**Задание для 1 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 25 мая.**

**Упражнения для спины с эластичной лентой в домашних условиях**

*Что можно использовать для тренировки спины кроме гантелей:*

* эспандер (идеально для тренировок групп мышц верхней части тела)
* эластичная лента (как для тренировок всех групп мышц, так и для растяжки)
* резиновые петли (отличный инвентарь для силовых тренировок, особенно если есть удобная мебель или турник для крепления)
* фитнес-резинки (больше подходят для ног и ягодиц, но можно использовать и для верхней части тела)
* фитбол (особенно хорошо подходит для укрепления спины и мышечного корсета)

Важно заметить, что все эти предметы очень доступные по цене и совершенно не занимают места в квартире (разве только фитбол в надутом состоянии). Поэтому можно смело купить набор эспандеров и резинок разного сопротивления, положа их на полочку.

*Тренировка для спины*

Упражнение для спины аналогично становой тяге, только с меньшими усилиями

Упражнения с резинкой для мышц рук и спины – аналог занятий с гантелями. Техника выполнения практически такая же, но исключает рывковые движения.

1. Стоя с ногами уже плеч, размещают резинку под стопами. Наклоняют корпус почти до параллели с полом. Руки вытянуты вниз, жгут удерживается в ладонях. Из этого положения поднимают руки к груди, сгибая в локтях. Работают только мышцами спины.
2. Стоя на одном колене, под стопу неопорной ноги помещают кольцо. Противоположной рукой натягивают резину, отводя ее назад и сгибая в локте. Корпус разворачивают, чтобы увеличить амплитуду.
3. Сидя на стуле перекидывают резинку через сиденье, а согнутыми руками пытаются натянуть эспандер до уровня лба или выше.
4. Закрепляют резину на турнике. Делают выпады вперед, сохраняя спину ровной и выводя руки вперед.

Чтобы прокачать мышцы таким способом, нужно в достаточной степени нагружать их. Упражнение выполняют до того момента, когда мускулы начинают жечь. После этого следует сделать еще 2–3 повтора на фоне жжения и отдохнуть перед следующим подходом. Циклов не меньше 3–4.

*Как выбрать резинку*

Виды фитнес резинок для тренировки спины, ног, рук

Инвентарь выбирают с учетом следующего:

* Уровень жесткости – зависит от не от пола занимающегося, а от уровня подготовки. Слабый полноватый парень не сможет работать с профессиональным эспандером, а спортивная девушка не получит никакой пользы от резинки X-Light.
* Тип – выпускают несколько модификаций. Мини-петли подойдут новичкам, длинные чаще используют опытные спортсмены. Восьмерки – с петлями для фиксации удобнее для проработки ягодиц и бедер. Экскертью – трубчатый амортизатор с ручками, рассчитан на прокачку плечевого пояса и рук, позволяет работать с большой амплитудой.
* Размеры – проще всего работать с широкими мини-петлями, шириной в 5–10 см и длиной в 45–60 см. Если нагрузка нужна больше, покупают длинные петли – с шириной в 2–5 см и длиной в 150–200 см.
* Материал – самые дешевые – резиновые и латексные петли. Полиуретановые и тканевые намного дороже, но и долговечнее.

Видео для занятия с эластичной резинкой:

https://www.youtube.com/watch?v=UMe2BUrvCiQ#action=share