

РЕСУРСНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед). Занятия с **гантелями** в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, разнообразя тем самым выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.

Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10–12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2–3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8–10 повторений в серии.

Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5–10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3–7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды; по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются. В комплекс включают до 12–15 упражнений, а количество серий – в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1–2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1–2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4–6 серий, для остальных – 2–4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5–10 мин, затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Оздоровительная направленность занятий с **гирями** заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3–4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощения. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и тоже максимальное число раз. Используется и метод смешанных отягощений, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (12 подъёмов гири в минуту), среднем (17–19) и быстром (23–27) темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться темповые упражнения (рывки, толчки, швунги), затем жим, тяга и приседания, после которых включают бег и упражнения на расслабление. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, то есть соблюдать принцип чередования. Обязательными при занятиях с гирями являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления. Для начинающих заниматься с гирями продолжительность тренировки – не более 30 мин. Тренироваться рекомендуется 3 раза в неделю. Начинать занятия лучше всего с 16-килограммовых гирь. Примерно через месяц-полтора можно переходить к занятиям с гирями в 24 кг и, наконец, – с «двух пудовиками». Количество повторений каждого упражнения – не менее 5–6, но не более 15–16. Необходимо соблюдать правила дыхания.

Домашние занятия с гантелями и гирями атлетической гимнастикой развивают физические качества только до определенной степени. Если это удовлетворяет, можно продолжать заниматься, поддерживая достигнутый уровень. Занятия спортивной атлетической гимнастикой предусматривают наращивание объема и интенсивности нагрузок за счёт использования более мощного инвентаря, прежде всего **штанги**. В этом случае целесообразнее заниматься под наблюдением тренера в клубе или секции по атлетической гимнастике. Необходимо освободиться от примитивных и ошибочных взглядов типа «накачки мышц в кратчайшие сроки» или «бери штангу потяжелее и выжимай её подольше». Влияние атлетической гимнастики на организм достаточно индивидуально, поэтому необходимо искать свой путь тренировок.

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте. Тренажеры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм – локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц). Технические особенности тренажеров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Например, такие технические устройства, как «бегущая дорожка», велогребные и другие подобные тренажеры, позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость;

различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на мини-батуте совершенствуют ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажёры могут быть объединены в одном универсальном устройстве. Так, например, с помощью гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества. Существуют различные классификации тренажёров:

– *по назначению* (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т. д.);

– *по структуре* (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т. д.);

– *по принципу действий* (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т. д.);

– *по форме обучения* (индивидуального, группового и поточного использования);

– *по логике работы* (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т. п.).

Тренажёры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определённых групп мышц, а также широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике. Для улучшения физической подготовки населения перспективно создание тренировочных центров с использованием тренажёров на производстве и в зонах отдыха. Они не требуют больших площадей, привлекают новизной восприятия. В физическом воспитании детей тренажёры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств школьников. Особенно эффективно использование тренажёров при занятиях с детьми, страдающими от избыточной массы. Такие дети охотно занимаются на тренажёрах, в то время как на стандартных гимнастических снарядах от них трудно добиться активности.

Для более эффективного внедрения тренажёров в процесс физического воспитания необходимо, чтобы они имели доступную стоимость, небольшие габариты и массу, обладали простотой и надёжностью в обращении, безотказностью в работе, эстетичностью, возможностью дозирования нагрузки, соответствовали антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся. Необходимы также эффективные программы занятий.

Тренировка – систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, выявляющее духовные и физические способности человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к

требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является **адаптация** организма к физическим **нагрузкам** в процессе тренировки.

Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности и др. Она лежит в основе всех форм воспитания и обучения, составляет базу физического воспитания и спортивной подготовки, играет огромную роль в умственном развитии человека. Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека.

Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется больший объём полезной работы при минимальных затратах) и расширением резервных возможностей (обеспечивается больший результат за более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и метод тренировки.

Физическая тренировка – эффективная форма воздействий на организм человека, направленная на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы. В результате повышается сопротивляемость к действию неблагоприятных метеорологических факторов окружающей среды, приспособляемость к различным нагрузкам, улучшаются показатели физического развития.

