

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения с гантелями, гириями, эспандером и резиновыми амортизаторами одинаково полезны для людей умственного и физического труда и оказывают положительное влияние на здоровье человека. Благодаря этим упражнениям укрепляются суставы, возрастает подвижность в них. Мускулатура тела увеличивается в объеме, человек становится более сильным, фигура его приобретает стройную осанку и красивые формы. Гантельная гимнастика также способствует исправлению таких телесных недостатков, как сутулость, впалая грудь и др. Занимающиеся гантельной гимнастикой, гириями и резиной, кроме того что развивают большую физическую силу, еще и приучаются умело напрягать и расслаблять мышцы. Они переносят эту привычку в свой обычный труд. А это в значительной степени помогает правильно расходовать силу при выполнении той или иной физической работы.

Упражнения с гантелями, гириями и резиной великолепно укрепляют нервную систему, улучшают деятельность сердца и легких, усиливают кровообращение и улучшают обмен веществ в тканях организма. Большое гигиеническое значение этих упражнений состоит в том, что, усиливая обмен веществ в организме, они дают возможность очень полным людям значительно уменьшить свой вес, приобрести крепкие мышцы и, наоборот, худощавым прибавить в весе, благодаря увеличению объема их мускулатуры. Возможность проведения самостоятельных регулярных занятий в домашних условиях и небольшое количество времени, необходимое для этого, придают упражнениям с гантелями, гириями и резиной особую ценность, заставляя признать их прекрасным средством укрепления здоровья и развития физической силы человека.

Наша книга содержит несложные, вполне доступные упражнения и рассчитана на широкий круг желающих заниматься (новичков) и на квалифицированных спортсменов - представителей различных видов спорта, желающих больше развить одно из самых необходимых качеств - силу. Материалами книги могут воспользоваться не только желающие заниматься самостоятельно, но и преподаватели физвоспитания, а также тренеры по отдельным видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Советы занимающимся	3
Упражнение с гантелями для развития мышц рук и дельтовидных мышц	7
Упражнения с гантелями для развития мышц туловища и брюшного пресса	13
Упражнения с гантелями для развития мышц ног	18
Упражнения с гирями	23
Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп	24
Комплексы упражнений с гантелями и гирями:	
- Первый комплекс	33
- Второй комплекс	35
- Третий комплекс	37
- Четвертый комплекс	39
- Пятый комплекс	41
Примерные упражнения с резиновым амортизатором (жгутом)	43
Комплекс упражнений с резиновым амортизатором (жгутом)	47

Советы занимающимся

Заниматься гантельной гимнастикой, гирями, эспандером и резиновым амортизатором нетрудно. Постепенно занятия становятся настолько привычными, что без них уже не обойтись. Польза от упражнений будет только тогда, когда они проделываются регулярно, ежедневно. Правильно проводимые занятия с гантелями, гирями и резиновым амортизатором очень полезны для молодых и пожилых, физически сильных и слабых, для спортсменов, для лиц, не занимающихся спортом, но решивших улучшить свое физическое развитие. Эти упражнения необходимо дозировать по количеству раз, по степени их трудности и весу. Начинать заниматься гантельной гимнастикой, гирями и резиной можно с 14-15 лет. Но нужно обязательно предварительно пройти тщательный медицинский осмотр.

При занятиях гантельной гимнастикой и гирями нужно учесть, что вес поднимаемых гантелей и гирь должен соответствовать состоянию здоровья, возрасту и силе человека. Физически слабому среднего возраста (40- 50 лет) человеку, юноше 14-15 лет нужно пользоваться гантелями весом не более 1-2 кг и гирями не тяжелее 16 кг. После 2-3 месяцев регулярных занятий вес гантелей для данной категории лиц при хорошем самочувствии может быть увеличен до 2,5-3 кг. Вес гирь остается 16 кг. Но характер упражнений несколько изменяется, усложняется.

Один раз в месяц необходимо показываться физкультурному врачу (желательно одному и тому же). Юноши 16-18 лет с хорошим здоровьем могут начинать упражнения с гантелями весом 2-3 кг и гирями 16 кг. После 8-10 месяцев регулярных занятий они могут перейти к упражнениям с гантелями весом 4-5 кг и гирями 16- 20 кг.

Лицам в возрасте 18-35 лет с хорошим здоровьем можно начинать упражнения с гантелями весом 3-5 кг и гирями весом 16-20 кг (в зависимости от силы занимающегося). Спортсменам, ведущим круглогодичную тренировку, также необходимо уделять большое внимание развитию силы при помощи гантелей, гирь, эспандера и резинового амортизатора. Это им поможет достигнуть более высоких спортивных результатов.

Для спортсменов рекомендуются как отдельные специальные упражнения для воздействия на отдельные группы мышц, так и усиленный, четвертый комплекс упражнений с гантелями весом 5-10 кг и гирями весом 16-32 кг и пятый комплекс упражнений с гирями, а также комплекс упражнений с резиной. Занимающимся с гантелями и гирями необходимо знать, что развитие физической силы и увеличение объема мышц зависит не только от веса гантелей и гирь, но и от сложности и числа повторений каждого упражнения. Это значит, что необходимо учитывать сложность упражнения, вес гантелей и гирь и количество выполняемых упражнений, обратив внимание на четкость выполнения движений с большим и малым напряжением. Гантельной гимнастикой можно заниматься утром, перед уходом на работу или учебу. Сейчас же после пробуждения необходимо освободить мочевой пузырь и кишечник, проветрить комнату и проделать 6-8 упражнений типа зарядки без гантелей для общего разогревания организма, затем приступить к упражнениям с гантелями. Гантельной гимнастикой можно заниматься днем, за P/2-2 часа до обеда, или вечером (после работы) спустя 2-3 часа после еды.

Занимаясь днем или вечером, нагрузку можно значительно увеличить и включить ряд упражнений с гирями.

После первых 2-3 занятий может появиться небольшая боль в мышцах. Беспокоиться в этих случаях не следует. Это временное явление. При продолжении занятий боль быстро пройдет и самочувствие будет хорошим. В случае недомогания нужно прекратить занятия и обратиться к врачу. После выздоровления следует возобновить занятия, предварительно показавшись врачу. Как выполнять упражнения? Этот вопрос очень важный. Можно проделывать упражнения кое-как, с ленью, не напрягая мышцы, небрежно и неточно. Но, от такого исполнения упражнений будет очень мало пользы. Совсем другое дело, когда упражнения проделываются энергично, с желанием. Если через 10-15 минут занимающемуся станет жарко и у него выступит пот, это значит, что упражнения достигли цели. После таких занятий сразу пропадает сонливость, наступает хорошее самочувствие.

В занятиях одно упражнение должно следовать за другим. Между отдельными упражнениями нужно делать паузу (20-30 секунд) для отдыха и некоторого расслабления и встряхивания мышц. Большое значение имеет правильное дыхание. Упражняясь с гантелями, гирями и резиной, не задерживайте дыхания - это вредно. Дышите всегда глубоко и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). В нашей книге описаны основные упражнения для развития силы мышц туловища, рук, ног, шеи. Даны три комплекса упражнений с гантелями, один комплекс упражнений с гантелями и гирями, комплекс с гирями и комплекс упражнений с эспандером и резиновым амортизатором. Комплексы предназначены для лиц различной физической подготовленности, а также для спортсменов различных спортивных квалификаций. Комплексы не исчерпывают всех упражнений, приведенных в данной книге, поэтому рекомендуется самостоятельно составлять комплексы. При

этом необходимо учитывать, что нагрузка должна быть на все мышечные группы. Перед началом занятий следует прежде всего ознакомиться с упражнением, его особенностями и указаниями к выполнению. Первое время весьма полезно, если возможно, проделывать упражнение перед зеркалом. Это позволит следить за правильностью и точностью выполнения движений. Упражнения лежа лучше проделывать на коврике. Перед выполнением каждого упражнения необходимо принять исходное положение, которое поможет выработать правильную осанку и будет способствовать получению лучшего эффекта от выполнения дальнейших движений. Польза от упражнений с гантелями, гириями и резиной значительно возрастает, если их сочетать с постоянным закаливанием организма. Закаленный человек не боится сквозняков и холода, не подвержен простудным заболеваниям.

Свежий воздух и вода представляют собой могучие действенные средства. Закаливание организма не только увеличивает невосприимчивость организма к температурным колебаниям внешней среды, но и повышает трудоспособность человека. Закаливание способствует долгой жизни людей. Полководец А. В. Суворов, писатель Л. Н. Толстой, физиолог И. П. Павлов, художник И. Е. Репин и многие другие великие люди нашей страны придавали большое значение закаливанию. Систематически проводя закаливание и применяя физические упражнения, они отличались хорошим здоровьем, жизнерадостностью, обладали неиссякаемой работоспособностью и прожили долгую и плодотворную жизнь. Физиологическая сущность закаливания состоит в том, что под влиянием систематического воздействия воды, солнечных лучей, ветра и изменения температуры воздуха происходит постепенное приспособление организма к этим воздействиям. Весь организм в целом, и в первую очередь нервная система, приспосабливается к различным воздействиям внешней среды, человек приучается легко, без возникновения каких-либо болезненных состояний, переносить резкие охлаждения или перегревания. При закаливании организма необходимо соблюдать следующие основные требования:

- 1. Постепенность. Применяя отдельные закаливающие мероприятия, важно постепенно менять условия их проведения и дозировку.*
- 2. Систематичность. Закаливающие мероприятия следует проводить изо дня в день в течение всей жизни. Только систематическое закаливание дает положительный результат.*
- 3. Меняющаяся интенсивность. Приучать организм к систематическому воздействию раздражителей различной силы нужно путем постоянно возрастающего или повторного пребывания в меняющихся метеорологических условиях (температура, движение воздуха, солнечное излучение и др.).*
- 4. Разнообразие средств. При закаливании следует применять холодовые и тепловые раздражители, используя для этой цели солнечные, водные и воздушные процедуры.*

Закаливание следует проводить с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма. Необходимо посоветоваться с врачом о средствах и дозировке закаливающих процедур. Начиная с апреля по ноябрь (если есть возможность), упражнения с гантелями, гириями и резиной полезно проводить на открытом воздухе. В осенние и зимние месяцы - в комнате с открытой форточкой (Заниматься с гантелями, гириями и резиной можно круглый год на свежем воздухе. Зимой для этого необходимо надеть теплый тренировочный костюм, не стесняющий движения, теплые носки, лыжные ботинки, перчатки и головной убор. После упражнений водные процедуры проводить обязательно).

Закаливание нужно начинать с обтирания тела мокрым холодным полотенцем и ежедневного мытья ног прохладной водой. После 15-20 дней перейти к обливанию прохладной водой комнатной температуры с последующим растиранием тела жестким полотенцем докрасна. Летом очень хорошо после занятий искупаться, если поблизости есть пруд или река, или принять душ комнатной температуры. В гигиеническом уходе за телом большую роль играет пользование баней. Пользование баней помогает не только содержать тело в чистоте, но и восстанавливать силы после утомительной работы (тренировки или соревнований). Баня в сочетании с парной и самомассажем (или массажем) снижает утомление в мышцах и удаляет из организма лишнюю влагу. Кроме того, после мытья в бане мышцы и связки становятся более эластичными. Правильное пользование баней с парной полезно для организма и улучшает самочувствие. Однако излишне частое и продолжительное пользование баней отрицательно влияет на организм (появляется сонливость, вялость, слабость). Мытье в бане с парной рекомендуется не чаще 1 раза в неделю. При этом необходимо придерживаться следующего:

- 1) париться с веником, вначале не смачивая тела и головы;*
- 2) немного попарившись, приступить к мытью тела сначала теплой, потом чуть прохладной водой (под душем), а затем горячей водой;*
- 3) после мытья тела начать мытье головы;*
- 4) пропотеть в парной;*

5) *тщательно обмыть голову и тело теплой водой.*

Одежда и обувь для занятий гантелями, гирями и резиной должна быть легкой, не стесняющей движений (трусы, майка, гимнастические туфли). В теплое время года следует заниматься в трусах и босиком, в холодное время года, если упражнения проводятся в холодном помещении или на улице - в тренировочном костюме, не стесняющем движений.

Питание. Для нормальной жизнедеятельности организма и повышения работоспособности человека большое значение имеет правильно организованное питание.

В качественном отношении наша пища должна содержать в себе все основные питательные вещества, необходимые для жизни человеческого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, соли, воду.

Режим питания. Работа желудочных желез постоянно регулируется нервной системой. Время приема пищи становится условным раздражителем пищеварительных желез. Прием пищи всегда в одни и те же часы создает нормальные условия для рефлекторного отделения желудочного сока, способствующего ее перевариванию. Наоборот, нерегулярные приемы пищи, беспорядочная еда нарушают эти условия, что вредно для здоровья человека. Особенно вредно принимать пищу редко, но в чрезмерно больших количествах. Это обычно приводит к нарушению функции желудочно-кишечного тракта, к заболеваниям.

Поэтому принимать пищу необходимо всегда в одни и те же часы 3 раза в день. Возможен дополнительный, четвертый, прием в виде второго завтрака. Часы приема пищи должны быть определены в зависимости от трудовой деятельности и тренировки. Очень важно, чтобы изо дня в день этот режим соблюдался. По объему суточный рацион должен быть относительно небольшим (не более 3-3,5 кг), но высококачественным (говядина, баранина, свинина, печенка, сыры, сгущенное молоко, сливочное масло, сахаристые вещества, шоколад); из круп рекомендуется овсяная, гречневая, рис. Овощи и фрукты-источники витаминов - должны быть в рационе в достаточном количестве. Спортивные занятия можно начинать не ранее чем через 2-3 часа после завтрака или обеда. Рекомендуется следующее распределение суточного рациона: завтрак 30-35%, обед 35-40%, ужин 25-30%. Перед отходом ко сну можно рекомендовать стакан простокваши, кефира и особенно ацидофилина. Существенными моментами для усвоения пищи являются ее вкусовые качества и оформление. Один только вид пищи, красиво оформленной и обладающей приятным ароматом, приводит к усиленному выделению пищеварительных соков, вызывает аппетит, а пища, вызывающая аппетит, попадая в желудок, находит там все необходимые условия для ее переваривания. Наоборот, пища, приготовленная плохо, тормозит выделение пищеварительных соков и поэтому хуже усваивается.

Сон является необходимой потребностью человека, и без него невозможна жизнедеятельность организма. Во время сна наблюдается понижение функций организма: дыхание замедляется, пульс становится реже, деятельность всех органов несколько снижается, мышцы расслабляются, т. е. дается отдых всему организму. От длительного отсутствия сна страдает весь организм, но раньше и сильнее всех органов утомляется головной мозг. И. П. Павлов открыл совершенно новое биологическое значение торможения для нервных клеток мозга. Он установил, что торможение в жизни нервных клеток мозга играет защитную, охранительную роль. Длительное бодрствование и особенно напряженная работа утомляют нервные клетки. Есть предел, дальше которого истощение нервных клеток может нанести им значительный вред или даже погубить их. Это предотвращается именно тем, что в мозгу своевременно развивается торможение.

