

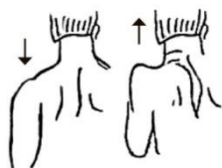
17 декабря 2020 года (группа 03-14)  
Тема. «ОФП. Комплекс для пресса».

1. Выполните разминку:

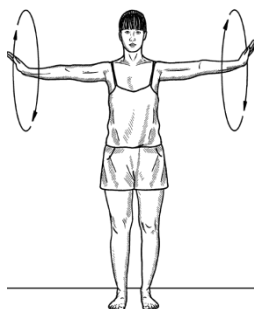
- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



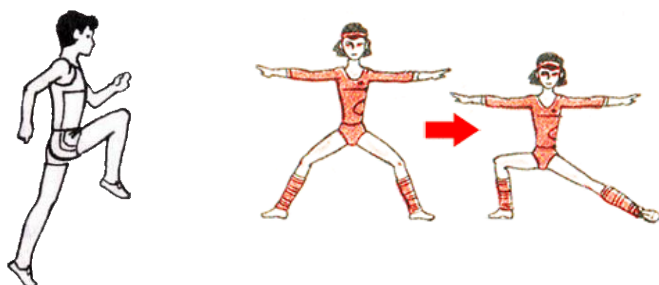
- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



2. Посмотрите внимательно два видео. Запомните и повторите.

[https://www.youtube.com/watch?v=Kc5\\_Vy86XdE](https://www.youtube.com/watch?v=Kc5_Vy86XdE)

<https://www.youtube.com/watch?v=4qFfyma5CGw>

3.Выполните общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса:

### **Скручивания лежа**

Среди всех других упражнений на пресс, это самое распространенное и эффективное. Но при условии, что Вы правильно его выполняете!



**Выполнение:** лягте на коврик, руки за голову, ноги согните в коленях.

Необходимо набрать воздуха и растянуть грудную клетку. Затем на выдохе опустить грудную клетку и немного приподнять тело, оторвав спину от пола.

Самое важное, при выполнении упражнения должна меняться длина Ваших мышц пресса. При скручивании они должны максимально укорачиваться и сокращаться, при возвращении назад –

удлиниться и растягиваться. Не стремитесь, выполняя скручивания, поднимать тело слишком высоко. Этого не требуется.

Обратите внимание на положение головы и рук. Не следует тянуть голову руками! Голова свободно лежит на ладонях и приподнимается лишь немного вместе с телом. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны.

Скручивания обычно выполняют в замедленном темпе с полной амплитудой – 3 подхода по 12-25 повторений.

## Ситап

Ситап – это упражнение на пресс пришло к нам из кроссфита. Очень эффективное, но будет посложнее скручиваний.

**Выполнение:** лягте на коврик, согните ноги в коленях, руки вытяните в сторону головы.



Энергично поднимите руки и быстро подтяните за ними тело, чтобы оказаться в положении сидя, как показано на фото. Делайте подъем тела на выдохе. Затем на вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Ситап следует выполнять без пауз, непрерывно поднимая и опуская тело. Здесь действует то же правило сокращения и растяжки мышц пресса, что и в упражнении скручивания. Растягивайте пресс, когда лежите на коврике, и максимально сокращайте, когда сидите.

Если при выполнении ситапа Ваши ноги отрываются от пола, можно зацепиться ими за неподвижную опору: диван, шкаф, тренажер и т.д. Или попросите напарника по тренировкам поддержать Вас за стопы, пока выполняете подход.

Ситап выполняется в быстром темпе в 3 подходах из 15-25 повторений.

### Косые скручивания

Этот вариант упражнения скручивания очень полезен не только для мышц пресса, но и для косых мышц живота, от которых зависит не только внешний вид живота, но и здоровье. К тому же это отличное упражнение на гибкость! И не переживайте, если сразу не получится сделать все правильно. Гибкость и техника упражнения нарабатывается постепенно.



**Выполнение:** лягте на коврик, руки за голову, согните ноги в коленях. Затем аккуратно опустите ноги в сторону, чтобы одно бедро плотно лежало боковой частью на полу. В итоге Вы должны оказаться в положении, напоминающем по форме молнию, если смотреть сверху.

На выдохе постарайтесь приподнять тело, сосредоточившись на сокращении мышц боковой части талии, находящихся сверху. Подъем тела может оказаться совсем незначительным, если Вы раньше не делали таких скручиваний. Но главное – почувствовать сокращение и напряжение в мышцах боковой части талии – косых мышцах живота.

Выполните непрерывно 12-25 сокращений на один бок, а затем, поменяв положение, на второй. Это считается одним подходом упражнения. Важный момент: постарайтесь добиться симметричности выполнения для каждой половины тела. Особенно важно добиться симметрии в ощущениях.

Косые скручивания выполняются в замедленном ритме – 3 подхода по 12-25 повторений на каждую сторону.