

Упражнения на мышцы ног  
и брюшного пресса.



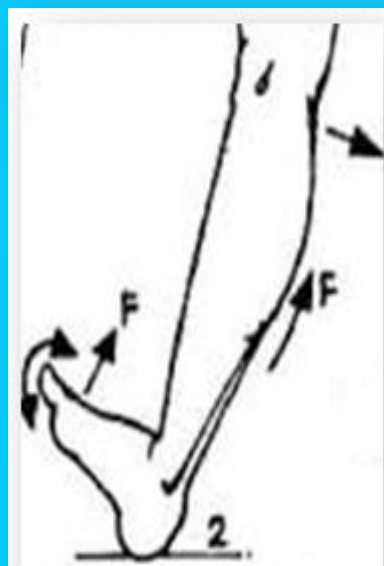
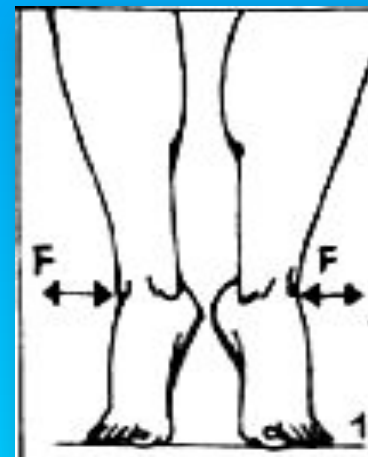
# Упражнения для мышц ног

Важную роль в движении ног выполняют мышцы стопы и голени, при ходьбе и беге они несут основную нагрузку.



# Комплекс упражнений

1. В положении стоя на носках максимально напрягите икроножные мышцы, а также мышцы внешнего свода стопы. Потянитесь вверх и, не уменьшая напряжения мышц, разводите и сводите пятки в умеренном темпе. Направление движений показано стрелками.

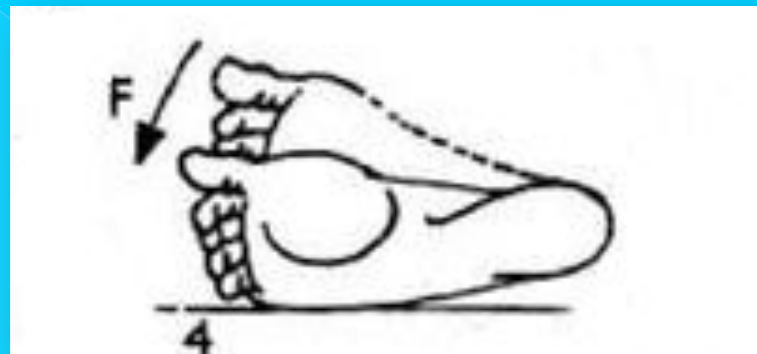


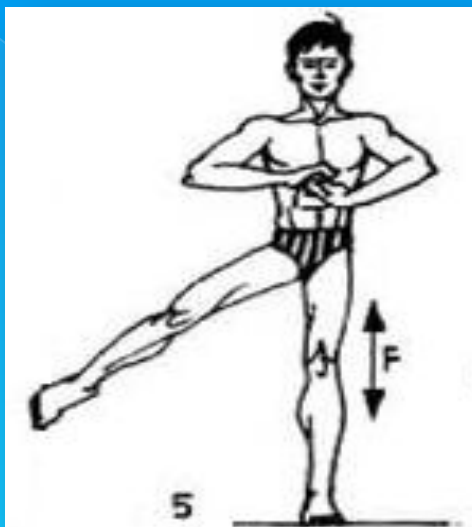
2. Немного выставив вперед ногу, поставьте ее на пятку, выпрямив в коленном суставе. Затем, максимально напрягая мышцы наружного свода стопы и большеберцовой мышцы, расположенной у передней поверхности голени, поднимите стопу вверх. После фиксации положения выполняйте медленные повороты носком стопы налево-направо, не отрывая пятку от опоры. Направление силовых акцентов показано стрелками F. Работа мышц стопы и голени в этом упражнении аналогична работе мышц-сгибателей руки.



3. Поставьте ногу на носок и максимально напрягите икроножную мышцу и мышцы стопы. Продолжая предельно оттягивать носок, выполняйте колебательные движения пяткой вправо-влево по стрелке F.

