14-е упражнение. Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук.

И.п. - поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху.

1 - сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами;

2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед.

Повторить 6-10 раз.

15-е упражнение (рис. 42). Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук.

И.п. - то же.

1-сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами;

2-энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад.

Повторить 6-8 раз.

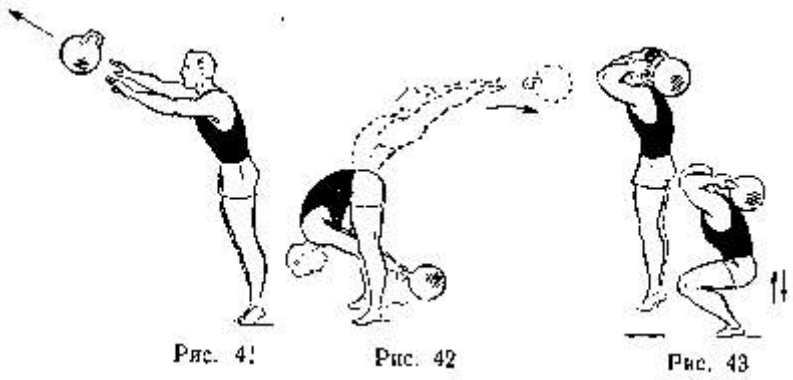


Рис. 41 Рис. 42 Рис. 43

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

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

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

1-присесть на полных ступнях;

2-встать.

Темп средний. Повторить 10-16 раз.

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

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

И. п. - то же.

1 - присесть на полных ступнях;

2-3 - пружинистые полуприседы;

4 - встать и подпрыгнуть вверх.

Повторить 8-12 раз.

18-е упражнение. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног.

И. п. - положить гирю на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь.

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

2 - встать.

Повторить 8-12 раз.

Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

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

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

1-присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири;

2-встать с гирей в руках.

Повторить 3-5 раз.

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

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

21-е упражнение (рис. 44). Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног.

И. п. - то же.

1 - сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок;

2-выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу.

8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

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

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

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

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

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

Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

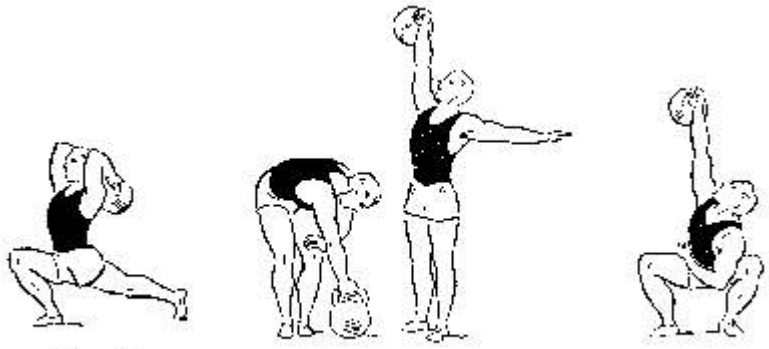


Рис. 44 Рис 45 Рис. 46

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

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

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

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

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

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

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

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

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

2-выпрямиться.

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

25-е упражнение (рис. 47). Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног.

И.п. - то же.

1-согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол;

2 - сесть на пол и вытянуть ноги вперед;

3-лечь на спину;

4-опираясь левой рукой, сесть согнув ноги;

5-встать с поднятой гирей в руке.

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

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

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

1 - поднять прямыми руками гирю вверх перед собой;

2 - опустить к животу;

3 - отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение.

Повторить 6-10 раз.

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

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

2-опустить прямую руку вниз.

Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

Рис. 47

Рис. 48

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

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

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

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

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

Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

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

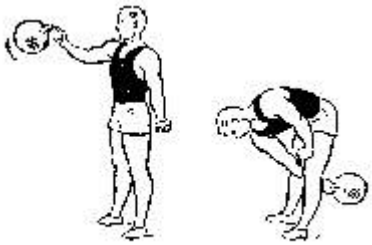


Рис. 49

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

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

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

2-наклониться вперед, не касаясь гирями пола.

Повторить 6-10 раз в среднем темпе.

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

30-е упражнение (рис. 51). Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища.
И.п. - стать на скамейку или табуретку с гирями в руках.
1- полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед;
2 - вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице.
Повторить 6-10 раз.

31-е упражнение (рис. 52). Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища.
И.п. - встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч.
1 - согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад;
2-сделать мах вперед.
Повторить 10-12 раз.

