

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

# Что это? Для чего?

- ▣ Атлетическая гимнастика — силовой вид спорта, который имеет несколько видов, один из которых существует под более известным названием бодибилдинг. Что же такое атлетическая гимнастика?

Атлетическая гимнастика – это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости гармонично развитого человека.

# Виды гимнастики

- В рамках данного направления принято отдельно рассматривать спортивную и оздоровительную гимнастику. Если оздоровительная направлена на поддержание тела в оптимальном состоянии и не ставит за цель достижение каких-либо нормативов, то занятия спортивной гимнастикой подразумевают движение к какому-либо определенному результату и даже участие в соревнованиях. К спортивной гимнастике относятся бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и даже уличный воркаут. Упражнения по атлетической гимнастике могут выполняться с дополнительным оборудованием — в тренажерном зале, на турниках, с помощью гантелей, или же подразумевать использование только веса собственного тела как инструмента его формирования.

# Качества, которые развивает гимнастика

- Чаще всего занятия атлетической гимнастикой в первую очередь направлены на развитие силовых характеристик, комплексные упражнения рассчитаны на все группы мышц. Немаловажно развивать не только силу, но также и другие качества:
  - выносливость — способность мышц не только работать в полную силу, но и делать это на протяжении достаточно долгого времени;
  - скорость реакции мышц — умение быстро включиться в режим работы;
  - гибкость — возможность выполнения движения с максимальной амплитудой;
  - ловкость и координация — способность к сложному движению с непредсказуемой траекторией

# Атлетическая гимнастика без снарядов

- В спорте под термином «легкая атлетика» понимают бег, спортивную ходьбу, а также прыжки и метание, объединяемые термином «технические дисциплины». Когда мы смещаем акцент на сочетание элементов этих дисциплин с выполнением упражнений, то применяем термин «атлетическая гимнастика». По сути, бег или ходьбу к самой гимнастике чаще всего не относят, но это уже детали восприятия терминов. Тем не менее бег включают в программу тренировок в качестве хорошей аэробной разминки к гимнастическим упражнениям.
- Гимнастика без снарядов станет подготовкой к работе с отягощениями. В нее должны входить комплексные упражнения, вовлекающие все основные группы мышц, а также могут добавляться изолированные упражнения на отдельные части тела.

# Гимнастика с весами

- ▣ Программа атлетической гимнастики чаще всего состоит из упражнений со снарядами. Для усложнения тренировки используются гантели, эспандеры, утяжеленные палки. Занимающийся должен стремиться выполнить комплекс подобных упражнений с такой же скоростью и темпом, как и без отягощения — это развивает силу и выносливость одновременно. В зависимости от целей тренировки подбирается нужный вес отягощений. Если вы хотите, чтобы тренировка была более динамичной, то вес должен быть небольшим, а повторений - много: такой режим занятий помогает похудеть. Если же вы работаете на силу и наращивание мышечной массы, то используйте тогда более крупный вес, но с выполнением меньшего количества повторений.

# Уличный воркаут и паркур

- ▣ Ответвлениями атлетической гимнастики могут считаться такие направления, как уличный воркаут (упражнения на турниках), а также паркур и фриран, в основе которых лежит преодоление препятствий. Все эти дисциплины развивались как любительский спорт — занимающиеся создавали программы тренировок для себя лично, используя то, что было под рукой. Уличный воркаут стал рассматриваться как отдельное направление в 2000 годы. Конечно, турники во дворах, как и занимающиеся на них люди, существовали и в советское время, но именно развитие интернета и социальных сетей способствовало оформлению воркаута в отдельное движение — стрит воркаут или гетто воркаут. Для занятий используются перекладины, шведские стенки, брусья, рукоходы и скамьи для качания пресса. Упражнения воркаута могут быть статическими, с фиксированным удержанием позиции, и динамическими.



# Нагрузки

- Все спортивные залы можно условно разделить на соответствующие типам нагрузки зоны:
- кардио (главная цель – сбросить вес и разбудить резервы выносливости организма)
- силовая (тренажеры помогают нарастить мышцы, создать тонус и набрать массу).
- Чтобы женщины и мужчины, впервые переступившие порог тренажерного зала обрели уверенность в себе и совершили минимум ошибок, стоит провести мини-экскурсию по инвентарю. Условно разделяют его на несколько категорий:
- тренажеры – сюда относят все приспособления, которые целенаправленно воздействуют на определенные группы мышц, подразумевается также работа с отягощениями;
- снаряды для фитнеса – обручи, наборы гантелей разного веса, мячи, степперы и другие женские помощники в погоне за стройностью;
- силовое спортивное оборудование – штанги, грифы и блины.



# Основные разновидности тренажеров

- ▣ Тренажеры разделяют на следующие виды:
- ▣ кардиотренажеры (орбитреки, беговые дорожки и другие агрегаты, повышающие выносливость);
- ▣ рычажные – в их конструкции предусмотрены свободные веса, регулировать которые можно на свое усмотрение (или пользуясь советами опытного инструктора);
- ▣ блочные – вес встроенный, есть подвижный штырь, помогающий его регулировать;
- ▣ тренажеры, в которых главной движущей силой является вес спортсмена;
- ▣ силовые рамы (второе название – «именные», как правило, имеют свое название).

# Силовые тренажеры для ног

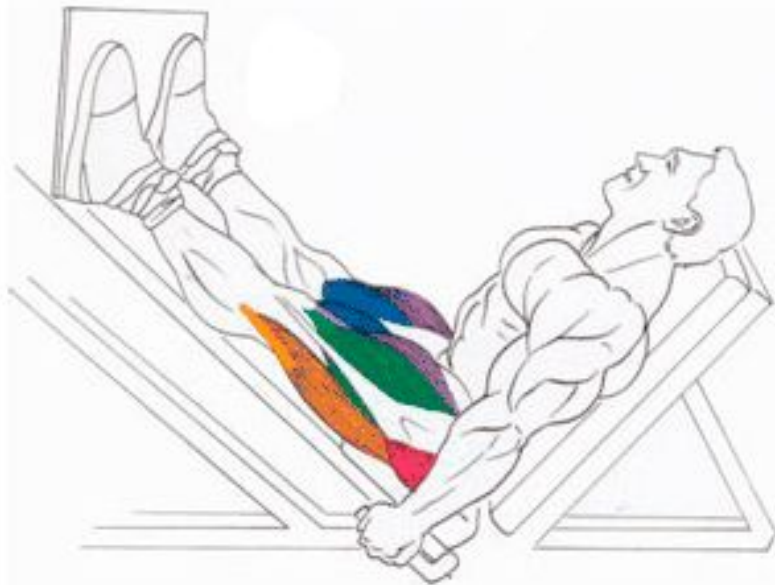
- Мышечный корсет поддерживается тонусом разных групп мышц, в частности расположенных в нижних конечностях. Глубина их залегания достаточно большая, поэтому для проработки рекомендованы большие веса и среднее количество повторений.

# Тренажер Гаккеншмидта

- Во время занятий задействуются ягодичные, полусухожильные мышцы, квадрицепс, посредством идет воздействие на икроножные.



