

Презентация на тему:
Комплекс упражнений в
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

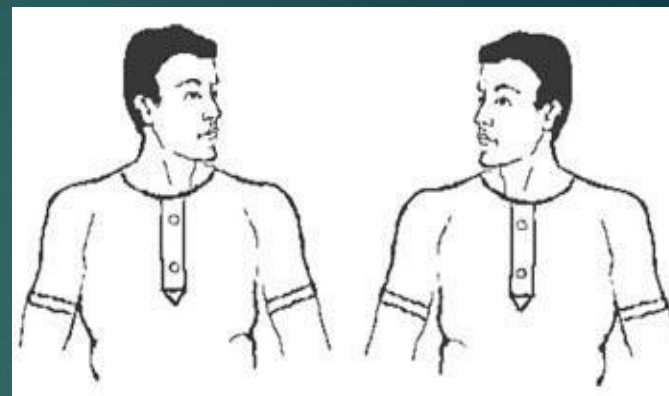
ПОДГОТОВИЛ: СТУДЕНТ ГР. АТПП-31 КОТЛОВ А.Н.

Упражнения для разминки

Поворачивание головы. Станьте прямо ровно держа голову, подбородок параллельно полу. Сделайте по 10 поворотов головы сначала вправо, а затем влево максимально далеко, но без резких движений.

Наклоны головой. Сделайте 10 кивков головой вперед, дотягиваясь подбородком к груди. То же количество повторений сделайте, плавно наклоняя голову назад. Сделайте наклоны в стороны.

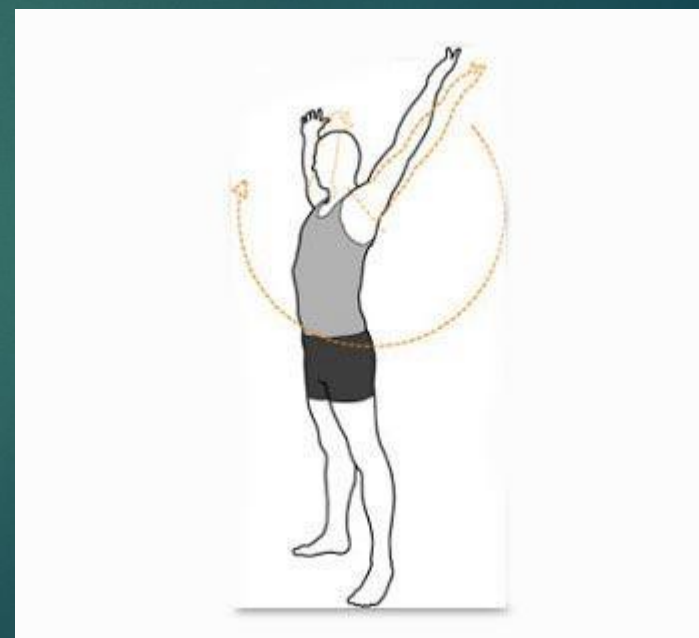
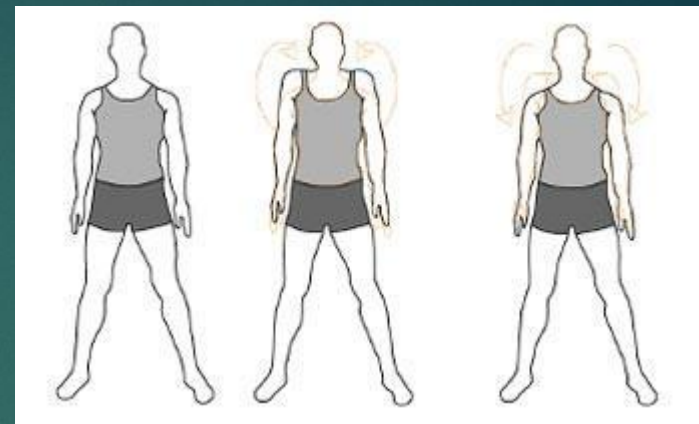
Вращение головой. Сделайте 10 -20 круговых движений головой по часовой стрелке, и в обратном направлении.



