



ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Ю. И. Иванов,
Э. И. Михайлова

ДОМАШНИЙ СТАДИОН

(справочник)

Издательство
«Московская правда»
1989

ВСТУПЛЕНИЕ

Быть здоровым... Молодые о здоровье не думают. Молодость и здоровье обычно сопутствуют друг другу. С возрастом человек начинает понимать, какое это благо — здоровье и начинает ценить его.

Как укрепить здоровье? Как сохранить прекрасное ощущение силы, молодости, радости жизни? Как сделать себя более здоровым?

Врачи всех времен задумывались над этими вопросами и предлагали различные рецепты продления молодости, укрепления и оздоровления организма. Рецепты менялись по мере развития научных знаний об организме человека. Однако усилия медицины были направлены в основном на лечение уже имеющихся недугов. Естественные механизмы сохранения здоровья, условия, препятствующие возникновению болезни, изучались сравнительно мало.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно принять все меры для предупреждения заболеваний. Только здоровый человек может наслаждаться жизнью, иметь хорошее настроение, высокую работоспособность. Он готов к защите своей Родины, готов достойно воспитывать подрастающее поколение.

Лауреат Ленинской премии, Герой Социалистического Труда профессор Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» пишет, что «... для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать». «...Природа милостива: достаточно 20—30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично».

Уже провозглашено: здоровье народа — богатство страны. От зрелости общества зависит, как это богатство охраняется и используется. Здоровье наше на 60% зависит от нашего образа жизни.

Главное в образе жизни человека то, как разумно и полезно он использует свое свободное время.

По данным социологических обследований, проведенных в 1985 году, рабочие и служащие около половины свободного времени просиживают у экранов телевизоров (каждый житель в среднем имеет 42 часа свободного времени в неделю), около 7 часов свободного времени занимает бездеятельный отдых (отдых на диване, разговоры по телефону, настольные игры и т.п.) Затраты же времени на физическую культуру минимальны. По данным Госкомстата СССР в 1980 году мужчины тратили на это 36, а женщины — 10 минут в неделю. При этом все прекрасно осознают пользу регулярных занятий физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями, спортом — самые мощные стимуляторы, обеспечивающие развитие возможностей организма человека. Регулярное выполнение физических упражнений повышает скорость реакции, улучшает координацию движений, увеличивает силу, повышает выносливость, способствует увеличению подвижности суставов и позвоночника, замедляет процесс старения. Человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, всегда подтянут, спортивен, доброжелателен. У такого человека исчезают суетность, напряженность, скованность. Движения становятся экономичными, красивыми, ловкими. Такой человек быстрее осваивает различные трудовые операции, лучше их выполняет и меньше устает. В результате регулярных занятий физической культурой укрепляется сердце и сосуды. У тренированного человека сердце работает более экономично. Физическая активность задерживает развитие коронарного атеросклероза после 40 лет, предупреждает основные болезни сердца.

Итак, сегодня вряд ли можно найти человека, которого нужно убеждать в пользе занятий физической культурой и спортом. О том, что физическая культура и спорт самые надежные помощники в жизни и труде, знают все, но занимается далеко не каждый.

А все должно начинаться в семье. Никакие рекомендации по двигательному режиму, закаливанию, рациональному питанию не помогут, если в семье никто не делает зарядку, не закаливается. К сожалению, физическая культура не нашла «постоянной прописки» в каждом доме, в каждой семье, в повседневной жизни каждого человека.

Происходит это часто не от нежелания заниматься физической культурой, а от незнания того, как приступить к самостоятельным занятиям, как оборудовать свой домашний спортивный уголок, какие комплексы упражнений подобрать для себя, как увеличивать нагрузку, как осуществлять самоконтроль за своим состоянием.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

В последнее время стали популярными «домашние стадионы», которые оснащаются тренажерами промышленного и индивидуального изготовления. Домашние тренажеры должны быть малогабаритными, легко устанавливаться и разбираться, обеспечивать безопасность самостоятельных занятий.

Тренажер (от английского слова TRAINING — обучать, тренировать) — техническое устройство или приспособление для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, а также медицинской реабилитации (механотерапия). Тренажеры появились в глубокой древности. Первыми «спортивными снарядами» были специально подобранные камни и свинцовые предметы. Они использовались в Древней Греции и Риме для физического воспитания воинов, в тренировках гладиаторов. Позже появились ядрообразные гантели, на смену которым в XIX веке пришли пластинчатые. В это же время появились пружинные и резиновые растяжные приборы, разновидности которых дошли и до наших дней. Основным назначением всех этих снарядов было развитие силы. В XVIII веке появились тренажеры для корригирующей гимнастики, в XIX веке получили развитие тренажеры различных конструкций для восстановительного лечения — аппараты механотерапии.

Первые комнатные велотренажеры появились в 1930 году, а с 1960 года стали выпускаться легкие нажимные и растягивающие устройства многостороннего воздействия, с помощью которых целенаправленно формировались двигательные качества (общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость), являющиеся одним из показателей здоровья.

В зависимости от цели использования и конструкции тренажеры подразделяются на спортивные, физкультурно-оздоровительные, лечебные и профессионально-прикладные.

Основными требованиями к тренажерным устройствам являются: простота в обращении, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся, небольшие габариты, эстетичность, дешевизна.

В спортивной практике используются тренажеры для совершенствования тренировочного процесса, улучшения физических качеств, достижения наиболее высоких спортивных результатов. Спортивные тренажеры помогают совершенствовать технику и режим движений, могут целенаправленно воздействовать на отдельные мышечные группы и улучшать мышечную координацию.

Назначение аппаратов механотерапии — углубить, уточнить действия упражнений.

В своей работе мы хотим представить тренажеры физкультурно-оздоровительного назначения, т.е. те, которые можно легко разместить в домашних условиях или небольших помещениях любого учреждения или предприятия, хорошо вписывающиеся в интерьер квартиры, доста-

точно легко складывающиеся и переносящиеся, способные вовлечь в работу большие и малые мышцы. Особенность этих устройств в их компактности, доступности в приобретении, продажной цене и даже в изготовлении собственными силами, в удобстве обращения.

В зависимости от конструкции тренажера, объема выполняемой работы и интенсивности движения на нем возможно развивать силу, быстроту или выносливость, гибкость или ловкость, избирательно воздействовать на заданную группу мышц и т.д.

Занятия на домашних тренажерах — прекрасное средство для профилактики гиподинамии и гипокинезии.

Тренажеры могут быть индивидуального или коллективного пользования, а их воздействие на организм локальным или общим.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЕРАХ

На тренажерах можно заниматься индивидуально в домашних условиях и в коллективе под руководством преподавателя. Занятия могут продолжаться от 15 до 60 минут.

Костюм для занятий должен быть удобным, не сковывать движений; он должен подходить по размеру и цвету. Красивый костюм стимулирует занимающихся красиво двигаться, сохранять правильную осанку.

Заниматься можно в гимнастическом костюме, шортах с майкой или обычном тренировочном костюме. На ноги можно надеть мягкие тапочки, кеды или кроссовки.

Для того, чтобы капли пота не попадали в глаза, на голову можно надеть специальную повязку.

Для проведения занятий комната должна быть хорошо проветрена. Зеркало, приятная музыка, теплое покрытие пола могут качественно улучшить возможности проведения занятий. Для выполнения упражнений на полу необходим чистый коврик. На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. м. площади.

Начинать занятия следует через 1,5—2 часа после приема пищи, чтобы не нарушить нормального процесса пищеварения. При регулярных занятиях на тренажерах следует увеличить потребление сырых и вареных овощей и фруктов, сократив при этом мучные блюда, сладкие и соленые продукты.

Если нужно похудеть, то следует уменьшить общую калорийность рациона на 10 и более процентов. Рекомендуется ограничить животные жиры и увеличить потребление растительных масел, полностью исключить алкогольные напитки. Для большего эффекта можно включить один разгрузочный день в неделю. Наиболее эффективны фруктово-овощные, мясо-овощные, творожно-кефирные разгрузочные дни. Фруктово-овощные дни переносятся легко, т.к. достаточно большой объем пищи создает чувство сытости и рефлекторно тормозит пищевой центр. Белковые разгрузочные дни также переносятся легко, т.к. белковая пища ускоряет усвоение углеводов и жиров.

НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ:

БЕЛКОВЫЕ ДНИ

Творожный день: 600 г обезжиренного творога, 60 г сметаны, 2 стакана кофе с молоком без сахара и 2 стакана отвара шиповника (все это делится на 5 приемов пищи в течение дня).

Кефирный день: 6 стаканов (по 1 стакану на прием) кефира, простокваши или ацидофилина без сахара.

Молочный день: 1—1,6 литра молока, выпиваемого в 6—8 приемов.

Мясной день: 600 г отварного мяса, разделить на 4 части. Есть мясо с гарниром из овощей (капуста, огурцы или зеленый салат), 2 стакана отвара шиповника.

НОРМАЛЬНЫЙ И ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС ЖЕНЩИНЫ

| Рост в обуви (см.) | Вес в домашней одежде (кг) | | | | Идеальный вес в домашней одежде (кг) | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|---|-----------|-----------|
| | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | Тип телосложения | | |
| | лет | лет | лет | лет | легкий | средний | тяжелый |
| 148 | 52,4 | 55,6 | 56,9 | 57,8 | 42,0-44,8 | 43,8-48,9 | 47,4-54,3 |
| 149 | 53,8 | 55,9 | 57,3 | 58,2 | 42,3-45,4 | 44,1-49,4 | 47,8-54,9 |
| 150 | 53,1 | 56,3 | 57,7 | 58,6 | 42,7-45,9 | 44,5-50,0 | 48,2-65,4 |
| 151 | 53,7 | 56,9 | 58,2 | 58,9 | 43,0-46,4 | 54,1-50,5 | 48,7-55,9 |
| 152 | 54,2 | 57,4 | 58,8 | 59,3 | 43,4-47,0 | 45,6-51,0 | 49,2-56,5 |
| 153 | 54,8 | 57,9 | 59,3 | 59,8 | 43,9-46,5 | 46,2-51,6 | 49,8-57,0 |
| 154 | 55,3 | 58,5 | 59,8 | 60,3 | 44,4-48,0 | 46,7-52,1 | 50,3-57,6 |
| 155 | 55,8 | 59,0 | 60,4 | 60,8 | 44,9-48,6 | 47,2-52,6 | 50,8-58,1 |
| 156 | 56,3 | 59,5 | 60,9 | 61,3 | 45,4-53,1 | 47,7-53,2 | 51,3-58,6 |
| 157 | 56,9 | 60,0 | 61,4 | 61,9 | 46,0-49,6 | 48,2-53,7 | 51,9-59,1 |
| 158 | 57,4 | 60,6 | 62,1 | 62,5 | 46,5-50,2 | 48,8-54,3 | 52,4-59,7 |
| 159 | 58,0 | 61,1 | 62,8 | 63,2 | 47,1-50,7 | 49,3-54,8 | 53,0-60,2 |
| 160 | 58,5 | 61,7 | 63,5 | 63,9 | 47,6-51,2 | 49,9-55,3 | 53,5-60,8 |
| 161 | 59,0 | 62,4 | 64,2 | 64,7 | 48,2-51,8 | 50,4-56,0 | 54,0-61,5 |
| 162 | 59,6 | 63,1 | 64,9 | 65,4 | 48,7-53,3 | 51,0-56,8 | 54,6-62,2 |
| 163 | 60,1 | 63,8 | 65,7 | 66,1 | 49,2-52,9 | 51,5-57,5 | 52,2-62,9 |
| 164 | 60,7 | 64,3 | 66,4 | 66,8 | 49,8-53,4 | 52,0-58,2 | 55,9-63,7 |

Продолжение таблицы

| | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|-----------|-----------|-----------|
| 165 | 61,2 | 64,8 | 67,1 | 67,5 | 50,3-53,9 | 52,6-58,9 | 56,7-64,4 |
| 166 | 61,9 | 65,5 | 67,8 | 68,2 | 50,8-54,6 | 53,3-59,8 | 57,3-65,1 |
| 167 | 62,6 | 66,2 | 68,5 | 68,9 | 51,4-55,3 | 54,0-60,7 | 58,1-65,8 |
| 168 | 63,2 | 66,9 | 69,2 | 69,7 | 52,0-56,0 | 54,7-61,5 | 58,8-66,5 |
| 169 | 63,8 | 67,6 | 69,9 | 70,4 | 52,7-56,8 | 55,4-62,2 | 59,5-67,2 |
| 170 | 64,3 | 68,4 | 70,6 | 71,1 | 53,4-57,5 | 56,1-62,9 | 60,2-67,9 |
| 171 | 65,0 | 69,1 | 71,3 | 71,8 | 54,1-58,2 | 56,8-63,6 | 60,9-68,6 |
| 172 | 65,7 | 69,8 | 72,1 | 72,5 | 54,8-58,9 | 57,5-64,3 | 61,6-69,3 |
| 173 | 66,4 | 70,5 | 72,8 | 73,2 | 55,5-59,6 | 58,3-65,1 | 62,3-70,0 |
| 174 | 67,1 | 71,2 | 73,5 | 73,9 | 56,3-60,3 | 59,0-65,8 | 63,1-70,8 |
| 175 | 67,9 | 71,9 | 74,2 | 74,7 | 57,0-61,0 | 59,7-66,5 | 63,8-71,5 |
| 176 | 68,5 | 72,8 | 75,1 | 75,4 | 57,5-61,9 | 60,4-67,4 | 64,5-72,3 |
| 177 | 69,3 | 73,7 | 75,9 | 76,1 | 58,4-62,8 | 61,1-67,8 | 65,2-73,2 |
| 178 | 70,0 | 74,6 | 76,8 | 76,8 | 59,1-63,6 | 61,8-68,6 | 65,9-74,1 |
| 179 | 70,9 | 75,5 | 77,7 | | 59,8-64,4 | 62,5-69,3 | 66,6-75,0 |
| 180 | 71,8 | 76,4 | 78,6 | | 60,5-65,1 | 63,3-70,1 | 67,3-75,9 |
| 181 | 72,7 | 77,2 | 79,6 | | 61,3-65,8 | 64,0-70,8 | 68,1-76,8 |
| 182 | 73,6 | 78,1 | 80,7 | | 62,0-66,5 | 64,7-71,5 | 68,8-77,7 |
| 183 | 74,5 | 79,0 | 81,8 | | 62,7-67,2 | 65,4-72,2 | 69,5-78,6 |
| 184 | 75,4 | 79,9 | 82,9 | | 63,4-67,9 | 66,1-72,9 | 70,2-79,5 |
| 185 | 76,3 | 80,0 | 83,9 | | 64,1-68,6 | 66,8-73,6 | 70,9-80,4 |

УГЛЕВОДНЫЕ ДНИ

Фруктовый день: 1—1,5 кг разнообразных овощей и фруктов (кроме винограда и бананов).

Яблочный день: 1—1,6 кг. яблок.

Огуречный день: 1—1,5 кг огурцов.

Для соблюдения норм питания необходимо чтобы суточное употребление калорийности пищи не превышало нормы. Для составления индивидуального меню предлагаем таблицу калорийности пищевых продуктов.

КАЛОРИЙНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

(В ккал на 100 г веса)

| | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| Молоко (простокваша, кефир) | 62 | Судак | 72 |
| Сметана | 285 | Сельдь жирная | 230 |
| Творог жирный | 230 | Семга | 190 |
| Творог (нежирный) | 75 | Яйца (1 яйцо — 50 г.) | 75 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 324 | Хлеб ржаной | 204 |
| Масло сливочное | 775 | Хлеб пшеничный | 230 |
| Мороженое сливочное | 180 | Сыр плавленый | 254 |
| Масло растительное | 872 | Говядина (первой категории) | 155 |
| Сыр твердый жирный | 370 | Говядина (второй категории) | 106 |
| Сыр нежирный (до 10% жирности) | 192 | Баранина | 206 |
| Колбаса вареная | 290 | Свинина мясная | 245 |
| Колбаса полукопченая | 370 | Свинина жирная | 390 |
| Колбаса копченая | 520 | Телятина тощая | 74 |
| Сосиски | 205 | Кролик | 149 |
| Треска | 65 | Курица | 185 |
| | | Утка | 194 |

Продолжение таблицы

| | | | |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| Окорок | 865 | Кукуруза | 340 |
| Помидоры | 18 | Горох | 310 |
| Арбуз | 38 | Фасоль | 310 |
| Яблоки | 50 | Картофель | 89 |
| Груши | 55 | Капуста белокочанная | 27 |
| Виноград | 70 | Капуста квашеная | 23 |
| Смородина черная | 43 | Капуста цветная | 28 |
| Смородина красная | 44 | Морковь | 36 |
| Земляника | 43 | Лук зеленый | 21 |
| Лимон | 41 | Огурцы свежие | 15 |
| Апельсин | 39 | Огурцы соленые | 8 |
| Абрикосы | 49 | Свекла | 47 |
| Хлеб белый | 240 | Сливы | 47 |
| Сахар | 390 | Грибы | 32 |
| Вишня | 52 | Шампиньоны | 22 |
| Бананы | 61 | Орехи грецкие | 812 |
| Мед | 320 | Салат зеленый | 94 |
| Шоколад | 560 | Винегрет | 60 |
| Печенье | 420 | Борщ | 230 |
| Пирожное (заварное) | 430 | Щи свежие | 180 |
| Варенье (земляничное) | 294 | Щи зеленые | 280 |
| Повидло | 260 | Рассольник | 262 |
| Крупа гречневая | 329 | Суп рыбный | 300 |
| Крупа манная | 333 | Суп лапша | 230 |
| Рис | 332 | Солянка мясная | 400 |

Продолжение таблицы

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------|-----|
| Суп молочный с лапшой | 410 | Яблочный сок | 46 |
| Макаронны отварные | 400 | Пиво темное | 33 |
| Чай с сахаром | 61 | Пиво светлое | 47 |
| Кофе с молоком | 150 | Коньяк | 185 |

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАВИСИМОСТИ МАССЫ ТЕЛА
ОТ РОСТА И ВОЗРАСТА У МУЖЧИН

| Рост | Возраст | | | | |
|------|---------|-------|-------|-------|-----------|
| | 20—29 | 30—39 | 40—49 | 50—59 | Старше 60 |
| 150 | 51,3 | 56,7 | 58,1 | 58,0 | 57,3 |
| 156 | 58,5 | 64,4 | 67,3 | 65,8 | 62,4 |
| 160 | 62,9 | 69,2 | 72,3 | 69,7 | 68,2 |
| 166 | 68,8 | 74,5 | 78,0 | 76,3 | 74,3 |
| 170 | 72,7 | 77,7 | 81,0 | 79,6 | 76,9 |
| 174 | 77,5 | 80,8 | 84,4 | 82,5 | 79,3 |
| 178 | 83,0 | 85,6 | 88,0 | 86,5 | 82,8 |
| 180 | 85,1 | 88,0 | 89,0 | 87,5 | 84,4 |
| 182 | 87,2 | 90,6 | 91,4 | 89,5 | 85,4 |
| 186 | 93,1 | 95,0 | 96,6 | 92,8 | 89,0 |
| 190 | 97,1 | 99,5 | 100,7 | 99,4 | 92,9 |

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Прежде, чем приступить к занятиям на тренажерах, необходимо посоветоваться с врачом и определить для себя программу занятий с учетом следующего:

- физическая нагрузка должна быть адекватна вашим физическим возможностям, т.е. программу занятий нужно составить соответственно вашему уровню физической подготовленности на сегодняшний день;

- заниматься нужно не менее 2-3 раз в неделю;

- помимо занятий на тренажерах в свою программу необходимо включить другие средства физической культуры: ходьбу, бег, игры, упражнения на расслабление.

При самостоятельных занятиях на тренажерах возникает желание узнать, чего же вы достигли, приносят вам занятия пользу или нет, приводят ли они к положительному сдвигу в организме.

Для определения реакции человека на тренировочную нагрузку существуют специальные тесты самооценки. При проведении специальных тестов необходимо уметь измерять свой пульс. Пульс хорошо прощупывается на запястье, шее, висках. Общепринято измерять пульс на запястье левой руки. Для этого нужно положить три пальца правой руки на внутреннюю сторону левого запястья и найти пульсацию. Посчитать количество ударов за 10 сек. и умножить на 6. Для начала нужно узнать, какой у вас пульс в покое. Для этого измерьте свой пульс несколько раз в день (перед измерением надо побыть в спокойном состоянии) и определите свой средний пульс. Самый простой и доступный тест — подсчет пульса в покое, сразу после сна, лежа в постели. По мере улучшения вашей тренированности частота сердечных сокращений (ЧСС) будет уменьшаться до 58-65 ударов в минуту и станет стабильной. Можно использовать тест с задержкой дыхания. Для проведения этого нужно, сидя на стуле, на вдохе задерживать дыхание и по часам заметить, сколько времени вы можете не дышать. С увеличением тренированности задержка дыхания будет все продолжительней. Одним из простых и широко распространенных тестов является ортостатическая проба. Она выполняется следующим образом. В положении лежа (полежав предварительно 3-5 мин.) сосчитайте свой пульс, затем быстро встаньте и снова сосчитайте свой пульс. По мере тренированности разница между первым и вторым показателями пульса должна уменьшаться.

Другая группа тестов, которые вы можете применять для определения своего физического развития, — это тесты с физической нагрузкой. При проведении этих тестов необходимо соблюдать условия:

- нагрузка должна быть всегда одинакова;

- ЧСС подсчитывается непосредственно перед выполнением нагрузки, сразу после нее и в конце 1-й, 2-й, 3-й минут после окончания упражнения.

Еще в 1937 году профессором С. П. Летуновым, одним из самых выдающихся специалистов в области врачебного контроля, были предложены следующие пробы:

1. 20 приседаний. Приседания выполняются на полной ступне и довольно быстро, чтобы уложиться в 30 сек;
2. 3-минутный бег на месте, в темпе 180 шагов в минуту и с высоким подниманием бедра;
3. 15-секундный бег на месте в максимально высоком темпе.

Все эти три пробы просты и могут быть использованы вами самостоятельно. Показатели ЧСС, по мере улучшения вашего физического состояния, будут уменьшаться. Сравнивая эти показатели с начальными результатами, вы сможете определить, насколько эффективны ваши занятия.

ТЕСТЫ НА ГИБКОСТЬ

Наклон вперед. Стоя на скамейке (или любом возвышении), сделайте максимальный наклон вперед, сохраняя ноги абсолютно прямыми. Если вы не смогли коснуться пальцами рук края скамейки, то ваша гибкость плохая, со знаком «минус». Если пальцы ваших рук опускаются значительно ниже уровня скамейки, значит ваша гибкость хорошая, со знаком «плюс». Натянув сантиметровую ленту так, чтобы «0» был на уровне края скамейки, вы сможете с точностью до 1 см определить свою гибкость.

Прокручивание палки. Возьмите палку спереди, поднимите ее вверх, прокрутите назад и опустите вниз за спиной. Затем так же прокрутите палку вперед. При прокручивании палки руки сохраняйте прямыми. Чем меньше расстояние между кистями ваших рук, тем лучше ваша гибкость (подвижность в плечевых суставах).

ТЕСТЫ НА СИЛУ

Отжимание для мужчин. Примите исходное положение — упор лежа на полу. Сохраняя тело прямым, сгибайте и выпрямляйте руки максимальное количество раз.

Подтягивание для мужчин. Из виса на перекладине (хватом сверху) согните руки до касания подбородком перекладины сверху и выпрямите их до принятия исходного положения.

Поднимание и опускание туловища для женщин. Исходное положение — лежа на спине с согнутыми ногами, руки за головой. Носки ног закреплены. Сядьте, локтями коснитесь коленей, опуститесь в исходное положение.

Для того чтобы развивать силу, вначале выполняйте контрольное упражнение по 6-10 раз подряд в одной серии. Выполняйте 5-6 серий в каждом занятии, отдыхайте между сериями по 2-3 минуты. Доведите постепенно количество повторений до 12-15 раз в одной серии. Темп выполнения средний.

ТЕСТЫ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Существующая линейная зависимость между частотой сердечных сокращений и интенсивностью мышечной работы дает возможность определить физическую работоспособность на основании результатов двух нагрузок умеренной мощности (так называемый степ-тест). Для его проведения необходимы: гимнастическая скамейка высотой 30 см, метроном, секундомер, таблица для определения физической работоспособности по степ-тесту.