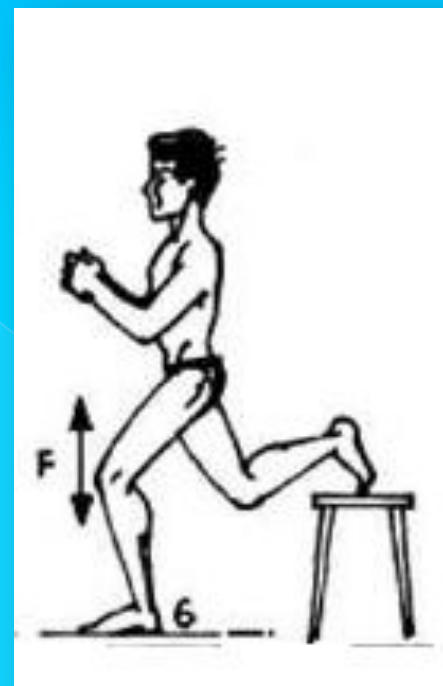
4. Стопу с предельно оттянутым носком поставьте на внешнюю боковую поверхность, насколько позволяет подвижность в голеностопном суставе, и перекачивайте ее с пятки на носок, предельно напрягая мышцы стопы и икроножную мышцу, при этом напрягаются и другие мышцы голени и стопы.



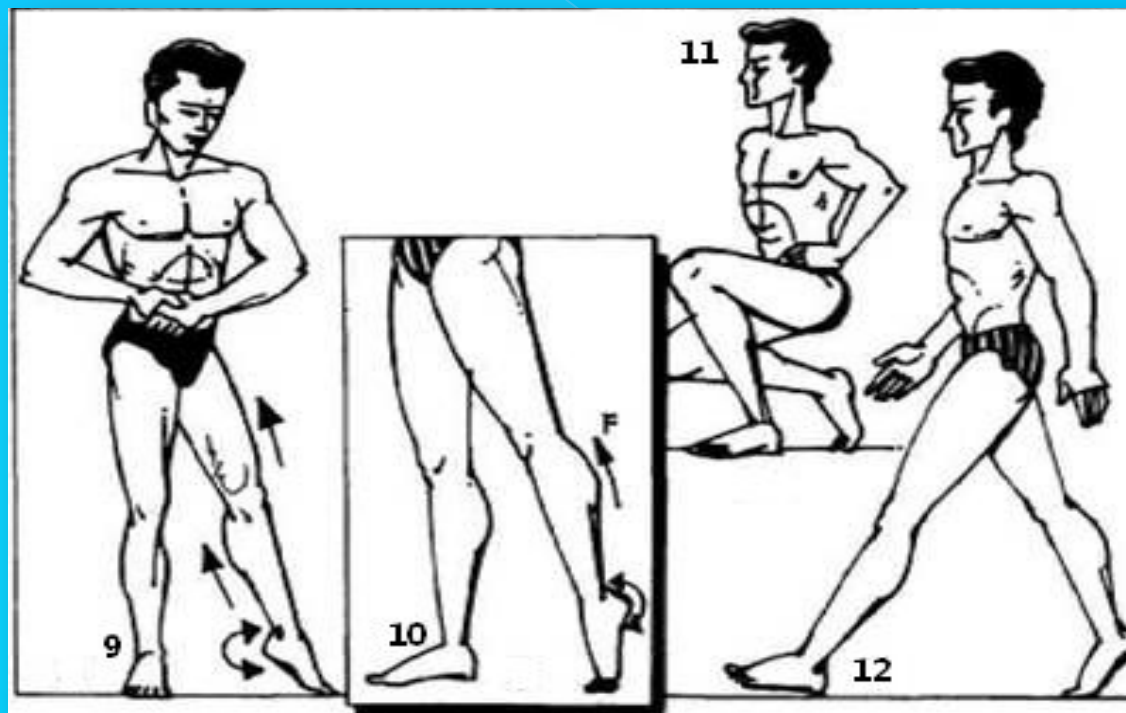


5. То же, что и в упражнении 3, но пятку отводить вправо, как можно сильнее напрягая мышцы стопы и голени. Амплитуда движения предельно возможная.