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

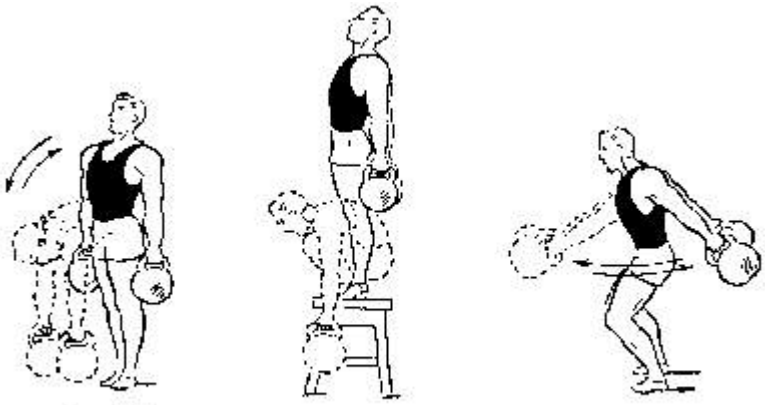


Рис. 30 Рис. 51 Рис. 52

32-е упражнение. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук.
И.п. - поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу.
1 -приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами;
2-энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться;
3-опустить гири на пол.
Повторить 2-4 раза.

33-е упражнение. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук.
И.п. - гири поднять на грудь, как в упражнении 32.
1-сделать небольшое приседание;
2-выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх;
3-сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги;
4-опустить гири на грудь в исходное положение.
Повторить 4-6 раз.

34-е упражнение. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища.
И.п. - то же.
1 -силой одних рук выжать гири вверх;
2-плавно опустить на грудь.
Повторить 3-5 раз.

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

35-е упражнение (рис. 53). Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук.

И.п. - такое же, как и в упражнении 32.

1-мах гирями назад между ногами;

2-в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки.

Повторить 3-5 раз.

П р и м е ч а н и е. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

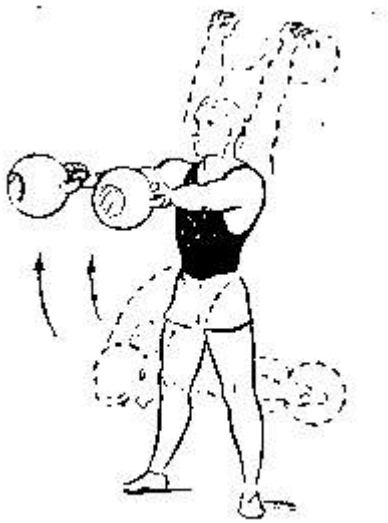


Рис. 53

36-е упражнение. Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног.

И.п. - взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч.

1 - глубоко присесть на полных ступнях;

2-вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу).

Повторить 8-16 раз.

37-е упражнение. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов).

И.п. - поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз.

1 - силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам;

2-медленно разогнуть руки вниз.

Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

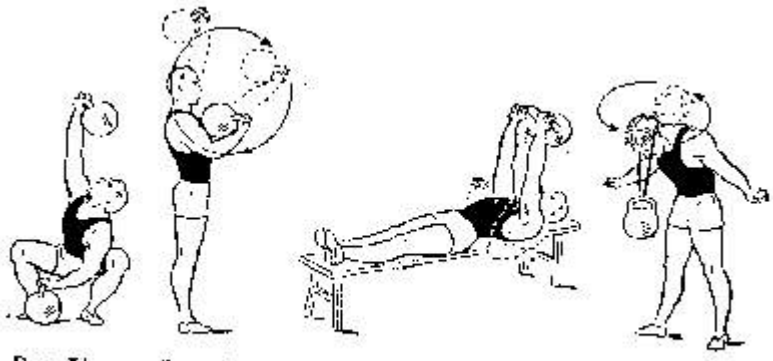


Рис. 54 Рис. 55 Рис. 56 Рис. 57

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

И.п. - поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч.

1 - согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу;

2-медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс);

3-выжать вверх;

4-глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу;

5-выжать гирю правой рукой вверх;

6 - плавно опустить гири на грудь и далее на пол.

Повторить 2-3 раза.

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

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

1-выжать одновременно гири вверх;

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

3-согнуть руки к плечам до исходного положения.

Повторить 6-10 раз.

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

И. п.- поднять гири вверх двумя руками.

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

2-медленно вернуться в исходное положение.

Повторить 2-4 раза.

41-е упражнение (рис. 56). Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц.

И.п. - поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь.

1-силой выжать гири вверх на прямые руки;

2- плавно опустить в исходное положение.

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

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

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

1 - плавно выжать гири вверх на прямые руки;

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

Повторить 3-5 раз.

