***13 ПНК 8 апреля 1 подгруппа Соломахин В.В.***

***Тема:* Упражнения для мышц брюшного пресса.**

*Выполнение задания: Ознакомиться с заданием и подготовить необходимый инвентарь(секундомер или таймер, коврик, стул, место для выполнения упражнений)*

*1.* Подсчитать пульс перед разминкой (кол-во ударов за 10 сек).

2. Выполнить комплекс разминочных упражнений (ОРУ 8-10)

3. Выполнение упражнений в тренировочном режиме после разминки, после каждого упражнения отдых 1 мин.

*Упражнения выполняются по самочувствию.*

*4.* После выполнения упражнений в первую минуту подсчитать пульс.

5. Подсчитать пульс после 3 минут восстановления.

Результаты пульсометрии ( до разминки, в 1 минуту, после 3 минут, т.е. 3 результата) отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке <https://vk.com/club193969271>

1. Ножницы на весу

Упражнение "ножницы" комплексно воздействуют на всю прямую мышцу живота. При этом отлично прорабатывается её нижняя часть, которая обычно плохо реагирует на нагрузку. Регулярное выполнение упражнения укрепит пресс и сделает живот более плоским.

*Что тренирует:*

Внешняя косая мышца, прямая мышца живота, прямая мышца бедра.

*Как выполнять:*

Ложитесь на спину и прижмите поясницу к полу. Поднимите обе ноги вверх под углом в 45 градусов. Начните медленно скрещивать ноги. Выполните 8-10 повторений на каждую ногу.



2. Медленный подъём ног.

*Что тренирует*: Нижняя прямая мышца живота, прямая мышца бедра.

*Как выполнять:*

Ложитесь на пол, поднимите вверх прямые ноги, руки вдоль туловища. Прижмите поясницу к полу, медленно опустите обе ноги, затем так же медленно поднимите их. Чем медленнее вы двигаетесь, тем сложнее упражнение.Повторите 8-10 раз.



3. Подъём рук к ногам.

*Что тренирует:* Прямую мышцу живота

*Как выполнять:* Для выполнения лягте на пол, тело – прямая линия. Руки и ноги лежат на полу. На выдохе поднимите ноги и верхнюю часть корпуса вверх, пытаясь коснуться руками носков. Руки при этом надо держать прямыми. Выполните 8 повторений.



4. Русский твист

*Что тренирует:* Внутренние и внешние косые мышцы живота, прямая и поперечная мышца живота, работает абсолютно весь пресс.

*Как выполнять:* Сядьте на коврик и согните ноги в коленях, слегка отклонитесь назад. Ваш корпус должен образовывать букву «V» с бедрами. Вытяните руки вперед. Для удобства можете соединить ладони. Поднимите ноги от пола и начинайте выполнять скрутки корпуса и рук вправо-влево. Колени, в свою очередь, остаются на месте или слегка поворачиваются в противовес корпусу. Выполните 10-12 скручиваний.



5. Скручивания

*Что тренирует:* Верхняя часть пресса.

*Как выполнять:* Ложитесь на пол, на спину, согните колени, ступни на полу. Сложите руки за головой. Скрутитесь вперёд так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Сделайте 5 повторений.



6. Касание пяток

*Что тренирует:* Косые мышцы живота.

*Как выполнять:* Ложитесь на пол, на спину. Согните колени, стопы должны стоять на полу и находиться на ширине плеч. Руки вытянуты по бокам. Слегка приподнимите тело и коснитесь правой рукой правой пятки. Вернитесь в исходное положение, но не опускайте лопатки на пол. Теперь коснитесь левой рукой левой пятки. Выполните это упражнение 5 раз с каждой стороны.



7. Складка

*Что тренирует:* Прямые и косые мышцы живота.

*Как выполнять:* Ложитесь на спину, руки выпрямите вверх, ступни вместе, ноги прямые. Начинайте одновременно соединять ноги и корпус с руками. Постарайтесь коснуться кончиками пальцев стопы. Примите исходное положение и снова соедините руки и ноги. Напрягайте мышцы живота. Руки должны быть прямые. Выполните это упражнение 6-8 раз.



8. Велосипед

*Что тренирует:* Мышцы живота, спины и бёдер.

*Как выполнять:* Ложитесь на пол, вытяните ноги. Руки могут находиться за головой или вдоль тела. Приподнимите голову, шею и плечи. Сведите лопатки и расправьте плечи. Поднимите ноги над полом, слегка их согнув. Начните делать круговые движения, будто вы едете на велосипеде. Выполняйте это упражнение в течение 30 секунд.



9. Боковая планка

*Что тренирует:* Проработка и укрепление боковых мышц, а также косых мышц живота.

*Как выполнять:* Лежа на боку, поднимите корпус тела на локте. Вторая рука лежит на теле, одна нога стоит на полу, вторая на ней. Постарайтесь продержаться как можно дольше в таком положении.



10. Скручивания лягушкой.

*Что тренирует:* Все мышцы живота, внутренние и внешние косые мышцы

*Как выполнять:* Лягте на пол. Руки уберите за голову. Ноги согните в коленях, стопы положите на пол подошвами вплотную друг к другу, а колени разведите в стороны как можно шире. Прижмите поясницу к полу. Отрывать поясницу от коврика нельзя. На выдохе выполните скручивание корпуса вперед. Лопатки при этом отрываются от пола не более чем на 10-15 сантиметров. В тазобедренном суставе движения не происходит. Вам не нужно полностью поднимать корпус. Руками на голову сзади старайтесь не давить, концентрируйтесь именно на работе мышц живота. На вдохе опустите корпус в исходное положение. Пресс не расслабляйте. Повторите 6-8 раз.



*Пульс считаем (за 10 сек. кол-во ударов) в первую минуту, и после трех минут.*

Будьте здоровы!