

□ Презентация на тему

□ «Сплит Упражнения»

□ Дущенко Данил Алексеевич студент
M12/18D





- Сплит упражнения являются неотъемлемой частью правильного плана спортивных тренировок. Они настолько важны, что включают в себя сразу 2 составляющие (из 5) Физической Подготовки: мышечная сила и мышечная выносливость.



□ Сплит тренировки - это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.

□ При правильных тренировках - сплит упражнениях - мышцы становятся более податливыми, сильными и увеличиваются в размере



- Регулярные сплит тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на твоё физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.



- Сплит тренировки базируются на четырёх основных принципах:
- 1. Принцип напряжения
 - 2. Принцип перегрузки
 - 3. Принцип точечного эффекта
 - 4. Принцип потери силы

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



- **Базовые элементы:
Частота,
Интенсивность,
Время и Тип**
- Частота: Количество тренировок в неделю
- Интенсивность: Сколько веса/нагрузки
- Время: Количество повторений и подходов
- Тип: Какая активность считается

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ



- три основных вида развития мышц:
- 1. Упражнения с внешним отягощением.
- 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела..
- 3. Изометрические упражнения.

ФАКТОРЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



- Личностно-психические факторы;
- центрально-нервные факторы;
- собственно-мышечные факторы.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ



- Выполнение упражнений из правильных позиций очень важно, так как это помогает выделить и сосредоточить всю нагрузку только на определённых мышцах. И к тому же правильные позиции помогают предотвратить травмы.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



- При занятиях силовыми тренировками необходимо правильно дышать. Многие люди "любят" задерживать дыхание, что на самом деле очень опасно (повышается кровяное давление) и неправильно. Во время аэробных тренировок мы дышим более часто и быстро. То же самое должно происходить во время силовых тренировок. Только тогда мышцы смогут получать достаточно кислорода и смогут вывести все вредные вещества. Это повышает эффективность и продуктивность тренировок

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