Первая нагрузка выполняется со скоростью 20 подъемов в минуту.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ (степ-тест)

Т а б л и ц а 1

| 1-я нагрузка | | Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см. 20 раз в течение 3 мин. | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|--|
| 2-я нагрузка | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см 30 раз в течение 3 мин. | 18 | 22,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 18,9 | 21,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | 20 | 16,6 | 18,2 | 20,7 | | | | | | | | | | | | |
| | 21 | 15,0 | 16,0 | 17,3 | 19,2 | | | | | | | | | | | |
| | 22 | 13,8 | 14,5 | 15,3 | 16,2 | 18,0 | | | | | | | | | | |
| | 23 | 13,0 | 13,5 | 13,9 | 14,4 | 15,3 | 16,8 | | | | | | | | | |
| | 24 | 12,4 | 12,7 | 12,9 | 13,2 | 13,7 | 14,4 | 15,6 | | | | | | | | |
| | 25 | 11,9 | 12,1 | 12,2 | 12,3 | 12,6 | 13,0 | 13,5 | 14,4 | | | | | | | |
| | 26 | 11,4 | 11,6 | 11,7 | 11,7 | 11,8 | 11,9 | 12,2 | 12,6 | 13,2 | | | | | | |
| | 27 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,3 | 11,4 | 11,5 | 11,7 | 12,0 | | | | | |
| | 28 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | | | | |
| | 29 | 10,5 | 10,5 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,6 | | | |
| | 30 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10,2 | 10,1 | 10,1 | 9,9 | 9,9 | 9,7 | 9,6 | 9,4 | 9,0 | 8,4 | | |
| | 31 | 10,1 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,6 | 8,1 | 7,2 | |
| | 32 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,6 | 9,4 | 9,4 | 9,1 | 9,0 | 8,7 | 8,4 | 7,9 | 7,2 | |
| | 33 | 9,8 | 9,8 | 9,6 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,8 | 7,2 | |

Для этого метроном устанавливается на 40 уд./мин. На один удар — подъем на ступеньку двумя ногами, на другой — спуск. Работа выполняется в течение 3 мин. Затем, по команде, занимающиеся останавливаются и считают пульс за первые 10 сек. после работы. Без паузы на отдых выполняется вторая нагрузка со скоростью 30 подъемов в минуту, для чего метроном устанавливается на 60 ударов. Продолжительность второй нагрузки также 3 минуты. Сразу после остановки в течение 10 сек. считается пульс. Для расчета физической работоспособности используется таблица 1.

На горизонтальной линии находите цифру, соответствующую частоте пульса при первой нагрузке, а на вертикальной — частоту пульса, полученную при второй нагрузке. В месте пересечения этих показателей — величина, характеризующая физическую работоспособность обследуемого на 1 кг. веса его тела.

Оценивать полученный результат следует по предлагаемой таблице 2.

Т а б л и ц а 2

| Оценка | муж. | жен. |
|---------------|------------|------------|
| Выше среднего | Свыше 17,0 | Свыше 12,0 |
| Средние | 15,0—17,0 | 10,0—12,0 |
| Ниже среднего | Ниже 15,0 | Ниже 10,0 |

Для определения характера изменений в состоянии организма, связанных с непосредственным воздействием физических упражнений, может быть использовано исследование физиологической кривой занятия (тренировки). Оно заключается в регистрации изменений частоты пульса на протяжении всего занятия. Пульс подсчитывается по 10-секундным отрезкам времени с последующим пересчетом на 1 мин. Подсчет пульса производится перед и тотчас после окончания упражнений в течение всего занятия. Результат каждого исследования пульса обозначается точкой в соответствующем месте графика. Под графиком указывается, после какого упражнения подсчитывается пульс. После окончания занятия для оценки полученных данных все точки, отмеченные на графике при отдельных исследованиях частоты пульса, необходимо соединить. Физиологическая кривая выявляет не только высоту пульсовой реакции, вызванной отдельными упражнениями, но и степень восстановления ее за интервал отдыха.

Анализ физиологической кривой должен проводиться при условии сопоставления функциональных сдвигов с конкретными упражнениями, характеризующими двигательную деятельность. На высоту и форму физиологической кривой большое влияние оказывает характер (скоростная, силовая, на выносливость) и интенсивность (малая, средняя, большая) мышечной работы.

Если на нагрузку небольшой интенсивности и величины появляется большая реакция, это свидетельствует либо о недостаточной подготовленности занимающегося, либо о его утомлении. Кроме того, нужно учитывать, что эмоциональное возбуждение может влиять на увеличение частоты пульса. Наблюдение за быстротой восстановления пульса имеет большое значение в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Как правило, в течение 1 мин. отдыха частота сердечных сокращений снижается в 1,5 раза.

Анализ физиологической кривой дает возможность оценивать нагрузку в процессе занятия, правильность подбора физических упражнений, оценить правильно ли спланировано занятие (в какой мере подготовительная часть его обеспечивает должную разминку перед основной), а заключительная часть физиологической кривой отражает степень постепенного спада активной деятельности организма.

Мы рекомендуем вам провести тестирование по степ-тесту в начале ваших регулярных занятий и спустя 3-4 месяца. Результаты тестирования подтвердят эффективность занятий.

Тесты эти очень просты, не требуют специальных устройств и могут выполняться в домашних условиях.

Всем занимающимся самостоятельно желательно иметь дневник самоконтроля, в который вносятся следующие показатели:

1. Дата проведения занятий;
2. Продолжительность занятий;
3. Показатели веса (вес до и после занятий);
4. Оценка самочувствия (до и после занятий).

Свое самочувствие нужно оценивать по пятибалльной системе (5 — отлично, 4 — хорошо, 3 — удовлетворительно, 2 — плохо).

5. Показатели пульса (до, в течение и после занятий).

Один раз в месяц желательно проводить замеры, определяющие ваши качества: гибкость, силу, выносливость, быстроту. На основании полученных данных можно построить график изменения ваших качеств.

Предлагаем образцы дневника самоконтроля и наблюдений за физической подготовленностью.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

| Дата проведения занятий | Продолжительность занятия | | | Показатели веса | | Оценка самочувствия | | Показатели пульса | | | | Примечание |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|---------------------|---------------|-------------------|--|--|--|------------|
| | начало | продолжительность | окончание | вес до занятия | вес после занятия | до занятия | после занятия | до занятия | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА НЕДЕЛЮ.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

| Показатели | Исходные данные | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|------------|--------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|------------|--------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|

Сила

Быстрота

Гибкость

Ловкость

Выносливость

ОБОРУДОВАНИЕ ДОМАШНЕГО СТАДИОНА

За последнее десятилетие как в городе, так и на селе, значительно увеличилось жилищное строительство, однако еще не каждая семья может выделить необходимую отдельную комнату для использования ее под домашний стадион. Но если в сельской местности это можно компенсировать за счет приусадебного участка, построив на нем навес, или просто использовать небольшую свободную площадку (размером 5×5 м), огородив ее «живой изгородью», на которой можно разместить 10—15 снарядов разнообразных конструкций, изготовленных самостоятельно из различных недефицитных материалов, то в городских условиях это сделать довольно трудно. Поэтому домашний стадион или спортуголок в городе можно расположить на жилой площади, на проект которого, в основном, влияет величина квартиры, ее планировка, степень загроуженности комнат мебелью, наличие лоджии, балкона, антресоли.

Поэтому, прежде чем приобретать или изготавливать самостоятельно тренажеры, надо внимательно осмотреть свою квартиру с учетом, кто будет заниматься, где и как можно разместить те или иные устройства. Одно из желательных условий — это, чтобы тренажер, будь это промышленный тренажер или самостоятельно изготовленное устройство, вписывался в интерьер вашей квартиры, чтобы его можно было прикреплять на время занятия к стенам, в дверные проемы или выставлять на жилую площадь, а после занятий снимать и убирать в отведенное для хранения места.

Оптимальным местом для занятий физической культурой является лоджия или балкон. Круглый год, практически в любую погоду на свежем воздухе, можно проводить здесь занятия, увеличивая тем самым не только физическую активность, но и одновременно закалявая свой организм. Если такого места нет, и отсутствует специальная площадка, то в малогабаритной квартире или комнате спортуголок можно разместить на незначительной площади размером 1,5—2 м², которая должна быть свободной от домашней мебели, осветительных приборов и других предметов.

Устанавливая тот или иной тренажер, какое-либо устройство, необходимо соблюдать зону безопасности. Приведем размеры свободного пространства для занятий в квартире, комнате, на котором можно установить спортивные снаряды, соблюдая при этом необходимые требования безопасности, предложенные Старининым Ю. Л., Крапивником В. В., Усвицким И. М. (таблица 3).

Авторы предупреждают, что зоны безопасности, в первую очередь, следует выбирать, исходя из возрастных особенностей занимающихся. Для детей эти размеры должны быть максимальными — ведь ребенок скорее может упасть с тренажера или гимнастической стенки, чем взрослый, и надо, чтобы при этом он не ударился о мебель или стены. Для взрослых зоны безопасности следует выбирать в соответствии с ростом: большему росту соответствуют и большие размеры зон.

Размеры зон зависят и оттого, чем вы занимаетесь. Если избраны

ВОЗМОЖНЫЕ РАЗМЕРЫ ТРЕНАЖЕРОВ (м)

| Размеры мест проведения занятий (м) | Размеры зон безопасности (м) | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----|-----|-----|
| | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| 2×3 | 1×2 | 1×2 | | |
| 3×4 | 2×3 | | 1×2 | |
| 4×5 | 3×4 | 2×3 | | 1×2 |
| 5×6 | 4×5 | 3×4 | 2×3 | |

тренажеры, стоящие на месте (вело, гребной, «бегущая дорожка», стенка «Здоровье» и др.), то для зоны безопасности достаточно 0,5 м. Для гимнастического оборудования (перекладина или гимнастическая стенка), устроенного в дверном проеме, зоны безопасности должны быть не менее 1-2 м.

Итак, после определения места для занятия, решения его планировки, условно обозначив зоны безопасности, приступим к оборудованию своего домашнего стадиона.

В настоящее время разработано и используется довольно большое количество снарядов, на которых можно выполнять различные гимнастические упражнения.

Начнем с простых традиционных гимнастических снарядов: гимнастической стенки, колец, шеста, каната для лазания, гимнастической лестницы и др., а также с наиболее простых в эксплуатации и удобных для хранения и транспортировки гимнастических снарядов, которые можно объединить в комплексы, включающие 5-10 несложных устройств, смонтированных на общих стойках или в дверном проеме на перекладинах.

САМОДЕЛЬНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И РАЗЛИЧНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА (рис. 1)— ее можно приобрести в магазинах спорткультурторга или изготовить самому, используя простейшие материалы, с учетом основных размеров, указанных в таблице 4.

Таблица 4

ПРИМЕРНЫЕ РАЗМЕРЫ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

| Наименование параметров | Для взрослых | Для школьников | Для дошкольников |
|---------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| Количество поперечин | 18 | 11 | 16 |
| Форма поперечин | Овальная | Овальная | Круглая |
| Размеры сечения поперечин (мм) | 35×45 | 35×45 | Диаметр 30 |
| Расстояние между осями поперечин (мм) | 240 | 140 | 140 |
| Ширина стенки (мм) | 1000 | 820 | 650 |
| Высота стенки (мм) | 2880 | 2700 | 2330 |

Для этой цели на двух, хорошо обструганных деревянных стойках, которые служат боковинами, просверлить необходимое число отверстий. Вставить в них деревянные или металлические перекладины. Боковины надежно прикрепите с помощью анкерного болта или резьбовой пробки, конструкции которых показаны на рисунке 2. Устанавливаются они так: высверлите в стене отверстие указанных размеров, вставьте в нее крепежную деталь и плотно замажьте ее цементным раствором. Резьбовую пробку можно вставить в отверстие, предварительно заполненное раствором, при этом, чтобы в отверстие пробки не попал раствор, следует вернуть в резьбу болт. Переждав два-три дня, можно приступить к занятиям.

На гимнастической стенке можно выполнять множество упражнений, при помощи которых развиваются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, увеличиваются гибкость и подвижность в поясничном отделе позвоночника и практически во всех суставах.

Приведем лишь основные из них.

1. Стоя лицом к лестнице, поднимитесь с помощью рук и ног и опуститесь по лестнице.
2. Встаньте лицом к лестнице на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди. Наклоны вперед.
3. Встаньте лицом к стенке, обопритесь руками на высоту плеч, правую ногу поднимите на несколько ступенек, левая нога на полу. Поднимите туловище, поменяв положение ног.

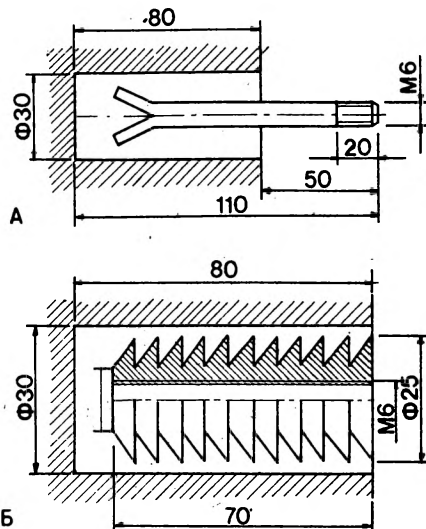
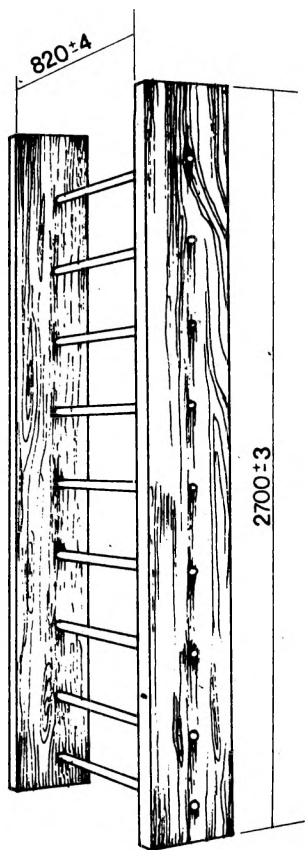


Рис. 2. Конструкция крепёжных деталей:
а — болт анкерный;
б — резьбовая пробка.

Рис. 1. Типовая гимнастическая стенка

4. В висе лицом к стенке сделайте подтягивание.
5. В висе спиной к стенке поднимание и опускание одной ноги, согнутой в колене, то же двумя ногами.
6. В висе спиной к стенке поднимание ног вперед и вверх, то же, но с отягощением.
7. Круговые движения прямыми ногами в висе под углом.
8. В висе углом круговые движения прямыми ногами внутрь и в стороны.
9. В висе, спиной к стенке описывание ногами кругов.

10. Лежа на спине головой к стенке, держась руками за поперечину, поднимать и опускать ноги.

11. В седе на скамейке с закрепленными ногами наклоны назад до касания спиной пола.

12. Лежа на животе, взявшись руками за поперечину, поднимание назад ног (прогибание) и опускание в исходное положение.

13. Повороты туловища в сторону, сидя на скамейке с закрепленными ногами.

14. Встаньте на вторую ступеньку лестницы, лицом к ней, держась за перекладину на уровне груди. Опираясь носками, поднимите и опустите туловище.

15. Встаньте спиной к лестнице, держась руками за перекладину. Повисните на перекладине, затем расслабьтесь.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА — это не только спортивный снаряд, но как говорилось выше, — основа, на которой монтируется целый комплекс снарядов — кольца, канат, шест, качели, веревочная лестница и др.

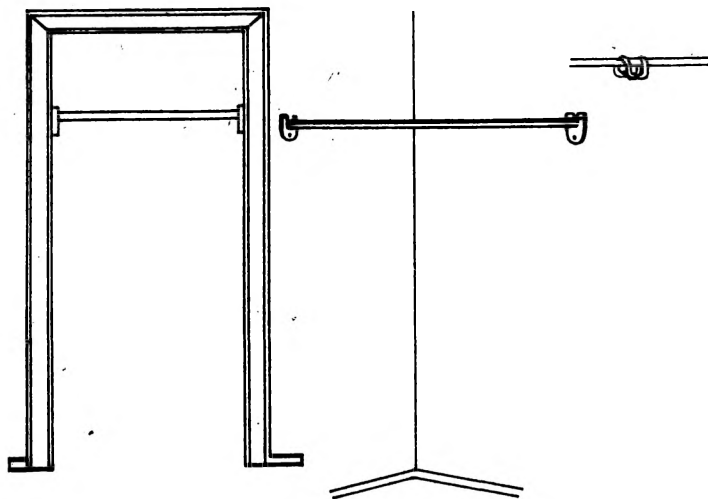


Рис. 3. Размещение перекладины в квартире.

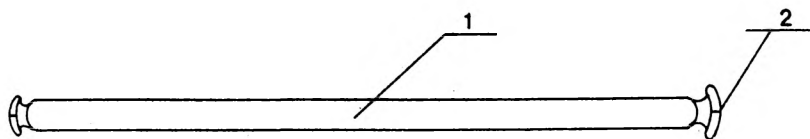


Рис. 4. Гимнастическая перекладина: 1 — опора; 2 — труба.

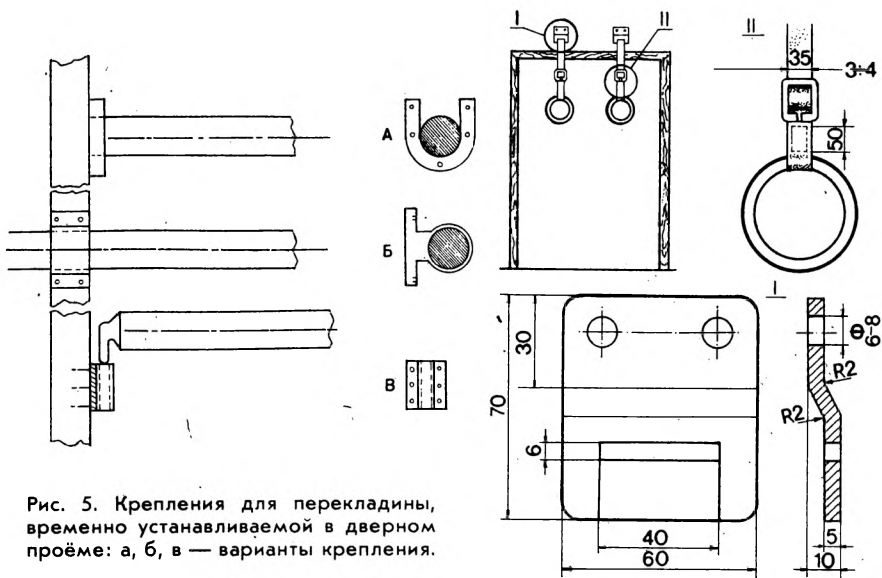


Рис. 5. Крепления для перекладины, временно устанавливаемой в дверном проёме: а, б, в — варианты крепления.



Рис. 6. Приспособление для подтягивания боком.

Рис. 7. Подвеска гимнастических колец в дверном проёме: 1 — конструкция проушины для подвески кольца; 2 — крепление пряжки для регулировки длины ремня.

В домашних условиях перекладину лучше всего крепить в дверном проеме или в углу комнаты (рис. 3).

Промышленность выпускает такое приспособление. Оно представляет собой трубу с опорами, которая ставится в распор дверного проема (рис. 4). Изменение длины перекладины при установке осуществляется путем вращения трубы. Техническая характеристика её следующая — длина — 700-900 мм; диаметр рабочей поверхности перекладины 30-35 мм; масса не более 3 кг. Как установить перекладину описано в инструкции.

При желании перекладину можно изготовить самостоятельно, используя металлическую трубу соответствующих размеров, надежно закрепив ее в дверном проеме.

Существуют несколько вариантов крепления перекладины, временно установленной в дверном проеме (рис. 5). Разница в конструкции предлагаемых вариантов заключается в том, что в креплениях, показанных на рисунках 5а и 5б, перекладина вращается, а на рисунке 5в перекладина закрепляется жестко.

Упражнения, выполняемые на перекладине, как и на гимнастической стенке, развивают мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и туловища.

Приведем некоторые из упражнений, выполняемых на перекладине:

1. Вис на перекладине, подтягивание в хвате сверху и в хвате снизу.
2. То же самое с отягощением.
3. Вис на перекладине, скручивание тела вокруг продольной оси влево-вправо.
4. Вис на перекладине, круговое вращение ногами по часовой и против часовой стрелки.
5. Вис на перекладине, поднимание прямых ног под углом 90 градусов и выше.
6. Вис на перекладине широким хватом, подтягивание (перекладина остается за головой).
7. Вис на перекладине, описывать поднятыми ногами круги возможно большего радиуса.
8. Вис на перекладине с максимальным расслаблением мышц туловища.
9. Вис на перекладине, поднимание в упор силой (для детей).
10. Вис на перекладине, подъем в упор переворотом (для детей).
11. Вис на перекладине, подтягивание боком.

Для этого упражнения следует сделать простое приспособление из толстой проволоки, диаметром 7-8 мм, длиной 50-60 см (рис. 6) или, перебросив через перекладину два связанных кольца. Подтянувшись, чтобы перекладина осталась сбоку.

После выполнения упражнения перекладина легко убирается.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОЛЬЦА — можно установить в дверном проеме или на перекладине. Этот снаряд, кроме самих колец, можно изготовить самостоятельно (рис. 7). В качестве подвески лучше использовать поясной ремень толщиной 3-4 мм и шириной 30-35 мм. Для регулировки подвески по высоте желательно, чтобы ремень был с пряжкой. Пружины крепятся к стене с помощью винтов М-6, которые вворачиваются в резьбовые металлические пробки, зацементированные в стену.

На кольцах можно выполнять те же упражнения, что и на перекладине, но учитывая, что они выполняются при неподвижной опоре и несут еще больший силовой характер.

БЛОЧНОЕ УСТРОЙСТВО — один или два блока можно также сделать самостоятельно, перекинув через перекладину веревку и привязав к одному концу груз (гантель, гиря, чугунный утюг, кусок металла и т.д.). Чтобы не испортить пол и уменьшить шум, следует под груз подложить толстые куски материи или поролон.

Для большей пользы лучше подготовить простые блочные устройства, которые крепятся на крюке, с тем, чтобы высоту установки блока можно было регулировать.

Упражнения на блочном устройстве будут представлены при описании упражнений на гимнастическом комплексе «Здоровье». В основном, упражнения на блоках несут силовой характер, но выполняя их с небольшим отягощением, они могут способствовать развитию и силовой выносливости.

На основе перекладины в дверном проеме можно сделать целый гимнастический комплекс.

На перекладину поочередно можно закрепить: кольца, шест, канат, веревочную лестницу, наклонную доску, качели, трапецию.

Наиболее простой способ крепления снарядов такой. Надеть на перекладину металлические кольца, диаметром на 10-15 мм больше чем диаметр трубы, затем пристегивать дополнительные предметы карабином (рис. 8).

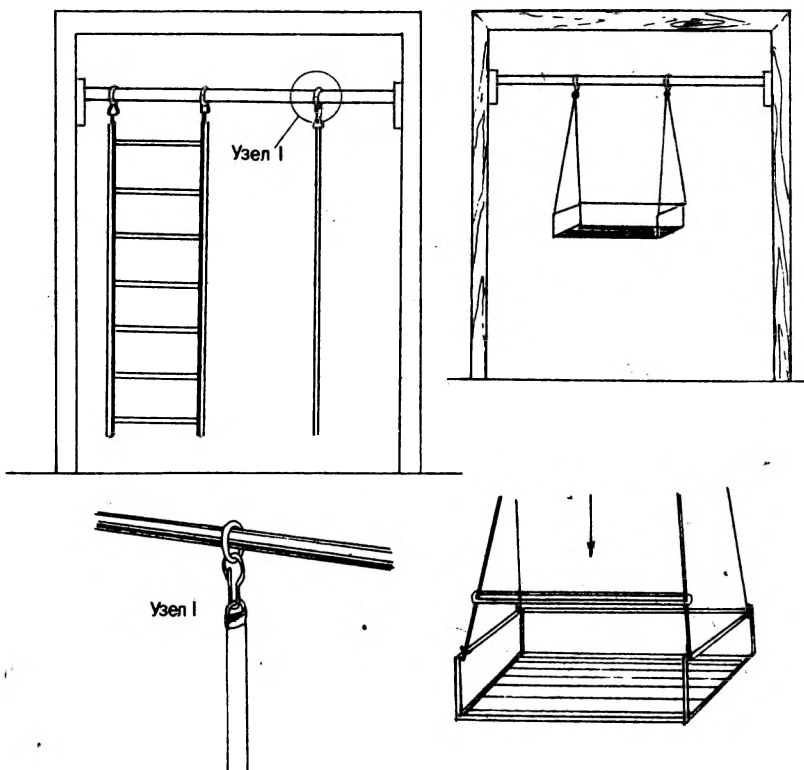


Рис. 8. Подвеска оборудования на перекладине.

Подвесить качели, трапецию можно так же, как и кольца, главное, чтобы подвеска по высоте была регулируемая.

Длина шеста должна быть такой, чтобы его нижняя часть находилась в 5-10 см от пола. Канат и веревочная лестница могут быть длиннее, их нижняя часть может лежать на полу. Толщина каната и шеста находится в пределах 35-40 мм.

Шест можно изготовить из простой круглой палки, хорошо ее простругав. Канат — из резинового шланга, обвязав его киперной лентой или бинтом.

