

***"Круговой метод  
тренировки для развития  
основных групп мышц"***

**Выполнил студент  
группы К 03-18  
Казакова П. А.**



Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг

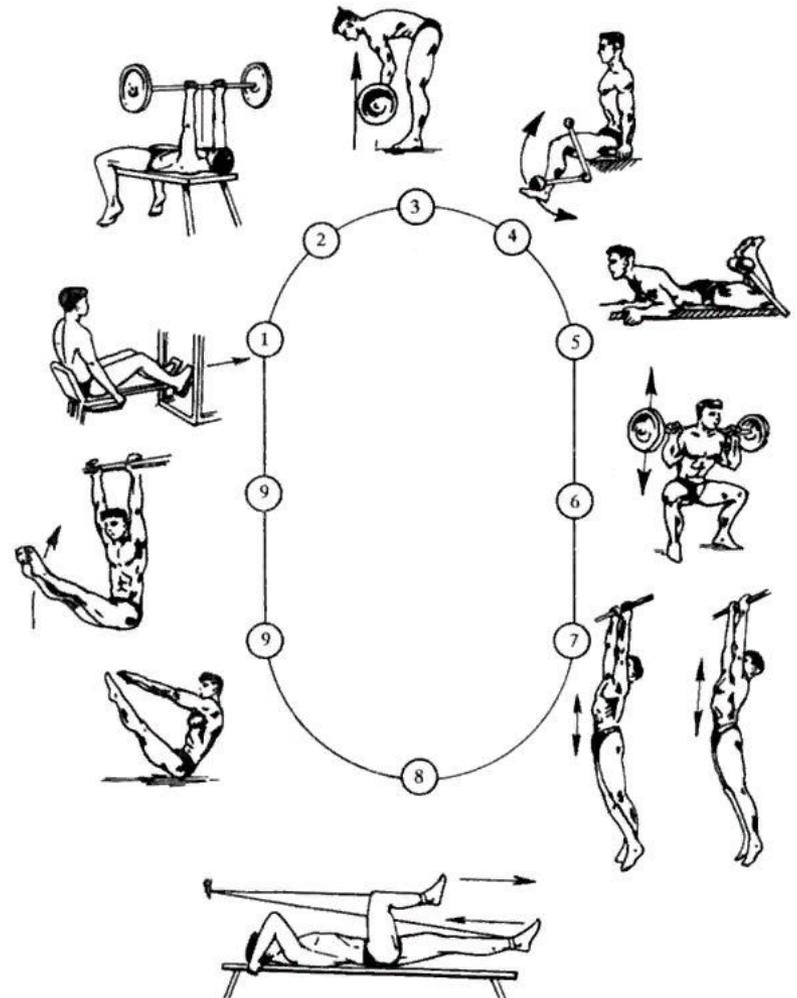
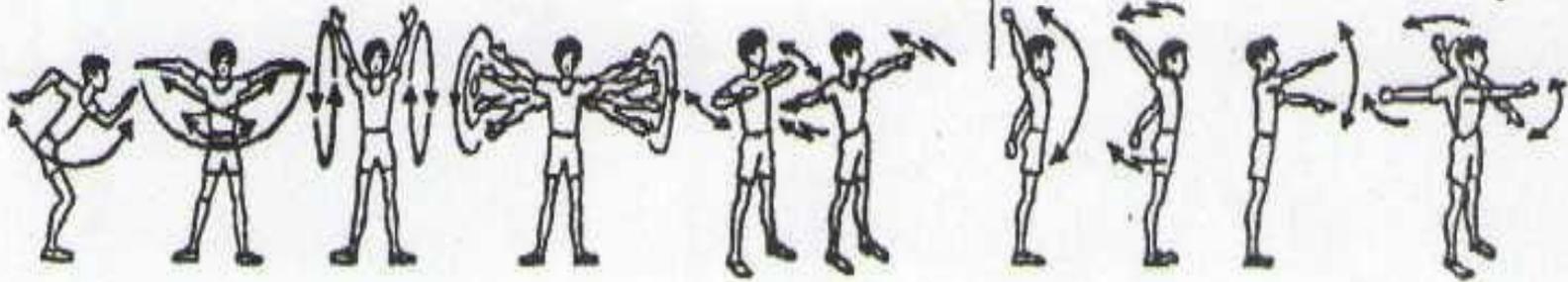


