

Ц. В. ВЕСЛОВУЦКИЙ

# Гантели и резина

## в вашей квартире

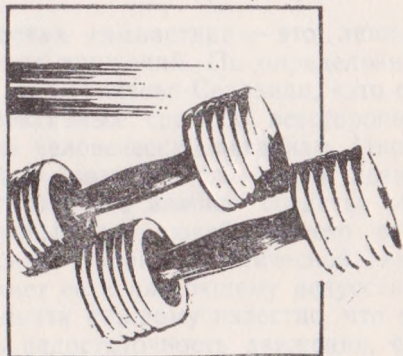
Упражнения атлетической гимнастики благотворно влияют на работу разных органов и функциональных систем человека, на формирование и сохранение красивой фигуры.

Они содействуют пропорциональному развитию мышц и дают возможность на долгие годы сохранить красоту, стройность, рациональные, плавные движения.

Ц. В. ВЕСЛОВУЦКИЙ

# Гантели и резина

в вашей  
квартире



Киев «Здоровья» 1989

*С. В. Весловуцкий*

ББК 75.6  
В 38

В книге почетного мастера спорта, неоднократного чемпиона и рекордсмена республики по тяжелой атлетике Ц. В. Весловуцкого рассказывается об упражнениях с отягощениями, способствующих развитию выносливости, силы, формированию атлетического телосложения. Приведено более 500 упражнений с гантелями, резиной, гириями и другими отягощениями, поданы методические рекомендации по их выполнению в домашних условиях.

Для широкого круга читателей.

В  $\frac{4201000000-091}{M209(04)-89}$  149.89

ISBN 5-311-00284-0

© Издательство  
«Здоровья», 1989

## Настоящее искусство

---

Атлетизм, атлетическая гимнастика... Давно ли прижились в нашей речи эти слова? Уже в конце прошлого века стали появляться сообщения об удивительных рекордах атлетов разных стран мира. Больше всего сведений сохранилось о силачах-гиревиках, которые легко управлялись с трехпудовыми снарядами. Со временем к гилям присоединились гантели, штанга, резина — словом, почти весь арсенал атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика — это лишь часть целой системы движений. По определению профессора И. Н. Саркизова-Серазини, «это одно из самых эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм. Множество упражнений и возможность тонко дозировать нагрузку делают это важное средство оздоровления доступным для людей разного возраста. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к настоящему искусству». Сегодня уже почти каждому известно, что гипокинезия — это недостаточность движения, соответствующих физических нагрузок на организм человека. Автоматика, кибернетика, электроника все больше вытесняют физический труд, что неизбежно приводит к снижению двигательной активности. Человек тратит все меньше и меньше мышечной энергии. Это отрицательно влияет на все физиологические процессы, происходящие в

организме. Физическая бездеятельность, мышечный голод противоречат «запрограммированной» природе человека, организм которого на протяжении тысячелетий приспособился к большим физическим нагрузкам. От физической бездеятельности мышцы «увядают», уменьшаются в объеме, теряют эластичность. К большому сожалению, многие еще не осознают всей опасности пагубных последствий малоподвижного образа жизни, не пытаются хоть как-нибудь компенсировать его, не нагружают свои мышцы регулярными упражнениями. А это приводит к нарушению деятельности органов и систем организма. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

О том, что движение является залогом жизни, известно очень давно. Известный французский философ Жан Жак Руссо еще в XVIII в. писал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, бегаёт, кричит, пусть он пребывает в постоянном движении». «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению,» — писал И. И. Сеченов. Словом, в движении — жизнь. Отсюда и рекомендация: если от работы до вашего дома расстояние в три-четыре остановки транспорта, то добирайтесь лучше пешком. При этом старайтесь идти спортивным шагом (приблизительно 5—6 км/ч). А если позволяет здоровье, то и бегом трусцой. Однако только пешие прогулки или бег трусцой, независимо от их протяженности и интенсивности, не обеспечат желанного результата. Поэтому, если хотите иметь равномерную и полноценную нагрузку на

все группы мышц, то занимайтесь физическими упражнениями. При систематическом и правильном выполнении они существенно влияют на организм человека. При выполнении упражнений большую нагрузку получают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Вследствие систематических тренировок постепенно увеличиваются объем сердечной мышцы и сеть сосудов, питающих ее, происходят заметные изменения в составе крови; увеличиваются окружность грудной клетки, жизненная емкость легких; улучшается деятельность центральной нервной системы. Такое же благотворное влияние оказывают физические упражнения на опорно-двигательный аппарат. Незаменимое средство — упражнения с отягощениями, или атлетическая гимнастика. Об этих упражнениях чаще всего мы вспоминаем с наступлением весны, когда на лоне природы, под открытым небом можно упражняться не только с гантелями и гирями, а поднимать камни, подтягиваться на ветке дерева, выполнять упражнения с партнером. Упражнения атлетической гимнастики помогают быстрее увеличить силу мышц. Однако на первых порах не спешите поднимать очень тяжелые предметы. Развитие мышц зависит от объема и правильного распределения нагрузок на все группы мышц, количества и частоты повторений движений, режима тренировки, состояния здоровья, настроения занимающегося.

Материал данной книги подобран так, чтобы читатель мог самостоятельно организовать и провести занятия атлетической гимнастикой. Советуем обращать внимание на рекомендации общего характера, которые даны перед комплексами упражнений.

Каждый комплекс упражнений состоит из

трех частей. Первая часть — это относительно простые, общеразвивающие упражнения. Они разогревают мышцы, готовят их к большим нагрузкам. Эти упражнения можно также использовать и утром вместо гигиенической гимнастики. Затем следуют основные упражнения, которые выполняют только после разминки. В заключительную часть включают упражнения на успокоение, снимающие напряжение.

Комплексы упражнений с отягощениями советуем использовать во второй половине дня.

Упражнения атлетической гимнастики благотворно влияют на работу разных органов и функциональных систем человека, на формирование и сохранение красивой фигуры. Они содействуют пропорциональному развитию мышц и дают возможность на долгие годы сохранять красоту, стройность, рациональные, плавные движения. Лица, занимающиеся атлетической гимнастикой, выделяются среди других красивым строением тела, рельефными мышцами, подтянутостью.

Вы заметили, наверное, что сегодня атлетической гимнастикой занимаются юноши и девушки, мужчины и женщины. Женский атлетизм в нашей стране еще очень молод, хотя представительницы многих видов спорта давно включали его в тренировочные занятия.

Сочетание чисто мужских снарядов — гантелей, штанги, гирь и бега, а также круговой тренировки позволяет девушкам и женщинам снизить массу тела, укрепить слабые мышцы.

Если вы решили заниматься атлетической гимнастикой самостоятельно, то позаботьтесь о том, чтобы приобрести гантели (желательно разборные), резину, эспандеры, гимнастические палки, штангу, гири и др. Помните, что только

при регулярных занятиях в любое время года, в любую погоду и при любых обстоятельствах можно достичь успеха. Для юных физкультурников занятия атлетической гимнастикой могут стать стартовой площадкой в большой спорт, так как сила, ловкость, гибкость нужны борцам и штангистам, футболистам и легкоатлетам, представителям практически всех видов спорта.

## **Определите свою физическую готовность**

---

Вы решили активно заниматься физическими упражнениями и избрали для этой цели атлетическую гимнастику. Теперь необходимо определить степень вашей физической готовности, уровень физического состояния, первичные параметры: рост, массу тела, окружность грудной клетки, кистевую и становую динамометрию; состояние сердца, легких, сосудов; уровень физических качеств — скорости, точности и координации движений, выносливости, силы; функциональные возможности нервной системы; адаптационные способности. Но это еще не все. Необходимо выяснить и так называемые сопутствующие и вредные факторы. Среди последних такие опасные для здоровья, как алкоголь и курение, половая неуравновешенность, которые намного понижают физические «кондиции» организма.

Для определения уровня своей физической готовности существует целый ряд методов. Остановимся на двух из них.



*Система КОНТРЭКС-1* (С. А. Душанин и соавт., 1977). Каждый тест этой системы оценивается определенным количеством баллов. Максимальная сумма баллов — 30.

Начинаем с возраста. Он оценивается таким способом: за каждый прожитый год жизни начисляют 1 балл.

Масса тела. Существуют формулы, по которым оптимальную массу тела можно определить более точно:

мужчины:  $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) : 4$ ,  
женщины:  $50 + (\text{рост} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) : 5$ .

Имеющие нормальную массу тела получают 30 баллов, а за каждый лишний килограмм из общей суммы вычитают 1 балл.

Пульс определяют утром, после сна, лежа в постели. За каждый удар ниже 90 начисляют 1 балл. Если, например, пульс составляет 70 в 1 мин, начисляют 20 баллов ( $90 - 70 = 20$ ). Если же пульс превышает 90, вы не получаете баллов.

Восстановляемость пульса. По этому показателю определяют степень приспособления вашего сердца к предложенной нагрузке. После тренировки отдохните 5 мин и посчитайте пульс за 1 мин. Затем выполните 20 глубоких приседаний за 40 с и снова отдохните. Через 2 мин посчитайте пульс за 1 мин. Если он восстановился до исходной величины, начисляйте 30 баллов. Если же пульс превышает исходный показатель на 10, начисляйте 20 баллов, на 15 — 10, на 20 — 5 баллов. Если показатель пульса выше, чем был до нагрузки, более чем на 20 ударов, вычтите из общей суммы 10 баллов.

Артериальное давление. Имеющий нормальное давление получает 30 баллов. За каждые 0,7 кПа (5 мм рт. ст.) систолического

или диастолического давления выше расчетных величин, определяемых по приведенным ниже формулам, из общей суммы вычитается 1 балл:

Мужчины:

$$\begin{aligned} \text{АД}_{\text{сист}} &= 109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{массу тела}, \\ \text{АД}_{\text{диаст}} &= 74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{массу тела}. \end{aligned}$$

Женщины:

$$\begin{aligned} \text{АД}_{\text{сист}} &= 102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,5 \times \text{массу тела}, \\ \text{АД}_{\text{диаст}} &= 78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{массу тела}. \end{aligned}$$

**Выносливость.** Ее уровень можно определить так. Если вы выполняете каждый день упражнения на общую выносливость (бег, ходьба, плавание, бег на лыжах, гребля) не менее 15 мин, начисляйте себе 30 баллов. Правда, эту максимальную сумму баллов вы получите при условии, если пульс во время тренировки не превышал показателя 170 минус возраст в годах. Если же во время выполнения упражнений пульс ниже этой величины или превышает 180 минус возраст, баллы не начисляются.

**Употребление алкоголя.** За каждые 100 г любого алкогольного напитка, употребляемого больше одного раза в неделю, из общей суммы баллов вычитают 2 балла. Не употребляющий алкоголь получает 30 баллов. Эпизодический прием алкоголя не учитывается.

**Курение.** За каждую выкуренную на протяжении дня сигарету из общей суммы вычитают 1 балл. Некурящий получает 30 баллов.

После этого начинайте подсчеты. Суммируйте полученные баллы и вы узнаете об уровне своего физического состояния. Если сумма баллов 90, то оно у вас очень низкое; если в пределах 91—120 — ниже среднего; 121—170 — среднее (кое-чего вы достигли); 171—200 — выше среднего (вы можете быть довольны, но не оста-

навливайтесь на достигнутом); если сумма составляет 200 и больше — у вас высокие физические возможности. Физические возможности можно и увеличить при условии регулярного и старательного выполнения физических упражнений, правил личной гигиены, отказа от вредных привычек.

Все эти данные можно дополнить еще несколькими тестами — упражнениями, предложенными И. Д. Накутным (1976). Каждое упражнение выполняют в течение 15 с с максимальными амплитудой, интенсивностью и частотой; затем — отдых 45 с. Таким образом, работа и отдых продолжают вместе 1 мин. Количество повторений упражнений за 15 с дает столько же баллов. Например, если вы сделали 18 приседаний, значит, заработали 18 баллов.

Предлагаем 9 тестов-упражнений И. Д. Накутного.

1. На равновесие. И. п. (исходное положение) — о. с. (основная стойка). Стоя на одной ноге, вторая согнута и упирается стопой в колено опорной, руки вперед, глаза закрыты. Сохранение равновесия в течение 15 с (с места не сходить, положение рук не менять). Если упражнение выполнено точно, вы получаете 15 баллов, если потеряли равновесие на 5 с раньше, то записываете лишь 10 баллов, и т. д.

2. На силу мышц ног. И. п. — стоя боком возле опоры (стола, подоконника, стула, спинки кровати, гимнастической стенки или стены), рукой держаться за опору. Приседания попеременно на каждой ноге в течение 15 с. Количество приседаний определяет количество баллов.

3. На силу мышц рук. И. п. — упор лежа на полу. Для женщин — упор лежа на подставке

высотой 30 см, а в гимнастическом зале — на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук. Темп быстрый. Количество разгибаний за 15 с соответствует количеству баллов.

4. На прыжковую выносливость. Для выполнения упражнения требуется препятствие высотой 30 см (можно привязать между стульями веревку). И. п.— стоя боком к препятствию. Перепрыгивание через препятствие толчком двумя ногами в течение 15 с. Количество прыжков дает такое же количество баллов.

5. На силу и выносливость косых мышц живота. И. п.— сед, упор сзади, на коврике или на полу. На уровне середины голени положите гимнастическую палку или другой предмет (полотенце, веревку) длиной 90 см. Поднимание ног и опускание их у другого конца палки, не прикасаясь к ней. Темп максимальный. Количество движений за 15 с в каждую сторону и определит количество баллов.

6. На скоростную выносливость. И. п.— упор стоя возле стола, подоконника, а в спортивном зале — возле гимнастической стенки. Бег в упоре с высоким подниманием бедер — 15 с. Количество движений во время бега, выполненных за 15 с, поделите на 5. Полученное число составит количество баллов. Для удобства счета советуем движения одной ноги умножить на 2 и поделить на 5.

7. На силу мышц живота. И. п.— сидя на коврике или полу, ноги закреплены за тумбочку, шкаф, гимнастическую стенку, руки за головой. Наклоны назад. Количество наклонов за 15 с дает такое же количество баллов.

8. На подвижность в суставах. И. п.— гимнастическая палка в руках хватом сверху. По-

очередное перенесение ног через палку вперед и назад. Темп максимальный. Во время перенесения ног вперед или назад палку не выпускать, туловище держать вертикально или немного наклонив вперед. Количество поочередных перенесений ног за 15 с определит количество баллов.

9. На взрывную силу мышц (прыгучесть). Подготовьте место: прикрепите на стене на высоте роста с поднятой вверх рукой лист бумаги или картона с разметкой в сантиметрах. Выпрыгивайте с места вверх, касаясь рукой разметки. Результат прыжка в сантиметрах разделите на 5. Результат будет равен количеству баллов.

Ниже приводим таблицу, по которой вы можете оценить свой результат (табл. 1). Напоминаем, что эти ориентиры хороши в основном для начинающих.

Показатель *роста* является основным в комплексной оценке физического развития. В сравнении с другими он самый стабильный. Этот показатель определяют стоя и сидя. *Масса тела*, к сожалению, не стойкий показатель. *Окружность грудной клетки* измеряют сантиметровой лентой, накладывая ее под нижними углами лопаток, спереди — у мужчин ниже околососкового кружка, у женщин — по верхнему краю грудных желез. Руки опустить. Во время вдоха спину не сгибать. Измеряют в трех фазах: при спокойном дыхании, после максимального вдоха и задержки дыхания и после максимального выдоха всего воздуха. Разность окружности после вдоха и после выдоха называют экскурсией грудной клетки. Обычно у мужчин она равна 8—10 см, у женщин — 6—9 см. *Сила мышц* кисти измеряется кистевым динамометром, а мышц спины — становым. Сопоставляя результаты своих изме-

Таблица 1. Оценка физической подготовленности, баллы

Физическая подготовленность	Женщины	Мужчины
Отличная	90 и больше	100 и больше
Хорошая	80—89	90—99
Удовлетворительная	70—79	80—89
Слабая	60—69	70—79

рений с данными табл. 2, вы можете узнать, какие мышцы у вас еще недостаточно развиты. В последующих занятиях их будете нагружать сильнее.

Найдите в табл. 2 отметку вашего роста и выпишите в тетрадь основные показатели так, чтобы под ними в столбик можно было записать результаты измерений. Эта строка будет для вас контрольной. В дальнейшем делайте измерения раз в 2—3 месяца. Результаты записывайте ниже и вы каждый раз будете иметь показатели своих успехов. Отдельный совет подросткам и юношам, у которых еще не приостановился рост: необходимо помнить, что нормы для них постоянно изменяются. Не форсируйте своих занятий — рано или поздно регулярность занятий скажется, вы «догоните» нормы, и все станет на свои места. Сравнение своих показателей с данными таблицы должно служить хорошим средством самоконтроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Ее можно определить при помощи такого прибора. На обыкновенной доске длиной 120 см и высотой 30—35 см сделайте сантиметровые деления. Поперек доски закрепитедвигающийся хомутик.