Это торможение не есть полное бездействие и прекращение разнообразных жизненных процессов. Торможение не ослабляет существенным образом жизненные процессы в нервных клетках. Оно лишь как бы блокирует нервные клетки, временно прекращая их связь с другими центральными органами и тем самым помогает им устранить собственное утомление, восстановить бодрость и работоспособность.

Обычный периодический сон есть не что иное, как именно такое охранительное торможение основной массы нервных клеток больших полушарий мозга, всей нервной системы. Нормальный сон взрослого человека должен длиться в среднем 8 часов в сутки. На сон уходит около 1/3 всей жизни, поэтому нужно создать хорошие условия для сна. На ночь следует хорошо проветрить комнату. Закалившись, можно спать при открытой форточке в течение всего года. Перед сном нужно устранить причины, нарушающие покой (свет, шум, духота и пр.), совершить вечернюю прогулку (25-30 минут), тщательно вымыться и почистить зубы. Постель (не слишком мягкую и не очень жесткую) желателен иметь отдельную. Лучше всего спать обнаженным. В постели не читать, не закрывать голову одеялом, спать на правом боку. Проснувшись, сейчас же встать (если даже проснулся раньше на 20-30 минут). Постельное белье менять не реже 3 раз в месяц. Вместе со сменой постельного белья вытряхивать матрац и одеяло и вывешивать их для

проветривания. Не совместимы с занятиями гантельной гимнастикой алкоголь и курение.

Самоконтроль. Занимаясь с гантелями и гирями, необходимо наблюдать за своим здоровьем. Самостоятельный контроль за своим здоровьем и за изменениями, которые вызывают в организме занятия физическими упражнениями, в том числе упражнения с гантелями, гирями и резиной, называются самоконтролем. Он состоит из учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс и, если возможно, спирометрия), антропометрических данных (рост, окружность и емкость грудной клетки, окружность плеча, предплечья, талии, бедра, икроножных мышц, шеи). Все измерения должны производиться при обнаженном теле (в трусах), лучше всего одновременно. Наблюдения и данные самоконтроля записываются в дневник по следующей форме:

(Далее следует "Примерная форма дневника самоконтроля". Думаю, что Роман Павлович был человек с хорошим чувством юмора, потому что иначе, как пример удачной шутки этот дневник воспринимать невозможно. - прим. Хаммер).

5.01.56.

Самочувствие до и после занятий: хорошее.

Сон: 8 часов, хороший.

Аппетит: хороший.

Желание заниматься: с удовольствием.

10.01.56.

Самочувствие до и после занятий: хорошее.

Сон: 7 часов, хороший.

Аппетит: хороший.

Желание заниматься: с удовольствием.

5.01.56.

Самочувствие до и после занятий: удовлетворительное, был в гостях, лег позже обычного.

Сон: прерывистый.

Аппетит: плохой в течение дня.

Желание заниматься: особенного желания не было. Заставил себя.

Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. Он является лишь очень ценным дополнением к врачебному осмотру. Эти наблюдения помогут занимающимся гантельной гимнастикой, гирями и резиной при замеченных ими отклонениях в состоянии своего здоровья вовремя обратиться к врачу за советом.

УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

1-е упражнение (рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Для мышц-сгибателей (бицепс).

Исходное положение * - пятки вместе, носки несколько раздвинуты, руки выпрямлены вдоль тела, ладони вперед.

1** - согнуть левую руку; 2-опуская вниз левую, согнуть правую руку. Темп средний. Повторить 20-30 раз правой и левой рукой.

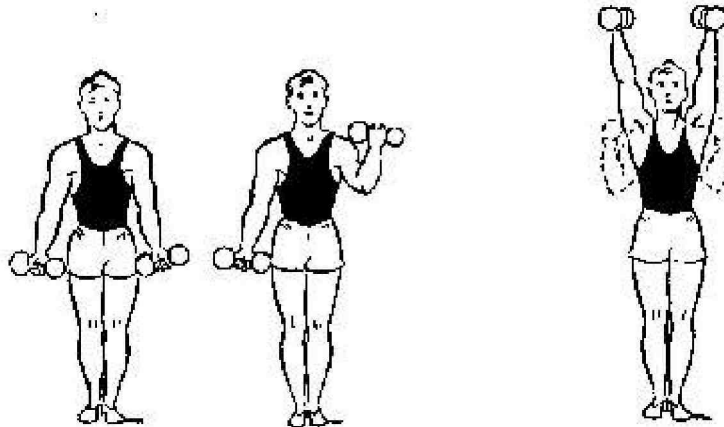


Рис. 1

Рис. 2

2-е упражнение. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Для мышц предплечий. И.п.-основная стойка***. Локти слегка прижаты к туловищу, ладони назад. 1-согнуть левую руку; 2-опуская вниз левую, согнуть правую руку. Темп средний. Повторить 20-30 раз правой и левой рукой.

* В дальнейшем обозначается И. п.

** Эти цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

*** В основной стойке пятки вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голова держится прямо.

3-е упражнение (рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей для мышц предплечья и разгибателей (трицепсов). И.п.-основная стойка.

1- согнуть руки в локтях до касания гантелями плеч;

2-поднять руки вверх (выжать); 3-опустить руки к плечам; 4-опустить вниз. Темп средний. Повторить 15-35 раз.



Рис. 3

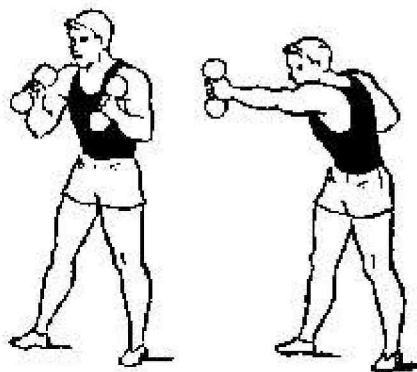


Рис. 4

4-е упражнение. Кругообразное вращение кистей. Для мышц кистей.

И.п. - ноги в основной стойке, руки подняты в стороны и полусогнуты, ладони вниз. Кругообразные вращения кистей.

Темп средний. Повторить 10-12 раз в каждую сторону.

5-е упражнение. Одновременное и попеременное выжимание. Для дельтовидных мышц и разгибателей (трицепсов).

И.п. - ноги в основной стойке, руки согнуты, гантели касаются плеч.

1 - выпрямить руки вверх (выжать); 2-опустить к плечам. Можно выполнять одновременно и попеременно, вначале левой, затем правой рукой.

Темп средний. Повторить 25-30 раз.

6-е упражнение. Сгибание и разгибание рук. Для сгибателей (бицепсов) и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх. 1-согнуть

руки к плечам; 2-разогнуть. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

7-е упражнение (рис. 3). Разгибание рук из-за головы. Для разгибателей (трицепсов). И.п. - руки с

гантелями за головой, локти подняты вверх, ладони повернуты к шее. 1-разогнуть руки вверх; 2-

вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 12-16 раз.

8-е упражнение(рис. 4), Прямые "удары боксера". Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам.

1-энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо; 2-энергично выпрямить вперед правую руку, одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп быстрый. Повторить 15-20 раз правой и левой рукой.

9-е упражнение. Боковые "удары боксера". Для сгибателей и разгибателей рук. И.п. то же.

1-энергичное полуразгибание левой руки с поворотом туловища вправо; 2-то же правой рукой.

Темп средний и быстрый. Повторить попеременно левой и правой рукой 10-15 раз.

10-е упражнение. "Удары боксера" снизу. Для сгибателей и разгибателей рук. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты, слегка прижаты к бокам на высоте живота. Попеременное энергичное движение руками снизу вверх до высоты подбородка. Темп быстрый. Повторить 10-15 раз правой и левой рукой.

11-е упражнение. Комбинированные серийные "удары боксера", состоящие из прямых, боковых и ударов снизу.

Например: прямой "удар" левой в голову, боковой "удар" правой в голову. Прямой "удар" левой в живот, боковые "удары" правой и левой в голову. Боковой "удар" правой в туловище, "удар" левой снизу в голову и ряд других вариантов с обычными специфическими передвижениями боксера.

Темп средний и быстрый. Повторить 4-5 раз каждый вариант.

12-е упражнение (рис. 5). Движения руками, как при плавании кролем. Для сгибателей, разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - ноги на ширине ступни, немного согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, левая рука отведена назад и чуть согнута в локтевом суставе. Правая рука поднята вперед на высоту головы и также слегка согнута в локтевом суставе.

1-дугообразное движение правой рукой сверху- вниз - назад; 2- левая рука двигается назад -вверх- вперед - вниз.

Движения выполняются попеременно правой и левой рукой и напоминают движения пловца при плавании способом кроль с выносом рук.

Темп средний. Повторить 15-30 раз правой и левой рукой.

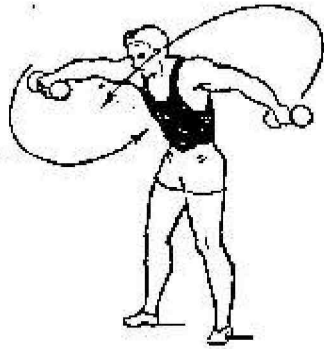


Рис. 5

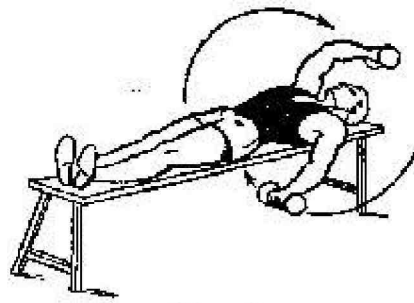


Рис. 6

13-е упражнение. То же самое, но в обратном направлении (копировать движения пловца при способе кроль на спине).

Темп средний. Повторить 10-15 раз.

14-е упражнение. Движения руками, как при плавании в положении кролем лежа. Для тех же мышц.

И.п. - лечь на скамейку (без спинки) лицом книзу, руки вытянуты вперед.

Кролеобразное попеременное движение руками, начиная с правой руки. Можно также сочетать с движениями ног.

Темп средний. Повторить 20-35 раз правой и левой рукой.

15-е упражнение (рис. 6). Лежа на спине движения руками, как при плавании кролем. И.п. - лечь на скамейку лицом кверху, руки вытянуты вдоль туловища. Попеременные дугообразные движения руками правой и левой. Темп средний. Повторить 20-25 раз правой и левой рукой.

16-е упражнение (рис. 7). Движения руками, как при плавании способом брасс. Для рук, дельтовидных и грудных мышц.

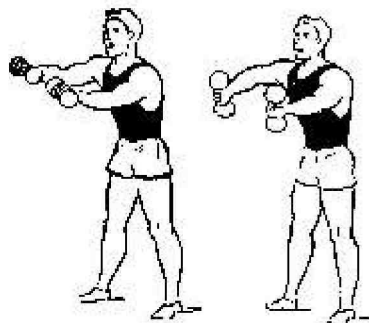


Рис. 7

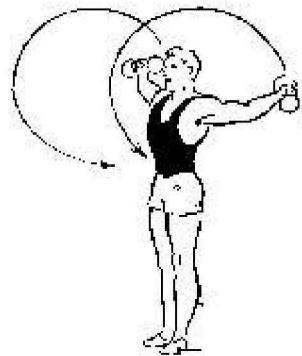


Рис. 8

И.п. - ноги на ширине плеч. Руки подняты вперед на высоту плеч, ладони наружу. 1-развести руки в стороны; 2-согнуть их к груди; 3-вытянуть вперед в исходное положение. Темп медленный и средний. Повторить 12-18 раз.

17-е упражнение. Те же упражнения лежа на скамейке лицом книзу. Темп медленный и средний. Повторить 20-25 раз.

18-е упражнение (рис. 8). Поднимание и опускание прямых рук вперед-вверх, как при плавании способом баттерфляй. Для дельтовидных мышц.

И.п. - ноги в основной стойке, руки вверху и немного в стороны, ладони наружу.

1 - опустить руки дугообразным движением вперед - вниз-назад; 2-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-15 раз.

19-е упражнение. То же самое в обратном направлении. Повторить 10-15 раз.

20-е упражнение. Дугообразные движения руками лежа (как в баттерфляе). Для дельтовидных мышц. И.п. - лечь на скамейку лицом книзу, руки вытянуть вперед, ладони вниз.

1-руки дугами вниз-назад; 2-разворачивать ладони наружу; 3-руки назад-в стороны-вверх;

4 - руки в исходном положении.

Темп медленный и средний. Повторить 10-15 раз.

21-е упражнение. Те же упражнения лежа на скамейке лицом кверху, в обратном направлении.

И.п. - руки вытянуты вниз вдоль туловища.

Примечание. Упражнения с гантелями для лиц, занимающихся плаванием, можно повторять большее количество раз, давая задания сделать 3-4 подхода, по 10-30 выполнений за подход, и давая задания на время и скорость (определяя темп метрономом).

22-е упражнение. Разведение прямых рук в стороны. Для дельтовидных и грудных мышц. И.п. - ноги в основной стойке, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь.

1 - развести руки в стороны и подняться на носки;

2 - свести руки вперед. Темп средний.

Повторить 8-12 раз.

23-е упражнение. То же, но лежа на скамейке лицом вверх. Повторить 16-20 раз.

24-е упражнение. Поднимание рук в стороны-вверх с подниманием на носки. Для боковых пучков дельтовидных мышц. И.п.-основная стойка. 1-поднять руки в стороны-вверх; 2-опустить руки через стороны вниз. Темп средний и быстрый. Повторить 6-12 раз.

25-е упражнение. Поднимание рук вперед-вверх и опускание в стороны-вниз. Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц. И.п.-основная стойка.

1 - руки ладонями вниз поднять вперед-вверх;

2 - опустить через стороны вниз. Темп средний и медленный. Повторить 8-16 раз.

26-е упражнение. Поднимание рук в стороны-вверх, опускание вперед-вниз. Для тех же мышц.

И.п. - основная стойка.

1 - поднять руки в стороны-вверх;

2 - опустить вперед-вниз. Темп средний.

Повторить 8-16 раз.



Рис. 9

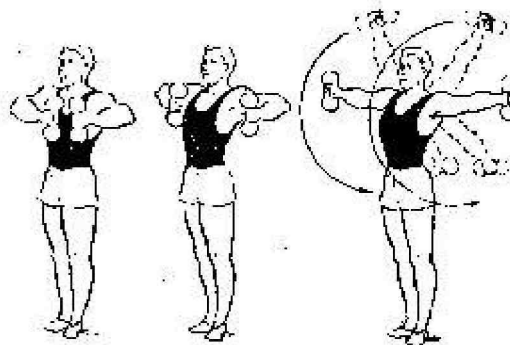


Рис. 10

7-е упражнение (рис. 9). Вертикальное поднимание рук вверх. Для сгибателей, разгибателей и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища, ладони назад.