Веревочная лестница изготавливается из каната диаметром 16 мм. В канат вплетаются ступеньки, сделанные из древесины твердых пород. Длина каждой ступеньки 450 мм, диаметр — 30 мм, расстояние между ступеньками 200 мм.

Лестницу можно сделать из толстой бельевой веревки. На расстоянии 20-25 мм от краев ступенек в них по диаметру веревки сверлятся отверстия. Чтобы ступенька не растрескивалась, на ее концы следует насадить металлические кольца шириной 15-20 мм, сделанные из стальной или дюралево́й трубы соответствующего диаметра.

Выше места крепления ступеньки на веревке завязывается узел.

Затем нанизывается ступенька и закрепляется снизу вторым узлом, так чтобы она не могла перемещаться.

К перекладине при помощи специальных крючков можно закрепить наклонную доску.

В зависимости от высоты установки перекладины доску можно установить под любым углом, что дает возможность регулировать тренировочную нагрузку.

Для удобства выполнения упражнений на конец доски, расположенной в верхней части, следует прибить кусок кожаного ремня длиной на 10-12 см больше ширины доски, за который можно держаться руками или зацепляться носками ног.

На этом снаряде выполняются упражнения лежа, в основном, для развития силы мышц брюшного пресса.

Приведем некоторые из них:

1. Лечь на спину, зацепиться носками ног за ремень. Поднять и опустить туловище несколько раз. Руки за головой. Для увеличения нагрузки можно взять в руки какое-либо отягощение.

2. Лечь на спину, руками взяться за ремень. Поднять и опустить несколько раз ноги.

3. Лечь на доску боком, руками взяться за ремень. Поднять и опустить ногу. Лечь на другой бок, поднять и опустить другую ногу.

4. Лечь на спину, руками зацепиться за ремень:

- а) попеременно поднимать ноги, как при езде на велосипеде;
- б) попеременно поднимать ноги, как в плавании способом «кроль»;
- в) поднять ноги и скрестить их — правая нога сверху, левая снизу, затем наоборот — левая сверху, правая снизу. Сделать несколько раз.

Большой интерес представляют собой многоцелевые снаряды, разработанные В. Герасименко (г. Алма-Ата), максимально совмещающие с интересером квартиры и не занимающие много места.

МНОГОЦЕЛЕВОЙ ДОМАШНИЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.

Он представляет собой закрепленные перед дверным проемом 1 две деревянные стойки 2 с рядами отверстий 3 для прохода круглых реек 4, выполненных из дерева, пластмассы или металла (рис.9). Благодаря набору из 4—6 реек и рядам отверстий в стойках, снаряд может использоваться как гимнастическая стенка, высокая, средняя и низкая перекладина, а также как опора для закрепления ног или упора рук при выполнении упражнений лежа. После снятия реек снаряд не создает никаких помех для жильцов и не напоминает о спортивном сооружении, особенно если цвет стоек соответствует цвету дверного проема.

Портативный переносной снаряд (рис. 10) размещают вертикально перед дверным проемом. Он позволяет закреплять ноги при упражнениях лежа, а в горизонтальном положении на полу можно использовать его для упора при выполнении стоек на руках, удержания угла в упоре, причем удобен снаряд для хвата руками и при выполнении упражнений с отягощением. Содержит свободно размещенные перед дверным проемом 1 деревянные бруски 2, между которыми имеются 2—3 рейки 3; размер его соответствует габаритам дверей и самих занимающихся.

На рисунке 11 представлен снаряд, который дополнительно к функциям предшествующего может служить и бытовой скамьей — это свободно размещенные перед дверным проемом 1 прямоугольные массивные бруски 2, между которыми закреплены три рейки 3 и деревянная доска для сиденья 4.

Гимнастическое бревно — исключительно «женский» снаряд, позво-

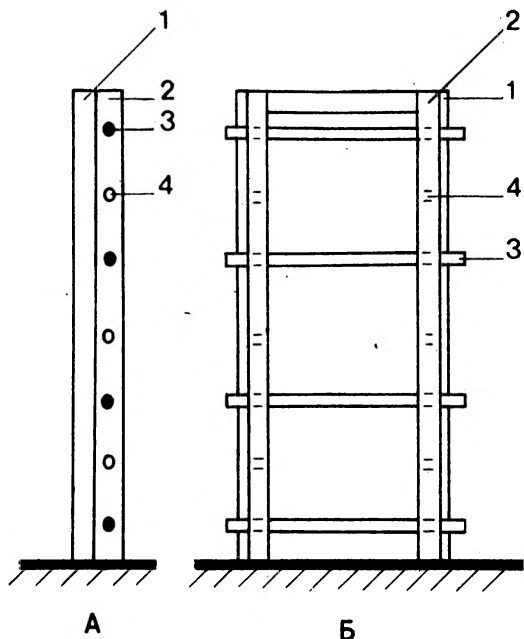


Рис. 9. Многоцелевой снаряд (автор В. Герасименко): а — вид сбоку; б — общий вид (1 — дверной проём, 2 — стойки, 3 — крепёжные отверстия, 4 — рейки).

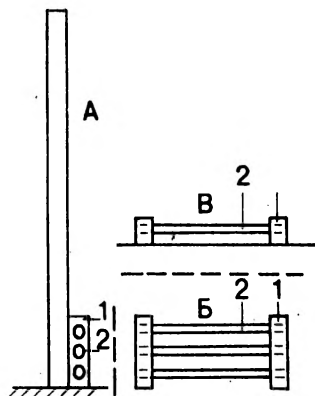


Рис. 10. Портативный переносной снаряд: а — вид с торца, б — вид сверху, в — вид сбоку.

ляющий тренировать чувство равновесия, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, принимающие участие в формировании осанки.

Поскольку стандартное бревно очень громоздко, его нельзя применять в домашних условиях. Предлагаем несложный многоцелевой снаряд, который может служить в жилищных условиях в качестве высокого и низкого бревна, ступеньки для подъема при выполнении дозированной нагрузки, тренировочного груза, эластичной опоры для спины и живота при упражнениях на полу и просто бытовой скамейки.

Состоит он из обработанного деревянного бруса с поперечным сечением 20×20 см и длиной, соответствующей ширине дверного проема. Снизу бруса набита полоса мягкого материала (например, войлока, резины), а на боковых сторонах вблизи его торцов прикреплены ручки, выполненные из резиновых трубок или кожи, причем средства закрепления снаряда для упражнения размещены на торцах бруса и в проеме двери.

На рисунке 12 показан снаряд, установленный в дверном проеме и используемый в качестве высокого бревна или ступеньки для дозированной физической нагрузки; на рисунке 13 — расположенный на полу и используемый как низкое бревно груз для упражнений руками и ногами, эластичная опора под спину или живот и бытовая скамейка; а на рисунке 14 представлено несколько вариантов закрепления бруса в дверном проеме в зависимости от его формы.

Создатель многоцелевого снаряда предлагает два комплекса упражнений с применением описанного снаряда. Первый выполняется на снаряде, изображенном на рисунке 13, его хорошо использовать в качестве

низкого бревна или скамейки. Рассчитан он на охват упражнениями всех групп мышц и доступен большинству начинающих заниматься самостоятельно. Второй комплекс выполняют на снаряде, показанном на рисунке 12, им пользуются как высоким бревном. По этому комплексу могут заниматься менее тренированные люди, он направлен на развитие силы, гибкости и формирование хорошей осанки.

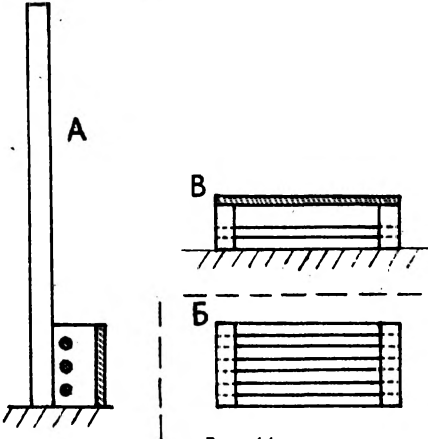


Рис. 11.

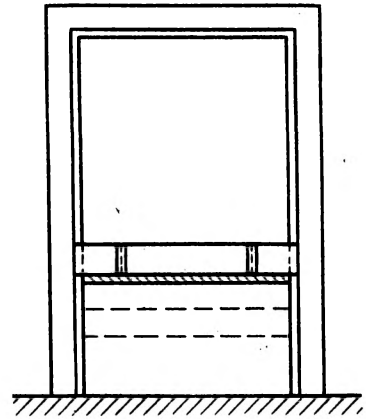


Рис. 12.

Рис. 11. Переносной снаряд, служащий в качестве бытовой скамейки: а — снаряд, установленный перед дверным проёмом; б — общий вид сверху; в — вид сбоку.

Рис. 12. Укороченное гимнастическое бревно, установленное в дверном проёме.

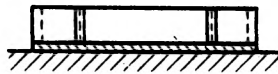


Рис. 13. Укороченное гимнастическое бревно, установленное на полу.

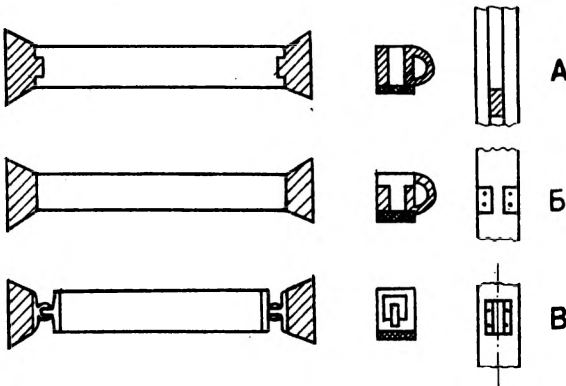


Рис. 14. Способы закрепления гимнастического бревна в дверном проёме.

Комплекс упражнений для женщин, начинающих заниматься физкультурой

1. Исходное положение (и.п.)— стоя лицом к низкой скамейке, руки вперед. Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой, правую ногу назад, руки вверх, поддержать их так, сойти вниз. Повторить 4—6 раз.

2. И.п.— стоя продольно на скамейке. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7—9 раз.

3. И.п.— стоя лицом продольно скамейке, руки внизу. Согнуть ногу в колене, обхватить ее руками и подтянуть к груди, опустить и проделать то же самое с другой ноги. Повторить 4—8 раз.

4. И.п.— сидя, ноги врозь поперек на скамейке, руки вперед. Поворот туловища направо, правую руку отвести назад, посмотреть на руку, вернуться в и.п., затем проделать то же в другую сторону. Повторить 4—8 раз.

5. И.п.— сидя продольно скамейке, держась руками за скамейку. Поднимая таз, мах правой ногой, присесть на левой ноге, правую вверх, выпрямить левую ногу, принять и.п., затем то же с другой ноги. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.— лежа на животе, согнувшись через скамейку (можно устанавливать снаряд мягкой подкладкой вверх). Поднять руки и ноги, прогнуться, держать их так, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.— стоя на скамейке поперек. Мах правой ногой в сторону, руки в стороны, выпад на правой ноге, руки на поясе; оттолкнувшись правой ногой, стойка на левой, правую ногу в сторону, руки в стороны, приставить правую ногу, то же с другой ноги. Повторить 6—8 раз.

8. И.п.— упор лежа на скамейке. Мах правой ногой назад, согнуть руки, вернуться в и.п., то же с левой ноги. Повторить 6—8 раз.

9. И.п.— стойка поперек на скамейке, руки на поясе. Прыжком принять стойку ноги врозь (соскочить со скамейки), руки в стороны, прыжком же вернуться в и.п. (вскочить на скамейку). Повторить 5—6 раз.

Комплекс упражнений для физически подготовленных женщин

1. И.п.— стойка ноги врозь, спиной к бревну, взявшись за него руками. Присесть на левой ноге; правую вытянуть вперед, вернуться в и.п., то же с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

2. И.п.— стойка ноги врозь, лицом к бревну, держась руками за бревно. Присесть на левой ноге, правую отвести в сторону, 2—3 пружинистых приседания, вернуться в и.п., то же проделать с другой ноги.

3. И.п.— стоя правым боком к бревну, держась правой рукой за бревно. Маховое движение вперед-назад левой ногой, затем проделать то же с другой ноги, повернувшись на 180°. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.— стоя на левой ноге, правая нога на бревне, руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед, руками коснуться носка левой ноги, затем сменить ногу. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.— стоя левым боком, держась левой рукой за бревно. Выпрямляя левую руку, наклон влево, правую руку вверх, вернуться в и.п., то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.— стоя лицом к бревну, правая нога на бревне. Присед на левой ноге, руки в стороны, то же с другой ноги. Повторить 3—4 раза.

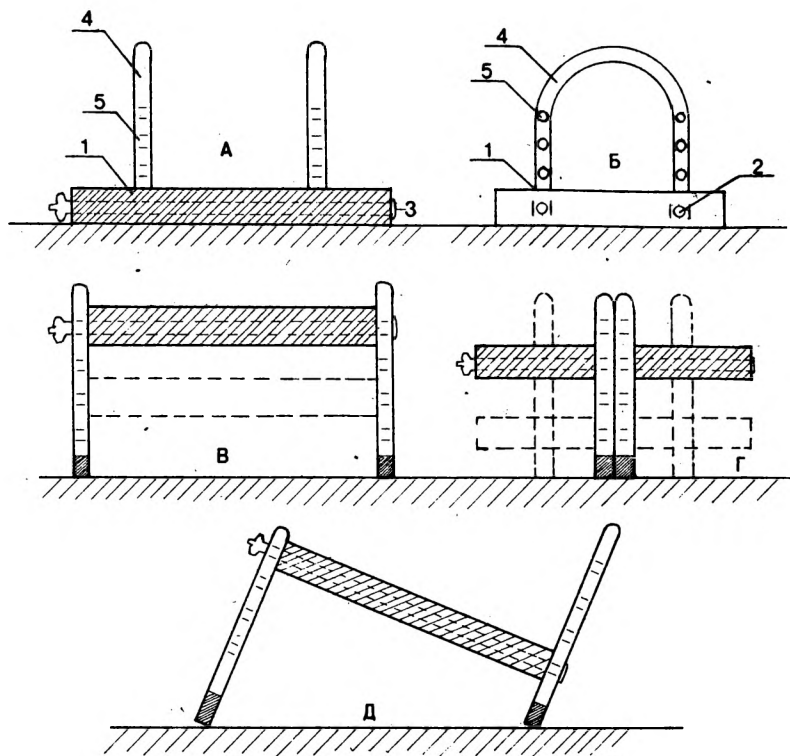


Рис. 15. Многоцелевой снаряд для занятий физическими упражнениями дома: а — вид спереди; б — вид сбоку; в — трансформированный в бытовую скамью; г — в качающуюся платформу; д — лежак для отдыха и выполнения физических упражнений (1 — деревянные бруски, 2 — поперечные отверстия, 3 — металлические стержни, 4 — аркообразные ручки, 5 — отверстия в ручках).

7. И.п.— сед на бревне поперек, держась руками за бревно. Поднять прямые ноги вверх в положение угла в упоре, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

Предлагается еще один многоцелевой снаряд для занятий физическими упражнениями дома (рис. 15), который также может использоваться в качестве бытовой скамьи. Его можно изготовить самим или по заказу.

Этот снаряд включает в себя платформу, состоящую из параллельных деревянных брусков 1 с поперечным сечением 8×8 см и имеющих поперечные отверстия 2 диаметром 15—20 мм, в которые вставлены металлические стержни 3 со шляпкой на одном из торцов и резьбой и гайкой — на другом. На двух из таких брусков 1 закреплены аркообразно ручки 4 с рядами отверстий 5 диаметром 15-20 мм. Длина снаряда — 100—120 см, ширина — 40—50 см, а высота аркообразных ручек — 60—70 см.

Трансформируется он следующим образом. Откручиванием гаек на стержнях 3 снимают давление на бруски 1 и вытаскивают из них стержни 3, затем устанавливают аркообразные ручки 4 на требуемом расстоянии друг от друга и монтируют желаемую конфигурацию снаряда посредством протягивания стержней 3 в отверстиях 2 брусков или в отверстиях 5 ручек 4, после чего придают жесткость конструкции посредством закручивания гаек на стержнях 3.

Снаряд, показанный на рисунках 15а, 15б, позволяет выполнять стойку на руках, угол в упоре на руках, подтягивания из виса лежа, опорные прыжки с места и с разбега и многие другие упражнения, а изображенный на рисунке 15в может использоваться как для физических упражнений, так и в качестве бытовой скамейки или кресла.

Снаряд, который мы видим на рисунке 15г, обеспечивает совершенствование чувства равновесия и укрепление ног путем раскачивания занимающегося в положении стоя, сверху на платформе посредством перенесения тяжести с одной ноги на другую.

Показанный же на рисунке 15д снаряд создает удобства при выполнении упражнений лежа на спине и животе, в том числе и в положении, когда голова находится в верхней или нижней части снаряда.

ДОМАШНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детство — это тот возраст, когда у ребенка формируются основные жизненные привычки. Что упущено в эти годы, то с большим трудом наверстывается в дальнейшем.

Конечно, все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, гармонично развитыми, сильными и ловкими. Но все ли они знают, что для этого надо сделать?

Из-за занятости или отдаленности спортивной базы многие родители не могут водить ребенка в спортивные кружки, секции. Но это не беда. Стать физически крепким, здоровым помогут их детям домашние спортивные-оздоровительные комплексы.

Рассмотрев некоторые конструкции, каждая семья может выбрать лучшее, что в них есть и в зависимости от возраста ребенка, свободной площади, фантазии, строительного материала может построить свой спортдром, спортивно-оздоровительный комплекс, спортуголок.

Наиболее подробное описание этих устройств дано профессором А. А. Гужаловским и кандидатом педагогических наук Д. Н. Денискиным, рекомендациями которых вы можете воспользоваться при строительстве домашних комплексов.

Прежде всего спортивно-игровые комплексы должны быть компактны и занимать возможно меньшую площадь в квартире.

В то же время они должны быть максимально насыщены разнообразными снарядами и приспособлениями для проведения многих упражнений, игр и спортивных развлечений.

Основу комплексов составляют вертикальные стойки и опирающиеся на них горизонтальные металлические трубки, к которым крепятся разнообразные приспособления: перекладины, лестницы вертикальные, горизонтальные, наклонные (металлические, деревянные, веревочные), канаты, шесты, кольца, трапеции, качели, лианы (резиновые жгуты), наклонные доски, лонжи (приспособление для вращения вокруг горизонтальной оси) и др.

Снаряды располагаются взаимно перпендикулярно, что значительно повышает эффективность их использования. Расстояние между снарядами подбирается такое, чтобы ребенок мог перелезть с одного снаряда на другой. Высота снарядов зависит от возраста и роста ребенка. При строительстве спортивно-игрового комплекса следует предусмотреть и то, чтобы на снарядах могли заниматься и взрослые.

Большую популярность получили спортивно-оздоровительные комплексы, созданные москвичами Приваловым, Скрыпалевым и павлодарцем Галиевым.

Наибольший интерес представляет спортивно-игровой комплекс, созданный в семье Приваловых (рис. 16).

По площади он занимает 2 кв. м. Располагается в углу комнаты, что позволяет подходить к нему с двух сторон.

Четыре вертикальные стойки составляют основание комплекса. Сделаны они из дюралюминиевых труб диаметром 35 мм (можно использо-

вать и стальные трубы). К стойкам каркаса сверху с помощью болтов и гаек крепится рама из труб несколько меньшего диаметра, на которой в дальнейшем размещаются спортивные снаряды.

В верхней части вертикальных стоек обязательно устанавливают упор, а в нижней — винтовой домкрат. С их помощью вертикальная стойка прочно (в распор) устанавливается в нужном положении.

Спортивные снаряды крепятся к раме с помощью хомутиков с крючками или «собачками». Можно крепить канаты и привязывать шнуры от снарядов прямо к трубам.

Важным условием правильной установки спортивно-игрового комплекса является надежность его крепления. Особенно это касается установки вертикальных стоек. Чтобы изготовить распорное устройство, нужно в трубы вертикальных стоек диаметром 48 мм запрессовать наглухо втулки с вывинчивающимися из них болтами М-20.

Головками болтов прижимается к потолку поперечная труба диаметром 38 мм с толщиной стенки 4 мм, к которой подвешиваются все спортивные снаряды. Чтобы добиться плотного прижатия этой трубы к потолку, на ней в месте соприкосновения с вертикальной стойкой делается срез круглой поверхности и выполняется крепление контактной точки и вершины головки болта в центре. В полученное углубление в головке болта укладывается шарик диаметром 3 мм. Вывинчивая болт и вдавливая шарик в места крепления между двумя контактными поверхностями болта и трубы, получаем легко центрируемое и очень надежное крепление. Другим концом поперечная труба входит в стену и жестко закреп-

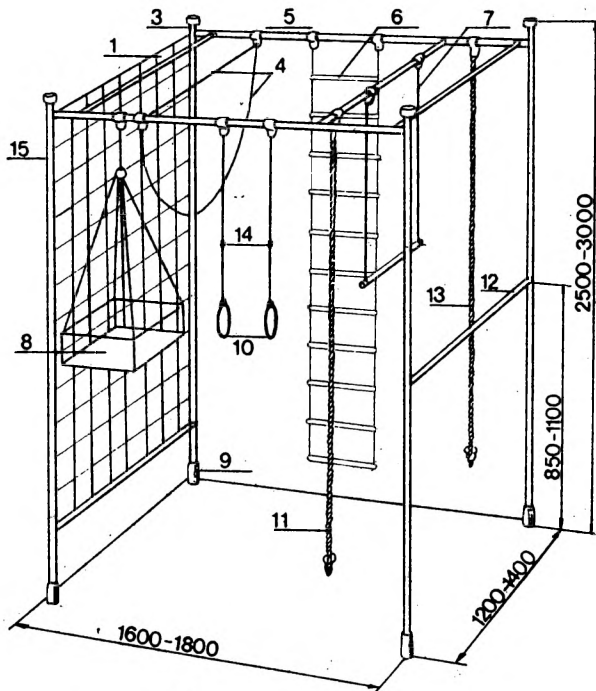


Рис. 16. Спортивно-игровой комплекс семьи Приволовых:
 1 — каркас; 2 — «паутинка»; 3 — упор; 4 — лиана (резиновые качели); 5 — зажим; 6 — веревочная лестница; 7 — трапеция; 8 — качели; 9 — винтовой домкрат; 10 — кольца; 11 — канат; 12 — перекладина; 13 — канат; 14 — зажим; 15 — амортизатор.

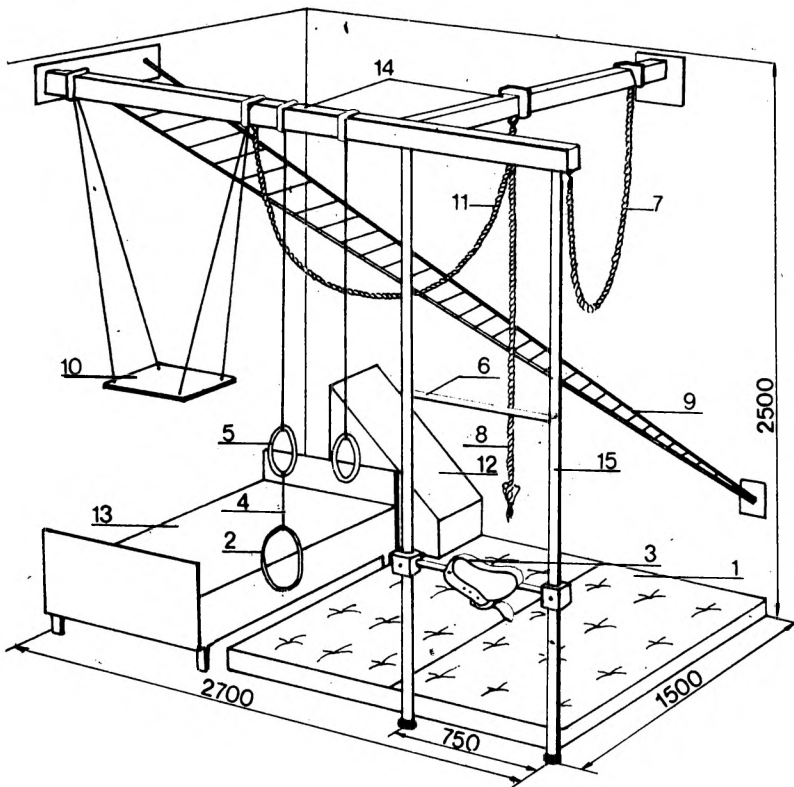


Рис. 17. Спортивно-игровой комплекс, разработанный В. С. Скрыпалевым:
 1 — мат; 2 — боксёрская груша; 3 — лонжа; 4 — подвеска для груши;
 5 — кольца; 6 — перекладина; 7, 11 — лиана; 8 — канат; 9 — наклонная
 треугольная лестница; 10 — качели; 12 — горка для катания; 13 — кровать;
 14 — швеллеры; 15 — вертикальные стойки.

