

ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

ВЫПОЛНИЛА: ЛАПАЕВА ДАРЬЯ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

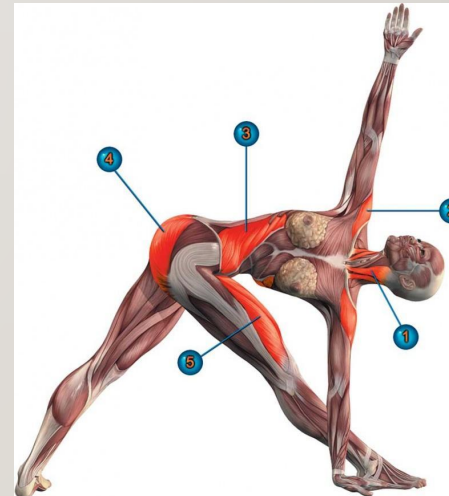
-
- В занятиях атлетической гимнастикой широко используют ОРУ без предметов и с предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями; упражнения на снарядах массового использования: гимнастической стенке, канате, шесте, наклонной лестнице, бруснях-рукоходах, перекладине; прыжковые упражнения, лазанье, переноску груза, метания.

МЫШЦА ТУЛОВИЩА

К ним относят –шеи, спины, грудные и мышцы живота

3 упражнения:

- 1.Стойка ноги врозь,руки на поясе.Наклоны вправо и влево
- 2.Стойка ноги врозь,руки в разные стороны.Наклоны то к левой ноге,то к правой
- 3.Наклоны вперёд,касаясь руками пола



МЫШЦЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

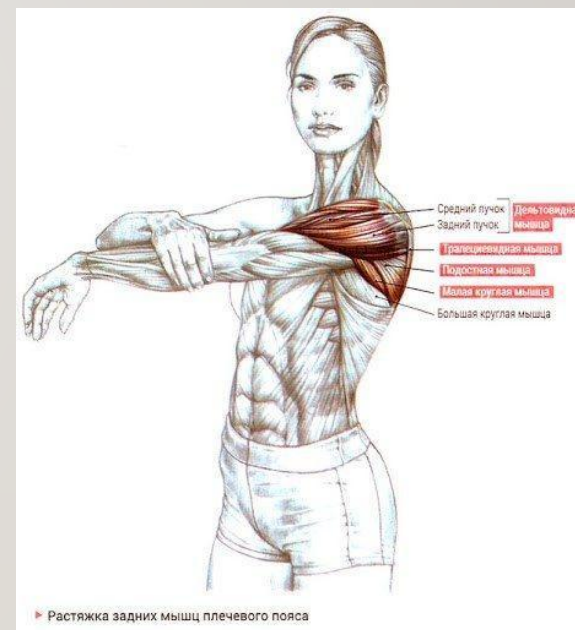
мышцы плеча, дельтовидная группа, мышцы предплечья, кистей

3 упражнения

1.Отжимания

2.Плечевой жим

3.Дельтоид



МЫШЦЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Ягодичные, четырехглавые, двуглавые мышцы бедра, приводящие, мышцы голени и стоп

3 упражнения:

1. Стульчик

2. Зашагивания

3. Приседания

