

КОМПЛЕКС КРУГОВЫХ  
ТРЕНИРОВОК. ОФП НА  
ТРЕНАЖЕРАХ



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНАЖЁРАХ.

- Что такое круговая тренировка?

Метод «Circuit training» – комплекс упражнений, разработанный Р.Э. Морганом и Г.Т. Андерсоном в 1953 году в Лидском университете (Англия). Изначально речь шла о групповых занятиях для студентов. Цель заключалась в том, чтобы найти вариант физических нагрузок, который позволял бы заниматься спортом с индивидуальной интенсивностью, при этом оставался интересен и доступен людям с любой физической подготовкой.

Круговая тренировка – это чередование упражнений (обычно их около 5-7), предназначенных для разных групп мышц, с небольшим интервалом отдыха между подходами. Важно! Перерыв должен быть между завершённым циклом из 5-7 выполненных упражнений, а не между каждым из видов нагрузок.

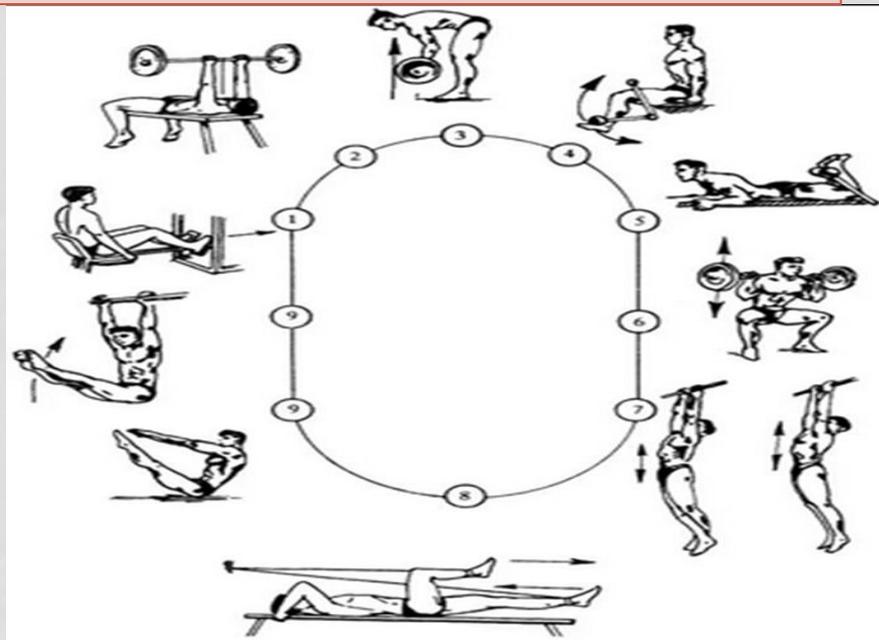
# КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

*Круговая тренировка представляет собой серию упражнений, которые поочередно следуют друг за другом. Направлена она на развитие всего тела целиком, а точнее 6 основных мышечных групп. К ним относятся:*

- **Ноги.** Сама большая и обширная область. Разделяется на переднюю часть бедра(квадрицепс) и заднюю (бицепс бедра). Также в неё входят ягодицы.
- **Спина.** Это вторая по величине мышечная область. Она включает в себя большое количество мышц. Для нас основными при круговой тренировки являются: большая и малая круглые мышцы и широчайшие. Чтобы их развивать можно выделить два типа упражнений, верхние или горизонтальные тяги.
- **Грудные.** Это передняя область нашего верха тела. Третья по величине. Очень многие атлеты уделяют ей большое внимание. Условно ее делят на три части: верх, середина и низ грудных. Каждая из них качается под разными углами. Но в данной тренировке нам эта информация не пригодится.
- **Плечи.** В данном случае я имею в виду не всю плечевую часть, а только дельтовидные мышцы. Благодаря их развитию можно увеличить ширину плеч.
- **Бицепс.** Это передняя часть руки. Отвечающая за ее сгибание. Является не большой мышечной группой, как и плечи.
- **Трицепс.** Тоже относится к маленьким мышцами. Но ее развитие может сильно изменить размер руки. Отвечает за разгибание в локтевом суставе.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ

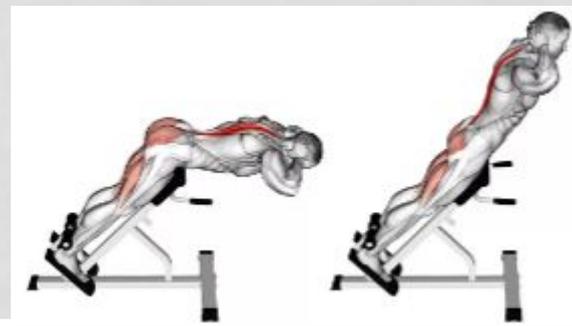
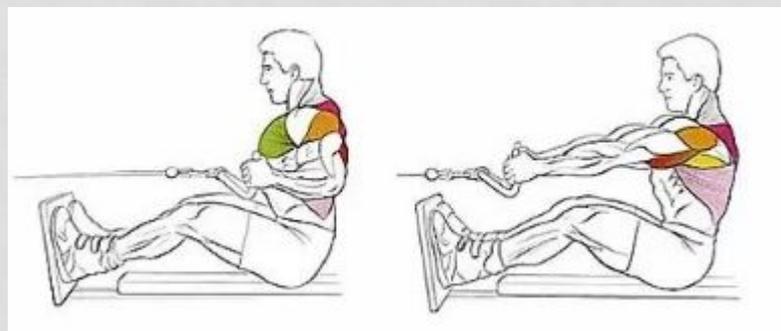
Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 6 - 12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.



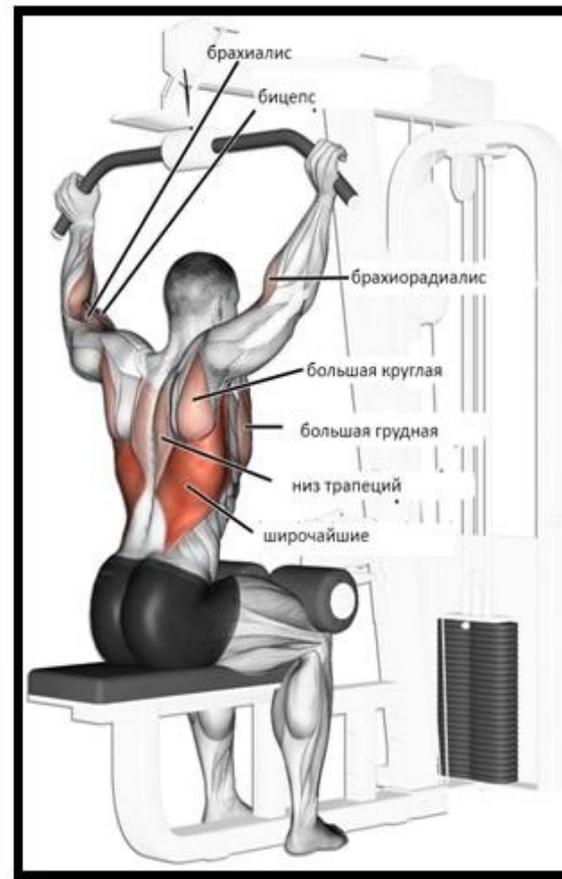
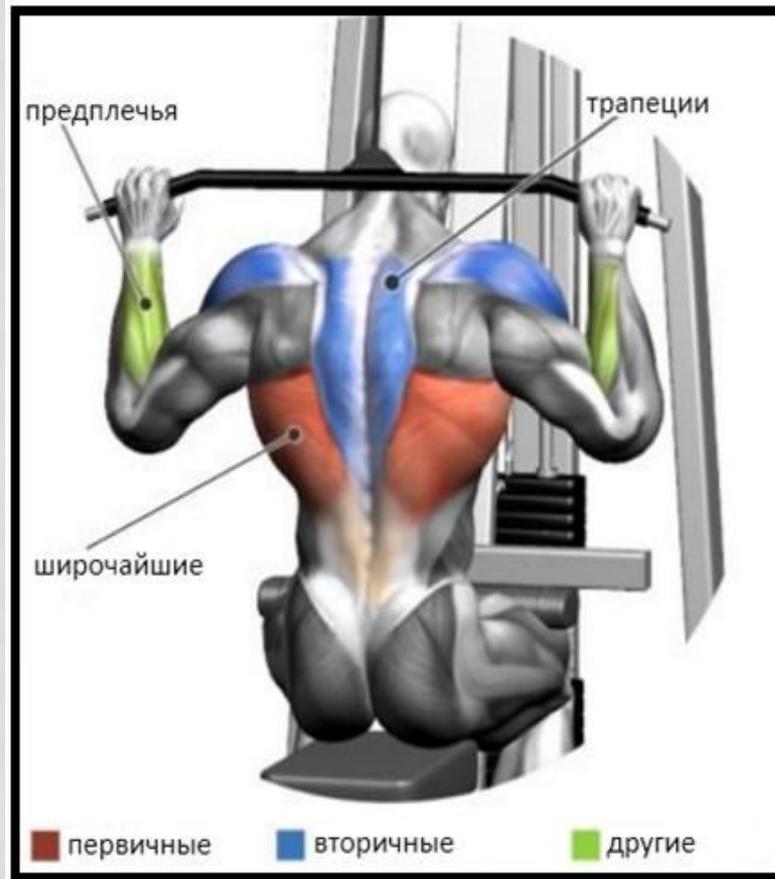