1 - поднимание рук вверх так, чтобы кисти шли строго по вертикали;

2-опустить руки вниз.

Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз.

28-е упражнение. Кругообразное вращение руками. Для дельтовидных мышц. И.п. - ноги в основной стойке, руки в стороны на высоте плеч, ладони вниз. Кругообразное вращение руками назад-вверх- вперед и вперед - вверх - назад. Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

29-е упражнение. Комбинированное упражнение для рук и туловища.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

1 - поворачивая туловище направо, руки отвести в стороны;

2-согнуть руки в локтях (с напряжением);

3-поднять руки вверх;

4-опуская руки через стороны вниз, возвратиться в исходное положение.

Темп медленный и средний. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

30-е упражнение (рис. 10). Комбинированное упражнение для грудных и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги в основной стойке, руки к груди, локти подняты.

1-рывок руками назад;

2-выпрямить руки в стороны, ладони вперед;

3-поднять руки вверх-назад рывком;

4-опустить руки дугами вперед-назад до отказа.

Темп средний, повторить 8-10 раз.

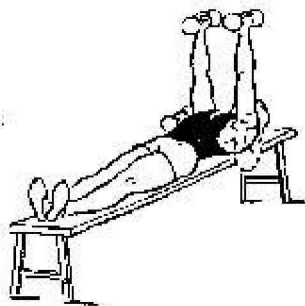


Рис. 11



Рис. 12

31-е упражнение. Вращение руками наружу и внутрь (скрестно). Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу скрестно перед собой.

1 - поднять руки в стороны-вверх;

2 - скрестно опустить вниз до исходного положения. Темп средний, повторить 8-10 раз в каждую сторону.

32-е упражнение. Попеременное поднимание прямых рук вперед-вверх. Для дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, левая рука отведена назад (до отказа), правая поднята вверх.

Махом правая рука опускается дугой вперед - вниз - назад. Левая рука махом поднимается вперед-вверх.

Темп медленный и средний. Повторить 10-15 раз правой и левой рукой.

33-е упражнение (рис. 11). Жим гантелей лежа на спине. Для разгибателей рук и грудных мышц.

И.п. - лежа на скамейке лицом кверху, руки к груди.

Выжимание гантелей точно по вертикали. Темп средний и быстрый. Повторить: 20-30 раз.

4-е упражнение. Отжимание в упоре на руках. Для разгибателей.

И.п. - взять два стула и поставить их спинками внутрь параллельно, на ширине плеч, связать гантели и перекинуть их через шею так, чтобы одна из них была справа, другая слева. Упереться руками в спинки стульев и подогнуть ноги.

1 - опуститься вниз до отказа (не касаясь ногами пола);

2-выпрямить руки (отжаться).

Темп средний. Повторить 5-8 раз.

35-е упражнение (рис. 12). Отжимание в упоре лежа. Для разгибателей и грудных мышц.

И.п.- поставить два стула сиденьями внутрь, третий стул поставить сзади на расстоянии примерно длины туловища и ног или несколько ближе. Повесить гантели на шею, как в упражнении 34. Упереться руками в сиденья (лицом вниз), носками прочно в стул, стоящий сзади.

1-согнуть руки до отказа;

2-выпрямить руки.

Темп медленный и средний. Повторить 8-15 раз.

Примечание. Приведенные выше упражнения предназначены главным образом для развития мышечной силы рук, дельтовидных и грудных мышц. Упражнения можно проделывать на месте и в движении. Разумеется, кроме упражнений лежа и в упоре. Дыхание должно быть равномерным, ритмичным, без задержки. Вдох через нос, выдох через рот. Вдох обычно производить при поднимании рук в стороны-вверх; выдох - при опускании рук вниз. В упражнениях лежа дышать так же. В упражнениях в упоре при опускании вдох, при отжимании выдох.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И БРЮШНОГО ПРЕССА

36-е упражнение. Наклоны туловища вперед. Для мышц спины. И.п. - ноги расставлены широко, руки подняты вверх.

1 - наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох) ;

2 - выпрямиться (вдох). Темп средний.

Повторить 10-12 раз.

37-е упражнение (рис. 13). "Дровосек". Для мышц спины.

И.п. - ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой.

1 - выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох);

2-энергично наклонить туловище вперед-вниз (выдох), мах руками дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

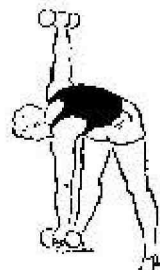


Рис. 16

38-е упражнение. Наклон туловища вперед с разведением рук. Для спины и дельтовидных мышц. И.п.-основная стойка.

1 - поднять руки в стороны-вверх;

2 - наклонить туловище вперед и развести руки в стороны, ладони вниз;

3 - выпрямить туловище, поднять руки в стороны-вверх;

4 - опустить руки через стороны вниз. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

39-е упражнение. Пружинистые наклоны туловища с руками за головой. Для развития мышц спины и растягивания мышц задней поверхности бедра. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-наклонить туловище вперед-вниз; 2-3-пружинистое покачивание; 4 - принять исходное положение. Темп средний. Повторить 10-16 раз.

40-е упражнение (рис. 14). Круговое движение туловищем. Для косых мышц живота и поясницы. И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Круговое вращение туловища в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 5-8 раз в правую и левую сторону.

41-е упражнение. Наклоны туловища в стороны (насос). Для косых мышц живота. И.п.-основная стойка.

1 - наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2-то же вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз.

Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

42-е упражнение (рис. 15). Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. Для спинных и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1 - наклонить туловище вперед, и, сделав руками движение вниз-назад-вверх, перевести их в положение руки вниз;

2-вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

43-е упражнение. Наклоны туловища в стороны. Для косых мышц живота, спины и рук.

И.п. - ноги расставлены широко, руки за головой.

1-наклон туловища вправо, поднять руки вверх и согнуть левую ногу;

2-вернуться в исходное положение;

3 - наклон туловища влево, поднять руки вверх и согнуть правую ногу;

4-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

44-е упражнение (рис. 16). Наклоны туловища с касанием руками ног. Для мышц спины и поясницы.

И.п. - ноги расставлены широко, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

1 - повернуть туловище вправо и левой рукой коснуться правого носка;

2 - повернуть туловище влево и правой рукой коснуться левого носка (при выполнении этого упражнения ноги не сгибать).

Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

45-е упражнение. Наклон туловища с движениями рук. Для спины и дельтовидных мышц. И.п. - ноги в

основной стойке, руки подняты в стороны ладонями кверху. 1 - наклонить туловище вперед и опустить руки вниз-назад между ногами; 2-выпрямить туловище и поднять руки в стороны, ладони вверх. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

46-е упражнение. Наклон туловища с поворотом. Для мышц спины. И.п. - ноги расставлены широко, руки в стороны, ладони кверху.

1 - наклон туловища к левой ноге, одновременно сгибая правую ногу. Руками коснуться голени левой ноги;

2 - принять исходное положение;

3 - наклон туловища к правой ноге, сгибая левую ногу и касаясь руками голени правой ноги; 4-принять исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

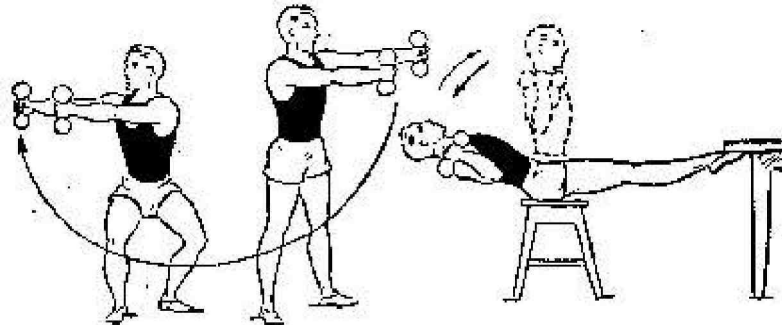


Рис. 17

Рис. 18

47-е упражнение. Повороты туловища с подниманием рук вверх. Для мышц спины и рук. И.п. - ноги в основной стойке, руки к плечам.

1 - поворот туловища влево, руки поднять вверх;

2 - принять исходное положение;

3 - поворот туловища вправо, руки поднять вверх;

4 - принять исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

48-е упражнение (рис. 17). "Косарь". Ритмическое полуприседание с маховыми движениями рук. Для мышц туловища, ног и рук.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки влево на высоте плеч.

1 - ритмические полуприседания с маховыми движениями рук вниз-вправо до высоты плеч;

2 - то же в левую сторону. При движении рук вниз-вправо голову и туловище вправо, и наоборот. Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

49-е упражнение. Из положения лежа. Для мышц брюшного пресса. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

1 - сесть (без опоры руками);

2 - лечь на спину. Темп средний.

Повторить 6-10 раз.

50-е упражнение. Из положения лежа. Для мышц брюшного пресса.

И.п. - лечь на спину, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет.

1 - сесть;

2 - лечь. Темп средний. Повторить 6-10

раз.

51-е упражнение (рис. 18). Наклон туловища сидя на табуретке. Для мышц брюшного пресса.

И.п.- сесть на табуретку, носками ног зацепиться за стол, кровать или другой предмет, руки к плечам.

1 - наклон туловища назад;

2 - принять исходное положение. Темп

медленный. Повторить 8-10 раз.

Примечание. Для усложнения и усиления воздействия 50 и 51-го упражнений на мышцы брюшного пресса нужно менять исходные положения рук. Например, руки за голову, локти в стороны. Руки подняты вверх. Во всех случаях туловище должно быть прямое и несколько прогнутое в грудной части. Дыхание: при наклоне назад вдох, при наклоне вперед выдох.

52-е упражнение. Круговое движение туловищем сидя. Для косых и прямых мышц брюшного пресса.

И.п.- то же.

Круговое вращение туловища в правую сторону, затем в левую.

Темп медленный. Повторить 3-5 раз в каждую сторону.

53-е упражнение (рис. 19). Прогибание туловища лежа на табуретке, стульях лицом книзу. Для мышц спины.

И.п.- лечь на бедра лицом книзу на табуретку или два стула, поставленные сиденьями внутрь, или скамейку, руки к плечам или за голову. Ногами зацепиться за стол, кровать или другой предмет. Под бедра рекомендуется подложить подушечку или что-либо мягкое.

1 - прогнуться назад-вверх до отказа;

2 - наклониться вниз. Темп средний.

Повторить 6-8 раз.

54-е упражнение (рис. 20). Круговое движение туловищем лежа лицом книзу. Для спинных мышц.

И.п. - то же.

Круговое движение туловищем в правую, затем в левую сторону.

Темп медленный. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

55-е упражнение. Попеременное поднятие ног. Для мышц брюшного пресса. И.п. - прочно

прикрепить гантели к ступням, лечь на спину, руки за голову.

1 - поднять правую ногу;

2 - опустив правую, поднять левую ногу. Ноги поднимать до угла 90°. Темп

средний. Повторить 10-15 раз левой и правой ногой.

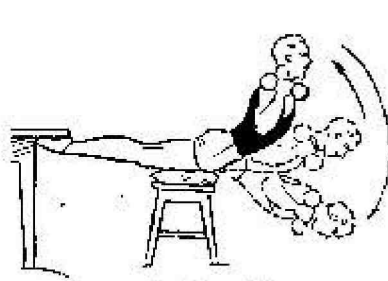


Рис. 19

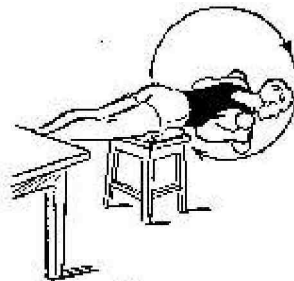


Рис. 20

56-е упражнение (рис. 21). Лежа, кролеобразные движения ногами с прикрепленными к ним гантелями. Для мышц брюшного пресса. И.п. - то же.

Попеременное движение ногами до угла 45° . Темп средний и быстрый.

Повторить 10-15 раз левой и правой ногой.

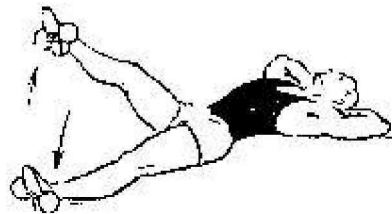


Рис. 21

57-е упражнение. Лежа, поднимание прямых ног одновременно. Для мышц брюшного пресса. И.п. - то же.

1 - поднять прямые ноги вверх, за голову;

2 - опустить в исходное положение. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

58-е упражнение. Лежа на спине, разведение и сведение ног. Для брюшного пресса и приводящих мышц. И.п. - лежа, поднять прямые ноги на 20-30 см от пола.

1 - развести ноги в стороны;

2 - свести вместе. Темп средний.

Повторить 10-15 раз.

59-е упражнение. Лежа, кругообразные движения ногами. Для брюшного пресса и приводящих мышц. И.п. - то же.

Кругообразные движения ногами наружу, затем внутрь. Темп средний. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

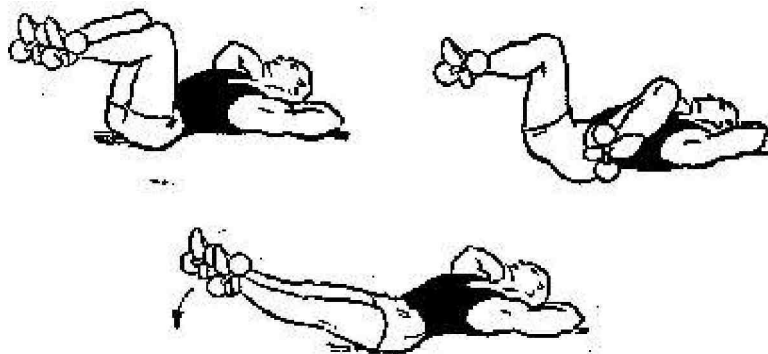


Рис. 22

60-е упражнение (рис. 22). Лежа на спине, движения ногами, как при плавании способом брасс. Для брюшного пресса и приводящих мышц.

И.п. - то же.

1 - плавно согнуть ноги, развести колени и носки в стороны;

2 - энергично вытянуть ноги, соединив их вместе. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

1-е упражнение. Лежа, круговые движения ногами. Для прямых и косых мышц брюшного пресса.

И.п. - то же, ноги вместе.

Лежа, круговые движения ногами, вначале в правую, затем в левую сторону.

Темп медленный. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

62-е упражнение. Лежа на спине, движения ногами, как при езде на велосипеде. Для мышц брюшного пресса и ног.

И.п. - лежа на спине с прикрепленными к ногам гантелями, поднять ноги до угла 90°.

