

Упражнения на развитие силы и
выносливости
(гимнастика в домашних
условиях)



І ЧАСТЬ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Цели:

1. Укрепление мышц брюшного пресса.
2. Подготовка детского организма к овладению сложными двигательными действиями

1. Упражнения для мышц живота
Стоя, медленно согнуть ногу в колене,
поднять ее руками к животу. Так
повторять 10-15 раз, напрягая мышцы
живота

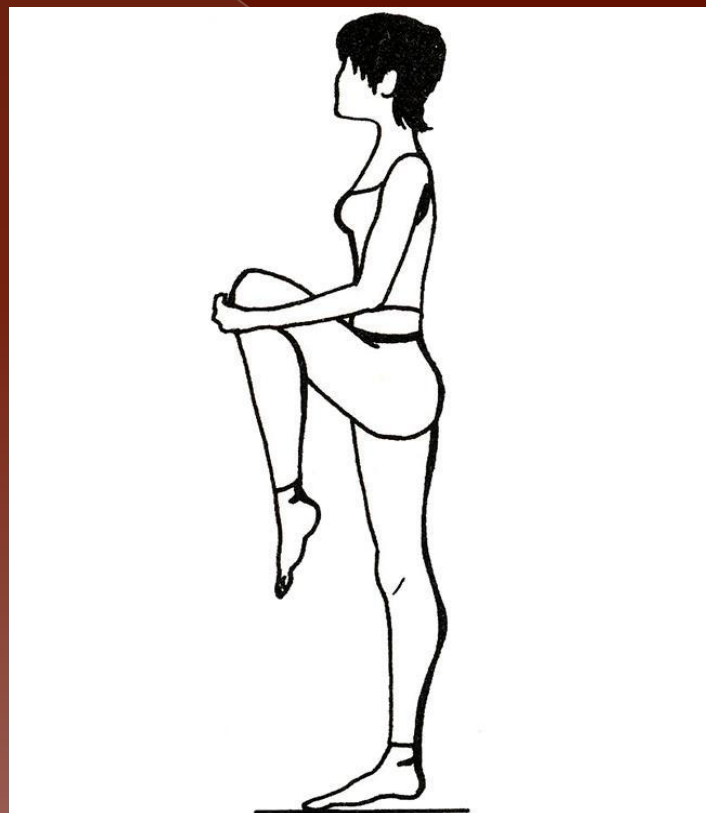


Рис. 1

2. Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони касаются пола. Поднять выпрямленные ноги на высоту около 30 см, постучать два раза одной ступней о другую, потом медленно опустить ноги. Повторить 6-8 раз (рис. 2).