Разминка мышц плеч и рук:

Вращение плечами. Выполните вращение плечами, поднимая их вверх и подавая вперед. Поднимая плечи вверх и назад по кругу, проделайте упражнение в обратном направлении по 20 раз.

Махи руками. Сделайте 20 вращений прямыми руками вперед, а потом в обратную сторону. Для развития координации можно разнообразить упражнение, проделывая круговое движение одной из рук вперед, а другой назад.



Разминка грудных и спинных мышц

Разведение рук. Станьте прямо, согнутые в локтях руки расположите перпендикулярно туловищу на уровне груди. Отведите плечи максимально назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, стараясь сомкнуть лопатки. Вернитесь в начальную стойку и возобновите движения с поворотом в противоположную сторону.



Разминка поясницы

Повороты туловища. Упражнение выполняется из стойки с ровной спиной, ногами, расположенными на уровне плеч и разведенными в сторону руками. Сделайте повороты туловища сначала вправо 10 раз и столько же влево. Таз необходимо удерживать неподвижно, не задействуя его в поворотах.

Круговые движения туловищем. Сделайте вращение туловищем по часовой стрелке, наклоняясь по ходу движения вперед, вправо, назад и влево. Повторите по 10 вращений в каждую сторону. Таз, как и в предыдущем упражнении, остается неподвижным.

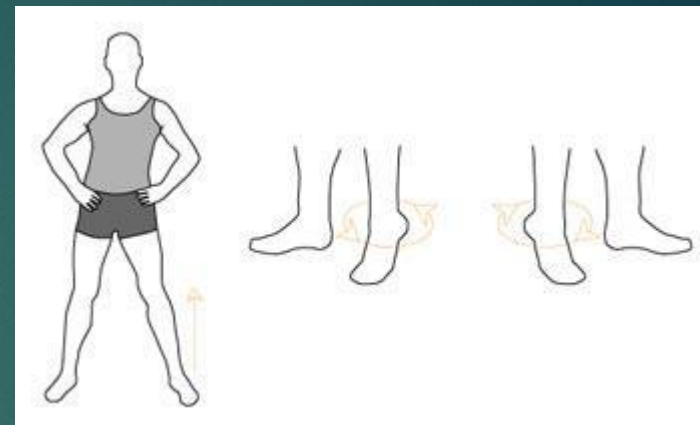
Вращение тазом. Станьте прямо, руки для удобства поставьте на пояс. Выполните вращательные движения тазом по часовой стрелке и в обратном направлении по 10 раз.



Разминка ног

- **Подъем на носки.** В положении стоя, максимально поднимитесь на носки, удерживая равновесие.
- **Вращение ног.** Стоя поднимите ногу перпендикулярно туловищу, согнув ее колене. Выполните по 20 вращений в обе стороны для каждой ноги, стараясь удерживать колено неподвижно.

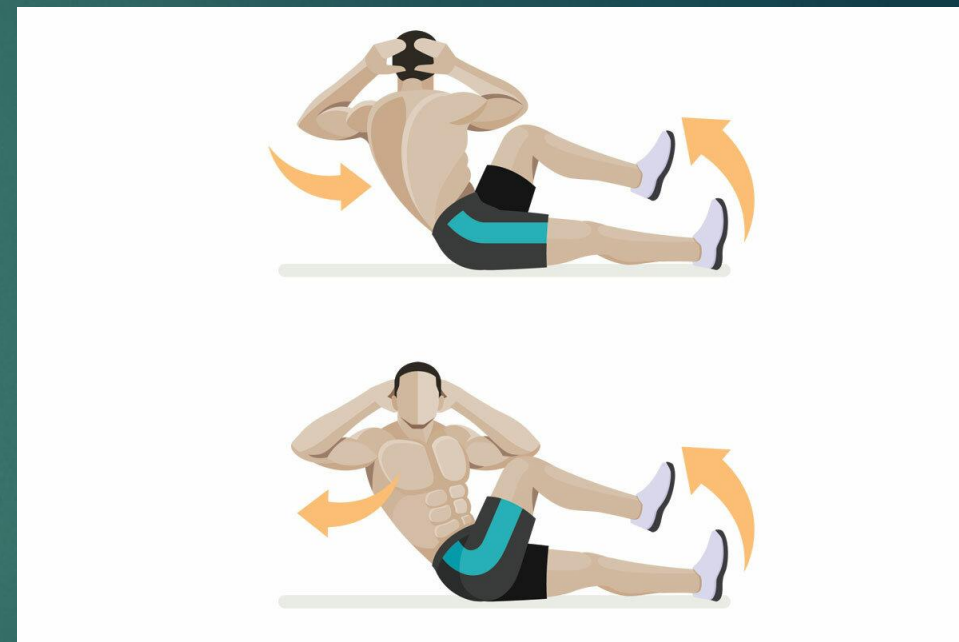
Вращение стопы. Перенесите точку опоры на одну ногу. Приподнимите пятку другой ноги и, не отрывая носок от поверхности пола, выполните вращения стопой по 20 раз в разные стороны. Смените ноги.