Попеременные движения ногами, как при езде на велосипеде. Темп средний и быстрый.

Повторить 20-25 раз.

63-е упражнение(рис. 23). Лежа, волнообразные движения ногами. Для мышц брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине, ноги приподнять на высоту 20-30 см от пола.

1 - согнуть ноги, касаясь коленями груди;

2 - выпрямить ноги под углом 80-90°;

3 - опустить прямые ноги вниз. Темп

средний. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Все указанные упражнения можно выполнять также и из положения сидя на полу с упором руками сзади туловища.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

64-е упражнение. Приседание на носках, руки к плечам. Для мышц ног. И.п. - ноги в основной стойке, руки к плечам.

1 - присесть на носках;

2 - принять исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 16-30 раз.

65-е упражнение (рис. 24). Приседание на носках с выжиманием. Для мышц ног и рук. И.п. - ноги в основной стойке, руки подняты вверх.

1 - присесть, опустить руки к плечам;

2 - встать, поднять руки вверх. Темп средний. Повторить 15-30 раз.

66-е упражнение. Приседание на носках с подниманием рук через стороны вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И.п. - основная стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 - присесть и поднять руки в стороны-вверх;

2 - принять исходное положение. Темп средний. Повторить 15-25 раз.

67-е упражнение. Приседание на всей ступне с подниманием рук вперед. Для ног и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 - присесть на полных ступнях с одновременным подниманием рук вперед (ладони вниз);

2- принять исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15-30 раз.

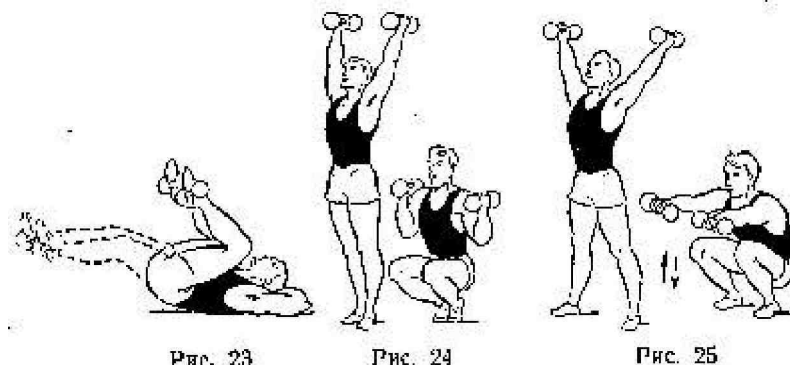


Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

68-е упражнение (рис. 25). Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони вниз.

1-присесть;

2-3-пружинистые покачивания;

4 - энергично выпрямиться, одновременно поднять руки вверх и встать на носки.

Темп средний. Повторить 10-16 раз.

69-е упражнение. Приседание в положении выпада в сторону. Для мышц ног. И.п. - ноги расставлены широко, руки за головой, грудь приподнята, поясница слегка прогнута.

1 - глубоко присесть, перенося тяжесть вправо;

2 - выпрямиться;

3-глубоко присесть, перенося тяжесть влево; 4-выпрямиться. Темп

медленный и средний. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

70-е упражнение (рис. 26). Приседание на широко расставленных ногах. Для ног и ягодичных мышц.

И.п. - ноги расставлены широко в положении приседа, руки к плечам.

1 - перенести тяжесть тела на правую ногу;
2 - перенести тяжесть тела на левую ногу. Темп медленный.
Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



Рис. 26

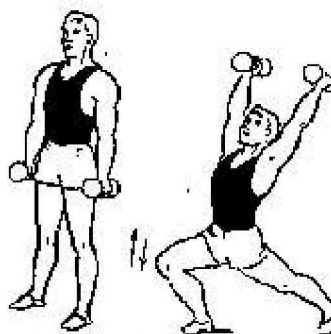


Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

71-е упражнение (рис. 27). Выпад вперед с пружинистым покачиванием, с одновременным подниманием рук вверх.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 - большой выпад вперед с одновременным подниманием рук вверх;

2-3- пружинистое покачивание;

4 - исходное положение.

Темп средний. Повторить 8-12 раз левой и правой ногой.

72-е упражнение (рис. 28). Ритмические полуприседания с одновременным движением рук (как при одновременном ходе лыжника). Для мышц всего тела.

И.п. - ноги на ширине ступни, руки подняты на высоту глаз и слегка согнуты в локтях, ладони внутрь.

1 - полуприсед с одновременным энергичным движением рук вниз-назад до отказа;

2-плавно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 20-25 раз.

73-е упражнение (рис. 29). Ритмические полуприседания с попеременным движением рук (как при попеременном ходе лыжника). Для мышц всего тела.

И.п. - ноги на ширине ступни, правая рука слегка согнута в локте ладонью внутрь и поднята на высоту глаз, левая рука ладонью внутрь до отказа отведена назад.

Полуприседы с энергичными попеременными движениями правой и левой рукой.

Темп средний и быстрый. Повторить 20-30 раз каждой рукой.

Примечание. Спортсменам-лыжникам упражнения 72 и 73-е можно выполнить значительно большее количество раз (60- 100 раз без перерыва) или же просто на время и скорость (темп определить метрономом). Это позволит выработать такое ценное качество, как силовая выносливость.

74-е упражнение. Приседание согнувшись с махом рук назад. Для мышц всего тела. И.п. - ноги в основной стойке, руки подняты вверх, ладони внутрь.

1 - присесть на носках, сильно согнувшись, с одновременным махом рук назад;

2 - принять исходное положение. Темп

средний. Повторить 10-20 раз.

75-е упражнение. Приседание на одной ноге-"пистолет". Для мышц ног. И.п.- основная стойка.

1 - присесть на правой ноге (на всей ступне) с одновременным подниманием левой ноги и рук вперед;

2- выпрямиться без помощи левой ноги.

Темп средний. Повторить по 4-10 раз правой и левой ногой.

76-е упражнение (рис. 30). Приседание на одной ноге-"пистолет" на стуле. Для мышц ног. И.п. - поставить сильно согнутую в колене ногу на стул, табурет, руки к плечам.

1 - выпрямить ногу без толчка ногой, стоящей на полу;

2 - снова присесть, поднимая свободную ногу вперед. Темп медленный и

средний. Повторить 4-10 раз правой и левой ногой.

77-е упражнение (рис. 31). Размахивание ногой с укрепленной на ней гантелью. Для пояснично-подвздошной мышцы.

И.п. - прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет.

1 - сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше;

2 - мах назад до отказа. То же левой ногой. Темп средний.

Повторить 20-40 раз на левой и правой ноге.



Рис. 30

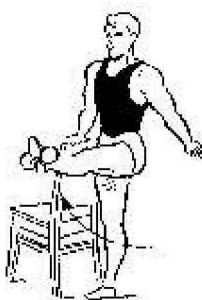


Рис. 31

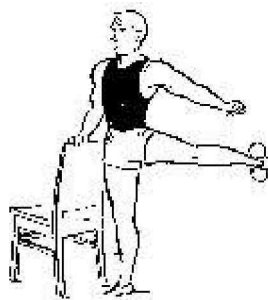


Рис. 32

78-е упражнение (рис.32). Комбинированное размахивание ногой. Для пояснично-подвздошной и приводящих мышц. И. п. - то же.

1 - махом поднять ногу вперед;

2 - вернуться в исходное положение;

3 - отвести ногу в сторону;

4 - отвести ногу назад. Темп средний. Повторить 10-20 раз правой и

левой ногой.

79-е упражнение. Поднимание на грудь, толчок с груди с подседом "ножницы". Для мышц ног, туловища и рук.

И.п. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки опущены вниз.

1 - энергично выпрямить ноги и спину, поднять гантели на грудь, применяя подсед способом "ножницы": одна нога выставляется вперед, сильно сгибаясь в колене, другая нога--назад и слегка согнутая в колене ставится на носок, пятка слегка наружу. Руки находятся около ключиц;

2 - выпрямиться и поставить ноги параллельно на ширину плеч;

3 - толкнуть вверх с подседом способом "ножницы";

4 - вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 6-10 раз на каждую ногу.

80-е упражнение. Рывок двумя руками с подседом способом "ножницы". Для мышц ног, туловища и рук.

И.п. - то же.

1 -одним непрерывным движением "вырвать" гантели на прямые руки вверх с подседом способом "ножницы";

2- выпрямиться и вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 6-10 раз на каждую ногу.

81-е упражнение. Прыжки в приседе стоя на полной ступне. Для разгибателей ног. И.п. - ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, носки развернуты в стороны, руки к плечам.

Прыжки вперед, в стороны, назад, с поворотом налево, направо, кругом. Темп средний. Повторить 10-20 раз.

82-е упражнение. Прыжки в подседе на носках. Выполнение то же, что и в упражнении 81, но прыгать на носках.

Повторить 10-20 раз.

83-е упражнение. Прыжки в длину с места. Для мышц ног и туловища. И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вперед. 1-согнуть ноги, отвести руки вниз-назад; 2-энергично разогнуть ноги и, сильно оттолкнувшись, прыгнуть вперед, одновременно делая мах руками вперед.

Повторить 8-15 раз.

84-е упражнение. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Для мышц - всего тела и дыхательной системы.

И.п.-основная стойка.

1 - прыжком расставить ноги и руки в стороны;

2 - вернуться в исходное положение. Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз.

85-е упражнение. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И.п.- то же, ноги слегка согнуты.

Прыжки с движением вперед, в стороны, назад (толчком двух ног, на носках).

Темп средний. Повторить 30-40 прыжков.

86-е упражнение. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И.п. - то же.

Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперед, в стороны, назад, делая средние и длинные сильные прыжки.

Темп средний. Повторить 20-40 прыжков на левой и правой ноге.

87-е упражнение. Смешанные прыжки на одной, двух ногах с переставлением ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И.п. - то же.

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом на месте, с попеременным выставлением ног вперед, в стороны и движениями рук к плечам, вверх, в стороны. Темп средний. Повторить 30-50 прыжков.

88-е упражнение (рис. 33). Прыжки через препятствия с одной и двух ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы. И.п. - то же.

Прыжок через стул и более высокие, но безопасные предметы (веревочка) с одной и двух ног. Всего 10-20 прыжков.

89-е упражнение. Бег на месте. Для мышц всего тела и дыхательной системы. Бег на месте на носках-30-60 секунд.

90-е упражнение (рис. 34). Быстрая ходьба. Для мышц всего тела и дыхательной системы. И.п. - согнуть руки в локтях. Быстрая ходьба с энергичными движениями рук. Темп быстрый. Всего 5-10 минут (на местности).

91-е упражнение. Бег. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И.п. - то же.

Бег широким размашистым шагом.

Темп медленный и средний. Всего 3-10 минут (на местности).

92-е упражнение. Дыхательные упражнения.

И.п.-основная стойка.

1 - поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом;

2-возвратиться в исходное положение-выдох.

Повторить 10-12 раз.

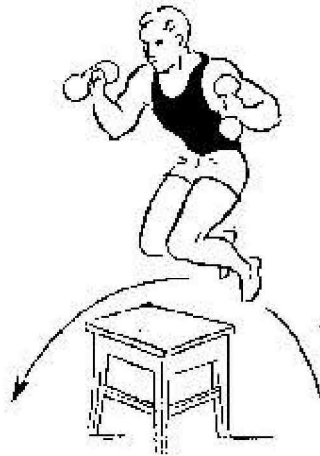


Рис. 33



Рис. 34

93-е упражнение. Дыхательные упражнения. И.п. -

ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

1 - отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки-вдох; 2-сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед -выдох.

Повторить 10-12 раз.

94-е упражнение. Упражнение на расслабление.

И.п. - ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх.

1-несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками;

2-наклонить туловище вперед и присесть согнувшись с полным расслаблением;

3 - возвратиться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

95-е упражнение. Упражнение на расслабление. Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища. Всего 15-30 секунд.

Примечание. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление можно проделывать стоя на месте и на ходу обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гирями являются замечательным средством для развития физической силы человека и могут быть использованы в тренировке спортсменов различных специальностей: легкоатлетов, лыжников, тяжелоатлетов, борцов, гимнастов, гребцов, боксеров, акробатов и пр. Упражняться с гирями могут мужчины с хорошим здоровьем в возрасте от 16 до 45 лет, регулярно занимавшиеся ранее гантельной гимнастикой.

Перед началом занятий с гирями необходимо проконсультироваться с врачом и тренером. Сложные упражнения-рывки, жонглирование и пр. - следует разучить с опытным тяжелоатлетом или тренером по тяжелой атлетике.

Для различных упражнений в зависимости от силы занимающегося используются гири разного веса, от 16 до 32 кг (16, 20, 25, 32 кг). Начинать рекомендуется с 16 кг, через 3-4 месяца регулярных занятий можно перейти к гирям весом 20-25 кг, а через год можно упражняться с гирями весом 32 кг. Упражнения с гирями должны проводиться строго последовательно. Чисто силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на ловкость, маховыми, например жим гири должен сменяться выбрасыванием, вырыванием гири.

Необходимо чередовать упражнения для рук, туловища и ног. Заниматься с гирями можно ежедневно по 30-40 мин., упражнения с гирями целесообразно включать в комплекс гантельной гимнастики. Крайне важно заниматься в одно и то же время. Можно заниматься днем, если есть возможность, за 1, 5-2 часа до обеда, но лучше всего вечером, через 2-3 часа после обеда. В теплое время года рекомендуется проводить упражнения на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, с открытым окном или форточкой. Костюм для занятий прост - трусы, тапочки или легкий тренировочный костюм. Для упражнений, выполняемых лежа, нужно иметь чистый коврик. Перед тем как начать упражнения с гирями, необходимо проделать для разминки 6-8 упражнений с гантелями. Если занятия проводятся на свежем воздухе, то хорошо пробежаться 1-2 минуты с переходом на медленную ходьбу-45-60 секунд. Разучивать упражнения нужно вначале с легкими гирями, так чтобы каждое упражнение можно было легко повторить 4-8 раз. В дальнейшем как количество отдельных упражнений, так и вес поднимаемых гирь могут быть увеличены. Выполнять упражнения с гирями нужно четко, легко, красиво, не задерживая дыхания. Трудные упражнения следует чередовать с более легкими, обязательно проделывать упражнения одинаковое количество раз каждой рукой. После выполнения каждого упражнения нужно сделать паузу для отдыха 60-80 секунд. Во время отдыха дышать глубоко.

После занятий необходимо проделать 6-8 дыхательных упражнений. 3-5 упражнений на расслабление мышц, 40-60 секунд спокойно походить. Затем принять душ, вначале теплый, а потом, через 15-20 секунд, прохладный, после чего сильно растереть тело докрасна жестким грубым полотенцем. Если душа нет, обтереться прохладной водой, пользуясь жестким полотенцем. После водных процедур одеться и минут 10-15 отдохнуть сидя, полностью расслабившись. Занятия с гантелями и гирями никогда не должны являться самоцелью, а должны быть одним из средств для всестороннего гармонического физического развития организма.