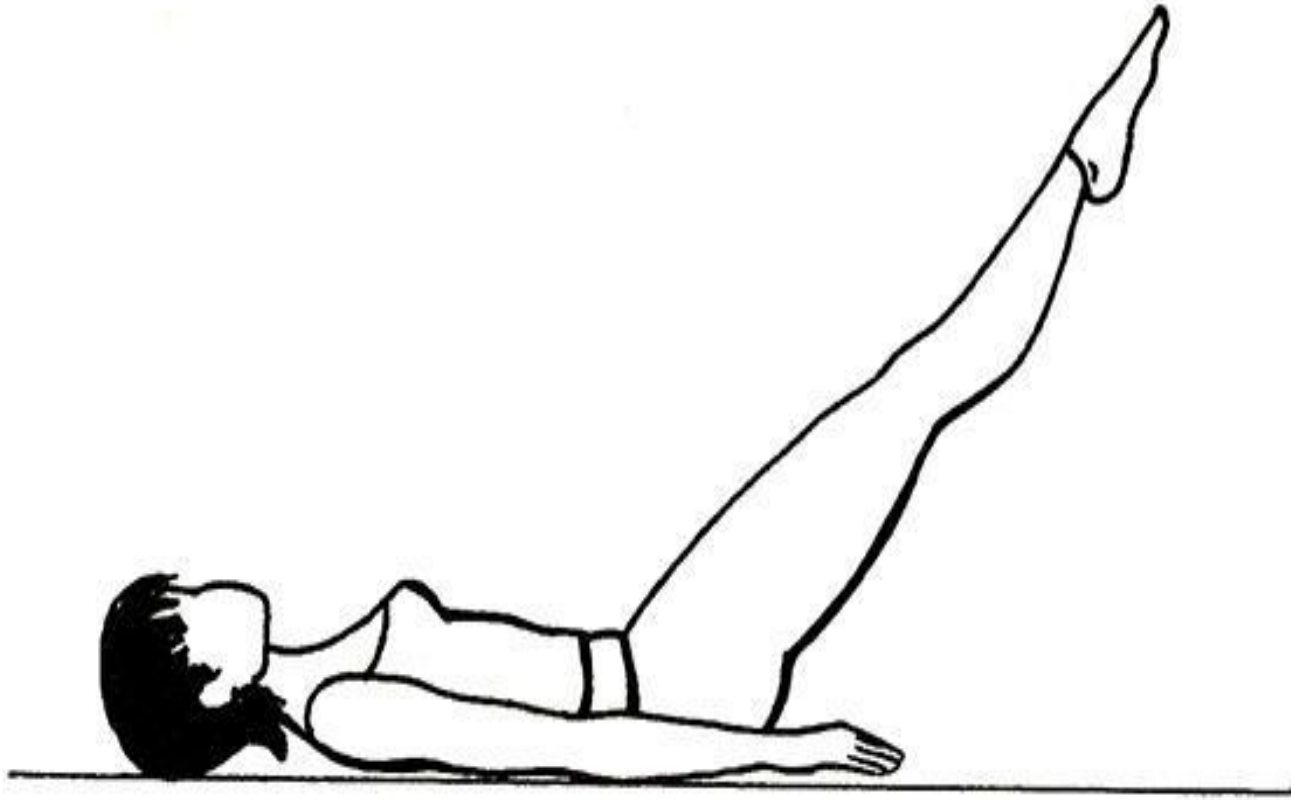


Рис. 2

3. Лечь на спину, руки вытянуть вверх и положить на пол. Сделав энергичный мах вперед руками, сесть, не отрывая пяток от пола. Если трудно, нужно зацепиться ногами за край дивана, кресла. Выпрямить спину, руки развести в стороны, несколько раз резко отвести их назад. Медленно вернуться в и.п. Повторить 5-8 раз (рис. 3 а, б).