6. Правую ногу отведите в сторону-вверх, руки соедините и немного поднимите перед собой, чтобы легче сохранять равновесие. Стопа левой ноги полностью прилегает к опоре. Присядьте на левой ноге, стараясь не касаться пола правой ногой, отведенной в сторону. Чтобы нагрузка на мышцы ног была достаточно мощной, изменяйте темп выполнения упражнения. Поначалу можно придерживать руками за любую опору. Если не удастся выполнить упражнение, можно касаться пола ногой, отведенной в сторону.



9. Отставьте левую ногу в сторону на носок. Предельно напрягая мышцы стопы и голени, отводите пятку вправо-влево.
10. Отставьте левую ногу назад на носок и предельно выпрямив ее в подъеме и коленном суставе, напрягите икроножную мышцу. В этом положении выполняйте движения пяткой вправо-влево.
11. Ходьба в положении полуприсев. Это упражнение, являющееся хорошим средством для профилактики нарушений в суставах ног, можно ежедневно включать в комплекс утренней гимнастики.
12. Ходьба, сильно напрягая мышцы бедра, — весьма эффективный и энергоемкий вид оздоровительной ходьбы.



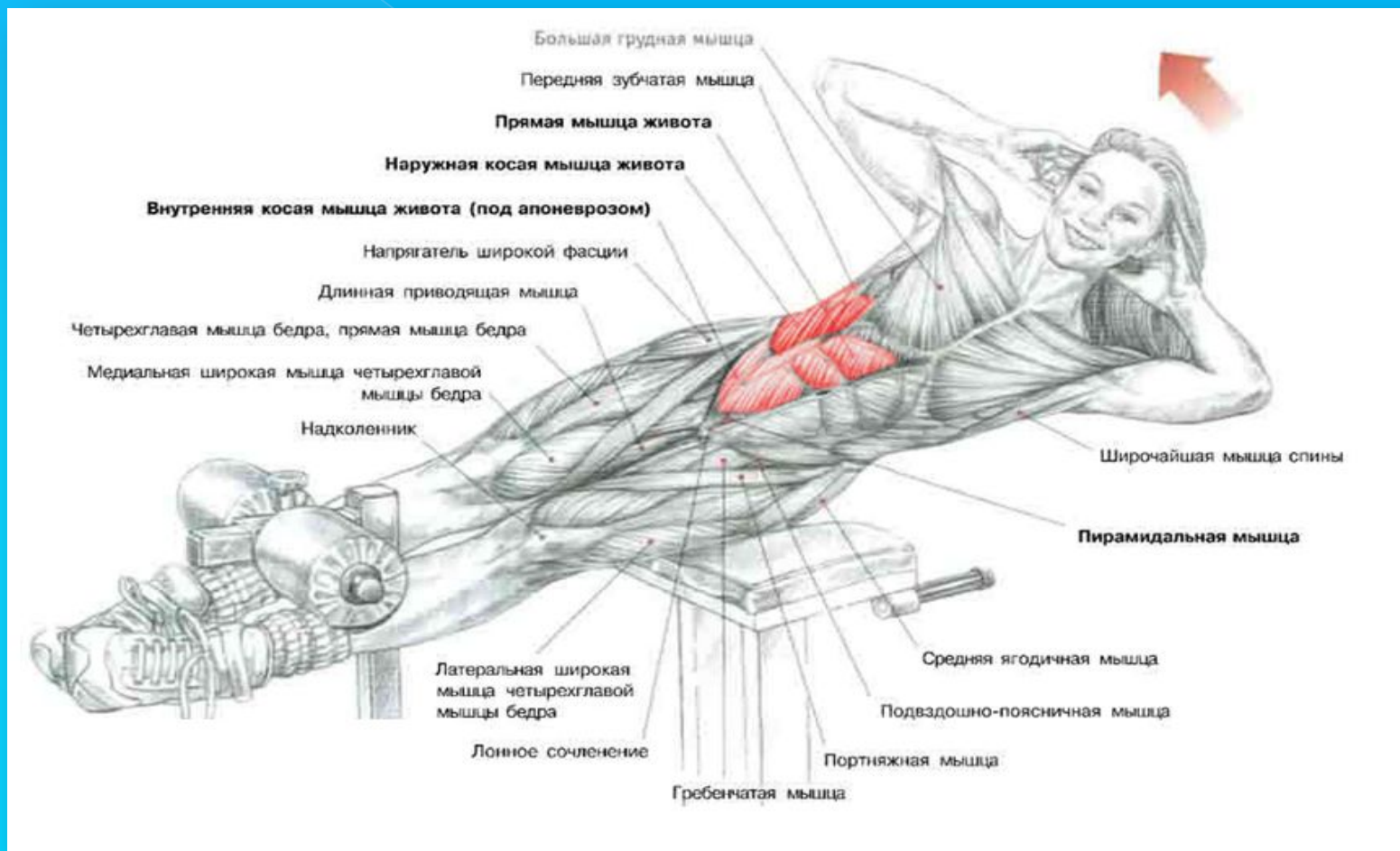
# Упражнения на мышцы брюшного пресса

Брюшной пресс – это группа мышц, составляющих стенку брюшной полости и участвующих в регуляции внутрибрюшного давления.



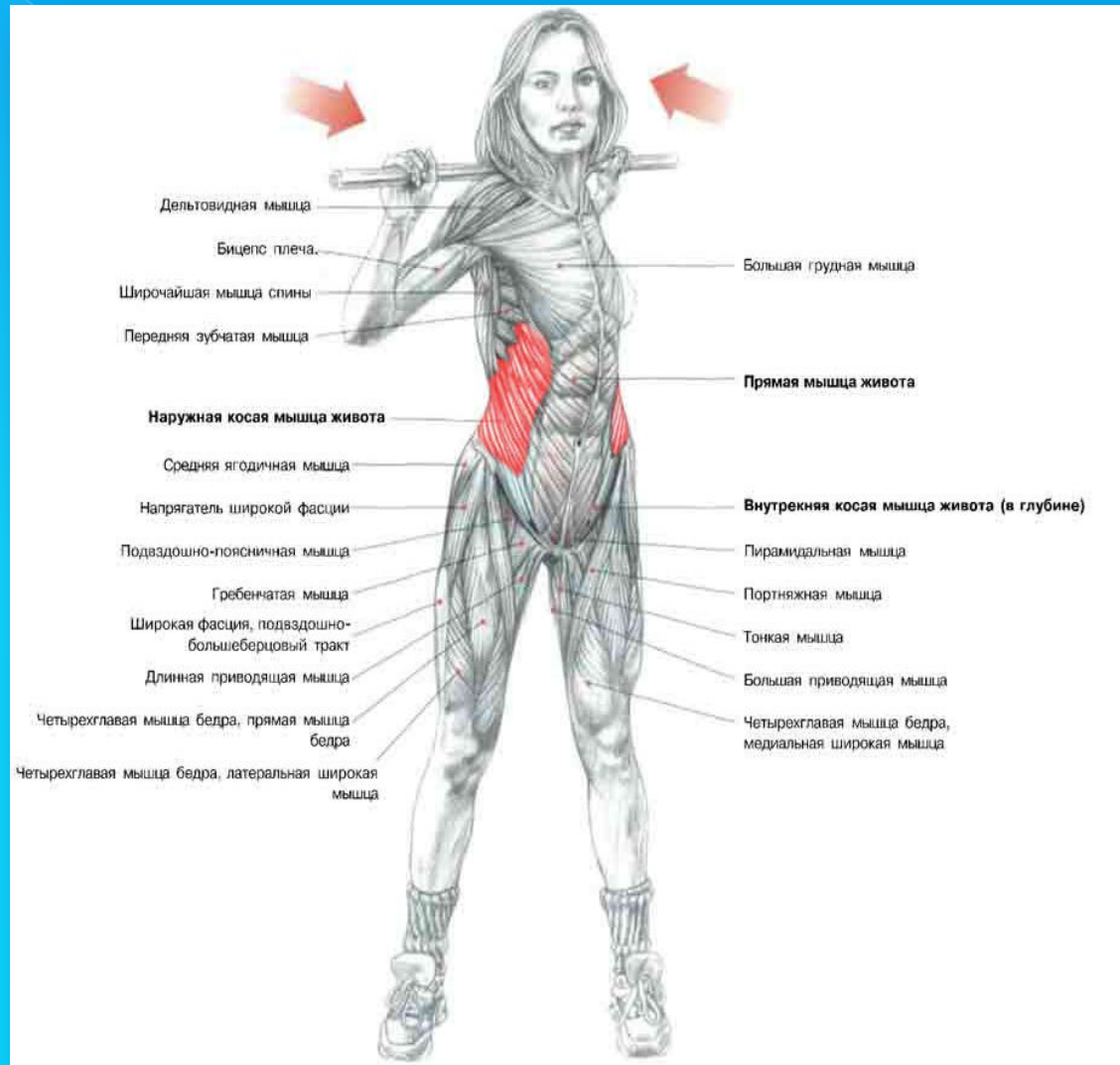
# Комплекс упражнений

Лежа боком на скамье. Ступни закреплены под валиками. Туловище "висит" в воздухе. Руки за головой или скрещены на груди