Упражнение "Велосипед"

Одно из лучших упражнений для укрепления мускулатуры корпуса и пресса.

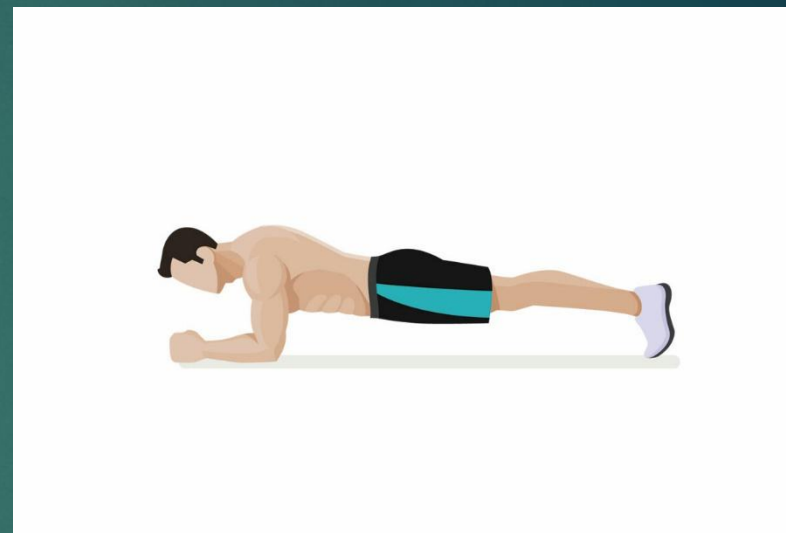
3-4 подхода по 10-15 повторений



Планка на локтях

Усложненная вариация классического упражнения планка. Помогает для улучшения осанки, укрепления пресса и развития плечевого пояса.