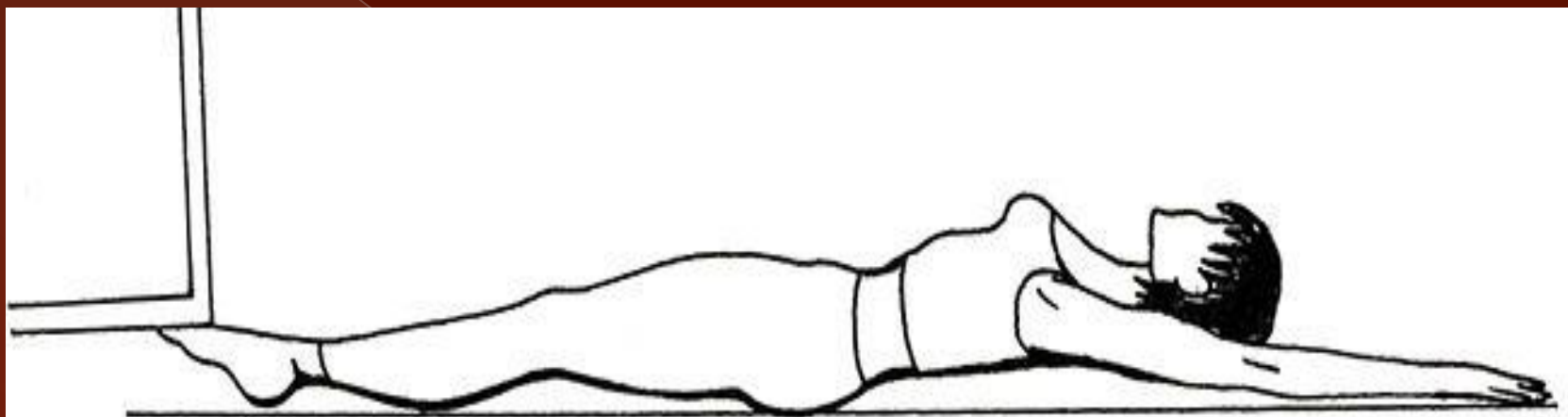
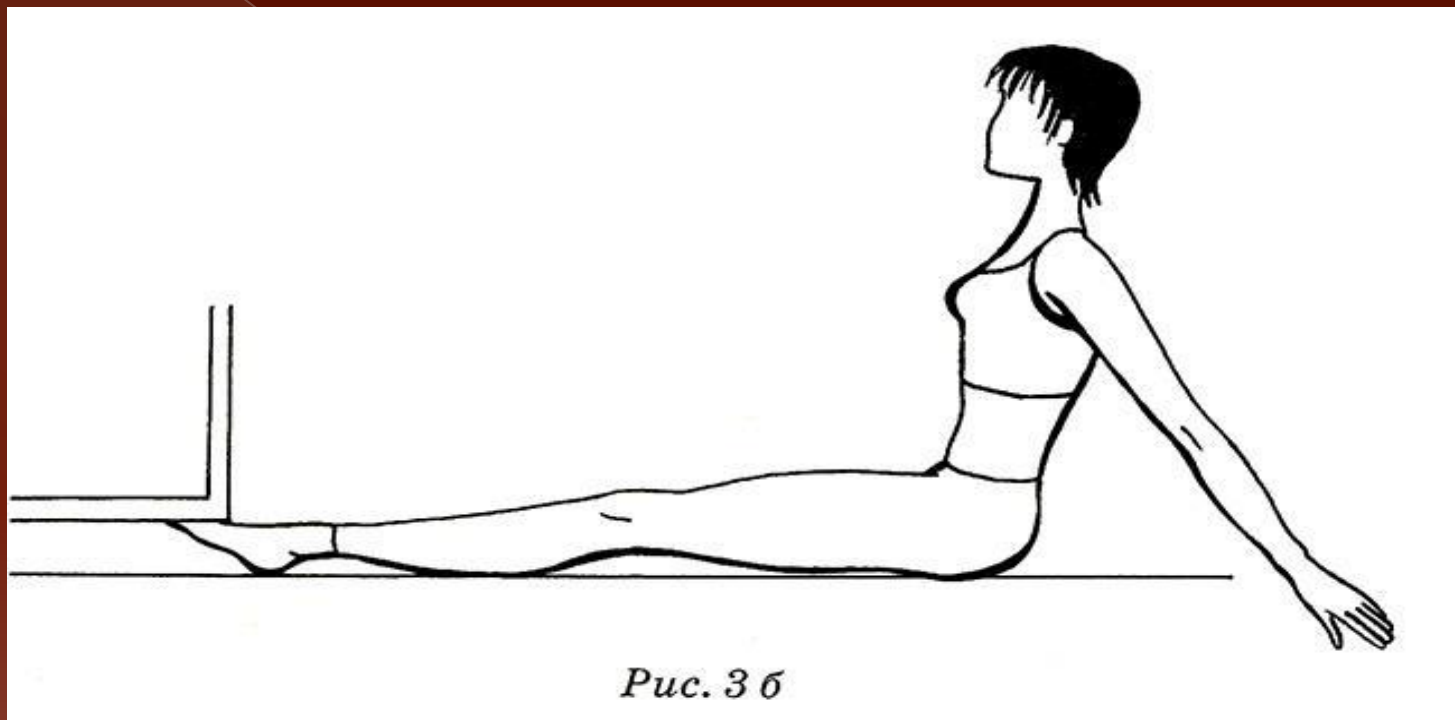


Рис. 3 а



4. Лечь на бок, одну руку подложить под голову, другую на пояс. Поднимать и опускать прямую ногу. Повторить 6-8 раз. Затем перевернуться на другой бок и проделать это же упражнение с другой ногой. Нога поднимается на выдохе (рис. 4).

