

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:
Итоговый комплекс упражнений для развития всех групп мышц

Выполнил студент: Мохляков
Павел Александрович
Группа: М80-108Б-19

Москва 2020

Комплекс упражнений на растяжку в парах

Таблица 1

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	"Рабочий и колхозница"	Встань лицом к партнеру. Правая рука на бедре, левая вверх. Делаем шаг правой ногой и замираем в выпаде (для более устойчивого положения). На выдохе рукой упираемся на руку партнера	30-90 секунд для каждой ноги	Мышцы груди	
2	"Упрись и тянись"	Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, стопами упираемся в стопы партнера. Взявшись за руки, округляем спину и стараемся тянуться поясницей назад, представляя, что кто-то тянет нас за ремень.	30-90 секунд	Мышцы спины	
3	"Держись и тянись"	Сидя лицом друг к другу, выпрямляем колени, стопами упираемся в стопы партнера. Взявшись за руки, стараемся копчиком тянуться назад и вверх, а животом прижиматься к бедру.	30-90 секунд	Мышцы задней поверхности бедра	
4	"Шлюпка"	Сидя лицом друг к другу, ноги разведи максимально широко, руки - на плечах партнера, давим стопами на стопы партнера, стараясь развести ноги еще шире.	30-90 секунд	Мышцы внутренней поверхности бедра	