плетается. В панельных домах с этой целью можно использовать выемки для монтажа проводов электропроводки. Чтобы избежать проворачивания поперечной трубы под нагрузкой, в местах контакта с вертикальными стойками привариваются с двух сторон в верхней части уголки № 4 длиной 50 мм таким образом, чтобы их плоскости при прижатии трубы болтом плотно прижимались к потолку. По нижней поверхности поперечной трубы просверливаются отверстия и нарезается резьба М-10 под крючки, на которые надеваются кольца диаметром 60 мм для крепления спортивных снарядов. Между вертикальными стойками 0,5 м от потолка закрепляется перекладина из трубы диаметром 28 мм.

Своеобразное устройство спортивно-игрового комплекса, не требующего крепления ни к потолку, ни к полу, было предложено В. С. Скрыпалевым (рис. 17).

Каркас комплекса состоит из двух вертикальных стоек, перекладины и двух швеллеров. Швеллеры с подвесками снарядов прикреплены к потолку винтами М20, введенными в вертикальные стойки. К консольным

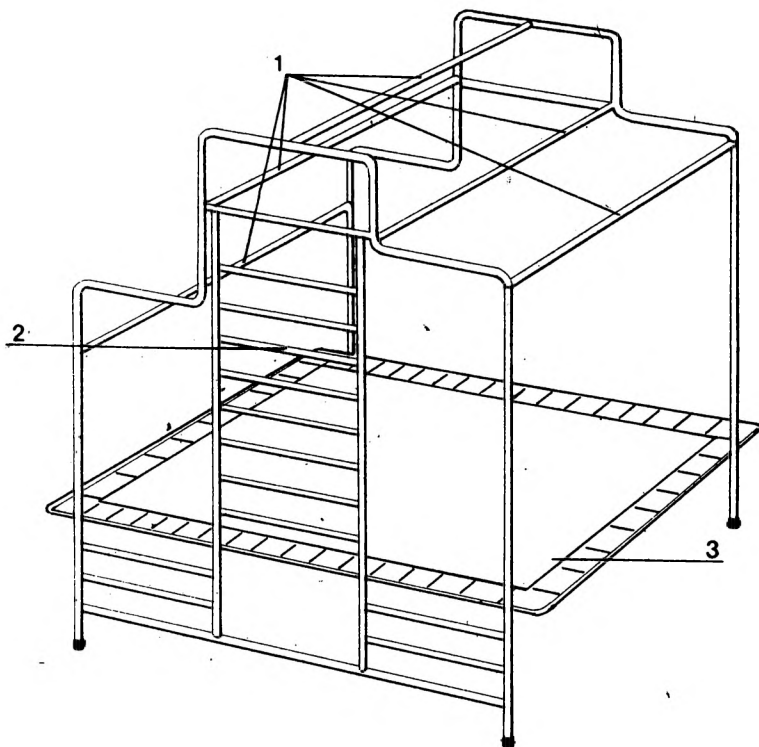


Рис. 18. Спортивно-игровой комплекс семьи Галиевых:
1 — перекладины разной высоты (5 шт.); 2 — лестница; 3 — батут.

концам швеллерных балок привариваются пластины, через которые пропускаются шурупы для крепления комплекса к стене. Этой же цели служит наклонная треугольная лесенка, притягивающая всю конструкцию в угол комнаты или к ее стене. Вершина острого угла лесенки через натяжной крюк и ручку крепится к стене. Вершина острого угла скруглена и сделана в виде загнутой полукольцом трубки, в которую пропущен стальной трос лесенки диаметром 5 мм. На оба троса лесенки нанизаны пластмассовые трубки длиной около 200 мм. Ступени сделаны из дерева: первая длиной 110 мм, последняя (самая высокая) — 450 мм. Верхние концы троса соединены с потолочной балкой.

В вертикальных стойках, начиная с высоты 800 мм от пола, через каждые 150 мм просверливаются отверстия 10 мм. Чтобы установить перекладину, нужно в эти отверстия ввести болты М8 и ввинтить их в торцовые гайки, наглухо запрессованные в оба конца трубы перекладины.

В подвески колец удобно использовать зажимы в виде цифры 8, позволяющие быстро изменить высоту снаряда. Подвески заканчиваются раздвижными крючками, что позволяет быстро заменить кольца трапецией. Вместо одного из колец на подвески можно укрепить боксерскую грушу.

Снарядом для вращения служит страховочный пояс (лонжа), который

при помощи держателей крепится шпильками к стойкам перекладины. В держатели вставлены шарикоподшипники, через которые пропущены серьги. За эти серьги крепится страховочный пояс, надеваемый на ребенка. Высоту крепления можно изменить, переставляя шпильки в отверстиях стоек. На лонже можно делать перевороты и сальто.

Оригинально разработан спортивно-игровой комплекс в семье Галиевых (рис. 18).

В комплексе отсутствуют какие-либо крепления к потолку или стене. Комплекс состоит из пяти горизонтальных перекладин, укрепленных на разной высоте на четырех вертикальных фигурных стойках. Главный элемент комплекса — батут размером 140×140 см. В основу его сборки положен принцип крепления, использованный в раскладной кровати. По периметру каркаса укреплены 72 пружины от четырех плечевых эспандеров, в середине натянута брезент размером 100×100 см. К перекладине на разной высоте крепятся разные спортивные снаряды — канат, кольца, качели, трапеция, боксерская груша (мяч), гимнастическая стенка-лестница.

Необходимо учесть, что прежде чем разрешить ребенку заниматься на спортивно-игровом комплексе, следует провести тщательную проверку надежности крепления каркаса и снарядов. Затем ежедневно контролировать состояние вертикальных и горизонтальных стоек (наличие трещин, перекосов), затяжку гаек, домкратов, узла соединения снарядов. Каждое устройство или снаряд должен выдерживать вес взрослого человека.

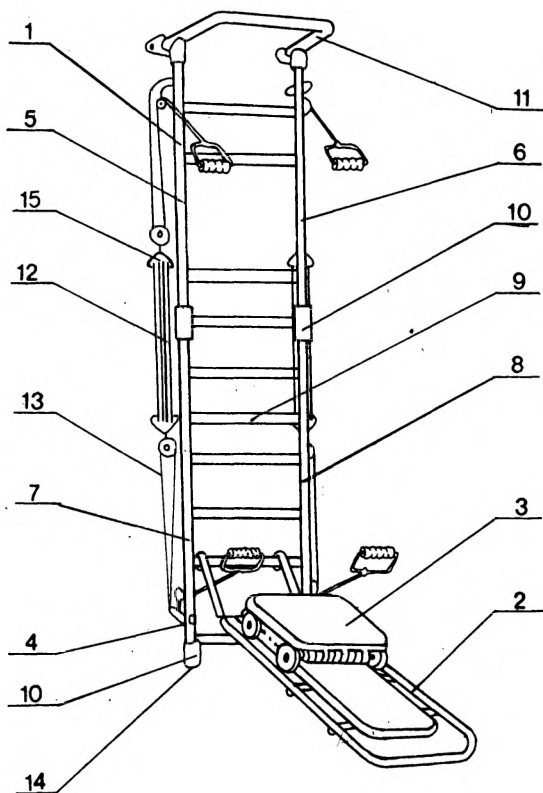
Вначале все упражнения на снарядах ребенок должен выполнять под руководством или наблюдением родителей. В дальнейшем, при условии успешного освоения упражнений и соблюдения правил безопасности, ему можно разрешить заниматься самостоятельно.

ТРЕНАЖЕРЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ НА НИХ

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

Комплекс «Здоровье» (рис. 19) получил большую популярность при занятиях в домашних условиях.

Конструкция комплекса состоит из вертикальной рамы 1, направляющей рамы 2, тележки с пружинами 3, амортизаторов 4, стоек 5, 6, 7, 8, поперечин 9, связок 10, перекладины 11, амортизаторов 12, полиспастов 13, заглушек 14 и эспандеров 15.



Комплекс малогабаритен, крепится к стене и при установке занимает немного места. Требуется всего лишь свободный участок шириной 1 м, высотой 2,3—2,4 м, а также участок пола длиной 2 м для размещения горизонтальной скамейки и тележки, которая после занятия поднимается и крепится на лестнице.

Особое внимание следует обратить на установку комплекса.

Для обеспечения безопасности занятий при креплении лестницы необходимо сверлить отверстие в стене диаметром не менее 14—15 мм на глубину 60—70 мм, прочно заделав шурупы. Трущиеся части комплекса следует регулярно смазывать. Комплекс «Здоровье» универсален, на нем можно выполнять до 80 упражнений, относящихся к 20 видам спорта.

Рис. 19. Гимнастический комплекс «Здоровье».

Разумно комбинируя различными упражнениями, можно избирательно воздействовать на различные мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, туловища, ног и т.д. При этом возможно регулировать величину нагрузки при помощи количества амортизаторов.

Приводим основные упражнения на комплексе «Здоровье».

1. И.п.— лежа спиной на наклонной доске руками держась за перекладину над головой. Сгибание ног до максимально возможного угла.

2. И.п.— то же, но ступни ног закрепить в верхней части. Поднимать туловища к ногам.

3. И.п.— то же. Повороты корпуса в разные стороны.

4. И.п.— ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке, взяться руками за верхние рукоятки эспандеров. Разведение рук в стороны до горизонтального положения.

5. И.п.— то же. Сгибание туловища с растягиванием эспандеров усилием мышц спины.

6. И.п.— то же. Взяться двумя руками за одну из верхних рукояток эспандеров. Опускание и поднятие рук.

7. И.п.— встать спиной к стенке, опускание и поднятие рук вперед.

8. И.п.— то же, наклоны туловища вперед.

9. И.п.— встать лицом к стенке, взяться руками за нижние рукоятки эспандеров хватом снизу. Сгибание рук в локтевых суставах.

10. И.п.— то же, только хват сверху. Поднятие рук до подбородка.

11. И.п.— встать спиной к стенке, взяться одной рукой за верхнюю, а другой за нижнюю рукоятки эспандеров. Растянуть эспандер с одновременным опусканием вдоль туловища правой руки и поднятием левой. То же, поменяв руки.

12. И.п.— встать боком к стенке, взяться двумя руками за верхнюю рукоятку эспандера. Наклонить туловище в правую сторону, затем в левую с одновременным растягиванием эспандера.

13. И.п.— лечь на пол, ступни ног вдеть в нижние рукоятки эспандеров. Согнуть попеременно правую и левую ногу в коленях. То же, но одновременное сгибание обеих ног.

14. И.п.— вис на перекладине. Ступни ног вдеть в нижние рукоятки эспандеров. Подтянуться на перекладине с одновременным растягиванием эспандеров.

15. И.п.— лечь на наклонную доску лицом вверх, ступни ног вдеть в нижние рукоятки эспандеров. Поднятие ног вверх, в стороны.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ

Большую популярность, наряду с гимнастическим комплексом «Здоровье», тренажерами гребного типа и др. среди населения, занимающегося в домашних условиях, приобрели велотренажеры. Это связано с тем, что занятия на велотренажере по характеру влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, объему и интенсивности нагрузок, связанных с развитием выносливости, а также укрепления мышц ног, брюшного пресса и других мышц, близки к нагрузкам, испытываемым, во время езды на велосипеде.

У нас в стране выпускают несколько типов велотренажеров: простейшие велотренажеры (типа «Педаль»), работа на которых производится за счет вертикального перемещения центра тяжести занимающегося, и тренажеры, имеющие специальный маховик, воспринимающий вращение педалей занимающимся.

Одним из недостатков этих тренажеров являются малые возможности регулирования объема и интенсивности нагрузки у занимающегося.

В последнее время наша промышленность стала выпускать велотренажеры, оборудованные средствами контроля и управления нагрузками. К таким относится велотренажер «Здоровье» (рис. 20).

Он представляет собой раму, на которой размещены ручка регулирования нагрузки 1, руль 2, винты регулирования руля по высоте 3 и углу наклона 4, седло 5, таймер 6, индикатор нагрузки 7, винт регулирования седла по высоте 8, корпус 9, задняя стойка 10, педаль 11, ведущая звездочка 12, передняя стойка 13, маховик 14, тормозные колодки 15, тросик 16 и приборный щиток 17.

Достаточно эффективно, просто и недорого устройство «Педаль» (рис. 21).

Тренажер предназначен для общей физической подготовки. Его длина 640 мм, ширина 450 мм, высота 1300 мм, вес 10 кг. Представляет сварную конструкцию, которая состоит из задней опоры 1, передней 2, шатуна 3, винта 4, руля 5, колонки руля 6, оси 7, передней опоры 8 и колпачков 9.

Если нет возможности приобрести велотренажер в магазине, можно использовать в этом качестве обычный велосипед. Как это сделать, рассказывает профессор Белорусского института физической культуры А. А. Гужаловский.

Самодельный велотренажер (рис. 22) состоит из винта 1, стойки 2, упора для вилки 3, места стойки 4, оси 5, скобы для вилки 6, гайки 7, подкладки 8, подшипника 9, крепления осей 10, прорези 11 и основания 12.

В зависимости от задач, которые ставит перед собой занимающийся, он выбирает более тяжелые или легкие ролики. На тренажере с тяжелыми роликами вырабатываются силовые качества, а на велостанке с легкими — быстрота педалирования. Если под рукой нет роликовых

Рис. 20. Велотренажер «Здоровье».

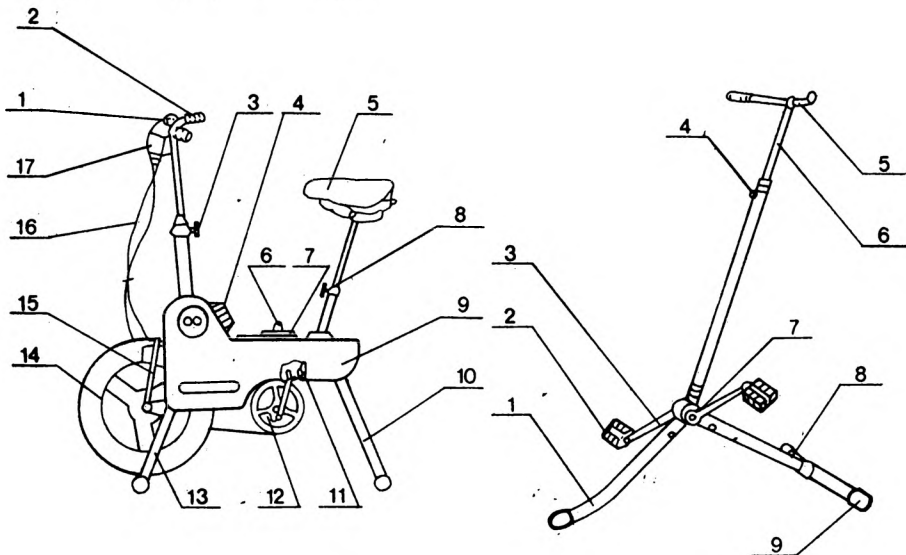


Рис. 21. Тренажер «Педаль».

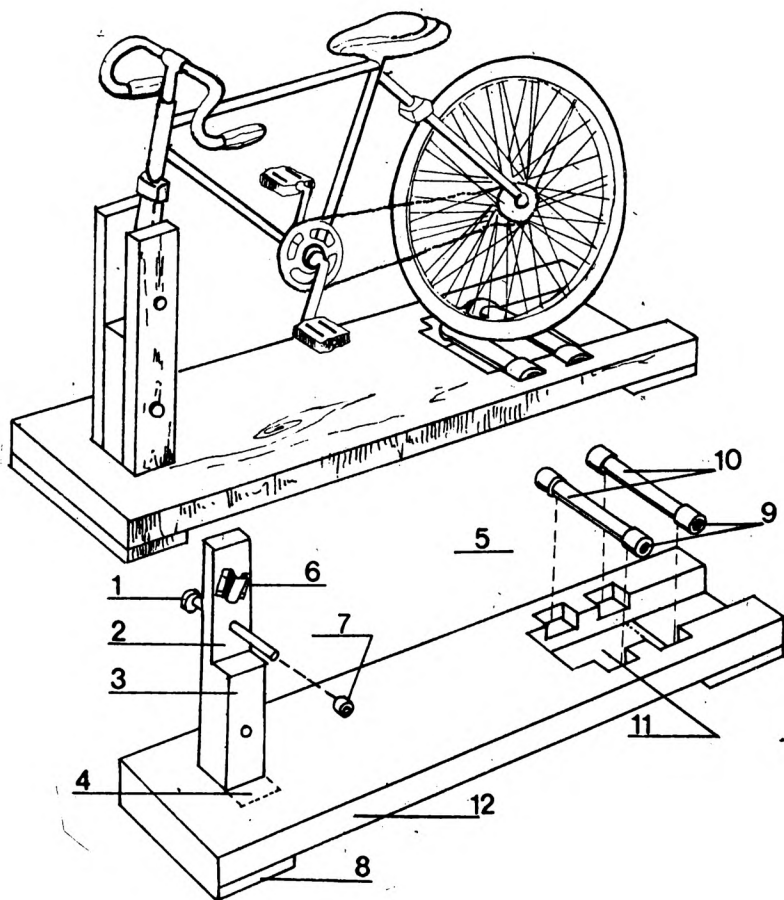


Рис. 22. Самодельный велотренажёр.

подшипников, можно в деревянных чурбаках просверлить или прожечь дырки, вставить в них металлические оси диаметром 18—20 мм и укрепить их в стойках. Такие ролики надо систематически смазывать солидолом или техническим вазелином.

Дозирование нагрузки осуществляется изменением количества оборотов педалей и скорости их вращения — если нужен меньший объем нагрузки, то следует крутить педали меньшее число раз, а чтобы снизить интенсивность нагрузки — необходимо крутить их медленнее.

Тренировка на велотренажере, в основном, рекомендуется для лиц, обладающих невысоким уровнем физического развития или для начинающих занятия после многолетнего перерыва. Для лиц с более высоким уровнем физического развития занятия на велотренажерах должны являться составной частью общего тренировочного процесса.

ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО «ГРАЦИЯ»

Этим простейшим блочным устройством могут пользоваться люди практически любого возраста и пола. Особенно полезен тренажер для лиц, имеющих слабую физическую подготовку. Особенностью этого устройства является то, что упражнения на нем можно проводить только в положении лежа и с сравнительно малым объемом физических нагрузок.

Устройство состоит из двух капроновых шнуров с четырьмя ручками на концах, которые во время тренировки надеваются на стопы ног и кисти рук. Шнуры пропускаются через блоки, закрепляющиеся на дверной ручке, стене или любом другом неподвижном предмете на уровне талии.

Упражнение выполняется лежа на коврик головой к месту крепления устройства. Необходимо, надев ручки, отрегулировать длину шнуров, чтобы во время их натяжения руками ноги поднимались от пола.

Упражнения, выполняемые на этом устройстве, способствуют развитию силы мышц, которые работают в уступающем и преодолевающем режиме и совершенствуют координацию движений.

Заниматься следует ежедневно в течение 10-15 минут, желательно под музыку. Нагрузку следует регулировать за счет сокращения или увеличения интервалов отдыха между упражнениям и темпом их выполнения.

1. И.п.— лежа на спине, ноги вытянуты, руки подняты вверх. Подтянуть правой рукой правое колено к груди. Опуская его, подтянуть левой рукой другое колено (ногу сгибать полностью, подтягивая колено как можно ближе к груди). Повторить упражнение 10-15 раз каждой ногой. Дыхание произвольное, ритмичное.

2. И.п.— лежа на спине, ноги вытянуты, руки вверх. Подтянуть руками обе согнутые ноги к груди (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 15-20 раз.

3.И.п.— лежа на спине, ноги вытянуты, руки вверх. Подтянуть правой рукой правую прямую ногу вверх. Опуская ее, подтянуть левой рукой другую ногу. Повторить 10-15 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

4. И.п.— лежа на спине, ноги вытянуты, руки вверх. Подтянуть руками обе прямые ноги вверх (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 15-20 раз.

5. И.п.— лежа на правом боку, ноги прямые, правая рука вверх. Подтянуть правую ногу вверх (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-15 раз, затем повернуться на левый бок и выполнить упражнение другой ногой и рукой.

6. И.п.— лежа на груди, ноги вытянуты, руки — назад вверх. Опуская руки, подтянуть прямые ноги вверх (вдох), вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

7. И.п.— лежа на спине, обе ноги согнуты, руки вдоль туловища. Две ручки тренажера надеты на стопу правой ноги и две на стопу левой, Поочередное выпрямление ног. Повторить 10-15 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

8. И.п.— лежа на спине, ноги прямые, правая рука вверх. Две ручки надеты на стопу правой ноги, две — в правой руке. Опуская руку, подтянуть прямую ногу вверх (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-15 раз, потом поменять руку и ногу и вновь выполнить упражнение.

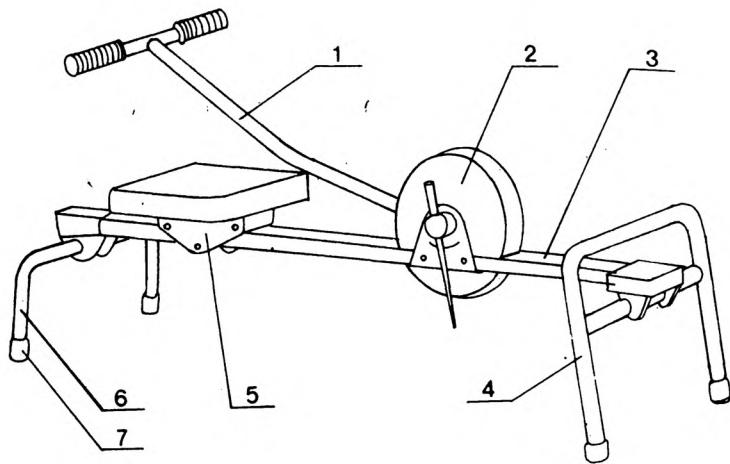


Рис. 23. Тренажер «Темп».

ТРЕНАЖЕР «ТЕМП»

Небольшой по габариту и весу тренажер (рис. 23) состоит из рукоятки 1, нагрузочного узла 2, направляющей планки 3, передней опоры 4, сидения с роликами 5, задней опоры 6 и колпачков 7.

На устройстве, предназначенном для развития силы и силовой выносливости мышц — разгибателей туловища, можно заниматься в любое время — утром после зарядки, днем до обеда и вечером, но не позже, чем за 1,5-2 часа до сна.

Начинать упражнение следует в среднем темпе с нагрузкой 60-70% от максимального усилия. Сделать два подхода по 1,5-2 мин. каждый.

Затем установить рычаг нагрузки до 80-90% от максимума, снова сделать 3 подхода по 1,5-2 мин. каждый.

Время отдыха между подходами 1-2 мин.

Во время подхода выполняются 20-30 полных движений туловища вперед-назад.

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ВРАЩЕНИЯ

«ДИСК ЗДОРОВЬЯ»

Этот небольшой по габаритам и весу снаряд (диаметр 280—330 мм, высота не более 15 мм; вес 2,5 кг) состоит из верхней (1) и нижней (2) пластины, оси 3 и шариков 4 (рис. 24). Предназначен для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц ног, живота, предупреждает нарушение солевого обмена, способствует уменьшению жировой прослойки в области талии и живота.

Занятия на тренажере не требуют специальных условий. Он устанавливается на пол или другую ровную нескользкую площадку.

На верхнюю (лицевую) сторону становятся одной или обеими ногами (босиком или в легкой обуви без каблуков) и совершают различные

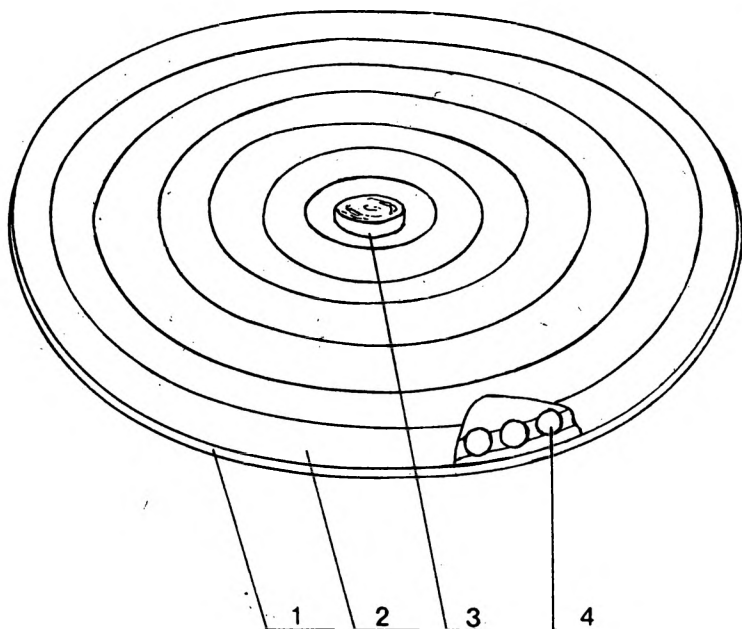


Рис. 24. Тренажёр «Диск здоровья».