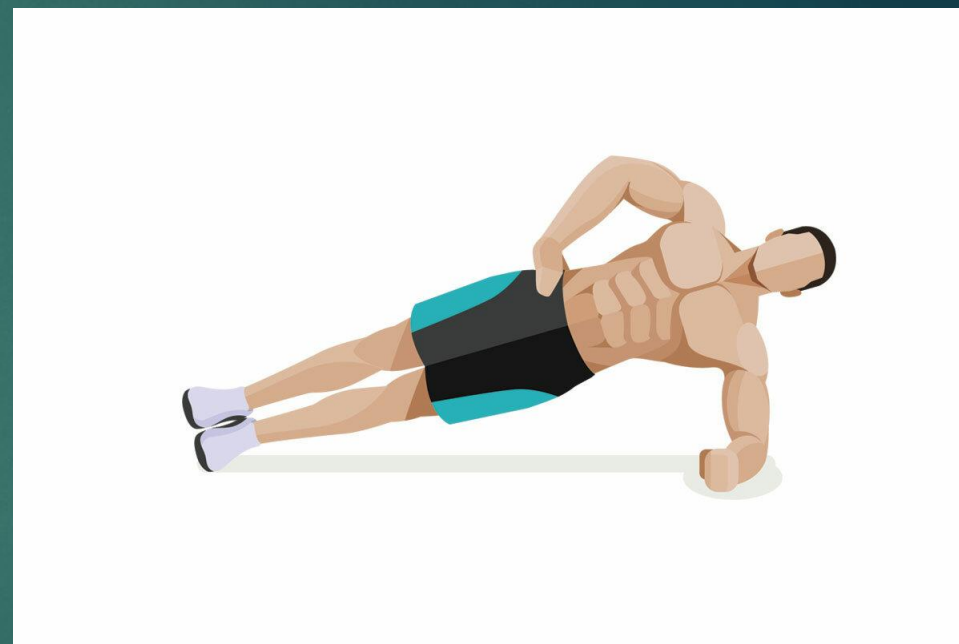
3 подхода по 45-60 секунд



Боковая планка

Упражнение для развития косых мышц пресса. Во время выполнения старайтесь держать мышцы живота в напряжении.

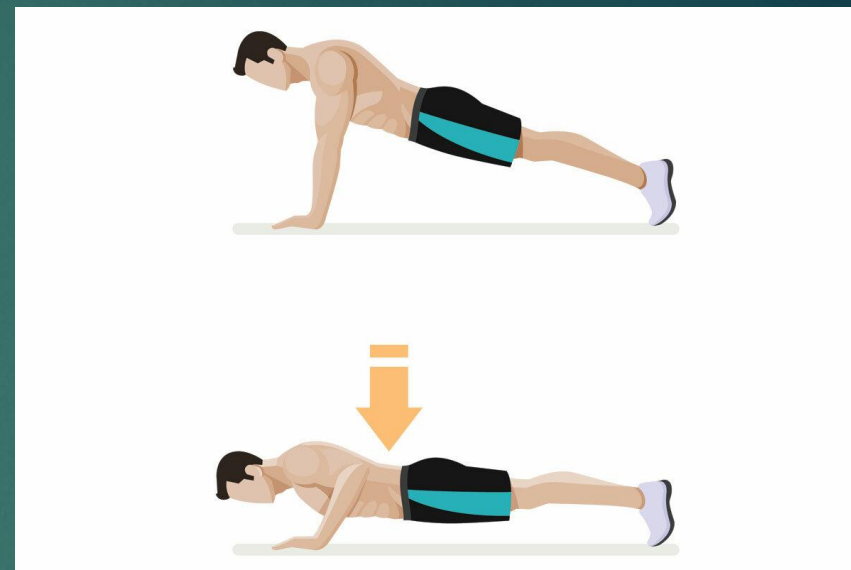
3 подхода по 45-60 секунд



Отжимания от пола

Ключевое упражнения для развития грудных мышц.
Девушки выполняют упражнение с упором на колени