Упражнения с гантелями и гирями необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе: лыжами, коньками, легкой атлетикой, играми, греблей, плаванием, туризмом, альпинизмом и другими видами спорта.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

1-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири.

- 1 - поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу;
- 2 - вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

2-е упражнение (рис. 35). Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И.п. - то же.

- 1-поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали);
- 2-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 6-10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).



Рис. 35

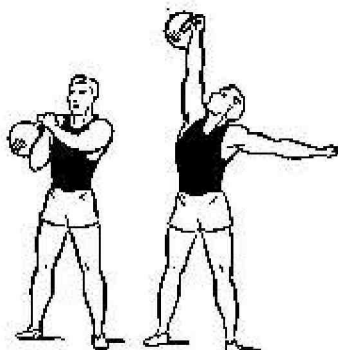


Рис. 36



Рис. 37

3-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п. - то же, но гиря отставлена вперед на 40- 50см.

- 1 - направить гирю назад между ногами;
- 2 - поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3- вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п. - поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку - правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу). 1-махом поднять гирю к правому плечу; 2-вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

5-е упражнение (рис. 36). Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук.

И.п. - поднять гирю к плечу, как в упражнении 4.

- 1-поднять гирю к плечу;
- 2-толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону;
- 3-опустить гирю к плечу.

Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

6-е упражнение. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук.

И.п. - поставить гирю впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху.

- 1 -махом поднять гирю к плечу;
- 2-толкнуть вверх;
- 3-опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги;
- 4-опустить на пол (в исходное положение).

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

7-е упражнение (рис. 37). Выжать гирию двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. - поставить гирию впереди ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири.

- 1 -поднять гирию к груди;
 - 2-выжать гирию вверх;
 - 3 - опустить на грудь;
 - 4 - вернуться в исходное положение.
- Повторить 6-10 раз.

8-е упражнение. Выжать гирию одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. - такое же, как в упражнении 6.

- 1 - поднять гирию к плечу;
 - 2 - плавно выжать вверх;
 - 3 - опустить к плечу;
 - 4 - вернуться в исходное положение.
- Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

9-е упражнение (рис. 38). Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Для мышц туловища и рук.

И.п. - взять гирию за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево.

Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Прodelать с гирями весом 16-20-25 кг (для удлинения рычага можно гирию прочно привязать к полотенцу и проделывать то же упражнение).

10-е упражнение(рис. 39). Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п. - поднять двумя руками гирию и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой.

Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

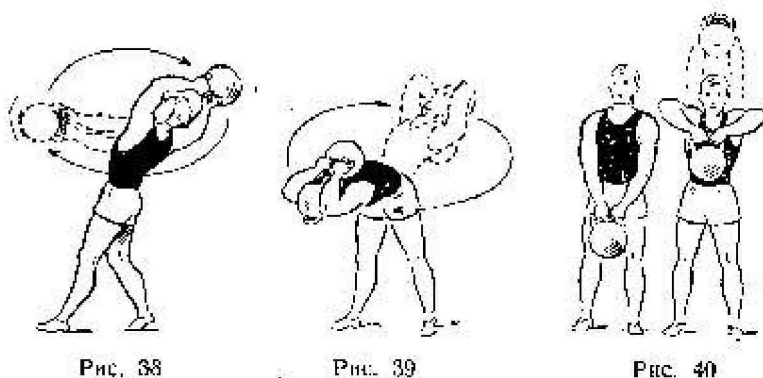
11-е упражнение. Наклоны туловища вперед с гирей за головой. И.п. - то же.

- 1-наклонить туловище вперед;
 - 2-энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки.
- Темп средний. Повторить 6-10 раз.

12-е упражнение (рис. 40). Поднимание двумя руками гири силой рук с вися. Для мышц рук. И.п. - взять гирию за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней. 1 - силой одних рук поднять гирию вверх строго вертикально;

2-медленно опустить гирию вниз до высоты коленей.

Повторить 4-6 раз.



13-е упражнение (рис. 41). Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища.

И.п. - взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч.

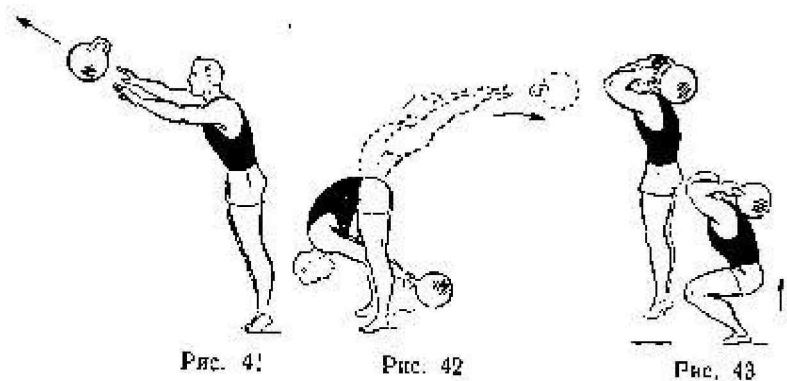
- 1-слегка наклонить туловище назад;
 - 2-энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирию вперед.
- Повторить 5-8 раз.

14-е упражнение. Махом бросить гирию снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук.
И.п. - поставить гирию впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирию двумя руками хватом сверху.

- 1 - сделать замах гирией, пропустив ее подальше назад между ногами;
 - 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию вперед.
- Повторить 6-10 раз.

15-е упражнение (рис. 42). Махом бросить гирию через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук.
И.п. - то же.

- 1-сделать замах гирией, пропустив ее подальше между ногами;
 - 2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирию через голову подальше назад.
- Повторить 6-8 раз.



Примечание. Упражнения 13, 14, 15-е необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

16-е упражнение. Приседание с гирией на спине, плечах. Для мышц ног.

И.п. - поднять гирию двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч.

- 1-присесть на полных ступнях;
- 2-встать.

Темп средний. Повторить 10-16 раз.

Вариант: гирию положить на правое или левое плечо, также присесть.

17-е упражнение (рис. 43). Пружинистое приседание. Для мышц ног.

И. п. - то же.

- 1 - присесть на полных ступнях;
- 2-3 - пружинистые полуприседы;
- 4 - встать и подпрыгнуть вверх.

Повторить 8-12 раз.

18-е упражнение. Приседание с гирией на спине, плечах. Для мышц ног. И. п. - положить гирию на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь.

- 1 - присесть на носках, колени слегка развести в стороны;

- 2 - встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

19-е упражнение. Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища.

И.п. - встать впереди гири в основной стойке.

- 1-присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири;
- 2-встать с гирией в руках.

Повторить 3-5 раз.

20-е упражнение. Прыжки с гирией на спине или плече. Для мышц ног.

И.п. - взять гирию и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

21-е упражнение (рис. 44). Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И. п. - то же. 1 - сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2-выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

22-е упражнение. Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища.

И.п. - поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено.

1 - оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами;

2-энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх;

3-плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола.

Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

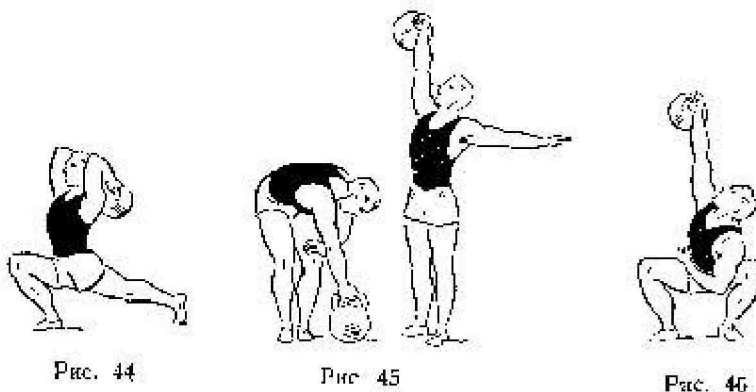


Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

23-е упражнение(рис. 45). Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук.

И.п. - поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу.

1-энергично выпрямить туловище и ноги, поднять гирю вверх;

2-опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола.

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и крепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

24-е упражнение (рис.46). Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища.

И.п. - выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч.

1 - присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю);

2-выпрямиться.

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

25-е упражнение (рис. 47). Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И.п. - то же. 1-согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол;

2 - сесть на пол и вытянуть ноги вперед;

3-лечь на спину;

4-опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5-

встать с поднятой гирей в руке.

Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирю. Это значительно помогает удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.

26-е упражнение (рис. 48). Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.

И.п. - лечь на спину, гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу.

1 - поднять прямыми руками гирю вверх перед собой;

2 - опустить к животу;

3 - отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

27-е упражнение. Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И.п.- поставить гирю перед собой ручкой поперек, наклониться вперед, согнуть ноги, взять гирю за рукоятку хватом снизу.

1 - медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу;

2-опустить прямую руку вниз.

Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

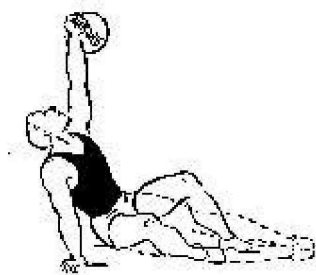


Рис. 47

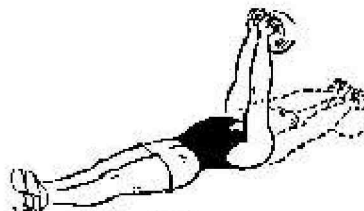


Рис. 48

28-е упражнение (рис. 49). Жонглирование гирями. Для мышц всего тела.

И. п. - поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено.

1 - поднять гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами;

2-разогнуть ноги и спину, выбросить гирю прямой рукой вперед-вверх;

3 - когда гиря дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх-вперед. После того как гиря сделает оборот, в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола.

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

Примечание. *Научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирю одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летим на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.*

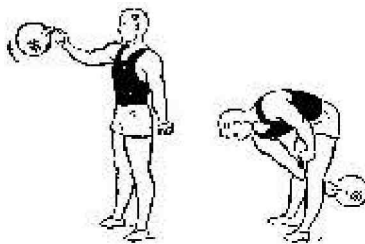


Рис. 49

29-е упражнение(рис. 50). Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Для мышц спины и выработки осанки.

И.п. - основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны.

1-выпрямиться с гирями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать;

2-наклониться вперед, не касаясь гирями пола.

Повторить 6-10 раз в среднем темпе.

Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

30-е упражнение (рис. 51). Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища.

И.п. - стать на скамейку или табуретку с гирями в руках.

1- полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед;

2 - вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице.

Повторить 6-10 раз.

31-е упражнение (рис. 52). Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища.

И.п. - встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч. 1 -

согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2-сделать

мах вперед. Повторить 10-12 раз.

Примечание. Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Оно может явиться также хорошим подготовительным упражнением для лыжников - двоеборцев и прыгунов. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее количество раз, например 3-4 подхода, по 4-6 раз за каждый подход.



Рис. 50

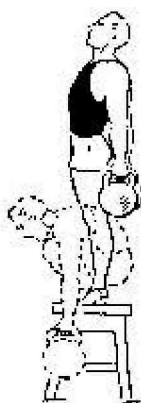


Рис. 51

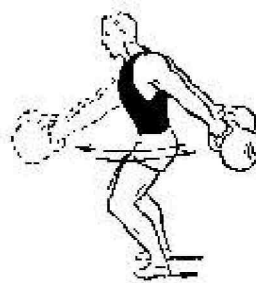


Рис. 52

32-е упражнение. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук.

И.п. - поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу.

1 -приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами;

2-энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться;

3-опустить гири на пол.

Повторить 2-4 раза.

33-е упражнение. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук.

И.п. - гири поднять на грудь, как в упражнении 32.

1-сделать небольшое приседание;

2-выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх;

3-сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги;

4-опустить гири на грудь в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

34-е упражнение. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища.

И.п. - то же.

1 -силой одних рук выжать гири вверх; 2-

плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз.

Примечание. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

35-е упражнение (рис. 53). Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук.
И.п. - такое же, как и в упражнении 32.
1-мах гирями назад между ногами;
2-в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки.
Повторить 3-5 раз.

Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

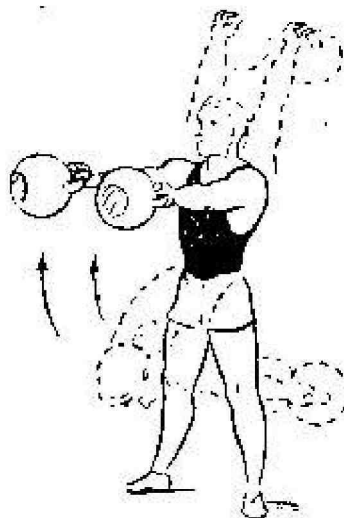


Рис. 53

36-е упражнение. Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног.
И.п. - взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч.
1 - глубоко присесть на полных ступнях;
2-вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу).
Повторить 8-16 раз.

37-е упражнение. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов).
И.п. - поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз.
1 - силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам;
2-медленно разогнуть руки вниз.
Темп медленный. Повторить 4-6 раз.



Рис. 54

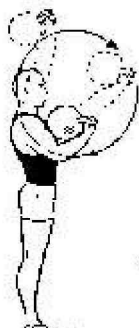


Рис. 55

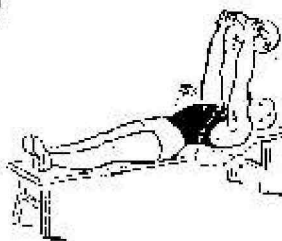


Рис. 56



Рис. 57

38-е упражнение (рис.54). Для мышц рук и туловища.

И.п. - поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 - согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2-медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3-выжать вверх;

4-глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5-выжать гирю правой рукой вверх; 6 - плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

39-е упражнение(рис. 55). Кругообразные движения с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И.п. - поднять гири двумя руками к груди.

1-выжать одновременно гири вверх;

2-опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях);

3-согнуть руки к плечам до исходного положения.

Повторить 6-10 раз.

40-е упражнение. Разведение и сведение двух гирь- "крест". Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.- поднять гири вверх двумя руками.

1 - медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях);

2-медленно вернуться в исходное положение.

Повторить 2-4 раза.

41-е упражнение (рис. 56). Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. - поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1-силой выжать гири вверх на прямые руки; 2- плавно опустить в исходное положение.

Примечание. Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

42-е упражнение. Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук.

И.п. - взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула.

1 - плавно выжать гири вверх на прямые руки;

2-вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу).

