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

Таблица 1

**Комплекс упражнений «Разминка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1 | Отжимания от поля 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 нахлоне | 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 | Дельтовижные 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 корпс | 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 |  |