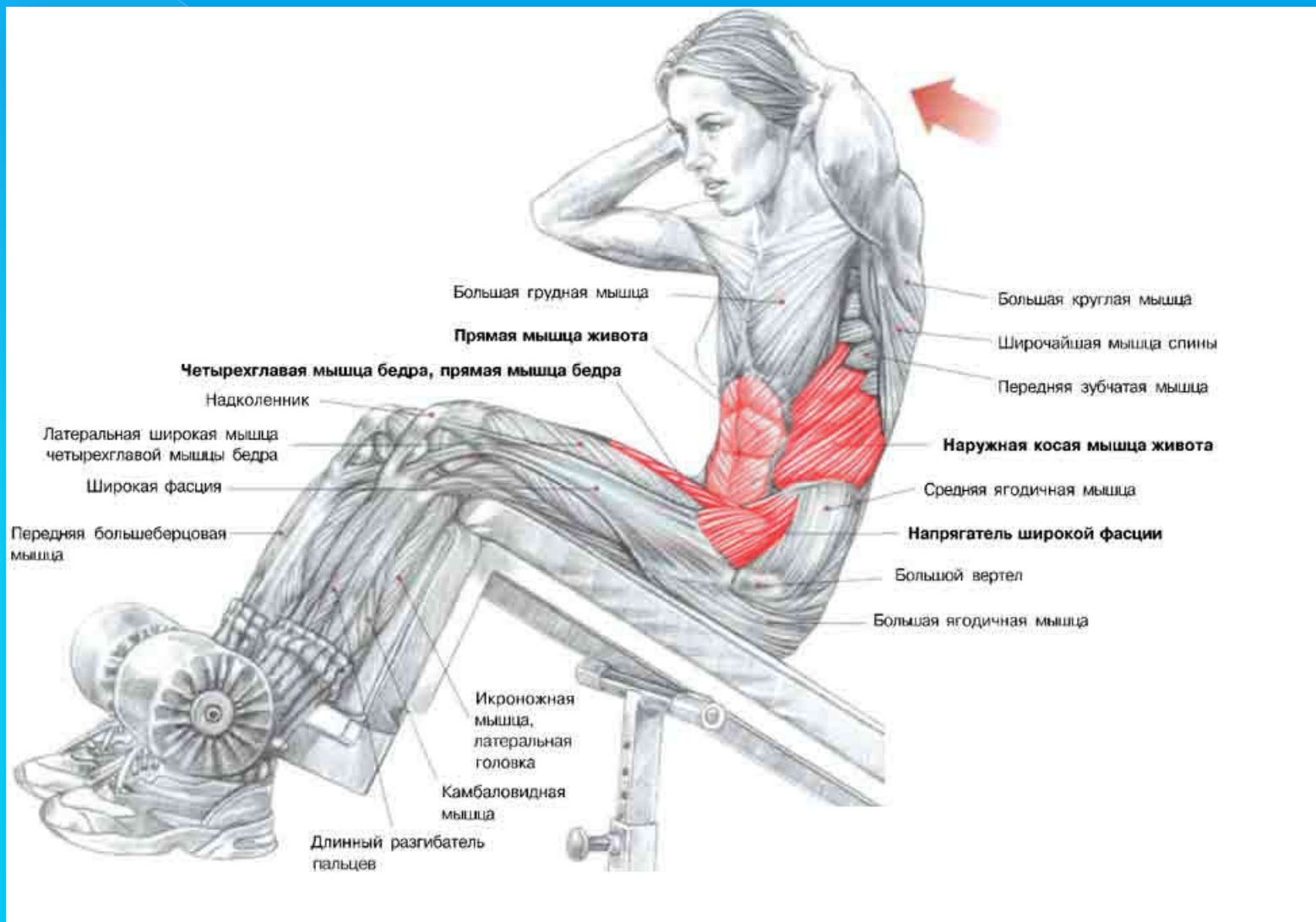




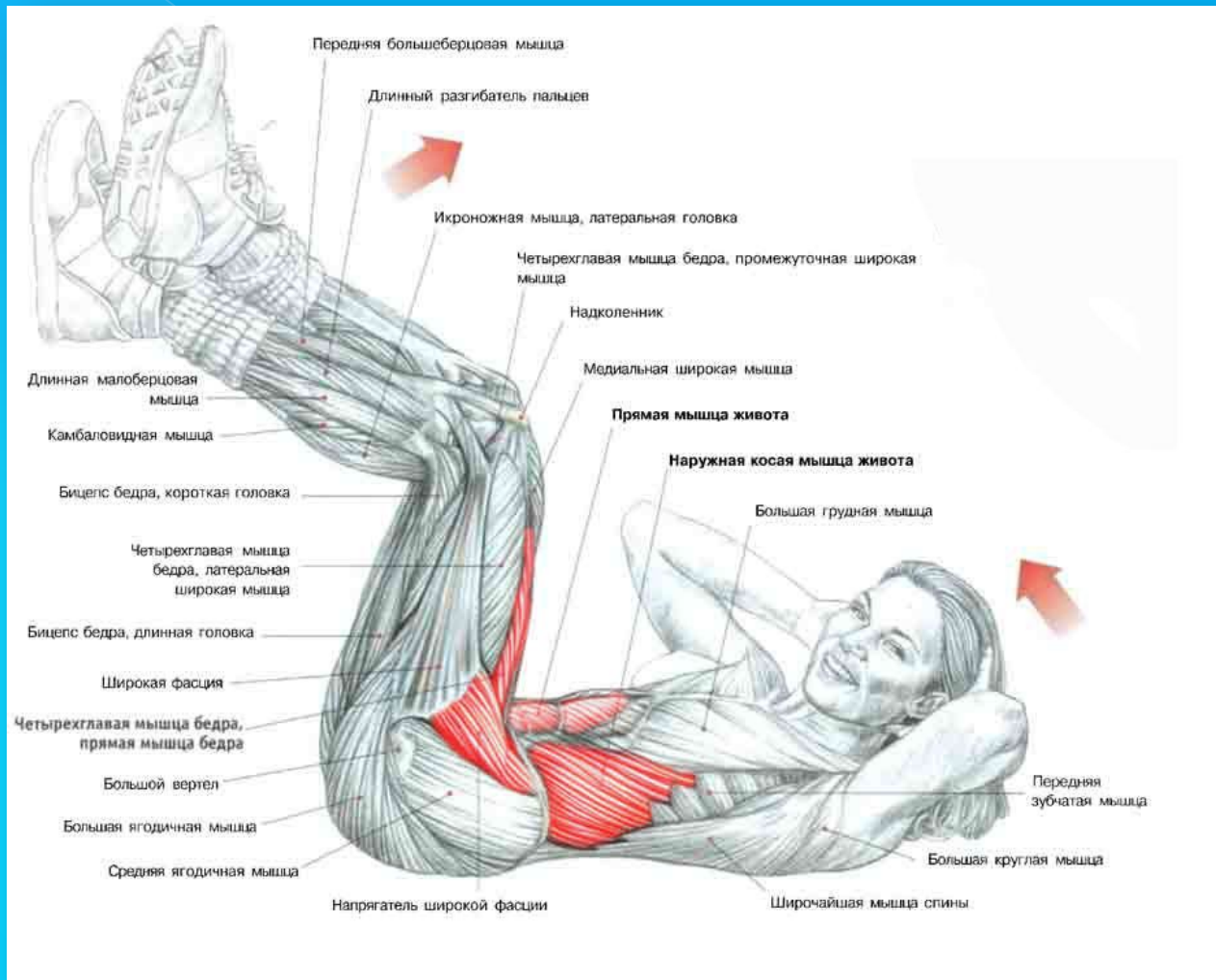
Стоя. Ноги врозь. Положить гриф на трапециевидные мышцы, у задней части дельтовидных мышц, не прижимая гриф слишком сильно