вращательные движения. Нижняя часть диска остается неподвижной, а верхняя вращается вместе с занимающимся. Упражнения желательны выполнять под легкую музыку.

Даже 5-10-минутное занятие на диске помогает восстановить тонус, снять усталость и психологическое напряжение. Продолжительность занятий следует строго дозировать по самочувствию.

Для людей с нарушением функций вестибулярного аппарата упражнения на «Диске здоровья» не рекомендуются, они проводятся только по назначению врача со строгой дозировкой определенных упражнений. Согласно рекомендациям, в оздоровительных целях на тренажере достаточно заниматься в течение 30 мин. через день, выполняя на одном занятии до 15 упражнений.

Упражнения на тренажере особенно полезны для работников умственного труда. Можно его использовать и в лечебных целях. Однако опыт показал, что чрезмерно резкие вращения без предварительной разминки могут привести к травмам суставов, поэтому перед началом занятий следует сделать хорошую разминку и начинать упражнения на тренажере в медленном темпе, постепенно увеличивая его.

Примерные упражнения с «Диском здоровья».

1. Исходное положение (и.п.)— стоя обеими ногами на диске. Поднять правую ногу невысоко ($35-45^\circ$) вперед, затем перенести ее в сторону, далее назад и, наконец, приставить к левой ноге. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

2. И.п.— стоя левой ногой на диске, руки в стороны, правая нога впереди на носке. Опираясь на носок правой ноги, повернуться влево на 44

90-180° так, чтобы правая нога была сзади, затем вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз, чередуя ноги. Дыхание в этом и последующих упражнениях равномерное, без задержек.

3. И.п.— стоя левой ногой на диске, правая в сторону на носке. Поднять руки вверх, посмотреть на них, потянуться (вдох), повернуться влево на 90°, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 8-10 раз на каждой ноге.

4. И.п.— стоя левой ногой на диске, правая впереди на носке, руки перед грудью. Опираясь на носок, повернуться влево на 90-180°, отводя руки в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п.— стоя левой ногой на диске, правая впереди на носке. Мах руками влево с поворотом туловища на 90-180° влево (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-12 раз в каждую сторону.

6. И.п.— стоя ногами на диске, руки в стороны. Повернуть ноги влево, а туловище и руки вправо, без остановки повернуть ноги вправо, а туловище и руки влево. Повторить 15-20 раз в каждую сторону.

7. И.п.— стоя двумя ногами на диске, руки вперед, ноги полусогнуты. Мах руками влево, поворот туловища влево на 360 и более градусов. Повторить 8-10 раз в обе стороны.

8. И.п.— стоя двумя ногами на диске в наклоне, руки касаются пола. Отталкиваясь руками, вращаться на тренажере вправо (влево) на 360 и более градусов. Повторить 8-10 вращений в обе стороны.

9. И.п.— сидя на диске, руки в упоре сзади, прямые ноги приподнять под углом 20-30°. Сделав вдох, оттолкнуться руками и повернуться на 360 и более градусов вправо (влево), опустить ноги (выдох). Повторить 10-12 раз в каждую сторону.

10. И.п.— сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Сделав вдох, оттолкнуться руками и повернуться на 360 и более градусов вправо (влево), опустить ноги на пол (выдох). Повторить 10-12 раз в каждую сторону.

11. И.п.— сидя на диске, руки в упоре сзади, прямые ноги подняты под углом 45°. Сделать вдох и оттолкнуться руками, мах ногами вправо (влево), повернуться на 360°, опустить ноги (выдох). Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

12. И.п.— сидя на диске в упоре сзади, ноги согнуты. Сделав выдох, оттолкнуться руками, обхватить ими колени (группировка) и повернуться на 360 и более градусов вправо (влево), руки поставить сзади, ноги на пол (выдох). Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

13. И.п.— стоя на четвереньках, колени на диске, голени подняты вверх. Поворот ногами и тазом в левую и правую сторону. Повторить 15-20 раз в каждую сторону.

14. И.п.— стоя коленями на диске, правая рука в упоре на полу, левая на диске. Выпрямляя левую ногу назад вверх, оттолкнуться правой рукой от пола и сделать поворот влево на 360 и более градусов. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

15. И.п.— упор присев на диске. Мах руками влево, поворот влево на 360 и более градусов. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ РОЛИК

Этот тренажер представляет собой колесо диаметром до 20 см, надетое на ось с ручками. Систематическое занятие на нем до 20 минут в день способствует развитию и укреплению мышц рук, спины, брюшного пресса, улучшает осанку, позволяет в короткое время избавиться от излишних жировых отложений, особенно в области живота.

Продолжительность выполнения одного упражнения от 2 до 4 мин.,

количество и темп выполнения их дозируется по самочувствию. Занятия с гимнастическим роликом противопоказаны лицам, страдающим сердечными заболеваниями, гипертонией, болями в области позвоночника. Упражнения с гимнастическим роликом.

1. И.п.— сидя на полу, руки за головой, ноги согнуты, пальцы ног захватывают ручки гимнастического ролика. Катя ролик по полу, выпрямить ноги и несколько отклонить туловище назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 15—20 раз.

2. И.п.— сидя на полу, ноги врозь, пальцы рук захватывают ручки гимнастического ролика. Катя ролик по полу, согнуть туловище, стараясь коснуться грудью пола (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-12 раз.

3. И.п.— сидя на полу, ноги согнуты, пальцами ног и рук захватить ручки гимнастического ролика. Катая ролик по полу и сгибая туловище вперед, выпрямить ноги (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-15 раз.

4. И.п.— стоя на коленях, руки опираются на ручки гимнастического ролика. Катя ролик по полу вперед, выпрямить туловище, лечь на пол, затем обратным движением ролика вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать. При выполнении этого упражнения детьми возможны травмы лица, поэтому взрослым следует обеспечить страховку ребенка.

5. И.п.— стоя на коленях, руками опереться на ручки гимнастического ролика. Поднять и вытянуть одну ногу назад вверх. Катя ролик по полу, лечь на пол. Обратным движением ролика вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание не задерживать.

6. И.п.— сидя на полу, руки в упоре сзади на ручках гимнастического ролика. Катя ролик по полу, отвести руки назад, максимально выпрямляя туловище (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

7. И.п.— сидя на полу, руки в упоре сзади на ручках гимнастического ролика. Поднять прямые ноги вверх под углом 45° . Удерживая ноги, отвести руки как можно дальше назад, катя ролик по полу (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 10-12 раз.

8. И.п.— сидя на полу, руки в упоре справа на ручках гимнастического ролика. Катя ролик по полу вправо вперед, выпрямить туловище, лечь животом на пол (вдох). Обратным движением вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО «ГОРКА»

Устройство (рис. 25) состоит из эспандеров 1, опоры 2, ограничителей 3, амортизаторов 4, тележки 5 и направляющих реек 6. Предназначено для развития специальных физических качеств и технических навыков горнолыжников. Однако может быть рекомендовано и для выполнения общеразвивающих упражнений в домашних условиях. Выполнение различных упражнений на тренажере укрепляет мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей, а также хорошо способствует развитию вестибулярного аппарата.

Тренажер имеет небольшие габариты — длина 1500 мм, высота 1100 мм, ширина 800 мм, вес 20 кг.

ТРЕНАЖЕРЫ-МАССАЖЕРЫ

Цель занятий на тренажерах-массажерах — повысить физическую активность, снять нервное напряжение после занятий физкультурой и спортом, а также массаж.

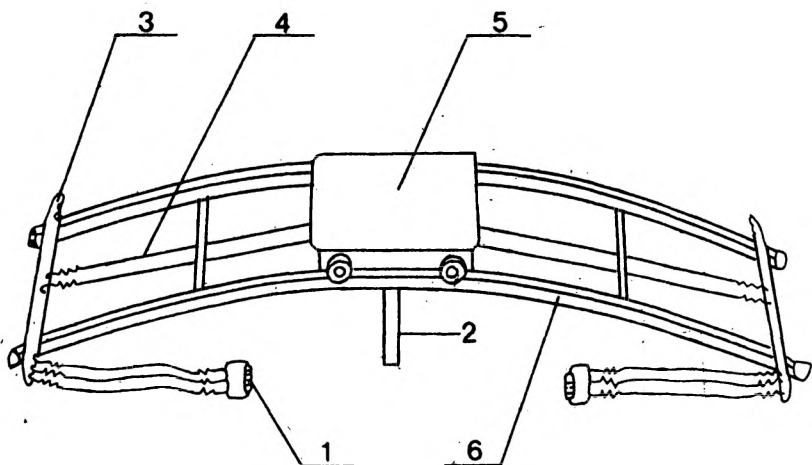


Рис. 25. Тренажёрное устройство «Горка».

В результате массажа повышается кожно-мышечный тонус, улучшается кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах и тканях, повышается возбудимость и эластичность нервно-мышечного аппарата. При сочетании массажа с физическими упражнениями достигается заметное снижение веса тела.

Промышленность выпускает очень много ручных и автоматических массажеров.

Правила пользования ими в основном одинаковы (при каждом приборе есть инструкции по правилам пользования им).

Остановимся более подробно на двух аппаратах — автомассажере «Тонус» и беговой дорожке-массажере «Колибри».

Автомассажер «Тонус» состоит из подставки, стойки и виброголовки с массажным поясом. При работе электродвигателя колебания передаются через массажный пояс на определенный участок тела с различной частотой и амплитудой в зависимости от положения ручки переключателя.

Массаж проводится стоя или сидя, главное без напряжения. Слабая вибрация повышает мышечный тонус, сильная снимает.

Вибрационный массаж оказывает обезболивающее действие, понижает артериальное давление, усиливает перистальтику кишечника, сокращает сроки образования костной мозоли, восстанавливает, а иногда и усиливает рефлексы. Применяется для профилактики и лечения радикулитов, миозитов, остеохондрозов, невритов и др.

Применение автомассажера «Тонус» противопоказано при острых стадиях заболевания атеросклерозом, кожных заболеваниях, острой стадии туберкулеза, гипертонической болезни 2-й и 3-й стадии, стенокардии.

Тренажер беговая дорожка-массажер «Колибри» (рис. 26) — один из популярных тренажеров среди занимающихся дома. Он состоит из рамы 1, роликов 2, оси 3 и складного поручня 4. Тренажер предназначен для имитации ходьбы, бега и массажа. Размеры

его небольшие — длина чуть больше метра, ширина — 460 мм. Он легко складывается и убирается на свободное место.

Занятия на тренажере повышают общую физическую подготовку, восстанавливают нарушенные функции сердечной и дыхательной систем, вырабатывают легкую походку, красивую осанку.

Во время ходьбы или бега особое внимание следует обратить на правильное сочетание ритмов ходьбы, бега и дыхания. Для этого можно использовать метроном, секундомер. Обязательно следите за изменением частоты пульса до начала занятия и после каждого подхода. Если пульс чрезмерно увеличился, необходимо в следующем подходе сбавить темп или уменьшить время ходьбы или бега.

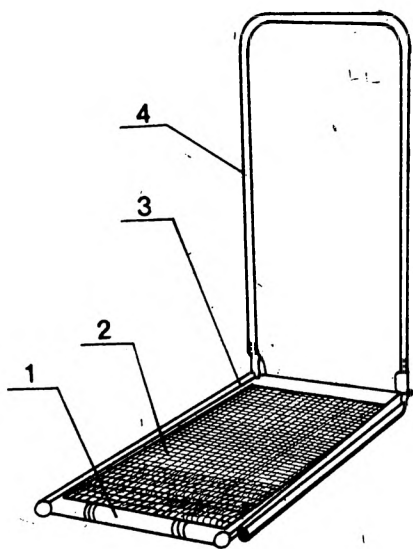


Рис. 26. Тренажер-массажер «Колибри».

Приводим упражнения на тренажере-массажере «Колибри», разработанные Ю. П. Старининым, В. В. Крапивником и И. М. Усвицким.

1. Стоя на беговой дорожке, лицом к поручню, руки на поручне. Бег на месте.

2. То же, но ходьба.

3. То же, но исходное положение — спиной к поручню.

4. То же, что и упражнение 2, но исходное положение — спиной к поручню.

5. Стоя лицом к поручню, одна нога на поверхности дорожки, другая на полу, руки на поручне. Движение ногой по массажным роликам дорожки. То же, но другой ногой.

6. То же, что и упражнение 2, но исходное положение — стоя боком к поручню, одна рука на поручне. Движение ногой по роликам. То же, но другой ногой.

7. Стоя на дорожке боком к поручню, руки на поручне. Движение обеими ногами влево-вправо.

8. Стоя спиной к поручню, одна нога на дорожке, другая на полу. Движение ногой по поверхности дорожки. То же, но другой ногой.

9. Упор лежа лицом вниз, ноги упираются в стену. Движение руками вдоль поверхности дорожки. Массаж спины.

10. Лежа на спине на роликовом полотне дорожки, руки на поручне. Движение туловища вперед-назад.

11. То же, что и упражнение 10, но дорожка установлена под углом к полу (опирается на опору).

12. Стоя спиной к поверхности подвешенной вертикально дорожки (поручень в сложенном состоянии). Движение спиной по поверхности дорожки вверх-вниз с приседанием.

Массаж ягодиц и копчика.

13. Сидя лицом к поручню в положении верхом на дорожке, руки на поручне. Движение таза вперед-назад.

14. Сидя поперек полотна дорожки, кисти рук на передней стороне рамы дорожки. Движение таза влево и вправо.

15. То же, что и упражнение 14, но кисти рук на задней стороне рамы дорожки.

16. То же, что и упражнение 14. Пересаживание вправо и влево. Массаж живота.

17. Стоя лицом к подвешенной вертикально дорожке (поручень в сложенном состоянии). Движения по поверхности дорожки вверх-вниз, поднимаясь на носки.

Массаж стоп.

18. То же, что и упражнение 8, но стопа ставится на полотно дорожки внешней стороной. То же другой ногой.

19. То же, что и упражнение 8, но стопа ставится на полотно дорожки внутренней стороной. То же другой ногой.

20. То же, что и упражнение 8, но стопа ставится на полотно дорожки подушечками пальцев. То же другой ногой.

Массаж икр.

21. Лежа на спине на полу поперек полотна дорожки, икры ног на полотне дорожки. Сведение и разведение ног в стороны.

Массаж поясницы.

22. Лежа на спине поперек полотна, дорожки, руки за головой. Движение туловищем вправо-влево.

Массаж бедер.

23. То же, что и упражнение 21, но на дорожке располагаются бедра.

24. То же, что и упражнение 23, но исходное положение лежа лицом вниз.

Массаж кистей, предплечий и плеча.

25. Лежа лицом вниз под прямым углом к дорожке, кисти рук на полотне дорожки. Сведение и разведение рук в стороны. То же предплечьями. То же плечами.

Массаж бока.

26. Лежа на дорожке боком, руки на поручне. Движение туловищем вперед-назад.

27. То же, что и упражнение 26, но исходное положение лежа на другом боку.

ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Все большую популярность для занятий в домашних условиях получают гребные тренажеры. Упражнения на них в значительной степени помогают увеличить двигательную активность, улучшают общее физическое состояние, увеличивают не только силу мышц ног, спины, брюшного пресса, рук, но и положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, вес, биохимические и физиологические процессы, протекающие в нашем организме, исправляют недостатки осанки и устраняют излишнюю полноту.

У нас в стране выпускается несколько типов гребных тренажеров — «Кавказец», серия тренажеров «Универсал», «Гребля» и т.д.

Отличаются они тем, что расположение весел может быть параллельно плоскости пола («Гребля») и перпендикулярно ей («Кавказец», «Универсал»).

При выполнении упражнений на тренажере «Гребля» более точно имитируются движения гребца, но тренажеры «Кавказец», «Универсал»

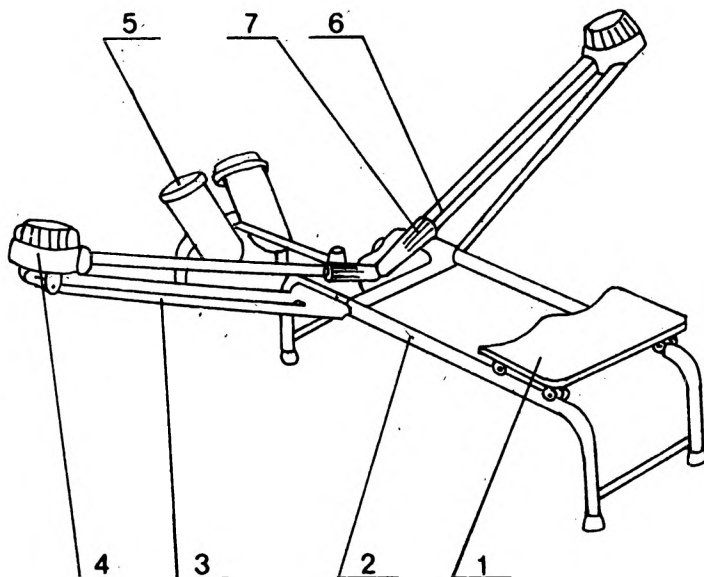


Рис. 27. Гребной тренажёр «Гребля».

занимают значительно меньше места. Поэтому в зависимости от площади квартиры можно приобрести тот или другой тренажёр.

Тренажёр «Гребля» (рис. 27) состоит из основания 2 с подвижным сидением 1, кронштейна 3, механизма нагрузки 4 с рукоятками-«веслами» 6, 7 и упора для ног 5. Благодаря регулировочному устройству нагрузки на тренажёре можно развивать силовые, скоростно-силовые качества или выносливость, а его конструкция позволяет тренировать различные группы мышц. Его размеры — длина 1260 мм, ширина — 1430 мм.

Несколько меньшие габариты у тренажёра «Кавказец» (длина 1150 мм, ширина 408 мм, высота 160 мм). Основание выполнено из труб, на которых с помощью скользящих роликов установлено сидение. К нему же крепятся пружинные амортизаторы, идущие от двух рукояток.

3-минутная работа на нем приравняется к 30-минутному комплексу обычных гимнастических упражнений. При небольшом сопротивлении эспандера развивается выносливость, при больших и предельных сопротивлениях тренируются силовые качества.

Нашей промышленностью разработан и применяется в домашних условиях целый ряд мини-тренажеров, простых по конструкции, небольших по размеру, дешёвых по цене, таких как тренажёр для корректирующей гимнастики, прыжковый, кистевой тренажёр, эспандеры, импандеры, гантели и многие другие, при помощи которых можно добиться больших успехов.

Большинство из них можно приобрести в магазинах «Спорткультторга».

САМОДЕЛЬНЫЕ И ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Здоровье и сила в сочетании с умственным развитием позволяют каждому человеку продуктивно трудиться, бороться за свои идеалы и счастливую жизнь. Физическому совершенству людей, гармоническому развитию тела человека уделялось большое внимание в разные века и у разных народов.

Известно, что сила — это способность человека преодолевать различные сопротивления. Обычно для ее развития применяются отягощения, такие как гантели, гири, штанги, блочные устройства, резиновые амортизаторы, эспандеры и также упражнения с преодолением собственного веса.

Перечисленные спортивные снаряды, приобретенные в магазине или изготовленные самостоятельно, должны быть неотъемлемой частью домашнего стадиона.

Итак, приступим к освоению упражнений с отягощением.

АМОРТИЗАТОРЫ

Наиболее просты ленточные амортизаторы: резиновые, шнуры, ленты, жгуты. Благодаря эластичности материала сопротивление увеличивается постепенно от минимума в начале движения до максимума, превышающего в 2-3 раза исходную величину.

Чтобы подобрать нужную нагрузку, сложите ленты или жгуты вдвое, трое и т.д., длину регулируйте, наматывая излишек на кулаки. В исходном положении жгут должен быть слегка растянут.

После того, как в ходе разминки ваш организм подготовился к напряженной работе, можно приступать к основной части тренировки.

Каждое упражнение следует выполнять в 2-3 подхода с количеством повторений от 10 до 15 раз за подход.

Упражнения с амортизатором

Упражнение 1 для передних групп мышц предплечий, сгибание и разгибание кистей.

И.п. — сесть на стул, предплечья положить на бедра, ладони — вверх, кисти расположить впереди коленей, амортизатор находится под ступнями ног (фото 1).

Поднять кисти вверх, не отрывая предплечья от бедер, удержав их в этом положении — 3-4 сек, опустить вниз (фото 1а).

Повторить 15—20 раз.

Упражнение 2 для задних групп мышц предплечий, разгибание и сгибание кистей.

И.п. — то же, что в упражнении 1, но ладони обращены вниз (фото 2, 2а).

Упражнение 3 для двухглавых сгибателей плеча (бицепсов), сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения с амортизатором



1



1a



2



2a



3



3a



4



4a



5



5a

6



7



7a



7b



7b



8



8a



9



9a



9b



10



10a



11



11a



12



12a



13



13a



14



14a

15



15a



16



16a



166



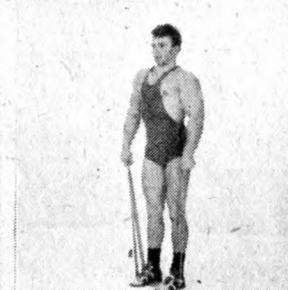
17



17a



18



18a



19



19a



20



20a

И.п.— стать на середину амортизатора, руки опустить, ладони развернуть наружу (фото 3).

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (одновременно или поочередно) (фото 3а).

Повторить 12—15 раз.

У п р а ж н е н и е 4 для сгибателей плеч и предплечий, сгибание рук в локтевых суставах (ладони книзу).

И.п.— то же, что в упражнении 3, но ладони обращены назад (фото 4).

Сгибать и разгибать руки (одновременно или поочередно) (фото 4а). Повторить 12—15 раз.

Упражнения 3 и 4 можно выполнять также сидя на стуле или скамейке.

У п р а ж н е н и е 5 для мышц верхнего плечевого пояса сгибателей плеч и предплечий. Поднимание рук вверх.

И.п.— то же, что в упражнении 4, но ладони внутрь (фото 5). Поднять руки вверх по вертикали до касания кистями подбородка (фото 5а). Повторить 10—15 раз.

У п р а ж н е н и е 6 для мышц плечевого пояса сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание рук вверх.

И.п.— то же, что в упражнении 5. Поднять руки вверх по вертикали до полного выпрямления (фото 6). Поднимая руки — сделать вдох, опуская — выдох. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 7 для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.

И.п.— встать ногами на центр амортизатора, взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч. Поднять руки вверх, затем медленно опустить их в исходное положение (фото 7а). Повторить 15—20 раз. Это же упражнение можно выполнять сидя на стуле, скамейке (фото 7б, 7в).

У п р а ж н е н и е 8 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов).

И.п.— ноги вместе, руки за головой, согнутые в локтях. Середина амортизатора находится под ступнями ног (фото 8). Не опуская локтей, медленно выпрямить руки (фото 8а), затем вернуться в исходное положение.

У п р а ж н е н и е 9 для мышц плечевого пояса.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь, амортизатор под стопами ног (фото 9). Поднять прямые руки вперед — вверх над головой (фото 9а, 9б), вернуться в исходное положение. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Повторить 12—15 раз.

У п р а ж н е н и е 10 для дельтовидных мышц и плечевого пояса.

И.п.— то же, что в упражнении 9. Поднять прямые руки вверх через стороны — вдох (фото 10, 10а) — медленно опустить — выдох. Повторить 12—15 раз.

У п р а ж н е н и е 11 для мышц лопаток и задних пучков дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч, амортизатор в выпрямленных вперед руках хватом на ширине плеч (фото 11). Развести прямые руки в стороны — вдох, вернуться в исходное положение — выдох (фото 11а).

У п р а ж н е н и е 12 для грудных и дельтовидных мышц.

И.п.— то же, что в упражнении 11, но амортизатор находится за спиной в согнутых руках (фото 12).

Разогнуть руки, затем медленно согнуть (фото 12а). Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 13 для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов).

И.п.— ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед до горизонтального положения, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу (фото 13). Разогнуть руки в локтевых суставах, не разгибая туловища (фото 13а). Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 14 для грудных и широчайших мышц спины.

И.п.— закрепить середину амортизатора на уровне пояса (дверная ручка, крючок и т.д.), встать лицом к месту крепления, наклониться, руки выпрямить (фото 14). Опустить прямые руки вниз-назад: сделать выдох, вернуться в исходное положение — вдох (фото 14а). Повторить до 12—15 раз.

У п р а ж н е н и е 15 для грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц.

И.п.— закрепить середину амортизатора на уровне пояса, встать спиной к месту крепления, сделать выпад вперед, руки отведены назад (фото 15). Поднять прямые руки вперед (фото 15а). Повторить до 10—15 раз.