Важнейшая роль в этих изменениях, связанных с тренировкой, принадлежит нервной системе. Увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция. Совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови. Возрастают запасы энергетических веществ в

мышцах, головном мозге, мышце сердца. Изменяется и опорно-двигательный аппарат: повышается прочность костей и связок, увеличивается масса и объем мышц, возрастает мышечная сила. При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличивается подвижность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких. Дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется. Сердце работает в более благоприятных условиях: частота его сокращений несколько замедляется при увеличении их силы, что говорит о его экономной работе.

Основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом развития его двигательной функции. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию).

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.). Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12–13 лет, у мальчиков до 13–14 лет, сила – в 20–25 лет. В пожилом и особенно в старческом возрасте приспособительная морфофункциональная перестройка органов и тканей под воздействием физической тренировки значительно замедляется. В связи с этим скоростные нагрузки в таком возрасте нецелесообразны, однако время, отводимое для тренировок, с возрастом должно не уменьшаться, а увеличиваться. Регулярные тренировки на аэробную выносливость препятствуют нарастанию естественных старческих изменений в организме, способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к психоэмоциональным и физическим нагрузкам.

Физическую тренировку широко применяют при подготовке людей, работающих в экстремальных ситуациях (лётчиков, космонавтов, подводников), для восстановления утраченных двигательных способностей в результате перенесённых травм и заболеваний. При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, перетренированность и перенапряжение звеньев функциональных систем.

ВИДЫ ОТЯГОЩЕНИЙ

Гантели. Это наиболее популярное отягощение используют особенно часто при занятиях силовой гимнастикой. Гантели самого разного веса и формы можно приобрести практически в любом спортивном магазине. Они удобны в применении и при хранении не требуют много места.

Помимо традиционных гантелей существуют еще и специальные, для начинающих. Внутри они полые. Это сделано для того, чтобы постепенно увеличивать их вес во время занятий. Такие гантели наполняются либо водой, либо песком, что делает возможным их применение для разнообразных упражнений. Есть совсем легкие гантели, по 500 г, и более тяжелые, до 8 кг. Это так называемые цельные гантели, то есть их вес постоянен. А есть и разборные, по виду напоминающие небольшую штангу. Их вес можно регулировать с помощью съемных металлических дисков, так называемых «блинов». Вес грифа подобной гантели составляет 1 кг, и такой же вес имеет каждый «блин». На одной гантели бывает обычно по несколько «блинов»: от двух до пяти с каждой стороны. Таким образом, вы можете регулировать ее вес от 1 до 11 кг (полный комплект – максимальный). Снимая или прибавляя по одному «блину» с каждой стороны, можно подобрать оптимальный вес для занятий.

Подобным же образом устроены и полые гантели. Но там существует одна небольшая трудность: прежде чем заполнять такую гантель водой или песком, необходимо очень точно измерить вес наполнителя, чтобы знать, с каким весом вы будете работать.

С помощью гантелей можно работать над укреплением мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.

Гири – это еще одно средство для занятий силовой гимнастикой. В отличие от гантелей, они не бывают разборными: всегда имеют четкий вес. Гири более тяжелые, чем гантели, поэтому тем, кто только начинает заниматься силовой гимнастикой, они могут не пригодиться, а если и понадобятся, то минимального веса.

Минимальный вес гири 16 кг. Существуют и по 24, и по 32 кг. Но такие тяжелые вам вряд ли пригодятся, если, конечно, вы не решили всерьез заняться бодибилдингом. А вот небольшие гири по 16 кг вы вполне можете приобрести.

Упражнения с гирями весьма похожи на упражнения с гантелями. Они также направлены на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, шеи, рук и груди.

Штанга – наиболее тяжелый спортивный инвентарь. Ее используют в основном для наращивания мускулатуры. Если не собираетесь заниматься направленным накоплением мышечной массы, вам не придется делать

упражнения со штангой. Но все же стоит иметь в своем спортивном арсенале небольшую штангу с минимальным весом для того, чтобы делать несколько подходов во время каждого занятия.

