

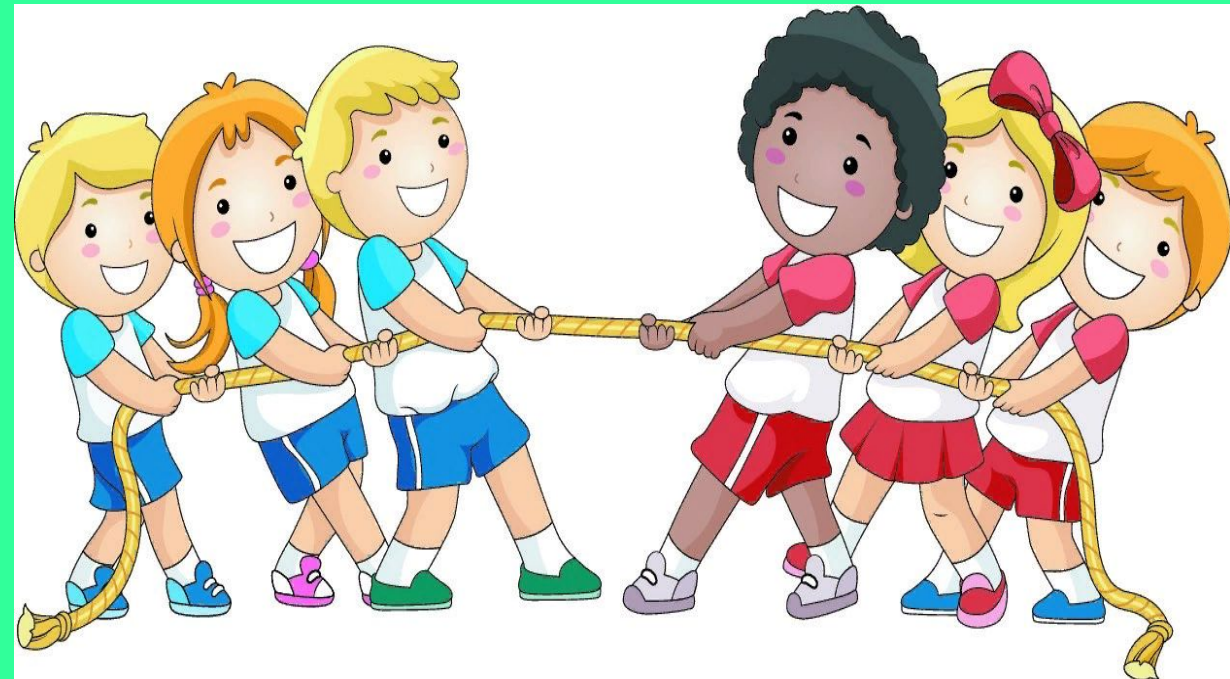
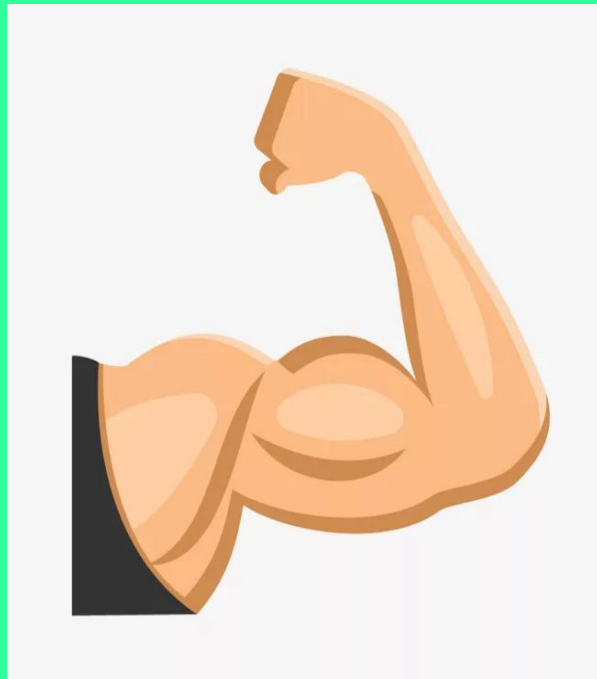
Сила



за счет наибольшего (максимального) напряжения
мышц.

