



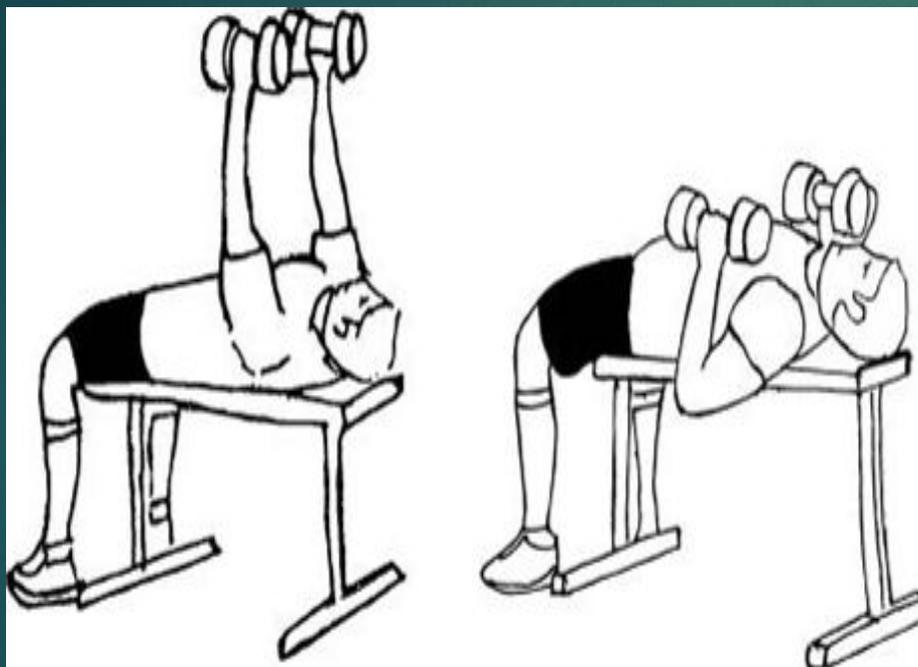
**Круговой метод тренировки направленный на развитие
основных групп мышц с дополнительным оборудованием
(отягощениями)**

**ПОДГОТОВИЛА
СТУДЕНТКА**

ГР. ОДЛ02-19

ДЗЮБИНА ВИОЛЕТТА

Жим гантелей лежа.



В упражнении прорабатываются трицепс, грудные мышцы, передняя и средняя часть дельтовидной мышцы.

И. п. лежа спиной на скамье или на полу, гантели в согнутых руках у груди, хват ладонями внутрь.

Выполнение упражнения. Разгибая руки в локтях, выжать гантели вверх, не разводя их в стороны. Затем согнуть руки в исходное положение

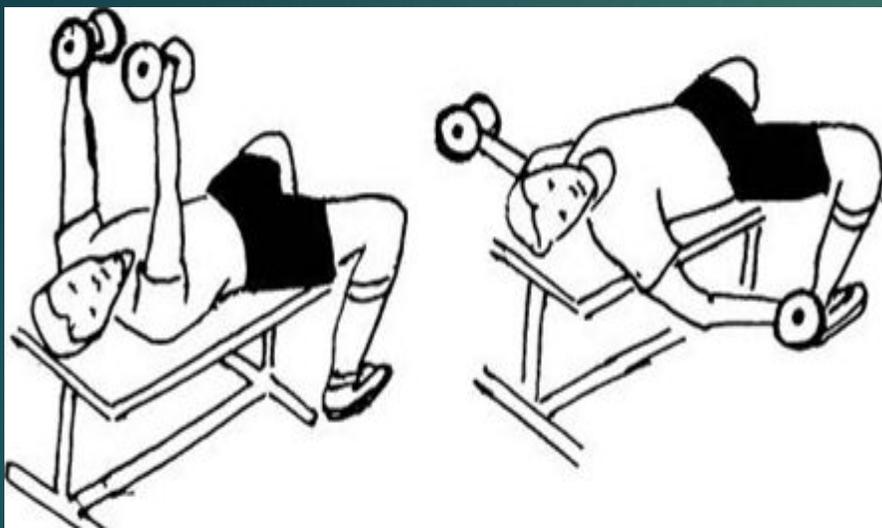
Количество раз: 15 в течение 1 минуты.

Вес отягощения: 2 кг

▶ **Важные детали:**

- ▶ — держать гантели над грудью, а не над лицом или животом;
- ▶ — упражнение выполнять в спокойном ритме, без толчков и рывков.
- ▶ **ОТДЫХ: 30 СЕК**

Разведение рук, лежа на спине.



Прорабатываются грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы.

И. п. лежа спиной на скамье или на полу, поднять руки с гантелями прямо перед собой. Хват ладонями внутрь.

Выполнение упражнения. Развести немного согнутые в локтях руки в стороны. Затем, свести руки с гантелями в исходное положение.

Количество раз: 15, в течение 1 минуты.

