

# Физическая культура

Какое физическое качество я  
хочу развить у себя?

- Я бы хотела развить у себя такое качество, как сила.
- В частности, силу рук.



## С чего же я начала?

- Итак, я выбрала упражнения, которые подходят именно для меня (как новичку, и как девушке моего телосложения).



# Упражнения:

- 1) Отжимания от пола (10-15 раз);
  - 2) Отжимания на брусьях (неполная амплитуда, 10 раз);
  - 3) Подтягивания:
    - a) Со стула;
    - b) С прыжка (фиксация);
    - c) С поддержкой;
    - d) С помощью своих сил (меняю положение).
- Регулярно каждый день 15 раз по 2 подхода, но мышцы быстро «забиваются», поэтому делаю перерыв – 1 день.

# Зачем же для девушки сильные руки?

- Каждая девушка мечтает иметь подтянутое стройное тело. Достигается эта цель не только упражнениями для пресса или ягодиц, но и тренировками на мышцы рук. Я считаю, что сила очень важное качество для нашего тела. Рельефные руки смотрятся намного красивее, нежели руки – «веточки». Отметим, что девушке вовсе не обязательно заниматься наращиванием мышечной массы, как это делают мужчины, достаточно держать себя в тонусе. Ведь кому, как ни нам (девушкам) приходится таскать тяжелые сумки, носить на руках детей и вообще спасать мир. Нам качество – сила- необходимо.

Спасибо за внимание!