Таблица 2. Средние ориентировочные пропорции фи мужчин

Рост, см	Масса тела, кг	Окружность, см	
		грудной клетки	талии
152,5	51,8—56,0	92,7—97,7	69,6—70,4
155	54,2—58,5	94,2—99,7	70,7—71,5
157,5	56,6—61,1	95,8—101,2	71,9—72,7
160	59,3—63,8	97,3—102,9	73,0—73,8
162,5	62,0—66,6	98,9—104,4	74,2—75,0
165	64,8—69,5	100,4—106,4	75,3—76,2
167,5	67,7—72,5	101,9—108,1	76,4—77,4
170	70,7—75,6	103,5—109,5	77,6—78,6
172,5	73,8—78,8	105,0—111,6	78,7—79,8
175	77,0—82,1	106,5—113,3	79,8—81,0
177,5	80,3—85,5	108,1—115,0	81,0—82,2
180	83,7—89,0	109,6—116,8	82,1—83,4
182,5	87,2—92,6	111,2—118,5	83,3—84,5
185	90,8—96,3	112,7—120,2	84,4—85,8
187,5	94,5—100,1	114,3—122,0	85,6—87,0

Станьте на стул, к которому вплотную поставьте измерительную доску. Хомутик зафиксируйте в верхнем положении. Наклоняясь вперед и не сгибая ног в коленных суставах, пальцами рук одновременно опускайте хомутик. Деление, на котором остановился хомутик, и будет показателем гибкости.

*Скорость* движений определяйте так: с максимальной скоростью поднимайте выпрямленные руки через стороны вверх, хлопнув ладонями над головой, сразу опускайте их вниз, касаясь бедер. Выполнить как можно больше раз это упражнение за 15—20 с.

Прикрепите лист бумаги (50×50 см) на стене на уровне поднятой параллельно полу руки.

плеча	бедро
33,5—34,5	50,1—52,1
34,0—35,1	51,0—53,0
34,6—35,8	51,8—53,8
35,1—36,4	52,6—54,7
35,7—37,1	53,4—55,6
36,2—37,7	54,3—56,3
36,7—38,3	55,1—57,3
37,3—39,0	55,9—58,2
37,8—39,6	56,7—59,0
38,4—40,3	57,6—59,9
38,9—40,9	58,4—60,8
39,5—41,6	59,2—61,7
40,0—42,3	60,0—62,5
40,5—42,8	60,9—63,4
41,1—43,5	61,7—64,2

Станьте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Подняв руку вперед, поставьте карандашом точку в центре листа и опустите руку. Закройте глаза и дважды повторите это движение. Расстояние от контрольной точки до точки, поставленной с закрытыми глазами, покажет степень *точности* движений.

Такие измерения рекомендуем проводить каждые 2—3 мес. Все данные следует записывать в дневник самоконтроля, чтобы через некоторое время иметь возможность сопоставить и проанализировать их.

Используя эти данные, вы можете достаточно точно определить уровень своего физического состояния, получить представление о своих физических возможностях.

В этой таблице представлены показатели хорошо физически развитых людей. Их изучала и обобщала специальная комиссия по атлетической гимнастике Федерации тяжелой атлетики СССР, которая недавно выделилась в отдельную Федерацию атлетической гимнастики СССР. Не у всех людей, регулярно занимающихся атлетизмом, внешние признаки изменяются одинаково. У одних — мышцы развиваются быстро, становятся рельефными и красивыми, у других — изменения к лучшему происходят не так заметно.



Таблица 3. Средние ориентировочные пропорции физического развития женщин

Рост, см	Масса тела, кг	Окружность, см		
		грудной клетки	талии	таза
150,0	45,0	86,5	51,0	86,5
152,5	46,2	87,5	52,0	87,5
155,0	47,5	88,5	53,0	88,5
157,5	49,0	89,5	54,0	89,5
160,0	51,0	90,5	55,0	90,5
162,0	53,5	90,5	56,0	91,5
165,0	56,0	92,7	57,0	92,5
167,5	58,5	94,0	58,0	93,5
170,0	60,8	95,2	59,0	94,5
175,5	63,0	96,5	60,0	95,5

Не отчаивайтесь. Дело в том, что внешние признаки зависят преимущественно от типа мышц. У одних людей мышцы округлые и быстрее приобретают красивые рельефные формы, у других — продолговатые и потому изменяются медленнее. Но в конце концов каждый, кто проявит выдержку и терпение, добьется поставленной цели: достигнет приведенных в таблице норм физически гармонически развитого и внешне красивого тела.

Атлетической гимнастикой увлеклись и женщины. Они давно убедились, что упражнения с отягощениями не вредят здоровью, а, наоборот, делают женщину сильнее, выносливей, стройней и элегантней. Занятия атлетической гимнастикой помогают избавиться от некоторых физических недостатков, поддерживать прекрасную форму, развивать отдельные группы мышц.

Специалисты по атлетической гимнастике составили таблицу лучших пропорций тела для женщины и девушек (табл. 3).

А тем, чей рост за пределами параметров, приведенных в этой таблице, можно определить собственную оптимальную массу тела при помощи формулы: рост минус 100. В таблице масса тела на 5 кг меньше, чем получается по формуле, и потому такое же уменьшение определите и для себя. Что касается стройности, то самый лучший ориентир приведен в таблице: длина окружности груди и таза всегда должна быть почти одинаковой, а окружность талии хотя бы на 25 см меньше.

## **Необходимые сведения о мышцах**

---

Целью занятий атлетической гимнастикой является пропорциональное развитие мышц, увеличение их массы. Мышцы обеспечивают широкий диапазон движений и возможность их градации относительно силы и скорости.

Мышцы тренированного человека имеют высокий энергетический потенциал. С увеличением массы и поперечника мышц одновременно увеличивается поперечник костей. В местах крепления сухожилий костные выступления становятся больше и крепче.

Мышца никогда не работает сама по себе, изолированно. Преодолевая сопротивление, она повлекает в работу соседние мышцы — синергисты. Когда вы, например, сгибаете руку в локтевом суставе, работает не только двуглавая мышца плеча, но и локтевая и лучевая мышцы.

Не стоит увлекаться чрезмерным, показательным развитием отдельных мышц, постоянно сле-

дите за гармоничным развитием мускулатуры. Это будет содействовать не только формированию красивой фигуры, но и нормальному развитию основных органов, высокому жизненному тону.

Ознакомим читателей с названиями и функциями основных, самых крупных мышц.

*Прямая мышца живота* сгибает туловище вперед.

*Наружная косая мышца живота* содействует сгибанию позвоночного столба и поворотам туловища. Все мышцы живота защищают внутренние органы и удерживают их в правильном положении; принимают участие во многих физиологических и дыхательных актах.

*Трапецевидная мышца* поднимает плечи, принимает участие в поднимании веса на грудь и вверх — на вытянутые руки.

*Широчайшая мышца спины* придает красивую форму спине, принимает активное участие в упражнениях типа «дровосек» и других темповых движениях. Вдоль позвоночного столба расположены мышцы грудной клетки, шеи, головы, которые разгибают туловище, поднимают голову. Эти мышцы принимают участие во всех физических упражнениях, особенно во время поднятия веса вверх.

*Грудино-ключично-сосцевидная мышца* работает во время движений головы.

*Большая грудная мышца* хорошо выделяется у сильных людей, систематически занимающихся атлетической гимнастикой. Лучше развита у гимнастов и тяжелоатлетов.

*Передняя зубчатая мышца* тянет лопатки наружу и вперед.

Хорошо развитая *дельтовидная мышца* дела-

от красивым и крепким плечо. С успехом развивается под влиянием систематического поднимания веса.

*Двуглавая мышца плеча* сгибает руку.

*Трехглавая мышца плеча* разгибает руку.

*Поверхностный и глубокий сгибатели пальцев* расположены вдоль предплечья, сгибают пальцы во всех фалангах и кисть руки. За этими мышцами расположены *локтевой сгибатель запястья и разгибатель пальцев*.

*Большая ягодичная мышца* разгибает бедро, изменяет наклон таза, удерживает туловище в оптимальном положении. Под ней есть еще две мышцы — *средняя и малая ягодичные*.

*Четырехглавая мышца бедра* — одна из самых сильных мышц. Она выравнивает ногу в коленном суставе, принимает активное участие в приседаниях и подъеме. От ее развития в основном зависит величина веса, который можно поднять на плечах без помощи рук.

*Портняжная мышца* работает во время скрестных движений и поворота бедра наружу.

*Двуглавая мышца бедра* сгибает ногу в колене.

Группа мышц, приводящих бедро: длинная, короткая, большая.

*Длинная малоберцовая мышца* опускает стопу и отводит ее наружу.

*Передняя большеберцовая мышца* поднимает стопу.

*Трехглавая мышца голени* поднимает ногу на носок.

Мышцы стопы удерживают изгиб стопы и придают ей рессорные свойства.

Быстрота прироста мышечной массы зависит от чередования динамического и статического

режимов работы мышц в том или ином занятии, а также строгого дозирования статических упражнений, которые рекомендуется включать в тренировку в зависимости от состояния общей физической подготовки не ранее чем через 6 мес регулярных занятий.

## **Еще несколько советов**

---

Заниматься атлетической гимнастикой можно в любом возрасте, но цели этих занятий разные. Молодежь стремится прежде всего развить физическую силу, сформировать красивую фигуру с рельефными мышцами и классическими пропорциями тела. Эта категория занимающихся быстро приспосабливается к возрастающим нагрузкам и может планомерно увеличивать ее. Это, кстати, касается и тех, кто начал заниматься в 25—35 лет. В молодом возрасте даже самые простые упражнения намного быстрее и эффективнее формируют и укрепляют мышцы, увеличивают емкость легких, улучшают работу всех систем и органов.

Значительно отличаются по своей направленности задания, которые ставят перед собой большинство людей среднего и старшего возраста, а также женщины. Их усилия направлены главным образом на укрепление здоровья, борьбу с гипокинезией. Для этой категории занимающихся важно постоянно улучшать подвижность грудной клетки, увеличивать объем легких, укреплять сердечно-сосудистую систему, одним словом, поддерживать высокий жизненный то-

нус, активную трудоспособность, творческое долголетие. Не следует перенапрягаться, надо подбирать такие отягощения, которые не превышают физические возможности организма, например, гантели массой 3—4 кг. Увеличивать массу снаряда можно только с разрешения врача или методиста физической культуры. Постоянно контролируйте свое самочувствие, состояние организма, его готовность к более высоким нагрузкам.

Перед каждым новичком стоит неизменный вопрос: с чего начинать?

Начинайте учиться составлять комплексы, соблюдая принципы постепенности и последовательности. На первых занятиях не спешите форсировать нагрузку. Начинать следует с легких снарядов — массой 1—2 кг. На первых занятиях количество повторений каждого упражнения должно быть минимальным. В дальнейшем постепенно увеличивайте нагрузку, количество повторений, сокращая одновременно паузы между упражнениями. При подборе упражнений обязательно учитывайте возрастные особенности, функциональные возможности организма. Это условие — одно из самых важных при определении физической нагрузки, особенно для людей старшего возраста. Учитывайте не только массу отягощений, но и объем выполненной работы, направленность влияния упражнений на группы мышц. Помогут вам в этом консультации опытных специалистов.

Каким должно быть занятие атлетической гимнастикой по продолжительности? На первом этапе — 3 раза в неделю по 30 мин в среднем и умеренном темпе. Физкультурники помоложе могут постепенно, в течение двух лет, довести

количество занятий до 4—5 в неделю по 1—1,5 ч. Для пожилых людей достаточно будет 3 занятий в неделю в сочетании, конечно, с другими видами спорта и водными процедурами.

Занятия атлетической гимнастикой наиболее эффективны в том случае, если их проводить в определенные дни недели и в определенные часы дня. При таком режиме тренировок организм быстрее приспособляется к физическим нагрузкам. Планируя занятия, никогда не забывайте правило: их проводят не раньше чем через 2 ч после еды и за 2—1,5 ч до нее. Почти всегда после еды хочется пить. Старайтесь ограничивать потребление жидкости. После чрезмерного потребления жидкости появляется ощущение тяжести во всем теле, слабость, желание передохнуть, а то и подремать. В этом случае выполнять упражнения не только тяжело, но и вредно.

Поговорим о дыхании. Его значение особенно возрастает с увеличением объема физической нагрузки. Оно становится в это время ускоренным и глубоким, так как дыхательная система реагирует на потребности организма, в частности, когда вы выполняете упражнения с отягощениями, требующие больших энергетических затрат. Вдох всегда выполняют во время разведения и поднятия рук, когда расширяется грудная клетка; выдох — при наклонах, приседаниях, выпадах, когда грудная клетка сжимается. В каждом упражнении указаны фазы вдоха и выдоха. Некоторые упражнения ритмичные. В этом случае дышите произвольно, старайтесь не задерживать дыхания. Когда выполняете упражнения на морозе, пытайтесь согреть вдыхаемый воздух: защищайте нос и рот легким шарфом. В жаркую погоду, если нет возможности

спрятаться в тени, подбирайте упражнения, не требующие больших энергетических затрат.

Занятия атлетической гимнастикой обязательно дополняйте спортивными играми, другими видами спорта, ходьбой, бегом трусцой. Большинство людей добирается к месту работы общественным транспортом. Ходите из дому к месту работы пешком или бегайте трусцой. Если этот путь слишком велик, преодолевайте пешком какую-то его часть. Во всяком случае, желательно утром и вечером перед сном пройти (пробежать) не меньше 3—4 км. Делайте это так, как рекомендуют специалисты: спортивным шагом, приблизительно 120 шагов в минуту. Если такая ходьба или бег трусцой станут вашей ежедневной потребностью, то вы вскоре почувствуете прилив сил, у вас улучшится настроение.

«Независимо от того, какие у вас личные мотивы, очень важно достигнуть своей цели благополучно. Само по себе понятно, вы хотите приобрести здоровье, а не потерять его. Вот почему основательная медицинская проверка — первый шаг на вашем пути к здоровью», — эти слова принадлежат известному американскому специалисту по оздоровительной физкультуре Кеннету Куперу. Он разработал простую схему медицинского обследования людей разного возраста. Этой схемой можете воспользоваться и вы. Все занимающиеся делятся на четыре возрастные категории:

1) до 30 лет — можно начинать заниматься, если вас проверяли в течение года и врач не обнаружил противопоказаний;

2) от 30 до 39 лет — пройти проверку за 3 мес до начала занятий, сделать электрокардиограмму (в покое);



3) от 40 до 59 лет — то же, что и для лиц предыдущей группы, но очень важное дополнение: врач должен видеть ЭКГ во время нагрузки;

4) за 60 лет — требования такие же, как и к лицам предыдущей группы. Кроме того, следует проконсультироваться с врачом непосредственно перед началом занятий (при этом важно контролировать пульс и снимать ЭКГ во время выполнения упражнений и после них).

Не реже одного раза в 3 мес следует посещать врача для профилактического медицинского осмотра. Его данные запишите в дневник самоконтроля. Делайте это всегда. Показывайте дневник врачу. Запишите в него свои антропометрические измерения, а дальше старательно вносите основные показатели самоконтроля: пульс до занятий, во время занятий и после них, самочувствие, аппетит, сон, потливость, желание или нежелание тренироваться. Не забывайте записывать в дневник также сведения о тренировочных нагрузках: массе снарядов, количестве повторений, продолжительности пауз отдыха. Сопоставление всех данных даст вам возможность определить для себя оптимальные нагрузки.

В спокойном состоянии пульс здорового человека не превышает 65—72 в 1 мин. Во время занятий — 110—120. Через 5—10 мин после выполнения комплекса упражнений пульс должен восстановиться. Превышение показателя 120 в 1 мин должно насторожить — это первый признак переутомления. Такими же сигналами могут быть снижение интереса к занятиям, потеря аппетита, усиленная потливость, нарушение сна. Занятия следует немедленно прекратить и обратиться к врачу. То же самое нужно сделать,

если повысилось артериальное давление, если вы почувствовали общую слабость, боль в области сердца. Возобновлять занятия можно только с разрешения врача. У лиц, не привыкших к физическим нагрузкам, после первых тренировок в мышцах появляется боль. Не пугайтесь. Она быстро проходит сама по себе. Будет хорошо, если вы примете 10—15-минутную теплую ванну. Регулярно мойтесь с мочалкой и мылом, принимайте теплую ванну или посещайте сауну. Тренируйте кожу — массируйте ее, загорайте, купайтесь.

Питание должно быть рациональным. Пища должна быть разнообразной и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Суточный пищевой рацион должен включать: 110 г белков (для спортсменов и людей физического труда — 150—170 г); жиров — соответственно 100—110 и 110—120 г; углеводов — 400—430 и 500—550 г. Ешьте не спеша, тщательно пережевывайте пищу. Принимайте пищу 3—5 раз в течение дня; заканчивайте ужин за 2—3 ч до сна.

Занятия атлетической гимнастикой сочетают с закаливанием, используя природные факторы — воздух, солнце и воду. Главные принципы закаливания — постепенность, систематичность и разнообразие средств.

Систематическое закаливание следует начинать как можно раньше, чтобы оно стало жизненной потребностью. Не допускайте перерывов в процессе закаливания, это приводит к ослаблению, а затем и исчезновению выработанных раньше условных рефлексов. Эффективность процедур закаливания повышается, если умело сочетать их с разнообразными упражнениями: утрен-

ней зарядкой, бегом трусцой, лыжной прогулкой, плаванием и т. д.

Самая доступная форма закаливания в домашних условиях — использование воздуха и водных процедур. Влияние воздуха на организм зависит от его температуры, влажности, движения, давления, ионизации. Существуют разные способы закаливания воздухом: сон при открытом окне при температуре в комнате до 16 °С; воздушные ванны; хождение босиком по полу; выполнение упражнений дыхательной гимнастики на природе.

Для закаливания важное значение имеет также температура воздуха в рабочих помещениях и дома. Она не должна превышать 18—20 °С. Чаще проветривайте комнаты, в которых живете и работаете, не задерживайтесь в помещении, где воздух загрязнен табачным дымом, пылью или вредными газами.