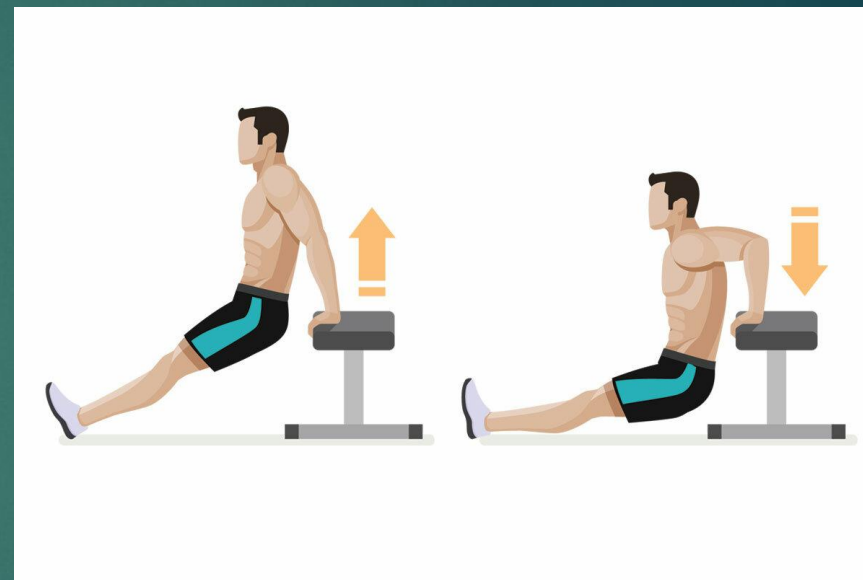
3-4 подхода по 10-12 повторений



Обратные отжимания

Упражнение для укрепления мышц трицепса, предплечий и плечевого пояса. В верхней точке словно выталкиваете вес тела вверх.

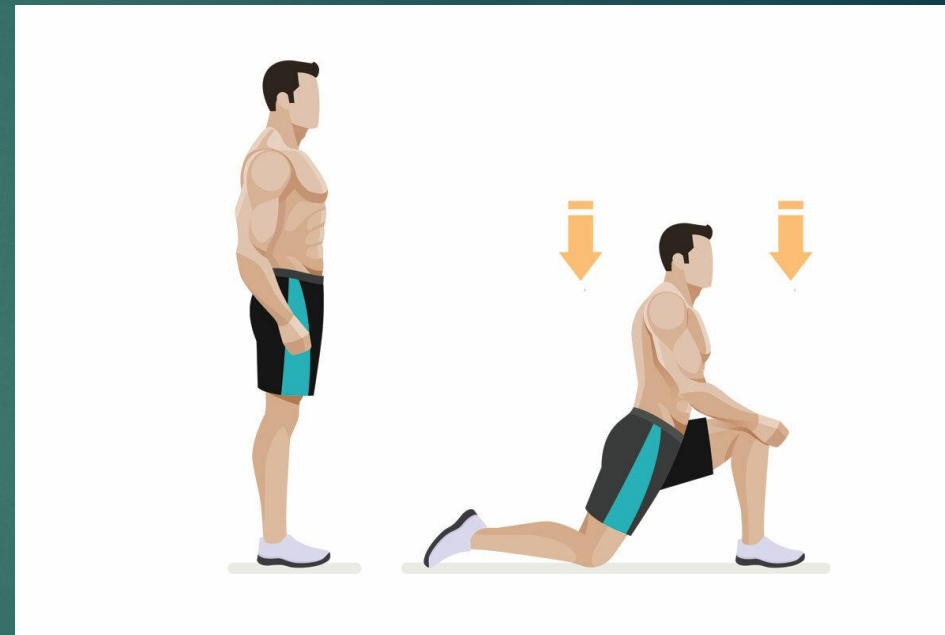
3-4 подхода по 10-15 повторений



Выпады на одной ноге

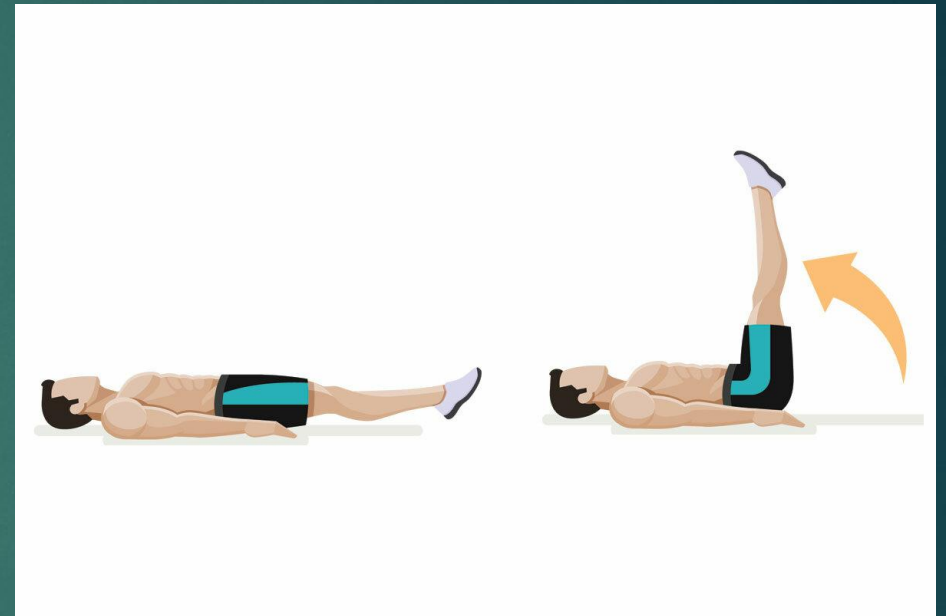
Упражнение для мышц передней поверхности бедра и для ягодиц. На выдохе опуститесь вниз, сохраняя корпус вертикальным, а пресс — напряженным.

