

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Комплексы упражнений в домашних условиях

Разработала
Удалова Наталья Павловна,
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино

2020 год

Комплекс упражнений для шеи и плеч в домашних условиях



Упражнения для шеи и плеч необходимо выполнять для сохранения здоровья позвоночника и красивой осанки. Упражнения для шеи позволяют осуществлять профилактику остеохондроза шейного отдела людям, ведущим сидячий образ жизни. Предлагаемый комплекс упражнений для шеи включает в себя тщательную проработку всех групп мышц и обеспечивает эффективное кровоснабжение головного мозга

Упражнения на плечи в домашних условиях

Упражнения на плечи в домашних условиях включают в себя растяжку и укрепление.

Растяжка, сидя в упоре.



1. Сидя на голених, упереться сзади руками в пол.
2. На выдохе, расслабляя плечи и не отрывая кистей от пола, поднять грудь вверх.

Ощущения: Растяжка в ключичной области.

«Замок».



1. Стоя, руки вытянуть назад в замок.
2. Напрягая живот и не прогибаясь в пояснице, грудью потянуться максимально вверх, а руками — максимально назад.

Ощущения: Растяжка в области плеч и верхней части груди.

Растяжка, стоя на коленях.



1. Стоя на коленях, возьмитесь руками за пятки.
 2. На выдохе, напрягая живот и ягодицы, максимально прогнуться между лопаток, потянувшись грудью вверх, а плечами — сильно вниз.
- Укрепление: подъем рук в стороны.**



1. Сидя, ноги скрестно, руки опустить вниз, ладони кверху.
 2. На выдохе, расслабляя верхнюю часть плеч, поднимать руки в стороны.
- Ощущения:** Напряжение в дельтовидных мышцах (но не в области плеч и шеи!).

Комплекс упражнений для развития плеч

Вращение руками входит в комплекс упражнений на плечи в качестве стимулятора развития мышечного волокна.



1. Сидя, ноги скрестно, руки в стороны, ладони от себя.



2. На выдохе, не двигая плечи, поочередно вращать руками вперед-назад.

Ощущения: Напряжение в области дельтовидных мышц (но не в области шеи!).

Отведение рук лежа — это упражнения для развития плеч и профилактики заболеваний суставов.



1. Лежа на животе, руки в замок назад.



2. На выдохе, убирая плечи максимально назад от ушных раковин, поднимать кисти вверх.

Ощущения: Напряжение между задней частью плеч и лопатками.

Шея: растяжение и наклоны шеи.



1. Сидя, ноги скрестно.

2. На выдохе выполнять наклоны головы поочередно вправо-вперед-влево-назад.

Ощущения: Растяжка в основании шеи.

Наклоны шеи с давлением



1. Сидя, ноги скрестно.

2. На выдохе наклонить голову вперед, положив руки на затылок. Аналогично выполнить растяжку шеи в других положениях (вправо-влево и назад) с легким давлением рук на голову.

Вращение головы



1. Сидя, ноги скрестно.

2. Расслабляя плечи, и не опуская центр груди вниз, выполнить вращение головой, поочередно стараясь коснуться ушными раковинами плеч, затылком лопаток, подбородком центра груди.

Ощущения: Сильная растяжка от плеч до груди и в верхней части лопаток.

Движение головы вперед-назад



1. Сидя на голених.
 2. Выполнять поочередное движение головой вперед и назад.
- Круг головой**



1. Сидя на голених.
 2. Выполнять поочередно круговое движение головой вправо и движение влево.
- Боковое движение головой**



1. Сидя на голених.
2. Поочередно выполнять боковые движения головой вправо-влево строго по горизонтальной линии.

Упражнения на пресс и ноги



Упражнения на пресс и ноги в обязательном порядке входят в любую комплексную программу тренировки. Они выполняются с определенной частотой подходов с максимально возможной амплитудой. Подбирается несколько упражнений на пресс и ноги, которые должны оказывать влияние на все группы мышц. Правильное и регулярное выполнение гарантирует отчетливый рельеф тела и подтянутую переднюю брюшную стенку.

«КОРОБКА».



1. Лежа на животе, согнув ноги в коленях, взяться руками за голеностопы.



2. На выдохе, разгибая ноги в коленях, приподнять туловище вверх, не напрягая спину.

Ощущение: Растяжка в верхней части туловища и животе.

Боковой наклон.



1. Стоя, ноги врозь.

2. На выдохе, напрягая живот, выполнить боковой наклон туловища.

Ощущение: Сильная растяжка в боковой части туловища.

Вертикальный прогиб



1. Лежа на животе упор на руки



2. На выдохе, упираясь ладонями и бедрами в пол, прогнуть спину.

Упражнения на пресс: подъем ног лежа

Подъем ног лежа пресс тренирует при сочетании различных видов скручивания. Упражнения на пресс подъемом ног необходимо выполнять с определенной частотой подходов. Все упражнения лежа на пресс выполняются на жесткой поверхности.

Плотное скручивание.



1. Лежа на спине, согнуть ноги.



2. На выдохе выполнить полное скручивание и подъем туловища.

Ощущение: Напряжение в области пресса.

Нижнее скручивание



1. Лежа на спине, слегка согнуть в коленях ноги и направить вверх.
 2. На выдохе, напрягая низ живота, выполнить подкручивание таза на себя.
- Ощущение:** Напряжение в нижней части пресса.

Диагональное скручивание.



1. Лежа на спине, согнуть правую ногу в колене и отведя правую руку в сторону.



