**Задание для 1, 2 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 10 апреля.**

**Упражнения для развития мышц спины в домашних условиях для юношей.**

Полезных физических практик для спины придумано великое множество, давайте рассмотрим самые известные и эффективные из них.

**Классические подтягивания**

Подтягивания отлично развивают мышцы рук и спины.

1. Берёмся за перекладину верхним хватом чуть шире ширины плеч.
2. Совершая выдох, медленно поднимаем корпус, лопатки при этом сводим.
3. Касаемся перекладины подбородком или верхней частью груди.
4. Фиксируемся в высшей точке на пару секунд.
5. Совершая вдох, плавно опускаемся.
6. Выполняем 8–15 повторений.



**Тяга гантелей в наклоне**

Тяга гантелей в наклоне как одной рукой, так и обеими отлично прорабатывает мышцы спины, укрепляя их и увеличивая в объёме.

1. Встаём ровно, стопы на ширине таза. Немного согнув колени, наклоняемся до диагонали с полом.
2. Смотрим вперёд, руки с гантелями вытянуты вниз.
3. На выдохе тянем локти вверх, не разводя их в стороны.
4. Поднимаем гантели до уровня живота. Задерживаемся в таком положении на пару секунд.
5. На вдохе опускаем гантели.
6. Выполняем 3 подхода по 10 повторений.



Дома вместо гантелей можно использовать бутылки с водой или песком.

**Становая тяга с бутылками**

Чтобы выполнять становую тягу необязательно посещать тренажёрный зал, отлично заменить штангу могут бутылки с водой.

1. Становимся прямо, руки вытянуты по бокам.
2. Присядьте, чтобы взять бутылки, наполненные водой или песком. Аккуратно выпрямитесь.
3. На вдохе, опускаясь, отводим таз назад, сгибаем ноги, спину оставляем прямой.
4. На вдохе возвращаемся в первоначальное положение.
5. Совершаем 4 подхода по 15 повторений.



Становая тяга с бутылками

Становая тяга — отличная силовая тренировка, чтобы подтянуть мышцы бёдер, ягодиц и спины.

**Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника для девочек в домашних условиях.**

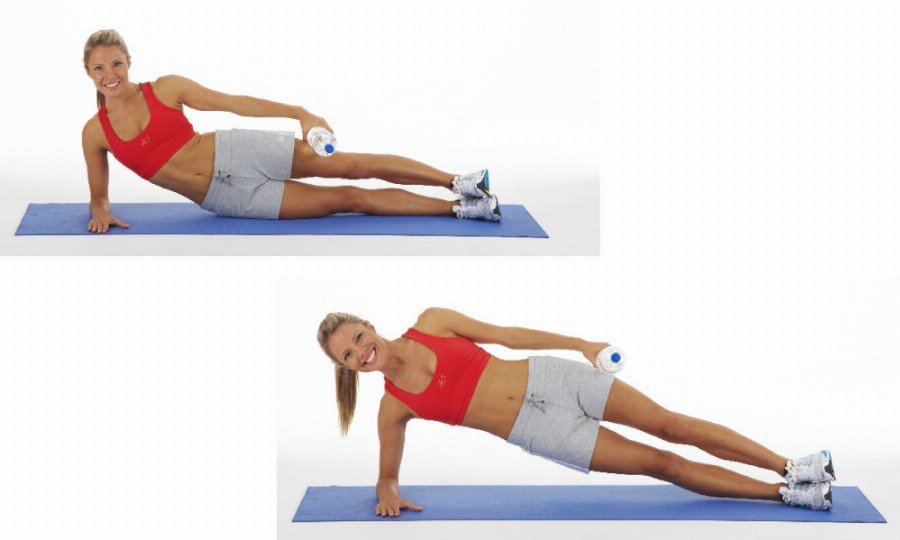
**Боковая планка — эффективное упражнение, чтобы укрепить поясницу**

Планка на боку нагружает мышцы сильнее, нежели классическая разновидность данного упражнения. Если вы только сейчас решили освоить этот вид планки, то начинайте с выполнения 15–20-секундных подходов.

