**Задание для 1, 2 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 17 апреля.**

**Упражнение на грудные мыщцы для юношей в домашних условиях**

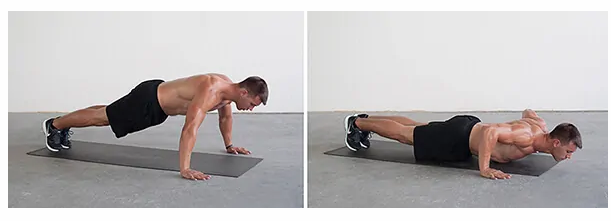
Чтобы добиться успеха в проработке пекторальных мышц, рекомендуем придерживаться следующих принципов тренинга:

* Не перегружайте грудь. Правило «больше – значит лучше» в данном случае не работает. Новичкам нужно проводить 1-2 тренировки в неделю (по 3-4 упражнения на грудные мышцы), подготовленным спортсменам – максимум 3 занятия в неделю (по 4-6 упражнений).
* Выполняйте негативную фазу упражнения чуть медленнее позитивной. Например, при отжиманиях от пола опускайтесь медленнее, чем поднимаетесь. Такой метод позволит усилить полезную нагрузку на грудную мускулатуру и ускорить ее рост.
* Тренинг стройте на базовых упражнениях. Именно «база» дает больше всего объема мышцам. Многие спортсмены вообще не используют изолирующие нагрузки и получают отличные результаты. Хотите накачать мощную грудь – налегайте на жимы и отжимания.
* Не ставьте в один день проработку груди и трицепсов. Дело в том, что, тренируя грудные мышцы, вы опосредованно задействуете трицепсы. И наоборот, при тренинге трицепсов косвенно качается грудь. Разделение нагрузок позволит улучшить рост обеих мышечных групп.
* Обязательно используйте отягощения. Чтобы накачать грудные мышцы в домашних условиях, мужчина должен применять дополнительный груз. Это могут быть гантели, штанги, гири, а также подручные предметы, например, бутылки с водой или тяжелый рюкзак.
* Выполняйте необходимый объем тренинга. В базовых упражнениях делайте по 3-4 подхода на 8-12 повторений. В изолирующих элементах увеличьте количество повторений до 12-15 в каждом подходе. При этом вес должен быть таким, чтобы ощущалось напряжение.

**Отжимания от пола**

Не имея под рукой гантели или штангу, вы можете с помощью классических отжиманий качественно проработать грудь.

1. Опуститесь в упор лежа на выпрямленных руках.
2. Удерживайте торс в одну «линию» с нижней частью тела.
3. Постановка кистей на полу – немного шире плечевых суставов.
4. Плавно опуститесь грудью как можно ниже.
5. Выпрямляя локти, поднимитесь в первоначальную стойку.
6. Вдох на опускании, выдох – на подъеме.



**Советы по выполнению:**

* Опускайтесь чуть медленнее, чем поднимаетесь.
* Сохраняйте ровное положение тела без провисаний.

**Отжимания от стульев**

Этот вариант отжиманий позволяет увеличить глубину опускания корпуса, что улучшает растяжение грудных мышц.

1. Поставьте два устойчивых стула друг напротив друга.
2. Обопритесь на сидения руками.
3. Ноги отведите назад и поставьте носками в диван или третий стул.
4. Тем самым вы должны занять положение «упор лежа» на стульях.
5. Плавно опустите грудь ниже сидений.
6. Так же плавно вернитесь в исходное положение.
7. Вдох на опускании, выдох – на подъеме.



**Советы по выполнению:**

* Опускайтесь чуть медленнее, чем поднимаетесь.
* Сохраняйте ровное положение тела без провисаний.

**Жим гантелей лежа**

Упражнение можно выполнять на полу. Но мы рекомендуем соорудить из трех табуретов импровизированную скамью.

1. Опуститесь спиной на «скамейку» и поднимите гантели над грудью.
2. Одновременно опустите гантели по бокам от груди.
3. Мощным, но плавным движением выжмите снаряды вверх.
4. Опускание на вдохе, жим – на выдохе.