В течение первой недели принимайте воздушные ванны по 10 мин при температуре 20—22 °С. Каждый день увеличивайте время воздушной ванны на 5 мин и доведите ее до 50—60 мин. В жаркую погоду лучше принимать воздушные ванны утром, в холодную пору — после двенадцати часов.

Благотворно действие воды на организм. Ее теплопроводность в 28 раз больше теплопроводности воздуха, что является самым энергичным фактором закаливания. Известно также действие воды на нервные окончания и сосуды кожи, она вызывает сокращение мышц, сужение сосудов, что улучшает кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой — это обтирание, обмывание, ванны, душ, плавание. Все эти процедуры начинайте при температуре

воды 34—35 °С. Через каждые 5 дней снижайте температуру на 1—2 °С, доведя ее со временем до 22—24 °С. Если через 2—3 мес почувствуете благотворность такого метода использования водных процедур, снижайте и дальше температуру на 1° до 10—12 °С.

Обтирание делают влажным полотенцем в течение 2—3 мин в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина — от периферии к центру, затем энергичными движениями вытирают тело сухим полотенцем. Хороший эффект приносит частичное или полное обмывание тела холодной водой. Оно улучшает эластичность кожи, повышает электрическую возбудимость и тонус мышц.

Раз в неделю посещайте сауну. После сауны старательно вымойтесь под душем, поплавайте, если есть возможность, в бассейне. В день посещения сауны нельзя проводить занятия атлетической гимнастикой. Полезны и холодные ванны при температуре 16—20 °С, а также каждодневное мытье ног холодной водой.

Закаливание солнцем обычно проводят летом, желательно с утра: на юге — с 8 до 11 ч, а в средней климатической зоне страны — с 10 до 12 ч. Первая солнечная ванна продолжается не более 5 мин. Когда вы уже немного загорели, можете продлить пребывание на солнце до 2—3 ч. И здесь учитывайте свой возраст и состояние здоровья. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже улучшается кровообращение и обмен веществ. Кожа становится мягкой, эластичной. Но солнце действует не только на кожу. Оно влияет на весь организм, на все физиологические процессы.

## Разминка! Это необходимо

---

Упражнения с гантелями и резиной, штангой и гирями, медицинболом и эспандером, гимнастической палкой и другими отягощениями дают весьма солидную нагрузку на многие группы мышц. Поэтому в начале тренировки их следует разогреть и нагружать осторожно, постепенно увеличивая объем и скорость выполнения упражнений, а также количество повторений.

Разминка в этом случае играет важную роль. В нее включают упражнения, длительные по времени и умеренные по темпу. Таким образом, постепенно и основательно весь организм готовится к напряженной деятельности. Единого рецепта здесь быть не может. Молодые люди могут включить в свою разминку, например, подвижные игры — бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис. Продолжительность подобных занятий — не более 10—15 мин.

Для лиц среднего возраста больше подойдут упражнения с плавными движениями — те, которые выполняют во время утренней гимнастики.

Разминка зависит также от того, какой именно комплекс упражнений выбран для основной части занятий. Для разминки подбирают упражнения, сходные по структуре с теми, которые будут выполняться в основной части.

Продолжительность разминки зависит от состояния здоровья и уровня физической подготовки занимающихся, погоды, температуры воздуха, времени года. Если погода холодная, то разминка длится дольше, упражнения выполняют интенсивнее, увеличивая количество повторений. Зани-

множащиеся сами определяют оптимальный характер и вид разминки, а также ее объем. Но следует помнить, что она не должна быть длительной и утомительной. Ведь основная цель разминки — хорошо подготовить организм к выполнению упражнений атлетической гимнастики.

Обычно разминку начинают с ходьбы, во время которой желательно одновременно выполнять различные движения руками и туловищем. Затем переходят к бегу в легком и среднем темпе от 300 до 1500 м, а после него выполняют 4—5 гимнастических упражнений. Заканчивают разминку тогда, когда тепло разойдется по всему телу, и на лице появятся первые капли пота.

Используя предыдущие советы, каждый занимающийся может сам построить разминку. Ниже предложена ориентировочная схема первой части тренировочного занятия.

1. Ходьба: обычная, быстрым шагом, держа руку за спиной или за головой; пружинистым шагом, приседая на одну ногу, пружинистым шагом на носках, на пятках; в полуприседе, в приседе и выпадами вперед; с поворотами туловища; с резкими движениями рук — круговыми в стороны, вверх. На ходьбу отводите 5—7 мин. Лицам пожилого возраста ходьбу в полуприседе, приседе, выпадами не стоит включать в разминку.

Бег: в медленном и быстром темпе; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени, спиной вперед. Бег продолжается не более 2—3 мин. Лица пожилого возраста могут ограничиться двумя первыми упражнениями.

Наклоны: вправо, вперед, не сгибая ног в коленях; назад с прогибом; повороты туловища

вправо и влево. Эти упражнения можно дополнять разными движениями рук.

Приседания: на носках, на всей ступне; выпады в стороны из положения широкой стойки. Лицам пожилого возраста можно не приседать на одной ноге, а приседания на полной ступне выполнять через 2—3 мес после начала занятий.

Носком вытянутой ноги коснуться вытянутой вперед или немного отведенной в сторону руки. Есть два способа выполнения этого упражнения: коснуться одной ногой обеих рук одновременно, коснуться ногой разноименных рук. Выполнять по очереди каждой ногой. Молодые должны следить, чтобы обе ноги (опорная и маховая) оставались вытянутыми. Лица пожилого возраста на первых порах могут немного сгибать ноги или вообще ограничиться махами ногой вперед — назад с небольшой амплитудой.

Упражнения лежа на спине: поднимание прямых ног, приближая их к груди по очереди или обе одновременно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ходьба на руках (для молодых). Сгибание и разгибание рук в упоре на первых порах можно выполнять стоя, упираясь руками в стену, а по мере развития силы делать отжимание в упоре лежа.

В данной схеме приведены только типичные упражнения, которые периодически следует разнообразить, а иногда и менять в зависимости от смены комплексов. После разминки — отдых до 1 мин, и можно начинать выполнение упражнений атлетической гимнастики.

## Упражнения с гантелями

---

Упражнениями с гантелями рекомендуется начинать заниматься с 12 лет. Их можно включать в комплексные тренировочные занятия по атлетической гимнастике, а также использовать как элементы утренней гигиенической гимнастики. Предупреждаем, что не следует спешить с включением упражнений с гантелями в утреннюю гимнастику. Это можно делать лишь после 5—6 мес систематических занятий утренней гимнастикой. И только после консультации с врачом можно выполнять 3—4 упражнения с гантелями минимальной массы, увеличивая ее постепенно.

Перед тем, как предложить комплексы упражнений с гантелями, несколько общих рекомендаций. Тренировочные занятия лучше всего проводить во второй половине дня. Если вы работаете во вторую смену, то рассчитайте время так, чтобы между занятием и началом смены был как минимум четырехчасовой интервал. Практика показывает, что лучшее время начала утренних тренировок — одиннадцать часов. Занятия рекомендуется начинать через 2 ч после приема пищи.

Основные принципы проведения разминки применимы ко всем видам тренировки с отягощениями или другими простейшими средствами. Каждый комплекс упражнений с гантелями можно выполнять в течение 2 мес. Массу снаряда определяют индивидуально. Гантели бывают разной массы — от 1 до 8 кг. Лучше всего пользоваться разборными гантелями. В этом случае



нагрузку можно регулировать во время каждого занятия, а то и в каждом упражнении. Подобрать массу гантелей можно так: следует выполнить любое силовое упражнение 10 раз подряд, если это у вас получится, даже с некоторым напряжением в последних повторениях, можно считать, что гантели вам подходят.

После 10—15-минутной разминки начинайте выполнять упражнения с гантелями. Мышцы заранее не напрягайте. После каждого упражнения — расслабьтесь, «встряхните» мышцы, отдохните 30 с. Во время паузы ходите медленно по комнате. Если выполнение упражнения вызвало неприятные субъективные ощущения — не выполняйте его. К этому упражнению можно будет вернуться через 2—3 нед. Каждое упражнение выполняйте по 8—10 раз. Количество повторений до 20 раз можно увеличить в зависимости от самочувствия и степени тренированности. В приведенных комплексах указывается рекомендуемое количество повторений.

Комплексы упражнений построены так, чтобы в первую очередь занимающийся укрепил свою общую физическую подготовку. Затем можно начинать выполнение других комплексов упражнений, которые помогут развить и укрепить определенные группы мышц, подросткам и юношам сформировать красивое строение тела, правильную осанку.

### **Комплекс 1**

1. Для мышц рук. Исходное положение (И. п.) — стойка ноги врозь, руки опущены. Сгибание рук к плечам, сводя лопатки — вдох. И. п.—

выдох. Темп медленный. Лопатки сводить как можно сильнее. Выполнить 8—10 раз.

2. Для дельтовидных мышц. И. п.— то же. Поочередное поднимание прямых рук вверх. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

3. Для мышц рук. И. п.— то же. Поочередное поднимание прямых рук вперед, и быстрое отведение назад. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— то же. Поднять прямые руки в стороны, вращение в плечевых суставах — вдох. Ладони поворачивать вверх — выдох; затем, подняв руки вверх, энергичное выпрямление спины. Вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Выполнить 6—8 раз.

5. Для мышц рук и косых мышц живота. И. п.— широкая стойка (ноги широко разведены в стороны), руки вперед. Повороты туловища вправо и влево с одновременным разведением рук в стороны. Дыхание равномерное. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц живота и ног. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища — вдох. Переходя в положение сидя, одновременное поднимание вверх одной ноги и сведение под ней рук с гантелями — выдох. Темп средний. Руки и ноги — прямые. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц шеи. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе, голова чуть опущена. На голову надевают петлю с лямками, к которым прикреплены гантели. Спокойное поднимание и опускание головы. Дыхание равномерное. Темп средний. Туловище не принимает участия в движениях. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц спины и рук. И. п.— лежа на

животе, ноги закреплены, в вытянутых руках — гантели. Прогибание с одновременным сгибанием рук к плечам, сводя лопатки, — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Темп средний. Спину прогибать как можно больше, голову поднимать вверх, локти приближать к туловищу. Выполнить 6—8 раз.

9. Для мышц спины. И. п. — сидя на полу, ноги широко разведены в стороны. Поднимание рук в стороны — вверх — вдох. Наклоняясь, руки с гантелями опустить на пол между ног, — выдох. Темп медленный. Ноги прямые, наклоняться как можно ниже. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п. — основная стойка (о. с.). Попеременные выпады вправо и влево с одновременным сгибанием рук и отведением плеч назад — вдох. В и. п. — выдох. Темп средний. Туловище не наклонять. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц ног. И. п. — то же. Приседания на носках, руки вперед — выдох. Вернуться в и. п. — вдох. Темп медленный. Туловище держать прямо. Выполнить 10 раз.

## Комплекс 2

1. Для мышц кистей. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед. Поочередное поднимание и опускание кистей. Руки неподвижны, двигаются только кисти. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

2. Для мышц рук. И. п. — о. с. Сгибание рук к плечам и выпрямление их вверх — вдох. Возвратиться в и. п. — выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, руки опущены. Поднимание рук в стороны —

вверх. Пружинистые движения руками назад, сводя лопатки. Дыхание произвольное. Темп средний. Голову держать прямо, руки и ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук, спины и ног. И. п.— о. с., в руках гантели. Равновесие на одной ноге («ласточка») — выдох. Руки и ноги не сгибать; прогибаясь в спине, сводить лопатки и сохранять равновесие на одной ноге. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

5. Для косых мышц живота и рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. Энергично повороты туловища в стороны, по очереди вытягивая одну руку вперед, а локоть другой отводя назад. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 6 раз.

6. Для мышц туловища. И. п.— широкая стойка, руки вверх. Наклоны вправо и влево, поворачивая голову в направлении движения, руки и ноги — прямые. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.

7. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон, прижимаясь грудью к бедрам, руки вниз — назад — выдох. Ноги прямые. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц рук и ног. И. п.— о. с. Выпад вперед, одноименную руку назад, противоположную — вперед — вверх. Голову отвести назад и энергично выпрямить спину. Дыхание равномерное. Темп медленный. Обращать внимание на правильное положение ног при выпадах: нога, стоящая впереди, согнута под прямым углом, другая нога в упоре на пальцах. Выполнить 8—10 раз.

9. Для мышц шеи. И. п.— стоя на коленях, руки на поясе, на голову надеть петлю с лямками,

к которым прикреплены гантели. Поднимание и опускание головы. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц живота. И. п.— лечь на спину, ладони под голову, гантели привязать к ступням. Поочередное поднимание прямых ног вверх, локти плотно прижаты к полу. Дыхание равномерное. Темп средний. Ноги прямые. Выполнить 8—10 раз.

11. Для мышц ног. И. п.— о. с. Приседания на носках, широко разводя колени и поднимая руки вверх — выдох. Вернуться в и. п.— вдох. Темп медленный. Спина прямая. Выполнить 6—8 раз.

### Комплекс 3

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, кисти к плечам. Попеременное разгибание рук от плеч вверх. Дыхание равномерное. Темп средний. Руки в суставах выпрямлять полностью. Выполнить 8—10 раз.

2. Для дыхательных мышц. И. п.— стойка ноги врозь, руки опущены. Медленное поднимание прямых рук дугами наружу вверх — глубокий вдох. Дугами вперед опускание рук вниз — полный выдох. Темп медленный. Следить за правильным дыханием. Выполнить 8—10 раз.

3. Для косых мышц живота и рук. И. п.— ноги врозь, руки с гантелями на поясе. Повороты туловища влево с одновременным отведением левой руки в сторону — вверх, смотреть на кисть — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. Выполнять в каждую сторону. Темп медленный. Сгибать ноги в коленях, не сходя с места. Выполнить 8—10 раз.

4. Для мышц рук и ног. И. п.— о. с. Поднимание рук в стороны и отведение левой (правой) ноги влево — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. Темп средний. Стремиться как можно дальше отводить ногу в сторону. Выполнить 8—10 раз.

5. Для мышц рук и туловища. И. п.— стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны туловища влево, с одновременным движением правой руки и гантели вверх под мышку, левой — вниз к колену — выдох. Вернуться в и. п.— вдох. То же вправо. Темп медленный. Ноги не сгибать, прогибаться. Выполнить 8—10 раз.

6. Для ягодичных мышц и мышц спины. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. В медленном или среднем темпе наклоны туловища вперед — выдох, вернуться в и. п.— вдох. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

7. Для ягодичных мышц, косых мышц живота и спины. И. п.— стойка ноги врозь, гантели привязать к поясу. Наклоны и повороты туловища влево (вправо), правой (левой) рукой коснуться пола левой (правой) ноги — выдох. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать, четко выполнять поворот. Выполнить 8—10 раз.

8. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, гантели привязаны к тыльной стороне ступни, одной рукой держаться за неподвижный предмет. Поочередное поднимание согнутых в коленях ног, медленное разгибание вперед и опускание вниз. Дыхание равномерное. Туловище удерживать в вертикальном положении. Выполнить 8—10 раз.

9. Для мышц живота. И. п.— сидя на табурете, носки ног закрепить под неподвижным предметом, руки с гантелями возле плеч. Плав-

ные наклоны назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Наклоняться как можно глубже. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки опущены ладонями вперед. Медленные приседания, сгибая руки вперед к груди — выдох. Подняться, опустить руки вниз — вдох. Темп медленный. Сохранять вертикальное положение туловища. Выполнить 10 раз.

#### Комплекс 4

1. Для мышц рук. И. п. — о. с. Поднимание прямых рук вперед — вверх и опускание вниз через стороны. Дыхание равномерное. Темп медленный и средний. Выполнить 8—10 раз.

2. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты, гантели прижаты к плечам. Выжимание гантелей вверх одновременно и поочередно. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью накрест. Круговые вращения рук наружу и внутрь накрест. Дыхание равномерное. Темп средний. Руки прямые. Выполнить 8—10 раз.

4. Для мышц туловища. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловища в обе стороны. Дыхание равномерное. Темп средний. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, руки опущены. Поочередное сгибание рук в локтевых суставах: один раз ладонью наружу, другой — ладонью внутрь. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц туловища. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Пружинистые наклоны. Дыхание произвольное. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц туловища. И. п.— ноги врозь, руки опущены. Наклоны туловища с одновременным отведением рук назад — вверх — выдох. Темп средний. Отводить руки как можно дальше. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, гантели прикреплены к ступням, руки вдоль туловища. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног вверх — выдох. Вернуться в и. п.— вдох. Темп средний. Можно сгибать ноги. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц груди и рук. И. п.— лежа на спине, руки согнуты в локтях. Одновременное и поочередное выжимание гантелей. Дыхание равномерное. Темп средний. Руки выпрямлять до конца. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги врозь, руки опущены. Пружинистые приседания на полных ступнях и одновременное поднятие рук вверх. Дыхание медленное. Темп средний. Туловище не наклонять. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед. Ритмичное выполнение полуприседов с одновременными движениями рук назад — вперед. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

12. Для мышц ног и живота. И. п.— стойка на одной ноге, к другой ноге прикрепить гантель и отвести ее как можно дальше назад. Рукой держаться за неподвижный предмет. Размахивание ногой вперед — назад, в сторону. Дыхание



равномерное. Темп средний. Опорная и маховая ноги прямые. Выполнить 8—10 раз.

13. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, гантели за головой. Прыжки на месте на одной и двух ногах. Дыхание равномерное. Темп средний. Прыгать мягко. Выполнять в течение 20—30 с.