Занятия со штангой в этом случае не будут направлены на то, чтобы нарастить мышечную массу, они лишь подействуют общеукрепляюще на все мышцы вашего тела. Со штангой делают упражнения преимущественно на укрепление и развитие мускулатуры груди, спины, живота и рук.

Утяжелители ступней, манжеты. Это тоже один из видов отягощений. Утяжелители ступней и манжеты – это во многом схожий спортивный инвентарь, который используется для укрепления мышц рук и ног.

Такие утяжелители нетрудно изготовить и самостоятельно, причем такого веса, который сочтете необходимым для себя. Этот вид инвентаря шьется из плотной материи, которая не пропускает песок, так как впоследствии они будут наполняться именно им. Желательно сложить ткань в несколько слоев и сшить в виде небольшого мешочка прямоугольной формы. Затем утяжелитель наполняется песком до необходимого веса, тщательно зашивается, а к его концам пришивается широкий кусок плотной материи в виде ленты, которая служит для того, чтобы надевать утяжелитель на запястья или ступни. В соответствии с тем, где будут использоваться утяжелители (на руках или на ногах), их шьют с разным весом и разных размеров, чтобы удобнее пользоваться ими. Можно сшить несколько различных по весу утяжелителей, чтобы с одними начинать тренировку, а с другими упражняться в будущем, когда потребуются большая нагрузка и усиление веса.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Комплекс 1.

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. В каждую руку возьмите по гантеле весом 1–2 кг. Поднимите руки вверх, затем опустите к плечам, разведя локти в стороны.

Это упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча (трицепса). Мужчинам выполнять его нужно в 4 подхода по 10 раз, женщинам – в 3 подхода по 10 раз.

2. Сядьте на стул. Ноги широко расставьте в упоре. Возьмите в одну руку гантель весом не менее 2 кг. Локтем свободной руки обопритесь на одно колено, нагнитесь немного вперед и, держа гантель в руке, сгибайте руку в локтевом суставе, касаясь ею плеча.

Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и

развитие двуглавых мышц плеча (бицепса). Мужчинам нужно выполнять его в 3 подхода для каждой руки по 10 раз, женщинам – в 2 подхода для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом по 1 кг. Разведите руки в стороны, а затем сгибайте в локтях, касаясь ими плеч.

Действия будут способствовать укреплению и развитию двуглавых и трехглавых мышц плеча. Мужчины должны выполнять в 3 подхода по 10 раз, женщины – в 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, в одну руку возьмите гантель весом 2 кг. Свободную руку поставьте на пояс. Прямую опущенную руку с гантелью следует поднимать в сторону до горизонтального положения.

Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам следует делать в 3 подхода по 12 раз для каждой руки, женщинам – в 2 подхода по 8 раз.

5. Лягте на специальную скамейку. Ноги, согнутые в коленях, опустите на пол так, чтобы ступни устойчиво стояли на полу. В каждую руку возьмите по гантели весом 1 кг. Поднимите их вверх. Затем опускайте руки вниз, к груди, при этом локти должны опускаться вдоль туловища.

Упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам нужно 4 подхода по 8 раз, женщинам – 2 подхода по 8 раз.

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед под углом в 45°. В руки возьмите гантели весом: 2 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин каждая. Опустите их вниз и подтягивайте одновременно обе руки к плечам.

Упражнение направлено на укрепление и развитие двуглавой и трехглавой мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 16 раз.

Комплекс 2.

1. Встаньте прямо, в каждую руку возьмите по гире весом 16 кг. Руки опустите вдоль туловища тыльной стороной, ладони поверните вверх. Поднимайте руки к плечам, сгибая в локтях.

Выполняйте в 3 подхода по 10 раз. Упражнение направлено на развитие и укрепление трехглавой и двуглавой мышц рук, а также мышц кисти.

2. Сядьте на стул, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на пояс. В левую возьмите гирю весом 16 кг. Руку с гирей локтем обоприте о левое колено так, чтобы гиря была на весу. Сгибая кисть руки, поднимайте и опускайте гирю, ладонь при этом должна быть направлена вверх.