Все движения и передвижения человек делает за счет
напряжения мышц.

Когда мышцы напрягаются, они становятся твердыми
и упругими, а когда расслабляются-мягкими и
эластичными.



Сила человека зависит от того, насколько у него развиты мышцы.

Силу развивают с помощью физических упражнений, которые объединяют в специальные комплексы. Выполнять упражнения на развитие силы надо обязательно в чередовании с коротким отдыхом. Если этого не делать, то можно переутомиться.

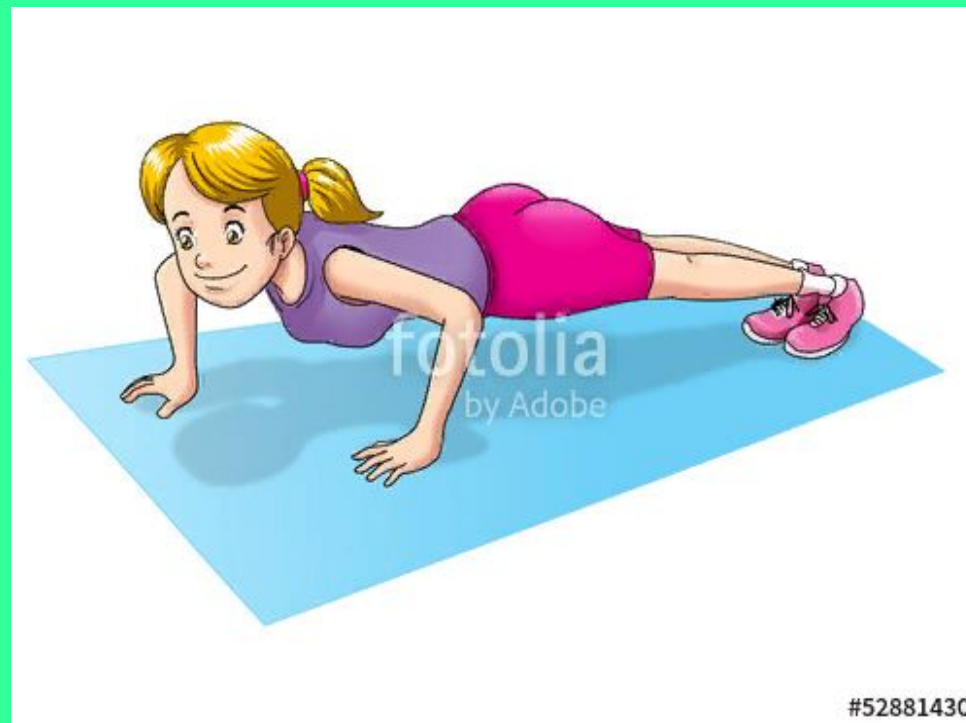


Упражнения для развития силы:

1. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
2. 30 приседаний. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
3. 50 прыжков. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
4. 20 раз поднять прямые ноги из положения лежа на спине. Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
5. 10 раз отжаться от опоры (сиденья стула). Повторить 3 раза с небольшим отдыхом.
6. 50 шагов на месте в спокойном темпе.
7. Дыхательные упражнения из положения стоя, руки на поясе, ноги врозь сделать глубокий вдох, плечи поднять, затем медленный выдох, плечи опустить. Повторить 3-4 раза.