**Советы по выполнению:**

* Движение гантелей осуществляйте по небольшой дуге.
* Чтобы улучшить растяжение мышц, подайте грудь слегка вверх.
* В нижней точке задержитесь на 1-2 секунды.
* Локти опускайте ниже уровня тела.

Выполнять можно на полу или на табуретах.

**Упражнение на руки для девушек в домашних условиях**

**Разминка перед тренировкой**

Перед выполнением упражнений следует хорошенько разогреть мышцы и подготовить их к более серьезной нагрузке:

* Мельница.

Из положения прямо с ногами на ширине плеч необходимо поочередно вращать руками по кругу: правая рука через спину выводится вверх, а левая вниз, затем правая спереди опускается и одновременно через спину подымается левая. Делать упражнение в ускоренном ритме 30 секунд.

* Взмахи с прыжком.

Принять начальное положение: соединить ноги и опустить руки вниз. Во время прыжка развести ноги на уровне плеч, при этом руки устремляются вверх с разведением в стороны. Еще прыжок – возвратиться в исходную позицию. Повторить в ускоренном темпе на протяжении полминуты.

* Махи руками.

Встать в прямом положении и согнуть руки перед грудью так, чтобы локти устремлялись в разные стороны. Свести лопатки и выполнить 2 движения к спине, затем распрямить руки в стороны и таким же образом выполнить движение. Упражнение сделать 10 раз.

Тренировочный комплекс для рук дома следует выполнять регулярно и подходить к каждому упражнению ответственно. Силовые занятия следует выполнять в неделю не больше трех раз, если упор делается на растяжку мышц рук, то разрешается заниматься каждый день**.**

**Отжимания с узкой постановкой рук**

Отжимания представляют собой самые эффективные упражнения для рук без использования гантелей. Людям, только начинающим тренироваться, лучше выполнять упражнение от кровати или дивана. Для облегчения можно также упереться коленями в пол. Среди прочего, это движение отлично убирает жир с подмышечной области.



1. Исходное положение — упор лежа. Прямые ноги совместно с корпусом создают одну линию, при этом носки упираются в пол. Руки расставить на полу так, чтобы пальцы не покидали пределы воображаемой линии плеч;
2. Расстояние между ладонями равно плечевому поясу, руки практически перпендикулярны полу. Плавно согнуть в локтях руки, опускаясь вниз;
3. Сразу подняться вверх, не разводя локти в стороны и держа их вдоль туловища.

**Обратные отжимания**

Несложное и действенное упражнение, укрепляющее слабую мускулатуру трицепса и делающее область сзади плеч подтянутой и упругой. Также оно развивает бицепсы и предплечья, мышцы верхней части груди и дельтовидные мышцы, отлично подтягивает дряблую кожу на внутренней стороне руки.

1. Исходное положение — cесть на край кровати или дивана и поставить руки сбоку от бедер, локти немного согнуты;
2. Переместить тело вперед и опустить вниз ягодицы, при этом взгляд устремлен перед собой, а грудь расправлена;
3. Согнуть локти и отжаться, пока плечи не примут позицию, параллельную полу (угол между предплечьем и плечами составляет 90 градусов);
4. Вернуться в начальную позицию.



**Сдавливание ладоней**

Упражнение, пришедшее из практики йоги, включает в работу не только мускулатуру рук (бицепс, трицепс), но и улучшает форму груди. Сдавливание ладоней просто в исполнении и доступно даже новичку.

1. Необходимо поднять руки и соединить ладони друг с другом так, что локти согнулись под прямым углом и смотрели в стороны;
2. Со всей силы начать давить на ладони примерно одну-две минуты;
3. Ослабить давление и сделать перерыв на протяжении 10 секунд;
4. Повторить упражнение, изменяя положение рук, вытянув их над головой.

Для усиления эффективности между ладонями можно поместить резиновый мяч. Упражнение нужно выполнять по 10 раз для каждого положения рук.