То же сделайте с другой рукой. Делайте 3 подхода по 10 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги расставьте на ширину плеч. Возьмите в одну руку гирю весом 16 кг. Другую руку положите на пояс. Руку с гирей поднимите

вверх над головой.

Затем опускайте и поднимайте руку с гирей за голову таким образом, чтобы локоть оставался неподвижным.

То же повторите другой рукой. Упражнение направлено на развитие и укрепление трехглавой мышцы плеча. Выполняйте его в 3 подхода по 10 раз.

4. Встаньте около стула. Наклонитесь к нему и обопритесь одной рукой на сиденье. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. В другую руку возьмите гирию весом 16 кг. Вытяните ее назад вдоль туловища. Затем начинайте сгибать руку в локте. Спина при этом должна оставаться прямой, а локоть – неподвижным.

То же повторите другой рукой. Упражнение направлено на развитие и укрепление трехглавой мышцы плеча. Выполняйте его в 3 подхода по 10 раз.

5. Встаньте прямо. В одну руку возьмите гирию весом 16 кг. Свободную поставьте на пояс. Руку с гирей поднимайте по касательной вверх, к груди, следя за тем, чтобы локоть оставался неподвижным. Движение рукой напоминает движение во время марширования.

То же повторите другой рукой. Упражнение направлено на развитие и укрепление мышц кисти руки. Выполняйте его в 3 подхода по 10 раз.

Комплекс 3.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки штангу весом: 20 кг – для женщин, 40 кг – для мужчин.

Держите ее ладонями вверх. Поднимайте штангу к груди.

Упражнение направлено на развитие и укрепление двуглавой мышцы плеча. Выполнять его мужчинам нужно в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 5 подходов по 12 раз.

2. Сядьте на стул. Возьмите в руки штангу весом: 20 кг – для женщин, 40 кг – для мужчин. Поднимите ее над головой. Затем опускайте ее вниз, к плечам, за голову.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 5 подходов по 12 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки штангу весом: 20 кг – для женщин, 40 кг – для мужчин. Поднимите ее над головой.

Затем начинайте опускать штангу вниз, к груди перед собой.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 5 подходов по 12 раз.

Комплекс 4.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наденьте на запястья рук манжеты

с утяжелителями по 2 кг. Опустите руки вниз. Поднимайте их через стороны. Следите за тем, чтобы руки оставались прямыми.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц кисти. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 5 подходов по 16 раз.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На запястья рук наденьте утяжелители по 2 кг. Поднимайте руки вперед и вверх, затем опускайте.

Упражнение направлено на укрепление и развитие всех мышц кистей. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 5 подходов по 16 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На запястья рук наденьте утяжелители весом 2 кг. Опустите их вниз по сторонам. Начинайте поднимать их через стороны к плечам, сгибая руки при этом в локтях и разводя их в стороны.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц кистей и двуглавой мышцы плеча. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 20 раз.

4. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед до прямого угла. На запястьях рук укрепите утяжелители весом 2 кг. Вытяните руки вперед. Одновременно подтягивайте их к груди.

Упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча.

Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 16 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Комплекс 1.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели весом: 2 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин. Руки опустите вниз. Поднимайте и опускайте плечи.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполнять упражнение нужно мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 20 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантели весом: 2 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин. Правую руку согните в локте под прямым углом и поднимите вверх. Левую, согнутую так же, опустите вниз. Попеременно меняйте положение рук.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполнять упражнение нужно мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 5 подходов по 16 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Комплекс 1.

1. Лягте на спортивную скамейку. Ноги опустите на пол. Возьмите в каждую руку по гантели весом: по 1 кг – для женщин, по 2 кг – для мужчин, поднимите руки вверх, затем опустите к груди, разводя при этом локти в стороны. Согнутые в локтях руки должны оставаться в горизонтальном положении относительно пола.

Упражнение направлено на укрепление и развитие трапециевидной мышцы спины. Мужчины выполняют в 3 подхода по 8 раз, женщины – в 2 подхода по 6 раз.

