**Задание для 1, 2,3 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 22 апреля.**

**Упражнения на трицепс для мальчиков в домашних условиях**

**Обратные отжимания**

1. Подойдите к любой поверхности, высотой чуть выше ваших колен.
2. Сядьте к нему спиной.
3. Руки поставьте на поверхность, пальцами от себя.
4. Поднимайте свой вес руками вверх, без использования ног.



 Обратные отжимания, это отличное упражнение для трицепса в домашних условиях. Не используйте ноги, чтобы помогать себе.

 Для увеличения эффективности можно ноги закинуть на какую-нибудь возвышенность, чтобы увеличить амплитуду. При увеличении амплитуды можно поднимать себя не ровно вертикально вверх, а слегка наискосок, чтобы увеличить нагрузку на руки.



**Жим гантели из-за головы**

1. Возьмите гантель или любой вес в одну руку.
2. Станьте ровно, рабочую руку поднимите над головой.
3. Плавно опускайте вес за голову.



 При жиме гантели из-за головы мы используем только одну руку, так что эффект значительно усилится, в отличие от жима Ганнибала.

 Держите спину напряженной и стойте ровно, иначе повредите позвоночник и не достигнете результата.

**Французский жим лежа с гантелями**

1. Возьмите гантели и лягте на диван или скамью, так чтобы голова была с краю.
2. Поднимите вес над собой, а затем плавно опускайте его за голову.
3. Не опускайте прямые руки, а сгибайте их в локтях.



 Не опускайте руки слишком низко, чтобы не повредить свои мышцы. Поднимайте и опускайте гантели с одинаковой скоростью.

**Упражнения на трицепс для девочек в домашних условиях**

**Разгибания из-за головы**

 Многосуставное упражнение в домашних услових для женщин на трицепсы с фокусированной нагрузкой на длинные головки, дельты, больших грудные мышцы. При использовании разборных гантелей, проверьте крепление замков. Начинайте с 3 кг и доведите вес до 10 кг.

1. Сядьте, поставьте гантель вертикально и ухватитесь за основание обеими руками.
2. Поднимите ее вверх, сгибая руки, отводите их к затылку.
3. На выдохе разогните и сделайте еще 10 движений.



 Если вы новичок или недавно перенесли травму плеча или руки, ограничьтесь 5 подходами.

**Выпрямление рук стоя**

1. Возьмите в руку снаряды.
2. Присогните колени и наклоните корпус вперед.
3. Левую руку поставьте на опору, правую прижмите к корпусу.
4. Отводите руку с гантелью назад до параллели с полом. После 10 повторов поменяйте руки.



**Выпрямление рук**

 В конце выполните изолирующую практику с большим количеством повторений. Она спровоцирует прилив крови и ускорит восстановление мышечных волокон.

1. Лежа на спине, поднимите снаряды вертикально, удерживая их ладонями, направленными навстречу друг к другу.
2. Сохраняя статичность в плечевом поясе, сгибайте локти и опускайте их до параллели предплечий с полом.
3. После паузы внизу переходите в позитивную фазу.



 Для мускулистых рук придерживайтесь многократных повторений, варьируя количество повторений от 12 — 15 раз в 3 сессии.