

# Блок 3.Часть1

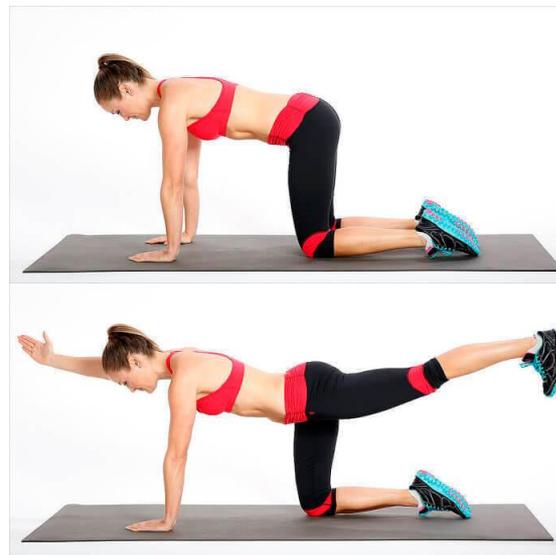
«Описание упражнений для укрепления  
разных групп мышц»

Выполнил : Татаров Игорь Александрович  
Группа И-13

# Упражнения для укрепления мышц спины:

## Собака и птица для укрепления позвоночника:

- Исходное положение – стоя на четвереньках, руки на ширине плеч, спина ровная, лопатки сведены;
- на выдохе одновременно поднимите противоположные ногу и руку, они должны быть параллельны полу;
- на вдохе занять исходное положение.
- Возможные ошибки : неправильная исходная позиция(положение рук,ног,спины),неправильное дыхание



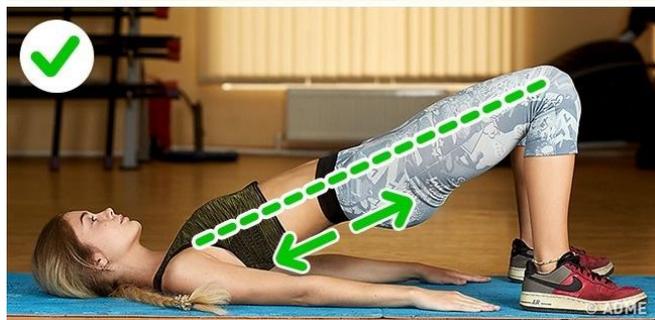
# Боковая планка

- исходное положение – лягте на бок, обопритесь на кисть и локоть, вторую руку поставьте на талию, ноги лежат одна на другой, опирается только одна нога;
- на выдохе тело нужно поднять, выпрямить в одну линию;
- в таком положении необходимо задержаться на 10-15 секунд;
- на вдохе займите исходное положение.
- Возможные ошибки : неправильная исходная позиция(положение опорной руки , изогнутая спина),неправильное дыхание



# Мостик бедрами

- лягте на пол, согните ноги в коленях;
- руки положите ровными вдоль тела;
- спину прижмите к полу;
- на выдохе поднимайте ягодицы, пока бедра и подбородок не окажутся на одной линии;
- на вдохе тело занимает первоначальное положение.



# Кошка

- встаньте на коврик на четвереньки; плотно поставьте ладони на пол, пальцы направьте вперед; убедитесь в том, что руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом.
- Сделайте глубокий выдох и подкрутите таз внутрь, при этом округлите спину и опустите голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Вновь вдохните и прогните спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется. Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе.
- Возможные ошибки: неправильное исходное положение (колени строго под тазом, а ладони - параллельно друг другу) и нарушение ритма дыхания.



# Виды планок:



1

Полная планка

1 минута



2

Планка на локтях

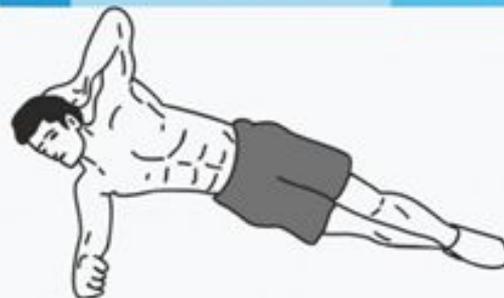
30 секунд



3

Планка с поднятой ногой  
(на каждую сторону)

30 секунд



4

Боковая планка  
(на каждую сторону)

30 секунд

# Полная планка

- Лягте лицом вниз с вытянутыми ногами и руками (как и при обычном отжимании)
- Ноги должны быть на ширине бедер, а ладони на ширине плеч
- Напрягите брюшной пресс
- Подожмите пальцы ног, выпрямите тело в одну линию с опорой на пальцы ног и на ладони
- Держите планку, сколько можете
- Частые ошибки : выгнутая спина , неправильное положение конечностей относительно туловища



# Планка на локтях

- Лягте лицом вниз с вытянутыми ногами и согнутыми под плечами локтями
- Ноги должны быть на ширине бедер, а локти на ширине плеч
- Напрягите брюшной пресс
- Подожмите пальцы ног, выпрямите тело в одну линию с опорой на пальцы ног и на локти
- Держите планку, сколько можете
- Если у вас чувствительные локти, используйте гимнастический коврик
- Частые ошибки : выгнутая спина , неправильное положение конечностей относительно туловища



# Планка с поднятой ногой

- Примите положение стандартной локтевой планки
- Напрягите мышцы живота
- Поднимите одну ногу как можно выше. По крайней мере выше, чем параллельно земле
- Задержите дыхание на 10 вдохов
- Опустите ногу и поднимите другую
- Частые ошибки : выгнутая спина , неправильное положение конечностей относительно туловища



# Боковая планка

- Лягте на правый бок и поднимите верхнюю часть тела, опираясь на локоть с предплечьем
- Предплечье перпендикулярно линии тела
- Рука ниже локтя лежит на полу ладонью вниз
- Немного согните оба колена и поставьте левую ногу на правую
- Положите левую руку на поясницу
- Медленно и плавно поднимите ягодицы вверх и удерживайте эту позу в течение 30 секунд. Убедитесь, что дыхание ровное
- Сделайте то же самое только уже на другую сторону.
- Возможные ошибки : неправильное исходное положение , неровное дыхание

