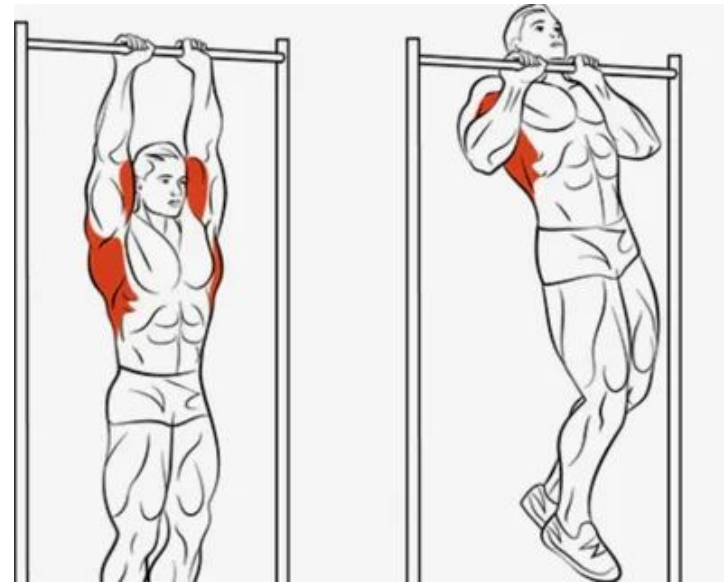


комплекс общеразвивающих упражнений

Бураков Н.С Биологический факультет

1.Подтягивание

Подтягивания - это упражнение, чаще всего выполняемое на турнике; рабочие группы мышц: комплекс мышц рук (главным образом, предплечья, бицепсы) и спины (широчайшие).



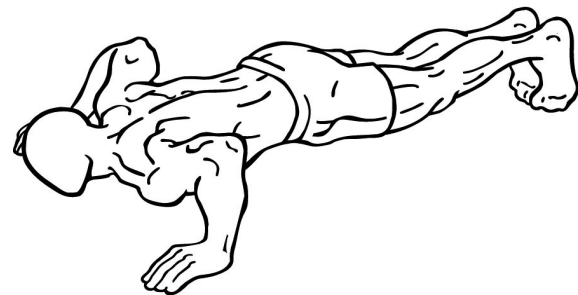
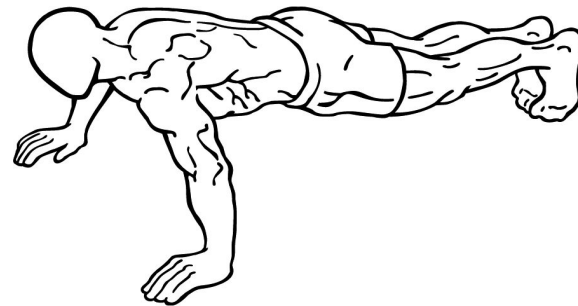
Приседания

Приседания — одно из базовых силовых упражнений выполняющий упражнение приседает и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя. **Приседание** считается одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используется в качестве подсобного в процессе подготовки спортсменов практически всех спортивных дисциплин.



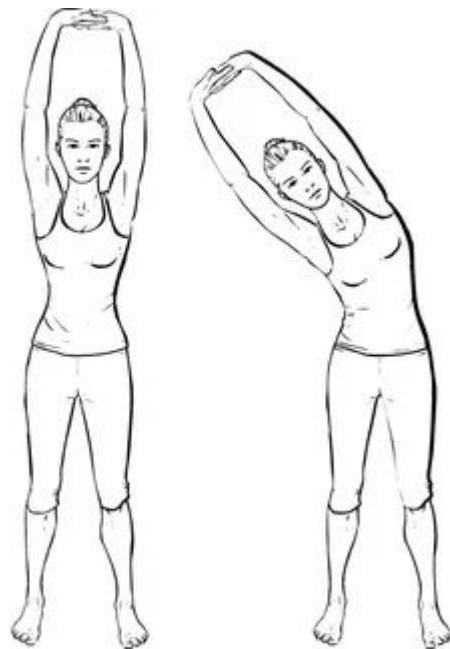
Отжимания

Отжимания — базовое физическое упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола. Оно помогает нарастить мышцы, укрепить суставы, и, помимо тренировки мышц верхней части тела, помогает наладить их согласованную работу с мышцами средней и нижней частей теланарастить мышцы, укрепить суставы, и, помимо тренировки мышц верхней части тела, помогает наладить их согласованную работу с мышцами средней и нижней частей тела



Наклоны в стороны, руки вверх

Наклоны в стороны – очень простое и очень эффективное упражнение, направленное на то, чтобы укрепить косые мышцы живота и уменьшить объем талии