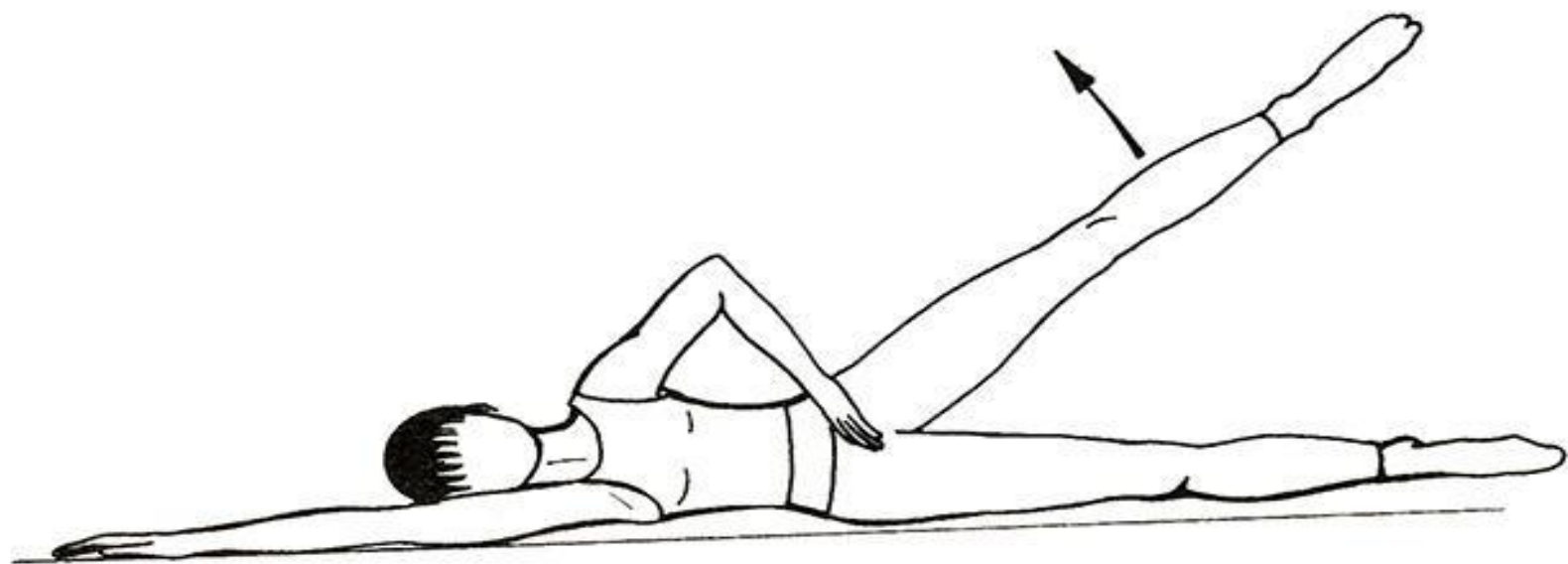


Рис. 4

5. Опуститься на колени, немного расставив ноги, ступни касаются друг друга. Прогнуться туловищем назад. Спина выпрямлена, подбородок поднят. Повторить 6-8 раз. Прогибаться на вдохе (рис. 5).

