



**ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М`ЯЗІВ РУК**

## ПЕРША ВПРАВА ДЛЯ ПІДТЯЖКИ М'ЯЗІВ РУК

- Вихідне положення – стоячи, руки складені перед грудьми долоню до долоні. Що є сили треба здавлювати долоні. Розслабитися можна після 5 таких сдавливаний. Всього – 15 підходів по 5 сдавливаний.



- Початкове положення – стоячи. Руки зігнуті перед грудьми і розташовані так, щоб була одна над іншою. Кисті – в кулаці. Сильно напружуючи м'язи, необхідно змінювати положення рук. При цьому одна з них знаходиться над іншою. Такий рух повторюється 30 разів.



- Комплекс вправ для м'язів рук можна продовжити віджиманнями від дивана. Для цього потрібно упертися долонями в диван, а ногами в підлогу. Спробуйте зігнути і розігнути суглоби, виконуючи віджимання. Повторюється 30 разів.



- Початкове положення – стоячи. Руки витягнуті в сторони на рівні плечей. Кілька хвилин руками окреслюються кола спочатку в одну сторону, потім в іншу. Такі легкі вправи допоможуть зміцнити м'язи і тримати їх в тонусі.



- ▣ Щоб виконати наступні ефективні вправи для м'язів рук, знадобитися лава або стілець. Необхідно сісти на край і спертися долонями в сидіння, суглоби при цьому не згинати, ноги витягнути вперед. Сідниці повинні повиснути в повітрі і вага тіла виявиться на суглобах.
- ▣ У такому положенні потрібно згинати лікті під кутом 90 градусів, після чого знову їх випрямити. Така вправа схоже на віджимання, але тільки в іншу сторону.



## Віджимання - вправи для підтягування м'язів рук

- Найпростішим видом віджимань є віджимання від стіни, які дозволяють підготувати суглоби до класичних віджимань. Для їх виконання необхідно встати від стіни на відстані кроку обличчям до неї. Долоні знаходяться на стіні на рівні грудей, розташовуючись трохи ширше плечей. Потрібно підняти п'яти і перенести вагу тіла на суглоби, підтягуючи при цьому м'язи живота.
- На вдиху лікті згинаються до утворення кута 90 градусів, опускаючись до стіни. На видиху повернутися у вихідне положення.



- ❑ Ще одним досить простим способом є віджимання з колін. Це відмінний спосіб, щоб застрахувати попереk, рекомендується початківцям. Положення – на підлозі на колінах. Гомілки не піднімаються, інакше прогнеться попереk.
- ❑ При віджиманнях необхідно стежити, щоб таз не піднімався, тіло повинне бути витягнуте «планочкою».





- Наступні вправи для підтягування м'язів рук виконуються на боці. Для цього необхідно сісти на стегно, поставити долоні перед собою на підлогу трохи ширше плечей. Пальці кистей спрямовані вперед, при розташуванні пальців боку, зміцнюються не тільки біцепси і трицепси, але м'язи грудей.
- Зробити 10 віджимань, після чого сісти на інше стегно і повторити. З кожним днем кількість віджимань можна збільшити на одне.



## ВПРАВА «АЛМАЗ» ДЛЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ РУКИ

- З його допомогою округляться біцепси і підтягнуться м'язи з внутрішньої сторони передпліччя. Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки утворюють коло перед собою. Лікті потрібно тримати перед собою, витягнуті пальці – зімкнуті. Спину можна трохи округлити, щоб лікті можна було утримати вгорі. Долоні повинні торкатися один одного тільки пальцями і ніяк не долонями. Треба зробити вдих, втягнути живіт і прийняти основну позу: як можна сильніше впертися пальцями один в одного.
- Необхідно добре відчувати м'язову напругу. Його необхідно утримати 8 секунд, після чого можна розслабитися. Повторювати 3 рази.



## НА ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТЬ

- Після виконаного комплексу вправ необхідно обов'язково зробити розтяжку працювали м'язів. Для цього потрібно підняти одну руку вгору, зігнувши її при цьому максимально в лікті, завести за спину. Друга - тисне на лікоть. Таке положення утримується кілька секунд, після чого повторюється з іншого. Можна сісти на край стільця і відвести руки назад, взятися ними за спинку стільця і нахилити корпус вперед. Завершальне положення: необхідно підняти одну руку перед собою і зігнути її в лікті. Долоня повернена до себе. Придавлюючи лікоть іншою рукою, заведіть передпліччя за голову і притисніть плече до шиї.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Підготувала студентка гр. М-3  
Гринюк Марина