### Комплекс 5

1. Для мышц предплечья. И. п.— стойка ноги вместе, руки в стороны или вперед. В быстром темпе — круговые движения кистей в лучезапястных суставах. Дыхание равномерное. Можно выполнять до 20 раз.

2. Для тех же мышц. И. п.— сидя на стуле, руки на коленях, кисти с гантелями свисают. Сгибание и разгибание кистей, отведение их в стороны и сведение, круговые движения кистями. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Каждое из трех движений повторять по 10 раз.

3. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на скамейке на спине, руки вдоль туловища. Периодическое движение круговых дугоподобных движений руками. Темп средний. Выполнить 10—12 раз.

4. Для мышц рук и груди. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, ладонями наружу. Разведение рук в стороны — вдох, сгибание их кистями к груди и выпрямление вперед в и. п.— выдох. Темп средний. Не нарушать положения рук (ладони наружу). Выполнить 10 раз.

5. То же упражнение, но лежа на скамейке на спине. Выполнить 10 раз.

6. Для дельтовидных мышц и мышц груди. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, ладонями

наружу. Разведение рук в стороны, сгибание их ладонями к груди и выпрямление вперед. Движения выполнять, как при плавании брассом. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 10—12 раз.

7. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Наклоны туловища вперед и опускание руки вниз — назад между ног — выдох. Темп средний. Ноги прямые. Выполнить 10—12 раз.

8. Для мышц спины и позвоночного столба. И. п.— широкая стойка, туловище наклонено вперед, руки — в стороны. Поворот туловища направо, касаясь левой рукой носка правой ноги. То же в другую сторону. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

9. Для косых и прямых мышц живота. И. п.— сидя на табуретке, носки ног закреплены, руки с гантелями возле плеч. Круговые вращения туловища влево, вправо. Дыхание равномерное. Темп медленный. Амплитуда движений самая большая. Выполнить 6—8 раз.

10. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, гантели закрепить на ступнях, ноги поднять на 20—30 см от пола. Сгибание ног, касаясь груди, — выдох. Выпрямление ног под прямым углом к туловищу и опускание вниз — вдох. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

## Комплекс 6

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки опущены ладонями назад. Поднимание гантелей вверх по вертикали, сгибая и высоко поднимая локти, а затем разгибая руки вверх —

вдох. И. п.— выдох. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

2. Для мышц рук. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднимание прямых рук с гантелями вперед и опускание их за голову, кисти с гантелями описывают полукруг. Темп медленный. Следить за четкостью движения рук. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

3. Для мышц груди и дельтовидных мышц. И. п.— лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вверх. Поднимание прямых рук вперед. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели привязаны к ступням ног. Одновременное или поочередное поднятие прямых ног вверх. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание равномерное. Выполнить 10 раз.

5. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями вверх. Круговые движения туловища вправо и влево. Темп медленный. Руки прямые, амплитуда движений максимальная. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц спины и бедра. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями за головой. 3—4 пружинистых наклона вперед. Ноги не сгибать, пружинистые движения выполнять ускоренно. Дыхание произвольное. Выполнить 4—6 раз.

7. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги вместе, гантели за головой, прижаты к затылку. Наклоны вперед — выдох, выпрямление — вдох. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать, голову не наклонять. Выполнить 8—10 раз.

8. Для косых мышц живота и туловища. И. п. — стойка ноги врозь, руки опущены. Ритмичные полуприседы с поворотами туловища и маховыми движениями рук вправо и влево до высоты плеч. Дыхание ритмичное. Темп средний. Движение руками в каждую сторону сопровождать поворотами головы и резким выдохом. Выполнить 6—8 раз.

9. Для мышц живота. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Седы без помощи рук — выдох. И. п. — вдох. Темп средний. Выполнить 6—10 раз.

10. Для всех групп мышц. И. п. — стойка на коленях. Поднимание рук с гантелями вправо, левая на пол слева от голени. Тоже самое — в другую сторону. Каждый раз поворачивать голову в сторону поднятых рук. Темп и дыхание медленные. Выполнить 6—8 раз.

11. Для мышц ног. И. п. — о. с. Приседание и отведение ноги в сторону, руки с гантелями вперед. Поочередное сгибание ног и вытягивать другую, перенося массу тела на согнутую ногу. Дыхание равномерное. Темп медленный. Не наклонять туловище вперед. Выполнить 6—10 раз.

## Комплекс 7

1. Для мышц рук. И. п. — о. с. Руки вверх, поднимание на носки — вдох. Опускание рук через стороны вниз, сводя лопатки, — выдох. Темп медленный. Как можно больше тянуться вверх, голову отклонять назад. Выполнить 10—12 раз.

2. Для мышц рук и спины. И. п. — стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны — выдох, разгибаясь и поднимая руки в стороны —

вверх — вдох. Темп медленный. Выполнить 8—10 раз.

3. Для дельтовидных мышц. И. п.— широкая стойка. Поднимание рук вверх — вдох; вернуться в и. п.— выдох. Темп средний. Следить за дыханием. Выполнить 8—10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— то же. Обе гантели в одной руке, другая отведена в сторону. Круговые движения рукой в лицевой плоскости, ноги не сгибать. Темп средний. Туловище прямое. Дыхание произвольное. Выполнить 8 раз.

5. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги врозь, обе гантели в одной руке возле плеча. Вытягивая руку вверх, как глубокие приседания на всю ступню, другую руку — в сторону. Выполняя подсед, смотреть на поднятые вверх гантели — выдох. И. п.— вдох. Выполнять упражнение каждой рукой, туловище не наклонять. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.

6. Для мышц туловища и рук. И. п.— широкая стойка, руки вверху. Наклоны влево и вправо, не меняя положения рук и удерживая туловище и голову в одной плоскости. Ноги не сгибать, пятки не отрывать от пола. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

7. Для косых мышц живота и туловища. И. п.— широкая стойка ступни параллельно, руки опущены. Повороты в стороны с одновременным подниманием рук вверх и наклонами назад — вдох. И. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 8—10 раз.

8. Для мышц шеи. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверху за головой без гантелей. Сильно прогибаясь с помощью рук, стать в борцовский мост, опираясь на коврик ногами и головой. Дыхание произвольное. В этом

положении стоять на протяжении 6—8 с, не помогая себе руками. Выполнить 2—4 раза.

9. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, руки ладонями на полу, ноги с прикрепленными к ступням гантелями разведены как можно шире в стороны. Скрестные движения ногами. Темп средний. Руки и спину не отрывать от пола, ноги прямые. Дыхание произвольное. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц спины. И. п.— лежа животом на стуле, ступни ног закреплены, руки с гантелями опущены перед грудью. Прогибания со сгибанием рук к плечам — вдох. И. п.— выдох. Темп медленный. Голову отводить назад, локти прижимать к туловищу. Выполнить 8—10 раз.

11. Для мышц ног и рук. И. п.— о. с. Выпады с одновременными поворотами в сторону впереди стоящей ноги, разводя руки в стороны — вдох. И. п.— выдох. Темп средний. Спина прямая, выпады выполнять поочередно каждой ногой как можно глубже. Выполнить 8—10 раз.

### **Комплекс 8**

1. Для мышц рук, ног и спины. И. п.— о. с., ноги вместе, руки опущены. Поднимание рук вверх — назад и, отставляя по очереди то одну, то другую ногу назад, прогибаться — вдох. Опускание рук через стороны в и. п.— выдох. Темп средний. Поднимая руки, голову наклонять назад. Выполнить 8—10 раз.

2. Для мышц рук, ног, спины. И. п.— то же. Поочередное приседание на одной ноге, отставляя другую в сторону и наклоняясь к ней — выдох. Одноименной рукой касаться ступни отведенной ноги, а противоположную руку поднимать

вверх. Темп медленный. Приседать как можно глубже. Выполнить 6—8 раз.

3. Для мышц рук, ног и косых мышц живота. И. п.— стоя на коленях, руки опущены. Поднимаю руки вправо, сед на пол слева от голени; то же в другую сторону. Голову поворачивать в сторону вытянутых рук. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 8 раз.

4. Для мышц рук и спины. И. п.— ноги на ширине плеч, гантели держать за один шар. Поочередное сгибание рук, отводя одну из них за голову, а другую за спину так, чтобы касаться свободными шарами гантелей лопаток. Туловище прямое. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.

5. Для мышц живота и ног. И. п.— лежа на спине, ноги с прикрепленными гантелями вытянуты, руки на полу за головой. Поднимание прямых ног вверх и опускание их за голову, коснувшись гантелями пола,— выдох. Темп средний. Ноги прямые, дыхание не задерживать. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц туловища. И. п.— широкая стойка, руки с гантелями вверху, соединены над головой. Круговые движения туловища (последовательно наклоняясь вперед — вправо — назад — влево), затем в обратном направлении. Во время наклонов туловища вперед — выдох, назад — вдох. Темп медленный. Руки все время соединены. Выполнить 6—8 раз.

7. Для мышц рук. И. п.— упор лежа, ноги в стороны. Поочередное сгибание рук с переносом массы тела,— выдох. И. п.— вдох. Темп медленный. Не наклонять голову и не опускать туловище. Выполнить 8—10 раз.

8. Для поясничных мышц. И. п.— лежа

грудью на столе и обхватив его руками, ноги с привязанными к ступням гантелями на полу. Поднимание прямых ног назад — вверх, грудью поднимаясь к столу. Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги прямые. Выполнить 8—10 раз.

9. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на спине, руки разведены в стороны на полу. Скрестные движения рук над головой. Темп средний. Дыхание спокойное. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц шеи и груди. И. п.— борцовский мост, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимание прямых рук вдоль туловища, вверх, до касания гантелями пола за головой — вдох. И. п.— выдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц ног. И. п.— о. с. Поочередное приседание на одной ноге, вытягивая другую и одновременно держа перед собой вытянутые руки. Голову не опускать. Темп медленный. Избегать резких приседаний. Выполнить 6—8 раз.

### Комплекс 9

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Небольшие круги прямыми руками в боковой плоскости. Дыхание равномерное. Темп средний. Выполнить 6 раз.

2. Для мышц туловища. И. п.— ноги врозь, руки опущены. Наклоны туловища в стороны, поднимая противоположную руку вверх, а одновременно сгибая к груди. Ноги прямые. Темп средний. Дыхание равномерное. Выполнить 6—8 раз.

3. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибание рук за спиной, сводя



лопатки и соединяя под ними гантели. Туловище не наклонять. Выполнить 8 раз.

4. Для мышц ног. И. п.— ноги вместе, руки с гантелями на поясе. Приседание на носках, отставляя поочередно то правую, то левую ногу в сторону. Темп и дыхание медленные. Туловище держать прямо, голову вперед не наклонять. Выполнить 6—8 раз.

5. Для косых мышц живота. И. п.— лежа на спине, ноги с привязанными к ступням гантелями вытянуты, руки в стороны. Поднимание ног и опускание их вправо и влево, пытаясь не отрывать плечи от пола. Темп средний. Следить, чтобы руки не сдвигались с места. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание прямых рук вверх, спиной плотно прижиматься к полу. Темп средний. Дыхание медленное. Выполнить 8 раз.

7. Для мышц спины. И. п.— лежа животом на столе или табурете, ступни ног закреплены, руки с гантелями опущены. Прогибаясь и поднимая голову вверх, поднимание туловища над столом или табуретом, отведение рук в стороны — назад как можно дальше — вдох. Темп медленный. Выполнить 6—8 раз.

8. Для мышц рук. И. п.— упор лежа на гантелях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Дыхание произвольное. В медленном темпе можно выполнять до отказа, ноги и туловище — прямые. Выполнить 8 раз.

9. Для мышц спины и косых мышц живота. И. п.— широкая стойка, руки в стороны. Наклоны с поворотами туловища, касаясь рукой носка разноименной ноги, — выдох, выпрямляясь —

вдох. Ноги прямые, спина прогнута. Выполнить 6—8 раз.

10. Для мышц груди и шеи. И. п.— борцовский мост, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища. Дугами вперед поднимать прямые руки вверх — опускать их до касания гантелями пола. В положении моста как можно сильнее прогнуться. Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнить 4—6 раз.

11. Для мышц ног. И. п.— присед, одна нога в сторону, руки с гантелями прижаты к поясу. Поочередное сгибание ног с переносом массы тела. Туловище вперед не наклонять. Дыхание равномерное. Темп медленный. Выполнить по 6 раз.

### **Комплекс 10**

1. Для мышц рук. И. п.— сидя на стуле, гантели возле плеч. Поочередное и одновременное выжимание их вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

2. Для трехглавой мышцы плеча. И. п.— сидя на стуле, руки за головой. Поочередное разгибание рук из-за головы. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц предплечья. И. п.— сидя на стуле, предплечья на коленях, кисти рук с гантелями свисают перед коленями. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения кистей в лучезапястных суставах. Темп средний. Амплитуда движений максимальная. Дыхание равномерное. Выполнить до 12 раз.

4. Для укрепления силы пальцев. Сжатие теннисных мячей. До 60 раз в два подхода. Это упражнение можно выполнять и вне комплекса.

5. Для мышц шеи. И. п.— ноги врозь, туловище наклонено вперед, голова опущена, руки опираются на чуть согнутые колени. На голову надевают петлю с лямками, к которым прикреплены гантели. Поднимание и опускание головы. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 8 раз.

6. Для мышц туловища. И. п.— стойка ноги врозь. Наклон в сторону — вдох. И. п.— выдох. Одна рука с гантелью, сгибаясь, поднимается выше пояса, другая — опускается к коленям. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц спины. И. п.— лежа на животе на полу или скамейке, носки ног закреплены. Кисти рук с гантелями лежат на затылке. Прогибание с подниманием головы вверх. Темп медленный. Дыхание равномерное. Выполнить 6—10 раз.

8. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, гантели прижать к затылку. Сед — выдох. Темп средний. Ноги не отрывать от пола. Выполнить до 10 раз.

9. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями возле плеч. Приседания на носках — выдох. Темп средний. Выполнить до 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, одна рука согнута, гантель — возле плеча. Приседание на одноименной ноге, другую ногу и руку вытягивать вперед для поддержания равновесия — выдох. Темп средний. Выполнить плавно на каждой ноге до 8 раз.

11. Для мышц ног и туловища. И. п.— выпад. Прыжками менять положение ног. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

## Через несколько месяцев

Предложенные комплексы упражнений с гантелями помогут вам достичь гармонического физического развития. Вы наверняка почувствовали, что ваше здоровье заметно укрепилось, положительные изменения появились в вашей фигуре, осанке.

В то же время стало заметно, что отдельные группы мышц несколько отстают в развитии, что влияет на гармоничность строения тела. Не отчаивайтесь. Такое случается довольно часто. Ведь мы предлагаем комплексы упражнений для так называемого «усредненного» человека, без учета его профессиональной деятельности, специфики двигательного, трудового режима.

Прежде всего в этой ситуации следует четко определить, какие мышцы или группы мышц требуют дополнительной нагрузки. Проведите соответствующие измерения, затем сравните полученные результаты с данными табл. лучших ориентировочных пропорций физического развития человека. Так вы определите те группы мышц, которые требуют особого внимания. Но это не значит, что все дальнейшие тренировки должны строиться только из расчета развития отстающих мышц. Не забывайте и о физической подготовке. Вы можете продолжать выполнять упражнения предложенных комплексов с соответствующей корректировкой. Большую нагрузку давать мышцам, требующим усиленного развития.

Перед тем как предложить комплексы специальных упражнений, напоминаем, постоянно помните о развитии мышц живота. Более легкие упражнения включите в ежедневную утреннюю гимнастику, более сложные — в

дневные тренировочные занятия. Эти упражнения рекомендуем выполнять лицам, чья трудовая деятельность хоть в какой-то мере связана с поднятием тяжестей. Сильные мышцы живота не только придают фигуре стройность, подтянутость, но и оберегают от получения производственных травм.

После каждого упражнения с гантелями для развития различных групп мышц мы не указываем количество выполнений. Делать это надо от 8 до 12 раз в зависимости от самочувствия. Если этой нагрузки мало, сделайте еще несколько подходов. Следите за дыханием — оно должно быть равномерным.

### **Упражнения для мышц живота**

1. И. п.— о. с. Выдохнув, сделать животом 8—10 движений вперед и назад, выпячивая и втягивая его. Отдохнув 1 мин, старательно разомните и разотрите все мышцы руками. Упражнение хорошо укрепляет все мышцы живота.

2. И. п.— лежа на спине (или сидя на табурете), ноги закрепите, кисти с гантелями на затылке. Наклоны вперед и назад.

3. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели прикреплены к ступням ног. Одновременное или поочередное поднятие прямых ног вверх.

4. И. п.— то же. Имитация езды на велосипеде.

5. И. п.— то же. Имитация плавания способом брасс.

6. И. п.— то же. Подняв ноги на 20—30 см от пола, в таком положении выполнить разведение и сведение их.

7. И. п.— стойка ноги врозь, прогнуться в спине, руки с гантелями вверх — назад. Энергичные наклоны туловища, пронося руки с гантелями как можно дальше между ног.

8. И. п.— лежа на боку на полу, ноги закреплены, руки прижимают гантели к затылку. Согнуть туловище с поворотом, отрывая его от пола.

9. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. Наклон назад одновременным отведением гантелей назад.

10. И. п.— упор сидя сзади, руки опираются о лежащие на полу гантели. Толчком ноги врозь, вместе, в упор присев, в упор лежа, в упор лежа, ноги врозь, в упор присев.

### **Упражнения для мышц рук**

1. Для двуглавой мышцы плеча. И. п.— стойка ноги врозь, гантели внизу. Сгибание рук в локтевых суставах.