У п р а ж н е н и е 16 для грудных и широчайших мышц спины.

И.п.— закрепить амортизатор сверху, руки прямые вверх, ноги на ширине плеч (фото 16). Опустить прямые руки вперед-вниз (через стороны вниз) — (фото 16а,б). Опуская руки вниз — сделать выдох, поднимаемая — вдох. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 17 для грудных мышц.

И.п.— середина амортизатора закреплена сверху, ноги на ширине плеч, туловище наклонено до горизонтального положения, руки в стороны (фото 17). Опустить прямые руки вниз, не выпрямляя туловища, сделать выдох, вернуться в исходное положение — вдох (фото 17а). Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 18 для мышц спины и задней поверхности бедер.

И.п.— ноги и руки прямые, туловище наклонено вперед, (фото 18). Медленно разогнуть спину — сделать вдох, вернуться в исходное положение — выдох (фото 18а). Повторить 12—15 раз.

У п р а ж н е н и е 19 для мышц ног.

И.п.— ноги на ширине плеч, присесть, согнуть руки, кисти с амортизатором у плеч (фото 19). Медленно встать — сделать вдох; опуститься — выдох (фото 19а). Повторить 10—15 раз.

У п р а ж н е н и е 20 для мышц брюшного пресса.

И.п.— середину амортизатора закрепить за крюк стены, лечь на пол, концы амортизатора зацепить за ступни, руки расположить вдоль туловища (фото 20).

Варианты:

1. Поднять прямые ноги одновременно или попеременно вверх и опускать (фото 20а).

2. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, свести вместе.

3. Поднять прямые ноги вверх, выполнить круговые движения в правую сторону, затем в левую.

Выполнять упражнение в течение 10—15 сек.

ЭСПАНДЕР

Эспандер состоит из двух ручек и резиновых или стальных пружин. Для начинающих больше подходит резиновый амортизатор. Его несложно сделать и самому из ленточной резины или кусков автомобильной

камеры. Предлагаемые упражнения с эспандером очень полезны для развития силы и несложны по выполнению. Нагрузка в них легко дозируется, например, если снять у эспандера одну-две пружины, то сразу же уменьшится степень сопротивляемости пружин, произойдет изменение нагрузки на данную группу мышц.

Растягивать эспандер надо энергично, с полной амплитудой. Очень важно, чтобы переход от мышечного сокращения к уступающему режиму работы был плавным.

При напряжении производится полувдох, при переходе к уступающему режиму следует выдох.

Как и в упражнениях с резиновым амортизатором, с эспандером следует выполнять 2—3 подхода на каждое упражнение, чтобы последнее повторение выполнялось с трудом.

Упражнения с эспандером

У п р а ж н е н и е 1. И.п.— ноги на ширине плеч, эспандер в выпрямленных руках над головой, ладони наружу (фото 1).

Развести руки в стороны, стараясь их не сгибать (фото 1а), вернуться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

При разведении рук — вдох, при сведении — выдох.

У п р а ж н е н и е 2. И.п.— ноги на ширине плеч, прямые руки поднять вперед (фото 2).

Развести прямые руки в стороны, вернуться в исходное положение (фото 2а). Повторить 6-8 раз.

При разведении — вдох, при сведении — выдох.

У п р а ж н е н и е 3. И.п.— ноги на ширине плеч, эспандер за спиной в согнутых руках (фото 3).

Разогнуть руки в стороны (фото 3а), вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Разгибая руки — вдох, сгибая — выдох.

У п р а ж н е н и е 4. И.п.— ноги на ширине плеч, эспандер за спиной, левая рука опущена, правая согнута (фото 4).

Разогнуть правую руку вверх (фото 4а), задержаться в этом положении 2-3 сек., затем вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. Выполнить то же самое, сменив положение рук.

Выпрямляя руку — вдох, сгибая — выдох.

У п р а ж н е н и е 5. И.п.— встать левой ногой на ручку эспандера, взять другую ручку левой рукой ладонью наружу (фото 5). Согнуть руку, прижать кулак к плечу, вернуться в и.п. (фото 5а). Повторить 6-8 раз.

Выполнить то же самое, сменив положение рук и ног. Сгибая руку — вдох, разгибая — выдох.

У п р а ж н е н и е 6. И.п.— ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони обращены к бедрам. Стоя на одной ручке эспандера, другую взять рукой (фото 6). Поднять прямую правую руку через перед вверх (фото 6а). Повторить 6-7 раз. Выполнить то же самое, сменив положение рук. Поднимая руку — вдох, опуская — выдох.

У п р а ж н е н и е 7. И.п.— стоя на одной ручке эспандера, другую взять опущенными руками (фото 7). Тянуть ручку эспандера впереди туловища до уровня подбородка (фото 7а), вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох.

Эспандер



1



1a



2



2a



3



3a



4



4a



5



5a



6



6a



7



7a

ГАНТЕЛИ

Гантели отечественного производства бывают литые — представляющие собой два шара, соединенных металлической ручкой, имеющие постоянный вес, разборные, пружинные и универсальные. Выпускаются также полые пластмассовые гантели, которые наполняются песком или свинцовой дробью до нужного веса.

Гантели можно изготовить самим, используя с этой целью сшитые из брезента или другой прочной ткани мешочки, наполненные песком. Для удобства пользования к ним пришивают ручки (рис. 28). Самостоятельно можно сделать и разборные гантели, с этой целью на середину металлического стержня длиной 35—40 см, диаметром 20—25 мм, одевается полая деревянная ручка с отверстием, соответствующим толщине стержня. Диски диаметром 10—15 см могут быть как металлическими, так и деревянными. Чтобы они не спадали со стержня, изготавливается замок, представляющий собой отрезок металлической трубки с резьбой, в которую завинчивается болт.

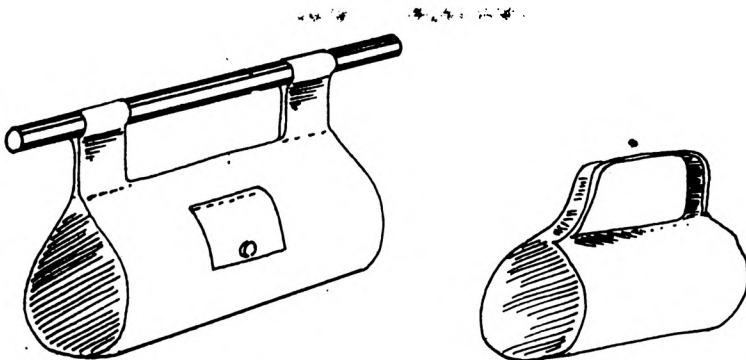
Упражнения с гантелями — одно из лучших средств для физического развития. Они доступны для любого возраста и пола. Благодаря их многообразию можно воздействовать практически на все группы мышц. Разумно варьируя весом гантели, темпом выполнения упражнения, количеством подходов и числом повторений, можно значительно увеличить силу, уменьшить или увеличить мышечную массу.

Если нужно прибавить в весе, увеличить объем мышц, то следует выполнять 3-4 подхода, с количеством повторений 6-8 раз за подход. Вес гантелей должен быть 70—80% от максимального веса, который может поднять занимающийся один раз.

Если же нужно уменьшить вес, сделать мышцы рельефными, то следует число повторений в каждом подходе увеличить до 15 раз и более, выполнять упражнение в быстром темпе. Количество подходов 4-5 раз, вес гантелей 40—50% от максимального. Для увеличения силы используются гантели большого веса — 90—95% от максимального. Число повторений 1-3 раза.

Однако спешить заниматься с тяжелыми гантелями не следует. Начинающим рекомендуется использовать легкие гантели — юношам

Рис. 28. Самодельные гантели.



14-15 лет и лицам старше 50 лет следует начинать заниматься с гантелями весом 2 кг, девушкам и женщинам — 1 кг. Лишь после нескольких недель регулярных занятий можно перейти к гантелям среднего веса — 4-6 кг. Людям старше 18 лет, обладающим достаточной силой и хорошей физической подготовленностью, после нескольких недель регулярных занятий можно приступать к занятиям с тяжелыми гантелями — более 7 кг.

Заниматься с гантелями нужно систематически — вначале через день, затем 4-5 раз в неделю по 35—40 минут. Желательно в одни и те же часы.

Каждое занятие следует начинать с разминки, в которую включают ходьбу, бег, упражнения на плечевой пояс, наклоны, приседания.

В заключительной части следует проделать несколько упражнений на расслабление и растягивание. После легкой пробежки принять водные процедуры. Выполняя упражнения, необходимо следить за ритмом дыхания. Вдох, как правило, совпадает с расширением грудной клетки и выпрямлением туловища. Помните, что во время выполнения силовых упражнений, в паузах между подходами присаживаться не рекомендуется — лучше походить, расслабляя те мышцы, которые испытали наибольшую нагрузку.

Упражнения с гантелями

У п р а ж н е н и е 1. Для двухглавых сгибателей плеча (бицепсов).

И.п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони обращены внутрь (фото 1а). Попеременное или одновременное сгибание рук в локтевых суставах (фото 1б); голову и туловище держать прямо. Дыхание равномерное, без задержек. Темп средний. Повторить 10—15 раз в трех подходах.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле, колени при этом развести в стороны, руки опустить вниз, ладони вперед, локтями упираться на внутренние части бедер, или сидя на стуле лицом к спинке стула, опустив гантели за спинку, ладонями вперед, выполнять то же движение.

У п р а ж н е н и е 2. Для мышц сгибателей плеч и предплечий.

И.п.— ноги на ширине плеч, ладони обращены к бедрам (фото 2). Одновременно или попеременно поднимать гантели подмышки. При сгибании рук делать вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 15—20 раз в 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 3. Для боковых пучков дельтовидных мышц.

И.п.— то же самое. Поднять руки с гантелями через стороны вверх, встать на носки и сделать вдох. Опустить руки вниз, выдох (фото 3). Темп средний. Повторить 15—20 раз в 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 4. Для дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч, левая рука поднята вверх, правая отведена назад. Попеременное поднимание прямых рук вперед-вверх. Правая рука поднимается вперед-вверх, левая рука опускается вперед-вниз (фото 4). Темп медленный и средний. Повторить упражнение 15-20 раз каждой рукой, сделать 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 5. Для дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки в стороны, ладонями вниз, сделать вдох (фото 5), опустить руки вниз — выдох. Темп медленный. Повторить 10—15 раз, сделать 2—3 подхода.

У п р а ж н е н и е 6. Для передних пучков дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч, рука поднята вверх, левая опущена

Упражнения с гантелями



1a



1б



2



3



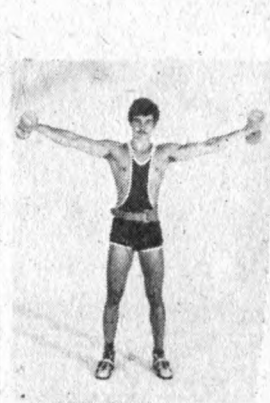
4



5



6



7



8



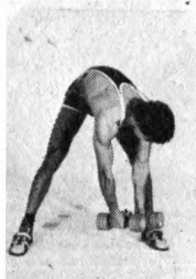
9



10



11



12



13



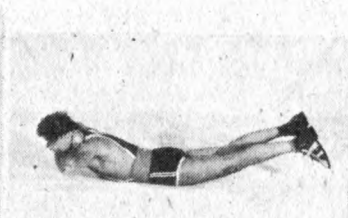
14



15



16



17



18a



18b



19

вниз. Попеременно поднимать прямые руки вверх и назад (фото 6). Темп медленный и средний. Повторить упражнение 10—15 раз в 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 7. Для дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки в стороны (фото 7). Кругообразные вращательные движения руками назад — вверх — вперед, затем вперед — вверх — назад. Темп медленный и средний. Повторить 10—15 раз в каждую сторону, сделав 2—3 подхода.

У п р а ж н е н и е 8. Для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов).

И.п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь (фото 8). Поочередно или одновременно разгибайте и сгибайте руки. Разгибая руки, делать вдох, сгибая — выдох. Темп медленный. Повторить каждой рукой 12—15 раз. Выполнить в 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 9. Для мышц, сводящих лопатки и задних пучков дельтовидных мышц.

И.п.— ноги на ширине плеч, туловище наклонить до горизонтального положения, гантели в опущенных руках, ладони обращены внутрь. Медленно развести руки в стороны, не разгибая туловище (фото 9). Поднимая руки — делать вдох, опуская — выдох. Темп медленный. Повторить 10—12 раз, сделав 2—3 подхода.

У п р а ж н е н и е 10. Для мышц спины.

И.п.— ноги поставить шире плеч, руки поднять вверх (фото 10), быстро наклониться вперед, опуская руки вниз между ног, ноги не сгибать (выдох), принять исходное положение — вдох. Темп медленный. Повторить 15—20 раз в 3 подхода.

У п р а ж н е н и е 11. Для мышц спины и поясницы.

И.п.— ноги расставить шире плеч, туловище наклонить вперед, руки в стороны. Повернуть туловище вправо, коснуться левой рукой левого, затем правого носка; повернуть туловище влево, коснуться правой рукой правого носка, затем левого (фото 11). Ноги не сгибать. Темп средний. Повторить упражнение 12—15 раз в каждую сторону. Выполнить в 2—3 подхода.

У п р а ж н е н и е 12. Для спины и дельтовидных мышц.

И.п.— ноги поставить шире плеч, руки в стороны, ладони обращены вверх. Наклонить туловище вперед и коснуться руками носка левой ноги (выдох), выпрямиться (вдох), затем коснуться носка правой ноги (фото 12) и снова выпрямиться. Темп средний. Сделать 15—20 наклонов к носку каждой ноги. Количество подходов 2—3 раза.

У п р а ж н е н и е 13. Для косых мышц живота, поясницы, широчайших мышц спины.

И.п.— ноги поставить шире плеч, гантели прижаты к затылочной части головы. Наклонить туловище вправо (выдох), выпрямиться, сделать вдох. Повторить это движение в другую сторону (фото 13). Темп средний. Повторить 15—20 раз в каждую сторону. Сделать 2—3 подхода.

Упражнение 14. Для поясницы и косых мышц живота.

И.п.— ноги на ширине плеч, гантели за головой (фото 14). Сделать круговые движения туловищем в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 8—12 раз в каждую сторону в 2 подхода.

Упражнение 15. Для мышц поясницы, широчайших, косых и межреберных мышц (более сложное по выполнению, чем предыдущее упражнение).

И.п.— ноги на ширине плеч, гантели подняты вверх над головой (фото 15). Выполнять такие же движения, как в предыдущем упражнении. Повторить 8—10 раз в каждую сторону. Сделать 2—3 подхода.

Упражнение 16. Для мышц брюшного пресса.

И.п.— лечь спиной на пол или сесть на табуретку, закрепить ноги за любой тяжелый предмет, гантели за головой. Наклонить туловище вперед (фото 16), сделать выдох, затем вернуться в и.п.—вдох. Темп медленный. Повторить 12—15 раз в 3 подхода.

Упражнение 17. Для мышц-разгибателей спины.

И.п.— лечь животом на пол, скамейку, табуретку; ногами зацепиться за любой тяжелый предмет. Гантели прижаты к затылку (фото 17). Прогибаясь, поднять туловище, сгибая руки к плечам, голову отвести назад, локти приблизить к бокам — сделать вдох, опускаясь — выдох. Темп медленный. Повторить 10—12 раз. Выполнять в 2 подхода.

Упражнение 18. Для мышц-разгибателей бедер и плечевого пояса.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх, ладони внутрь (фото 18а). Присесть на носках, руки опустить (фото 18б) — сделать выдох, затем выпрямиться, сделать вдох. Темп средний. Повторить упражнение 15—20 раз, сделав 3 подхода.

Упражнение 19. Для мышц ног и плечевого пояса.

И.п.— то же, что и в предыдущем упражнении. Присесть, не отрывая пяток от пола, руки согнуть в локтях (фото 19) — выдох, затем сделать прыжок вверх, вернувшись в и.п.—вдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз, сделав 2 подхода.

ГИРИ

Упражнения с гириями, в большей степени чем гантели, амортизаторы и эспандеры развивают силу, укрепляют здоровье, значительно улучшают координацию движений.

Днем рождения отечественного гиревого спорта, а в более широком понятии атлетических видов спорта считают 10 августа 1885г., когда в Петербурге на квартире известного петербургского доктора В. Ф. Краевского собрались представители прогрессивной столичной интеллигенции.

Краевский В. Ф. выступил с предложением о создании Петербургского кружка любителей атлетики.

Одним из первых славных учеников В. Ф. Краевского стал рекордсмен и чемпион мира по гиревому спорту уфимец Сергей Елисеев. Всемирно известными также стали атлеты первого поколения, гиревики, они же и борцы — Иван Поддубный, Петр Крылов, Иван Закин, Георг Такеншмидт, Георг Лурих, Александр Засс, Иван Лебедев и другие. После

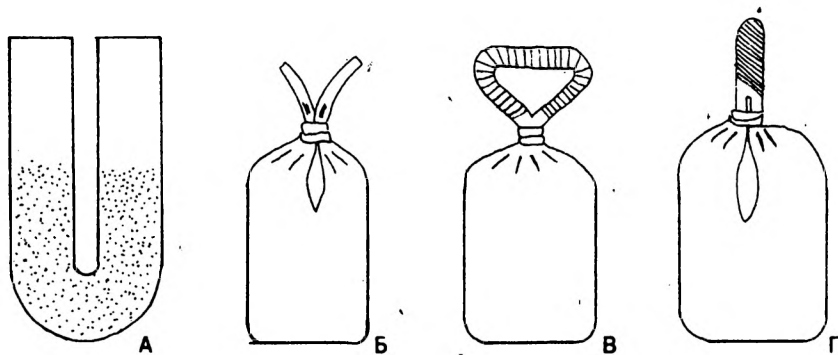


Рис. 29. Самодельная гирия.

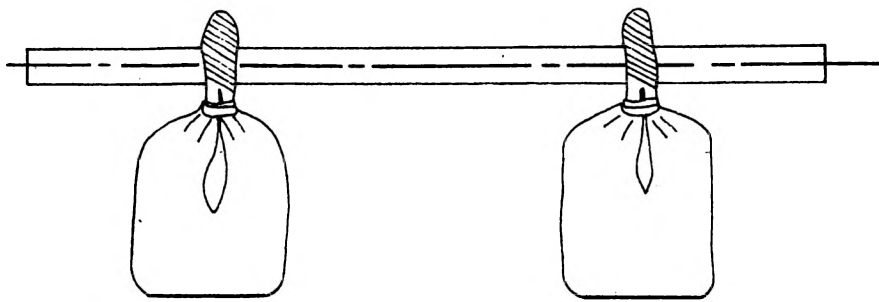
Великой Октябрьской социалистической революции в стране гириями занимались десятки тысяч людей в трудовых коллективах, промышленных и сельскохозяйственных предприятиях, в подразделениях и частях Красной Армии. Проводилось множество конкурсов силачей. Однако самостоятельного статуса как вида спорта, гири получили лишь в 1985 году, когда гиревой спорт был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию 1985—1988 гг. При Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия гиревого спорта, разработаны правила соревнований, разрядные нормативы, стали регулярно проводиться чемпионаты Советского Союза.

В настоящее время уже несколько сотен человек носят почетное звание «Мастер спорта СССР» по гиревому спорту. С 1989 г. появится классификация и для юношей с гириями 16 кг. У многих людей гири являются домашним спортивным снарядом, они получили всесоюзное признание как массовый, народный вид спорта.

Занимаясь гириями, можно достичь удивительных результатов.

Гири бывают нескольких типов — литые, весом 10, 16, 24, 32 кг, пустотельные, наборные и так называемые жонглерки (для жонглирования), отличающиеся более высокой и тонкой (диаметр 27 мм) стальной ручкой. Благодаря возможности изменять вес, для домашнего стадиона наиболее удобны наборные и пустотельные гири.

Рис. 30. Домашняя штанга.



Можно изготовить гири и ряд других снарядов самому, воспользовавшись советами известного специалиста по созданию различных тренажеров и многочисленных приспособлений из г. Алма-Аты В. Герасименко.

Делается это следующим образом: в зависимости от требуемого ее веса подбирают отработанную камеру от легкового или грузового автомобиля, которую разрезают поперек ее кольца (рис. 29а), затем в нее насыпают 5—12 кг песка и с помощью прочной веревки формируют тело гири (рис. 29б), плотно заключив в песок в нижней части ка-

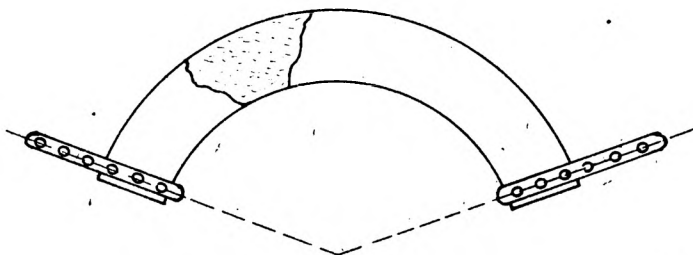


Рис. 31. Самодельный снаряд для развития силы.

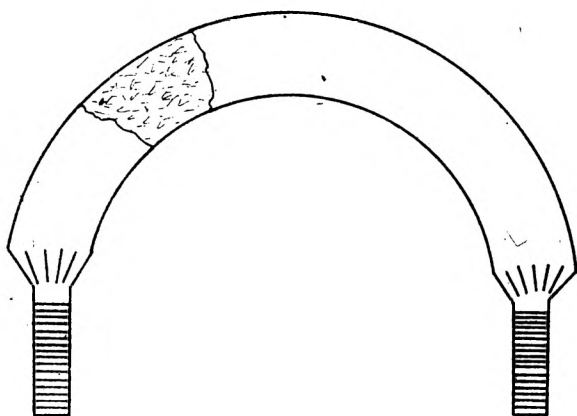


Рис. 32. Самодельный резино-глиняный снаряд.

меры. После этого в пустых торцах камеры проделывают вырезы (рис. 29в), сложив оба торца вместе, подгибают вырезанные участки к рукоятке и обматывают ее веревкой, поверх которой затем закрепляют несколько слоев изоляционной ленты (рис. 29г).

Подвесив за рукоятки две такие гири на торцы металлической трубки, получают домашнюю штангу (рис. 30), ацентричное размещение грузов на которой, придает ей при упражнениях дополнительную устойчивость, эластичные рукоятки хорошо удерживаются на грифе. Такая раз-

борная штанга удобна в эксплуатации и хранении, так как упавший груз не отскакивает от пола.

Все большей популярностью у физкультурников начинает пользоваться самодельный снаряд весом 15—40 кг, показанный на (рис. 31).

Он состоит из половины непригодной автомобильной камеры, наполненной песком. На каждом торце половинки с помощью двух, сложенных вместе, планок со сквозными отверстиями и заклепок образованы герметизирующие швы, продолжения их за пределы камеры используют как рукоятки.

По сравнению со штангой, создающей своим грифом большое давление на узкий участок тела занимающихся, например, спины, такой снаряд за счет своей гибкости обеспечивает равномерное распределение веса на большей площади, что особенно удобно для начинающих и малотренированных людей.

Разновидностью самодельных снарядов является резино-глиняный снаряд, который можно использовать также в качестве массажера для ног (рис. 32). Делают его следующим образом. В один из торцов половинки утилизованной камеры закладывают металлический стержень, который вместе со складками камеры плотно обматывают сначала упругой проволокой, затем — веревкой, а поверх закрепляют несколько слоев изоляционной ленты. После этого половинку заполняют вязким раствором глины. Аналогичным образом герметизируют другой выход камеры.

Груз с такими рукоятками удобен для хвата. Благодаря пластичности глины он равномернее оказывает давление на большую площадь тела. Если же эту камеру положить на пол и переступить босиком по ее поверхности, то за счет плотности и упругости вязкой массы создается давление на ступни ног — это будет хорошим массажем.

Предлагаемые снаряды бесшумны и безопасны, они не создают в доме различных помех, как металлические гири и штанги, выпускаемые промышленными предприятиями.

Основные правила занятий с гирями:

— начинать тренироваться лучше всего с 10—16-кг гирями. Примерно через 2 месяца можно перейти к занятиям с гирями 24 кг, затем и 32 кг;

— перед занятиями с гирями обязательно проведите разминку. В нее обычно входят: бег трусцой — 2—3 мин., круговые движения в кистях, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, отжимание от пола, приседание, прыжки;

— тренироваться рекомендуется три раза в неделю, желательно в одно и то же время;

— для начинающих продолжительность тренировки должна быть не более 30 мин.;

— начальный вес гири в любом упражнении должен быть таким, чтобы в каждом подходе вы могли свободно выполнить не менее 5—6 повторений, но не более 15—16. Если вы свободно поднимаете гирю в одном подходе до десяти раз, то вес гири в данном упражнении можно увеличить;

— рекомендуется упражнение с двумя гирями выполнять в трех подходах, с одной гирей — в трех подходах каждой рукой;

— особенно следует соблюдать правила дыхания — упражнения выполняются с полной амплитудой, дышите глубоко и равномерно, не допускайте излишнего натуживания и задержки дыхания;

— заниматься с гириями с утра сразу после сна не рекомендуется, тренироваться следует за 2—3 часа до или после еды;

— в заключительной части тренировки необходимо выполнить упражнения на расслабление, растягивание, гибкость.