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

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

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

Рис. 58

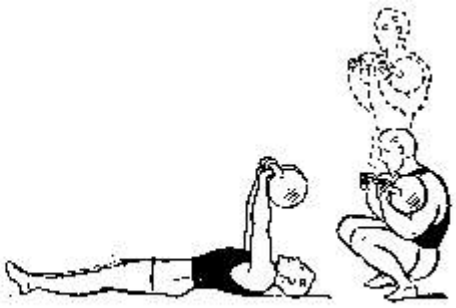


Рис. 59

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

И.п. - поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруче, поднять гири к груди.
1-выжать гири вверх на прямые руки;
2-плавно опустить гири в исходное положение.
Повторить 4-6 раз.

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

И.п.- поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч.
1-согнуть глубоко ноги, сесть на пол;
2-лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки;
3-опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть;
4 - встать в исходное положение.
Повторить 2-4 раза.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ. ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

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

Первый комплекс.

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

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

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

3-е упражнение. Наклоны туловища вперед, не сгибая ног. При наклоне вперед выдох, при выпрямлении вдох.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение (см. рис. 1). Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Дышать глубоко и ритмично.
Темп средний. Повторить 20-30 раз для правой и левой руки.

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

6-е упражнение. Приседание на носках, руки к плечам. При приседе вдох, при выпрямлении выдох. Темп средний и быстрый. Повторить 16-30 раз.
После выполнения 6-го упражнения 30-45 секунд спокойно походить и проделать несколько дыхательных упражнений.

7-е упражнение (см. рис. 31). Размахивание ногой с подвязанной к ней гантелью.
Темп средний. Повторить 10-20 раз для правой и левой ноги.

8-е упражнение (см. рис. 4). Прямые "удары боксера".
Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз правой и левой рукой.

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

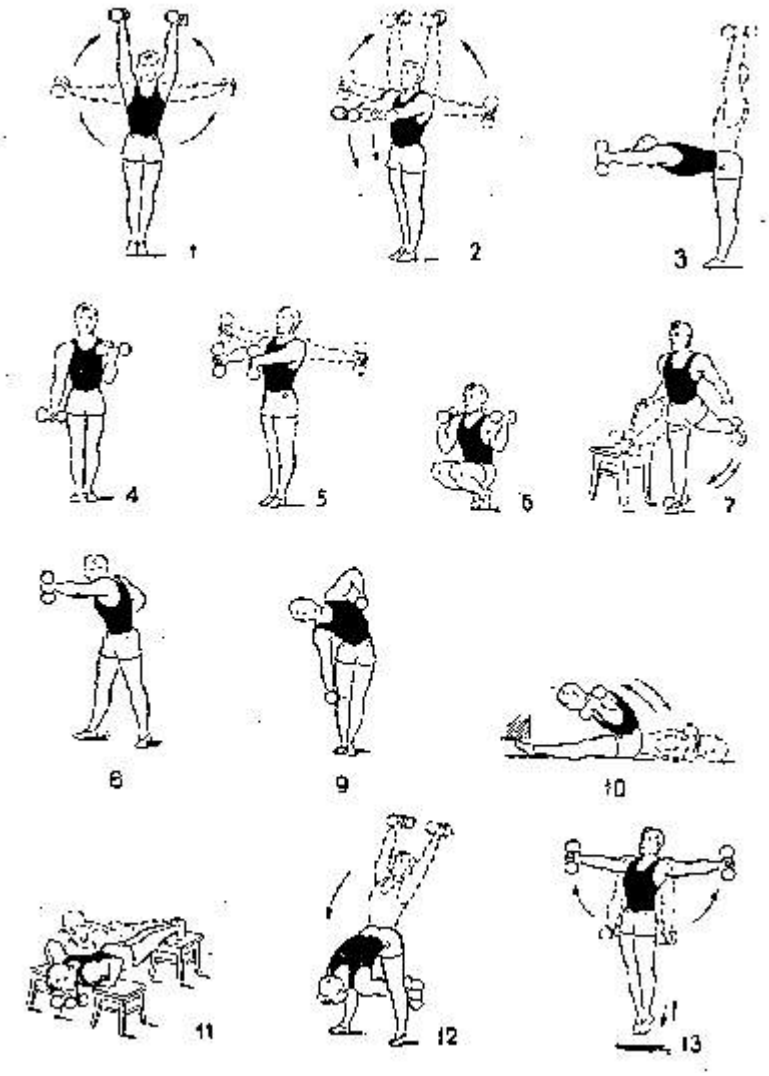
10-е упражнение. Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч. При наклоне назад вдох, при выпрямлении выдох.
Темп средний. Повторить 6-10 раз.

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

12-е упражнение (см. рис.13). "Дровосек". При поднимании рук вверх вдох, при наклоне туловища вниз выдох.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.

13-е упражнение. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны.
Темп средний и быстрый. Повторить 15-20 раз.

