

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Московский Авиационный Институт»

(Национальный Исследовательский Университет)

Факультет №8 «Информационные технологии и прикладная
математика»

Кафедра 806 «Вычислительная математика и
программирование»

Домашнее задание на тему на тему:

Мышцы спины

Выполнил студент: Мохляков
Павел Александрович

Группа: M80-108Б-19

Москва 2020

Таблица 1

Комплекс упражнений «Разминка»

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Разведение рук лёжа	И.П - Лягте на пол или коврик лицом вниз. Вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно разведите руки через стороны, пока не коснетесь затылка, соединяя большие пальцы рук. Медленно верните руки в исходное положение.	10-15 повторений	трапецевидные, широчайшие и ромбовидные мышцы	
2	“Супермен”	И.П - Лягте на живот, вытянув прямые ноги и руки. Ладони и носки смотрят вниз. Оторвите прямые руки и ноги от пола. Держите корпус неподвижным. Представьте себе Супермена, вытянувшегося в полете. Удерживайте такое положение 15-30 сек, а затем медленно опустите руки и ноги.	10 повторений	Трапецевидные мышцы	
3	Разведение гантелей в наклоне	И.П - Наклонитесь в талии, расставив стопы на ширине плеч, и слегка согнув колени. Отведите таз назад, и втяните живот. Держите гантели, развернув ладони друг к другу, немного согните локти. Руки должны свисать к полу, но не болтаться свободно. Аккуратно поднимайте руки вверх через стороны до параллели с полом. Убедитесь, что локти слегка согнуты, и поднимайте вес силой верхнего отдела спины. Аккуратно поднимайте руки вверх через стороны до параллели с полом. Убедитесь, что локти слегка согнуты, и поднимайте вес силой верхнего отдела спины.	10 повторений по 30 секунд	Все мышцы верхнего отдела спины	

4	Наклон с поворотом к противоположной стопе	И.П - Станьте прямо, ноги немного шире плеч. Возьмите в каждую руку по снаряду. Если у вас только одна гантель, сожмите ее обеими руками. Вдохните и потянитесь руками вниз к одной стопе, разворачивая к ней корпус. Следите за тем, чтобы колени были немного согнутыми, а руки – прямыми. Наклоняйтесь вперед на комфортную высоту. Медленно выпрямитесь, и нагнитесь к другой стопе. Продолжайте менять стороны.	20 повторений	Мышцы поясницы	
5	Горизонтальная тяга к поясу	И.П - Сядьте, вытянув ноги вперед. Обхватите лентой-эспандером пятки или любой другой устойчивый предмет возле ступней. Возьмитесь за концы ленты, и держите руки выпрямленными, чтобы эспандер свободно свисал. Притяните руки к туловищу, зажимая лопатки для сокращения мышц спины. Верните руки в исходное положение.	15-20 повторений	Мышцы верхнего отдела спины	
Растяжка					
1	Вытягивание вперед сидя на коленях	И.П - Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперед, лягте животом на колени и вытяните руки.	20-30 секунд	Широчайшие и ромбовидные мышцы	
2	Растяжка мышц-разгибателей спины	И.П - Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперед с круглой спиной как можно ниже.	20-30 секунд	Широчайшие и ромбовидные мышцы	
3	Перевёрнутая растяжка спины	И.П - Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.	20-30 секунд	Поясничная грудная, широчайшие мышцы	

