

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества»

## *Хореографический коллектив «Нон-Стоп»*

*Танец – высшее проявление  
разума в свободном теле.  
Айседора Дункан*

### ***Укрепляем и развиваем мышцы рук***



*г. Тула*

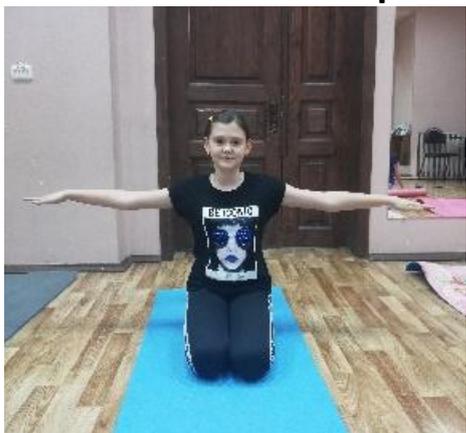
Одна из самых неповторимых особенностей танцевального искусства состоит в том, что исполнитель для передачи своих чувств использует в танце все грани своего тела. Даже небольшой жест может стать неотъемлемой частью необыкновенной истории, которую переживает танцор.

Движения рук в танце являются одним из основных выразительных средств артиста. Они должны быть пластичными, выразительными, а также оказывать активную помощь корпусу при выполнении танцевальных движений.

Сформировать красивую линию рук и упругие мышцы возможно при помощи специального комплекса упражнений. Для того, чтобы мышцы рук стали крепче, наметился их рельеф, необходимы регулярные тренировки.

***Предлагаем познакомиться с комплексом упражнений для развития и тренировки мышц рук, который можно выполнять в домашних условиях.***

### **Упражнения на удержание**



#### **Упражнение на удержание № 1**

*Исходное положение:* сидя на коленях, руки развести по сторонам.  
*Техника выполнения:* удерживать руки в исходном положении 30 секунд.

*Важно:* руки должны быть параллельны полу, кисть является продолжением руки, локти прямые. Количество подходов – 2.



#### **Упражнение на удержание № 2**

*Исходное положение:* сидя на коленях, прямые руки вытянуть перед собой.

*Техника выполнения:* удерживать руки в исходном положении 30 секунд.

*Важно:* руки должны быть параллельны полу, кисть является продолжением руки, локти прямые. Количество подходов – 2.

## Силовые упражнения



### Отжимание от стены

*Исходное положение:* стоя у стены, руки прямые в локтях, кисти упираются в стену.

*Техника выполнения:* сгибаем руки в локтях (отжимание) и возвращаемся в исходное положение.

*Важно:* спина не должна прогибаться, при сгибании локтей грудь надо подавать немного вперед.

Количество повторений: 15 раз.

Количество подходов – 2.



### Отжимание от пола с согнутыми коленями

*Исходное положение:* стоя на четвереньках, опора на руки, сильно вытягивая ягодичные мышцы.

*Техника выполнения:* упираемся ладонями в пол, сгибаем руки в локтях (отжимание), затем возвращаемся в исходное положение.

*Важно:* спина не должна прогибаться, стараться как можно ниже опуститься грудью к полу, но не касаться его.

Количество повторений: 15 раз.

Количество подходов – 2.



### Отжимание от пола

*Исходное положение:* стоя в планке на вытянутых руках, опора на руки, носки упираются в пол, колени вытянуты.

*Техника выполнения:* ладонями упираемся в пол, делаем отжимание и возвращаемся в исходное положение.

*Важно:* спина не должна прогибаться, стараться как можно ниже опуститься грудью к полу, но не касаться его.

Количество повторений: 8 раз.

Количество подходов – 2.





### **Отжимание в обратной планке**

*Исходное положение:* развернуться спиной к скамейке или стулу, поставить вытянутые в локтях руки, вытянуть ноги, подобрать ягодичные мышцы.

*Техника выполнения:* сгибаем руки в локтях, стараемся как можно ниже приблизиться к полу, но не касаться его, затем возвращаемся в исходное положение.

*Важно:* руки не разводить далеко и не сводить слишком близко друг к другу. Если выполнение упражнения вызывает сложности, то ноги можно согнуть в коленях и стопы поставить на пол.

Количество повторений: 15 раз.

Количество подходов – 2.

### **Упражнения на растяжку**



#### **Растяжка кисти**

*Исходное положение:* стоя или сидя на коленях.

