами в гимнастический мяч.

**Скорость и динамическая стабилизация**

* Разминка на скакалке. Прыгайте на одной и двух ногах, меняйте интенсивность.
* Разметьте на полу 4 квадрата и совершайте разные прыжки вперед, назад, в стороны, на одной и двух ногах. Старайтесь максимально сократить время пребывания на опоре.
* Имитация техники конькового хода. Сделайте на полу 2 параллельные линии и прыгайте через них, имитируя коньковый ход. Упражнение поможет улучшить прокат на одной лыже и качество отталкивания. Меняйте расстояние между линиями, скорость прыжков и время стабилизации на одной ноге.

**Интервальные силовые тренировки**

* 10 отжиманий + 1 выпрыгивание, 9 отжиманий + 2 выпрыгивания и так далее до 1 отжимания и 10 выпригиваний. Упражнение выполняется максимально быстро, насколько это возможно.
* Прямой степ, боковой степ и прыжки. Каждое упражнение делается на максимальной скорости по 20 секунд.

После выполнения этого цикла сделайте перерыв 3 минуты.