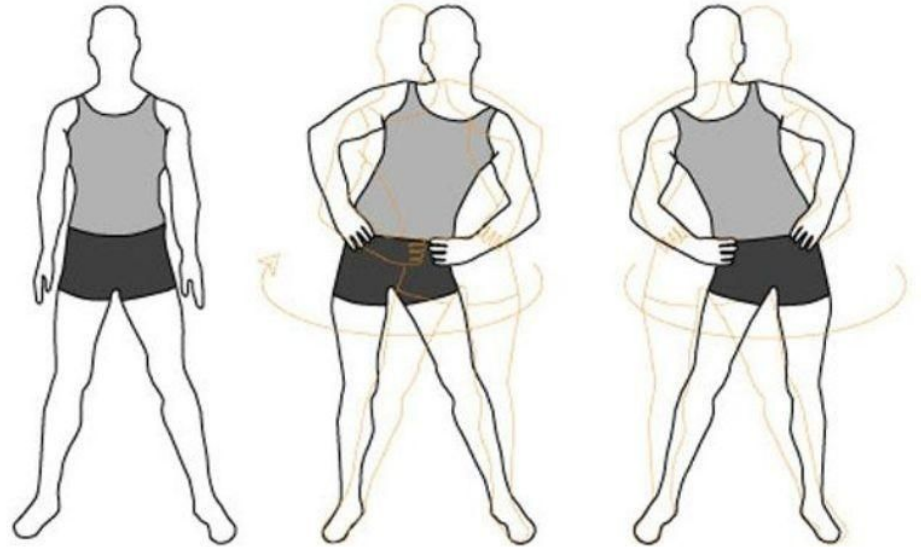
наклоны вперед колени прямые

Обычные **наклоны вперед** развивают заднюю цепь. Упражнение даже без веса укрепляет длинные мышцы спины, увеличивает подвижность тазобедренных **суставов**



круговые движения туловищем влево и вправо

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняйте попеременные наклоны **туловища влево и вправо**. Характер воздействия: разогревание мышц **туловища**



Бег

Легкий бег – беговые движения выполняются **легко**, спокойно, не спеша, без напряжения. Верхняя часть тела максимально расслаблена, **бег** совершается без усилий. Дыхание ровное, спокойное



Махи ногами в стороны

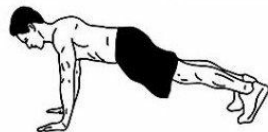
Махи ногой в сторону лежа на боку - это несложное, но эффективное упражнение, которое включено во многие тренировки для проработки **ног** и ягодиц.



Планка

Плáнка — статическое изометрическое физическое упражнение на мышцы живота и спины. **Планка** похожа на начальную позицию отжиманий...

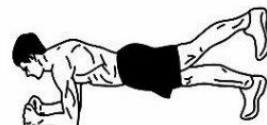
ПЛАНКА 5 минут на каждый день



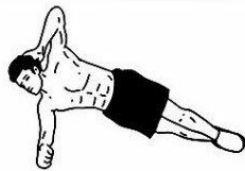
1:00 Базовая планка



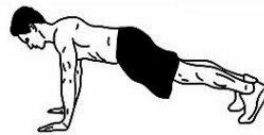
0:30 Планка на локтях



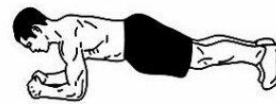
1:00 Планка с поднятой ногой
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка
(по 30 секунд на каждую сторону)



0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях

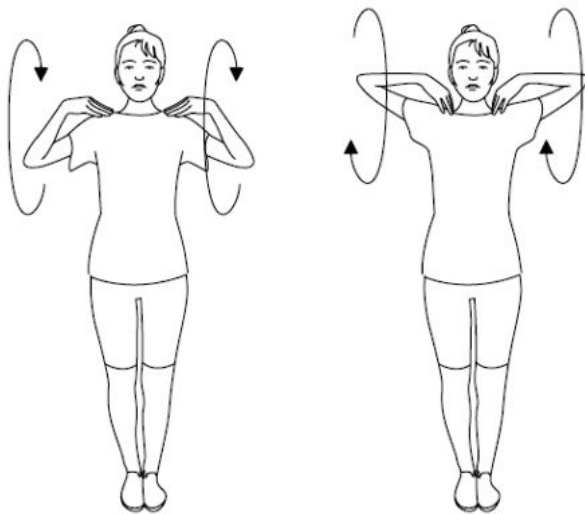
Прыжки на скакалке

Прыжки на скакалке в короткое время позволяют достичь высокой частоты сердечного пульса, необходимого для сбрасывания лишнего веса. Нагрузка на суставы и позвоночник при этом небольшая. **Скакалка** прорабатывает икры, мышцы рук, плечи, пресс.



Вращение плечами

Укрепляет мышцы плеч



«Мельница»

Развивает гибкость мышц спины

