

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 верхнего плечевого пояса

Выполнил студент: Мохляков Павел
Александрович

Группа: М80-108Б-19

Москва 2020

Комплекс упражнений «Разминка»

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Отжимания от пола хватом на уровне плеч	И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч. Опустить грудь на уровень 5-10 см от пола.	3 подхода по 10 повторений	Большие грудные мышцы, трицепсы, дельтовидные	
2	Отжимания с поднятым тазом	И.П - упор лежа, руки на ширине плеч, таз поднят, ноги и передняя часть тела составляют ровные линии	2 подхода по 10 повторений	Дельтовидные мышцы	Чем ноги ближе к рукам, тем выше нагрузка
3	Отжимания с узким хватом	И.П - упор лежа, руки вместе.Опустить грудь на уровень 5-10 см от пола.	2 подхода по 10 повторений	Трицепс	
4	Отжимания от стены	И.П- ладони к стене на ширине плеч. Опускаем локти к стене	3 подхода по 10 повторений	Трицепс	Чем ниже кисти рук тем выше нагрузка
5	Разводка руками в наклоне	И.П- согнуть ноги в коленях и с прямой спиной наклониться вперед почти до горизонтали.Руки свесь вниз.Развести руки.	10 повторений	Большая грудная мышца	Поднимать руки как можно выше
6	Махи руками в наклоне	И.П-согнуть ноги в коленях и с прямой спиной наклониться вперед почти до горизонтали.Руки свесь вниз. Поднять руки вперед.	10 повторений	Дельтовидные мышцы	Поднимать руки как можно выше
7	Тяги в планке	И.П-упор лежа, руки на ширине плеч. Поочередно подтягивать руки к груди	30 повторений	Дельтовидные мышцы	
Растяжка					
1	Растяжка бицепса	И.П - встать прямо, ноги на ширине плеч, сцепить руки за спиной, так чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимать руки вверх не сгибая корпус	2-3 раза	Бицепс	
2	Растяжка трицепса	И.П - положение стоя. Завести руку за голову, свободной рукой взяться за локоть и тянуть к голове	2-3 раза на руку	Трицепс	
3	Растяжка мышц плеч	И.П - положение стоя. Одну руку завести за спину, вторую за голову и пытаться их соединить в замок	2-3 раза на руку	Дельтовидные мышцы	