Рис. 468. Комплекс № 29 упражнений для круговой тренировки на тренажерах

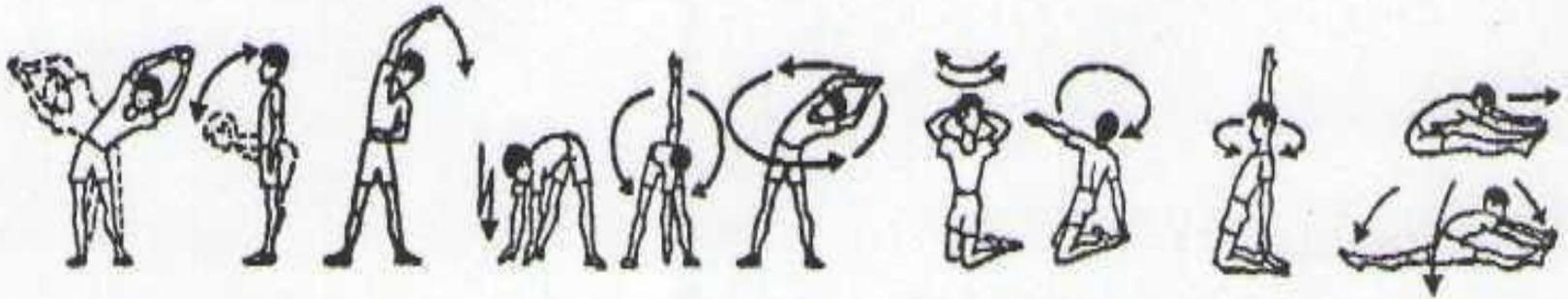
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



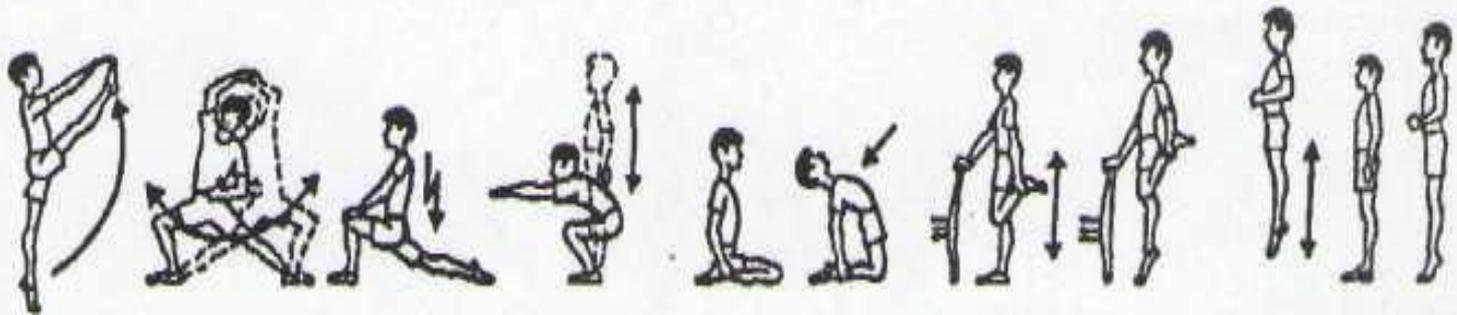
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



# Основные группы мышц

Выделяют группы мышц:

- головы и шеи,
- туловища,
- верхних и нижних конечностей,
- внутренних органов.

**1. Мимические мышцы** — это тонкие пучки мышц. Они одним концом крепятся к черепу, другим же (или же сразу обеими) вплетены в кожу лица.

Благодаря сокращениям **мышц шеи** совершаются движения головы и шеи, наклоны и повороты головы.

**2. Мышцы груди** включают те, которые относятся к плечевому поясу и верхним конечностям (большая и малая грудная мышца, подключичная), и собственно грудные мышцы (внешние и внутренние межрёберные).

**3. Есть мышцы спины** поверхностные (широкая, трапециевидная) и глубокие

# Упражнения:

## 1. Мимические.

Напрягите мышцы шеи и держите их напряженными несколько секунд. Нижняя челюсть при этом выдвинута вперед. Затем медленно расслабьте мышцы.

Захватите левой рукой правую щеку так, что бы большим пальцем придерживал щеку с внутренней стороны, а четыре других – с наружной. Постарайтесь улыбнуться только правой стороной щеки, левой рукой противодействуя этому движению. Медленно перемещайте челюсть из одной стороны в другую, задерживая движение в крайних точках на 1-2 сек.

## 2. Мышцы груди

Жимы.

Разводки/сведения.

Отжимания под разными углами, в том числе на брусьях.

## 3. Мышцы живота.

Скручивания

Махи с согнутой ногой

Спасибо за  
внимания !!