2. Лягте на скамейку на живот, ноги должны быть вытянуты. В каждую руку возьмите по гантели весом: 1 кг – для женщин, 2 кг – для мужчин. Опустите руки вниз, к полу. Затем одновременно поднимайте руки в стороны, оставляя их прямыми.

Упражнение направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы, а также верхних мышц спины. Мужчины делают в 3 подхода по 10 раз, женщины – в 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, в одну руку возьмите гантель весом 6 кг. Свободной рукой обопритесь о сиденье стула. Руку с гантелью опустите к полу. Затем начинайте медленно подтягивать руку с отягощением к груди, при этом отводя локоть назад.

Упражнение направлено на укрепление и развитие трапециевидной мышцы. Мужчины выполняют в 4 подхода по 10 раз, женщины – в 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом: 5 кг – для женщин, 6 кг – для мужчин. Ноги слегка согните в коленях, спину держите прямо. Разводите прямые руки с гантелями в стороны до горизонтального положения.

Упражнение направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы спины. Мужчинам нужно 2 подхода по 10 раз, женщинам – 2 подхода по 6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом: 3 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин. Разведите руки в стороны, повернув ладонями вперед. Затем сгибайте их в локтях, подводя гантели к груди. При этом следите за тем, чтобы руки оставались параллельными полу. Не опускайте локти вниз.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц спины верхнего пояса. Для мужчин – 3 подхода по 10 раз, для женщин – 2 подхода по 8 раз.

Комплекс 2.

1. Встаньте около стула.левой рукой обопритесь о сиденье стула. Следите за тем, чтобы спина была прямая. В правую руку возьмите гирию весом 24 кг. Колени должны быть слегка согнуты. Левая нога находится немного впереди.

Правая рука с гирей внизу. Начинайте подтягивать гирю к груди, затем опускайте вниз.

То же самое сделайте и другой рукой. Упражнение направлено на развитие и укрепление трапецевидной мышцы спины. Выполняйте в 5 подходов по 10 раз.

2. Встаньте прямо, в каждую руку возьмите по гире весом 24 кг каждая. Ноги расставьте пошире. Спину держите прямо. Подтягивайте руки с гирями к груди и опускайте.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц спины. Выполняйте в 5 подходов по 10 раз.

Комплекс 3.

1. Встаньте прямо. Между ног положите штангу. На один ее край повесьте «блины» весом: 25 кг – для женщин, 50 кг – для мужчин. Возьмитесь руками за гриф штанги около «блинов». Поднимайте штангу к груди и опускайте к полу, но не кладите.

Упражнение направлено на развитие и укрепление мышц спины. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 4 подхода по 12 раз.

Комплекс 4.

1. Лягте на пол на живот. На запястьях рук и на лодыжках ног укрепите утяжелители. Руки вытяните вперед. Поднимайте верхнюю часть туловища вместе с прямыми руками и выпрямленными ногами.

Упражнение направлено на укрепление и развитие всех мышц спины. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 16 раз, женщинам – в 3 подхода по 12 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Комплекс 1.

1. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги, согнутые в коленях, поставьте на пол. В руки возьмите по гантели весом: 2 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин. Отводите слегка согнутые в локтях руки назад, за голову.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно выполнять 4 подхода по 12 раз, женщинам – 2 подхода по 10 раз.

2. Встаньте прямо. В руки возьмите по гантели весом: 2 кг – для женщин, 5 кг – для мужчин. Вытяните руки вперед ладонями вверх. Сгибайте руки в локтях, подтягивая их к плечам. Руки должны оставаться в горизонтальном положении.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди, а также мышц спины верхнего пояса. Мужчинам нужно выполнять 3 подхода по 12 раз, женщинам – 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите одну гантель весом: 6 кг – для женщин, 8 кг – для мужчин, обеими руками и вытяните перед собой на уровне груди. Затем прижмите руки с гантелью к груди, согнув при этом локти и расставив их в стороны.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно выполнять 5 подходов по 16 раз, женщинам – 3 подхода по 10 раз.

