
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И СПИНЫ

Павлов Андрей Олегович
9ПСО-213к

Проверил
преподаватель: Бакланова
Марина Юрьевна

Введение

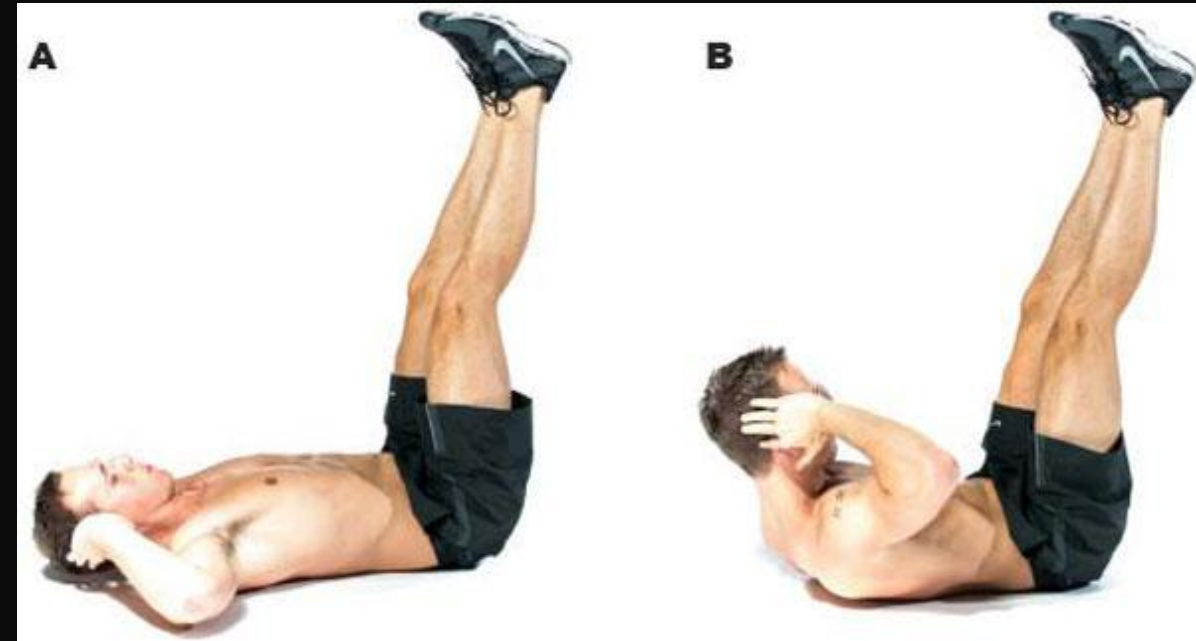
- Мышцы пресса и спины являются динамичной по форме зоной человеческого тела. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса и спины - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы.

Упражнения для верхних мышц брюшного пресса

- Скручивания с вертикально поднятыми ногами
- «Книжка»

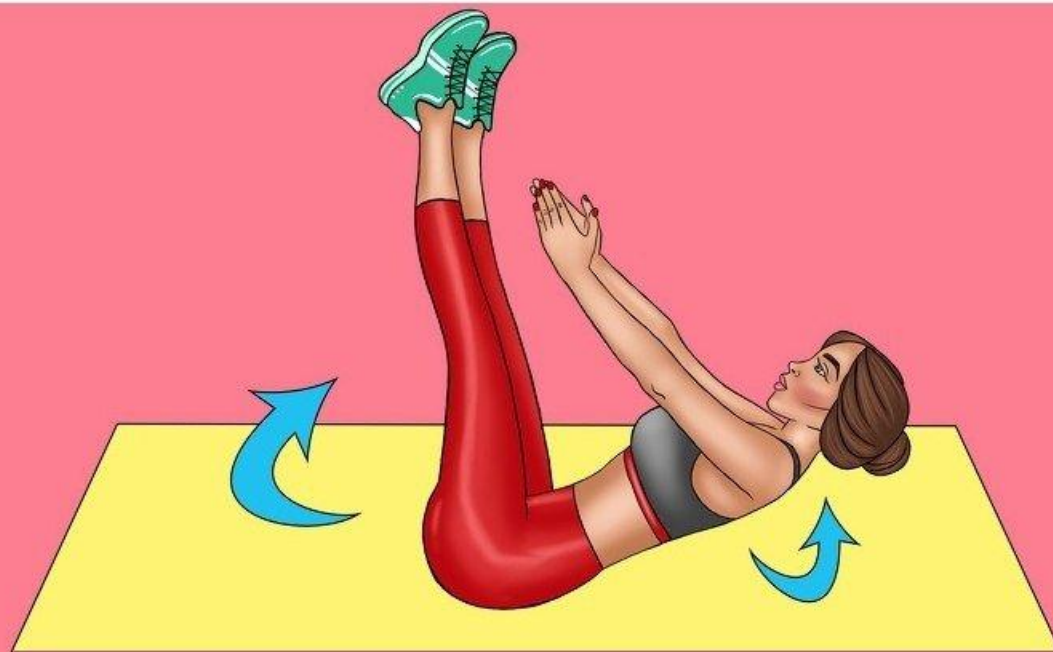
Скручивания с вертикально поднятыми ногами

