**Вправи для м’язів черевного пресу**

***I. Вправи  для нижнього пресу***

**Динамічні вправи**

******

**1**.Вихідне положення: лежачи на спині, руки вниз.

     1- піднімання прямих ніг до положення 90 градусів

     2- в.п.

**2**.Вихідне положення: те саме, що й в попередній вправі

     1- |піднімання ніг  почергово, утримуючи їх над підлогою на висоті 45-50 см

     2- в.п.

***Рекомендації до виконання:***

Вправи виконуються не відриваючи плечі від підлоги. М’язи  нижньої частини черева напружуютьсяпід час видихуі розслабляються на вдиху.

***Помилки при виконанні:*** неправильне дихання, що призводить до передчасної втоми та неправильного навантаження на м’язи  поперекового відділу хребта.

**3**.  Вихідне положення: лежачи на спині, руки вверх.

     1- підняти ноги на висоту 45-50 см над поверхнею підлоги.

     2 - почергове розведення та зведення прямих ніг на висоті 45-50см над поверхнею підлоги.

*Дозування:* 25-30 рахунків.

**4.**Вихідне положення**:**лежачи на спині, руки вниз.



1-8 -почергове зведення та розведення колін та стоп зігнутих ніг на висоті 30-35 см над підлогою.

9-12- в.п.

*Дозування*: серіями 4х8 разів

**5**. Вихідне положення: лежачи на спині, руки вверх.



Поетапне піднімання та опускання  прямих ніг на  30-60 см.

1-    піднімання ніг на 30 см;

2-    затримка на 2 секунди статичному положенні;

3-    піднімання ніг далі до 40 см;

4-    затримка 2 секунди;

5-    піднімання до 50 см;

6-    затримка 2 секунди  в статично положенні;

7-    піднімання до 60 см;

8-    затримка в статичному положенні 2 секунди;

9-    16 - опускання ніг до вихідного положення так само поетапно.

**Статичні вправи**

**1.**Утримання прямих ніг над поверхнею підлоги на висоті 30-35см.

Ускладнений варіант – положення рук вгору. Менш складний – положення рук під сідниці. Дозування: 10-15 сек

***ІІ. Вправи для верхнього пресу***

**Динамічні вправи**

**1**. В.п .- лежачи на спині, ноги на підлозі  зігнуті в колінах, руки за голову.

      1- підняти тулуб до положення 90 градусів;

      2- в.п.



**2.**  Вихідне положення – те саме, що в попередній вправі;

     1- піднімання тулуба з поворотом  на раз – вліво на два -вправо, ліктями торкаючись колін

     2 – в.п

***Ускладнений*** ***варіант***: руки прямі, з’єднані долонями над головою.

***Менш складний***: руки зігнуті навхрест біля грудей.

**3.**В.п.-  лежачи на спині, руки за голову,  ноги зігнуті на підлозі.

 Поетапне піднімання тулуба в сід.

    1-4 – тулуб вверх;

    5-8  - тулуб вниз до в.п.

***Рекомендації до виконання***: вправи виконуються,  не відриваючи ноги від підлоги. Якщо це зробити важко – ноги закріпити під гімнастичною лавкою або іншим предметом. М’язи  напружувати під час видиху, підіймаючи тулуб, розслабляти на видиху.

***Помилки при викона***нні: неправильне дихання, що може призвести до травмування грудного відділу хребта та передчасної втоми.

**Статичні вправи**

**1.** Утримання тулуба в піднятому положенні, руки прямі, з’єднані над головою.

***IІI.***  ***Вправи для м'язів середнього пресу***

**Динамічні вправи**

**1.**Вихідне положення: лежачи на підлозі, ноги прямі, руки вверх.



     1 – одночасне піднімання рук та ніг до положення гострого кута.

     2 – вихідне положення.

*Дозування:* 25-30 разів

***Ускладнений варіант***: руками торкатися пальців ніг.

***Менш складний***: ноги розведені в сторону, руки вперед.



***Помилки при виконанні***: несинхронне піднімання рук та ніг, неправильне дихання при виконанні вправи.

***Рекомендації до виконання***: вправу виконувати швидко, підіймати тулуб та ноги на видих та повільно опускати їх на видих. Вдих робити носом (повільно), видих – ротом (швидко)

**2**. Вихідне положення: лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову, лікті зведені.



     1 – підняти ноги, ліктями торкнутись колін;

     2 – вихідне положення.

*Дозування*:  20-25 разів

***Рекомендації:*** вправу виконувати швидко, не розводячи лікті. Дихання швидке, ритмічне. Ноги торкаються підлоги носками.

***Помилки при виконанні***: неправильне дихання, що призводить до передчасної втоми; неритмічне, несинхронне підіймання тулуба та  ніг.

***Ускладнений варіант:*** вправу виконувати, роблячи на один довгий вдих носом два коротких видихи ротом.

**Статичні** **вправи**:  Вихідне положення – сід кутом, ноги прямі, носки натягнуті, руки прямі вверх.

 Дозування: 20-25 разів.  
***Менш складний варіант***: ноги зігнуті в колінах, руки прямі вперед.

*Дозування*: 10-12 сек.

**IV. *Вправи для косих м’язів***

***Динамічні  вправи***

**1.**Вихідне положення: лежачи на спині  ліва нога зігнута,  стопою на підлозі, права нога зігнута стопою на лівому коліні, коліно розвернуте вправо, руки в замок за голову.



     1 – спираючись на правий лікоть, лівим дістати праве коліно;

     2 – вихідне положення.

*Дозування:* 25-30 разів

Те саме виконувати на інший бік, змінивши положення ніг.

***Рекомендації до виконання***: правильне дихання, спиратись на лікоть обов’язково.

***Помилки при виконанні***: зведення ліктів, неправильне дихання.

**2**. Вихідне положення: лежачи на спині, ліва нога вверх, права нога зігнута.



     1 – пальцями  лівої руки дістати стопу правої ноги;

     2 – вихідне положення.

Те саме виконувати на інше сторону, змінивши положення ніг.

*Дозування*: 20-25 разів.

***Рекомендації до виконання:***те саме, що й до попередньої вправи.

**3**. Вихідне положення:  лежачи на спині, ноги зігнуті, підняті, руки за голову, лікті зведені.



     1 – правим ліктем торкнутися лівого коліна;

     2 – лівим ліктем торкнутися правого коліна.

*Дозування:* серіями  4х8 разів

***Рекомендації до виконання***: рухи ногами виконувати як при їзді на велосипеді. Один вдих – 8 коротких видихів. Лікті не розводити. Вправу виконувати на 8 рахунків на видих.

***Помилки при виконанні:*** десинхронізація рук та ніг, неправильне дихання.

**Статичні вправи**

****

**1.** Вихідне положення:  лежачи на спині, ліва нога піднята над підлогою, права рука торкається стопи лівої ноги, права рука за голову, лікоть відведений. *Дозування:*  8-10 секунд.

***Рекомендації до виконання***: ногу не згинати

***Помилки при виконання***: неправильне дихання.