# Тренажер-платформа

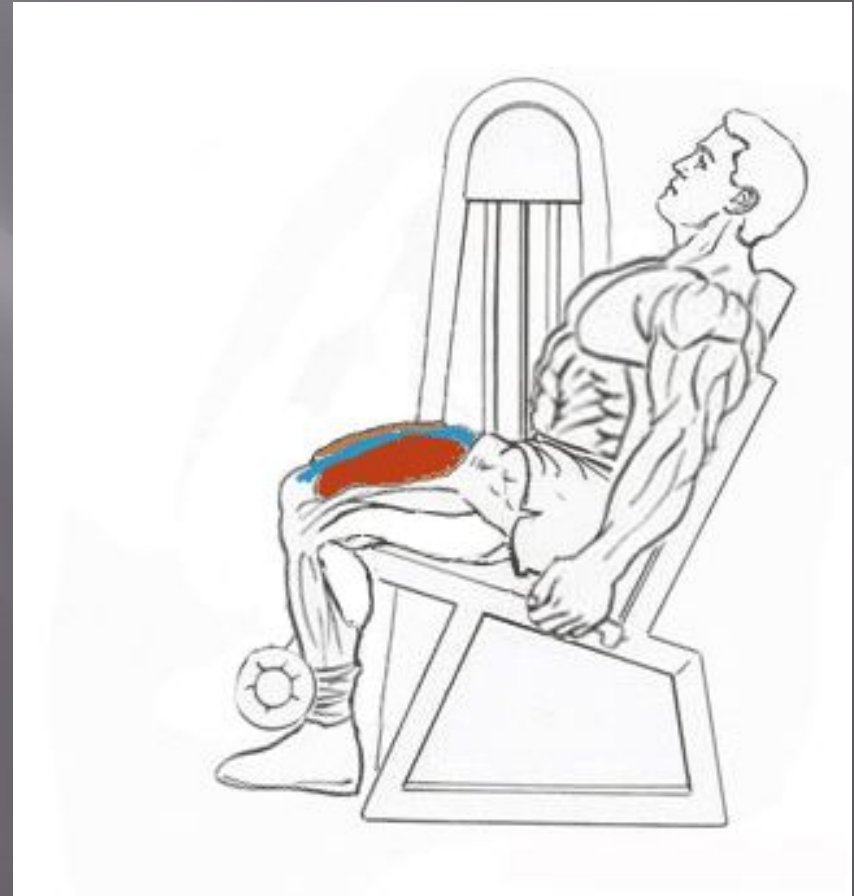


**BuilderBody.ru**

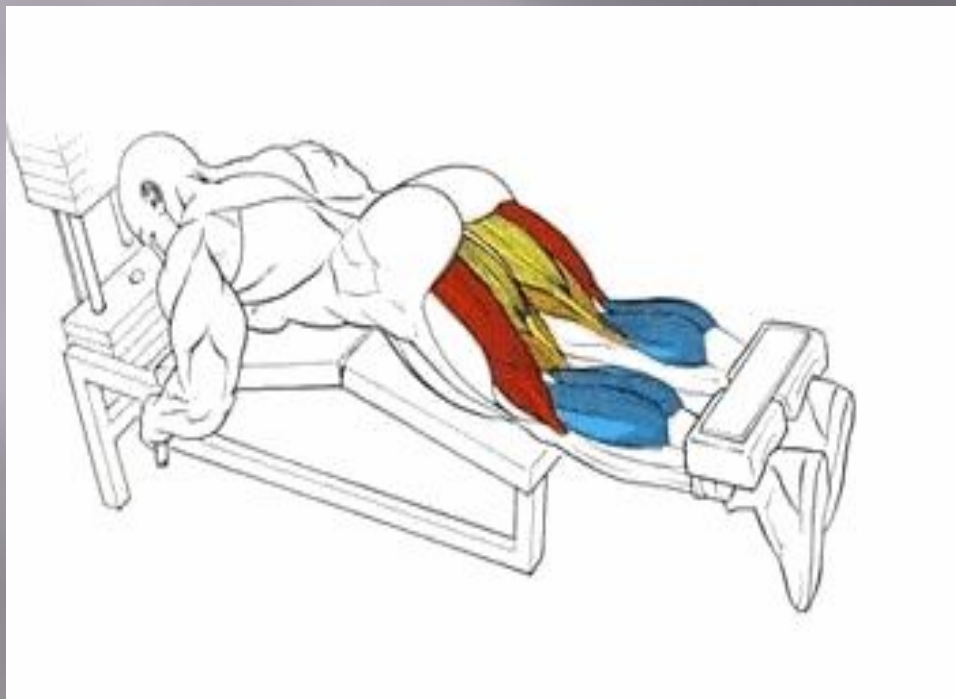
- Используется для проработки всех мышц ног. Предпочтителен для тех, у кого есть проблемы со спиной. При выполнении упражнения различной интенсивности данная часть тела не задействуется.

# Разгибание ног в коленях сидя

- Главная особенность тренажера состоит в разгрузке коленей, что позволяет уберечь сустав от перегрузки.



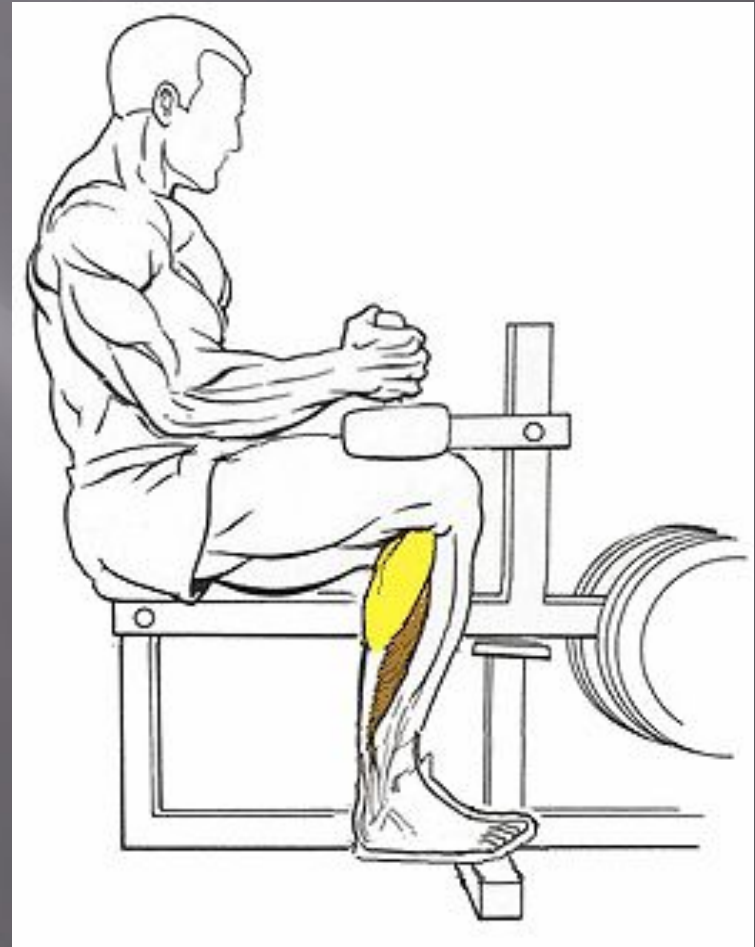
# Сгибание ног в коленях лежа



- ▣ Аналогичное воздействие на мышцы ног, меняется только положение спортсмена.