- Для того чтобы выполнить это упражнение, нужно лечь на пол и прижать поясницу к полу. Положить руки за голову. Поднять скрещенные в лодыжках ноги. Согнуть немного колени. Начать поднимать верхнюю часть туловища, да так чтобы подбородок не касался груди.
-



«Книжка»

- Чтобы выполнить данное упражнение, нужно лечь на пол, прижать поясницу к полу. Нужно положить руки за голову, скрестить ноги в лодыжках и поднимать их, при этом согнув немного колени. Начинайте поднимать верхнюю часть туловища. Подбородок не должен касаться груди.
-



Упражнение для НИЖНИХ МЫШЦ пресса

- Подтягивание колен к груди
- «Берёзка»
- Махи ногами лежа

Подтягивание колен к груди

- Для выполнения данного упражнения нужно лечь на спину. Руки вытяните по сторонам, ладони вниз. Прижмите нижнюю часть спины и ягодиц к поверхности. Приподнимите ноги на землей примерно на десять сантиметров. Одну ногу сгибайте в колене в направлении грудной клетки, вторая прямая. После того как первая нога возвращается на место, вторая конечность сгибается.



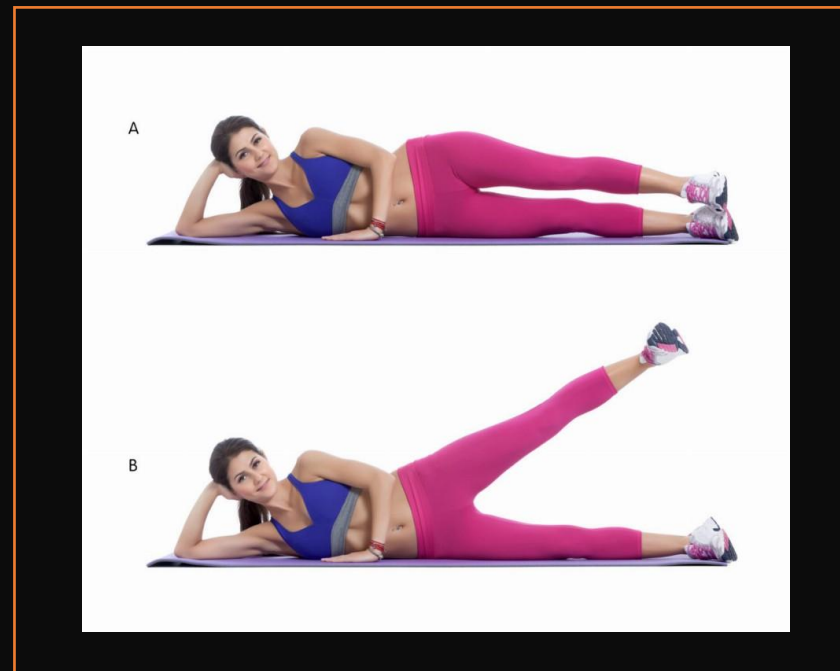
«Берёзка»

- Для выполнения данного упражнения нужно лечь на пол, спину прижать к полу. Нужно вытянуть руки вдоль тела или положить за голову. Поднимите ноги вверх и оторвите нижнюю часть спины от пола, при этом вы должны почувствовать напряжение мышц.
-



Махи ногами лежа

- Для выполнения данного упражнения, нужно лечь на спину. Ноги и руки нужно вытянуть вдоль туловища, поднять обе ноги на несколько сантиметров и начинать махать вперёд и назад. Это можно выполнить на боку, только тогда ноги надо поднимать в сторону бока.



