



**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!**