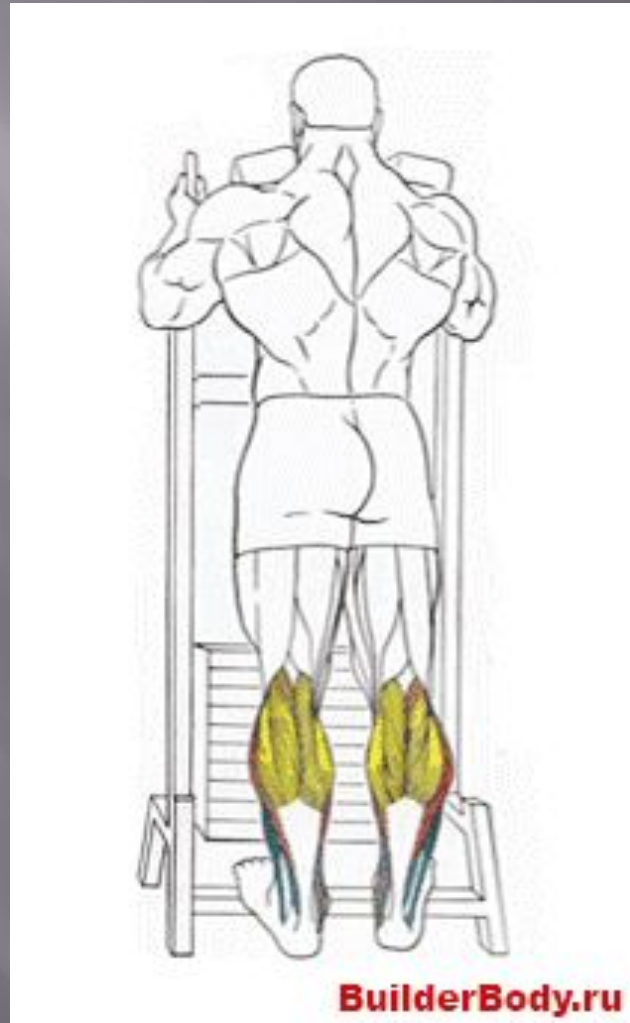
# Тренажеры для икр

- Помогают тренировать икроножные волокна, придавая им силы и формируя рельеф ног.

