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, удержать, 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 скручиания | 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 | Внутрение косые мышцы. |  |
| **Растяжка** | | | | | |
| 1 | Обратное выгибание  (Поза верблюда) | И.П - встаем на колени, беремся рукам за ступни и отталкиваемя 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 правой рукой вверх, при этом смотрите вверх на руку. | В каждую сторону по 10 секунд | Косые мышцы |  |