Упражнения с гириями

Упражнение 1. Для мышц спины, ног и рук.

И.п.— ноги на ширине плеч, взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху (фото 1а). Поднять гирю телом вниз (фото 1б) или вверх (фото 1в) как можно ближе к туловищу над головой (вдох). Опустить гирю медленно в и.п. (выдох). Повторить 10—15 раз в двух подходах.

Упражнение 2. Для мышц рук, ног и спины.

Вырывание гири одной рукой. И.п.— ноги на ширине плеч, колени согнуты. Подняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами (фото 2а), затем быстрым движением спины, ног и руки вырвать вперед и вверх над головой на прямую руку (фото 2б). Темп средний и быстрый. Повторить 5—10 раз каждой рукой по 3 подхода.

Упражнение 3. Для мышц рук (разгибателей), туловища и ног. Выжимание гири двумя руками.

И.п.— ноги на ширине плеч, согнув ноги, взяться двумя руками хватом снизу за дужку гири.

Поднять гирю к груди (фото 3) и выжать вверх. Затем опустить на грудь и вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 8—12 раз в 2—3 подходах.

Упражнение 4. Для трехглавых мышц плеч, дельтовидных лопаток и туловища. Выжимание гири одной рукой.

И.п.— ноги на ширине плеч, поднять гирю к плечу. Выжать гирю вверх на прямую руку, при этом туловище назад в сторону не отклонять (фото 4). Темп медленный и средний. Повторить 4—6 раз каждой рукой в 2—3 подходах.

Упражнение 5. Для мышц рук и туловища. Выжимание гирь двумя руками.

И.п.— ноги на ширине плеч, колени согнуты, гири стоят между ног (чуть впереди), захват дужки сверху. Оторвать гири от помоста, сделать замах между ног назад и, резко выпрямляя ноги и спину, сделав небольшой подсед, поднять гири к плечам; ноги выпрямить (фото 5а). Силой рук одновременно выжать гири вверх (фото 5б) или попеременно (фото 5в). Туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 5—8 раз в 2—3 подходах.

Упражнение 6. Для мышц рук, ног и туловища. Толчок гирь двумя руками.

Стартовое положение и взятие гири на грудь такое же, как в упражнении 5.

И.п.— перед выталкиванием — ноги выпрямлены на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая (фото 6а).

После небольшого подседа, за счет резкого выпрямления ног и туловища, гири выталкиваются вверх. Сделав подсед и «подхватив» гири на прямые руки (фото 6б), следует выпрямить ноги, зафиксировав гири вверху. Опустить гири сначала к плечам, затем на пол. Темп средний. Повторить 5—8 раз, сделав 3 подхода.

Упражнение 7. Для трехглавых мышц плеч, дельтовидных и мышц туловища. Выжимание двух гирь сидя на стуле, скамейке, на полу.

И.п.— взять гири на грудь описанным ранее способом, сесть на стул, ноги поставить на ширину плеч. Выжимать гири попеременно правой и левой рукой (фото 7). Повторить 5—7 раз каждой рукой.

2 вариант — выжимать гири вверх одновременно. Темп средний. Число повторений 8—12 раз, сделать 3 подхода.

Упражнение 8. Для мышц рук, плечевого пояса и грудных мышц. Выжимание гирь двумя руками лежа, попеременно.

И.п.— взять гири к плечам, сесть на скамейку, затем лечь. Согнуть ноги и опереться по сторонам скамейки в пол, гири у плеч. Попеременно выжимать гири вверх (фото 8). Повторить упражнение 5—7 раз каждой рукой.

2 вариант — одновременное выжимание гирь вверх.

Повторить — 8—12 раз. Темп средний. Количество подходов 2—3 раза. Если нет специальной скамейки, это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение 9. Для разгибателей рук (трицепсов). Выжимание гири из-за головы сидя на полу.

И.п.— поднять гирию вверх одной рукой и сесть на пол. Свободной рукой опереться в колено или пол. Опустить гирию за голову, затем медленно выжимать ее из-за головы вверх, не опуская локтей (фото 9). Туловище стараться удержать в прямом положении. Темп медленный и средний. Повторить 5—7 раз каждой рукой в 3 подходах.

Упражнение 10. Для дельтовидных, трапецевидных и грудных мышц. Лежа на скамейке, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх.

И.п.— лечь на спину на скамейку, ногами опереться сбоку от скамейки в пол. Гирия за головой на полу (фото 10а). Взять гирию за ручку обеими руками хватом снизу. Поднять гирию вверх прямыми руками (фото 10б) и опустить на бедра. Обратным движением отвести прямые руки назад с гирей за голову в и.п. Темп медленный. Повторить 6—10 раз. Сделать 3 подхода.

Упражнение 11. Для двухглавых сгибателей плеча (бицепсов). Подъем гири одной рукой к плечу силой, сгибая руку.

И.п.— ноги на ширине плеч, взять гири за ручку хватом снизу, выпрямиться, руки опустить вниз (фото 11). Медленно согнуть руки, притягивая гири к груди. Туловище стараться держать прямо. Темп медленный и средний. Повторить 8—10 раз в 3 подходах.

Это упражнение можно выполнять с одной гирей, сидя на стуле. Рука с гирей опущена вниз, свободная рука опирается в колено.

Медленно поднять гирию к плечу, сгибая руку, не отклонять туловище назад.

Упражнение 12. Для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов) и мышц лопаток. Разгибание локтей в наклоне туловища.

И.п.— ноги на ширине плеч, туловище в наклоне, свободная рука опирается о стул, гирия в согнутой в локте руке, локти прижаты к туловищу (фото 12). Разгибать руку в локтевом суставе не разгибая туловища. Темп средний. Повторить 10—12 раз каждой рукой, в 3 подходах.

Упражнение 13. Для широчайших мышц спины. Подъем гири в наклоне.

И.п.— ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, ноги согнуты. Не меняя положения туловища и ног, подтянуть гирию к животу

Упражнения с гирями



1а



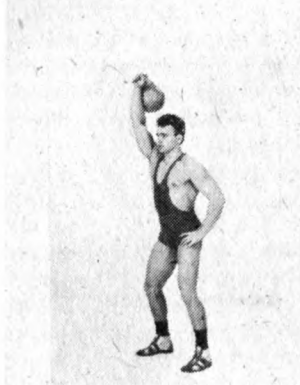
16



1в



2а



26



3



4



5а



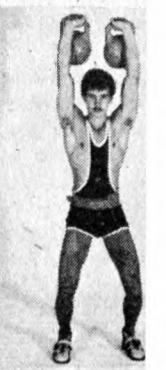
56



5в



6а



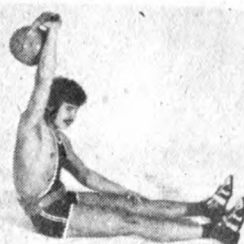
66



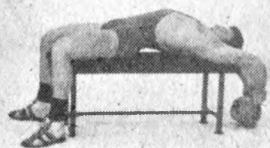
7



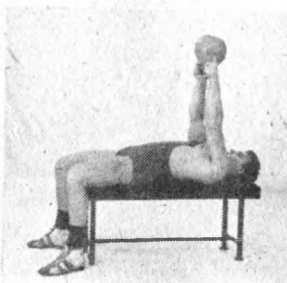
8



9



10a



10b



11



12



13



14



15



16a



16b



17



17a



18а



18б



19

(фото 13). Темп средний. Сделать 3 подхода по 8—10 повторений в каждом.

Упражнение 14. Для мышц туловища. Наклоны туловища с гирей за головой.

И.п.— ноги шире плеч, гиря в обеих руках за головой у затылка. Наклониться в одну сторону, выпрямиться (фото 14). Ноги стараться держать прямыми, туловище должно двигаться в одной плоскости. Темп медленный. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Число подходов 3.

Упражнение 15. Для мышц спины и сгибателей бедер. Наклоны туловища вперед с гирей за головой.

И.п.— то же, как в предыдущем упражнении. Медленно наклониться вперед, не сгибая коленей (фото 15), сделать выдох; выпрямиться в и.п. — вдох. Темп медленный. Повторить 6—8 раз в 3 подходах.

Упражнение 16. Для мышц ног. Приседание с гирей на плечах.

И.п.— ноги на ширине плеч, поднять гирю двумя руками и положить на спину (фото 16а). Присесть на всей ступне, слегка наклоняясь вперед; голову не опускать (фото 16б). Темп может быть быстрым, средним и медленным. Повторить 8—12 раз в 3 подходах.

Упражнение 17. Для мышц туловища, сгибателей и разгибателей рук. Жонглирование гирей одной рукой.

И.п.— ноги шире плеч, туловище наклонить вперед, взяться за ручку гири, стоящей несколько впереди. Поднять гирю от пола, качнуть ее назад между ногами, подбросить по дуге на высоту подбородка и резко толкнуть большим пальцем ручку от себя, разогнув пальцы (фото 17, 17а). Ручка, сделав полный оборот, повернется опять к пальцам. Поймать гирю этой же рукой или другой и быстро опустить вниз-назад между ногами. Быстро повторить это движение снова 8—10 раз. Сделать 3 подхода.

Упражнение 18. Для мышц ног — четырехглавых разгибателей бедер, ягодиц и голеней. Приседания с гирей сзади.

И.п.— ноги поставить уже плеч, гирю поставить сзади себя у пяток, присесть, взять гирю двумя руками (фото 18а). Выпрямляя ноги, поднимите гирю и встаньте на носки (фото 18б). Удерживать гирю в таком положении 2—3 сек. и вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 7—10 раз. Выполнить 2—3 подхода.

У п р а ж н е н и е 19. Для мышц ног, спины и плечевого пояса. Приседания с гирей на стульях.

И.п.— поставить ноги на стулья, гиря на полу между стульями. Наклонившись и согнув ноги в коленях взять гирю за ручку хватом сверху (фото 19). Выпрямить ноги и спину, подтянуть гирю вверх до уровня груди. Темп медленный. Вернуться в и.п. Сделать 3 подхода по 8—10 раз.

ШТАНГА

В перечень оборудования домашнего стадиона следует включить и разборную штангу.

Учитывая ограниченную площадь квартиры, следует приобрести так называемую «народную штангу», которая значительно уступает по своим размерам соревновательной.

Для занятий со штангой необходим специальный инвентарь, который можно сделать самому.

Стойки для приседаний и других упражнений (рис. 33). Они бывают деревянные, металлйческие (рис. 33а) с постоянной и меняющейся высотой.

Кистеукрепитель (рис. 34), состоящий из круглого деревянного или металлического валика, укрепленного на деревянных стойках или металлических кронштейнах.

Для выполнения упражнений, развивающих мышцы живота, следует иметь широкую доску, которая при помощи скобы, прикрученной на одном конце, может устанавливаться под различным углом на рейку гимнастической стенки (рис. 35). Для выполнения жима лежа, сделать скамейку (рис. 36). Но для этой цели можно использовать и доску, положив ее на два табурета или стула.

Желательно иметь деревянные плиты-подставки (рис. 37). Применяются они при обучении технике классических упражнений начинающих атлетов, которым без подставок приходится упражняться с легким весом с дисками малого диаметра из низкого стартового положения, а также при совершенствовании второй фазы подъема штанги в рывке и толчке.

Упражнения со штангой могут создавать в помещении помехи из-за шума от случайного ее падения и вероятности разрушения пола и мебели. Поэтому занятия лучше проводить на эластичных или резиновых ковриках, амортизирующих ударную нагрузку на пол и снижающих силу шума. Лучше всего под штангу изготовить специальный разборный деревянный помост высотой 6—8 см, по площади соответствующий размерам штанги (рис. 38). Брусочки или доски скрепляются металлическими стержнями. На те места, куда чаще всего падает штанга, нужно положить два резиновых или эластичных коврика. После занятий такой помост можно разобрать и убирать вместе со штангой в отведенное место.

Основные особенности занятий со штангой:

— в связи с тем, что силовые упражнения связаны со значительной нагрузкой на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма, занятия со штангой рекомендуется проводить днем или вечером, но не утром;

— для существенного увеличения силы и мышечной массы необходимо заниматься три раза в неделю через день, продолжительность

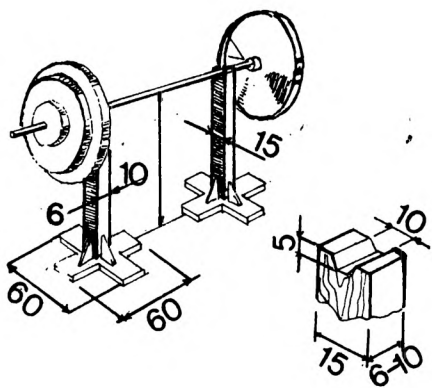


Рис. 33. Стойка для приседания
деревянная.

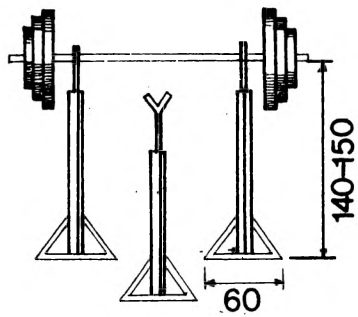


Рис. 33а. Стойка для приседания
металлическая.

занятия 50—60 мин. Выполнять упражнения в 4—5 подходах по 5—6 повторений;

— для тех, кто желает похудеть и обладать рельефной мускулатурой, может тренироваться 4 — 6 раз в неделю до 1,5 часа в день. Количество повторений 12 — 15 раз в 2 — 3 подходах. Как только в последнем подходе сможете выполнить упражнение легко более 15 раз, вес штанги следует увеличить;

— с целью предупреждения перетренированности необходимо

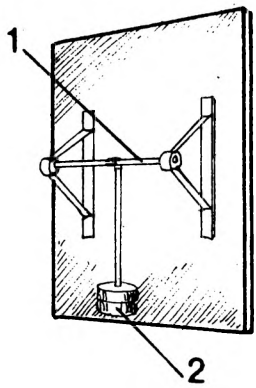


Рис. 34. Кистеукрепитель:
1 — вращающийся стержень;
2 — груз.

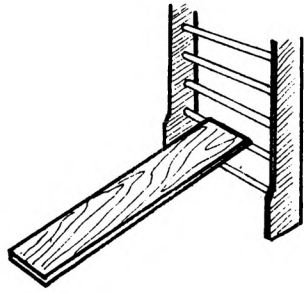


Рис. 35. Широкая доска.

строго контролировать нагрузку по неделям и месяцам. Она должна изменяться волнообразно. Недели и дни с максимальными и большими нагрузками должны чередоваться со средними и малыми;

— так же как при занятиях с гирями, необходимо проводить не только общую разминку, но и разминку между подходами и упражнениями, назначение которой — подготовить к работе те мышцы, которые непосредственно будут участвовать в том или ином упражнении;

— после упражнений со штангой необходимо выполнить несколько упражнений на расслабление, растягивание, чтобы снять напряжение в суставах и связках. Завершить занятия водной процедурой;

— необходимо соблюдать правила дыхания — перед максимальным усилием делать полувдох, возвращаясь в исходное положение, выдох. Задержка дыхания не должна быть слишком длительной.

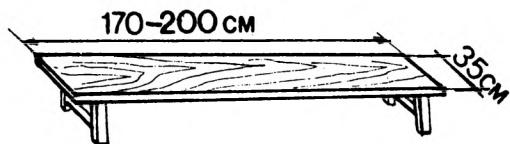


Рис. 36. Скамейка.

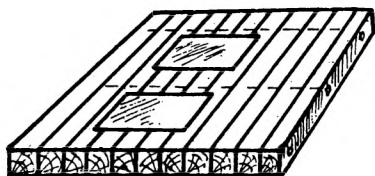


Рис. 38. Помост.

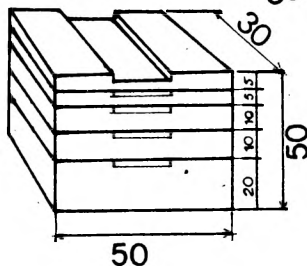
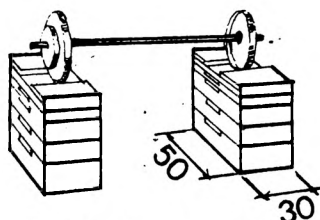


Рис. 37. Подставки для штанги.

Предлагаем 16 упражнений со штангой на различные группы мышц, из которых вы можете составить комплексы упражнений. В комплекс рекомендуется включать 5—8 упражнений.

Упражнения со штангой

Упражнение 1. Для передних мышц предплечий.

И.п.— сесть на стул, положить предплечья на бедра, ладони обращены вверх. Поднять штангу, не отрывая предплечий от бедер.

Упражнение 2. Для мышц предплечий (тыльное разгибание).

И.п.— то же, что в упражнении 1, только ладони обращены вниз. Разгибая кисти, поднять штангу вверх, не отрывая предплечий от бедер.

Упражнение 3. Для двухглавых сгибателей плеч (бицепсов).

И.п.— ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони обращены вперед. Согнуть руки в локтевых суставах до касания грифом штанги груди (вдох). Вернуться в исходное положение (выдох). Это же упражнение можно делать, сидя на скамейке, стуле.

Упражнение 4. Для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание штанги вверх силой рук.

И.п.— ноги поставить на ширину плеч, штанга в опущенных руках,

хват узкий. Поднять штангу вверх до подбородка как можно ближе к туловищу (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

У п р а ж н е н и е 5. Для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов). Поднимание штанги силой, разгибая руки.

И.п.— ноги поставить на ширину плеч, руки согнуты в локтях, штанга за головой, хват узкий. Выжать штангу вверх, разгибая руки в локтевых суставах (локти не опускать), вдох. Вернуться в и.п., сделать выдох.

У п р а ж н е н и е 6. Для мышц плечевого пояса и туловища. Поднимание штанги вверх через перед прямыми руками.

И.п.— ноги на ширине плеч, туловище прямое, штанга в опущенных руках, хват широкий, ладони обращены назад. Поднять штангу руками по дуге через перед вверх. Поднимая штангу, сделать вдох, опуская — выдох.

У п р а ж н е н и е 7. Для мышц сгибателей рук (бицепсов), задних пучков дельтовидных, широчайших и разгибателей спины. Тяга штанги двумя руками в наклоне.

И.п.— ноги на ширине плеч, колени прямые, туловище наклонено вперед, хват широкий. Поднять штангу руками до груди не разгибая спины, сделать вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

У п р а ж н е н и е 8. Для мышц предплечий, плечевого пояса, спины и широчайших.

И.п.— встать так, чтобы гриф находился между ног. Взять гриф обеими руками. Поднять один конец штанги к груди, не разгибая туловища. Сделать вдох. Вернуться в исходное положение — сделать выдох.

У п р а ж н е н и е 9. Для мышц спины, ног и мышц, поднимающих лопатки (трапеция). Подъем штанги двумя руками.

И.п.— принять стартовое положение. Поднять штангу, не сгибая рук до полного выпрямления ног и туловища. В конце движения приподняться на носки.

У п р а ж н е н и е 10. Для мышц спины. Наклоны со штангой за головой.

И.п.— ноги поставить на ширину плеч, штанга за головой. Наклониться вперед, выпрямиться и подняться на носки. Наклоняясь делать выдох, выпрямляясь — вдох.

У п р а ж н е н и е 11. Для мышц задней части голени. Поднимание на носки со штангой за головой.

И.п.— встать на брусок высотой 3—4 см, так, чтобы пальцы ног находились на возвышении, а пятки на полу. Подняться на носки, затем вернуться в исходное положение.

У п р а ж н е н и е 12. Для мышц ног. Приседание со штангой за головой.

И.п.— взять штангу со стоек на плечи, ноги поставить на ширину плеч, носки развернуть наружу. Присесть, затем встать, спину не сгибая. Приседания можно выполнять, удерживая штангу на груди. Перед приседанием делать вдох, вставая — выдох.

У п р а ж н е н и е 13. Для мышц ног. Выпады со штангой за головой.

И.п.— ноги на ширине плеч, штанга за головой. Сделать выпад вперед правой ногой, не наклоня туловище. Вернуться в исходное положение. То же повторить, только выпад делать левой ногой. Это же упраж-

нение можно выполнять удерживая штангу на груди. Выполняя выпад — делать вдох, приставляя ногу — выдох.

У п р а ж н е н и е 14. Для мышц спины, ног и рук. Подъем штанги на грудь и толчок с груди.

И.п.— стартовое положение. Поднять штангу на грудь, сделать небольшой подсед, энергично разогнуть ноги и вытолкнуть штангу вверх. Как только штанга пройдет уровень головы, сделать подсед, после чего выпрямить колени, зафиксировав штангу сверху.

У п р а ж н е н и е 15. Для грудных, дельтовидных трехглавых разгибателей плеч. Жим штанги лежа.

И.п.— лечь на горизонтальную плоскость, опустить со стоек штангу на грудь. Хват может быть узким, средним, широким. Выжать штангу вверх — сделать вдох, опустить на грудь — выдох.

У п р а ж н е н и е 16. Для дельтовидных мышц. Поднимание штанги из-за головы.

И.п.— лечь на скамейку, штанга в опущенных руках за головой. Разогнуть руки в локтевых суставах (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщина, которая хочет быть в форме, должна ежедневно заниматься гимнастикой. Если мышцы не получают нагрузки, они ослабевают. Ослабевают и внутренние органы, прежде всего, сердце и легкие, которые должны снабжать мышцы кислородом и питательными веществами. От того, как развиты мышцы, зависит осанка — положение тела во время стояния и ходьбы. Мышцы формируют внешний вид тела. От них зависит не только сила, но и красота. Недостаток в физических упражнениях и движениях на женщинах отражается больше, чем на мужчинах. Они быстрее полнеют, теряют легкость походки, грациозность. Умеренное питание в сочетании с физическими упражнениями на редкость полезно и эффективно.

Предлагаем упражнения атлетической гимнастики для различных мышечных групп.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

1. И.п.— сядьте «по-турецки» (спина прямая) подбородок упирается на кисти согнутых в локтях рук (локти расположены перпендикулярно к туловищу). Наклоняйте голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки (фото 1).

2. И.п.— то же, что и в упражнении 1, но кисти согнутых рук касаются щек. Наклоняйте голову вправо и влево, оказывая сильное сопротивление руками (фото 2а, 2б).

Упражнение для груди.

3. И.п.— сядьте «по-турецки» (спина прямая). Ладони соедините перед собой, пальцами вверх, локти на уровне груди. Сильно сжимайте нижние части ладоней. Расслабьте руки (фото 3).

Упражнение выполняйте не менее 10 раз.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча.

4. Сядьте на стул, возьмите в руку отягощение и отведите ее назад (фото 4). Сохраняя плечо неподвижным, согните руку в локтевом суставе (фото 4а) и выпрямляйте до и.п. (фото 4б).

5. Сядьте на стул и поднимите руку с отягощением вверх (фото 5). Согните руку с отягощением в локтевом суставе (опуская отягощение за голову) (фото 5а). Выпрямляя, поднимите руку вверх (фото 5б).

Начните выполнять упражнения по 6—8 раз каждой рукой с небольшим отягощением. Постепенно увеличивайте количество выполнения упражнений, затем — темп и вес отягощения.

Упражнения для мышц туловища.

6. И.п.— наклон вперед, ноги врозь, руки с отягощением подняты вверх (фото 6). Поворачивайте туловище вправо и влево (сохраняя спину прямой) (фото 6а, 6б).

7. И.п.— сядьте на пол, согнутые ноги врозь, руки на коленях, отягощение лежит за спиной (фото 7). Поворачиваясь вправо, возьмите отягощение и поворачиваясь налево, положите отягощение за спиной и вернитесь в и.п. (фото 7а, 7б, 7в, 7г).

То же упражнение выполняйте в другую сторону.