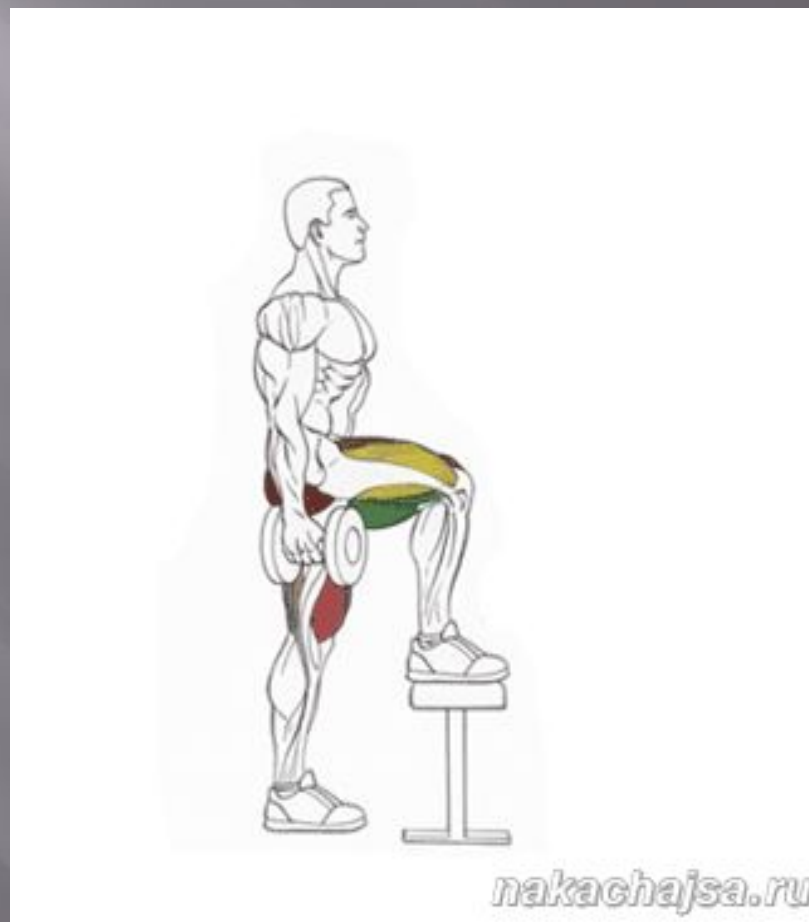




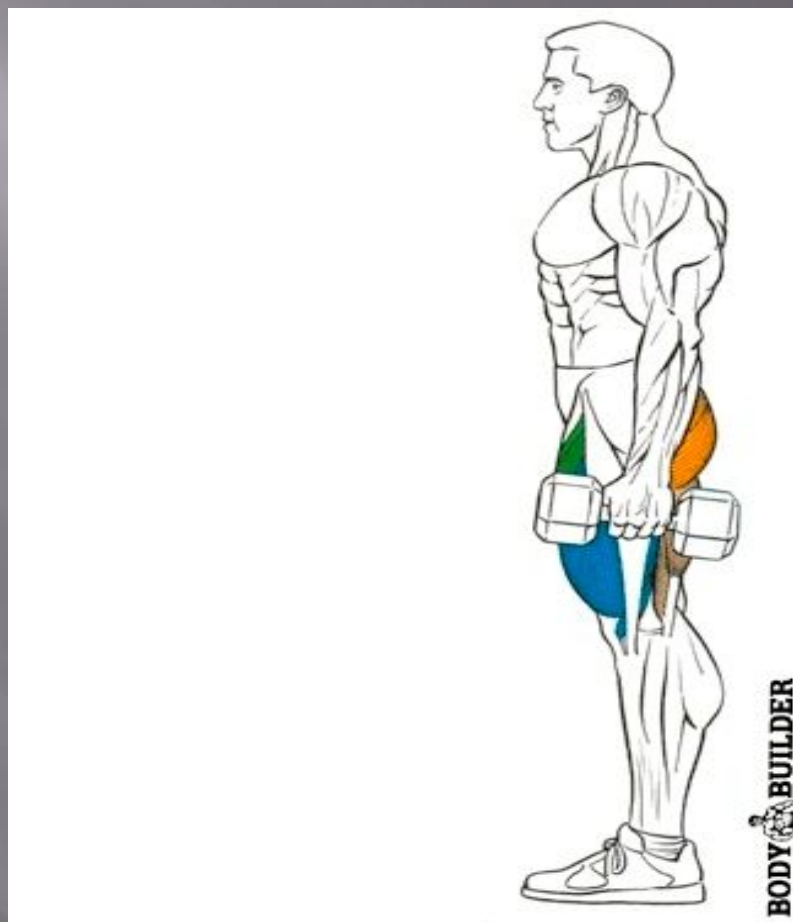
# Упражнение для икр без веса



# Подъем на скамью с гантелями



# Выпады с гантелями



# Упражнения для мышц пресса

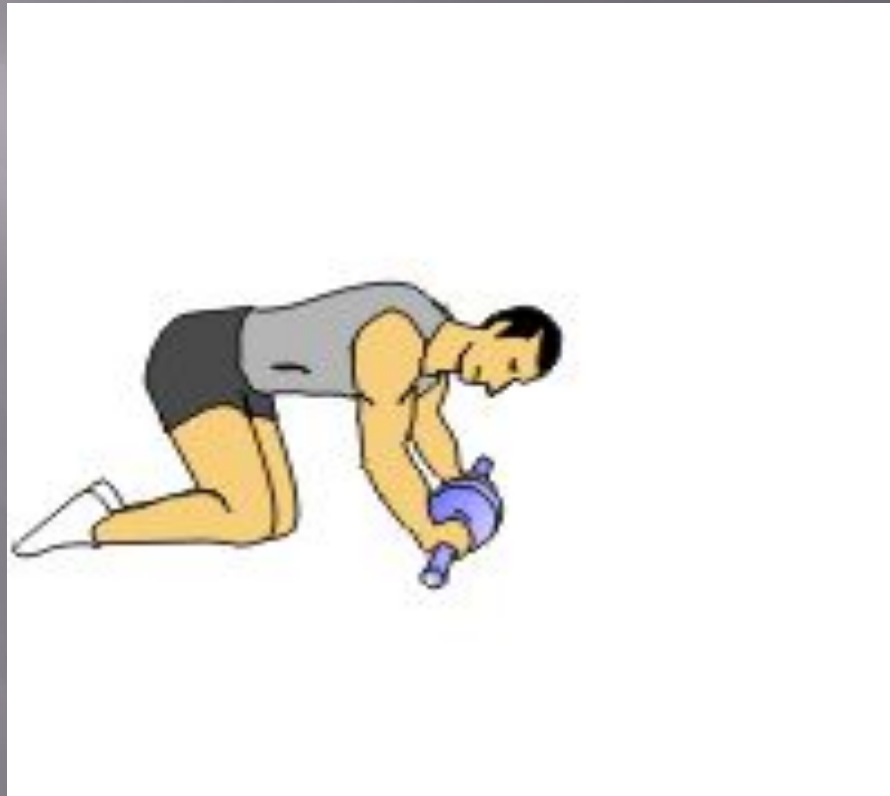
- Работа над мышцами живота очень важна, так как они отвечают за стабилизацию корпуса в общем, относясь к категории «кора». Укрепить волокна, сделать живот упругим и плоским помогут следующие тренажеры:
  - Наклонная скамья
  - Гимнастический ролик
  - Шведская стенка с брусьями

# Наклонная скамья

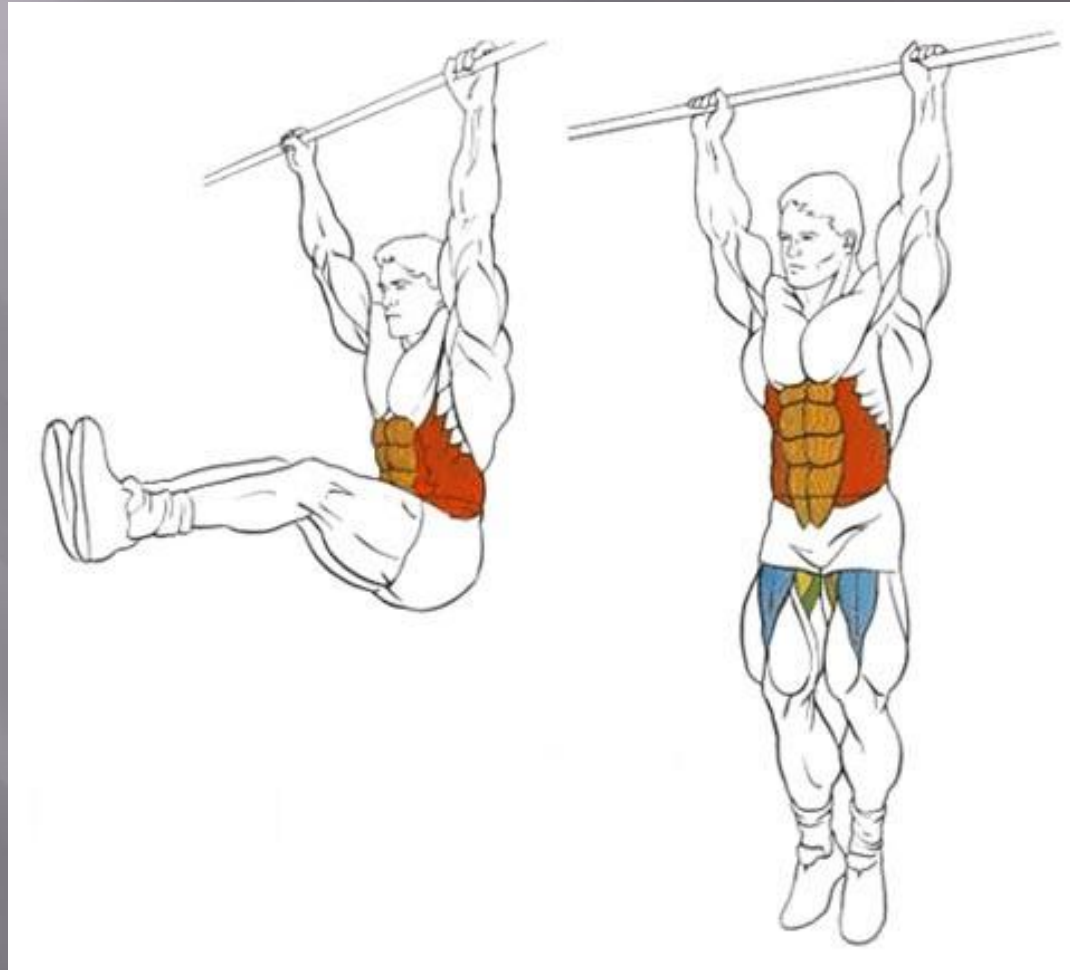


*nakachajsa.ru*

# Гимнастический ролик



# Шведская стенка с брусьями





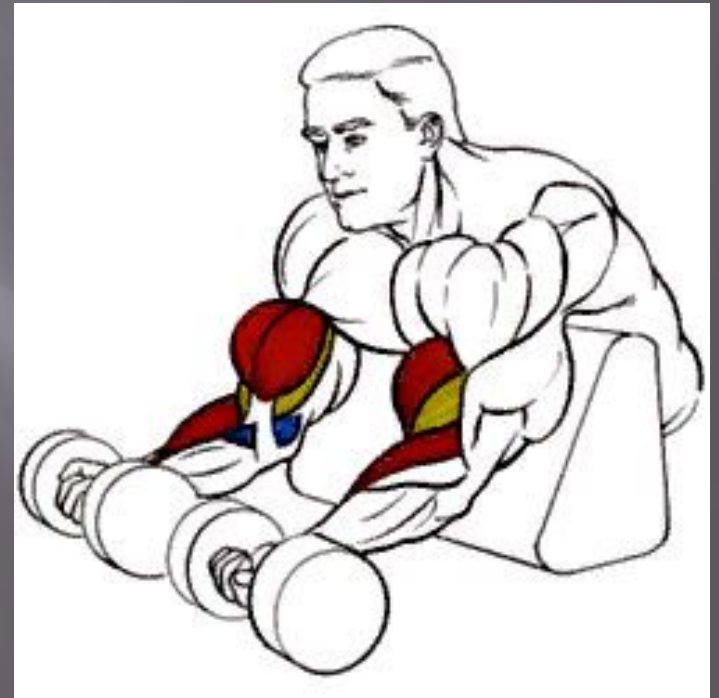
# Рельефные бицепс и трицепс

- ▣ Две трети поверхности руки составляет трицепс. Чтобы его накачать, нужно уделять внимание свободным весам, чаще брать в руки штангу и делать больше подходов. Самыми лучшими помощниками станут:
  - ▣ Блочная рама
  - ▣ Скамья Скотта
  - ▣ Брусья.
  - ▣ Тренажер бицепс-машина
  - ▣ Подъем штанги
  - ▣ Отведения гантели
  - ▣ Отжимания