Повторить 3-5 раз.

43-е упражнение(рис.57). Упражнение для мышц шеи.

И.п. - привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с веревкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую сторону.

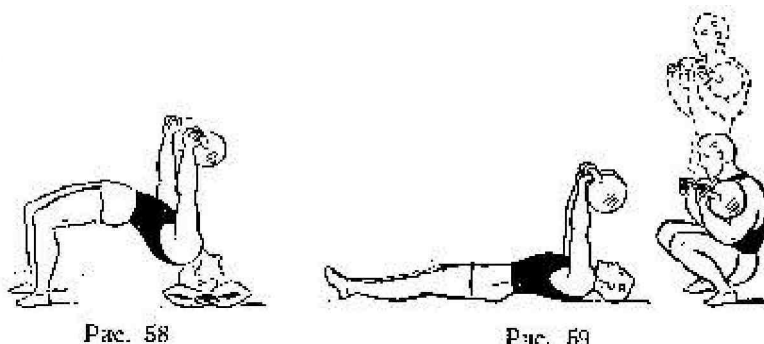


Рис. 58

Рис. 59

44-е упражнение (рис.58). Жим двух гирь стоя на "мосту". Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче).

И.п. - поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруге, поднять гири к груди.

1-выжать гири вверх на прямые руки;

2-плавно опустить гири в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

45-е упражнение (рис. 59). Ложиться и вставать е двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук.

И.п.- поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч.

1-согнуть глубоко ноги, сесть на пол;

2-лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки;

3-опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть;

4 - встать в исходное положение.

Повторить 2-4 раза.

Примечание. *Разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврикe или гимнастическом мате.*

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ.

Первый комплекс

Ниже мы описываем три комплекса упражнений с гантелями, один смешанный комплекс с гантелями и гирями и один комплекс упражнений с гирями.

Первый комплекс.

Предназначен для начинающих заниматься гантельной гимнастикой. Вес гантели 1-3 кг, в зависимости от возраста и силы занимающихся.

1-е упражнение. Поднимание прямых рук в стороны-вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук вверх вдох, при опускании рук выдох. Темп средний. Повторить 6-12 раз.

2-е упражнение. Поднимание рук в стороны-вверх, опускание вперед-вниз. При поднимании рук в стороны вдох, при опускании выдох. Темп средний. Повторить 8-16 раз.

3-е упражнение. Наклоны туловища вперед, не сгибая ног. При наклоне вперед выдох, при выпрямлении вдох.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение (см. рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20-30 раз для правой и левой руки.

5-е упражнение. Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием на носки. При разведении рук вдох, при сведении выдох. Темп средний. Повторить 8-12 раз.

6-е упражнение. Приседание на носках, руки к плечам. При приседе вдох, при выпрямлении выдох. Темп средний и быстрый. Повторить 16-30 раз.

После выполнения 6-го упражнения 30-45 секунд спокойно походить и проделать несколько дыхательных упражнений.

7-е упражнение (см. рис. 31). Размахивание ног с подвязанной к ней гантелью. Темп средний.

Повторить 10-20 раз для правой и левой ноги.

8-е упражнение (см. рис. 4). Прямые "удары боксера".

Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз правой и левой рукой.

9-е упражнение. Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке -"насос". При наклоне туловища вправо вдох, влево выдох. Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

10-е упражнение. Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч. При наклоне назад вдох, при выпрямлении выдох.

Темп средний. Повторить 6-10 раз.

11-е упражнение (см. рис. 12). Отжимание в упоре лежа (на стульях). При сгибании рук вдох, при разгибании выдох.

Темп медленный и средний. Повторить 8-15 раз.

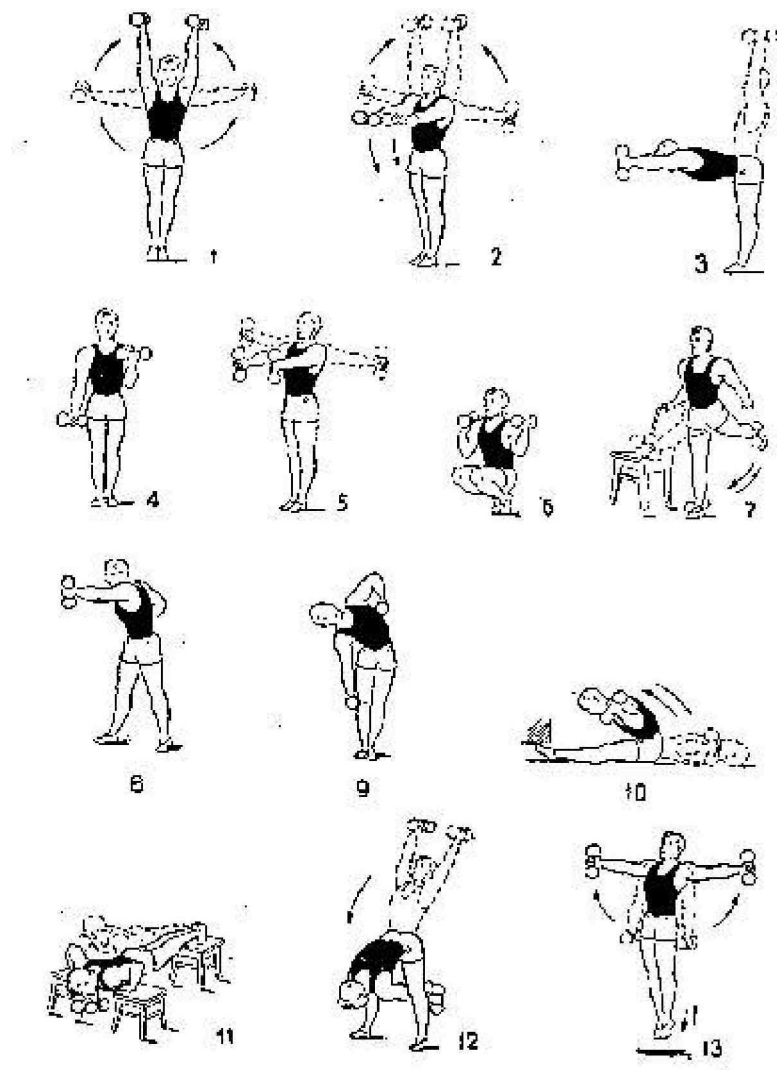
12-е упражнение (см. рис.13). "Дровосек". При поднимании рук вверх вдох, при наклоне туловища вниз выдох.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

13-е упражнение. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Темп

средний и быстрый. Повторить 15-20 раз.

14-е упражнение. Для установления дыхания и расслабления. Выполняется на ходу. После выполнения комплекса приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ.

Второй комплекс

Предназначен для лиц, выполнявших первый комплекс в течение 3-5 месяцев. Вес гантели 2-4 кг.

1-е упражнение. Поднимание прямых рук вперед-вверх и опускание в стороны-вниз. Поднимая руки вверх, вдох, опуская, выдох. Темп медленный и средний. Повторить 8-16 раз.

2-е упражнение (см. рис. 25). Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Темп средний, повторить 10-16 раз.

3-е упражнение. Лежа на спине, попеременное поднимание ног с прикрепленными к ним гантелями. Темп средний. Повторить 10-15 раз левой и правой ногой.

4-е упражнение (см. рис. 15). Наклон туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. Наклоняя туловище вперед, выдох, выпрямляя, вдох. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

5-е упражнение. Отжимание в упоре руками о спинку стульев. Сгибая руки, вдох, разгибая руки, выдох. Темп средний. Повторить 5-8 раз.

6-е упражнение (см. рис. 14). Круговое движение туловищем. Темп средний. Повторить 5-8 раз в левую и правую сторону.

7-е упражнение (см. рис. 11). Выжимание гантелей лежа на спине. Темп средний и быстрый. Повторить 20-30 раз.

8-е упражнение. Вращение рук дугами наружу и внутрь (скрестно). Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

9-е упражнение (см. рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

10-е упражнение. Пружинистые наклоны туловища.

Темп средний. Повторить 10-16 раз. При пружинистом покачивании туловища вперед выдох, при выпрямлении вдох.

11-е упражнение (см. рис. 28). Ритмические полуприседания с одновременным движением рук (одновременный ход лыжника). Дыхание глубокое и равномерное. Темп средний. Повторить 20-25 раз.

12-е упражнение (см. рис.32). Размахивание ног с привязанной к ней гантелью вперед, в сторону, назад.

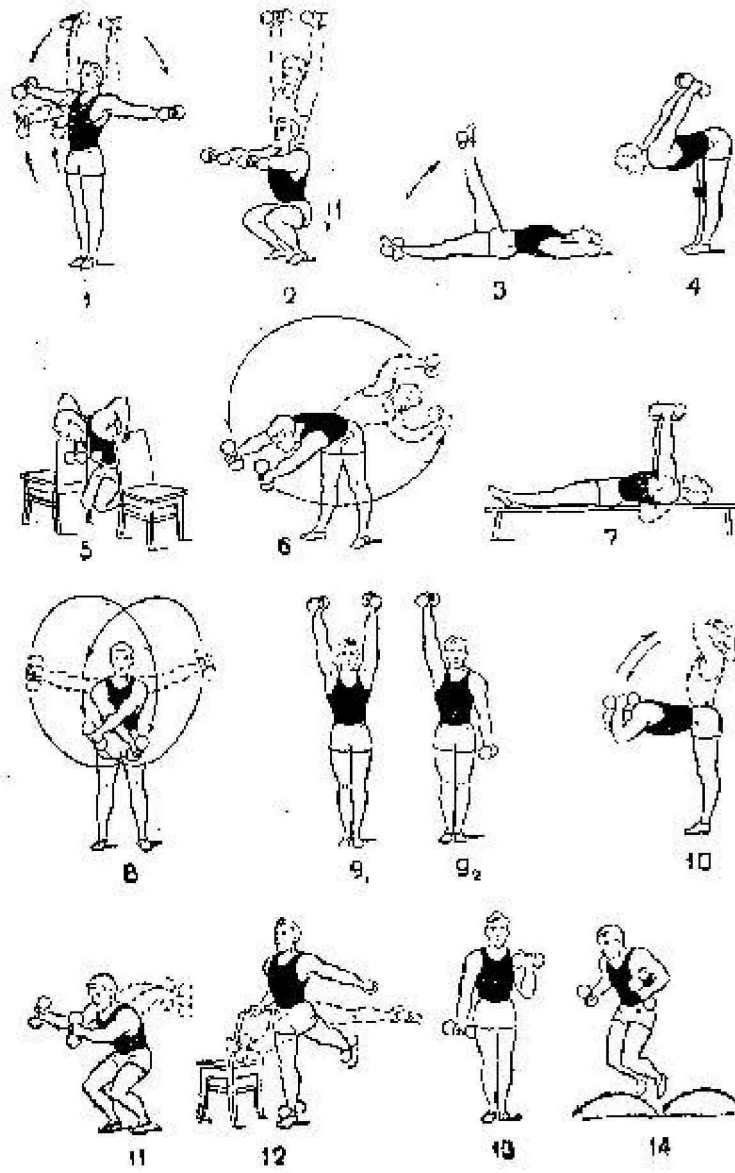
Темп средний. Повторить 10-20 раз левой и правой ногой.

13-е упражнение (см. рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Упражнение выполнять попеременно, 1 раз повернуть ладонь вперед, затем назад. Повторить 20-30 раз правой и левой рукой.

14-е упражнение. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад. Темп средний. Повторить 30-40 раз.

15-е упражнение. Для установления дыхания и расслабления. Выполняется на ходу.

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ.

Третий комплекс

Третий комплекс используется после регулярного выполнения первого и второго комплексов в течение 8-10 месяцев. Он предназначен также для начинающих заниматься отдельными видами спорта. Вес гантелей 4-6 кг.

1-е упражнение (см. рис. 8). Опускание и поднятие прямых рук вперед-вверх с одновременным подниманием на носки. При поднятии рук вверх вдох, при опускании выдох. Темп средний. Повторить 10-15 раз.

2-е упражнение. Приседание на носках с подниманием рук в стороны-вверх. При приседании вдох, при выпрямлении выдох. Повторить 20-25 раз.

3-е упражнение(см. рис. 18). Наклоны туловища назад сидя на табурете. При наклоне вдох, при выпрямлении туловища выдох.

Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

4-е упражнение (см. рис. 19). Прогибание туловища из положения лежа на табурете лицом книзу. При наклоне туловища вниз выдох, при выпрямлении вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

5-е упражнение (см. рис. 15). Наклоны туловища вперед с одновременным движением рук назад-вверх. При наклоне туловища вперед выдох, при выпрямлении вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 10-12 раз.

6-е упражнение. Разведение прямых рук в стороны лежа на скамейке. При разведении рук в стороны вдох, при сведении выдох.

Темп средний. Повторить 16-20 раз.

7-е упражнение (см. рис. 12). Отжимание в упоре лежа (на стульях, ногами упереться повыше). При сгибании рук вдох, при разгибании выдох. Темп средний. Повторить 8-15 раз.

8-е упражнение (см. рис. 27). Выпад вперед с пружинистым покачиванием с одновременным подниманием рук вверх.

Темп средний. Повторить 8-12 раз левой и правой ногой.

9-е упражнение (см. рис. 7). Брассообразные движения руками. При разведении рук в стороны вдох, при сведении выдох.

Темп средний. Повторить 12-18 раз.

10-е упражнение (см. рис. 14). Круговое вращение туловища в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 5-8 раз в каждую сторону.

11-е упражнение. Лежа на спине, разведение и сведение ног с прикрепленными к ним гантелями. Темп средний. Повторить 10-15 раз.

12-е упражнение (см. рис. 32). Размахивание ног с привязанной к ней гантелью. Повторить 10-20 раз левой и правой ногой.

