

## Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

### 1. Червячок

Упражнение удобнее выполнять на скользкой поверхности, что поможет телу скользить.

Дыхание: в исходном положении – вдох, при скручивании – выдох.

Исходное положение – лежа на правом боку, руки вверх. При отсутствии стабильности положения, левой рукой опираться о пол.



1-2 – подтянуть колени к груди, руками обнять колени, подбородок прижать к груди;



3-4 – вернуться в исходное положение.



## 2. Скручивания

Дыхание: в исходном положении – вдох, при скручивании – выдох.

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты (или согнуты в коленях), в руках мяч, шар или любая игрушка. Спина слегка наклонена назад.

Чем больше вес в руках, тем тяжелее выполнять задание.

Чем выше надо поднять мяч, тем задание сложнее.



1 – повернуть корпус вправо, коснуться мячом пола;



2 – вернуться в исходное положение;



3 – повернуть корпус влево, коснуться мячом пола;



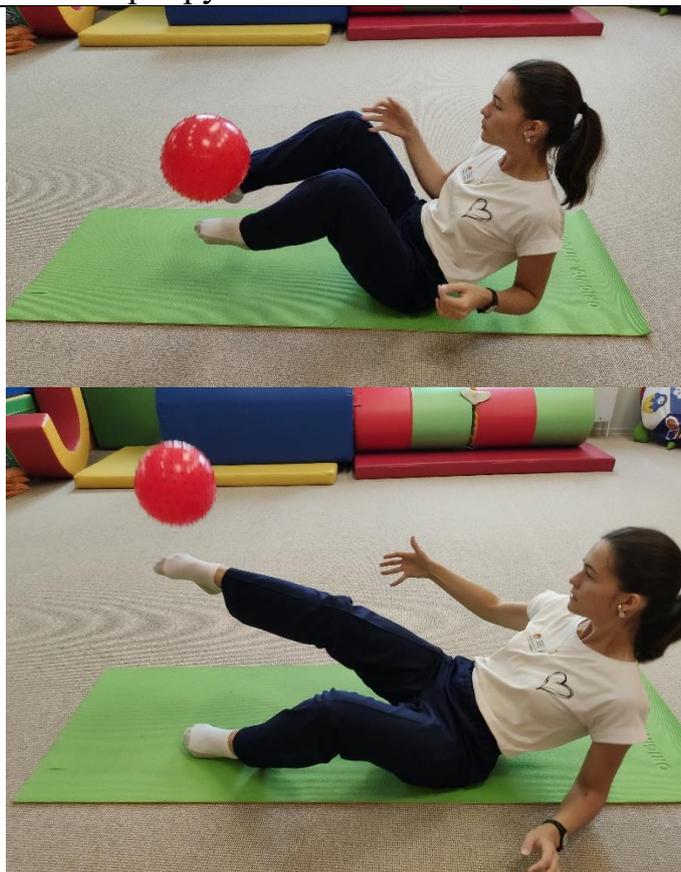
4 – вернуться в исходное положение.



### 3. Футбол

Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленных суставах, воздушный шар в руках.

Отбивать ногами и руками шар.



### 4. Передача мяча (вариант 1)

Дыхание: на усилии – выдох.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках (А). Партнер (Б) сидит напротив, удерживая коленями стопы А.

1-2 – А бросает мяч Б;



<p>3-4 – А переходит в положение сидя;</p>	
<p>5-6 – А забирает мяч у Б;</p>	
<p>7-8 – А возвращается в исходное положение.</p>	

### 5. Передача мяча (вариант 2)

Дыхание: в исходном положении – вдох, при передаче мяча – выдох.

<p>Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, прямые руки с мячом вверх.</p>	
<p>1-2 – передать мяч из рук в ноги (голова и плечи поднимаются вместе с руками);</p>	

<p>3-4 – вернуться в исходное положение (мяч зажат между стопами, но, если тяжело, то между коленями);</p>	
<p>5-6 – передать мяч из ног в руки;</p>	
<p>7-8 – вернуться в исходное положение.</p>	

*Материал подготовила инструктор-методист по лечебной физкультуре  
Миронова Валерия Олеговна*