*Техника выполнения:* вытягиваем правую руку перед собой, так, чтобы ладонь смотрела вперед, левой ладонью начинаем с силой надавливать на правую. Затем меняем руки.

*Важно:* взять ладонью все пять пальцев. Выполнять по 30 секунд на каждую руку. Количество подходов – 2.



#### **Растяжка плечевого сустава**

*Исходное положение:* стоя или сидя на коленях.

*Техника выполнения:* берем левой рукой в районе локтя правую прямую руку и с силой надавливаем на нее, прижимая к себе. Повторяем действие с другой рукой.

*Важно:* не держать руку, а именно надавливать до ощущения легкой боли. Выполнять по 30 секунд на каждую руку. Количество подходов – 2.



### **Растяжка трицепса**

*Исходное положение:* стоя или сидя на коленях.

*Техника выполнения:* берем левой рукой правую руку за локоть и отводим ее за спину. Надавливаем на правую руку и тянем ее в низ. Повторяем движение другой рукой.

*Важно:* нижняя часть руки, за которую тянем, должна идти по спине вниз. Выполнять по 30 секунд на каждую руку. Количество подходов – 2.



### **Упражнение «Цепь»**

*Исходное положение:* сидя на коленях (можно стоя).

*Техника выполнения:* руки заводим за спину. Локоть правой руки смотрит вверх, локоть левой руки вниз. Стараемся соединить за спиной руки в замочек. Повторяем действие с другой рукой.

*Важно:* при выполнении упражнения спина должна быть прямая. Выполнять по 30 секунд на каждую руку. Количество подходов – 2.



### **«Замочек» наверху**

*Исходное положение:* стоя, ноги на ширине плеч. Руки собрать в замочек, поднять их над головой ладонями вверх.

*Техника выполнения:* находясь в исходном положении, стараемся как можно дальше отвести руки за себя. Фиксируем положение рук 30 секунд.

*Важно:* не прогибать спину, стоять ровно.

Количество подходов – 2.



### **«Замочек» внизу**

*Исходное положение:* стоя, ноги на ширине плеч. Руки собираем в замочек за спиной.

*Техника выполнения:* находясь в исходном положении, стараемся поднять руки как можно выше вверх. Фиксируем положение рук 30 секунд.

*Важно:* не наклонять корпус вперед. Количество подходов – 2.



### **«Замочек» с наклоном корпуса вперед**

*Исходное положение:* стоя, ноги на ширине плеч. Руки собираем в замочек за спиной.

*Техника выполнения:* в этом положении наклоняем корпус вперед, ладони смотрят вверх. Руки силой давим по направлению к полу. Фиксируем положение рук 30 секунд.

*Важно:* не сгибать колени. Количество подходов – 2.



### **Упражнение «Пляж»**

*Исходное положение:* сидя на полу, ноги вытянуты вперед и собраны вместе, руки отведены назад, пальцы рук смотрят назад.

*Техника выполнения:* «отходим» руками как можно дальше назад, пока не появится боль в бицепсе, дельте и предплечье. Корпус при этом опускается все ниже и ниже. Фиксируемся в этом положении на 30 секунд.

*Важно:* не расставлять руки широко друг от друга. Полностью расслабить все мышцы.

Количество подходов – 2.

## Рекомендации:

- **Мышечная боль.** После первых тренировок у всех бывает боль в мышцах. Её можно снять, приняв тёплую ванну с добавлением морской соли и нескольких капель масла чайного дерева, камфорного масла, розмарина или лаванды.

- **Временной режим.** Для того, чтобы не перегрузить мышцы, проводить тренировки нужно через день. Мышечная ткань должна восстанавливаться, поэтому ежедневные нагрузки практиковать нельзя.

Помните, что все советы носят рекомендательный характер. Выполняя упражнения, ориентируйтесь на свои индивидуальные ощущения. Если какое-то упражнение вам явно не подходит – исключите его.



## Подготовили:

Н. И. Федина,  
педагог дополнительного образования,  
Е.А. Юшина,  
методист

МБУДО «ГЦРинТТДиЮ»  
г. Тула, ул. Революции, д. 2;  
Тел.: 8(4872) 56-79-80  
E-mail: [tula-gcrt@tularegion.org](mailto:tula-gcrt@tularegion.org)  
Сайт: [http:// www.gcr71.ru/](http://www.gcr71.ru/)