Главные требования к технике выполнения — напрягать нужные мышцы и прямо держать корпус.

1. Ложимся на правый бок.
2. Правый локоть располагаем под плечом, левую руку кладём на левое бедро.
3. На выдохе поднимаем таз, при этом корпус должен опираться только на ребро правой стопы и предплечье. Если это сложно, стопы можно поставить одну перед другой.
4. Как можно сильнее напрягаем мышцы ног, пресса и спины.
5. Выполнив несколько коротких подходов общей длительностью в 60 секунд на правой стороне, ложимся на левый бок и повторяем упражнение.

Важно держать спину прямой и не допускать поясничного прогиба.



Боковая планка отлично задействует мышцы нижней части корпуса и рук. Благодаря постоянной нагрузке на абдоминальную зону, по прошествии 2–3 недель регулярных тренировок начнёт ощутимо прокачиваться пресс и уходить лишний жир с боков. Если же говорить о пользе планки для спины, то выполнять это упражнение рекомендуют тем, кто страдает от остеохондроза и сколиоза. Первые результаты по исправлению искривления позвоночника можно будет увидеть через несколько месяцев регулярных тренировок.

**Упражнение Пурна Сарпасана — полезное упражнения для женщин**

Пурна Сарпасана, или поза змеи. Упражнение полезно, в том числе, для сердечной мышцы.

1.Ложимся на живот, выпрямив и соединив вместе ноги.

2.Руки сгибаем в локтевом суставе, ладони кладём на пол под плечи.

3.Носками и подбородком упираемся в пол.

4.Опираясь на руки, поднимаем туловище и прогибаем спину, расслабляем мышцы. Не вжимаем голову в плечи, стараемся отводить их назад и вниз. На несколько секунд задерживаемся в такой позиции.

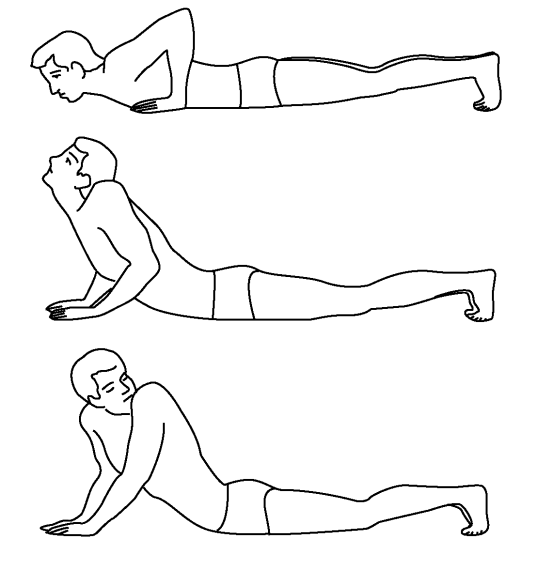
5.Не делая рывков и не отрывая бедро от пола, на выдохе поворачиваем влево сначала голову, затем корпус.

6.Расслабляемся и задерживаемся в этой позе на несколько секунд.

7.На вдох возвращаемся в центр.

8.Затем поворачиваем голову и туловище вправо, вновь задерживаемся на несколько секунд.

Сделайте 3–5 поворотов в каждую сторону.



Старайтесь увеличить продолжительность выполнения подходов, но при этом не допускайте перенапряжения мышц.

**Поясничные скручивания — занятия для дома**

Не выполняйте это упражнение, если вы страдаете от межпозвоночных грыж или патологических искривлений позвоночника.

1.Ложимся на спину.

2.Ноги сгибаем в коленных суставах и с выдохом плавно укладываем их на правый бок под углом в 90 градусов к корпусу.

3.Поворачиваем голову в другую сторону, левую руку вытягиваем влево, углубляя скрутку.

4.Расслабляемся и остаёмся в такой позиции на 30–60 секунд.

5.Переворачиваемся на другую сторону и повторяем упражнение.