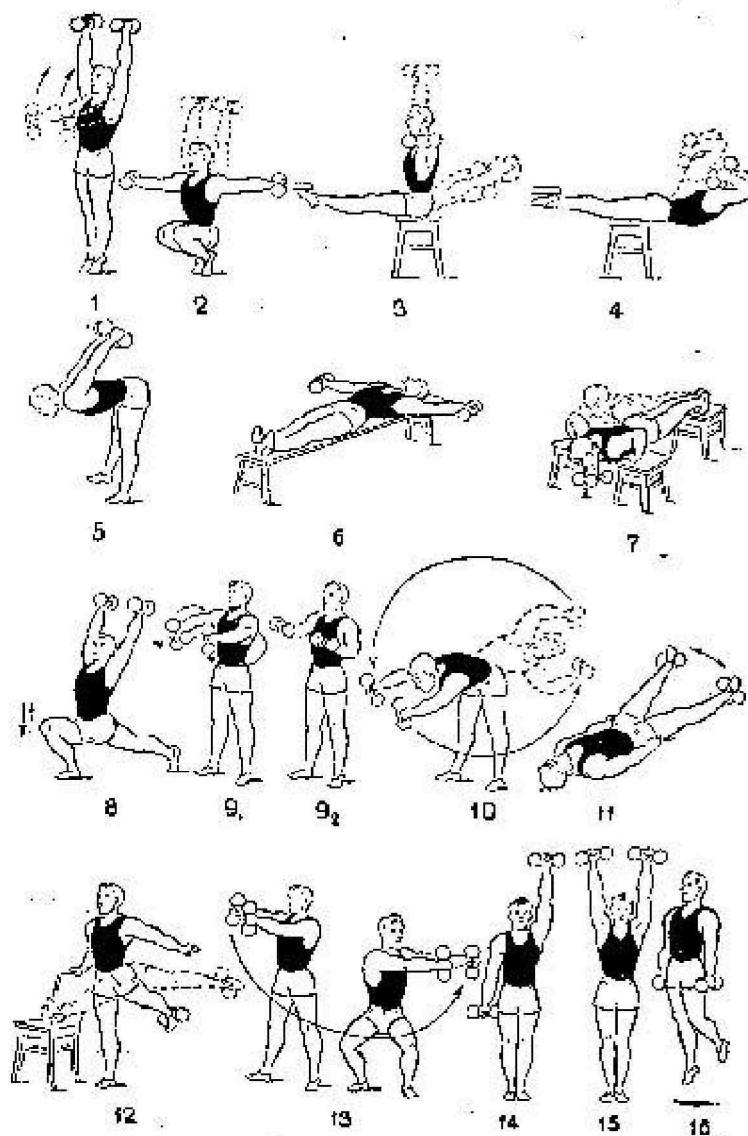
13-е упражнение (см. рис. 17). "Косарь"-ритмические полуприседания с маховыми движениями рук. Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

14-е упражнение (см. рис. 2). Одновременное и попеременное выжимание гантелей. При поднятии гантелей вверх вдох, при опускании выдох. Темп средний, Повторить 25-35 раз.

15-е упражнение. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Темп средний. Повторить 20-40 прыжков на левой и правой ноге.

16-е упражнение. Для установления дыхания и расслабления. Выполняется на ходу.

Приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ.

Четвертый комплекс

Этот комплекс содержит упражнения с гантелями и гирями. Он предназначен для лиц, ранее регулярно занимавшихся тремя комплексами упражнений с гантелями в течение одного года и получивших разрешение врача заниматься с увеличенной нагрузкой, а также для спортсменов. Вес гантелей 5-10 кг. Вес гирь 16-32 кг, в зависимости от силы и подготовленности занимающихся.

1-е упражнение (см. рис. 9). Упражнение с гантелями. Вертикальное поднятие рук вверх с одновременным поднятием на носки. При поднятии рук вверх вдох, при опускании выдох. Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз.

2-е упражнение. Упражнение с гантелями. Приседание согнувшись с замахом рук назад. При выполнении приседания выдох, при выпрямлении вдох. Темп средний. Повторить 10-20 раз.

3-е упражнение. Упражнение с гантелями. Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при плавании способом брасс. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

4-е упражнение. Упражнение с гантелями. Лежа на спине, движения ногами с прикрепленными к ним гантелями, как при езде на велосипеде. Темп средний и быстрый. Повторить 20-25 раз.

5-е упражнение см. рис. 5). Упражнение с гантелями. Кролеобразные попеременные движения руками. Темп средний. Повторить 20-30 раз каждой рукой.

6-е упражнение (см. рис. 29). Упражнение с гантелями. Ритмические полуприседания с попеременным движением рук (попеременный ход лыжника). Темп средний. Повторить 20-30 раз.

7-е упражнение (см. рис. 2). Упражнение с гантелями. Одновременное и попеременное выжимание гантелей на прямые руки.

Темп средний. Повторить 15-35 раз.

8-е упражнение. Упражнение с гирями. Поднятие одной гири двумя руками, стоя на стульях, табуретках. При поднятии гири вдох, при опускании выдох. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

9-е упражнение. Упражнение с гирями. Круговое движение туловищем, держа гирю обеими руками (как вращение молота в легкой атлетике).

Темп средний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону.

10-е упражнение. Упражнение с гирями. Приседание с гирей на спине. При приседании вдох, при выпрямлении выдох.

Темп средний. Повторить 10-16 раз.

11-е упражнение. Упражнение с гирями. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Темп средний. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

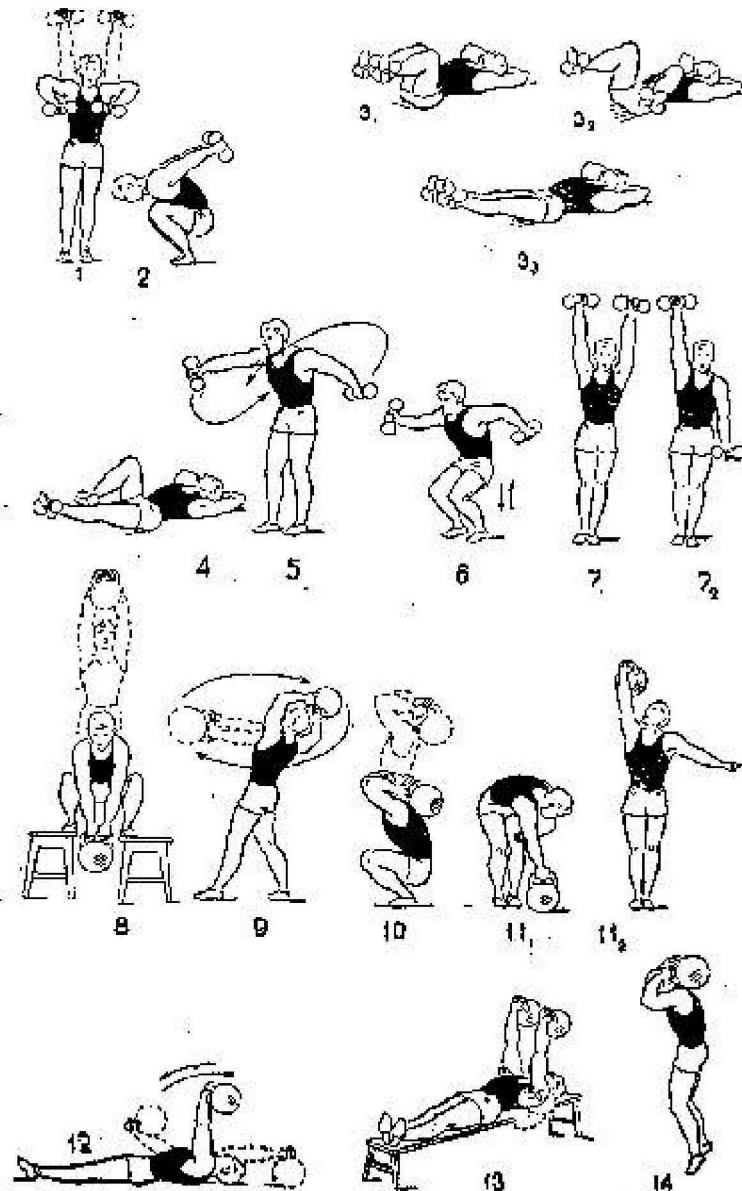
12-е упражнение. Упражнение с гирями. Лежа на спине, поднятие гири прямыми руками из-за головы вверх. При поднятии гири выдох, при опускании гири за голову вдох. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

13-е упражнение. Упражнение с гирями. Выжимание двух гирь лежа на скамейке. Темп средний. Повторить 4-8 раз.

14-е упражнение. Упражнение с гирями. Прыжки с гирей на спине или плече. Темп средний. Повторить 12-25 прыжков.

15-е упражнение. Ходьба с постепенным замедлением темпа и потряхиванием ног. Упражнение на расслабление.

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна жестким полотенцем.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ.

ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС

Этот комплекс включает упражнения с гирями разного веса- 16, 20, 25, 32 кг. Он предназначен для физически крепких людей, регулярно занимающихся гантелями и гирями, для спортсменов различных специальностей, стремящихся развить силу и силовую выносливость для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

1-е упражнение. Упражнение с гирями. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. При поднимании гири вверх вдох, при опускании выдох. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

2-е упражнение. Упражнение с гирями. Пружинистые приседания с гирей на плече. При подседе вдох, при выпрямлении выдох. Темп средний. Повторить 8-12 раз.

3-е упражнение. Упражнение с гирями. Силой одних рук поднять гирю по вертикали вверх. При поднимании гири вдох, при опускании выдох. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

4-е упражнение. Упражнение с гирями. Ложиться и встать с поднятой вверх гирей. Темп медленный. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.

5-е упражнение. Упражнение с гирями. Приседание с двумя гирями в руках стоя на табурете, скамейке. Во время приседания вдох, при выпрямлении выдох. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

6-е упражнение. Упражнение с гирями. Круговое вращение гири двумя руками, так же, как в 9-м упражнении четвертого комплекса.
Повторить 6-10 раз в левую и правую сторону.

7-е упражнение. Упражнение с гирями. Выбрасывание гири одной рукой. Темп средний. Повторить 5-7 раз правой и левой рукой.

8-е упражнение. Упражнение с гирями. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

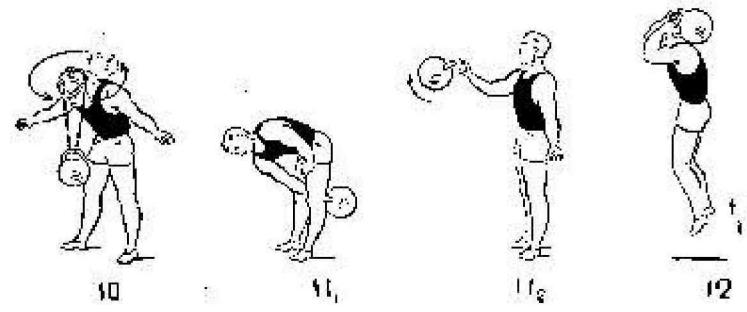
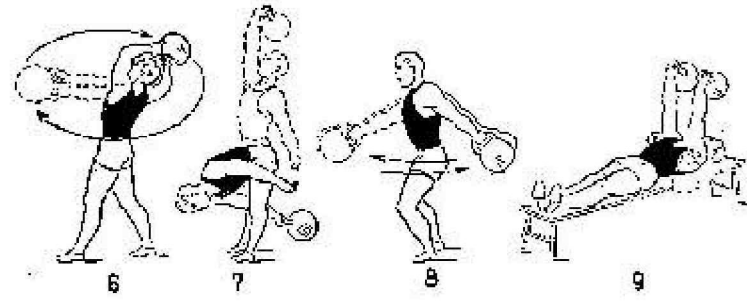
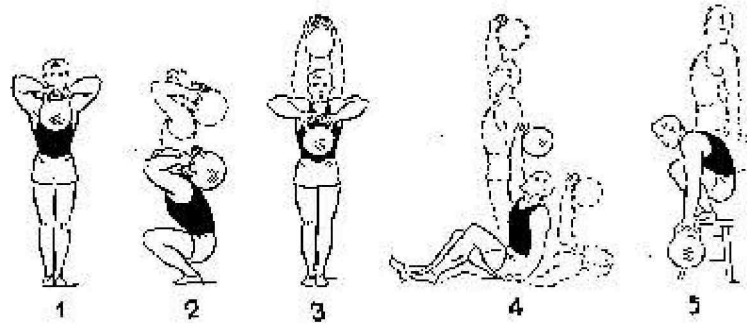
9-е упражнение. Упражнение с гирями. Выжимание двух гирь лежа на скамейке, так же, как в 13-м упражнении четвертого комплекса. Повторить 6 - 8 раз.

10-е упражнение. Упражнение с гирями. Для мышц шеи.
Темп средний. Повторить 3-5 движений головой в каждую сторону.

11-е упражнение. Упражнение с гирями. Жонглирование одной гирей. Темп средний. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

12-е упражнение. Упражнение с гирями. Прыжки с гирей на спине, плече, так же, как в 14-м упражнении четвертого комплекса. Повторить 15-25 раз.

13-е упражнение. Медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения.
Водные процедуры с обязательным растиранием тела докрасна.



Примерные упражнения с резиновым амортизатором (жгутом)

Резиновый амортизатор для упражнений представляет собой многожильный отрезок длиной 3-3,5 м, обтянутый тканевой оболочкой, желательного диаметром 8- 10 мм.

1-е упражнение. Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением в стороны-назад. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз немного шире плеч.

1-поднять руки вперед-вверх;

2-растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад за спину;

3-разводя руки в стороны, поднять их вверх;

4-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 12-16 раз.

2-е упражнение. Разведение прямых рук в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц. И.п. - ноги вместе, руки на ширине плеч подняты до высоты подбородка. 1-развести прямые руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

3-е упражнение. Разведение поднятых вверх рук в стороны. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1-

развести прямые руки в стороны; 2-медленно

вернуться в исходное положение. Темп средний.

Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение. Разгибание рук в стороны из-за спины. Для разгибателей рук (трицепсов).

И.п. - ноги вместе, руки согнуты у плеч, амортизатор за спиной.

1-энергично разогнуть руки в стороны;

2-медленно вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 10-15 раз.

5-е упражнение. Стоя ногами на центре амортизатора, выпрямление рук вверх. Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

1-выпрямить руки вверх;

2-медленно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

6-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах, хватом снизу. Для сгибателей рук (бицепсов).

И.п. - встать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опущены вниз, ладони наружу.

1 - согнуть руки в локтях;

2 - медленно опустить руки вниз. Темп

средний. Повторить 12-16 раз.

7-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом сверху). Для мышц предплечья.

И.п. - то же, но руки хватом сверху.

1 -слегка прижимая руки к туловищу, согнуть их в локтях;

2-медленно опустить вниз.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

8-е упражнение. Выжимание вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для дельтовидных, трапециевидных и мышц рук.

И.п. - то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху. 1-

положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь; 2-выжать

на прямые руки вверх;

3-медленно опустить на грудь;
4-опустить руки вниз.
Темп средний. Повторить 8-10 раз.

9-е упражнение. Сгибание рук в локтях за голову (более усиленное воздействие на разгибатели). Для разгибателей рук.

И.п. - стоя на центре амортизатора, поднять палку с прикрепленной к ней резиной на прямые руки вверх (хватом сверху).

1-согнуть предплечья за голову;
2-разогнуть вверх.
Темп средний. Повторить 8-10 раз.

10-е упражнение. Прodelать то же самое упражнение, но руки хватом снизу. Темп средний. Повторить 8- 10 раз.

11-е упражнение. Поднимание прямых рук вперед-вверх. Для дельтовидных и трапециевидных мышц. И.п. - то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху.