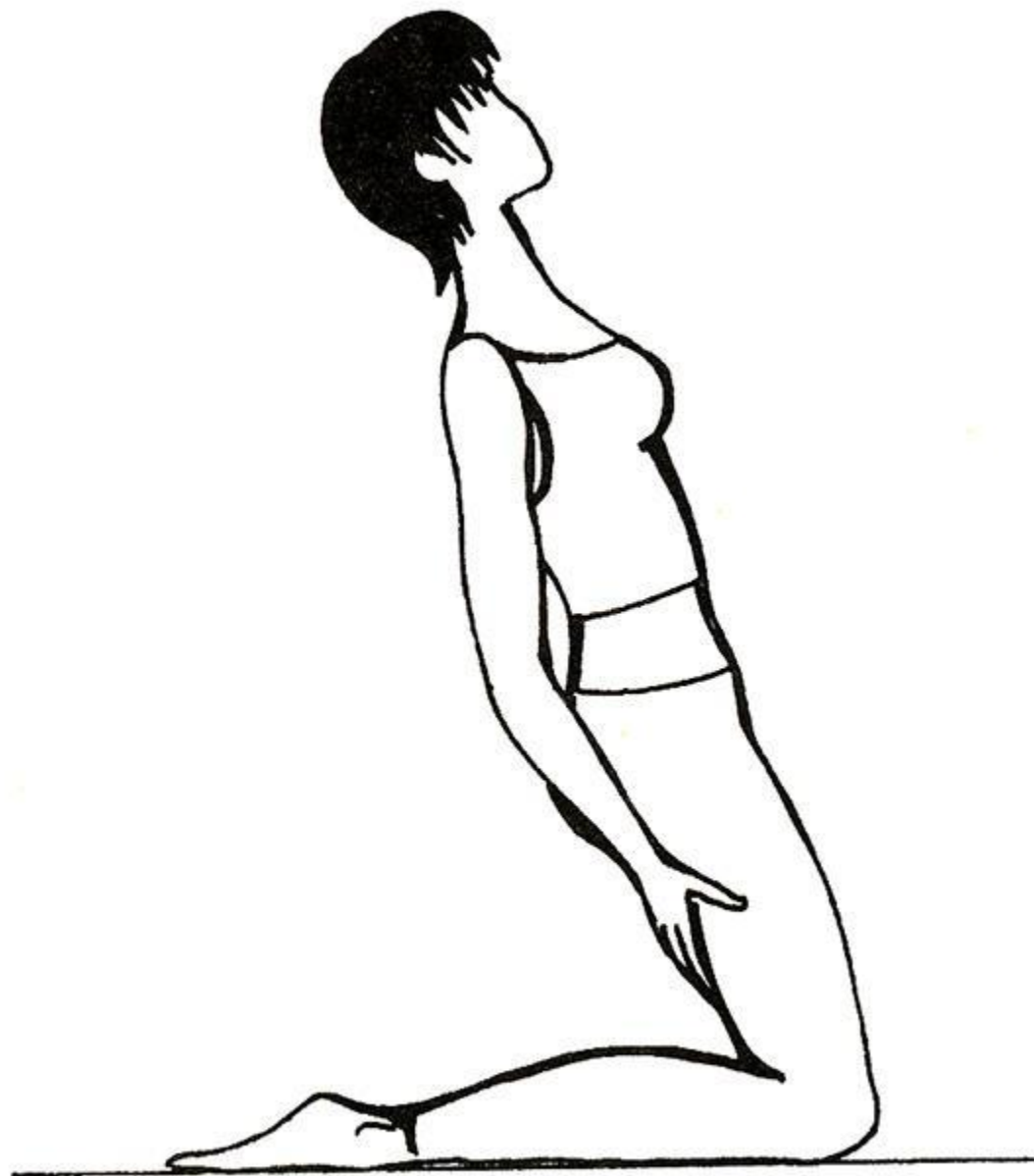


Рис. 5

6. «Велосипед». Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, ладони упираются в пол. Ноги поднять и делать ими круговые движения как при езде на велосипеде. Ноги выпрямлять. Сделать несколько таких движений, затем выпрямить ноги и вернуться в ИП (исходное положение). Повторить упражнение 5-8 раз выполнять медленно (рис. 6).