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



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ. ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

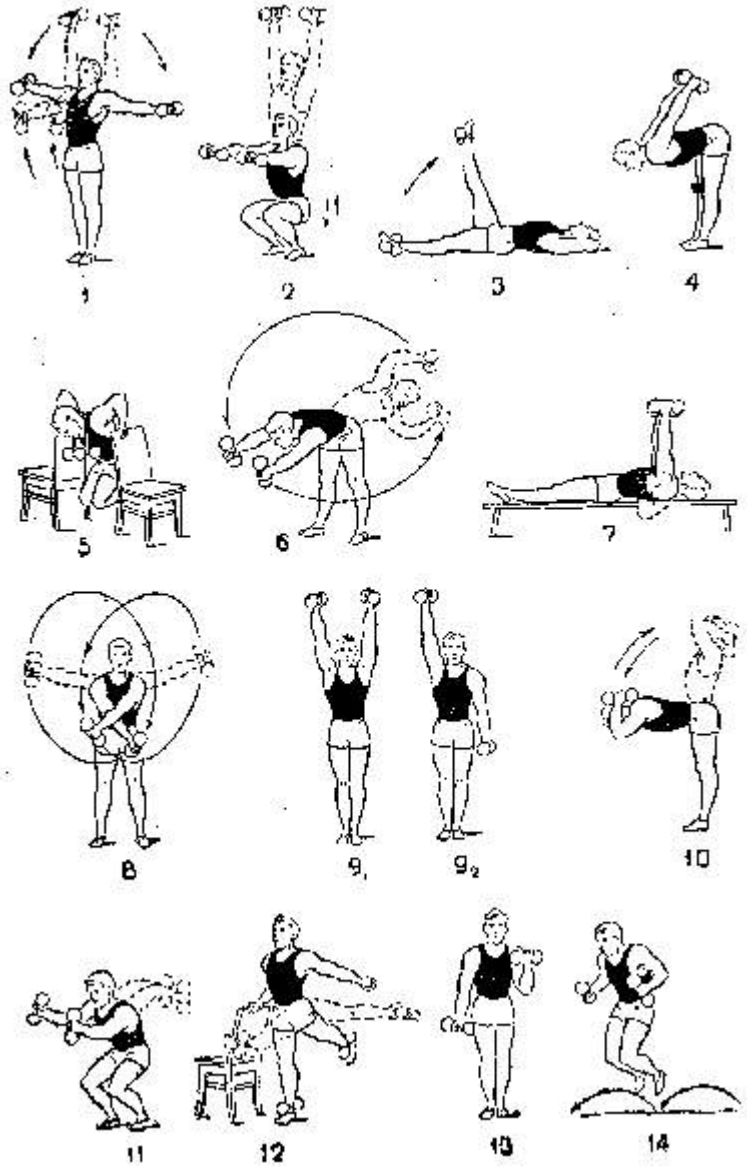
12-е упражнение (см. рис.32). Размахивание ногой с привязанной к ней гантелью вперед, в сторону, назад.
Темп средний. Повторить 10-20 раз левой и правой ногой.

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

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

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

Перейти к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.


1
2
3
4
5
6
7
8
9₁
9₂
10
11
12
13
14

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ. ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

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

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

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

3-е упражнение(см. рис. 18). Наклоны туловища назад сидя на табурете. При наклоне вдох, при выпрямлении туловища выдох.
Темп медленный. Повторить 8-10 раз.

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

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

6-е упражнение. Разведение прямых рук в стороны лежа на скамейке. При разведении рук в стороны вдох, при сведении выдох.
Темп средний. Повторить 16-20 раз.

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

8-е упражнение (см. рис. 27). Выпад вперед с пружинистым покачиванием с одновременным подниманием рук вверх.
Темп средний. Повторить 8-12 раз левой и правой ногой.

9-е упражнение (см. рис. 7). Брассообразные движения руками. При разведении рук в стороны вдох, при сведении выдох.
Темп средний. Повторить 12-18 раз.

