

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 живота

Выполнил студент: Мохляков Павел
Александрович

Группа: М80-108Б-19

Москва 2020

Таблица 1

Комплекс упражнений «Разминка»

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Скручивания с вытянутыми руками	И.П - лежа на полу, руки вытянуты параллельно, продолжают линию туловища, ноги согнуты в коленях. Силой пресса подымай корпус. От пола отрываются голова, руки и ключицы.	15-20 повторений	Верхний сегмент прямой мышцы	Поясница и ноги на протяжении упражнения остаются неподвижно прижатыми к полу.
2	Поднятие ног	И.П - лежа на полу, плотно прижать поясницу. Руки вытягиваются вдоль тела. Приподнять прямую нижнюю конечность, образовав острый угол, удерживать, плавно опустить.	15 повторений	Нижний сегмент прямой мышцы	
3	Планка на локтях	И.П - упор лежа, опираясь на предплечья, локти на ширине плеч, держите руки параллельно друг другу. Держите тело над поверхностью пола.	3 повторения по 45 секунд	Прямая мышца	Тело должно напоминать идеально прямую линию.
4	Косые скручивания	И.П - лягте на спину и согните ноги в коленях. Руки уберите за голову. Тянитесь левым локтем к колену правой ноги, затем правым локтем к колену левой ноги.	По 10 повторений в каждую сторону	Внешние косые мышцы	
5	Поворот прямых ног лежа на спине	И.П - лежа на полу, плотно прижать поясницу. Руки вытягиваются в разные стороны. Ноги подняты. Плавно опускаем ноги сначала в правую, затем в левую сторону не касаясь пола	По 10 повторений в каждую сторону	Внутренние косые мышцы.	
Растяжка					
1	Обратное выгибание (Поза верблюда)	И.П - встаем на колени, беремся рукам за ступни и отталкиваемся вверх.	2 подхода по 10 секунд	Прямые и косые мышцы	
2	Растяжка лежа на спине	И.П - Ложитесь на спину. Согните одну ногу и тяните её в противоположную для неё сторону, обхватив колено рукой.	Для каждой ноги по 10 секунд.	Косые мышцы	
3	Поза треугольник	И.П - Широко расставьте ноги, вытяните руки в стороны. Разверните левую стопу полностью влево, правую стопу — на 45 градусов в левую сторону. Наклонитесь влево — левая рука должна оказаться около левой стопы. Тянитесь	В каждую сторону по 10 секунд	Косые мышцы	

		правой рукой вверх, при этом смотрите вверх на руку.			
--	--	--	--	--	--