2. Для дельтовидных мышц. И. п.— то же. Поднимание гантелей через стороны вверх.

3. Для дельтовидных мышц. И. п.— то же. Поднимание гантели вперед — вверх прямыми руками, опускание через стороны вниз.

4. Для дельтовидных мышц. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями впереди. Разведение прямых рук в стороны.

5. Для трехглавой мышцы плеча. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями за головой. Разгибание рук в локтевых суставах.

6. Для дельтовидных и трехглавых мышц плеча. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями возле плеч. Одновременное и поочередное выжимание гантелей вверх.

7. Для дельтовидных и трехглавых мышц плеча. И. п.— стойка ноги врозь, руки с двумя гантелями возле плеча, свободную руку отвести в сторону. Выжимание двух гантелей вместе сначала одной, затем — другой рукой.

8. Для мышц предплечья. И. п.— сидя на скамейке, предплечья на бедрах. Вращение кистями с гантелями внутрь и наружу.

9. Для дельтовидных мышц и мышц груди. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища. Одновременное и поочередное отведение прямых рук за голову.

10. Для дельтовидных мышц и мышц груди. И. п.— лежа на спине, руки вверх перед грудью. Разведение и сведение прямых рук.

### **Упражнения для мышц ног**

1. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями возле плеч. Приседание на носках в среднем и быстром темпе.

2. И. п.— стойка ноги вместе, руки вверх. Приседание — руки к плечам, и. п.— руки вверх.

3. И. п.— стойка ноги врозь, ступни параллельно. Приседание на полной ступне с подниманием рук вперед.

4. И. п.— то же. Пружинистые приседания на полной ступне, гантели возле плеч.

5. И. п.— широкая стойка, руки за головой. Приседания на одной ноге (положение выпада в сторону) с переносом массы тела на согнутую ногу.

6. И. п.— то же, но руки с гантелями возле плеч. Выполнять упражнение также.

7. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями

ми сверху. Приседание, сгибаясь вперед с одновременным махом руками вниз и назад.

8. И. п.— о. с. Приседание на одной ноге, другую выставляя вперед и одновременно вынося вперед руки.

9. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями на груди. Толчок гантелей от груди с подседом способом «ножницы»: одна нога — впереди, сильно согнута в колене, другая — сзади, опирается на пальцы, туловище вертикально.

10. И. п.— присед, ноги на ширине плеч, руки удерживают гантели на полу. Рывок гантелей двумя руками с подседом способом «ножницы».

11. В приседе на полной ступне; ноги на ширине плеч, руки возле плеч, прыжки вперед — в стороны — назад, с поворотами вправо, влево, кругом; прыжки в длину с места, с приседа, одновременный мах руками вперед; прыжки через препятствие умеренной высоты с одной и двух ног.

12. Бег на месте на носках в течение 30—90 с.

13. Ходьба в быстром темпе с энергичными движениями рук в течение 10—15 мин.

### **Упражнения для мышц спины**

1. И. п.— стойка ноги врозь, гантели внизу. Медленный наклон туловища вперед — выдох, и п.— вдох. Упражнение имеет много вариантов благодаря разным движениям рук — в стороны, за голову, к одной ноге и др.

2. И. п.— сидя на пятках, руки за головой. Наклоны туловища вперед, грудью коснуться колен.

3. И. п.— стоя на правом колене, левая нога впереди. Пружинистые наклоны, касаясь ган-



телями носка выставленной вперед ноги. Положение ног менять по очереди.

4. И. п.— упор стоя на коленях и упираясь на пол гантелями. Отведение правой ноги назад, левую руку с гантелью — вперед. То же — другой рукой и ногой.

5. И. п.— стоя на одной ноге, другой опереться на подоконник, руки с гантелями за головой. Наклоны, касаясь лбом колена вытянутой ноги.

6. И. п.— сидя на полу, гантели в руках вверху. Медленные наклоны и быстрое разгибание. Вариант: ноги широко развести и касаться гантелями пола.

7. И. п.— лежа бедрами на табуретке или стуле, ноги закреплены, гантели в руках. Наклон назад, прижимая гантели к груди (можно — в стороны, к плечам, за головой и др.).

8. И. п.— широкая стойка, руки вверху. Наклоны туловища, не сгибая ног.

9. И. п.— лежа на животе на полу, гантели в стороны. Прогибаться в спине, отрывая гантели от пола.

10. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями вверху. Круговые движения туловища вправо и влево.

11. И. п.— широкая стойка, туловище наклонено вперед — вниз, гантели внизу касаются одна другой. Энергично выпрямить туловище, поднимая руки вверх.

12. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. Не сгибая ног, пружинистые наклоны.

13. И. п.— стоя на одной ноге, другой опереться на подоконник, руки с гантелями за головой. Круговые движения туловища вправо и влево.

14. И. п.— лежа бедрами на табурете лицом вниз, ноги закреплены, руки с гантелями возле плеч или за головой. Наклон вниз, а затем как можно сильнее прогнуться.

15. И. п.— широкая стойка, туловище наклонено вперед. Прогнуться, руки с гантелями развести в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

## Приглашаем слабый пол

Основные принципы проведения разминки, предложенные в начале главы мужчинам, подходят и женщинам. Из каждой группы можно выбрать по одному упражнению и самостоятельно составить комплекс для разминки. Заменяя комплекс с гантелями, изменяйте и разминку, составляя ее вновь из рекомендованных упражнений. Обязательным элементом разминки должна быть ходьба с ускорением до 2 мин и легкий бег до 1 мин. Ходьба и бег активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также помогают избавиться от лишней массы тела.

Упражнения с гантелями могут выполнять практически все здоровые девушки уже с 12—13 лет. Сначала пользуются самыми легкими гантелями, массой 400—500 г. Этого достаточно для оздоровительной тренировки и увеличения силы.

В 16 лет можно пользоваться гантелями массой 1 кг, но не следует перегружать комплексы упражнений. Если после занятия вы чувствуете утомление, а пульс долго не восстанавливается, то обязательно замените гантели на более легкие.

Первые занятия вместе с разминкой и заключительной частью не должны превышать 20 мин.

Со временем их можно продлить до 30 мин. Первое время занятия проводят 3 раза в неделю, затем при желании и физических возможностях, можно — 5 раз в неделю. В свободные от «гантельных» комплексов дни можно заниматься другими видами спорта, принимать участие в подвижных играх, соревнованиях и др.

Упражнения с гантелями в квартире или на свежем теплом воздухе лучше выполнять в купальном или тренировочном костюме. Белье не должно стеснять движения или мешать правильному дыханию. Между упражнениями делайте паузы по 30 с, но не допускайте хлаждения мышц. Во время пауз выполняйте легкие дыхательные упражнения без гантелей. В период менструации упражнения с гантелями исключают. В это время можно выполнять тот же комплекс, но без гантелей, с минимальной дозировкой, отказавшись от глубоких приседаний, прыжков и др.

Комплексы, которые предлагаются для выполнения, следует хорошо изучить. Каждый из них выполняют в течение 3 мес. Упражнения для комплекса можно подобрать самостоятельно. Количество упражнений в комплексе не должно превышать 7—8.

### **Комплекс 1**

1. И. п.— о. с., руки с гантелями опущены. Дугами вперед поднять прямые руки вверх, одновременно отвести одну ногу назад, поднять голову вверх, посмотреть на гантели — вдох. И. п.— выдох. Ноги отводить по очереди. Выполнить 6—7 раз.

2 И. п.— то же. Развести прямые руки в сто-

руки, прогнуться — вдох; наклон, одновременно сведя руки и касаясь гантелями пола перед ногами — выдох. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Поднять руки через стороны, согнуть в локтях, высоко поднимая локти, и сразу же развести их в стороны ладонями вверх — вдох. И. п. — выдох. Выполнить 10—12 раз.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Неглубокие полуприседы, ритмичные размахивания одновременно обеими руками вперед — вперед. Дыхание глубокое, ритмичное. Выполнить 14—16 раз.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Повороты влево и вправо. Дыхание произвольное. Выполнить по 7 раз в каждую сторону.

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями опущены. Поднимание ноги вперед — вверх, руки — в стороны. Дыхание произвольное. Выполнить 6—7 раз каждой ногой.

7. И. п. — стойка — ноги вместе, руки с гантелями подняты вверх, гантели сведены вместе. Наклон в сторону и два-три пружинистых движения — выдох. И. п. — вдох. Выполнить по 12—14 раз в каждую сторону.

8. И. п. — лежа на спине, руки с гантелями за головой прижаты к полу. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног до угла  $90^\circ$  в среднем темпе. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз каждой ногой.

## Комплекс 2

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Поднимая прямые руки через сто-

роны вверх, встать на носки — вдох. И. п. — выдох. Выполнить 8—10 раз.

2. И. п.— то же. Наклоны туловища в стороны. Во время наклона одна рука скользит до подмышки и затем выпрямляется вверх, а другая — вниз к колену — выдох. И. п.— вдох. Выполнить по 6—7 раз в каждую сторону.

3. И. п.— то же, но ладони рук направлены вперед. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Дыхание глубокое, ритмичное. Выполнить 10—15 раз.

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны. Поднять одну ногу вперед, руки свести перед грудью — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 8—10 раз каждой ногой.

5. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Приседая, поднять руки вверх — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— то же. Наклон, руки развести в стороны, сделать два-три пружинистые движения туловищем в наклоне — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 4—5 раз.

7. И. п.— широкая стойка, гантели опущены. Наклон с одновременным сведением рук и касанием ими носка правой ноги — выдох. И. п.— вдох. То же к другой ноге. Выполнить 6—8 раз.

8. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями опущены. Подскоки на носках с разведением в стороны рук и ног. Дышать равномерно, без задержки и напряжения. Выполнить 15—20 прыжков.

### **Комплекс 3**

1. И. п.— о. с., руки с гантелями опущены. Разведение рук в стороны с поворотом в сторо-

ну — вдох. И. п. — выдох. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, носки разведены, руки с гантелями опущены. Приседание, разводя колени, руки с гантелями вперед — выдох. И. п. — вдох. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки с гантелями развести в стороны и положить на пол. Сведение прямых рук вперед над грудью — выдох. И. п. — вдох. Выполнить 8—10 раз.

4. И. п. — о. с., руки с гантелями опущены. Махом поднять одну ногу как можно выше вперед-вверх, одновременно сводя руки под поднятой ногой — выдох. И. п. — вдох. Выполнить 5—6 раз по очереди каждой ногой.

5. И. п. — широкая стойка, руки с гантелями сверху, гантели соединены. Круговые движения туловища сначала влево, потом вправо. Темп медленный. Дышать так, чтобы вдох получался в момент наклона назад, а выдох — при наклоне вперед. Выполнить 5—6 раз в каждую сторону.

6. И. п. — стойка ноги врозь, одна рука с гантелью сверху, другая внизу и чуть отведена назад. Маховыми движениями менять положение рук. Дыхание произвольное, равномерное. Выполнить 9—10 раз каждой рукой.

7. И. п. — лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища, прижаты к полу. В среднем темпе, не двигая рук с места, поднять ноги, касаясь пола за головой — выдох. И. п. — вдох. Выполнить 8—10 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями возле плеч. Прыжки на месте без изменения положения рук: два прыжка на двух ногах — один на правой — два прыжка на двух ногах —

один на левой. Дыхание равномерное. Выполнить до 30 прыжков.

#### Комплекс 4

1. И. п.— сидя на стуле, гантели возле плеч. Поочередное выжимание гантелей вверх. Дыхание глубокое, равномерное. Выполнить 8—10 раз каждой рукой.

2. И. п.— сидя на стуле, ноги вытянуть вперед, ступни вместе, гантели в согнутых руках возле плеч. Не меняя положения ног и пытаясь не сгибать их в коленях, наклон вперед, разогнуть руки и коснуться гантелями пола — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 10—12 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, туловище параллельно полу, руки в стороны. Повороты туловища в стороны, касаясь правой рукой левой ноги и наоборот. Не сгибать руки и ноги, дышать равномерно. Выполнить 10—12 раз.

4. И. п.— о. с., руки с гантелями возле плеч. Приседание на носках без изменения положения рук — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине на скамейке, руки с гантелями вдоль туловища. Дугами вперед поднять гантели перед грудью — вдох. И. п.— выдох. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— о. с., руки с гантелями за головой. Наклонять туловище до горизонтального положения без изменения положения рук — выдох. И. п.— вдох. Выполнить 10—12 раз.

7. И. п.— сидя на стуле, ноги вытянуть, гантели прикреплены около основания пальцев, руками упор сзади возле спинки стула. Поочередное поднятие и опускание прямых ног. Дыхание ритмичное. Выполнить 10—15 раз.

## Комплекс 5

1. И. п.— гантели в опущенных и немного отведенных в сторону руках. Отведение и приведение кисти. Варианты: руки ладонями вперед, руки ладонями вверх. Выполнить 8—10 раз.

2. И. п.— руки в стороны. Круговые движения кистями в лучезапястном суставе. Выполнить 10 раз.

3. И. п.— о. с. Руки вперед — вверх, вперед-вниз, через стороны вверх, через стороны вниз. Выполнить 10—12 раз.

4. И. п.— о. с. Присед на всей стопе, руки вверх. Повторить 8—10 раз.

5. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Поднять левую (правую) ногу вперед, руки вперед. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. Одновременно и поочередно руки вверх. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— стойка ноги врозь. Наклон вправо (влево), левая (правая) рука скользит по туловищу вверх, правая (левая) — по бедру вниз. Выполнить 8—10 раз.

8. И. п.— руки с гантелями повернуть ладонями к себе. Сгибание и разгибание рук, локти прижаты к туловищу. Выполнить 10 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Медленные наклоны. Варианты: наклоны прогнувшись, наклоны руки за голову; пружинистые наклоны; наклоны прогнувшись, руки назад. Выполнить 10 раз.



## Упражнения с резиной

---

Упражнения с резиной (резиновые амортизаторы, эластические бинты) очень популярны у лиц, которые самостоятельно занимаются физкультурой и спортом.

Не приуменьшая роли резиновых амортизаторов в спортивной тренировке, отметим все же, что самое главное их предназначение — оздоровительное. Резиновые амортизаторы бывают длиной 2,5—3 м. Их подбирают в соответствии с ростом. Если вы не смогли приобрести резиновый амортизатор, не отчаивайтесь. Его легко может заменить резиновый бинт или ленты, нарезанные со старых автомобильных или велосипедных камер.

Перед выполнением упражнений резину складывают в несколько раз (в зависимости от толщины), чтобы почувствовать сопротивление. Упражнения выполняют плавно, избегая резких движений. Также плавно возвращаются в исходное положение, в этом случае мышцы получают дополнительную нагрузку. Составляя комплексы упражнений с резиной, учитывайте, что они не достаточно эффективно развивают такое физическое качество, как скорость. Поэтому во время разминки больше внимания уделяйте бегу, а в свободные от занятий дни — волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, другим подвижным играм.

Для удобного выполнения упражнений резину следует несколько раз обмотать вокруг ладоней. В предложенных ниже упражнениях обозначены ширина и высота хвата резины. Ведь с

каждым днем ваша физическая сила будет расти, выполнять упражнения станет легче. Меняя хват резины, вы сможете регулировать нагрузку. Увеличить нагрузку можно и за счет увеличения количества повторений выполняемых упражнений. Через год советуем менять резиновый амортизатор. Эластические бинты можно менять 3—4 раза в год.

К тренировке надо подходить индивидуально, четко контролировать свое физическое состояние. Почувствовав усталость, прекратите выполнение упражнения. Дыхание при выполнении упражнений с резиной и резиновыми амортизаторами должно быть ненапряженным, свободным.

В этой главе нет отдельных комплексов упражнений с резиной для женщин, поскольку упражнения, предложенные ниже, подходят и для них, с соответствующей коррекцией хвата резины и количества повторений. Выполнять упражнения следует столько раз, сколько позволяет физическое состояние, но не более 10 раз.

### Комплекс 1

1. Для дельтовидных и трапецевидных мышц. И. п.— стойка ноги врозь, руки с резиной внизу, хват немного шире плеч. Подняв руки вверх и растягивая резину, разведение их в и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить до 10 раз.

2. Для мышц груди и дельтовидных мышц. И. п.— стойка ноги вместе, руки с резиной на уровне подбородка, хват на ширине плеч. Разведение прямых рук в стороны — вдох. И. п.— выдох. Темп медленный. Сводить лопатки. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, взять ее на уровне плеч. Поднимание рук вверх — вдох. И. п.— выдох. Темп медленный. Руки выпрямлять полностью. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, стоя спиной к резине, закрепленной за середину, удерживать ее руками возле плеч. Наклоны туловища вперед — выдох, и. п.— вдох. Упражнения выполнять дважды: первый раз — в среднем темпе, второй — в быстром. Следить за дыханием, не сгибать ноги. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, концы ее намотаны на середину палки, руки внизу ладонями вперед (хват снизу). Сгибание рук в локтях — вдох, медленное опускание вниз — выдох. Туловище держать ровно. Выполнить до 10 раз.

6. Для мышц рук. И. п.— резина закреплена за середину, сидя на табуретке спиной к ней. Руками сверху взять концы. Круговые движения справа налево, затем слева направо. Дыхание произвольное. Темп средний. Руки и туловище прямые. Выполнить до 10 раз.

7. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, ее концы намотаны на палку, палка внизу (хватом сверху). Поднятие палки на грудь, затем вверх, медленное опускание в и. п. Дыхание: вначале упражнения сделать небольшой вдох, подняв руки вверх, — выдох. Темп средний. Следить за дыханием и ритмом выполнения. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, резина закреплена за середину, стоя лицом к ней, руками взять концы. Поочередное выполнение прямыми руками движений — одна рука

вверх — другая вниз. Дыхание произвольное. Темп медленный. Руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц спины. И. п. — резина закреплена за середину, сидя лицом к ней, руками держать резину за концы возле плеч, прямые ноги упираются в опору. Наклоны как можно дальше назад — вдох, и. п. — выдох. Темп средний. Выполнить до 10 раз.

10. Для трапециевидных мышц, мышц груди и рук. И. п. — стойка ноги врозь, резина закреплена за середину вверху, держать ее за концы руками вверху. Сгибание рук к плечам и разгибание их вниз — выдох, плавно вернуться в и. п. — вдох. Темп средний. Туловище не наклонять. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц ног. И. п. — стойка ноги вместе спиной к резине, закреплённой за середину на уровне пояса (резина обмотана вокруг талии и придерживается руками), туловище чуть наклонено вперед. Бег на месте, высоко поднимая колени. Выполнить два подхода по 30 с каждый: сначала в среднем, затем в быстром темпе. Дышать ритмично, не ослаблять натяжение резины.

## Комплекс 2

1. Для дельтовидных мышц. И. п. — стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают ее внизу. Поочередное поднятие прямых рук вверх. Дыхание произвольное. Темп медленный. Ноги не сгибать, туловище не прогибать. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц рук и спины. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверху, резина закреплена вверху. Наклоны, опуская руки вниз и отводя их на-

зад,— выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать, голову не опускать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, руки согнуты к плечам, резина за спиной. Разгибание рук вверх — вдох. Темп медленный. Голову не опускать, туловище не прогибать. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, согнутые руки удерживают ее за головой. Поочередное разгибание рук в сторону. Дыхание равномерное. Темп медленный. Туловище прямое, локти не опускать вниз. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, хват резины на ширине плеч. Разведение рук в стороны, растягивая резину и сводя лопатки,— вдох. И. п.— выдох. Темп медленный. Не расслаблять мышцы. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, резина закреплена сверху за середину, руки вверх. Наклоняясь назад и прогибая спину, опускайте туловище как можно ближе к полу. Темп медленный. Руки прямые, голова отведена назад, ноги сгибать в коленях как можно больше. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук, спины и косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, стопы параллельно, руки согнуты к плечам. Повороты в сторону, наклоняясь вперед и разводя руки в стороны — выдох, и. п.— вдох. Темп медленный. Голова отведена назад, спина прогнута и сводить лопатки. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц рук и ног. И. п.— стойка ноги вместе, руки вперед, резина закреплена за середину сзади. Поочередные выпады вперед то пра-

ной, то левой ногой, с одновременным опусканием рук вниз и отводить назад. Дыхание произвольное. Темп средний. Голову и туловище держать прямо. Выполнить по 6—8 раз.

9. Для мышц ног и спины. И. п.— стойка на одной ноге. Закрепить резину спереди, сделать петлю и одеть на одну ногу; одной рукой держаться за спинку стула, другая — за спину, нога с резиной вытянута вперед. Опускание прямой ноги вниз — назад, растягивание резины. Дыхание произвольное. Темп медленный. Нога прямая, туловище не раскачивать. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

10. Для мышц шеи и живота. И. п.— стойка ноги вместе, резина прижата к полу пятками, руки на поясе, на голову надета лямка из резины. Наклоны вперед — выдох, и. п., растянуть резину — вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

### Комплекс 3

1. Для дельтовидных и трапециевидных мышц. И. п.— стойка ноги врозь, резина в опущенных руках, разведенных немного шире плеч. Поднимая руки вперед — вверх, растягивая резину, разведение их в стороны — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Следить за дыханием. Выполнить 10 раз.

2. Для дельтовидных, трапециевидных мышц и разгибателей рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Поднимание рук вверх — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Руки полностью выпрямить. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину, руками держать концы резины возле плеч. Наклоны вперед — выдох, и. п.— вдох. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить до 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, стоя спиной к резине, закрепленной за середину. Руками взяться за концы снизу. Круговые движения прямыми руками назад и вперед. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п.— то же, только туловище немного наклонено вперед. Имитация руками плавания способом кроль на груди. Дыхание произвольное. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц груди. И. п.— то же, но руки разведены в стороны. Сведение рук вперед — выдох, медленное разведение их в стороны — вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук. И. п.— лежа на спине головой к резине, закрепленной за середину, руки с резиной вверху. Движения руками, как при плавании способом брасс. Темп средний. Дыхание ритмичное. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц шеи и туловища. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки впереди, туловище немного наклонено вперед, голова опущена вниз, на ней петля из резины. Выпрямляя туловище, поднимая голову вверх, наклоны назад, натягивая резину, — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц живота и ног. И. п.— сидя спиной к резине, закрепленной за середину, стопы ног вставлены в петли, ноги согнуты, руки упи-

раются сзади на пол. Разгибания ног вперед одновременно и поочередно. При сгибании — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п. — стойка ноги врозь на середине резины держать ее руками за головой. Медленные приседания и быстрые подъемы. Выполнять пружинистые приседания по несколько раз.

#### **Комплекс 4**

1. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь носками на середине резины, руками удерживать ее концы внизу. Поднимание прямых рук в стороны — вверх — вдох, опускание вниз — выдох. Темп медленный. Назад не отклоняться, голову немного поднимать вверх. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц живота и рук. И. п. — стойка ноги врозь, резина за середину закреплена сверху, руки вперед. Наклоны вперед, опуская руки вниз и отводя их как можно дальше назад, — выдох, и. п. — вдох. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь, резина закреплена за середину сверху, согнутыми руками держать резину за спиной. Разгибание рук за спиной вниз. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук и спины. И. п. — стойка ноги врозь, носки на середине резины, концы резины в опущенных вниз руках. Сгибая руки перед грудью, наклоны назад, локти поднимать вверх — вдох, и. п. — выдох. Темп медленный. Все движения выполнять слитно 10 раз.



5. Для мышц ног и живота. И. п.— стойка ноги вместе, руки с натянутой резиной отведены назад. Выпады с наклонами вперед поочередно правой и левой ногой,— выдох, и. п.— вдох. Темп средний. Голову поднимать, грудью касаться бедра согнутой ноги. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц спины и рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, резина закреплена за середину спереди. Наклоны назад, руки вверх, прогибаясь. Темп и дыхание медленные. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук, косых и прямых мышц живота. И. п.— широкая стойка, руки вверху, резина закреплена за середину вверху. Повороты туловища в наклоне, касаясь обеими руками одной ноги,— выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц ног. И. п.— присед, ноги врозь на середину резины, захватить резину руками как можно ниже. Растягивая резину, выпрямление ног — вдох. Темп медленный. Туловище наклоняется. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и спины. И. п.— стойка на одной ноге, резина закреплена впереди, вторая нога вставлена в петлю, сделанную на конце резины, руками держаться за спинку стула. Медленные отведения ноги с резиной как можно дальше назад. Дыхание медленное. Ноги прямые. Выполнить 6—8 раз каждой ногой.

10. Для мышц шеи и рук. И. п.— борцовский мост, резина закреплена сзади, руки вверху за головой. Поочередное сгибание рук к груди, растягивая резину. Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнить 8—10 раз.

## Комплекс 5

1. Для дельтовидных мышц и мышц груди. И. п. — стойка ноги вместе, руки на уровне подбородка удерживают резину на ширине плеч. Разведение прямых рук в стороны — вдох, и. п. — выдох. Темп средний. До конца вытягивать руки. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц — сгибателей рук. И. п. — стойка ноги врозь на середине резины, руки опущены и удерживают резину хватом снизу. Сгибание и разгибание рук в локтях. Можно выполнять одновременно и поочередно. Темп средний. Следить за ритмичностью дыхания. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — сидя на стуле, резина пропущена под ним, руками взяться за концы резины. Медленные сгибания рук к плечам и разгибание их вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п. — стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину сверху, руки вверху захватывают резину. Наклоны вперед — выдох, и. п. — вдох. Темп средний. Руки и ноги прямые. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины. И. п. — сидя на табурете лицом к закрепленной за середину резине. Упираюсь ногами в опору, захватив и растягивая резину, наклоны назад до положения лежа — вдох. Темп средний. Дыхание ритмичное. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц ног. И. п. — присед, ноги врозь на середине резины, захватить резину руками к плечам. Медленное поднятие — вдох и медленное приседание — выдох, затем то же повто-

рять быстро. Следить за дыханием и сменой ритма исполнения. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине ногами к резине, руки вдоль туловища ладонями вниз, резина закреплена за середину и петлями надета на стопы. Поднимание ног до угла  $45^\circ$  и  $90^\circ$ . Можно поднимать ноги одновременно и по очереди. Дыхание произвольное. Ноги прямые. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц живота и ног. И. п.— то же. Поднять ноги до угла  $45^\circ$ . Скрестные движения прямыми ногами. Дыхание произвольное. Темп средний. Ноги все время остаются на одном уровне. Выполнить 20 раз.

9. Для мышц туловища. И. п.— широкая стойка на середине резины, руки удерживают резину сверху. Наклоны туловища в стороны, затем пружинистые движения в стороны. Дыхание ритмичное. Темп средний. Не сгибать ноги и руки. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— резина закреплена на уровне пояса сзади, обмотана вокруг талии, придерживать ее руками, туловище немного наклонено. Сильно натягивая резину, бег на месте с высоким подниманием бедер. Темп может быть средним и быстрым. Дышать ритмично и не ослаблять натяжения резины. Выполнять по 30 с.

## Комплекс 6

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены. Поднимание прямых рук в стороны — вверх. Не наклоняться назад, голову поднимать вверх. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц живота и рук. И. п.— стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину, руками держать концы резины возле плеч. Наклоны вперед, как можно больше сгибая спину, опуская руки вниз и отводя их как можно дальше назад,— выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки с резиной согнуты за спиной, резина закреплена сверху. Разгибание рук вниз — выдох, и. п.— вдох. Темп медленный. Туловище все время прямое. Выполнить 8—10 раз.

4. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены. Сгибая руки перед грудью, отводя локти в стороны, наклоны назад, как можно больше прогибаясь в спине. Дыхание произвольное. Темп медленный. Голову отводить назад. Выполнить 8—10 раз.

5. Для мышц живота, рук и ног. И. п.— стойка ноги вместе, руки отведены назад как можно выше, резина закреплена сзади сверху. Поочередные выпады вперед, наклоняясь вперед и стараясь коснуться грудью бедра согнутой ноги,— выдох. Вернуться в и. п.— вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены и сведены сзади. Поднимание прямых рук в стороны — вверх — вдох, и. п.— выдох. Темп средний. Голову не опускать. Туловище прямое. Выполнить 10 раз.

7. Для косых мышц живота, рук и ног. И. п.— широкая стойка, резина в средней своей части закреплена сзади, руки сверху. Наклоны и повороты туловища вперед — в стороны, сгибая ноги,

коснуться рукой пятки разноименной ноги — выход. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц шеи и рук. И. п.— борцовский «мост» ногами к резине, закрепленной за середину, руки удерживают ее возле бедер. Поднимание прямых рук вверх и опускание их за голову, касаясь пальцами пола. Дыхание произвольное. Темп медленный. Руки прямые. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц живота и ног. И. п.— лежа на спине ногами к резине, закрепленной за середину сверху, руки вытянуть и положить ладонями на пол, ноги, согнутые в коленях, поднять как можно выше, стопы вставить в петли на резине. Опускание ног вниз до касания пола, растягивая резину. Дыхание медленное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины. Приседание, как можно ниже, захватив резину, руки свести за спиной — выдох. Выпрямление, растягивая резину — вдох. Темп медленный. Не задерживать дыхание. Выполнить 10 раз.

## Комплекс 7

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверху, резина закреплена за середину спереди. Поочередное опускание и отведение рук назад. Дыхание произвольное. Темп средний. Не раскачивать туловище и не сутулиться. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц рук и живота. И. п.— стойка ноги врозь спиной к резине, закрепленной за середину, руки с резиной вверху. Наклон, касаясь

руками носков ног,— выдох. Темп медленный. Ноги прямые. Выполнить 10 раз.

3 Для мышц рук и ног. И. п.— стойка ноги врозь, резина закреплена за середину вверху, руки согнуты к плечам и натягивают резину. Приседание на всю стопу, сгибаясь и вытягивая руки вперед,— выдох. Темп медленный. Не задерживать дыхание. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной отведены назад. Поочередное поднятие руки вперед — вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Туловище все время прямое. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины и рук. И. п.— стойка ноги врозь, резина закреплена за середину спереди, руки подняты вверх и удерживают резину. Наклоны назад, прогибая спину. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц рук и ног. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, руки вытянуты вперед и натягивают резину. Поочередные выпады вперед-назад то правой, то левой ногой, одновременно поднимая руки вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Следить, чтобы остающаяся на резине нога крепко прижимала ее и чтобы резина все время была натянута. Выполнить 6—8 раз каждой ногой.

7. Для косых мышц живота, мышц груди и рук. И. п.— стойка ноги врозь боком к резине, закрепленной за середину. Повороты туловища в сторону, противоположную закрепленной резине. Повторить в другую сторону. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

8. Для косых мышц живота и мышц рук. И. п.— широкая стойка, руки с резиной вверх — назад. Наклоны вперед, с небольшими поворо-

тами туловища, опуская прямые руки вниз и касаясь ими по очереди носка каждой ноги,— выдох. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить до 10 раз.

9. Для мышц ног. И. п.— стойка на одной ноге спиной к резине, закрепленной вверху, другая нога — в петле. Руками держаться за спинку стула. Опускание прямой ноги вниз к полу. Дыхание ритмичное. Темп медленный. Голову и туловище держать прямо. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц шеи и рук. И. п.— борцовский «мост» головой к резине, закрепленной за середину, руки удерживают резину вверху. Поочередное или одновременное сгибание рук к груди. Дыхание произвольное. Темп медленный. Как можно больше прогнуться в спине. Выполнить 10 раз.

## Комплекс 8

1. Для мышц спины и рук. И. п.— стойка ноги вместе, руки держат резину на ширине плеч спереди. Разведение прямых рук в стороны — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

2. Для разгибателей рук, дельтовидных и трапецевидных мышц. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки держат резину возле плеч, как в стартовом положении для жима. Медленное выпрямление рук вверх — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

3. Для сгибателей рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины. Палка, обмотанная резиной, в опущенных руках. Держать палку хватом снизу. Сгибание и разгибание рук в

локтях. Дыхание произвольное. Темп средний. Туловище держать ровно. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину. Сгибание рук в локтях, пытаюсь поднять локти,— вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п.— то же. Поднимание прямых рук в стороны — вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. Для разгибателей рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину на уровне плеч за головой. Поднимание рук вверх — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Руки вытягивать полностью. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, лицом к резине, закрепленной за середину. Вытянутые вперед руки удерживают концы резины. Поочередное поднимание рук вверх и опускание их вниз — назад. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное. Руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину вверху, концы резины в руках за головой. Наклоны вперед — выдох. И. п.— вдох. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и спины. И. п.— присед ноги врозь на середине резины, руками держать укороченные концы резины. Растягивание резины до полного выпрямления ног и туловища — вдох, вернуться в и. п.— выдох. Темп средний. Руки прямые. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц рук и ног. И. п.— выпад, ступня согнутой ноги на середине резины, кисти рук



с резиной возле плеч. Полное выпрямление рук вверх и ноги в колене. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на спине на скамейке, резина пропущена под скамейкой, руками держать концы резины возле плеч. «Выжимание» резины лежа. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

12. Для мышц рук и спины. И. п.— сидя лицом к резине, закрепленной за середину, руки вперед, взять резину на уровне подбородка. Отведение рук вниз — назад, сохраняя небольшой наклон туловища вперед. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

13. Для мышц спины. И. п.— сидя лицом к резине, закрепленной за середину, ноги упираются в опору. Наклон вперед, обмотать резиной ладони и наклон назад до положения лежа — вдох, и. п.— выдох. Растягивать резину плавно, без рывков. Выполнить 10 раз.

14. Для мышц ног и живота. И. п.— стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину, обмотать резину вокруг поясницы, придерживая ее руками. Немного наклониться и, сильно натягивая резину, бежать на месте, высоко поднимая бедра. Темп средний. Выполнять в течение 30 с.

## Комплекс 9

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки согнуты за головой так, чтобы резина была за спиной,— выдох. Вытягивание рук из-за головы вверх — в стороны — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Го-

лову не наклонять, туловище прямое. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверху, резина закреплена вверху. Опускание рук вниз скрестно. Темп медленный. Дыхание произвольное. Не наклонять туловище назад, голову поднимать вверх, руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п.— широкая стойка на середине резины, руки удерживают резину внизу. Отведение рук в стороны и назад — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук и ног. И. п.— стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам, удерживают резину, закрепленную вверху за середину. Поочередное приседание на ноге, другую ногу и руки с резиной вытягивать вперед — выдох. Темп медленный. Присесть на полной ступне, немного наклоняясь вперед, таз опускать как можно ниже к полу. Голову держать ровно. Выполнить по 6 раз на каждой ноге.

5. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, резина закреплена спереди. Наклоны назад, прогибаясь и отводя голову назад, руки в стороны — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, резина закреплена за середину вверху, руки возле плеч натягивают резину. Поочередные выпады вперед правой и левой ногами, прогибаясь, руки вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Голову отвести назад, не задерживать дыхание. Выполнить по 8 раз каждой ногой.