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

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

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

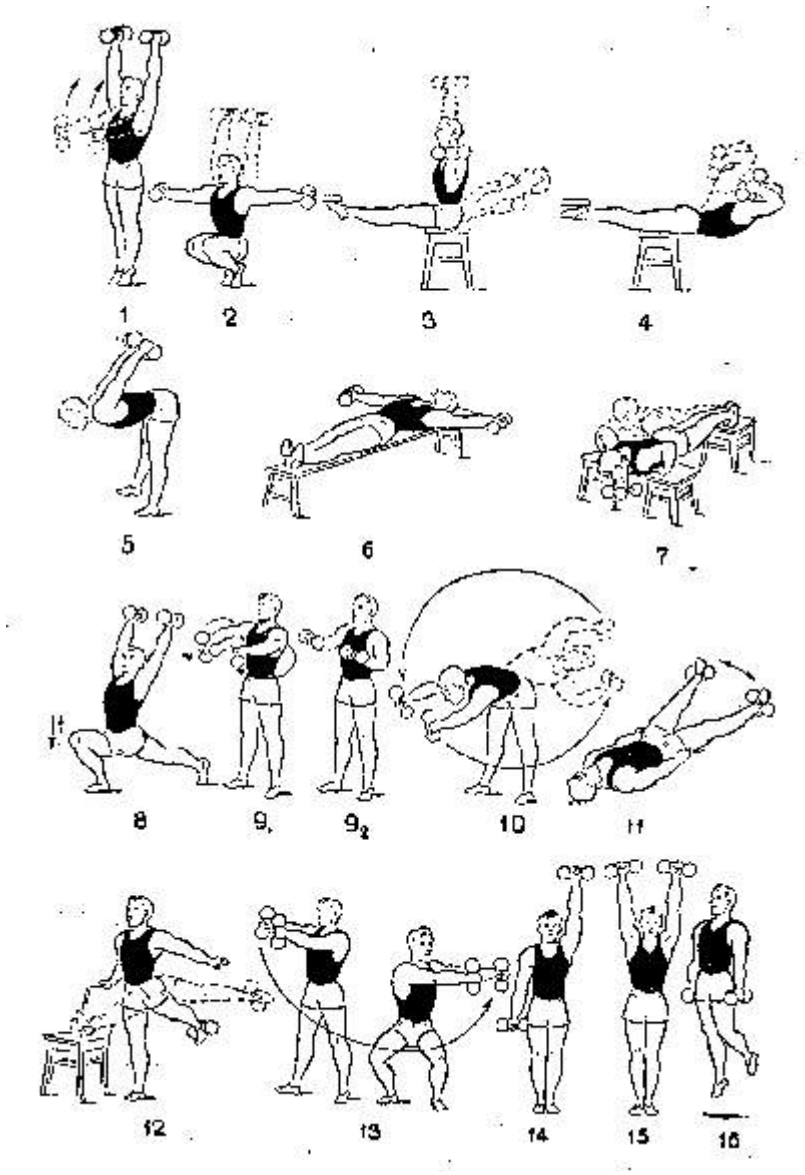
13-е упражнение (см. рис. 17). "Косарь"-ритмические полуприседания с маховыми движениями рук.
Темп средний. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

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

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

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

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



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ. ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС

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

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

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

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

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

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

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

7-е упражнение (см. рис. 2). Упражнение с гантелями. Одновременное и попеременное выжимание гантелей на прямые руки.
Темп средний. Повторить 15-35 раз.

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

9-е упражнение. Упражнение с гирями. Круговое движение туловищем, держа гирю обеими руками (как вращение молота в легкой атлетике).
Темп средний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону.

10-е упражнение. Упражнение с гирями. Приседание с гирей на спине. При приседаний вдох, при выпрямлении выдох.
Темп средний. Повторить 10-16 раз.

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

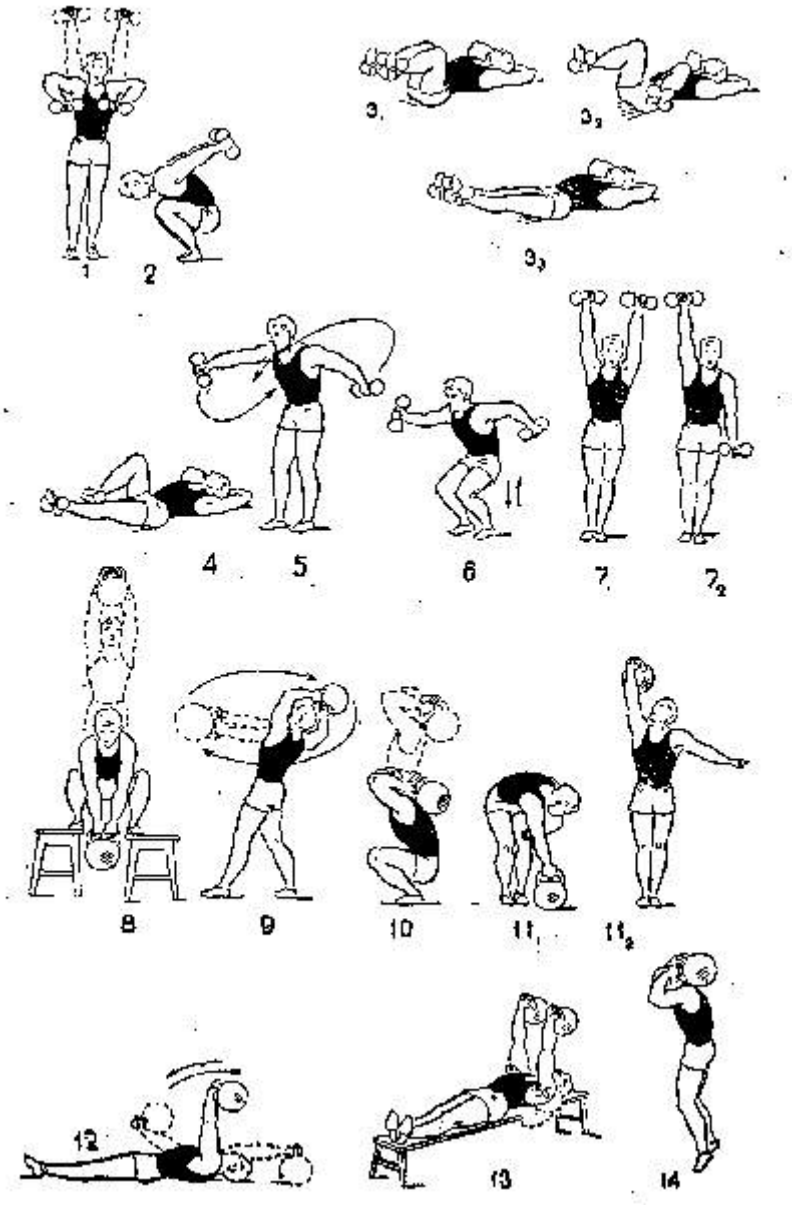
12-е упражнение. Упражнение с гирями. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. При поднимании гири выдох, при опускании гири за голову вдох.
Темп средний. Повторить 6-10 раз.

