

# **Круговой метод тренировки направленный на развитие основных групп мышц с дополнительным оборудованием (предметами)**

Презентация подготовила студентка группы  
ОДЛ 02-19 Петрунина Алина

---

1 станция.

Наскок на скамейку передней частью стопы.  
Под весом тела тренируются мышцы голеностопа

2 станция.

Встаём ногами на одну сторону резинки, а вторую держим руками над плечами. И приседаем как обычно.

3 станция.

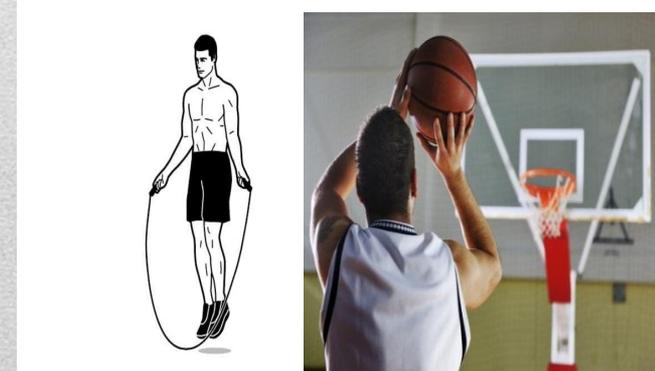
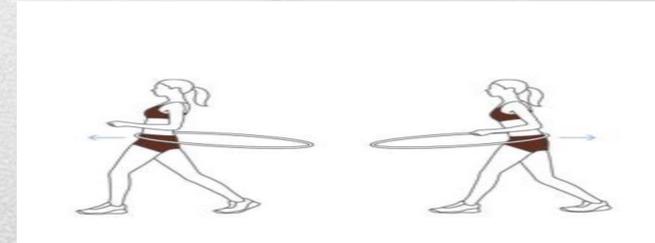
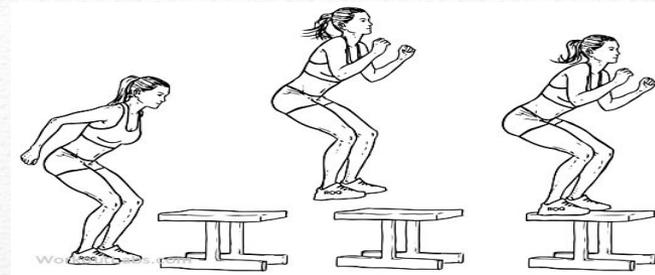
Правую ногу ставим немного вперед, и начинаем вращать обруч. По мере вращения, меняем положение ног: левую ногу выставляем вперед, правую отводим назад.

4 станция.

Прыжки через скакалку, ноги вместе.

5 станция.

Бросок баскетбольного мяча в кольцо с расстояния 3 м.



Делаем 3-4 подхода с перерывом 30-60 секунд между ними. Потом переходим к следующему. Перед каждым новым упражнением мы отдыхаем 1-2 минуты.

---

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 плечевой 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.
-

Спасибо за внимание

---