7. Для мышц туловища, рук и ног. И. п.— стойка ноги вместе, спиной к резине, закреплен-

ной за середину, руки отведены в стороны ладонями вперед. Равновесие на одной ноге — выдох, и. п. — вдох. То же самое — на другой ноге. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц шеи и ног. И. п. — стойка ноги врозь на середине резины, руки на поясе, ноги немного согнуты, на голову надета лямка из резины. Выпрямление ног и, поднимая голову вверх, растягивание резины — вдох, и. п. — выдох. Темп медленный. Пытайтесь как можно полнее вытянуть ноги и туловище. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и живота. И. п. — сидя лицом к резине, закрепленной за середину, руками опереться в стул, ступни вставить в петли. Сгибание ног, подтягивая их как можно ближе к туловищу, — выдох, и. п. — вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц туловища и рук. И. п. — широкая стойка на резине, руки вверху натягивают резину. Наклоны в стороны — выдох без смены положения рук. Вдох — при выпрямлении. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

## Комплекс 10

1. Для мышц спины и груди. И. п. — стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной вверху, концы резины в руках, повернутых ладонями вниз. Опускание рук через стороны вниз и плавно — и. п. Вдох перед началом упражнения, выдох при сведении рук. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

2. То же упражнение, но руки держать на резине ладонями наружу. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги врозь,

закрепить резину за середину на высоте груди, руками держаться за концы резины спереди. Растягивание резины маховыми движениями: правая рука вверх, левая — вниз и наоборот. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц спины и ног. И. п. — стоя на середине резины одной ногой, туловище наклонено вперед, руки удерживают резину внизу. Разгибание туловища — вдох. Выполнять упражнение, наступая на резину то правой, то левой ногой. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц шеи и ног. И. п. — стойка ноги прозь на середине резины, концы резины связаны. Сделать полуприсед и натянуть резину на голову. Разогнуть ноги, туловище и поднять голову — вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц рук и спины. И. п. — стоя на одном колене лицом к резине, закрепленной за середину, руки с резиной сверху. Наклон вперед — выдох, выпрямиться, и прогибаясь, наклон назад как можно дальше — вдох. Упражнение выполняют, стоя то на одном, то на другом колене. Темп средний. Выполнить по 6 раз.

7. Для мышц спины, рук и косых мышц живота. И. п. — широкая стойка на середине резины, руки разведены в стороны. Сохраняя это положение рук, наклон вперед-влево, касаясь носка левой ноги правой рукой — выдох. То же — вправо. Темп средний. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц ног. И. п. — лежа на спине ногами к резине, закрепленной посередине. Ступни ног вставлены в петли на концах резины, руки под головой. Одновременное и поочередное сги-

бание ног в коленях. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и живота. И. п.— лежа на спине головой к резине, закрепленной за середину, ступни ног вставить в петли. Движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Темп средний. Растягивать резину без рывков. Выполнить 10 раз.

10. Общеукрепляющее для всех групп мышц. И. п.— стойка ноги врозь, руки удерживают концы резины внизу. Прыжки через резину, как через скакалку. Дыхание произвольное. Темп быстрый. Выполнять в течение 30 с.

## **Тренируем отдельные группы мышц**

### **Упражнения для мышц рук**

1. И. п.— стойка ноги врозь, руки держат резину вверху на ширине плеч. Разведение рук в стороны. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— резина закреплена на уровне груди, стоя спиной к ней, руки удерживают резину возле плеч. Поочередное и одновременное разгибание рук вперед. Выполнить 10 раз.

3. И. п.— то же, но руки в стороны. Сведение прямых рук вперед. Выполнить 10 раз.

4. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Одновременное и поочередное выпрямление рук вверх. Выполнить 10 раз.

5. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки держат резину внизу. Разведение рук через стороны до горизонтального положения. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— то же. Сгибание рук в локтевых суставах. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— стойка ноги врозь, лицом к резине, закрепленной на уровне груди, взяться руками за концы. Отведение рук: одну вверх — назад, другую вниз — назад. Выполнить 10—12 раз.

8. И. п.— то же. Одновременное поочередное разведение прямых рук в стороны. Выполнить 10—12 раз.

9. И. п.— то же. Одновременное и поочередное отведение рук вниз — назад. Выполнить 10—12 раз.

10. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, держать резину руками за головой, локти подняты как можно выше. Разгибание рук вверх. Выполнить 10 раз.

### **Упражнения для мышц спины**

1. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, наклон вперед, руки с резиной за головой. Выпрямление рук и туловища в стороны — вверх, не изменяя положение ног. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— широкая стойка на середине резины, наклон вперед, руки держат резину за головой. Оставаясь в наклоне, повороты туловища вправо и влево. Выполнить 10—12 раз.

3. И. п.— широкая стойка, одна ступня на середине резины. Наклоны и выпрямления туловища вперед к ноге, руки с резиной за головой или вытянуты вверх. Сменить положение ног и выполнить упражнение в противоположную сторону. Выполнить по 6 раз в каждую сторону.

4. И. п.— то же, но резина за спиной скрестно, руки вверх. Медленные и пружинистые наклоны назад. Выполнить 10—12 раз.

5. И. п.— сидя на полу лицом к резине, закрепленной спереди, руки с резиной возле плеч. Наклоны назад, выпрямляя руки вверх и касаясь ими пола. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, резина закреплена спереди, руки удерживают ее возле плеч. Наклоны назад, не сгибая ног. Выполнить 10 раз.

7. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины. Наклоны вперед, руки с резиной за головой, выпрямляясь, разведение рук вверх и в стороны. Выполнить 10 раз.

8. И. п.— широкая стойка на середине резины, наклон вперед, руками взяться за резину накрест и развести их в стороны. Повороты туловища влево и вправо. Выполнить 10—12 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, наклон вперед, руки с резиной внизу. Разгибание туловища. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— сидя на полу, ноги вытянуты вперед, наклон, середина резины на ступнях, руки с резиной за головой. Наклоны назад до положения лежа на спине. Выполнить 8—10 раз.

### **Упражнения для мышц живота и туловища**

1. И. п.— широкая стойка на середине резины, резина в разведенных в стороны руках. Наклоны и повороты туловища в стороны. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища, ступни ног в петлях из резины. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног до углов  $45^\circ$  и  $90^\circ$ . В положении ног под углом  $45^\circ$ : разведение и сведение их накрест; круги «восьмеркой». Выполнить по 8 раз.

3. И. п.— то же. Поднятие прямых ног

вверх и, опускание их за голову, коснуться носками пола. Выполнить 8 раз.

4. И. п.— стойка на лопатках, лицом к закрепленной за середину резине, ступни ног продеты в петли резины. Движения ног в стороны, вперед и назад. Выполнить по 6—8 раз.

5. И. п.— лежа на спине резина закреплена сверху, ступни ног в петлях на высоте 20—30 см над полом. Опускание ног вправо и влево. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу. Наклоны в стороны, рука, противоположная наклону, скользит по туловищу до подмышки. Выполнить 10 раз.

7. То же упражнение, но пружинисто. Выполнить 10 раз.

8. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, руки с резиной в стороны на уровне плеч. Повороты туловища в стороны, не сгибая рук и ног. Выполнить 10—12 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной на уровне плеч, руки удерживают резину возле плеч. Наклоны вперед. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— лежа на спине головой к закрепленной резине, ноги закреплены, руки сверху удерживают резину. Сед, руки вперед. Выполнить 8 раз.

### **Упражнения для мышц ног**

1. И. п.— лежа на спине головой к закрепленной резине на уровне талии, ноги поднять до угла  $90^\circ$ , ступни в петлях руки под головой. По-



очередное опускание прямых ног. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

2. И. п.— сидя на полу спиной к резине, которая закреплена как в предыдущем упражнении, ступни в петлях, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Выпрямление ног вперед, натягивая резину. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п.— упор лежа на полу, резина закреплена вверху, ноги согнуты, ступни в петлях. Выпрямление ног и разведение ног в стороны, растягивая резину. Выполнить 8 раз.

4. И. п.— стойка ноги врозь спиной к резине, закрепленной за середину на уровне талии, намотать резину на талию, придерживая ее руками. Бег на месте с высоким подниманием бедер. Выполнять в среднем и быстром темпе в течение 30 с.

5. И. п.— стойка на одной ноге, другая поднята, сильно согнута в колене. Руками взяться за резину и подвести ее середину под ступню согнутой ноги. Разгибание ноги в колене, натягивая резину. Выполнять сначала одной, затем другой ногой. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

6. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, намотать резину на кисти рук. Растягивание резины, согнув руки кистями к плечам и приседая на носках или на полной ступне, спина прямая. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— стойка ноги вместе, лицом к закрепленной резине, руки с резиной впереди. Приседать на одной ноге, вытягивая другую вперед и сгибая руки к плечам. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

8. И. п.— стоя спиной к резине, закрепленной за середину на высоте 15—20 см, концы резины соединить, сделать из них одну петлю и вставить

в нее ногу. Растягивание резины махом прямой ноги вперед. Выполнить по 8 раз каждой ногой.

9. И. п.— сидя на столе, ноги свисают вниз, руками упор на поверхность стола за спиной. Обмотать резиной ножки стола внизу, концы свести, ноги вставить в петли. Растягивание резины одновременным махом ног вперед. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— присед, ноги врозь на середине резины, укороченную резину захватить внизу. Растягивание резины, выпрямляя ноги. В полуприседе, не расслабляя натяжения резины, выполнять пружинистые покачивания на ногах.

## **Гантели и резина в одном комплексе**

---

Комплексы упражнений, в которых чередуются гантели и резина, рекомендуем для разнообразия тренировочного процесса. Организм человека со временем привыкает к одним и тем же упражнениям. Поэтому периодически следует изменять нагрузку или порядок выполнения различных комплексов. Использование во время одной тренировки упражнений с гантелями и резиной поможет занимающимся выработать в себе силу, выносливость.

Комплексы упражнений с гантелями и резиной можно составлять самостоятельно, используя приведенное ранее. Упражнения с гантелями выполняют в быстром темпе, а с резиной — в медленном. Эти комплексы можно выполнять в течение 6—9 мес. Можно свои тренировки строить и так: 1 нед — занятия с гантелями, 1 нед —

с резиной. Упражнения с гантелями и резиной можно чередовать по-разному. Например, 2—3 упражнения с гантелями, затем столько — с резиной и т. д. При этом следует помнить важный принцип: от более легкого — к более сложному. Именно так подобраны упражнения в комплексах, которые предложены ниже. В конце каждого упражнения указано, сколько раз его следует выполнить, но если вы почувствуете усталость, сделайте небольшой перерыв. Следите, чтобы дыхание было равномерным.

Комплексы включают большое количество упражнений, которые можно использовать для самостоятельного составления новых комплексов. Упражнения с гантелями подобраны для общего физического развития, а с резиной — для развития преимущественно мышц рук, груди, шеи и спины.

## **Комплекс 1**

### **Упражнения с гантелями**

1. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги вместе, руки с гантелями опущены ладонями к бедрам. Сгибание рук в локтях, поднимая гантели к подмышкам — вдох, и. п. — выдох. — Выполнить 10 раз.

2. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги вместе, руки согнуты к плечам ладонями внутрь. Одновременное и поочередное поднятие гантелей. Дыхание: при одновременном поднятии — вдох, в момент, когда гантели вверху; при поочередном — произвольное. Выполнить 10 раз.

3. Для косых мышц живота и спины. И. п. — широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны.

Повороты туловища в стороны, рукой коснуться носка разноименной ноги. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц ног и спины. И. п.— широкая стойка, руки в стороны ладонями вверх. Наклон к левой ноге, одновременно сгибая правую, руками коснуться голени левой ноги — выдох, и. п.— вдох. То же вправо. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, гантели прикреплены к ступням, руки в стороны. В медленном темпе поднимание ног вверх — выдох, и. п.— вдох. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц живота и ног. И. п.— лежа на спине, гантели прикреплены к ступням, руки в стороны. Разведение и сведение прямых ног, приподняв их на 20—30 см. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц живота и ног. И. п.— то же. Круговые движения ногами в обе стороны. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц живота и ног. И. п.— лежа на спине, гантели прикреплены к ступням, руки в стороны. Движения ногами, как при плавании брассом: плавное разведение ног, приближая колени к животу — выдох, энергичное выпрямление и соединение ног — вдох. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног. И. п.— широкая стойка, руки с гантелями возле плеч. Поочередно сгибая ноги, переносить тяжесть тела на согнутую ногу. Дыхание произвольное. Выполнить 6 раз на каждой ноге.

10. Для мышц рук и ног. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Прыжком сведение ног вместе и разведение рук в стороны, прыжком — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить 8—10 раз.

## Упражнения с резиной

11. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, резина за спиной, руки согнуты к плечам. Энергичное разгибание рук в стороны — вдох, медленно и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

12. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Выпрямление рук вверх — вдох, медленное опускание вниз — выдох. Выполнить 10 раз.

13. И. п.— стойка ноги вместе на середине резины, руки удерживают резину внизу, прижимая к туловищу. Сгибание рук к подмышкам — вдох; медленно и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

14. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, концы резины намотать на палку, которую взять на грудь. Разгибание рук вверх — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

15. И. п.— стойка ноги врозь, руки вперед, резину закрепить за середину спереди и, натянув, держать ее за концы. Поднимание прямых рук вверх — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

16. И. п.— то же, только стоя спиной к резине и разведя прямые руки в стороны. Сведение прямых рук перед грудью — выдох, и. п.— вдох. Выполнить 10 раз.

17. И. п.— то же, но держа резину сведенными руками вверху. Круговые движения прямых рук сначала вправо, затем влево. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

18. И. п.— стойка ноги врозь, резина закреплена за середину спереди, руки вперед. Быстрое опускание прямых рук вниз — назад — выдох, медленно вернуться в и. п.— вдох. Выполнить 10 раз.

19. И. п.— стойка ноги врозь, лицом к резине, закрепленной одним концом, одна рука отведена в сторону и держит резину, другая — вперед, туловище немного отклонено назад. Энергичным движением руки и туловища приведение руки с резиной вперед — выдох, плавно и. п.— вдох. Выполнить 6—8 раз каждой рукой.

## Комплекс 2

### Упражнения с гантелями

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями вперед. Пружинистые движения прямыми и согнутыми в локтях руками в стороны — назад. Дыхание произвольное. Темп быстрый. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями возле плеч. Наклон вперед — выдох, и. п.— вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц ног, туловища. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями опущены. Поочередные выпады вперед каждой ногой с поворотами туловища и разведением рук в стороны — выдох, и. п.— вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, гантели прикреплены к ступням. Поднимание прямых ног — выдох, и. п.— вдох. Можно выполнять одновременно двумя ногами и поочередно. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц живота. И. п.— то же. Сгибая туловище вперед, сед — выдох. Темп средний. Со временем упражнение можно усложнить (дер-

жать гантели в руках возле плеч, в вытянутых руках и т. д.). Выполнить 10 раз.

6. Для мышц спины. И. п.— лежа, гантели в руках возле плеч. Сильно прогибая спину, поднятие плеч над полом — вдох, и. п.— выдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги вместе, руки с гантелями на талии. Прыжки на месте на двух ногах. Темп быстрый. Выполнить 20—25 прыжков.

### Упражнения с резиной

8. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги вместе, руки впереди, немного натягивают резину, закрепленную за середину сверху. Пружинистые движения прямыми руками вниз. Дыхание произвольное. Темп быстрый. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги вместе, руки удерживают резину: одна сверху, другая внизу; резина закреплена за середину впереди. Поочередные пружинистые движения руками: одной вверх — назад, другой вниз — назад. Дыхание медленное. Темп быстрый. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц груди и рук. И. п.— стойка ноги вместе, руки разведены в стороны, резина закреплена за середину сзади. Сведение рук прямо перед грудью — выдох, разведение как можно дальше назад — вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц груди и широчайших мышц спины. И. п.— стойка ноги вместе, руки удерживают резину, закрепленную за середину сверху. Опускание прямых рук вниз через стороны —

выдох, и. п.—вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

12. Для мышц живота и таза. И. п.—лежа ногами к резине, закрепленной за середину, ноги вставить в петли. Поднимание прямых ног вверх — выдох, и. п.—вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

13. Для мышц спины, ягодичных и задней поверхности бедра. И. п.—стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу, туловище наклонено вперед. Разгибание туловища — вдох, наклон — выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

14. Для мышц рук и ног. И. п.—стойка ноги врозь на середине резины, руки опущены. Пружинистые приседания с подниманием рук вперед — выдох. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.

15. Для мышц ног и туловища. И. п.—стойка ноги вместе на середине резины, руки натягивают ее к плечам. Поочередные выпады одной ногой вперед с разведением рук в стороны и поворотами туловища в сторону выставленной ноги. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.

### **Комплекс 3**

#### **Упражнения с гантелями**

1. И. п.—стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Поднимание прямых рук через стороны вверх и встать на носки — вдох, вернуться в и. п.—выдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

2. И. п.—стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены ладонями вперед. Сгибание и раз-



гибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями в стороны. Сведение рук вперед с одновременным подниманием одной ноги и касанием носком гантели — выдох. Выполнять каждой ногой по очереди. Дыхание ритмичное. Темп средний. Выполнить 6 раз каждой ногой.