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

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

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

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



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ. ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

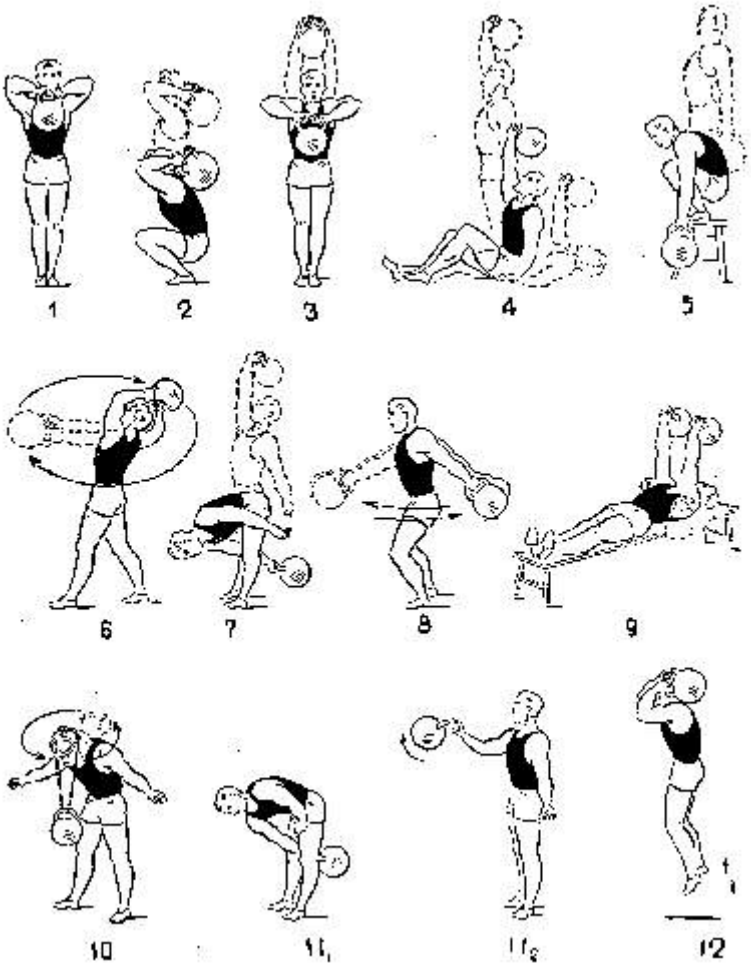
10-е упражнение. Упражнение с гирями. Для мышц шеи.
Темп средний. Повторить 3-5 движений головой в каждую сторону.

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

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

13-е упражнение. Медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения.

Водные процедуры с обязательным растиранием тела докрасна.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11₁
11₂
12

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ)

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

1-е упражнение. Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением в стороны-назад. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.
И.п. -ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз немного шире плеч.
1-поднять руки вперед-вверх;
2-растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад за спину;
3-разводя руки в стороны, поднять их вверх;
4-вернуться в исходное положение.
Темп средний. Повторить 12-16 раз.