2. На выдохе, подняв туловище, коснуться правой рукой левой голени. После окончания упражнения выполнить его в противоположную сторону.

Тренировка ноги, пресса и ягодиц

Растяжка областей голени и стоп — это начальный этап тренировки ноги, пресса и ягодиц.



1. Сидя на пятках.
 2. Перейти в упор присев и потянуться пятками к полу.
- Ощущение:** Растяжка в области икры и ахиллова сухожилия.
Растяжка области голеней в упоре.



1. Стоя в упоре на одном колене.



2. Не отрывая рук, пяткой потянуться назад и коснуться пола. Ноги чередовать.

Ощущение: Сильная растяжка в области икры.
«Складка».



1. Сидя, выпрямить ноги.



2. Взявшись руками за стопы или за голени, максимально расслабить плечи и опустить туловище вниз.

Ощущение: Сильная растяжка в области задней поверхности ног и спины.

Укрепление: Подъем таза.



1. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях.



2. На выдохе, напрягая ягодицы, подняв таз вверх до прямой линии с грудной клеткой.

Подъем бедер из положения, лежа на животе



1. Лежа на животе, согнуть ноги в коленях (колени касаются пола).



2. На выдохе, не напрягая мышц спины, оторвать колени от пола

Ощущение: Сильное напряжение в ягодицах.

Отведение бедра назад

Отведение бедра назад — это эффективное упражнение для тренировки ягодиц.



1. Стоя в упоре на коленях, правая нога вытянута на носке.



2. На выдохе, напрягая живот и расслабляя плечи, отвести бедро вверх. По окончании упражнения поменять ногу и повторить упражнение.

Ощущение: Сильное напряжение в области задней поверхности бедра и ягодицы.

Упражнения для тренировки рук и груди



Стандартная тренировка грудь и руки затрагивает лишь в незначительной степени. Основной упор делается на торс и переднюю брюшную стенку. Поэтому часто получается несоответствие конечных результатов, при котором вполне подтянутый низ соседствует с рыхлым и дряблым верхом. Предлагаются упражнения для рук и груди, которые могут выполняться в домашних условиях и не требуют специальной физической подготовки.

«Дуга».



1. Сидя, ноги скрестно.



2. На выдохе поднять руки в стороны, ладонями кверху и большими пальцами рук максимально потянуться назад.

Ощущение: Растяжка верхней и средней частей груди и рук.

Вытяжение из «коккона».



1. Сидя на голених, голову опустить вниз, руки выпрямить вперед.



2. На выдохе, расслабляя плечи, поднять голову вверх и ключицами потянуться вперед в диагональ.

Ощущение: Растяжка под плечами, между лопаток и в груди.

Растяжка груди и плеч



1. Стоя в упоре на коленях.



2. На выдохе, расслабляя плечи и отводя таз назад, потянуться грудью вниз.

Ощущение: Растяжка между лопаток, в области нижней части плеч и в груди.

Растяжка мышц груди



1. Растяжка мышц груди выполняется стоя в упоре на коленях, таз вперед.



2. На выдохе, напрягая низ живота и потянувшись грудью вперед, выпрямить ноги и перейти в упор лежа. Удерживать данное положение тела в течение 30-60 секунд, затем вернуться в исходное положение.

Ощущение: Напряжение в области пресса, груди и рук.

Отжимания, стоя на коленях



1. Стоя в упоре на коленях, таз вперед, руки шире плеч.



2. На вдохе, сгибая руки в локтях, грудью коснуться пола и затем вновь вернуться в положение №1.

Ощущение: Напряжение в области груди.

Отжимания в упоре лежа

Отжимания в упоре лежа достаточно сложны в выполнении для многих женщин.



1. Стоя в упоре лежа.



2. На вдохе, сгибая руки в локтях, грудью коснуться пола и затем вновь вернуться в положение №1.

Ощущение: Сильное напряжение в области груди.

Упражнения для растяжки плеч и трицепса

Упражнения для растяжки плеч необходимы для формирования красивого рельефа. Растяжка трицепса позволяет усилить мышечный аппарат руки.

Растяжка предплечий



1. Растяжка предплечий выполняется сидя на пятках, руки на коленях.
2. Опираясь тыльной частью ладоней в пол, выпрямить руки в локтях.

Ощущение: Сильная растяжка в области предплечий и запястий.

Растяжка трицепса.



1. Сидя на пятках, руки на коленях.

2. Завести правую руку, согнутую в локте, назад, взявшись противоположной рукой за правый локоть.

Ощущение: Растяжка в области плеча и трицепса.

«Крылья бабочки».



1. Сидя на пятках, руки на коленях.

2. Поочередно соединять сзади руки в замок так, чтобы сначала одна рука была направлена локтем вверх, затем другая.

Ощущение: Растяжка трицепсов и плеч.

Отжимания с колен для женщин

Выполнять отжимания с колен для женщин необходимо для формирования красивого рельефа груди.



1. Упор, стоя на коленях, руки на ширине плеч.



2. На вдохе выполнить опускание туловища вниз, локтями потянувшись назад к пояснице и грудью коснувшись пола.

Упор сзади



1. Сидя в упоре сзади.



2. На выдохе, максимально сводя плечи назад, поднять таз вверх.
Ощущение: Напряжение в руках.

Упор, стоя на предплечьях



1. Упор, стоя на коленях с опорой на предплечья.



2. Выпрямить ноги и в течение 30-60 сек. удерживать положение. Вернуться в исходное положение.

Ощущение: Сильное напряжение в прессе и трицепсе.