1-поднять прямые руки вперед-вверх;
2-медленно опустить вперед-вниз.
Темп медленный и средний. Повторить 6-10 раз.
Продеть амортизатор за ручку двери или скобу.

12-е упражнение. Наклоны туловища вперед. Для мышц туловища.

И.п. - стать спиной к скобе, согнуть руки с резинами к плечам.
1-наклонить туловище вперед;
2-выпрямить туловище.
Темп средний и быстрый.
Повторить 12-16 раз.

13-е упражнение. Сведение и разведение рук вперед и в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.

И.п. - то же, только руки поднять в стороны на высоте плеч.
1 - свести прямые руки вперед;
2- развести прямые руки в стороны.
Темп медленный. Повторить 12-16 раз.

14-е упражнение. Прodelать то же самое, но стоя лицом к скобе или ручке от двери. Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

15-е упражнение. Круговые движения руками. Для мышц плечевого пояса.

И.п. - стоя спиной к скобе или дверной ручке, взяться руками за концы резины. Круговые вращения прямых рук назад-в стороны-вверх-вперед-вниз. То же самое в обратном направлении. Темп средний. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Примечание. Это упражнение можно прodelать стоя лицом к скобе.

16-е упражнение. Одновременное опускание прямых рук вниз-назад до отказа. Для мышц плечевого пояса и рук.

И.п. - стать лицом к скобе или ручке двери, ноги на ширине ступни. Взяться за концы резины и поднять руки на высоту плеч.

1-одновременно опустить руки вниз-назад;
2- медленно поднять руки до высоты глаз.
Темп средний и быстрый. Повторить 20-30 раз.

17-е упражнение. Попеременное поднимание и опускание прямых рук. Для мышц плечевого пояса и рук.

И.п. - то же.
Попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед - вниз - назад.
Темп средний и быстрый. Повторить 30-50 раз.

Примечание. Упражнения 16 и 17-е можно выполнять и с небольшими ритмичными сгибаниями ног в коленных суставах, копируя одновременный и попеременный ход лыжника Лыжникам в подготовительный период тренировки можно применять эти упражнения на время, например в течение 1-3 минут подряд, всего 3-4 раза с перерывом для отдыха 3-4 минуты.

18-е упражнение. Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для мышц ног.

И.п. - продеть резиновый амортизатор в скобу, ручку двери или зацепить его за дерево, стать спиной к скобе (двери, дереву), обмотать резину вокруг пояса. придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Сильно натягивая туловищем резину, бег на месте с высоким подниманием коленей.

Темп средний и быстрый. Всего 20-60 секунд.

19-е упражнение. Прыжки на одной и двух ногах. Для мышц ног.

И.п. - то же.

Прыжки на одной и двух ногах-40-60 прыжков.

Спортсменам количество прыжков можно увеличить.

Темп средний и быстрый.

20-е упражнение. Наклоны туловища сидя с резиной в руках. Для мышц брюшного пресса. И.п. - продеть резину за скобу, сесть на пол или табурет к ней лицом, концы резины намотать на кисти рук, выпрямленные ноги упираются в дверь или стенку. 1 -наклонить туловище назад до отказа; 2-выпрямить туловище. Темп средний. Повторить 10-15 раз.

21-е упражнение. Упражнение для одной руки (для метателя копья). Для мышц туловища и рук.

И.п. - привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке, стать к ней спиной, правой рукой взять за конец резины и поднять ее вверх, левую руку выставить вперед, туловище немного наклонить назад.

1 -энергичным движением туловища и руки вынести руку вперед;

2-плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

Для метателей количество повторений можно значительно увеличить.

22-е упражнение. Упражнение для одной руки (для толкателей ядра). Для мышц туловища и рук.

И.п. - привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке. Стать правым боком к скобе, намотать конец резины на кисть правой руки и прижать ее слегка к шее, локоть приподнять на высоту плеча, ноги расставить немного шире плеч, левая рука расслаблена и слегка приподнята.

1-согнуть правую ногу, одновременно слегка наклонить туловище вправо-назад;

2-энергично разогнуть правую ногу с резким поворотом бедра и туловища вперед-влево, с одновременным сильным выпрямлением руки;

3-плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

23-е упражнение. Упражнение для одной руки (для метателей диска). Для грудных мышц, мышц туловища и рук.

И. п. - то же, что и в упражнении 21, но рука отведена в сторону-назад.

1-энергично вынести прямую руку вперед;

2- плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

Для метателей диска рекомендуется сочетать движение руки со специфической работой ног и туловища (без поворотов) и увеличить количество повторений.

24-е упражнение. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для рук, трапецевидных и грудных мышц.

И.п. - подвесить резиновый амортизатор за верхнюю скобу или сук дерева. Поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

1-согнуть руки к плечам;

2-разогнуть руки в локтях вниз;

3 - плавно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

Это упражнение проводить попеременно сгибая руки, а также сидя на стуле.

25-е упражнение. Разведение рук в стороны-вниз. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. - то же.

1 - медленно развести руки в стороны-вниз; 2- плавно и медленно вернуться в исходное положение.

Темп медленный. Повторить 10-12 раз (гимнасты количество повторений могут увеличить).

26-е упражнение. Попеременные кролеобразные движения руками. Для мышц плечевого пояса и рук (для пловцов).

И.п. - то же, что и в упражнении 24, но туловище слегка наклонено вперед. Попеременные кролеобразные движения руками.

Темп средний. Повторить 12-20 раз правой и левой рукой.

27-е упражнение. Одновременные круговые движения руками (как в способе плавания баттерфляй). Для плечевого пояса и рук. И.п. - то же, что и в упражнении 24.

Одновременные круговые движения руками, как в способе плавания баттерфляй. Темп средний. Повторить 10-15 раз.

28-е упражнение. Брассообразные движения руками. Для мышц плечевого пояса и рук.

И.п. - продеть резиновый амортизатор в скобу или зацепить за дверную ручку, стать спиной к скобе, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, туловище слегка наклонено вперед. Брассообразные движения руками. Темп средний. Повторить 15-20 раз.

Примечание. В упражнениях 26, 27, 28-м занимающимся плаванием рекомендуется увеличить количество повторений или выполнять их на время и скорость (темп определить метрономом), например 30-60 секунд.

29-е упражнение. Выжимание лежа на скамейке лицом кверху. Для грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).

И.п. - продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на скамейку лицом кверху, руками взяться за концы резины.

1-разогнуть руки вверх;

2-медленно согнуть руки к плечам.

Темп средний. Повторить 20-25 раз.

30-е упражнение. Разведение и сведение прямых рук лежа на скамейке. Для грудных мышц.

И.п. - то же, но руки вытянуты в стороны.

1-свести руки вперед;

2-медленно развести в стороны.

Темп средний. Повторить 15-20 раз.

Примечание. Упражнения 29, 30-е можно проделывать сидя.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ)

1-е упражнение (рис. 60). Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением в стороны-назад. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз, немного шире плеч.

1-поднять руки вперед-вверх;

2-растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад на спину;

3-разводя руки в стороны, поднять их вверх;

4-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 12-16 раз.

2-е упражнение (рис. 61). Разведение прямых рук в стороны. Для грудных и дельтовидных мышц.

И.п. - ноги вместе, руки на ширине плеч подняты до высоты подбородка. 1-развести

прямые руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. Темп медленный.

Повторить 10-12 раз.

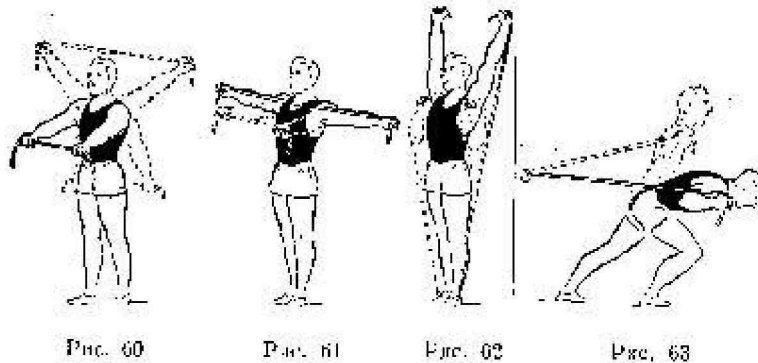


Рис. 60

Рис. 61

Рис. 62

Рис. 63

3-е упражнение (рис. 62). Стоя ногами на центре амортизатора, поднимание рук вверх. Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п. - встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

1-вытянуть руки вверх;

2-медленно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение (рис. 63). Наклоны туловища-вперед. Для мышц туловища. И.п. - продеть амортизатор за ручку двери или скобу. Стать спиной к ручке двери или скобе. Руки к плечам.

1 -наклонить туловище вперед;

2-выпрямить туловище.

Темп средний и быстрый. Повторить 12-16 раз.

5-е упражнение (рис. 64). Сгибание рук в локтевых суставах (хватом снизу). Для сгибателей рук (бицепсов).

И.п. - стать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опущены вниз, ладони наружу.

1-согнуть руки в локтях;

2-медленно опустить руки вниз.

Темп средний. Повторить 12-16 раз.

6-е упражнение (рис. 65). Круговые движения руками. Для мышц плечевого пояса.

И.п. - стоя спиной к скобе или дверной ручке, взяться руками за концы резины. Круговые движения прямыми руками назад-в сторону-вверх-вперед-вниз. То же самое в обратном направлении.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

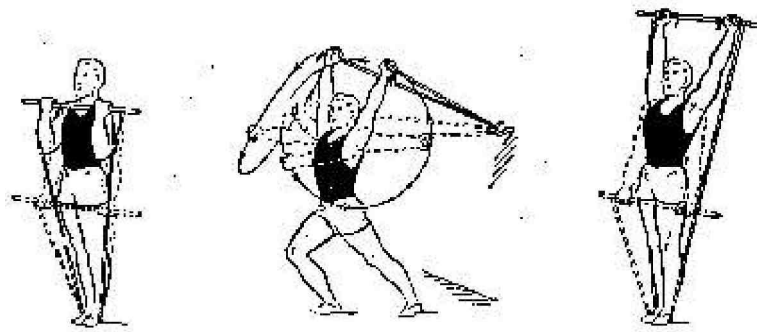


Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

7-е упражнение (рис. 66). Поднимание рук вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для дельтовидных, трапециевидных мышц и мышц рук.

И.п. - то же, что и в упражнении 5 настоящего комплекса, но руки хватом сверху.

1-положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь;

2-выпрямить руки вверх;

3-медленно опустить на грудь;

4-опустить руки вниз.

Темп средний. Повторить 8-10 раз.

8-е упражнение (рис. 67). Попеременное поднимание и опускание прямых рук. Для мышц плечевого пояса и рук.

И.п. - стать лицом к скобе или ручке двери, ноги на ширине ступни, взяться руками за концы резины.

Попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед - вниз - назад.

Темп средний и быстрый. Повторить 30-50 раз.

9-е упражнение (рис. 68). Наклоны туловища сидя с резиной в руках. Для мышц брюшного пресса.

И.п. - продеть резину в скобу и сесть на пол или на табурет, концы резины намотать на кисти рук, прямые ноги упираются в дверь или стенку.

1 - наклонить туловище назад до отказа;

2 - выпрямить туловище. Темп средний.

Повторить 10-15 раз.

10-е упражнение. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для мышц рук, трапециевидных и грудных мышц.

И.п. - подвесить резиновый амортизатор за верхнюю скобу или сук дерева, поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

1-согнуть руки к плечам;

2-разогнуть руки в локтях вниз;

3 - плавно вернуться в исходное положение. Темп

средний. Повторить 10-12 раз.

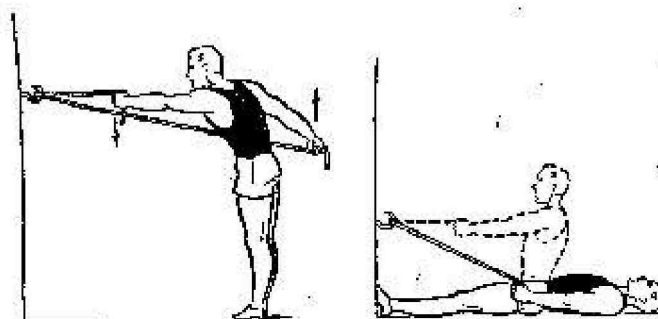


Рис. 67

Рис. 68.

11-е упражнение (рис. 69). Попеременные кролеобразные движения руками. Для мышц плечевого пояса и рук.

И.п. - то же. Туловище слегка наклонено вперед. Попеременные кролеобразные движения руками.
Темп средний. Повторить 15-20 раз правой и левой рукой.

12-е упражнение (рис. 70). Выжимание лежа на скамейке лицом кверху. Для грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).

И.п. - продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на нее лицом кверху, руками взяться за концы резины.

1-разогнуть руки;

2-медленно согнуть руки к плечам.

Темп средний. Повторить 20-25 раз.

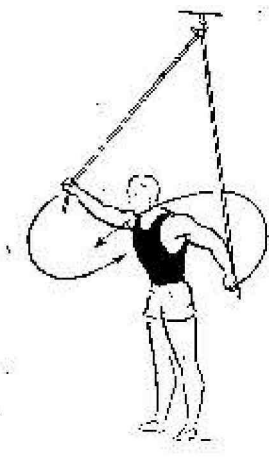


Рис. 69

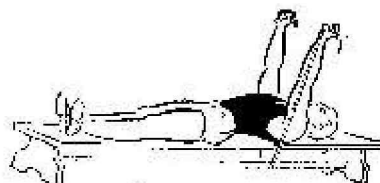


Рис. 70

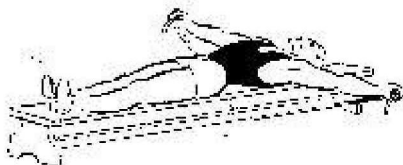


Рис. 71

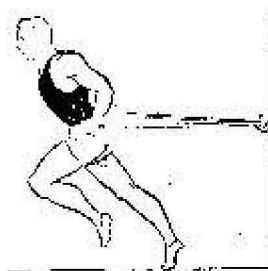


Рис. 72

13-е упражнение (рис. 71). Разведение и сведение прямых рук лежа на скамейке лицом кверху. Для грудных мышц.

И.п. - то же, но руки вытянуты в стороны.

1-свести руки вперед;

2-медленно развести в стороны.

Темп средний. Повторить 15-20 раз.

14-е упражнение (рис. 72). Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для мышц ног.

И.п. - продеть резиновый амортизатор в скобу, ручку двери или зацепить его за дерево, стать спиной к скобе (ручке, дереву), обмотать резину вокруг пояса, придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Сильно натягивая туловищем резину, бег на месте с высоким подниманием коленей.

Темп средний и быстрый. Всего 20-60 секунд.

15-е упражнение. Медленная ходьба, упражнения для дыхания и расслабления мышц. Водные процедуры.