# ОФП НА ТРЕНАЖЕРАХ

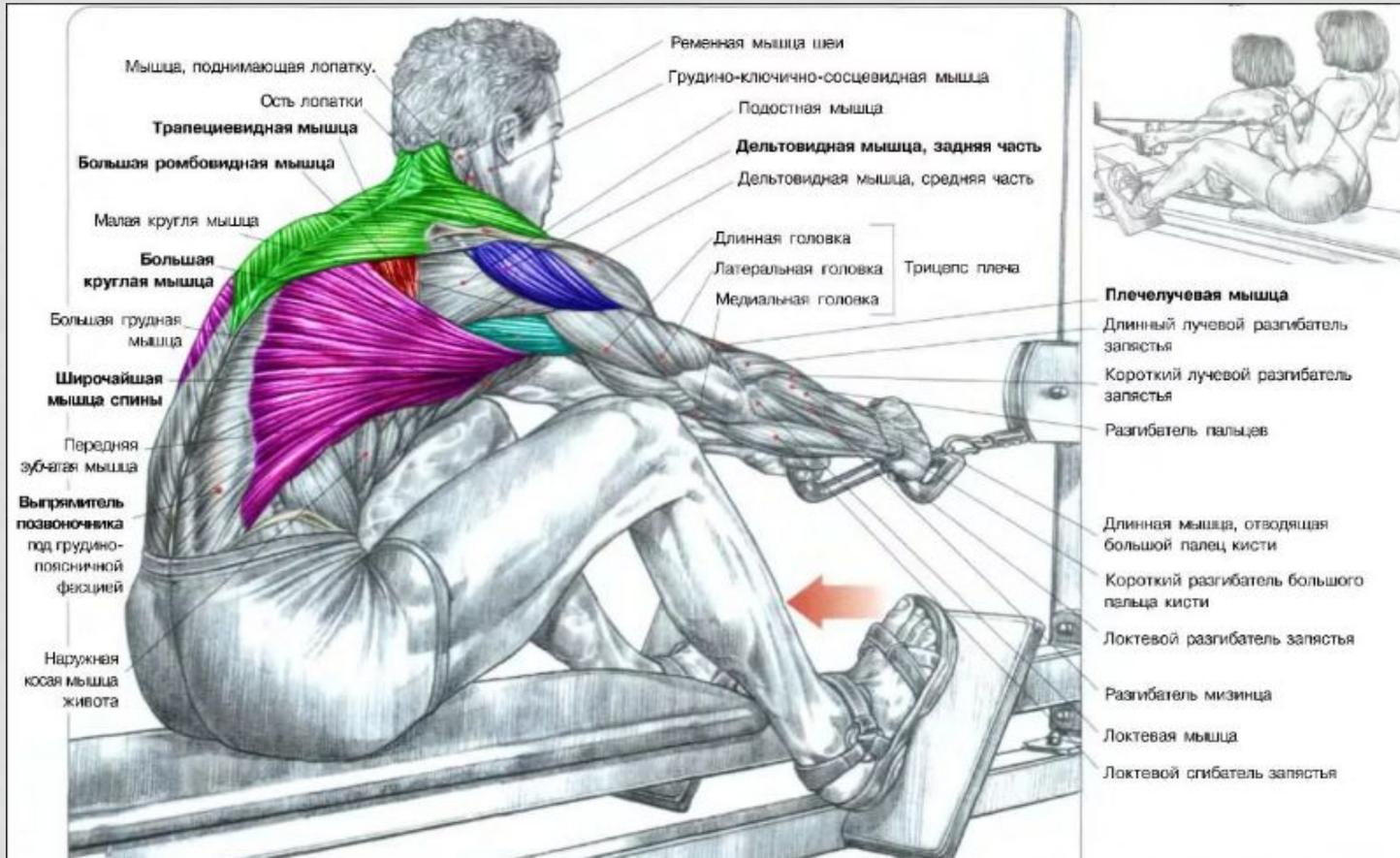
- Вертикальная тяга
- Горизонтальная тяга
- Жим вниз на тросовом тренажере
- Сгибания ног лежа
- Гиперэкстензия
- Мертвая тяга в машине Смита
- Жим ногами
- Запрыгивания на тумбу



