

**МЫ ГОТОВИМСЯ К  
ГТО**





## ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

**Уделяйте мышцам брюшного пресса хотя бы одну минуту в день и уже через месяц вы ощутите результат!**

Для укрепления мышц живота нужно выполнять как статические, так и динамические упражнения. Статические способствуют поддержанию мышц в тонусе, а также позволяют задействовать мелкие группы мышц. Динамические позволяют достичь большего эффекта, но имеют узкую направленность:

- для верхней части брюшного пресса;
- для нижней части брюшного пресса;
- для косых мышц живота.

Старайтесь каждый день выполнять хотя бы одно статическое и одно динамическое упражнение. Динамические упражнения можно менять по направленности воздействия.

## СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. «Планка». Примите положение упора лежа на предплечьях. Туловище и ноги должны составлять одну линию, предплечья параллельны, руки согнуты в локтях под прямым углом. Постарайтесь удержать это положение в течение одной минуты. Не получается? Попробуйте удержать планку хотя бы 30–40 сек. На следующий день постарайтесь улучшить свой результат на 2–3 сек. Потихоньку прибавляйте с каждой тренировкой. Если ребенок достигнет результата в две минут, то его брюшной пресс очень сильный.
2. То же, но кисти рук соедините (пальцами одной руки обхватите кулак другой). На первый взгляд это упражнение легче предыдущего, но оно задействует помимо пресса и грудные мышцы, а предыдущее еще и трицепсы.



3. То же, развернув туловище влево (вправо). Сначала свободную руку можно держать прижатой к туловищу. По мере освоения попробуйте отвести руку вверх. Удержать это положение сложнее, чем планку, поэтому освойте сначала ее. В отличие от предыдущих это упражнение способствует проработке еще и боковых мышц живота.



4. И.п. – сед. Поднимите прямые ноги от пола на расстояние 10–15 см. Старайтесь удержать это положение 10–15 сек. Если легко – попробуйте поставить руки за голову или в стороны. Постепенно увеличивайте время на 1–2 сек. в день. Если вы достигните результата 1 мин., это будет свидетельствовать о сильно развитых мышцах нижней части брюшного пресса. Облегченный вариант – удерживать на весу согнутые ноги. Если вы сможете держать их в таком положении 1–2 мин., переходите к основному упражнению.



То же, разведя ноги врозь.

5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть вперед, чтобы углы в коленных и тазобедренных суставах были  $90^\circ$ , стопы можно скрестить. Попробуйте удержать это положение как можно дольше. Если вы можете удерживать это положение в течение 5 мин. – значит, оно для вас легкое. Переходите к другим.

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. Поднять корпус туловища в сед и локтями коснуться колен . За 1 мин выполнить упражнение 30 раз

# ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Упражнения для верхней части брюшного пресса



1. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под шведской стенкой или диваном. Поднимать туловище вверх до касания локтями бедер с последующим возвращением в исходное положение. Выполняйте упражнение от 30 до 60 сек. По мере освоения упражнения можно выполнить второй, а затем и третий подход.
2. То же с прямыми ногами.
3. То же в положении согнув ноги вперед и держа голени параллельно полу, стопы скрестно.
4. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван. Слегка оторвать туловище от пола, держать в этом положении 2–3 сек., после чего вернуться в исходное положение. Выполнять от 1 до 2 мин.
5. То же в положении согнув ноги вперед и держа голени параллельно полу, стопы скрестно.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. И.п. – лежа на спине. Поднимать согнутые ноги до касания ими плеч и плавно опускать в исходное положение. Сначала выполнять 10–15 раз. Затем дозировку можно постепенно увеличивать.
2. То же прямыми ногами до положения вертикали.
3. И.п. – сед углом. Выполнять скрестные движения прямыми ногами. Сначала выполнять 10–15 раз. Затем дозировку можно постепенно увеличивать.



4. То же, выполняя движения прямыми ногами вверх-вниз.

5. И.п. – вис на перекладине или шведской стенке. Поднимать согнутые ноги до положения прямого угла. Сначала выполнять 8–10 раз. Затем дозировку можно постепенно увеличивать.

6. То же прямыми ногами.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

1. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под шведской стенкой или диван. Поднять туловище, коснуться правым локтем левого колена, вернуться в исходное положение, затем поднять туловище и коснуться левым локтем правого колена и вернуться в исходное положение.
2. И.п. – вис на перекладине или шведской стенке. Отвести ноги вправо, держать в этом положении 2–3 сек., после чего вернуться в исходное положение. То же влево. Делайте это упражнение в течение 10–15 сек. Затем дозировку можно будет увеличить.