8. И.п.— лежа на полу на спине, правая нога согнута, отягощение в

Специальные упражнения для женщин



1



2a



26



3



4



4a



4b



5



5a



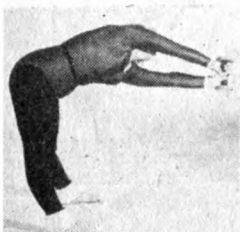
5b



6



6a



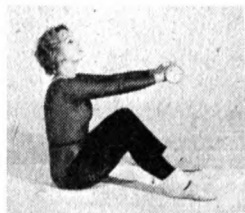
6b



7



7a



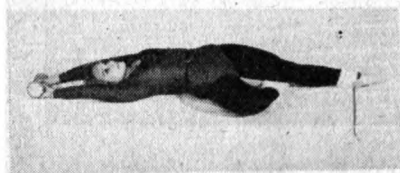
76



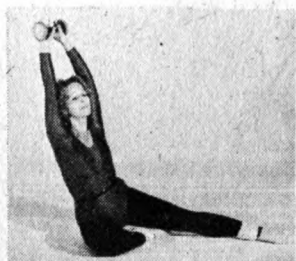
7B



7Г



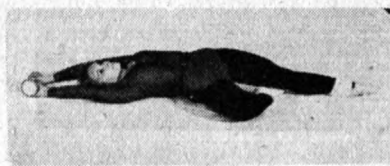
8



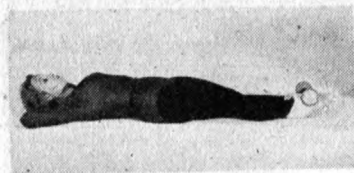
8a



8б



8B



9



9a



10



10a

прямых руках (фото 8). Поднимайте туловище и наклоняйтесь к левой ноге (фото 8а, 8б). Опускайтесь в и.п. (фото 8в) (выполняя это упражнение, руки с отягощением держите вверх).

То же упражнение выполняйте в другую сторону.

Упражнения для мышц живота.

9. И.п.— лежа на спине, руки за головой, на ногах отягощение (фото 9). Поднимите верхнюю часть туловища и ноги с отягощением вверх. Опуская ноги и туловище, примите и.п. (фото 9а).

Упражнение для мышц спины.

10. И.п.— лежа на животе руки с отягощением выпрямлены вверх (фото 10). Прогнитесь, поднимая ноги и руки с отягощением вверх, примите и.п. (фото 10а).

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

У п р а ж н е н и е 1. И.п.— о.с. (основная стойка) ноги врозь (на ширине плеч), мяч в согнутых руках у груди (фото 1). Выпрямить руки с мячом вперед (фото 1а). Согнуть руки с мячом и принять исходное положение.

У п р а ж н е н и е 2. И.п.— о.с. ноги врозь (на ширине плеч) мяч вверх (фото 2). Наклониться вперед (сохраняя спину прямой) до касания мячом пола (фото 2а). Выпрямляясь принять и.п.

У п р а ж н е н и е 3. И.п.— о.с. ноги врозь (на ширине плеч), мяч в правой согнутой руке (фото 3). За спиной перевести мяч влево (фото 3а). Взять мяч в левую руку, правую руку выпрямить в сторону (фото 3б). Повторить то же в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 4. И.п.— о.с. мяч в правой руке (фото 4). Передать мяч в левую руку под согнутой правой ногой (фото 4а). Повторить то же в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 5. И.п.— о.с. ноги врозь (на ширине плеч), мяч у плеча в правой руке (фото 5). Поднять мяч вверх (фото 5а). Передать мяч в левую руку (фото 5б). Повторить то же в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 6. И.п.— сед на полу с прямыми ногами, мяч в правой руке (фото 6). Прокатить мяч влево под прямыми поднятыми ногами (фото 6а). Опустить прямые ноги, взять мяч в левую руку (фото 6б). Повторить то же в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 7. И.п.— лежа на спине, мяч вверх в прямых руках (фото 7). Поднимая правую ногу сесть и мячом коснуться носка правой ноги (фото 7а). Лечь в и.п. (фото 7б). Поднимая левую ногу сесть и мячом коснуться носка левой ноги (фото 7а). Лечь в и.п.

У п р а ж н е н и е 8. И.п.— лежа на спине, мяч справа (фото 8). Приподнимая туловище прокатить мяч под туловищем влево (фото 8а). Опуская туловище принять и.п., мяч слева (фото 8б). Повторить то же в другую сторону.

У п р а ж н е н и е 9. И.п.— о.с., мяч между ступнями ног, руки впереди (фото 9). Прыжком вверх, подбросить ногами мяч вперед — вверх и поймать его руками (фото 9а и 9б).

Каждое из упражнений с мячом выполняйте в обе стороны и не менее 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

У п р а ж н е н и е 1. И.п.— о.с. (основная стойка) руки с гантелями опущены вниз (фото 1). Повернуть кисти с гантелями наружу (фото 1а). Повернуть кисти с гантелями внутрь (фото 1б).

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ



1



1a



2



2a



3



3a



3б



4



4a



5



5a



5б



6



6a



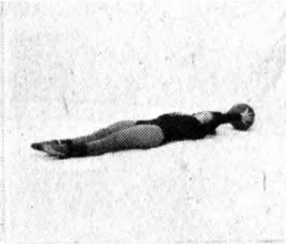
6б



7



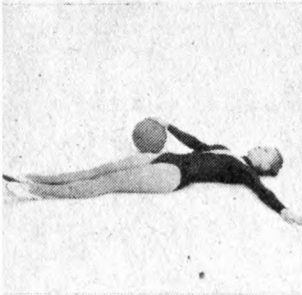
7a



7b



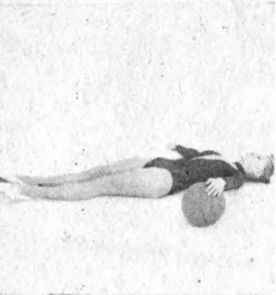
7B



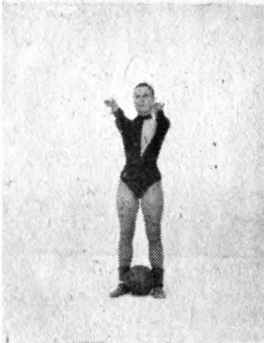
8



8a



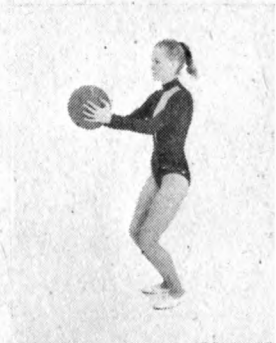
8b



9



9a



9b

Упражнения с гантелями



1



1a



16



2



2a



26



2b



3



3a



36



4



4a



4b



5



5a



5b



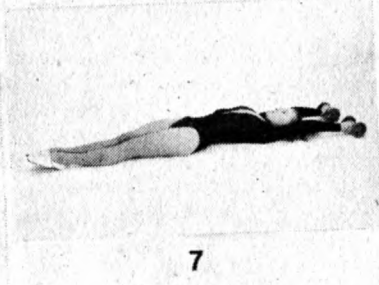
6



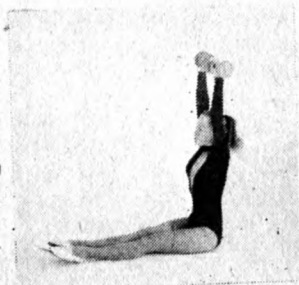
6a



6b



7



7a



7b

У п р а ж н е н и е 2 . И.п.— о.с., руки с гантелями опущены вниз (фото 2). Наклон вперед, руки с гантелями развести в стороны (фото 2а). Выпрямиться и принять и.п. (фото 2б). Наклон вперед, руки с гантелями поднять вверх (фото 2в). Выпрямиться и принять и.п.

У п р а ж н е н и е 3 . И.п.— стойка — ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам (фото 3). Поворот туловища вправо (фото 3а). Поворот туловища влево (фото 3б).

У п р а ж н е н и е 4 . И.п.— о.с., руки с гантелями опущены вниз (фото 4). Присед, руки с гантелями вперед (фото 4а). Выпрямиться, руки с гантелями отвести назад (фото 4б).

У п р а ж н е н и е 5 . И.п.— стойка — ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам (фото 5). Наклон вправо, руки вверх (фото 5а). Выпрямиться и принять исходное положение. Наклон влево, руки вверх (фото 5б). Выпрямиться и принять исходное положение.

У п р а ж н е н и е 6 . И.п.— сед на полу с согнутыми, слегка разведенными ногами, руки с гантелями впереди (фото 6). Поворот туловища вправо (фото 6а). Поворот туловища влево (фото 6б).

У п р а ж н е н и е 7 . И.п.— лежа на спине, руки с гантелями вверх (фото 7). Сесть, руки вверх (фото 7а). Наклониться вперед, гантелями коснуться пола у носков ног. (фото 7б).

НИ ДНЯ БЕЗ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Приступая к занятиям утренней гигиенической гимнастикой, необходимо, прежде всего, определить допустимый максимум нагрузки. Это будет зависеть как от физической подготовленности человека, так и от характера его трудовой деятельности. Нагрузка должна быть такой, чтобы после окончания занятий не ощущалась усталость, т.е. была бы стопроцентная готовность к работе.

Начинать занятия утренней гимнастикой рекомендуется с комплекса продолжительностью в 10—15 мин., который обеспечивает оптимальный переход от сна к бодрствованию.

По мере адаптации организма к нагрузке, основным критерием которой вполне может служить хорошее субъективное состояние (ощущение бодрости, отсутствие усталости и сонливости), следует постепенно повысить продолжительность комплекса до 30 мин., придав ему тем самым дополнительную функцию — физической тренировки. Этого можно достигнуть, включая в комплекс дополнительные упражнения или увеличивая число повторений каждого из них.

При выполнении упражнений на осанку следует соблюдать медленный темп, число повторений 6—10 раз. Начинать следует с простейших упражнений, в которых легко проследить за правильным положением тела. В дальнейшем для большей эффективности упражнения можно выполнять с гантелями.

Совершенствование координации движений достигается путем регулярного выполнения разнообразных (даже самых простых по структуре) упражнений, а также их сменой.

В упражнениях на развитие подвижности в суставах (гибкости) рекомендуется число повторений не менее 10, а также выполнение упражнений с удержанием статической позы.

Силовые упражнения выполняются в среднем, удобном для занимающегося, темпе. Мужчинам можно выполнять упражнения с гантелями и амортизаторами. Начальный вес гантелей 2—3 кг. Отягощение должно быть таким, чтобы упражнение выполнялось без задержки дыхания, несколько раз подряд. Число повторений увеличивают с 2—3 до 4—5 раз. Постепенно число повторений увеличивают до легкого утомления мышц.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление рекомендуется включить после выполнения силовых упражнений и в конце комплекса. Выполняются эти упражнения с минимальным напряжением мускулатуры.

Для людей, занимающихся спортом, можно предложить включить в комплекс большее число силовых упражнений, доводя продолжительность комплекса до 30 мин. Комплекс утренней гигиенической гимнастики рекомендуется составлять по следующей схеме:

1. Потягивание (из групп упражнений на осанку).
2. Ходьба.
3. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.
4. Упражнения для туловища.

5. Упражнения для мышц живота.
6. Упражнения для ног.
7. Силовые упражнения.
8. Упражнения на расслабление.
9. Бег.
10. Ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ КОМПЛЕКСА
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

| Общеразвивающие упражнения | Дозировка | Методические указания |
|--|-----------|--|
| И.п.— о.с. Руки к плечам Руки вверх Руки к плечам И.п. | 5—6 раз | На счет 2 подняться выше вверх на носки |
| И.п.— руки за голову Развести руки в стороны И.п. | 6—7 раз | Руки держать на уровне плеч |
| И.п.— руки на пояс Наклон вперед И.п. Приседание — руки вперед И.п. | 5—6 раз | При наклоне ноги не сги- бать |
| И.п.— о.с. Пружинящие наклоны вперед И.п. | 6—7 раз | Руками касаться пола и ноги не сгибать |
| И.п.— о.с. Упор присев Упор стоя согнувшись Упор присев И.п. | 4—5 раз | Следить за точностью вы- полнения упражнения |
| И.п.— руки за голову Поворот влево, руки в стороны И.п. То же самое в другую сторону. | 5—6 раз | При разведении рук в стороны ладони держать кверху |

| | | |
|---|---------|--------------------------------|
| И.п.— руки на пояс. Мах правой ногой в сторону, руки в стороны, И.п., Мах левой ногой в сторону, руки в стороны, И.п. | 6—7 раз | При махах ноги не сги- бать |
|---|---------|--------------------------------|

Самый простой показатель правильности выбранной нагрузки — самочувствие. Болевые ощущения в мышцах, часто возникающие после первого занятия или сразу после повышения нагрузки по сравнению с обычной, не являются противопоказаниями для занятий. Это естественная реакция мышц на непривычную для них работу. В этом случае следует более постепенно повышать нагрузку, чтобы такого состояния не возникало.

Следующий показатель — дыхание. Во время выполнения упражнения при правильно выбранном темпе дыхание должно быть ровным, глубоким, свободным, без дополнительных волевых усилий. Если дыхание учащается, становится неровным, ощущается недостаток воздуха, следовательно, интенсивность нагрузки пока еще велика. В утренней гимнастике резко повышать нагрузку и, тем более, ее форсировать ни в коем случае нельзя. При появлении неприятных ощущений необходимо снизить темп или сделать паузу для отдыха.

Кроме дыхания, доступным показателем оценки состояния является пульс или частота сердечных сокращений (ЧСС). Подсчет ЧСС проводится в течение 10 сек. и полученный результат умножается на 6 (замеряя пульс после физической работы в течение минуты, мы не получаем его истинной «минутной частоты», т.к. уже через несколько секунд после окончания работы пульс начинает замедляться). Для контроля за физической нагрузкой ЧСС целесообразно контролировать непосредственно в процессе занятий 1-2 раза в неделю. Пульс подсчитывается сразу после наиболее интенсивного упражнения — бега или прыжков и в самом конце занятия — после ходьбы и дыхательных упражнений. После наиболее интенсивного упражнения пульс не должен превышать 160—170 ударов в минуту. В конце занятия ЧСС должна быть на 20—30% больше исходного, в среднем 90—100 ударов в минуту. Если пульс выше нормы, и при этом неритмичен и плохого наполнения, значит нагрузку на следующем занятии необходимо снизить.

Предлагаем комплекс упражнений утренней гимнастики для мужчин.

1. и.п.— о.с., ноги врозь, руки согнуты к плечам;
— подняться на носки, руки выпрямить вверх (смотреть на кисти рук);
и.п.
2. и.п.— о.с., ноги врозь, руки согнуты за голову;

— выпрямляя правую руку в сторону, повернуться вправо (смотреть на кисть правой руки);

— и.п.;

— выпрямляя левую руку в сторону, повернуться влево (смотреть на кисть левой руки);

— и.п.

3. и.п.— о.с.;

— два пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, правую вниз (за туловище);

— два пружинящих наклона влево, правую руку вверх, левую вниз (за туловище);

4. и.п.— о.с., ноги врозь, руки к плечам;

— наклон вперед (туловище параллельно полу, ноги прямые), руки вверх;

— и.п.;

— наклон назад, руки в стороны;

— и.п.

Все эти общеразвивающие упражнения можно выполнять с гантелями. Вес гантелей должен соответствовать вашей подготовленности. Использование гантелей способствует развитию силы мышц рук и плечевого пояса.

5. и.п.— о.с.;

— два пружинящих приседания, руки вперед;

— наклон вперед, руками коснуться своих носков;

— и.п.

6. и.п.— ноги врозь, руки в стороны;

— согнуть правую ногу, руки опустить на правое колено;

— и.п.;

— согнуть левую ногу, руки опустить на левое колено;

— и.п.

7. и.п.— ноги врозь, руки в стороны;

— с поворотом направо согнуть правую ногу в глубокий выпад, руки поднять вверх;

— два пружинящих выпада с максимальным отведением прямых рук назад — вверх;

— и.п.;

— то же упражнение выполняется в другую сторону (влево).

8. и.п.— ноги врозь, руки сзади, кисти соединены в замок за спиной;

— три пружинящих наклона вперед (не сгибая ног в коленях), отводя руки максимально назад — вверх.

9. и.п.— упор лежа;

— согнуть руки (сохраняя туловище прямым);

— выпрямить руки.

10. Подтягивание в висе на перекладине.

Для развития гибкости и подвижности в суставах, увеличивайте амплитуду движения при выполнении общеразвивающих упражнений.

Для развития выносливости нужно увеличить бег до 15—20 мин.

Выполняя упражнения комплекса утренней зарядки, необходимо уделить внимание правильному дыханию. Дышать нужно глубоко, не задерживая вдох или выдох.

**Комплекс упражнений
утренней гигиенической гимнастики (зарядки)
для людей среднего возраста.**

1. Ходьба и бег, выполняемые в спокойном темпе — 5—7 мин. Одновременно нужно проделать несколько дыхательных упражнений.

2. Упражнения для мышц шеи: а) повороты головы направо и налево; б) наклоны головы вперед и назад; в) наклоны головы вправо и влево; г) вращение головой вправо и влево.

3. Упражнения для мышц рук: а) руки развести в стороны — назад до отказа и обратным движением вперед обнять себя; б) поднять руки вверх, затем опустить их вниз и как можно дальше отвести назад.

4. Упражнения для мышц туловища: а) наклоны туловища вперед (стараться пальцами рук касаться носков прямых ног); б) наклоны туловища назад (руки при выполнении наклонов развести в стороны).

5. Упражнения для ног: а) приседания на двух ногах; б) приседания на одной ноге; в) глубокие выпады.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса: а) лежа на спине, медленно поднять ноги вертикально, медленно опустить их на пол; б) лежа на спине, пишите цифры от 0 до 10 сначала правой, а затем левой ногой.

7. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Это ходьба с движениями рук, легкий бег.

Все упражнения должны выполняться динамично, без значительных усилий и задержки дыхания.

После зарядки необходимы водные процедуры.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Человек — существо теплокровное. Он не замерзает зимой и не перегревается летом благодаря совершенной системе терморегуляции. С помощью терморегуляции температура тела здорового человека в любое время года поддерживается в пределах 36–37 градусов. В холодную погоду человек прибегает к помощи тёплой одежды; в жару решающее значение приобретает потоотделение. Систему терморегуляции человека необходимо тренировать и готовить к активной деятельности в любой обстановке, в любом температурном режиме, т.е. человеку необходимо закаляться. Закаливание позволяет значительно сдвинуть пределы воспринимаемой внешней температуры как вверх, так и вниз.

Раньше под закаливанием понимали привыкание организма к холоду. На самом деле закаливание — это увеличение сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды: низкая и высокая температуры, резкие изменения атмосферного давления, пониженная или повышенная влажность воздуха. Универсального метода закаливания ко всем неблагоприятным факторам внешней среды нет. Закаливание приспособливает организм только к тому фактору, в отношении которого он проводится.

Процесс закаливания человека должен проводиться постепенно. Процедуры закаливания нужно начинать осторожно и постепенно увеличивать их интенсивность. Чем раньше вы начнёте закаливание, тем лучше. В детском возрасте система терморегуляции и иммунобиологические защитные механизмы только формируются, закладывается фундамент, и привычки, приобретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь.

В нашей повседневной жизни наиболее важным остается закаливание по отношению к чрезмерному охлаждению.

Давно замечено, что неоднократное охлаждение тела повышает устойчивость к холоду. Устойчивость к холоду можно повысить с помощью естественных способов — воздуха, воды и солнца.

Наиболее простым и доступным видом закаливания является закаливание воздухом. С него следует начинать систематическое проведение закаливающих процедур. Закаляет всяческое пребывание на открытом воздухе — прогулки, физкультура, работа, а также сон при открытой форточке круглый год, снижение температуры воздуха в жилом помещении, ношение более легкой одежды, хождение босиком (даже в комнате, не говоря уже о росистой траве).

Наиболее эффективным средством закаливания является закаливание водой. Самое благоприятное время для начала закаливания водой — это лето или осень. Лучшие часы для закаливания — утренние, сразу после зарядки. Начните закаливание водой с обтирания мокрым полотенцем. Несколько первых дней обтирайтесь только по пояс (шея, руки, грудь, спина), затем переходите к обтиранию всего тела.

Следующий этап закаливания — обливание. Начните с обливания водой комнатной температуры и постепенно понижайте ее до 10–15 градусов. После этого можно перейти к обливанию водой из душа. Температуру воды в душе так же снижайте постепенно (доведите до 10°–15°С) и увеличивайте время пребывания под ней от 1 до 2 минут.

Закаливанием являются также купание и плавание. На купающегося в естественном водоеме действует солнце, воздух и вода, находящаяся в

постоянном движении. Чем ниже температура воды, тем больше ее закалывающее действие. Но и здесь необходимо помнить о том, что к воде с низкой температурой следует привыкать постепенно.

Купание лучше начинать при температуре воды не ниже 18 градусов. Затем, по мере привыкания, можно купаться и при более низких температурах (+11°C). Долгое пребывание в воде ухудшает выделительную функцию кожи, нарушает обмен. Поэтому начинайте купание с 4—5 минут и постепенно увеличивайте время пребывания в воде до 15—20 минут.

Для людей, страдающих хроническими простудными заболеваниями, очень полезны местные закалывающие мероприятия. К ним относятся: обливание и мытье ног в холодной воде (от 28° до 12°С), ходьба босиком, полоскание горла холодной водой утром и вечером (10°—12°С).

Все эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, т.к. при этом закалываются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Приступая к закаливанию необходимо помнить следующее:

1. Закаливание нужно проводить систематически, непрерывно, в течение всей жизни.

2. Понижать температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность закалывающих процедур следует постепенно.

3. Для того, чтобы всесторонне закалить организм, т.е. повысить устойчивость организма как к низким, так и к высоким температурам, повышенной влажности, перепадам давления и др., нужно использовать разнообразные средства и формы закаливания.

4. Выбирая закалывающие средства и их дозировку, обязательно учитывайте возраст, индивидуальные особенности, состояние здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на широкую пропаганду здорового образа жизни, любителей и последователей его еще недостаточно. Чем старше становится человек, тем больше он игнорирует физические упражнения, оправдывая это увеличением служебных и общественных обязанностей.

Многих распространенных в настоящее время заболеваний можно было бы избежать, придерживаясь строгого режима дня, рационального питания, регулярного выполнения физических упражнений, закаливания и отказа от вредных привычек.

Авторы надеются на то, что читатели почерпнут для себя нечто полезное. Книга поможет им оборудовать спортивный уголок дома, на работе, во дворе, выбрать для себя нужные комплексы физических упражнений и методы закаливания.

ПРИ НАПИСАНИИ СПРАВОЧНИКА
ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. АМОСОВ Н. М. Раздумья о здоровье. М., ФиС, 1987.
 2. ВЕРХАЛО Ю. Н. Серия. Передовой технический опыт и рационализация в физической культуре и спорте. Экспресс-информация. Выпуск 3(5), ФиС, 1984.
 3. ГЕРАСИМЕНКО В. Г. Домашний стадион. А.-А., Кайнар. 1987. 189 с.
 4. ГЛУЗМАН Л. С., БАРАНОВ В. М. Домашние тренажёры. М., Знание, 1985, 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 11).
 5. ГУЖАЛОВСКИЙ А. А. Спортуголок в квартире. Мн., Польша, 1984, 96 с.
 6. ДЕНИСКИН Д. Н. Тренажёры в доме. М., ФиС, 1986, 32 с.
 7. МЕДВЕДЕВ А. С. Богатырями становятся. М., ФиС, 1975, 72 с. (Твой первый старт).
 8. МИХАЙЛОВА Э. И., ИВАНОВ Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник. Изд. «Московская правда», 1987.
 9. ПЕТРОВ В. К. Как стать сильным. М., Советский спорт, 1988, 48 с. (Физкультурная библиотечка школьника).
 10. СТАРИНИН Ю. Л. Машины, дарящие здоровье. М., ФиС, 1986, 80 с. (Старинин Ю. Л., Крапивник В. В., Усвицкий И. М.).
-

Специальный редактор Ю. С. ЛУКАШИН.

Редактор В. П. САВЕЛОВ

Фото А. Б. МОЛЧАНОВА

Технический редактор

И. Н. ГУСЕВА

Корректоры: Э. И. БЕРМАН,

Л. Р. КАРДАШЕВСКАЯ.

Сдано в набор 2.10.89. Подписано в печать 28.11.89. Формат 60×90 1/16.
Бумага газетная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная.
Объем 6,0 п.л. 6,38 уч.-изд. Л 12038. Тираж 215 000 экз. Заказ 3146.
Цена 50 коп.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда».
123845, Москва, Д-22, ул. 1905 года, 7.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Вступление. | 3 |
| Использование тренажеров для физического развития человека. | 5 |
| Что нужно знать, прежде чем приступить к занятиям на тренажерах. | 7 |
| Врачебный контроль и самоконтроль. | 13 |
| Оборудование домашнего стадиона. | 19 |
| Самодельные сооружения и различные приспособления. | 21 |
| Домашние спортивно-оздоровительные игровые комплексы для детей. | 33 |
| Тренажеры промышленного производства и методика занятий на них. | 38 |
| Самодельные и промышленные тренажеры для развития силы в домашних условиях. | 51 |
| Специальные упражнения для женщин. | 78 |
| Ни дня без утренней зарядки. | 87 |
| Закаливание. | 92 |

