

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ РУК И ПРЕССА

Методическая
разработка

1. ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН

Как делать:

- *Исходное положение –руки вытянуты, колени на полу, пресс напряжен.*
- *На вдохе медленно опуститесь вниз, на выдохе – оттолкнитесь от пола вверх как можно выше.*
- *Делайте от 15 до 25 повторений.*



V-ОБРАЗНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Как делать:

- *Лягте на пол, вытянув руки и ноги.*
- *Поднимайте корпус, руки и ноги одновременно и ведите их навстречу друг к другу.*
- *Делайте 20-30 повторений.*



2. КЛАССИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Как делать:

- ⦿ *Исходное положение – руки вытянуты перед собой, мышцы пресса, корпуса и ног напряжены, вес тела распределен равномерно.*
- ⦿ *На вдохе медленно опуститесь вниз, не выгибая головы и следя за тем, чтобы живот был немного втянут.*
- ⦿ *На выдохе вернитесь в исходное положение, ощущая работу мышц груди.*
- ⦿ *Делайте от 5 до 20 повторений, в зависимости от вашей физической подготовки.*



КЛАССИЧЕСКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

Как делать:

- Лягте на спину, колени согнуты. Ноги на полу на ширине плеч.
- Положите руки за голову, пальцы за ушами. Не сцепляйте пальцы вместе.
- Держите руки в стороны, слегка закругленные в локтях. Наклоните подбородок, оставив несколько сантиметров пространства между подбородком и грудной клеткой.
- Осторожно напрягите мышцы брюшного пресса.
- Скрутитесь вперед так, чтобы голова, шея и лопатки поднялись с пола.
- Задержитесь на 1-2 секунды в верхней части движения, затем медленно опустите.
- Делайте 15-20 повторений.



УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Как делать:

- Принимаем упор лёжа.
- Руки должны быть уже ширины плеч, выбирайте ту постановку, которая вам наиболее удобна. Кто-то отжимается держа руки вместе, кто-то держит их практически на ширине плеч. Если вы испытываете болезненные или неприятные ощущения в суставах, пробуйте другую постановку рук.
- Ноги ставим вместе или чуть расставляем ступни, но не сильно (если тяжело делать на прямых ногах, можно поставить ноги на колени).
- Делаем вдох, и на выдохе выжимаем себя на верх с усилием.
- В верхней точке не задерживаемся, медленно опускаемся вниз.
- Делайте от 6 до 16 повторений.



Важно: чтобы локти двигались всё время вдоль корпуса и были обращены назад, а не в стороны. Иначе смещается акцент нагрузки.



КНИЖКА

Как делать:

- ⦿ *Лягте на пол, вытяните руки и ноги перед собой.*
- ⦿ *Согните колени и подтяните их к груди, корпус и прямые руки ведите на встречу коленям.*
- ⦿ *Делайте от 15 до 30 повторений.*



ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

Как делать:

- ◉ *Примите упор лежа на прямых руках. Слишком широко ладони расставлять не нужно (это может повлечь за собой травму) - ставим их немного шире плеч. Кисти можно слегка развести в стороны для удобства. Корпус абсолютно прямой, прогиба в пояснице нет, шея - продолжение позвоночника, взгляд опущен, мышцы пресса напряжены.*
- ◉ *На вдохе, удерживая корпус абсолютно прямым, сгибайте руки разводя локти в стороны. Грудью вы должны практически достать до пола.*
- ◉ *На выдохе, сосредоточившись на том, как сокращаются грудные мышцы, отожмитесь и вернитесь в исходное положение.*
- ◉ *Делайте от 5 до 15 повторений.*

Если тяжело делать на прямых ногах, можно поставить ноги на колени.



СКЛАДЫВАНИЯ С КАСАНИЕМ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Как делать:

- ⦿ *Лягте на пол на спину, вытяните руки вверх.*
- ⦿ *Поднимите ноги вверх до угла 90 градусов.*
- ⦿ *Поднимайте корпус, стараясь коснуться пальцами рук ваших стоп .*
- ⦿ *Опустите корпус на пол.*
- ⦿ *Делайте от 15 до 20 повторений.*



ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛА

Как делать:

- ⦿ *Поставьте стул за спину, упритесь на него руками.*
- ⦿ *На выдохе плавно опускаются вниз, сгибая руки в локтевых суставах до образования прямого угла. Локти должны быть параллельны друг другу, нельзя допускать их разведения или сведения в стороны.*
- ⦿ *На вдохе возвращаются в стартовую позицию, выпрямляя руки.*
- ⦿ *Делайте от 15 до 20 повторений.*



СВЕЧКА

Как делать:

- Лягте на пол и поднимите прямые ноги так, чтобы ступни находились прямо над бедрами.
- Положите руки ладонями вниз по бокам. Напрягите брюшные мышцы, чтобы поднять бедра с пола.
- Задержитесь на 1-2 секунды, затем медленно опустите бедра и ноги обратно на пол.
- Делайте от 8 до 20 повторений.