Упражнение для КОСЫХ МЫШЦ пресса

- Боковая планка
- Боковое скручивание
- Скручивания на косые мышцы пресса с подъемом ног

Боковая планка

- Для выполнения данного упражнения нужно лечь на бок, поставить руку на локоть, которая должна находиться под прямым углом к плечу, вторая рука должна находиться на бедре. Нужно выровнять лодыжки, плечи, бёдра и голову. Тело должно балансироваться на руках и ноге.



Боковое скручивание

- Лягте на бок. Колени согнуты под прямым углом. Начините сгибать туловище, поднимая плечи на несколько сантиметров над полом. Поменяйте стороны и повторите несколько раз.



Скручивания на косые мышцы пресса с подъемом НОГ

- Для выполнения данного упражнения нужно лечь на пол, приподнять туловище и опереться на опорную руку, вторая рука находится за головой. Нужно поднять ноги максимально вверх.
-



Упражнения на МЫШЦЫ СПИНЫ

- Мостик бедрами
- «Собака и птица»
- Выпады
- «Супермен»
- Планка

Мостик бедрами

- Чтобы выполнить это упражнение нужно лечь на спину, согнуть ноги, стопы прижать к полу, расставить ноги по ширине бёдер, руки положить вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите бедра вверх, отрывая от пола таз. Тело между коленями и плечами должно составлять прямую линию. Задержитесь наверху и плавно опускайтесь.



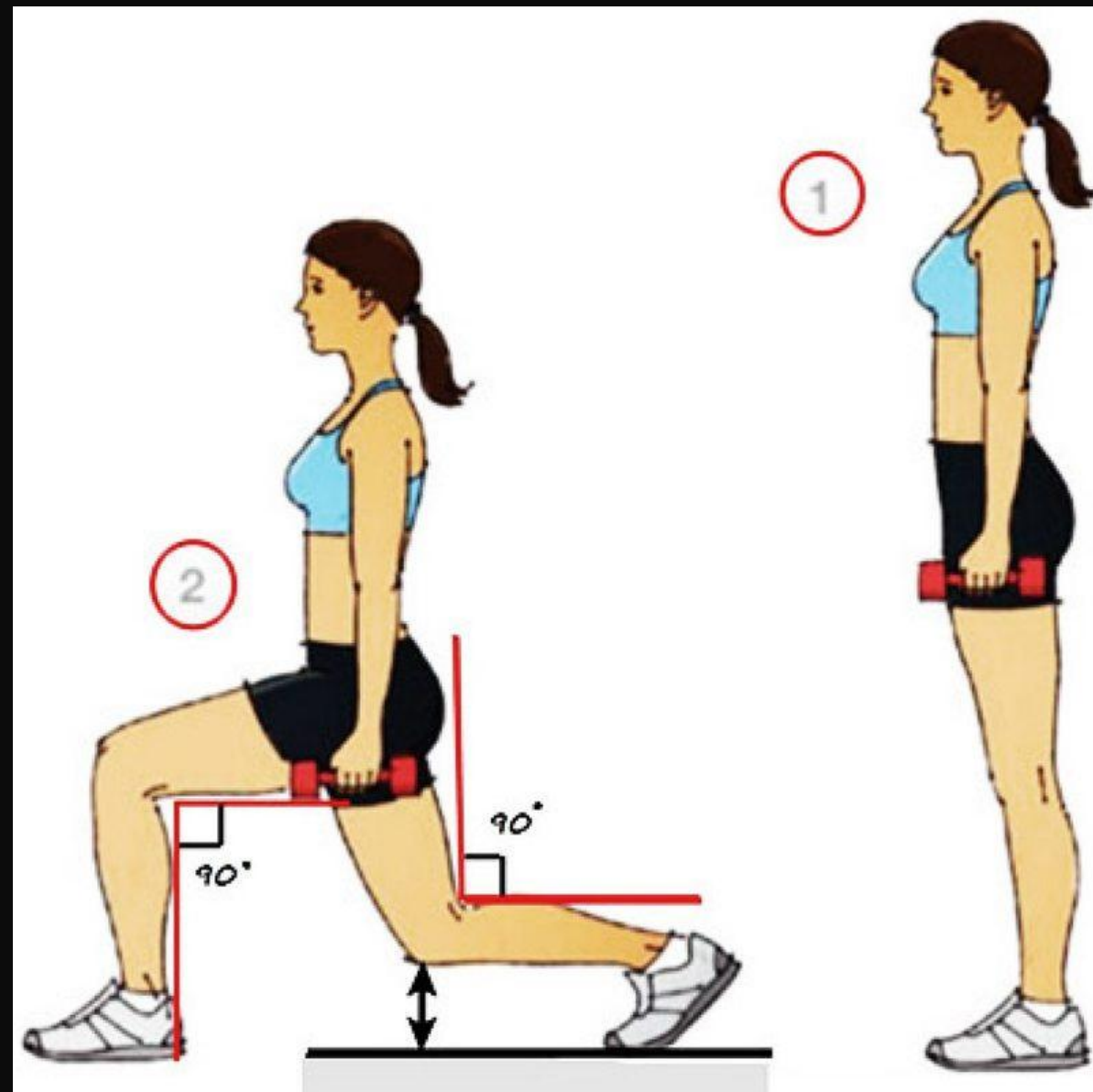
«Собака и птица»

