**Задание 2** **Упражнения для укрепления и развития мышц бицепса для мальчиков в домашних условиях.**

Подъем гантелей стоя

1. Станьте ровно, возьмите в руки предметы одинакового веса.
2. Сгибайте руку в локте, поднимая вес до плеч.
3. Держите гантели в горизонтальном положении, пальцами к себе.



 Держите спину ровно, чтобы не повредить позвоночник. Используйте только бицепс для подъема. Если вы будете раскачиваться, то в работу вступят мышцы спины и эффективность упражнения упадет. Бицепс должен полностью сокращаться и растягиваться.

Подъем «молоток»

1. Станьте ровно, возьмите в обе руки гантели с одинаковым весом.
2. Держите их вертикально, пальцами друг к другу.
3. Сгибайте руки в локтях, до полного сокращения в верхней точке.



 Не задействуйте другие виды мышц, которые активизируются при раскачке корпуса. Вы должны поднимать вес ровно только бицепсом, а не волной, в таком случае вы сможете быстро прокачать его в домашних условиях.

Подъем гантелей сидя

1. Сядьте на стул со спиной (чтобы легче было держать спину ровной).
2. Возьмите в руки одинаковый вес.
3. Работайте в полную амплитуду.



 Практически тоже самое, что и упражнение стоя, но в сете является прогрессирующим. Из-за сидения на бицепс идет больше нагрузки, так как меньше работает все тело. Сидите ровно и не шатайтесь в стороны.

**Упражнения на растяжку и гибкость для девочек в домашних условиях.**

Растяжка «Поза щенка».

Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

1. Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
2. Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
3. Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
4. Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
5. Повторите 3 раза.



Растяжка с выпадом в сторону.

 Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
3. Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
4. Задержитесь на 30 секунд.

Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.



Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой.

 Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

1. Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
2. Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
3. Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
4. Задержитесь на 30 секунд.
5. Повторите на другую ногу.



Поперечная растяжка сидя.

 Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

1. Сядьте на пол.
2. Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
3. Вытяните руки вперед как можно дальше.
4. Задержитесь на 30 секунд

