

The background features a vibrant, multi-colored gradient from purple and blue on the left to orange and red on the right. Overlaid on this are several abstract, flowing lines in various colors (green, blue, orange, black) that create a sense of movement. A faint, repeating floral or scrollwork pattern is visible in the background, particularly in the purple and blue areas.

Упражнения для тренировки дома

**Выполнила: студентка
11-Э
группы
Кондакова А.Г**

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения.

Гибкость зависит от подвижности суставов и от растянутости, силы и эластичности мышц.

Гибкость бывает активной и пассивной.



Для развития гибкости используют упражнения на растягивание, маховые упражнения.

У женщин гибкость выше, чем у мужчин.

Развивают гибкость в возрасте 10-14 лет.

Отжимания с касанием ноги



1

Примите положение упор лёжа: руки шире плеч, ноги на ширине плеч. Напрягите мышцы живота

2

Отожмитесь, а затем поднимите таз (как будто вы приняли позу «собака мордой вниз»), прижмите пятки к полу и коснитесь правой рукой левой ноги.

3

Вернитесь в упор лёжа, отожмитесь. Теперь коснитесь левой рукой правой ноги. Сделайте 12—16 раз.

4

Делайте это и последующие упражнения в 3—5 подходов.



Отжимание-очень полезное упражнение. Оно помогает быстро нарастить мышечную массу

Пауэр

1 пресс

Примите положение упор лёжа: руки шире плеч, ноги вместе. Не прогибайтесь в пояснице.

2

Отожмитесь. Как только вы опуститесь, расставьте широко ноги. Локти смотрят в стороны. Верните ноги и корпус в исходное положение.

3

Имейте в виду: чем шире расставляете ноги, тем сложнее выполнять упражнение. Сделайте упражнение 12—16 раз.



Тяга рукой в

- 1) **Планка** положите рядом с собой гантелю или бутылку с водой.

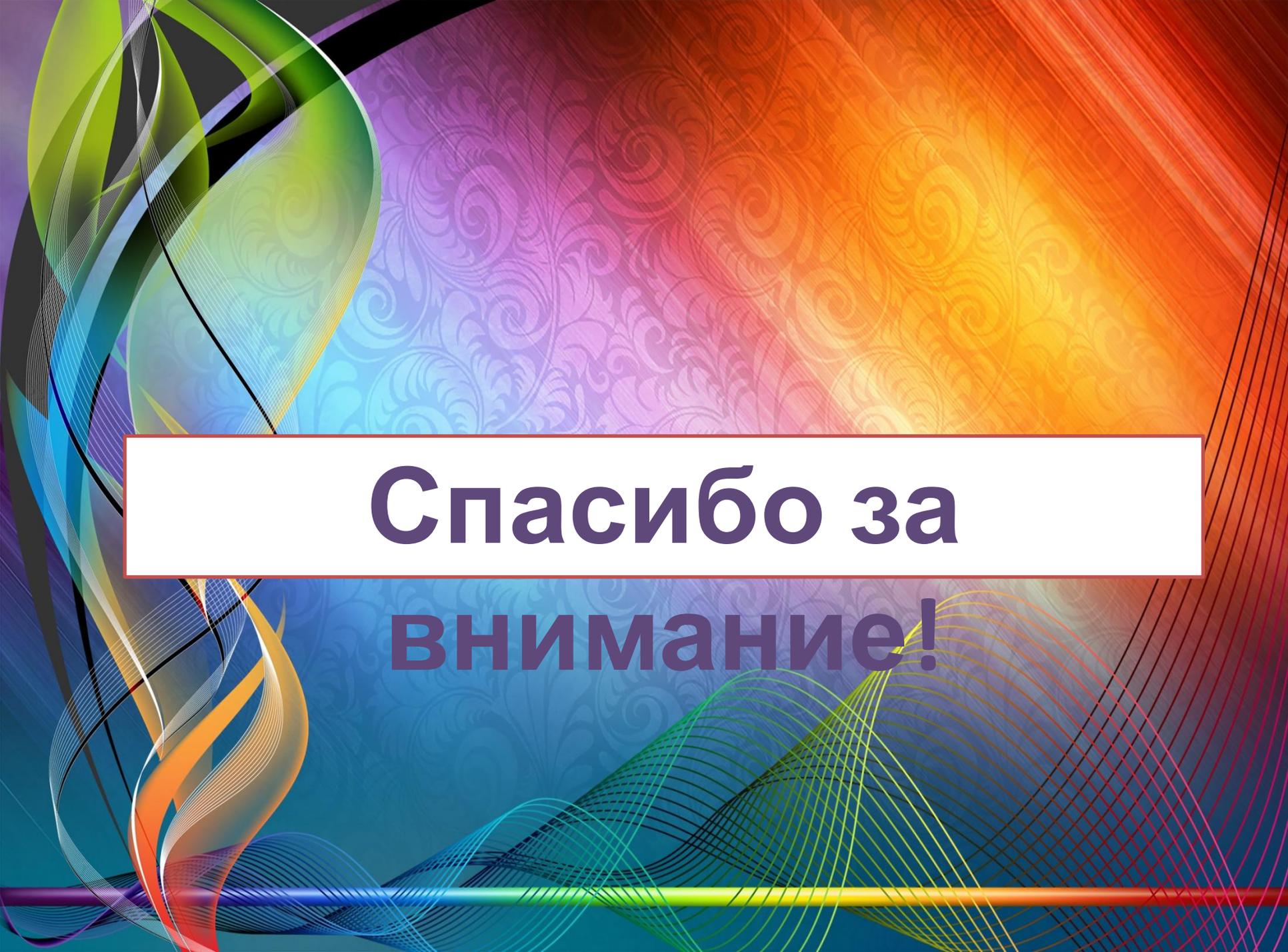
Примите положение классической планки на прямых руках, руки и ноги на ширине плеч.

Не опускайте таз, не прогибайтесь в пояснице.

- 2) Поочерёдно берите бутылку и тяните к груди, но при этом не крутите тазом. Удерживайте корпус в одном положении. Сделайте 16—20 раз.

Плланка укрепляет мышцы живота , также сжигает больше калорий , чем классическое упражнение для пресса





**Спасибо за
внимание!**