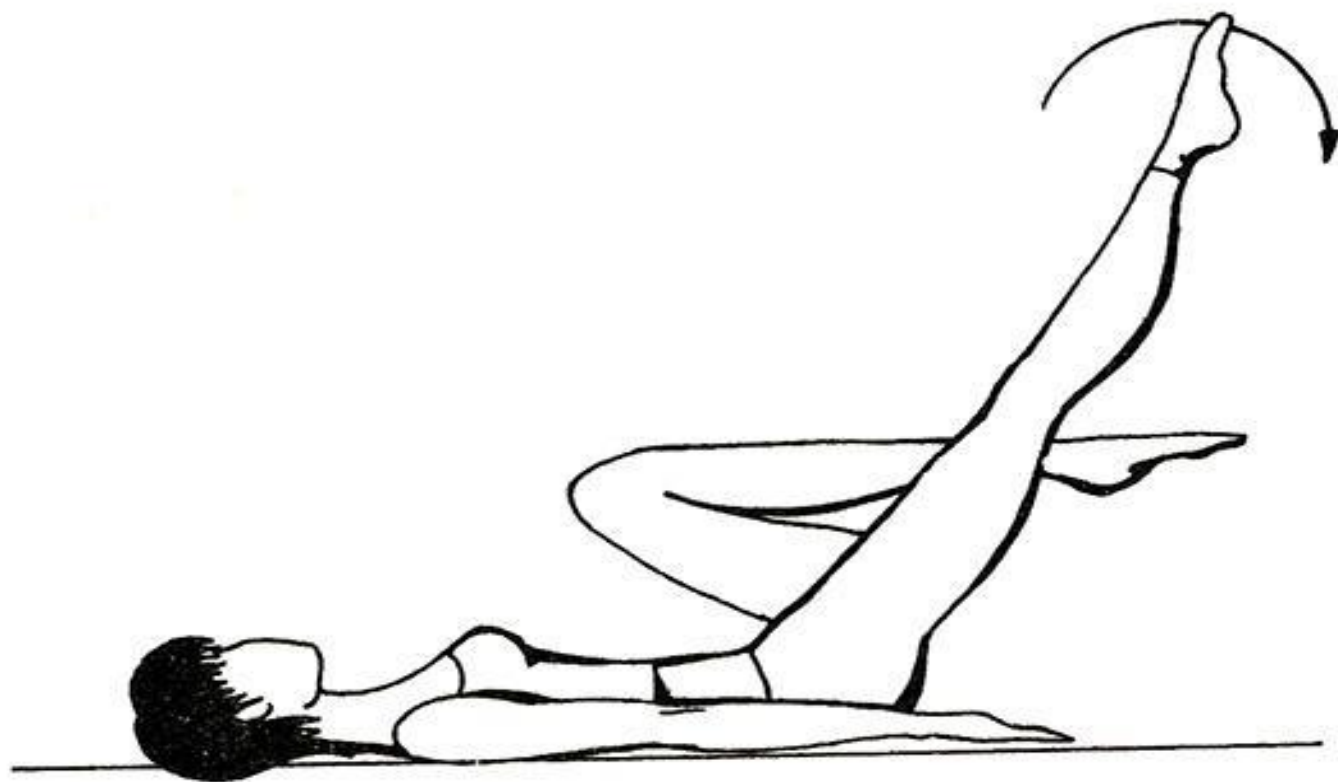


Рис. 6

7. Для боковых мышц живота. Лечь на спину, руки на затылке. Ноги согнуть в коленях, левую стопу положить поверх правой. Туловище слегка приподнять и повернуть направо. Так же вернуться в ИП. Повторить 5-10 раз в каждую сторону, меняя положение ступней (рис. 7).

