**Атлетическая гимнастика Занятие 10.04.2020**

**Формирование мышц пресса**

**Ход занятия:**

**1. Выполнение разминочных упражнений**

- вращательные движения головой,  
- наклоны головы вперёд, назад и в сторону,  
- вращение плеч, вращение в локтях и кистях,  
- вращения и скручивание корпуса в поясничном отделе,  
- вращения таза,  
- подъём бедра,  
- вращение коленями,  
- вращения стоп, подъём на стопах.

**2. Выполнение упражнений на формирование мышц пресса**

Выполните упражнения согласно представленному описанию

**7 эффективных упражнений**

**1. Складка к ногам**

**[[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3393_1517807758.jpg)](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3393_1517807758.jpg" \o ")**

* Лягте на спину, поднимите ноги и руки под прямым углом.
* Оторвите от пола плечи и таз, дотроньтесь кончиками пальцев до стоп.
* Медленно опуститесь обратно на пол.
* Повторите 20 раз.

**2. Ножницы**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3399_1517807768.jpg)

* Лягте на спину, тяните пупок к позвоночнику и прижимайте поясницу к полу.
* Поднимите вверх обе ноги до угла в 45 градусов, вытяните носочки.
* Начните медленно скрещивать ноги. Выполните 10–15 повторений на каждую.
* Можете усложнить упражнение, накинув на ноги петли [эспандера](https://lifehacker.ru/2017/02/24/uprazhneniya-s-espanderom/).

**3. Скручивания лягушкой**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3404_1517807779.jpg)

* Сядьте на пол, вес расположите на седалищных костях. Подайте назад спину, чтобы удержать равновесие, согните колени и оторвите от пола стопы.
* Выдохните, подтяните пупок к позвоночнику и откиньтесь назад, раскрывая руки и выпрямляя ноги.
* С вдохом вернитесь в исходное положение с коленями у груди.
* Повторите 20 раз.

**4. Велосипед**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/bikedrill_1504089751.jpg)

* Лягте на пол, прижмите поясницу к полу, руки уберите за голову.
* Подтяните колени к груди и оторвите от пола лопатки.
* Выпрямите правую ногу невысоко от пола, а тело поверните в левую сторону, коснувшись правым локтем левого колена. В этом движении поворачивается вся грудная клетка, а не только локоть.
* Выполните упражнение в другую сторону. Это одно повторение.
* Выполните 25 повторений.

**5. Обратные скручивания**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840013_1504082369.jpg)

* Лягте на пол, положите руки по сторонам от туловища ладонями вниз.
* Поднимите ноги, согнутые в коленях, чтобы они располагались на уровне груди.
* Оторвите бёдра от пола, поднимая ноги выше.
* Опустите ноги обратно на пол и повторите 2–3 раза.
* Не используйте инерцию, движение нужно совершать за счёт мышц, поэтому выполняйте его медленно.

**6. V-образные подъёмы корпуса с согнутыми ногами**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3411_1517807790.jpg)

* Лягте на пол, вытяните ноги, руки вдоль туловища.
* Поднимите невысоко от пола ноги и плечи — это исходное положение.
* Поднимите корпус с прямой спиной и согнутые в коленях ноги, на полу остаётся только таз.
* Вернитесь в исходное положение и повторите 25 раз.

**7. Подъём рук к ногам**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3425_1517807809.jpg)

* Лягте на спину, поднимите прямые ноги и руки вверх, оторвите от пола верхнюю часть спины, тянитесь руками к стопам.
* Опустите ноги до угла в 45 градусов, а руки отведите за голову. Не опускайте плечи на пол, прижмите поясницу к коврику.
* Повторите движение, потянувшись руками к стопам.
* Выполните 10 повторений.