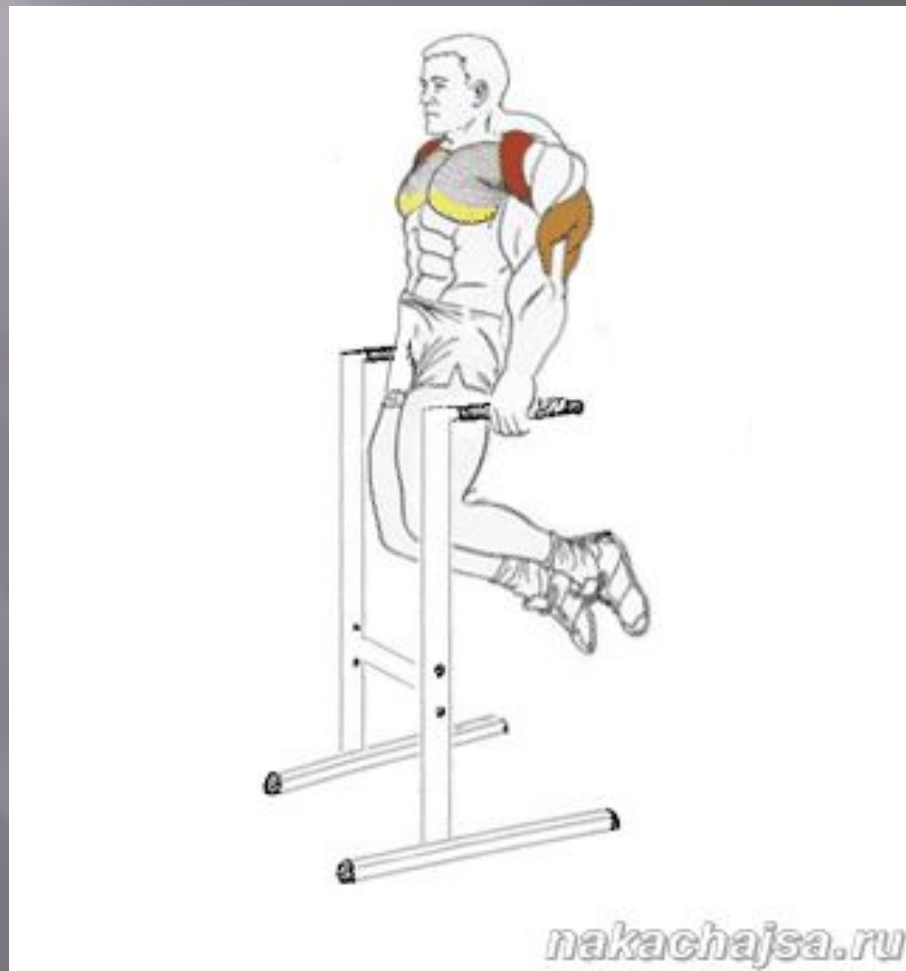
# Блочная рама



# Скамья Скотта



# Брусья



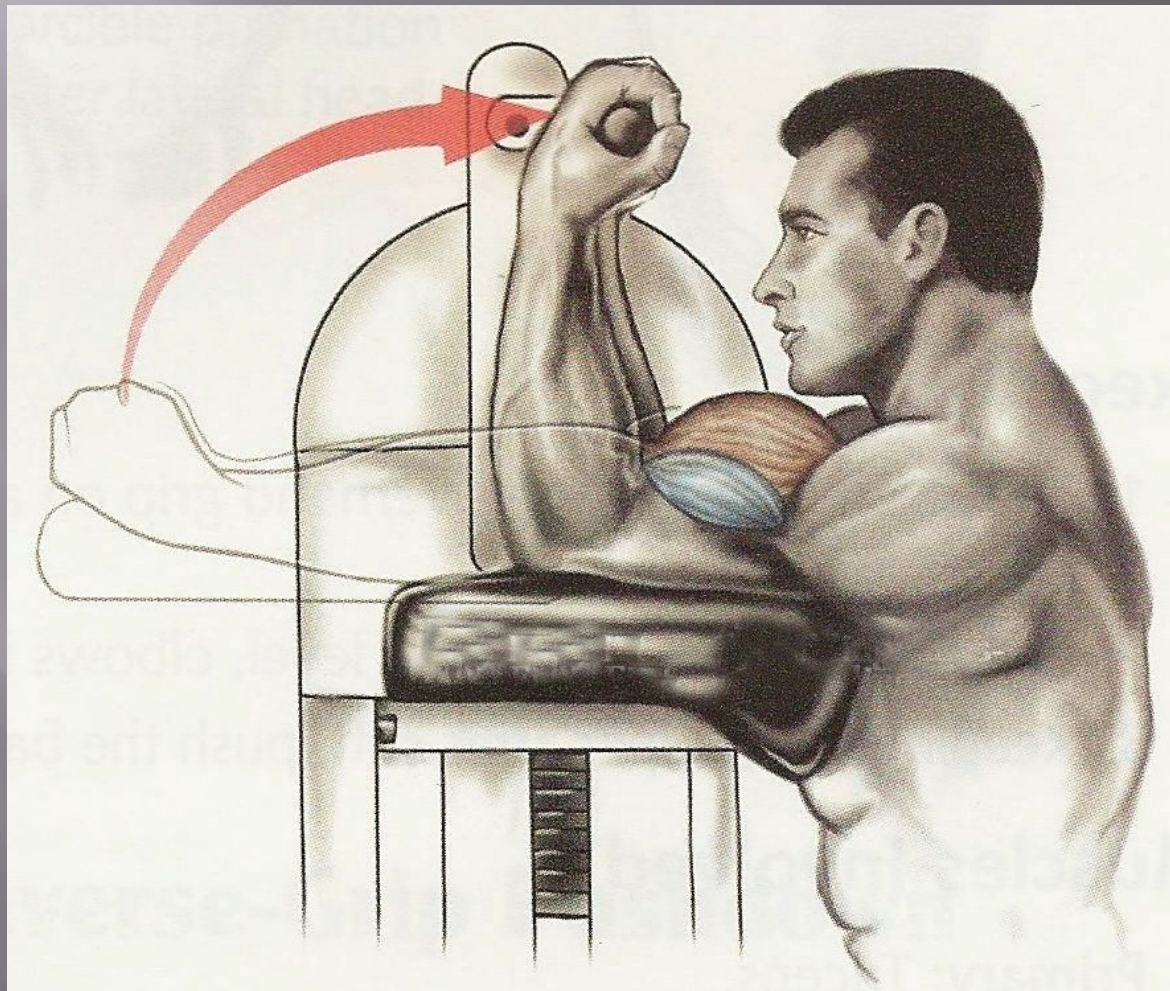
# Подъем штанги



# Отведения гантели

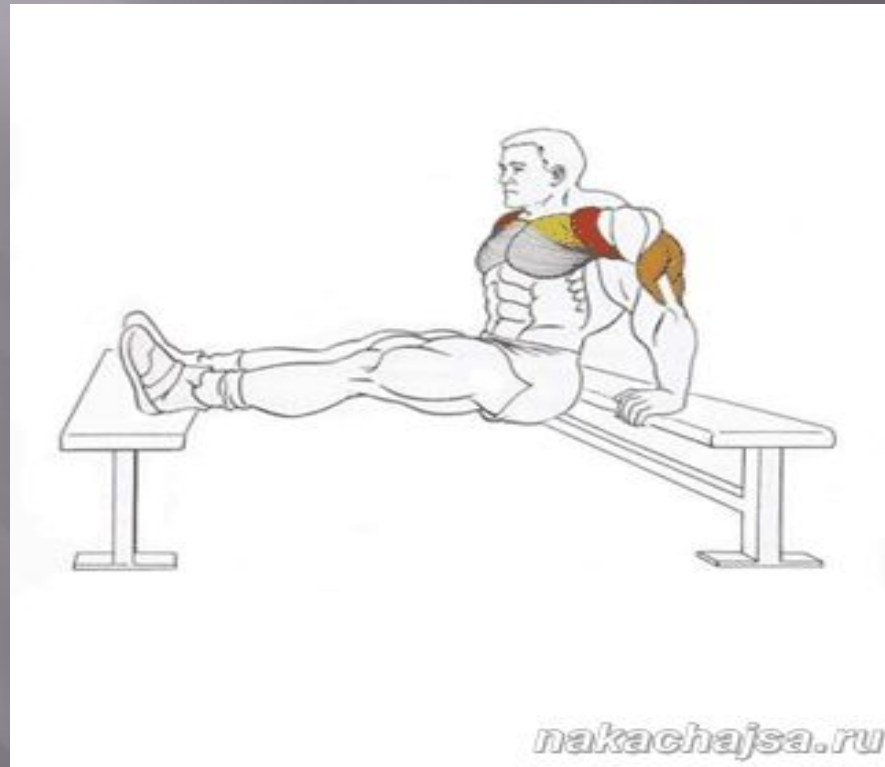


# Тренажер бицепс-машина





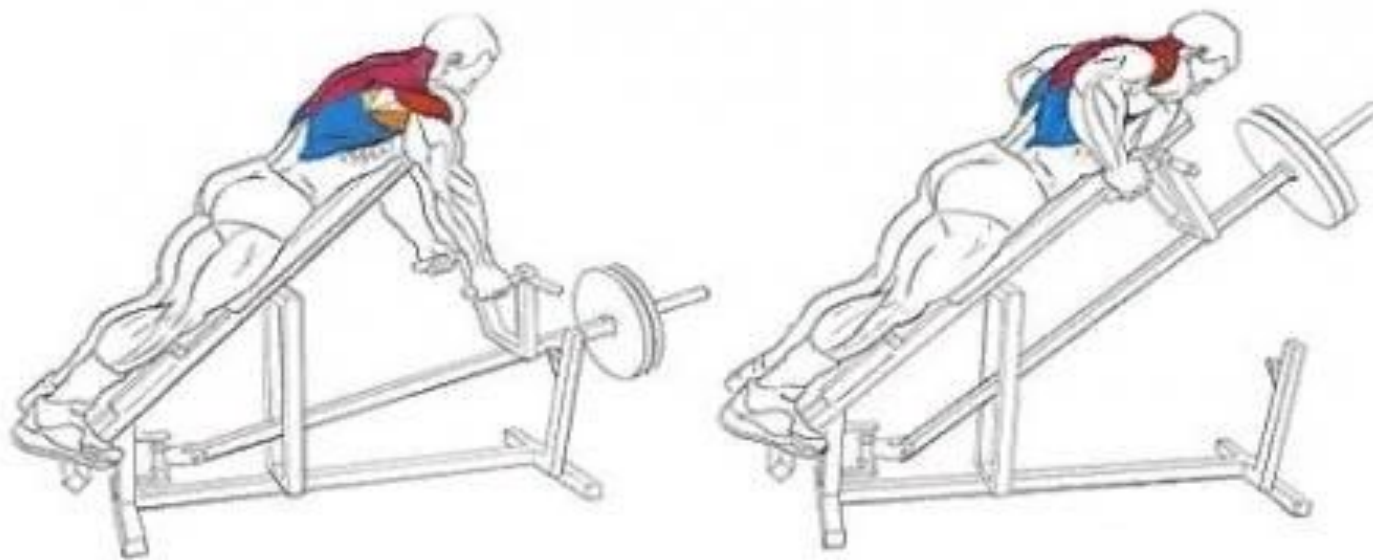
# Отжимания от скамьи



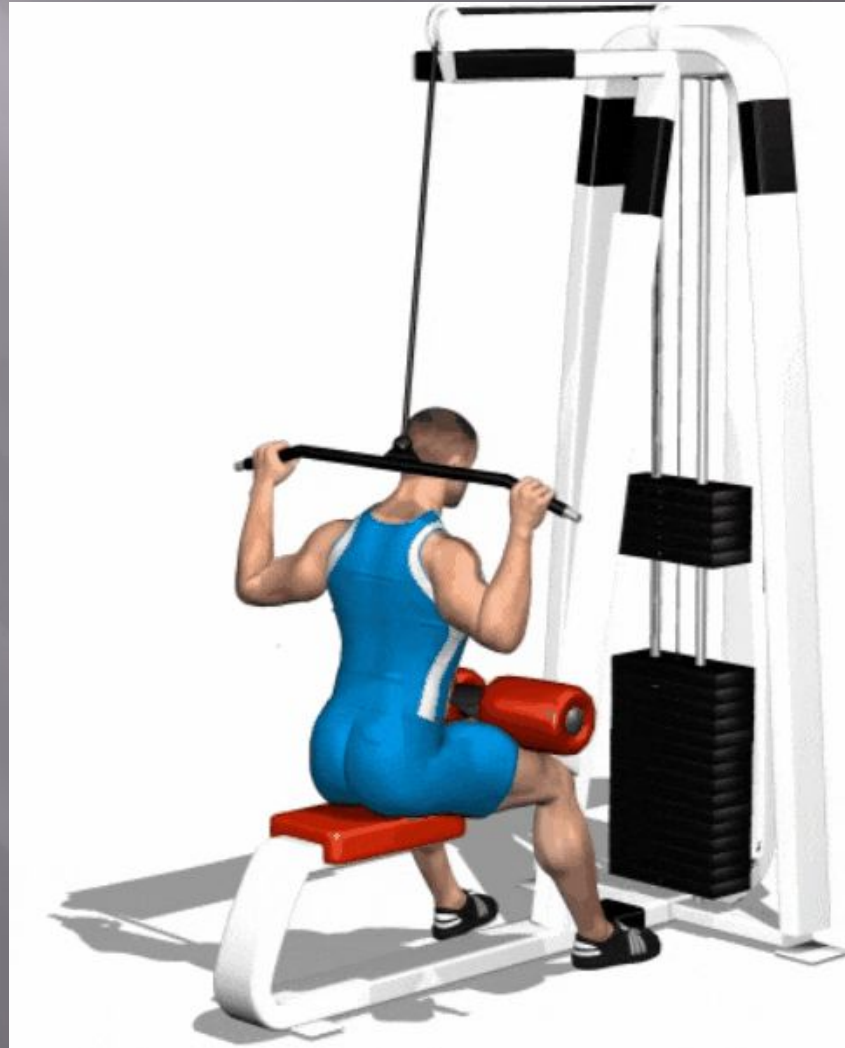
# Тренажеры для спины, плеч и трапеций

- Наиболее большим мышечным пластом, состоящим из нескольких подгрупп, является спина. Прокачать ее правильно возможно только в том случае, если подобрать нужные тренажеры. Среди эффективный тяговых агрегатов можно выделить:
  - Т-гриф конструкция
  - Блочный тренажер
  - Скамья для разгибаний

