

Студенты группы ДС9-22 для выполнения практического занятия по теме: «Упражнения для мышц брюшного пресса.» вам необходимо выполнить

### 1.Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса

#### Планка

Ложимся на живот на поверхность. Ноги полностью вытянуты, а руки согнуты в локтях и располагаются прямо под плечами вертикально. Ладони скрещиваем в замок. Ноги раздвигаем по ширине плеч. Максимально напрягаем область живота, приподнимаемся на пальцы ног, поднимая тело с поверхности. Формируем прямую линию, начиная с головы и до пяток. Фиксируемся в этом положении и стараемся продержаться, как можно дольше. Для начала достаточно 20-30 секунд. Со временем увеличиваем время стояния в планке.

#### Планка с отжиманиями

Принимаем исходное положение – планка (становимся, как указано в верхнем упражнении).Перемещаем вес на предплечья с образованием прямой линии от головы и до области лодыжек. Напрягаем мышцы таким образом, как будто ожидаем удара кулаком в живот. Аккуратно, медленно поднимаем тело вверх, постепенно разгибая руки. Удерживаем принятую позицию, и снова возвращаемся к начальному положению с упором на предплечья. Повторяем снова с полным подъемом желаемое количество раз.

#### «Русский твист»

Садимся на гимнастический коврик. Ноги сгибаем в коленях, ступни находятся на весу. Руки вытягиваем, складываем ладони и максимально тянем вперед на уровне груди. Зафиксировавшись в таком положении, напрягаем пресс, и начинаем делать повороты корпусом вправо. Повернувшись, удерживаемся в течение пары секунд, затем расслабляемся и возвращаемся к началу. Аналогично повторяем и в другую сторону.

#### Скручивание «велосипед»

Принимаем положение лежа. Спину максимально прижимаем к поверхности, пресс напрягаем. Руки кладем за голову. Подтягиваем ноги к грудной клетке, примерно до угла в 45 градусов. Приподнимаем спину от пола. Лопатки должны находиться на весу. Шею не вытягиваем, а оставляем в расслабленном состоянии.

Под напряжением пресса выпрямляем правую ногу на весу, и поворачиваем тело влево. Правый локоть тянем к левому колену. Не спеша возвращаемся к исходной позиции. Чередуем руки и ноги, делаем повторы требуемое количество раз.

#### «Альпинист»

Чтобы выполнить данное движение, необходимо принять позу для жима лежа. Ладони располагаются прямо под плечами. Тело должно быть прямым, формировать ровную линию от пяток до макушки головы. Сжимаем мышцы, сгибаем ногу в колене и прижимаем ее к грудной клетке. Спинку обязательно держим прямо, брюшную область не расслабляем. После совершения движения возвращаемся к начальному положению, и делаем повтор на другую ногу.

#### Обратное скручивание

Ложимся на гимнастический коврик, поднимаем ноги таким образом, чтобы образовался прямой угол. Руки вытягиваем по бокам и кладем ладонями на поверхность. Напрягаем мышцы пресса, начинаем поднимать бедра вверх. Вместе с поднятыми бедрами тянем ноги к грудной клетке. В такой позиции удерживаемся пару секунд, затем опускаемся.

#### «Ножницы»

Принимаем горизонтальное положение. Руки вытягиваем вдоль тела и кладем ладонями на поверхность. Сгибаем ноги в коленях под углом в 45 градусов. Тянем к грудной клетке. Это позволит в первое время облегчить выполнение упражнения для пресса. Затем поднимаем обе ноги максимально вверх с одновременным напряжением брюшной области. Нижняя часть спины должна оставаться неподвижной на полу. Плавно, не торопясь опускаем сначала левую ногу. Делаем максимально опускание – до касания должно остаться не более нескольких сантиметров. Возвращая левую ногу, начинаем опускать правую (одновременно)

#### «Вакуум»

Встаем на четвереньки, в так называемую позу «собачки». Делаем максимально глубокий вдох. Втягиваем живот в себя. Фиксируемся в таком положении на 30 секунд. Расслабляем живот. Повторяем снова.

. **2.Предоставить фотоотчет о выполнении упражнений** на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru/](mailto:dr.djakov@yandex.ru/)