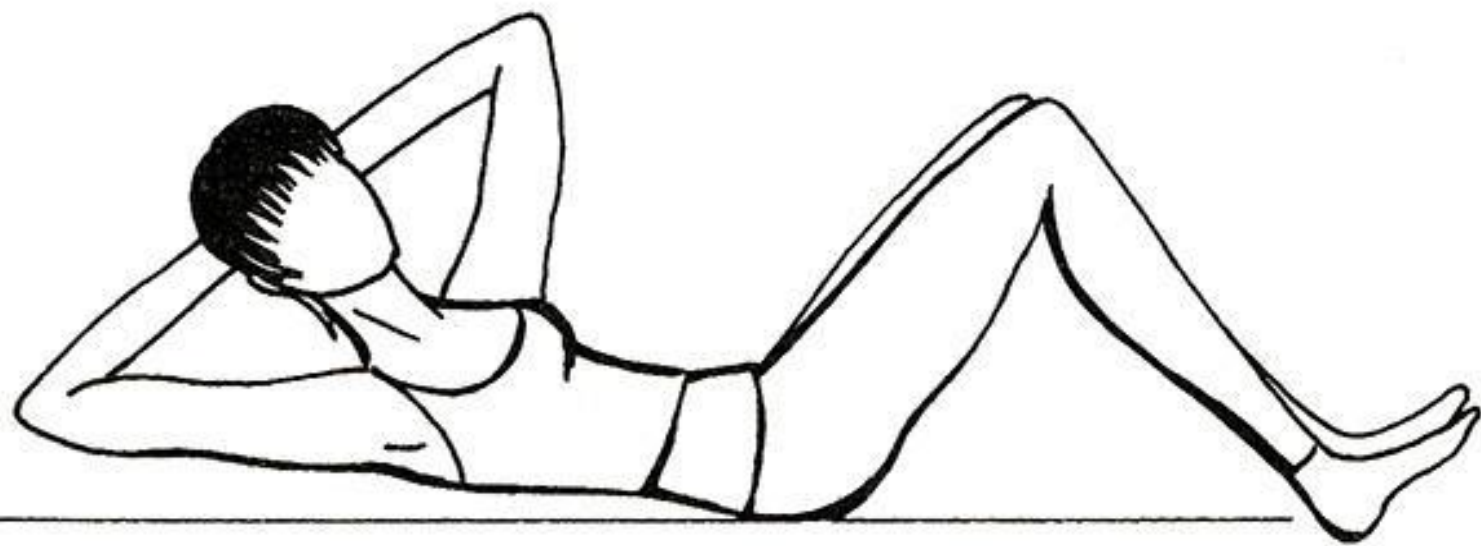


Рис. 7

8. Для верхних мышц живота. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, слегка их расставить, пятки приподнять. Руки вытянуть назад или подложить под голову. Приподнять туловище так, чтобы плечи оторвались от пола. Медленно проделать упражнение 10-12 раз (рис. 8).

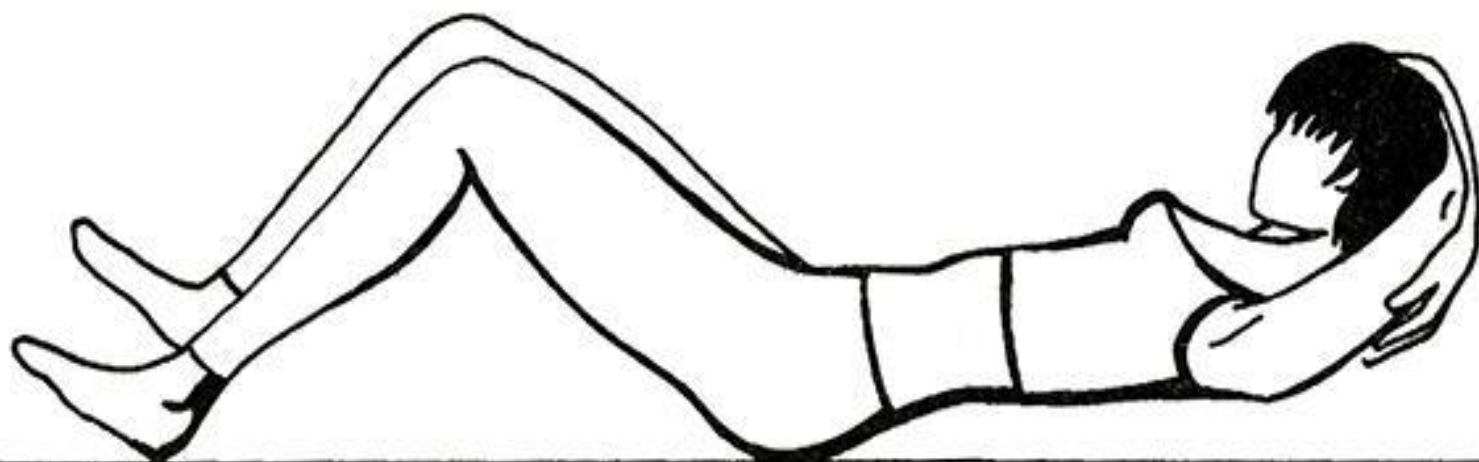


Рис. 8

9. Для центральных и нижних мышц живота. Лечь на пол, приподнять согнутые в коленях ноги и голову. Ладони при этом лежат на коленях и с усилием давят на них, ноги в это время пытаются преодолеть это сопротивление. Считать до пяти. Затем расслабиться и повторить снова упражнение. Повторять 5-10 раз (рис. 9).