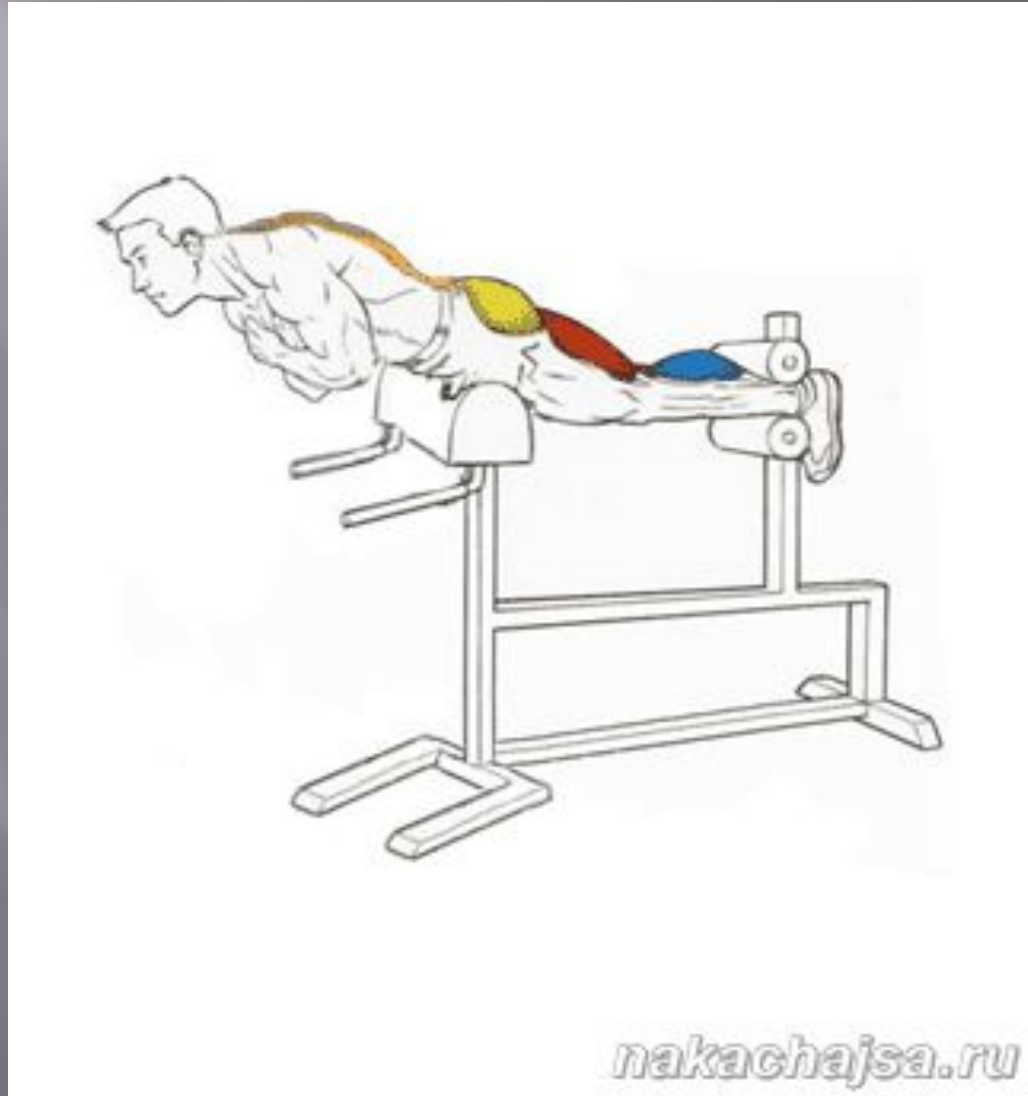
# T-гриф конструкция



# Блочный тренажер



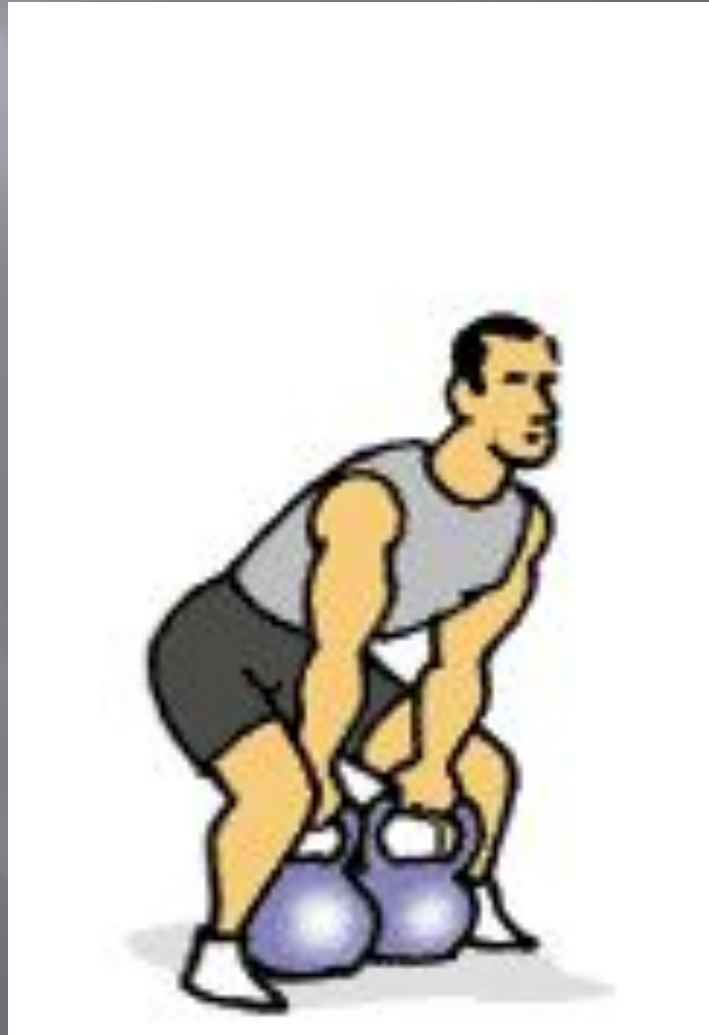
# Скамья для разгибаний



# Тренажеры для спины, плеч и трапеций

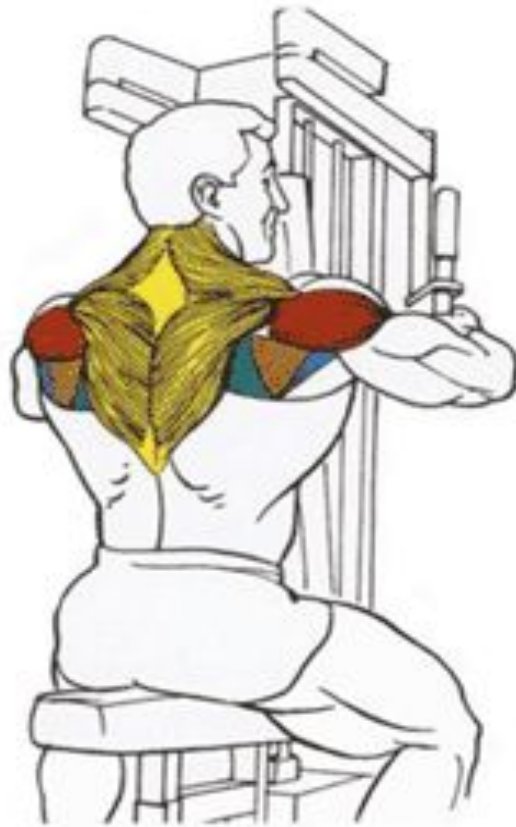
- ▣ Тренировка трех дельтовидных мышц (трицепса) будет эффективной только в том случае, когда каждая из них досконально прорабатывается в отдельности.
- ▣ Среди тренажеров можно выделить:
  - ▣ Обычные гири (или гантели с правильно подобранным весом
  - ▣ Дельтовидная бабочка

# Обычные гири





# Дельтовидная бабочка



[nakachajsa.ru](http://nakachajsa.ru)

# Грудные мышцы: как достичь максимального эффекта

- Красивая и подтянутая грудь становится залогом внимания со стороны противоположного пола. Если ее форма не вызывает у женщины восторга, не стоит сразу «грешить» на природу, гены и сидеть сложа руки.

Проработка грудных мышц – гарантия того, что через несколько лет грудь будет подтянутой (если, конечно, заниматься правильно и регулярно).

Популярные тренажеры для развития грудных мышц:

- Тренажер Хаммера
- Кроссовер