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

3-е упражнение. Разведение поднятых вверх рук в стороны. Для дельтовидных и трапециевидных мышц.
И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.
1-развести прямые руки в стороны;
2-медленно вернуться в исходное положение.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение. Разгибание рук в стороны из-за спины. Для разгибателей рук (трицепсов).
И.п. - ноги вместе, руки согнуты у плеч, амортизатор за спиной.
1-энергично разогнуть руки в стороны;
2-медленно вернуться в исходное положение.
Темп средний и быстрый. Повторить 10-15 раз.

5-е упражнение. Стоя ногами на центре амортизатора, выпрямление рук вверх. Для разгибателей, дельтовидных и трапециевидных мышц.
И.п. - встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.
1-выпрямить руки вверх;
2-медленно вернуться в исходное положение.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.

6-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах, хватом снизу. Для сгибателей рук (бицепсов).
И.п. - встать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опущены вниз, ладони наружу.
1 - согнуть руки в локтях;
2 - медленно опустить руки вниз.
Темп средний. Повторить 12-16 раз.

7-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом сверху). Для мышц предплечья.
И.п. - то же, но руки хватом сверху.
1 -слегка прижимая руки к туловищу, согнуть их в локтях;
2-медленно опустить вниз.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.

8-е упражнение. Выжимание вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для дельтовидных, трапециевидных и мышц рук.
И.п. - то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху.
1-положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь;
2-выжать на прямые руки вверх;

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

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

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

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

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

11-е упражнение. Поднимание прямых рук вперед-вверх. Для дельтовидных и трепециевидных мышц.

И.п. - то же, что и в упражнении 6, но руки хватом сверху.
1-поднять прямые руки вперед-вверх;
2-медленно опустить вперед-вниз.
Темп медленный и средний. Повторить 6-10 раз.
Продеть амортизатор за ручку двери или скобу.

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

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

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

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

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

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

Примечание. Это упражнение можно проделать стоя лицом к скобе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Темп средний и быстрый. Всего 20-60 секунд.

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

И.п. - то же.

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

Спортсменам количество прыжков можно увеличить.

Темп средний и быстрый.

20-е упражнение. Наклоны туловища сидя с резиной в руках. Для мышц брюшного пресса.

И.п. - продеть резину за скобу, сесть на пол или табурет к ней лицом, концы резины намотать на кисти рук, выпрямленные ноги упираются в дверь или стенку.

1 -наклонить туловище назад до отказа;

2-выпрямить туловище.

Темп средний. Повторить 10-15 раз.

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

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

1 -энергичным движением туловища и руки вынести руку вперед;

2-плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

Для метателей количество повторений можно значительно увеличить.

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

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

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

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

3-плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

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

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

1-энергично вынести прямую руку вперед;

2- плавно вернуться в исходное положение.

Повторить по 10-15 раз правой и левой рукой.

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

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

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

1-согнуть руки к плечам;

2-разогнуть руки в локтях вниз;
3 - плавно вернуться в исходное положение.
Темп средний. Повторить 10-12 раз.
Это упражнение проводить попеременно сгибая руки, а также сидя на стуле.

25-е упражнение. Разведение рук в стороны-вниз. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.
И.п. - то же.
1 - медленно развести руки в стороны-вниз;
2- плавно и медленно вернуться в исходное положение.
Темп медленный. Повторить 10-12 раз (гимнасты количество повторений могут увеличить).

26-е упражнение. Попеременные кролеобразные движения руками. Для мышц плечевого пояса и рук (для пловцов).
И.п. - то же, что и в упражнении 24, но туловище слегка наклонено вперед. Попеременные кролеобразные движения руками.
Темп средний. Повторить 12-20 раз правой и левой рукой.

27-е упражнение. Одновременные круговые движения руками (как в способе плавания баттерфляй). Для плечевого пояса и рук.
И.п. - то же, что и в упражнении 24.
Одновременные круговые движения руками, как в способе плавания баттерфляй.
Темп средний. Повторить 10-15 раз.

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

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

29-е упражнение. Выжимание лежа на скамейке лицом кверху. Для грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).
И.п. - продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на скамейку лицом кверху, руками взяться за концы резины.
1-разогнуть руки вверх;
2-медленно согнуть руки к плечам.
Темп средний. Повторить 20-25 раз.

30-е упражнение. Разведение и сведение прямых рук лежа на скамейке. Для грудных мышц.
И.п. - то же, но руки вытянуты в стороны.
1-свести руки вперед;
2-медленно развести в стороны.
Темп средний. Повторить 15-20 раз.

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ)

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

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

1-поднять руки вперед-вверх;

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

3-разводя руки в стороны, поднять их вверх;

4-вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 12-16 раз.

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

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

1-развести прямые руки в стороны;

2-вернуться в исходное положение.