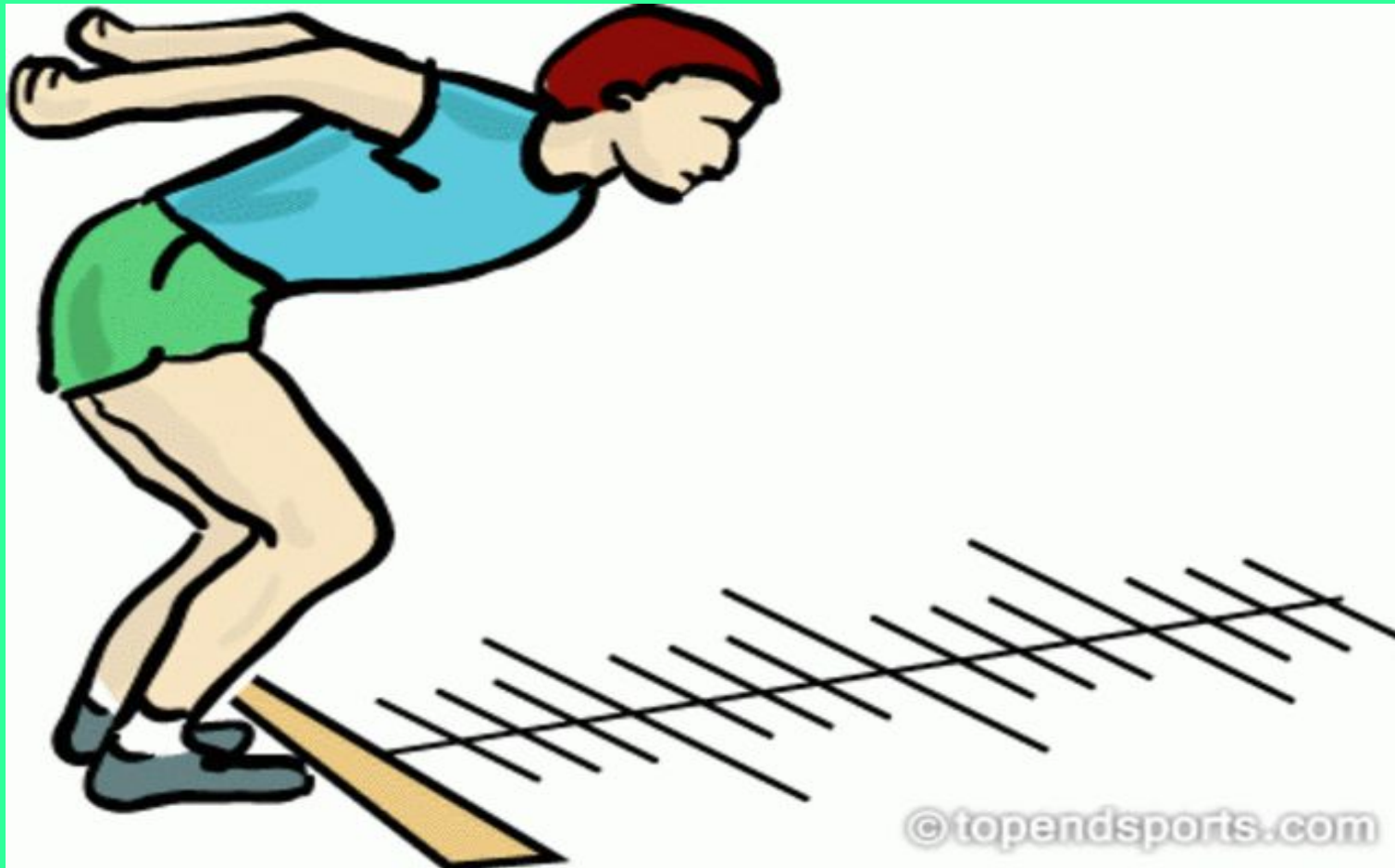


Проверь силу мышц рук, выполнив отжимание.
Чем большее количество раз ты сможешь отжаться, тем лучше у тебя развита сила мышц рук.



#52881430

Проверь силу мышц ног, выполнив прыжок в длину с места. Чем дальше ты сможешь прыгнуть с места, оттолкнувшись двумя ногами, тем лучше у тебя развита сила мышц ног.



Проверь силу мышц туловища, выполнив сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу. Чем больше наклонов ты сможешь сделать, тем лучше у тебя развита сила мышц туловища.