- Разведения

Заниматься на них несложно, главное, соблюдать правила и рекомендации инструктора, чтобы не перегрузить волокна, придав им излишнего тонуса.

# Тренажер Хаммера



# Кроссовер



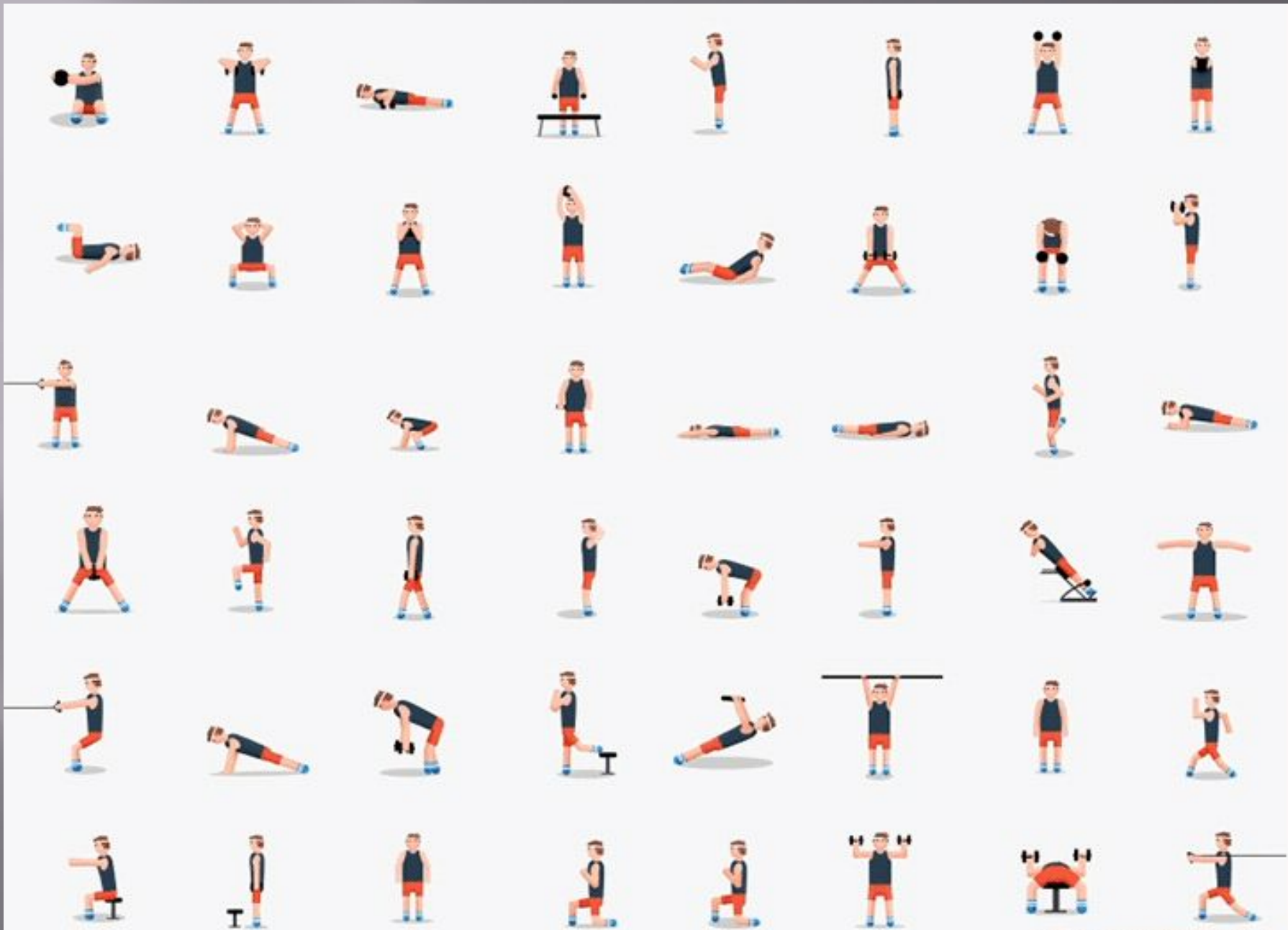
# Разведение с гантелями



[nakachajsa.ru](http://nakachajsa.ru)

# Подъем гантелей







# Рекомендации

- ▣ 1. Следует напомнить, что на занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать меры предосторожности работая с отягощениями и на специальных тренажерах.
- ▣ 2. При технически несовершенном выполнении движений могут наблюдаться ушибы, растяжения , вывихи и другие травмы.
- ▣ 3. Работая с отягощением желательно иметь страховку в качестве партнера.
- 4. Выполнять упражнения со строго дозированной нагрузкой, чередуя работу и отдых.
- 5. Перед атлетической тренировкой необходимо тщательно проводить разминку , для успешного вработывания организма.
- 6. В процессе тренировки следить за процессами утомления(усталости), что может привести к различным травмам.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!!!!