

Комплексы упражнений (16-18 лет)

Комплекс упражнений №1.

- 1.Поднимание ног и потягивание.
- 2.Круги согнутыми и прямыми руками.
3. Поднимание поочередно прямых ног.
- 4.Пружинистые наклоны вперед.
5. Прогибание в упоре лежа сзади.
- 6.Из упора присев упор лежа.
7. Поднимание прямых ног лежа на спине.
- 8.Выпады ногами в стороны.
9. Прыжки с отведением ног в стороны.
- 10.Ходьба на месте.

Комплекс упражнений №2. (количество повторений 8-10 раз)

Упражнения для развития прямых мышц живота.

1. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, локти развернуть.
поднять верхнюю часть туловища, голову прижать к груди.
2. Исходное положение.
Положение рук:
 - за голову, согнутые в локтях;
 - скрестно на грудь;
 - за голову прямые.Положение ног:
 - ноги согнуты;
 - угол 90 градусов;
 - ноги вверх прямые (ноги вверх).

Упражнения для развития боковых мышц живота (количество повторений 10-12 раз).

1. Исходное положение – лежа на левом боку с упором в предплечье, 1 – поднять корпус до упора на кисть, согнуть правую ногу к груди, правой рукой потянуться вдоль тела, 2 – исходное положение, то же в другую сторону.
2. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, правая нога на левом бедре, левая рука за голову, правая рука в сторону прямая, 1 – поднимаем туловище, касаясь левым локтем правого колена, 2 – исходное положение, 10 раз, то же в другую сторону.

Комплекс упражнений №3.

Для мышц ног

На ногах находятся крупные, мощные мышечные группы, предназначенные природой для выполнения физических нагрузок, они нуждаются в постоянных упражнениях.

Развитие боковых мышц бедра

1. Исходное положение – лежа на правом боку, правую руку под голову, положение ног под углом 90 градусов (между бедром и туловищем), носки на себя (количество повторений 10-12 раз)
2. Поднимание – опускание левой ноги, бедро-голень-стопа – одно целое, поднимать не высоко, параллельно полу.
- 3.«Сжигание»: не трясти ногой, не опуская ногу, работать ногой на каждый счет.
4. Сгибание-разгибание левой ноги.
5. Потягивание к себе, разгибание (до конца не разгибать)
- 6.То же лежа на левом боку. Упражнения выполнять правой ногой.

Упражнения для развития мышц бедра сзади и ягодичных мышц.

- 1.Исходное положение – стоя на коленях, спина прямая, живот крепко втянуть.
- правая нога параллельна полу, сгибание-разгибание правой ноги, стопа на себя (бедро не опускать вниз).
- подъем правой ноги (пяткой) вверх.
2. потянуть правое колено к груди, 2 – мах правой ногой назад (не прогибаясь в спине). То же левой ногой стоя на правом колене. (10 раз)
3. Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, 1 – поднять таз, выйдя в упор на плечах (сжать ягодичные мышцы), 2 – исходное положение (ягодичные мышцы расслабить), повторить 20 раз.

Упражнения для икроножных мышц.

- 1.Исходное положение – стоя у стула, ноги врозь, 1 – подняться на носки, 2 – исходное положение, повторить 8-10 раз, «сжигание» - работа на каждый счет.
Положение стоп:
- параллельно друг другу, носки вперед;
- носки развернуты в стороны;
- носки внутрь.

Упражнения для развития мышц груди (количество повторений 8-10 раз).

- отжимание