

Упражнение для тренировки дома

Выполнила : студентка 11-э

Группы

Петинова Маргарита

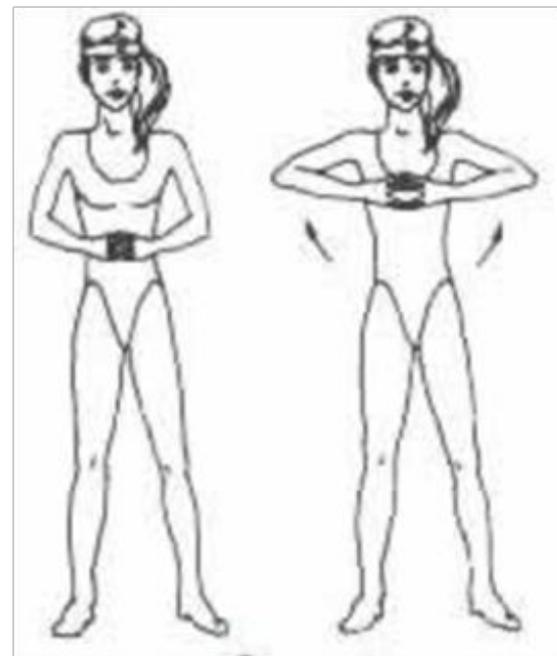
1 «ЛОДОЧКА»

- Лягте на спину, руки плотно прижмите к туловищу так, чтобы они не касались локтями пола. Руки прямые! Ноги сведены вместе, пятки и носки прижаты друг к другу. Взгляд прямо перед собой. Начините диафрагмальное дыхание: выдох, шумный вдох, шумный выдох, задержали дыхание.
- Из этого положения на задержке дыхания приподнимаем обе ноги так, чтобы пятки были не выше 30—40 см от пола, не сгибать. На такую же высоту поднимаем голову, приподняв туловище и плечи. Опираемся только на ягодицы и крестец! Старайтесь, чтобы голова была на одной линии с туловищем.
- Смотрим на пальцы ног! Считаем до восьми. На счет «восемь» опускаем ноги и голову, расслабляемся (вдох). Повторяем упражнение 3 раза.



2. «АЛМАЗ»

- Руки поставили перед собой, округлили и замкнули. Соприкасаются только пальцы. Руки параллельны полу. Выполняете дыхание и на его задержке переходите к упражнению.
- Начинайте давить пальцами друг на друга. Как можно сильнее давление! Руки не сдвигать! Давление только кончиками пальцев! Сохраняете давление на восемь счетов. Потом расслабились (вдох через нос). Вернулись в исходное положение. Повторите задание 3 раза.



Тренировочное упражнение № 3

Отжимания

Прими «упор лежа», руки выпрями перед собой, стопы упираются в пол, ноги вместе. Грудь, поясница и ноги должны быть прямыми и представлять собой одну линию. При опускании локти держи под углом 45 градусов по отношению к корпусу.

В нижней точке немного коснись пола грудью, так мышцы лучше растянутся, а значит, предпосылки для роста будут выше. В верхней точке руки до конца не распрямляй, чтобы сохранить нагрузку в целевой мышце. Следи за дыханием: выдох на усилии, вдох при растягивании мышцы.

Выполняй 8-10 повторений в 4-5 подходах.



Тренировочное упражнение №3

- Планка. Принимаем упор лёжа на полу, опираясь на предплечья, которые должны быть расположены параллельно друг другу. Ноги и туловище находятся в одной линии. Выполнять 30 секунд.



Спасибо за
внимание !