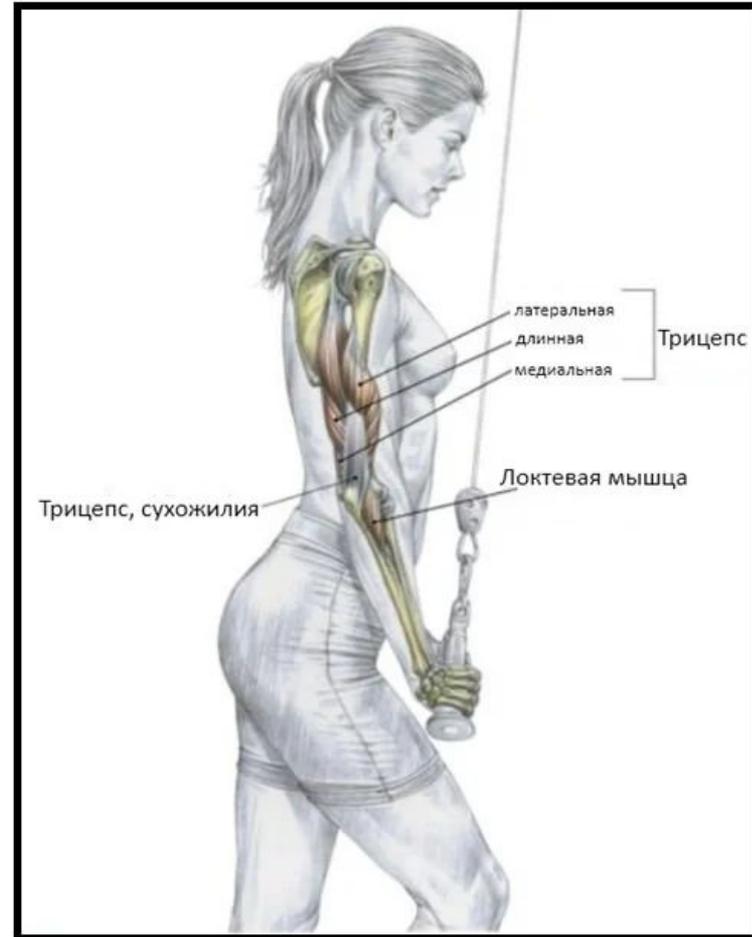
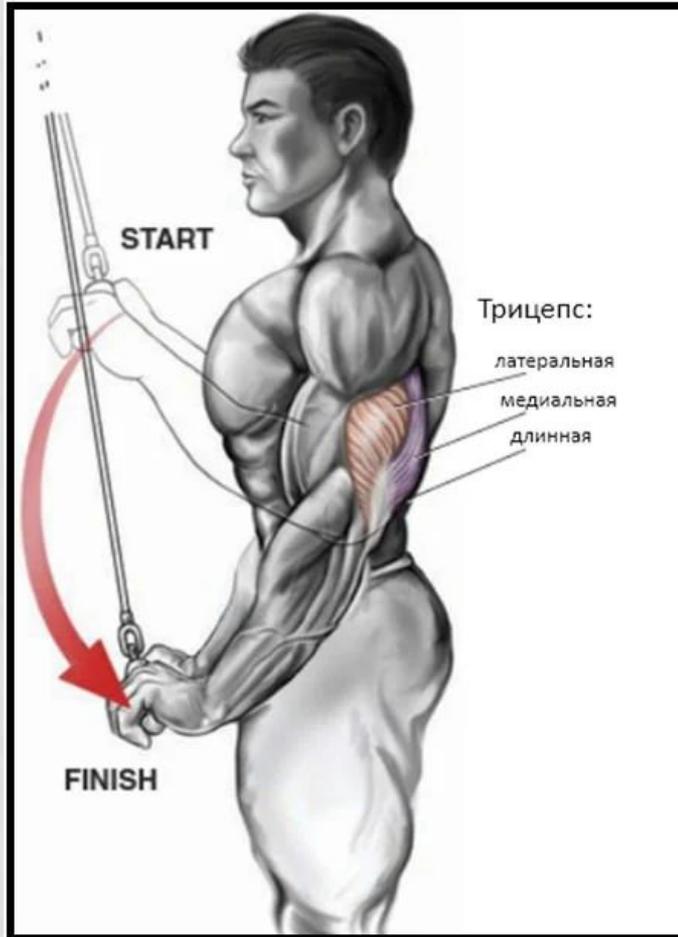
# 1. ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА



## 2. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА



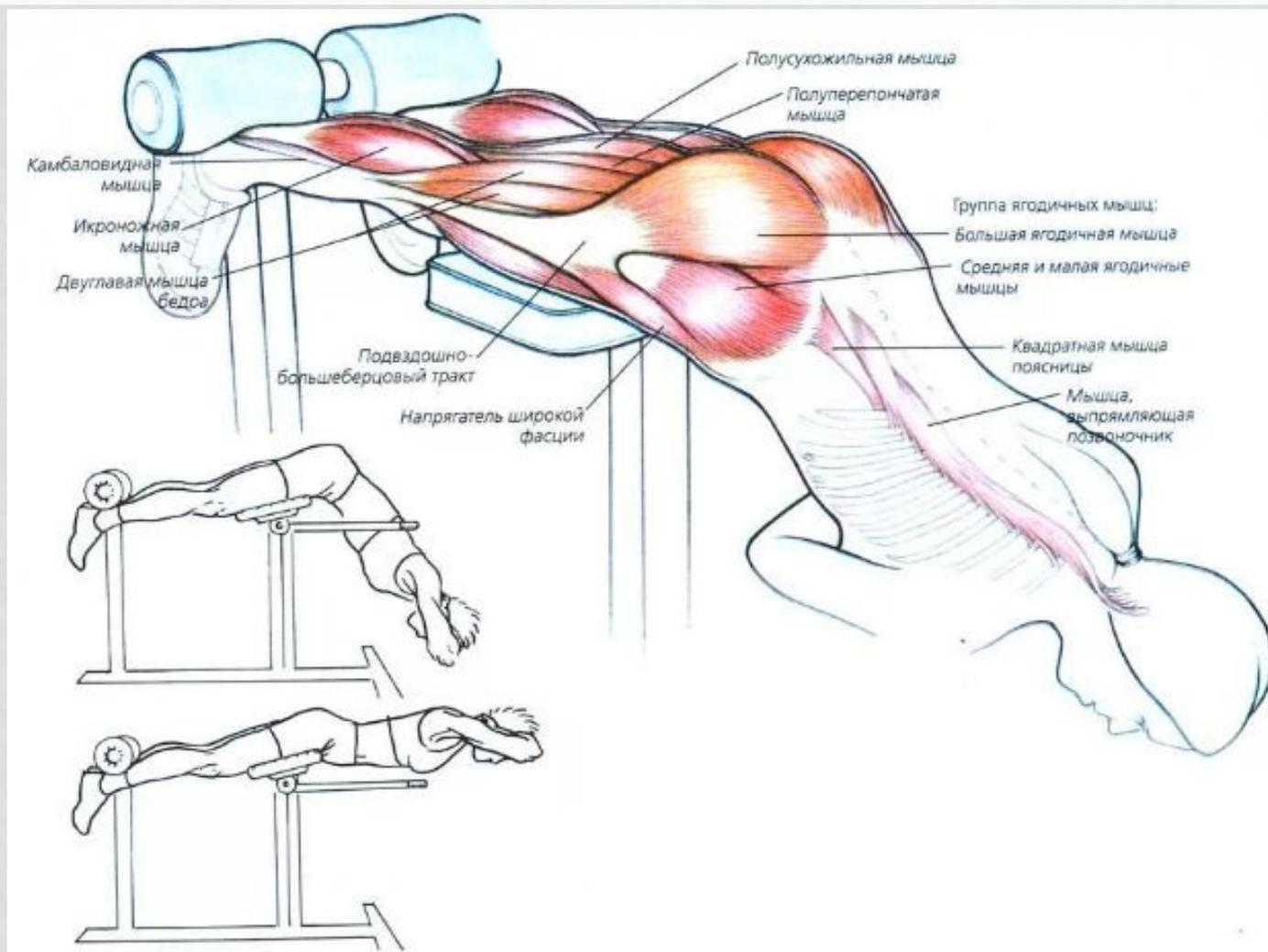
### 3. ЖИМ ВНИЗ НА ТРОСОВОМ ТРЕНАЖЕРЕ



## 4. СГИБАНИЯ НОГ ЛЕЖА



# 5. ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ



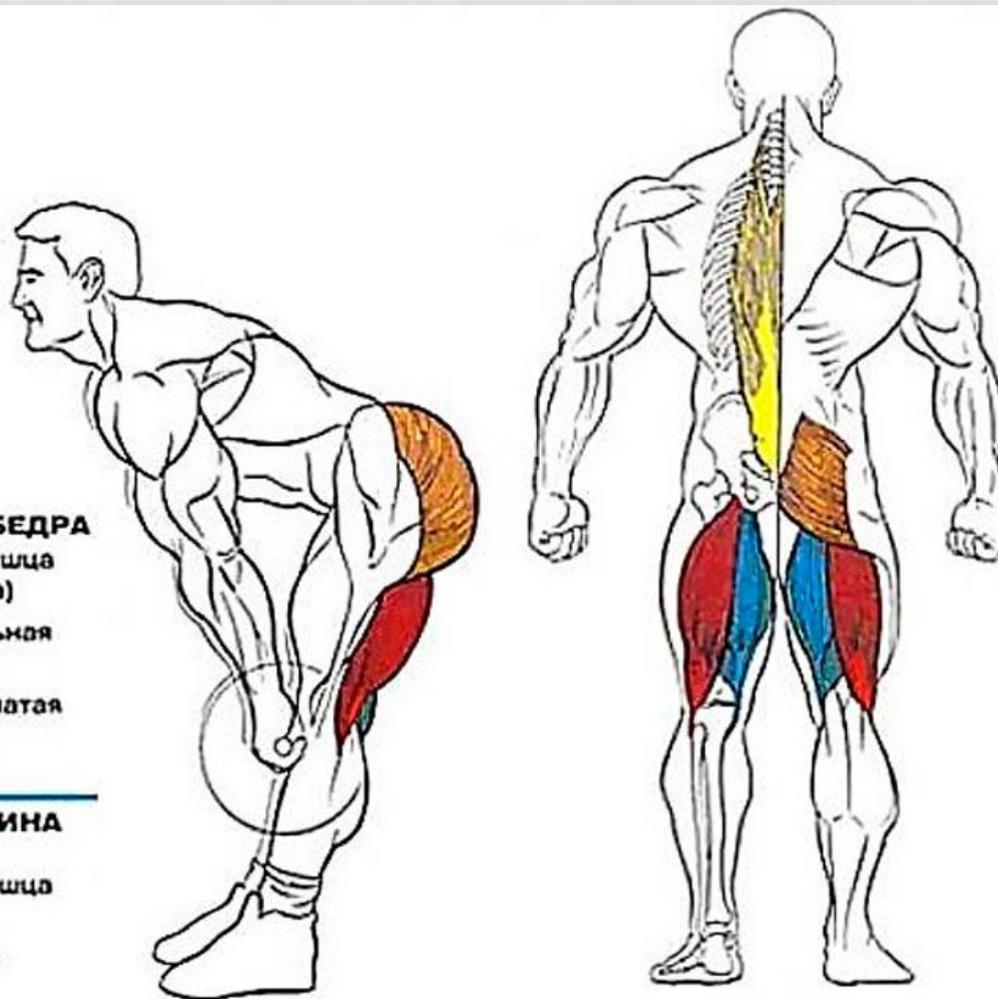
## 6. МЕРТВАЯ ТЯГА В МАШИНЕ СМИТА

### ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

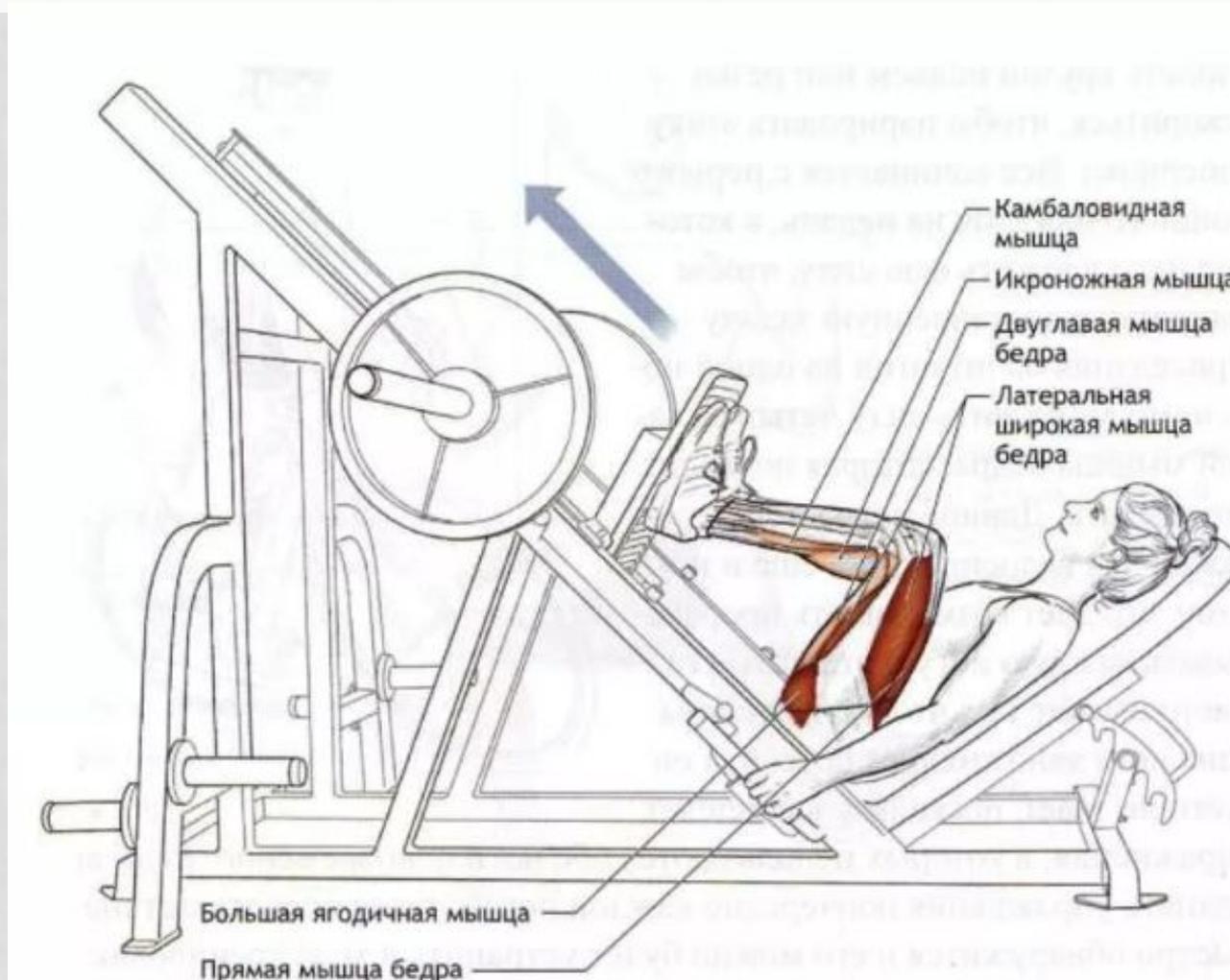
-  Двуглавая мышца (бицепс бедра)
-  Полусухожильная мышца бедра
-  Полуперепончатая мышца бедра