4. Сядьте на стул. Ноги расставьте в стороны. Спина должна быть прямой. Гантель весом: 6 кг – для женщин, 8 кг – для мужчин, поднимите над головой. Руки слегка согните в локтях. Затем медленно отводите руки назад, за голову, насколько это возможно, удерживая их в этом положении несколько секунд. Потом вернитесь в исходное положение.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно выполнять 4 подхода по 12 раз, женщинам – 3 подхода по 10 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели весом: по 2 кг – для женщин, по 5 кг – для мужчин каждая. Вытяните руки вперед на уровне груди. Начинайте делать упражнение «ножницы».

Упражнение рассчитано на укрепление и развитие мышц грудной области. Мужчинам нужно выполнять 4 подхода по 10 раз, женщинам – 2 подхода по 8 раз.

Комплекс 2.

1. Лягте на спину на спортивную скамейку. В руки возьмите по гире весом 16 кг каждая. Ноги расставьте по обеим сторонам скамейки и упритесь ступнями в пол. Разводите руки в стороны до горизонтального положения, немного сгибая их в локтях. Затем поднимайте вверх.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди. Выполняйте в 5 подходов по 12 раз.

2. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги расставьте и упритесь ступнями в пол. В руки возьмите гири весом 16 кг каждая. Руки должны быть слегка согнуты в локтях. Отводите их назад, за голову, а затем возвращайте их вперед, располагая вдоль туловища.

Упражнение направлено на развитие и укрепление мышц груди. Выполняйте в 5 подходов по 12 раз.

Комплекс 3.

1. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги поставьте в упор на пол. Возьмите в руки штангу весом: 25 кг – для женщин, 50 кг – для мужчин. Поднимайте руки со штангой вверх и опускайте к груди.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц груди. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 4 подхода по 12 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Комплекс 1.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Возьмите штангу весом: 20 кг – для женщин, 50 кг – для мужчин. Положите ее на плечи за головой. Начинайте глубокие приседания, следите за тем, чтобы спина была прямой. Под пятки нужно подложить небольшие брусочки размером примерно 10×10×5 см. Это делается для того, чтобы вместе с мышцами ног не развивались ягодичные мышцы.

Если же вы хотите развить и их, брусочки нужно убрать.

Упражнение направлено на развитие и укрепление мышц ног. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, а женщинам – в 5 подходов по 12 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч.

Возьмите штангу весом: 30 кг – для женщин, 60 кг – для мужчин. Положите ее на плечи за головой. В этом положении начинайте подниматься на носочки и опускаться на всю ступню. Упражнение направлено на укрепление и развитие икроножных мышц.

Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 15 раз, женщинам – в 4 подхода по 12 раз.

Комплекс 2.

1. Лягте на спортивную скамейку на живот. Ноги должны оставаться на весу. На лодыжках закрепите утяжелители по 5 кг. Начинайте сгибать ноги в коленях до образования угла в 45°. Сгибать ноги нужно попеременно: сначала левую, затем правую.

Упражнение направлено на укрепление и развитие икроножных мышц. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 16 раз для каждой ноги, женщинам – в 4 подхода по 12 раз для каждой ноги.

2. Сядьте на стул. На лодыжках ног закрепите утяжелители весом 5 кг каждый. Спина прямая. Руками возьмитесь за сиденье. Ноги вытяните вперед. Поднимайте прямые ноги до горизонтального положения.

Упражнение направлено на развитие и укрепление икроножных мышц, а также мышц передней поверхности бедра. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 16 раз.

3. Лягте на спортивную скамейку на живот. К лодыжкам прикрепите утяжелители по 5 кг. Руками возьмитесь за края скамейки. Поднимайте прямые ноги до угла в 45°.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц задней поверхности бедра. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 16 раз.

4. Сядьте на стул. К ногам прикрепите утяжелители весом по 2–3 кг. Руками

возьмитесь за сиденье стула. Ноги поставьте на пол, согнув в коленях. Начинайте поднимать ноги, согнутые в коленях.

Упражнение направлено на укрепление и развитие мышц живота и мышц передней поверхности бедра. Выполнять мужчинам в 5 подходов по 16 раз, женщинам – в 3 подхода по 12 раз.