- «Собака» - Для того чтобы выполнить это упражнение нужно встать на четвереньки, руки нужно поставить на ширине плеч, ладонями прижать к полу. Затем напрягите мышцы живота и втяните живот, чтобы спина не сгибалась и бёдра не двигались. «Птица» - вытяните вперёд правую ногу и левую руку и продержитесь столько, сколько можете. Затем нужно сменить ногу и руку.
-



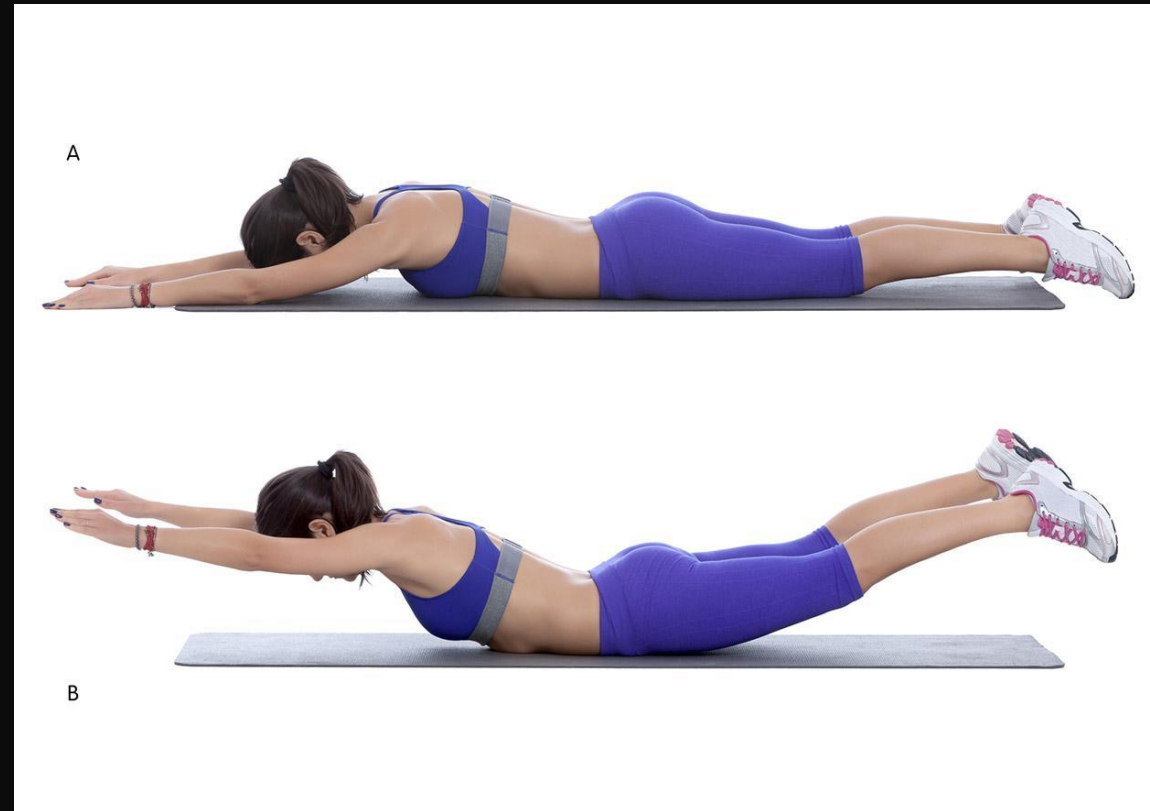
Выпады

- Для выполнения данного упражнения нужно напрячь мышцы живота и шагнуть вперёд правой ногой, руки должны находиться на бёдрах. Ногу нужно согнуть под прямым углом, бедро должно быть параллельно полу. Это нужно повторять 8-10 раз. Для того чтобы получить нагрузку, это упражнение можно выполнить с гантелями для укрепления мышц спины.
-



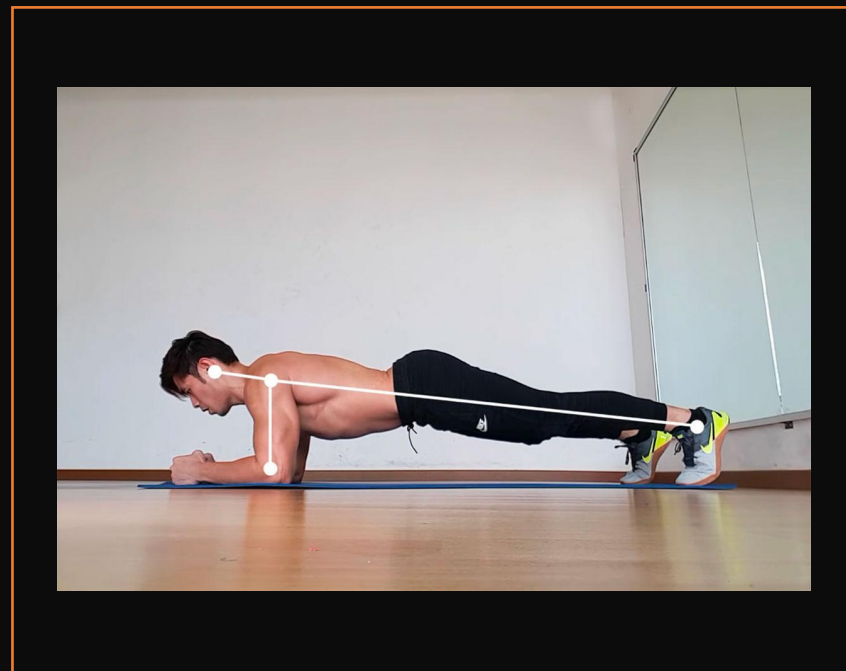
«Супермен»

- Чтобы выполнить данное упражнение нужно лечь на живот, затем вытянуть руки над головой. Нужно вытянуться и поднять грудь и колени от пола. Затем нужно задержаться в таком положении на 3-5 секунд и затем вернуться в начальное положение. Повторять это 8-10 раз.



Планка

- Для того чтобы выполнить данное упражнение нужно лечь лицом вниз, ноги поставить вместе, руки упереть на запястья, и на локти где угол локтя должен быть 90 градусов, напрягите пресс и ягодицы. Тело и спина должна быть прямой и поднятой над полом. Этот упор должен держаться как можно дольше.



Вывод

- Сильные мышцы спины и пресса, нужны для того чтобы сохранить осанку, избежать травм. В данной презентации мы рассмотрели основные упражнения для поддержания мышц спины и пресса в тонусе. Эти упражнения защищают от чрезмерных нагрузок спины.

ИСТОЧНИКИ

- <https://builderbody.ru/uprazhnenie-berezka/>
- <https://fitbreak.ru/fitnes/uprazhnenie-planka-kak-pravilno-delat>
- <https://goodlooker.ru/supermen.html>
- https://kost-shirokaya.ru/trenirovki/popa/yagodichnij_mostik/
- <https://iq-body.ru/exercises/i-kosye-skruchivaniya-na-polu>
- https://medaboutme.ru/articles/uprazhnenie_berezka_polza_vred_i_tekhnika_vpolneniya/
- <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny/>