### ЯГОДИЦЫ И СПИНА

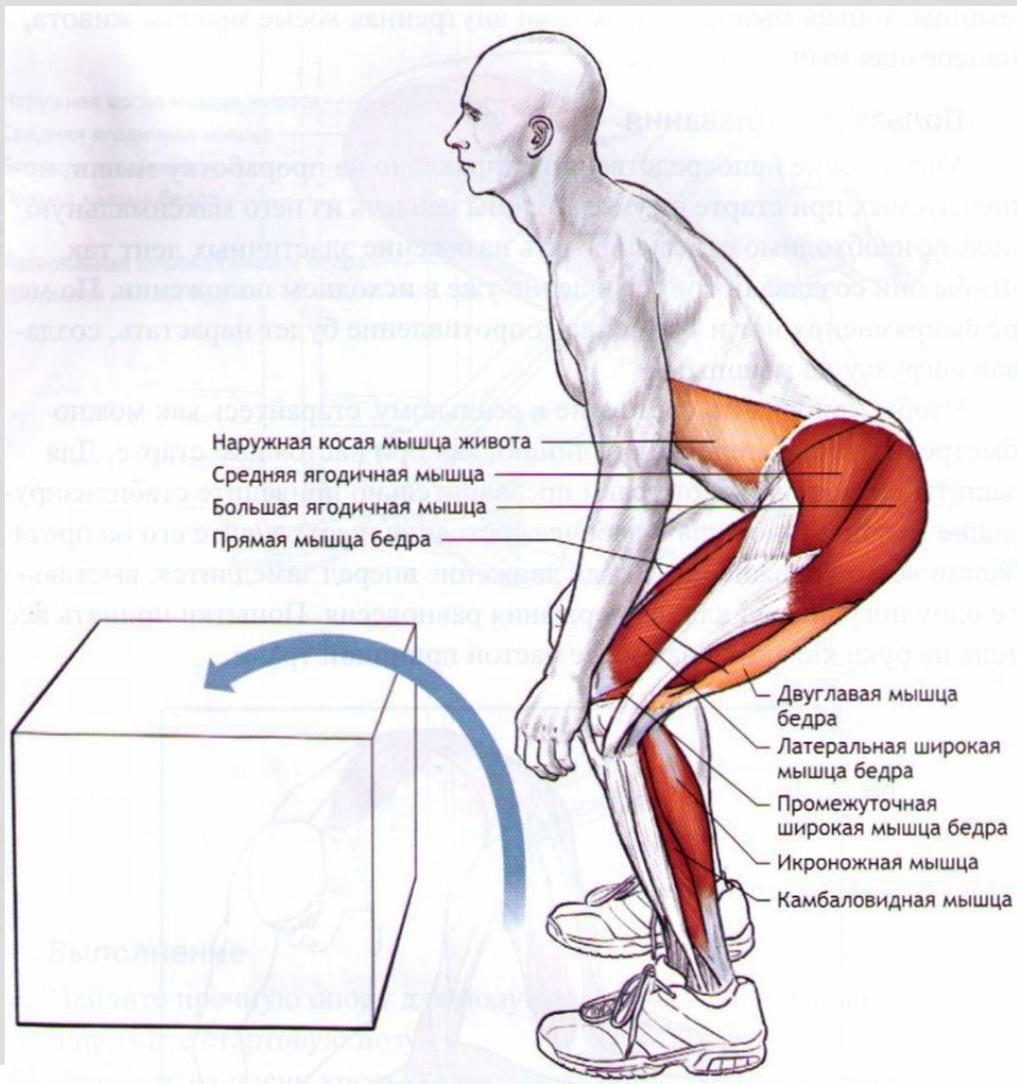
-  Большая ягодичная мышца
-  Разгибатель позвоночника



# 7. ЖИМ НОГАМИ



## 8. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ТУМБУ



# Видео для просмотра

