

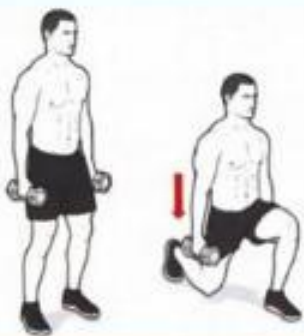
"КРУГОВОЙ МЕТОД
ТРЕНИРОВКИ
НАПРАВЛЕННЫЙ НА
РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ
ГРУПП МЫШЦ С
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБОРУДОВАНИЕМ
(ПРЕДМЕТАМИ)"

Проведения занятий методом круговой тренировки



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2. Жим лежа: 10-15 раз.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8. Попеременные сгибания-разгибания ног, лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.
9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

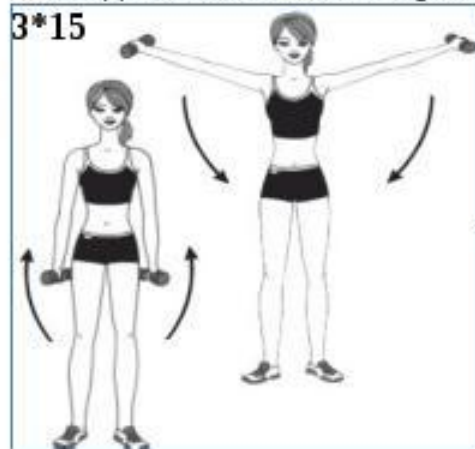
Круговая тренировка для развития силы



И.п. о.с., руки прямые, спина прямая, 1-поднять руки до уровня плеч, немного согнуть в локтях, 2- опустить, выполнять упр. за счет силы мышц рук, а не спины.

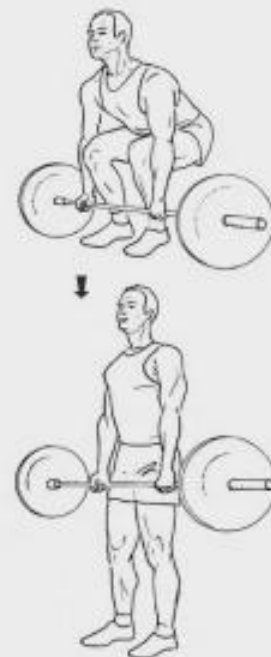
Разводка гантелей в стороны

3*15



Выпады с гантелями 3* 12+12раз

шаг вперед, спина прямая, перенесите центр тяжести на выставленную вперед ногу и присядьте на ней. Ноги согнуты, образуют угол 90°, встать, не выпрямляя ноги полностью!



Становая тяга

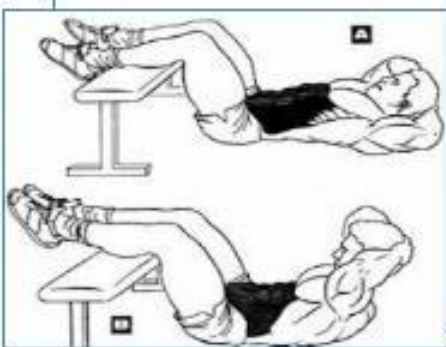
3*12

ноги чуть согнуты в коленях, руки прямые вытянутые(хват штанги), спина обязательно прямая, (встать) выпрямить ноги

О.С., штанга на плечах, плавно опуститесь вниз, Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус с при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не отрывайте пятки от пола.

Присед со штангой

3*12

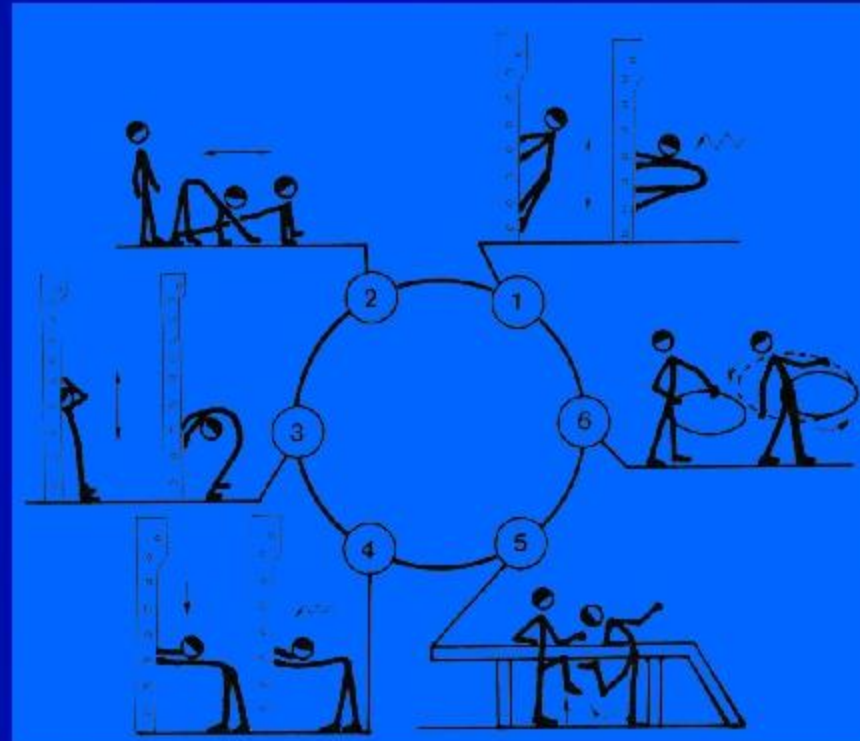


Скручивания на скамье

3*20

И.п. лежа на спине, ноги на скамье. Медленно, без рывков, поднимите верхнюю часть спины от пола.

КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



1. Развитие гибкости требует регулярных занятий
2. Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические
3. Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения
4. Режим занятий: работа – 30 сек., отдых – 30 сек., объём работы – 3 круга 1 – 2 раза в день