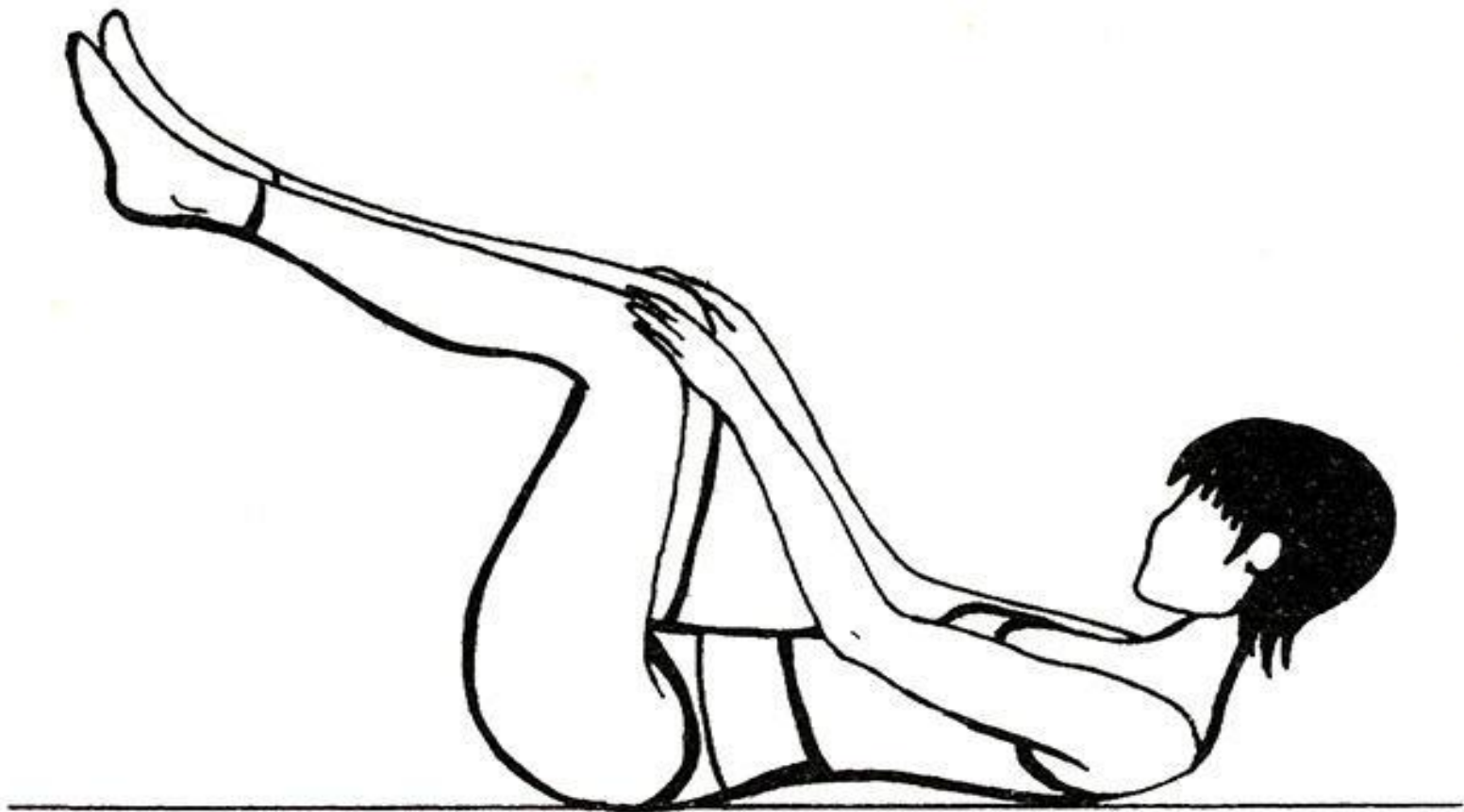


Рис. 9

10. Для нижних глубоких мышц живота. Лечь на пол, ноги скрестить и вытянуть вверх. Руки вытянуть вдоль туловища, ладонями упираются в пол. Таз немного приподнять и снова опустить. Повторять 5-10 раз (рис. 10).



Рис. 10