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:М80-108Б-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 секундс | 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 вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки. | 20-30 секунд | Широчайшие и ромбовидные мишцы |  |
| 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 вперёд с круглой спиной как можно ниже. | 20-30 секун | Широчайшие и ромбовидные мишцы |  |
| 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 | Пояснична грудная, широчайшие мышцы |  |