

# Элементы атлетической гимнастики

---

Лемнева Анастасия, Б02-20

# Группы мышц

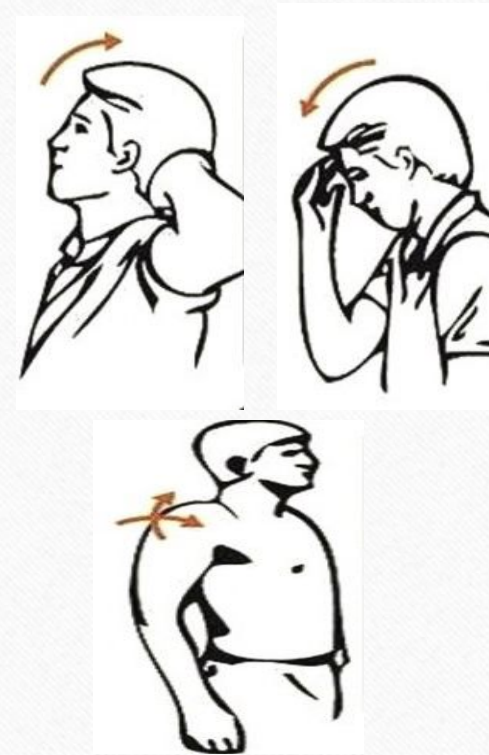
---

- Мышцы туловища, к ним относят – мышцы шеи, спины, грудные и мышцы живота
- Мышцы верхних конечностей – мышцы плеча, дельтовидная группа, мышцы предплечья, кистей
- Мышцы нижних конечностей (ног) – ягодичные, четырехглавые, двуглавые мышцы бедра, приводящие, мышцы голени и стоп



# Упражнения, для укрепления шейных мышц

1. Потягивание - рука на затылке. Отвести голову назад, оказывая рукой сопротивление. ( 3 секунды держать, повторить 10 раз)
2. Сгибание – удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперёд, оказывая рукой сопротивление. ( держать 3 сек, повторить 10 раз)
3. Пожимание плечами – движение плечами вверх и вниз, затем вперёд и назад. (Повторить 10 раз)

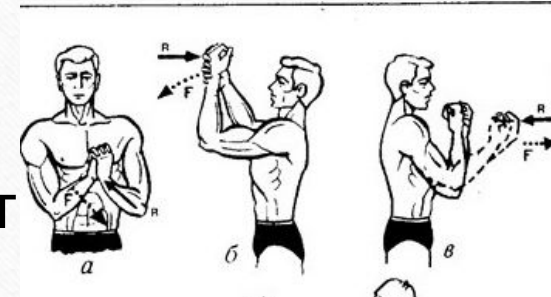


## Упражнения для развития силы мышц кистей.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках.

3. Отталкивание от стены, акцентируя движения кистей. Опирается о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев.





# Упражнения для развития ягодичных мышц

1. Лягте на спину, упритесь в пол ногами и руками и поднимите туловище. Шею и голову держите в нейтральном положении.
2. Синхронно переставляя одноименные руки и ноги начинайте двигаться назад, словно краб.
3. Пройдя намеченную дистанцию, измените направление движения и вернитесь к исходной точке.