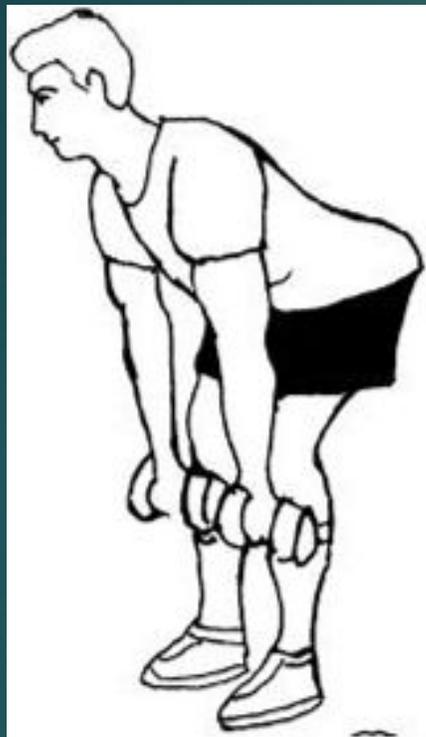
Вес отягощения: 2 кг

▶ **Важные детали:**

- ▶ — в течение всего упражнения руки должны оставаться слегка согнутыми, чтобы избежать перегрузки локтевого сустава. Желательно использовать более легкие гантели, чем для жима лежа;
- ▶ — стараться сводить гантели в основном с помощью грудных мышц.

▶ **ОТДЫХ: 30 СЕК**

Наклоны вперед с гантелями в руках.



В упражнении прорабатывается мышца, выпрямляющая позвоночник, и дополнительно: широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках перед собой.

Выполнение упражнения. Слегка сгибая ноги в коленях, наклон вперед до положения туловища параллельно полу. Затем вернуться в исходное положение.

Количество раз: 15, в течение 1 минуты.

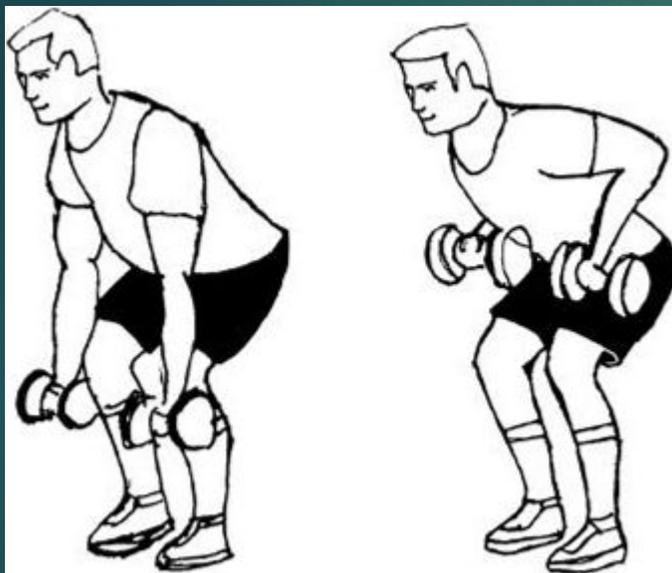
Вес отягощения: 2 кг

Важные детали:

- ▶ — сохранять спину ровной, голову приподнятой, поясницу слегка прогнутой.

ОТДЫХ: 30 СЕК

Тяга гантелей, стоя в наклоне.



В упражнении прорабатываются широчайшая мышца и дополнительные: трапецевидная мышца; ромбовидные мышцы; задний пучок дельтовидной мышцы.

И. п. стоя, слегка согнув ноги в коленях, наклониться вперед, сгибая тело в тазобедренных суставах почти до горизонтали. Гантели в опущенных вниз руках.

Выполнение упражнения. Сгибая руки, выполнять тягу гантелей вверх, пока они не приблизятся максимально к груди. Спину держать ровно, ноги не разгибать, а локти стараться мысленно свести за спиной. Разгибая руки, опустить гантели.

Количество раз: 15, в течение 1 минуты.

Вес отягощения: 2 кг

Важные детали:

- ▶ — сохранять наклонное положение туловища и слегка согнутое положение ног при выполнении всего упражнения;
- ▶ — следить за вертикальностью предплечий;
- ▶ — выполнять тягу с изменением хвата гантелей: ладонями внутрь, сверху и снизу.
- ▶ **ОТДЫХ: 30 СЕК**

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с гантелью на груди или за головой.



В упражнении прорабатывается прямая мышца живота.

И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Держать гантель на груди двумя руками.

Выполнение упражнения. Сгибаясь, поднимать верхнюю часть туловища, отрывая лопатки от пола и напрягая мышцы живота. Грудную клетку приближать к бедрам. В верхней точке движения задержаться на 1 секунду и вернуться в исходное положение.

Количество раз: 15, в течение 1 минуты.

Вес отягощения: 1 кг

ОТДЫХ: 30 СЕК

Приседание.



В упражнении проработать четырехглавые мышцы, ягодичные мышцы и дополнительно заднюю группу мышц бедра и приводящие мышцы.

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных вдоль туловища руках, хватом «молоток».

Выполнение упражнения. Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.

Количество раз: 15, в течение 1 минуты.

Вес отягощения: 1 кг

Важные детали:

- ▶ — стараться держать туловище прямым, сохраняя естественный прогиб в пояснице;
- ▶ — колени не должны выходить за линию носков ног, а стопы плотно стоять на опоре;
- ▶ — при значительном весе гантелей использовать кистевые лямки.
- ▶ **ОТДЫХ: 30 СЕК**