3-4 подхода по 10-15 повторений



Подъем ног лежа

Упражнение на нижний пресс. Выполняется без отрыва поясницы от пола и с постоянным ощущением работы пресса.
3-4 подхода по 10-12 повторений



Упражнения для заминки

Поставьте ноги широко, сделайте вдох, поднимая руки через стороны над головой. На выдохе опустите руки вместе с корпусом к полу: провисайте внизу, расслабляя позвоночник.



Упражнение №2

Потянитесь к каждой ноге, обхватив руками голень, и так же по центру. Задержитесь в каждом положении на несколько секунд, ощущая вытяжение мышц ног и позвоночника.



Упражнение №3

Поставьте ноги вместе, немного присядьте и соберите ладони в замок под коленями. На выдох: округлите спину, максимально вытягивая круглую спину к потолку. На вдох: прогните поясницу, приблизив живот к бедрам, и посмотрите вверх. Выполните несколько повторений, пока не почувствуете расслабление мышц спины.



Упражнение №4

Стоя, ноги на ширине плеч, выполните наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживайте наклон от 10 до 30 секунд.



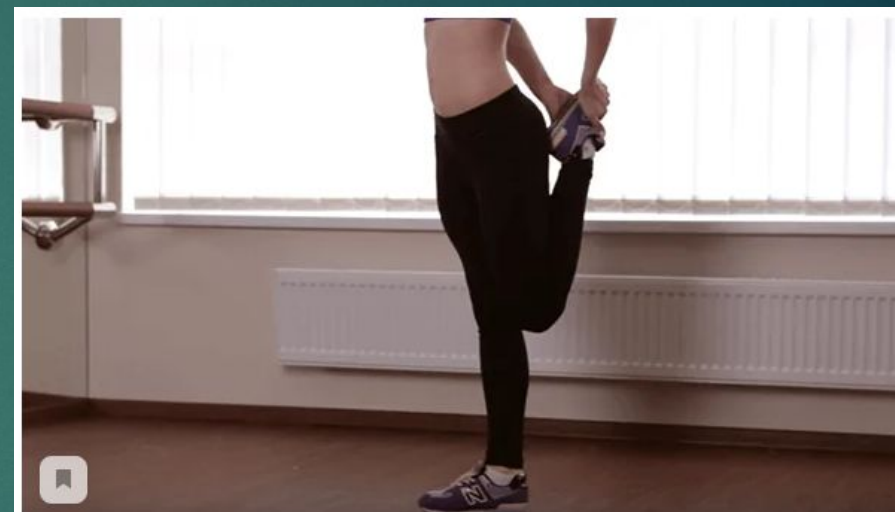
Упражнение №5

Стоя на одной ноге, подтяните колено другой к груди, удерживая голень руками. Держите баланс, максимально растягивая ягодицы и бицепс бедра.



Упражнение №6

Затем этой же ногой сделайте захлест назад, удерживая стопу руками, подтягивая пятку к ягодице. Колени держите вместе, растягивая квадрицепс бедра. Подержите по 30 секунд каждое положение и поменяйте ногу.



Упражнение №7

Выставьте одну ногу вперед на пятку, удерживая колени этой ноги ровным, сделайте наклон корпуса к бедру, натягивая носок на себя. Растяните мышцы бедра и голени в течение нескольких секунд и поменяйте ногу.

