**Задание для 1, 2 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 24 апреля.**

**Упражнения на брюшной пресс для мальчиков в домашних условиях**

* Сами упражнения необходимо выполнять медленно и технично.
* К тому же стоит следить за тем, чтобы в работу не включались не нужные мышцы, а работал именно пресс, иначе результат может ускакать.
* Тренироваться можно либо 6 рабочих дней к одному отдыху, либо через день. Честно говоря, нет ничего плохого в ежедневных тренировках, но и через день результат будет такой же. Все дело в вашей личной цели. Ежедневные тренировки не только качают пресс, но и укрепляют его. Вы работаете не на износ. Сет растянется на 20-30 минут, что не будет сложным для графика и вашего тела.

**Велосипед**

1. Лягте на пол.
2. Слегка приподнимите голову и ноги.
3. Руки сцепите в замок на затылке.
4. Поочередно подтягивайте колени к груди, касаясь их противоположным локтем.



Ноги и голова не должны касаться пола.

Упражнение следует выполнять 25 раз по 2-3 подхода.

**Подъем ног к верху**

1. Лягте на пол.
2. Положите руки у бедер.
3. Медленно поднимайте ноги вверх и, затем, опускайте их.



 Руки должны быть рядом с тазом. Не нужно делать упор в пол, чтобы помогать себе поднимать ноги. Это уменьшит результат. Старайтесь поднимать ноги исключительно прессом.

Упражнение следует выполнять 10-12 раз по 2-3 подхода.

**Повороты**

1. Сядьте на пол.
2. Слегка отклонитесь назад.
3. Ноги поднимите на небольшую высоту и держите их в таком положении.
4. Вращайте корпус в разные стороны, растягивая боковые мышцы пресс.



 Во время поворотов старайтесь держать ноги на одном месте, чтобы они не раскачивались параллельно вашим движениям. Даже в обычных тренировках можете брать дополнительный вес, например, бутылку с водой или гантель, если есть.

Упражнение следует выполнять 20 раз по 2-3 подхода.

**Упражнения на брюшной пресс для девочек в домашних условиях**

**Вертикальные ножницы**

Выполняется так:

1. Принять исходное положение – лечь на спину, ноги выпрямлены, руки под ягодицами.
2. Поднять ноги так, чтобы между ними и полом получился угол 45°.
3. Выполнять динамичные чередования подъемов и опускания ног по одной, не сгибая их в коленях («вертикальные ножницы»).

Пола стопами не касаться, повторить 35-40 раз, 1 подход.



**Перекрестное скручивание**

Исходное положение – лечь на спину.

Делается так:

1. Согнуть ноги в коленях, поднять их.
2. Икры параллельны поверхности.
3. Приподнять плечи и шею над поверхностью, положение не менять во время всего упражнения.
4. По очереди выпрямлять ноги и фиксировать положение на 2-3 счета.

 Повторить по 15-20 раз, 3 подхода.



**Планка боковая**

Для ее выполнения следует лечь на бок.

Делается так:

1. Опора на локоть левой руки и внешнюю сторону стопы.
2. Правая рука на поясе. Оторвать бедра от пола.
3. Задержаться в позиции 35-60 секунд.

Повторить по 3-5 раз, меняя сторону.