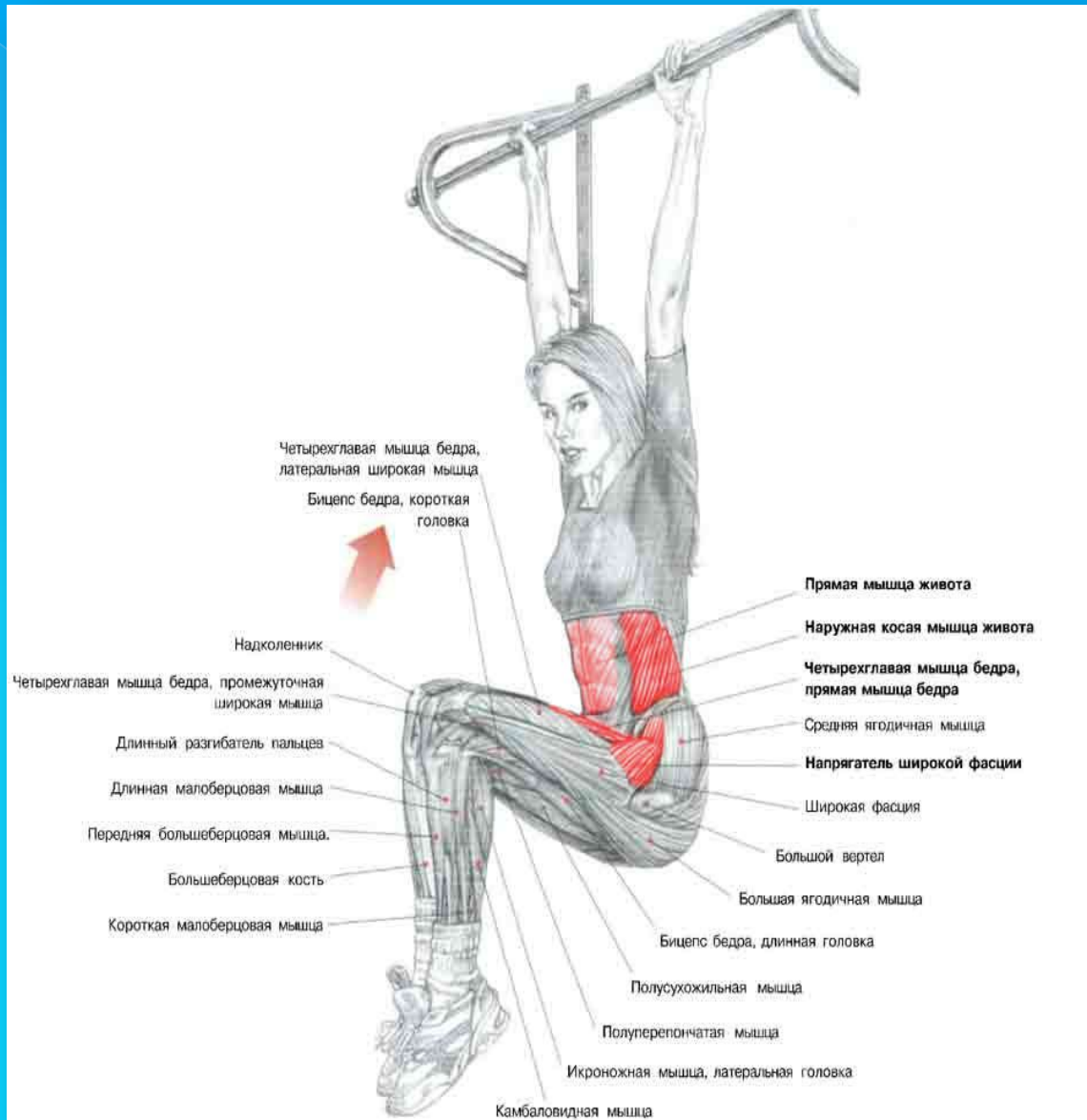
Сидя на наклонной скамье. Ступни под валиками. Руки за головой (или на бедрах). Колени согните, чтобы снять нагрузку с поясницы



Лежа спиной на полу. Руки расположить за головой, Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении - сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и сворачивая туловище



# Взяться за перекладину и повиснуть на ней



A silhouette of a person running on a beach at sunset. The runner is in profile, moving from left to right. The sun is low on the horizon, creating a bright glow behind the runner and reflecting on the wet sand. The sky is filled with dark, dramatic clouds. The runner's reflection is visible in the shallow water on the beach.

Спасибо за внимание.