Темп медленный. Повторить 10-12 раз.

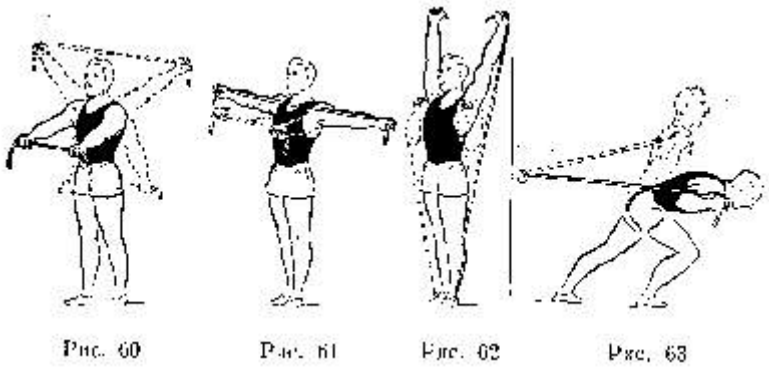


Рис. 60 Рис. 61 Рис. 62 Рис. 63

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

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

1-вытянуть руки вверх;

2-медленно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

4-е упражнение (рис. 63). Наклоны туловища-вперед. Для мышц туловища.

И.п. - продеть амортизатор за ручку двери или скобу. Стать спиной к ручке двери или скобе. Руки к плечам.

1 -наклонить туловище вперед;

2-выпрямить туловище.

Темп средний и быстрый. Повторить 12-16 раз.

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

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

1-согнуть руки в локтях;

2-медленно опустить руки вниз.

Темп средний. Повторить 12-16 раз.

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

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

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

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

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

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

2-выпрямить руки вверх;

3-медленно опустить на грудь;

4-опустить руки вниз.

Темп средний. Повторить 8-10 раз.

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

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

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

Темп средний и быстрый. Повторить 30-50 раз.

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

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

1 - наклонить туловище назад до отказа;

2 - выпрямить туловище.

Темп средний. Повторить 10-15 раз.

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

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

1-согнуть руки к плечам;

2-разогнуть руки в локтях вниз;

3 - плавно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10-12 раз.

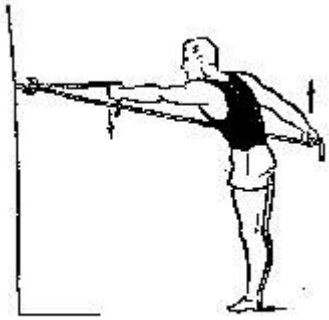


Рис. 67

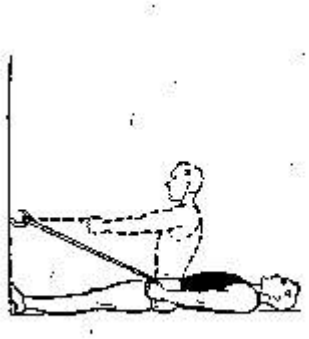


Рис. 68.

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

И.п. - то же. Туловище слегка наклонено вперед. Попеременные кролеобразные движения руками.

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

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

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

1-разогнуть руки;

2-медленно согнуть руки к плечам.

Темп средний. Повторить 20-25 раз.

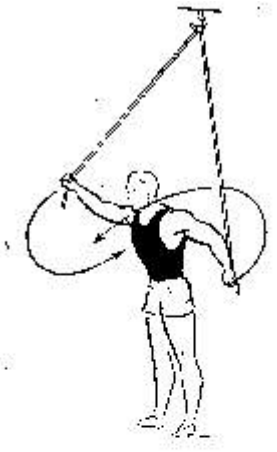


Рис 69

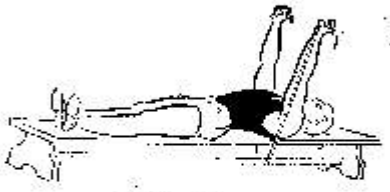


Рис. 70

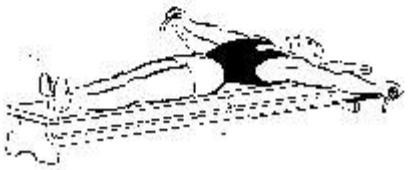


Рис. 71

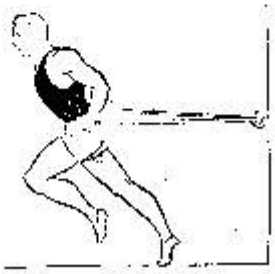


Рис. 72

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

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

1-свести руки вперед;

2-медленно развести в стороны.

Темп средний. Повторить 15-20 раз.

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

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

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

Темп средний и быстрый. Всего 20-60 секунд.

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

Водные процедуры.