4. И. п.— широкая стойка, руки с гантелями опущены. Пружинистые наклоны вперед с одновременным разведением рук в стороны. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

5. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены — вдох. Приседание, руки вперед — выдох. Темп быстрый. Выполнить 10 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены. Поочередные наклоны туловища в стороны, поднимая противоположную наклону руку к подмышке. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

7. И. п.— широкая стойка, руки с гантелями разведены в стороны. Наклоны туловища вперед с поворотами к каждой ноге, коснуться гантелей носка разноименной ноги, другой — в сторону — назад — выдох, и. п.— вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

8. И. п.— стойка ноги вместе, гантели возле плеч. Подскоки на носках с разведением и сведением рук и ног. Темп быстрый. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

### Упражнения с резиной

9. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, руки удерживают резину внизу на ширине плеч.

Растягивая резину, разведение рук в стороны и одновременное поднимание их вверх — вдох. Со временем упражнение можно усложнить, опуская резину за голову, затем за спину. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу. Одновременное или поочередное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги врозь, руки с закрепленной резиной впереди. Разведение прямых рук в стороны — вдох, и. п.— выдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

12. Для мышц груди и рук. И. п.— стойка ноги врозь, боком к резине, закрепленной одним концом, прямой рукой взяться за другой конец. Растягивая резину, приведение руки к груди, немного сгибая ее в локте. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 8 раз каждой рукой.

13. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу. Поднимание рук вперед с последующим разведением их в стороны и отведением назад — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

14. Для мышц рук и косых мышц живота. И. п.— широкая стойка на середине резины, руки в стороны. Наклон в стороны с поворотами. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

15. Для мышц ног. И. п.— присед, ноги врозь на середине резины, руки с резиной сведены за голову — выдох. Быстрое выпрямление — вдох и медленное приседание, пружинистые приседания. Выполнить 10 раз.

16. Для мышц спины и ног. И. п.— стойка ноги врозь на середине резины, туловище наклонено вперед, руки с резиной за головой. Выпрямиться — вдох, и. п.— выдох. Темп медленный. Выполнить до 10 раз.

## **Упражнения с эспандером и амортизатором**

---

Достойное место среди домашних спортивных снарядов занимают эспандер и амортизатор. Их очень удобно использовать для занятий в любых условиях.

Эспандеры бывают двух видов — резиновые и пружинные. Они имеют на концах удобные ручки с крючками, что дает возможность изменять нагрузку, варьируя количество пружин или резиновых лент. Занятия с эспандером следует начинать после определения нагрузки, ведь вначале ощущается ускорение движения, а затем, в меру натяжения эспандера, скорость движения будет уменьшаться, а мышечное усилие — возрастать. После выполнения каждого упражнения делают паузу 30 с. Упражнения с эспандером развивают силу, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, но при определении — количества повторений упражнения, а также нагрузки (количества пружин), учитывают возраст, физическую подготовленность, самочувствие и другие факторы.

Принципы построения тренировочных занятий такие же, как и при занятиях с гантелями и резиной. Лучшее время — вторая половина дня.

Учитывая, что занятия с эспандером легко дозировать, можно упражняться и утром. В этом случае не забывайте, что ваш организм еще окончательно «не проснулся». Упражнения с эспандером в комплекс утренней гигиенической гимнастики включайте после упражнений без снарядов, разминки и дыхательной гимнастики. Эти упражнения, но с меньшим количеством пружинок, можно включать и в разминку, которую строят так, чтобы после выполнения последних упражнений на коже лица появились капли пота. Это будет сигналом о том, что ваш организм разогрелся и готов к более серьезной работе. Основное занятие утром длится 15—20 мин, а после обеда — 30—45 мин.

Упражнения с амортизатором сходны с упражнениями с эспандером. Да и сам эспандер можно использовать и как амортизатор. Для этого к двум концам эспандера пристройте петли с ремня или веревки, которые можно будет одевать на дверные ручки, ветки и т. д., убедившись в их надежности.

### **Комплекс 1**

1. И. п.— стойка ноги врозь, эспандер в вытянутых вперед руках. Растягивание эспандера. Выполнить до 12 раз.

2. И. п.— то же, эспандер касается груди. Одну руку согнуть в локте, другую — выпрямить. Поочередное выпрямление рук в стороны. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п.— то же, прямые руки с эспандером опущены вниз. Растягивание эспандера в стороны. Выполнить 10—12 раз.

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки с эспандером за спиной внизу. Растягивание эспандера. Выполнить 6—8 раз.

5. И. п.— стойка ноги врозь, эспандер положить на спину, руки согнуть в локтях. Одновременное выпрямление рук вперед, затем — поочередное. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, эспандер за спиной, правая рука вверх, левая — внизу. Растягивание эспандера вверх поочередно левой и правой руками. Выполнить 6—8 раз каждой рукой.

7. И. п.— стойка ноги врозь. Взять две палки длиной 70—80 см. Продеть одну палку в нижнюю рукоятку эспандера и наступить на нее обеими ногами. Вторую палку продеть в верхнюю рукоятку. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Выполнить 10 раз.

8. И. п.— стойка ноги врозь на концах палки, продетой через рукоятку эспандера, другой конец эспандера с продетой через рукоятку палкой держать на груди как штангу. Выжимание. Выполнить 10 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь, палку держать хватом сверху. Поднимание и опускание рук движением вперед. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— стойка ноги врозь, стать на палку обеими ногами. Присесть и взять в руки другую палку, продетую в рукоятку эспандера, натянутого вдоль позвоночного столба. Вставание и приседание. Выполнить 10 раз.

## Комплекс 2

1. И. п.— стойка ноги врозь. Одну рукоятку эспандера закрепить за какой-нибудь предмет так, чтобы она не сорвалась. Вторую одеть на но-

сок левой (правой) ноги, руки на поясе. Поднимание ноги вперед. Внимательно следить, чтобы эспандер не соскочил. Повторять то же самое, но повернувшись к эспандеру спиной. Поднимать ноги с эспандером вверх-назад. Стать боком к эспандеру, отвести ногу влево, вправо. Выполнить по 8 раз.

2. И. п.— зажать в кисти рукоятку эспандера, согнуть руку в локте и прижать к плечу. Стопу продеть во вторую рукоятку эспандера. Выпрямить ногу до упора вниз, растягивая эспандер. Верхнюю рукоятку при этом не отрывать от плеча. Выполнить 6—8 раз.

3. И. п.— одной ногой наступить на рукоятку эспандера, продев в нее ступню. Поднимание руки с эспандером вверх, растягивая его до упора. Выполнить 8—10 раз.

4. И. п.— закрепить один конец эспандера, другой держать в правой или левой руке, стоя боком со стороны руки, выполняющей упражнение. Растягивать эспандер, сгибая руку и притягивая ручку эспандера к груди. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— ноги на ширине плеч, одна рукоятка эспандера закреплена, другая — удерживается двумя руками, согнутыми в локтевых суставах. Наклон вниз, прямые руки пропустить между ногами, одновременно растягивая эспандер. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Выполнить 10 раз.

6. И. п.— один конец эспандера закрепить на уровне груди, второй взять двумя руками, повернуться боком. Руки поднять над головой и как можно сильнее растянуть эспандер. Наклон в сторону, противоположную той, с которой закреплён эспандер. Выполнить 10 раз.

7. И. п.— стоя на полу, повернуться боком к закрепленному концу эспандера. Наклон туловища в сторону, сильно натягивая эспандер. Выполнить 10 раз.

8. И. п.— стоя спиной к закрепленному концу эспандера, второй конец — удерживать двумя руками за головой. Наклоны. Выполнить 8 раз.

9. И. п.— стоя на полу лицом к закрепленному концу эспандера, вытянуть руки вперед на уровне груди и удерживать другой конец. Наклоны назад, растягивая эспандер. Выполнить 8—10 раз.

10. И. п.— то же. Круговые движения туловища с растянутым эспандером вправо-влево. Выполнить 6—8 раз.

11. И. п.— эспандер одним концом закреплен над головой. Другой конец эспандера натягивают двумя руками, наклоняясь и касаясь носков. Выполнить 8—10 раз.

## Тренируем отдельные группы мышц

### Упражнения для мышц рук

1. И. п.— лежа на груди на скамейке, руки вверх. Поочередные движения руками вперед к вертикальному положению. То же двумя руками. Выполнить 8—10 раз.

2. И. п.— лежа на груди, руки вперед. Поочередные движения руками вниз к бедру. То же двумя руками. Выполнить 10—12 раз.

3. И. п.— лежа на груди, руки вверх, амортизатор укрепленверху. Движения руками вниз. Выполнить 12 раз.

4. И. п.— лежа на груди, одна рука —верху,

другая — внизу, движения руками, меняя их положение. Выполнить 10 раз.

5. И. п. — лежа на груди, руки вверх. Одновременные движения руками вниз — назад к бедру и кругами в стороны — вверх. Выполнить 10—12 раз.

6. И. п. — то же. Движения руками к уровню плеч.

7. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поочередные движения руками в стороны — вниз к бедру. То же двумя руками. Выполнить 8—10 раз.

8. И. п. — лежа на спине, одна рука вверх, другая — внизу. Последовательные круговые движения руками, имитируя плавание на спине. Выполнить 12 раз.

9. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, амортизаторы закреплены вверх. Движения руками в стороны к бедрам. Выполнить 10 раз.

10. И. п. — сидя спиной к закрепленным амортизаторам. Руки вверх движением вперед. Выполнить 10—12 раз.

### **Упражнения для мышц ног**

1. И. п. — лежа на животе. Разгибание и сгибание ног. То же, но руки в стороны, ноги не разводить. То же, но с разгибанием ног — прогнуться. Выполнить 6—8 раз.

2. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке. Поднимать вперед согнутую ногу. То же самое, но поднимать обе ноги в висе на стенке спиной к ней. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п. — то же. Поднимание согнутой ноги вперед. То же, но поднимать и разгибать обе ноги в висе на стенке, спиной к ней. Выполнить 8—10 раз.



4. И. п.— то же. Поднимание правой согнутой ноги вперед. То же, но прямой ногой. Поднимание двух ног в висе на стенке. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине. Поднимание прямой ноги вперед. То же, но сначала поднимать согнутую ногу, затем разгибать ее. Выполнить 10 раз.

6. И. п.— стоя боком к гимнастической стенке. Притягивать отставленную ногу. Выполнить 12 раз.

7. И. п.— то же. Движения ногой вперед — внутрь, назад — внутрь. Выполнить 10—12 раз.

8. И. п.— то же. Отведение ноги в сторону. Выполнить 12 раз.

9. И. п.— лежа в упоре на предплечьях. Отведение прямой ноги назад. Выполнить 10 раз.

10. То же упражнение, но стоя лицом к стенке. Выполнить 10 раз.

### **Упражнения для мышц туловища**

1. И. п.— ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед — назад. Закрепленный эспандер удерживать в согнутых руках так, чтобы при наклоне назад (приблизительно под углом  $45^\circ$ ) эспандер был немного натянут. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— сидя, упираясь полусогнутыми ногами. Натягивать эспандер прямыми руками с наклоном назад. Выполнить 10—12 раз.

3. И. п.— сидя на скамейке, держаться за ее края. Разгибание и сгибание ног. Выполнить 10 раз.

4. И. п.— стойка на ширине плеч. Наклоны туловища вперед-назад. Руки прямые, живот не выпирать. Выполнить 12 раз.

5. И. п.— то же. Удерживая амортизатор пря-

мыми руками над головой, наклоны туловища в сторону, стоя боком к стенке; вперед, стоя спиной к стенке; назад, стоя лицом к стенке. Выполнить по 6 раз.

6. И. п.— то же. Стоя лицом к гимнастической стенке, притягивать прямые руки к себе. Выполнить 12 раз.

7. И. п.— то же. Вращение рукоятки эспандера вокруг головы в разных положениях к месту крепления амортизатора (спиной, лицом, боком). Выполнить по 6 раз.

8. И. п.— то же. Поднимать руки вверх с поворотом на  $360^\circ$ , амортизатор натянут. Выполнить 10 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь на середине амортизатора, держаться за его концы, руки опущены. Преодолевая сопротивление амортизатора, отведение рук в стороны. То же, но поднимая руки вперед. Выполнить 8—10 раз.

## Два комплекса для женщин

### Комплекс 1

1. И. п.— стойка ноги врозь, медицинбол в руках внизу. Поднимание рук с медицинболом влево, поворачивая голову за медицинболом,— вдох, и. п.— выдох. То же, но вправо. Выполнить 6—8 раз.

2. И. п.— медицинбол в согнутых руках за головой. Разгибая руки вверх — вдох, т. п.— выдох. Выполнить 6—8 раз.

3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, медицинбол в вытянутых руках вверху. Наклоны к левой (правой) ноге — выдох, и. п.— вдох. Выполнить 6—8 раз.

4. И. п.— лежа на спине, медицинбол в руках. Поднять руки вверх, а затем коснуться медицинболом пола за головой — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, руки вверху, медицинбол между ступнями. Поднимание ног, касаясь медицинболом пола за головой,— выдох, и. п.— вдох. Выполнить 8—10 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руками держать медицинбол. Выпрямляясь, поднять медицинбол — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

7. И. п.— стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, медицинбол в руках, поднятых вверх. Наклоны в стороны. Выполнить по 8—10 раз.

8. И. п.— ноги как можно шире, туловище наклонено вперед, медицинбол в опущенных руках касается пола. Круговые движения туловища в обе стороны. Выполнить 8—10 раз.

9. И. п.— упор присев, медицинбол между ступнями ног. Толчком ног перейти в упор лежа, толчком и. п. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— лежа на спине согнувшись, медицинбол зажат ступнями ног. Опускание прямых ног вправо и влево. То же, но покачивая ногами в стороны. Выполнить 5—8 раз в каждую сторону.

## Комплекс 2

1. И. п.— медицинбол в руках над головой. На каждый шаг рывок руками назад. Выполнить 8—10 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки с медицин-

болом вперед. Повороты туловища в стороны. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь. Туловище наклонено вперед, опустить руки с медицинболом. Выпрямляясь и прогибаясь, броски мяча прямыми руками назад через голову. Повторить 6—8 раз.

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки с медицинболом над головой. Наклоны в стороны. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— то же. Отводя прямые руки назад, броски мяча прямыми руками вперед. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.— руки с медицинболом сзади. Рывки руками назад — вверх. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— стойка ноги врозь, медицинбол в руках внизу. Повороты в стороны. Выполнить по 6 раз в каждую сторону.

8. И. п.— стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Броски медицинбола от груди вперед. Повторить 6—8 раз.

9. И. п.— медицинбол удерживать обеими руками возле правого плеча, локоть поднят. Толкание медицинбола вперед (как ядро). Выполнить 8—10 раз.

10. И. п.— полуприсед, руки с медицинболом за спиной. Броски мяча из-за спины через голову. Повторить 7—10 раз.

## **Упражнения со штангой и гирями**

---

К упражнениям со штангой и гирями можно переходить после длительной подготовки с другими снарядами по предложенным в преды-

душих главах комплексам. Если вы занимались регулярно, то вы уже готовы к занятиям с этими снарядами. Упражнения со штангой и гирями могут выполнять практически все физкультурники. В последнее время этими снарядами заинтересовались женщины. Правда, они используют их преимущественно в качестве средства слововой подготовки в спорте высших достижений.

Принципы построения тренировочных занятий со штангой и гирями такие же, как с гантелями. На первых тренировках выполняют упражнения с небольшими нагрузками. Но повторяют большое количество раз. Это способствует постепенному увеличению силы и укреплению мышц. По мере привыкания организма к физической нагрузке массу отягощений увеличивают. Не забывайте, что величина нагрузки во время выполнения упражнений складывается из количества повторений упражнений и массы отягощений.

Комплексы упражнений со штангой и гирями, которые предложены в этой главе, рекомендуем менять 1—2 раза в месяц. Ведь однообразие выполняемых упражнений может ослабить интерес к занятиям. Упражнения рекомендуем выполнять в оптимальном темпе. Когда вы научитесь делать упражнения быстро, то вскоре ощутите, что вам по силам снаряды и с большей массой.

Лучше всего заниматься три раза в неделю, придерживаясь определенной последовательности в чередовании массы штанги или гири. Например, в понедельник — упражнения со снарядом средней массы, в среду — большей, а в пятницу — с наименьшей. При выполнении упражнений с малой массой, старайтесь увеличивать количество попыток и повторений. Советуем также 2—3 раза в месяц, при хорошем самочув-

вин, поднимать снаряды с предельной массой. Но этого делать не следует 12—14-летним подросткам.

Разминку начинайте с ходьбы, можно даже с легкой пробежки. После этого выполните 5—7 различных общеразвивающих упражнений без отягощений.

В комплексах упражнений, которые предложены, указывается количество повторений. Но вы должны помнить, что на первых занятиях каждое упражнение выполняют 5—8 раз. С улучшением физической подготовленности количество повторений можно увеличить. Заметим, что самый большой эффект дают упражнения, повторяемые 20—30 раз. Между упражнениями рекомендуется делать паузы для отдыха длительностью 1 мин. Каждый комплекс упражнений можно повторить 2—3 раза. Упражнения выполняйте размеренно, с полной амплитудой.

В заключительную часть, так называемой заминке, включают легкую ходьбу с одновременным выполнением дыхательных упражнений, самомассаж, водные процедуры. В свободные от занятий дни можно бегать кроссы, заниматься подвижными играми и др. В дни занятий штангой и гирями не рекомендуем выполнять упражнения с другими отягощениями. А вот чередовать занятия с гантелями, резиной, штангой и гирями можно, ведь каждая смена снарядов позволяет развивать разные группы мышц, а также делает ваши тренировочные занятия более разнообразными и интересными.

# Упражнения со штангой

## Комплекс 1

1. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, держать штангу внизу хватом снизу, туловище прямое. Сгибание рук в локтевых суставах и плавное разгибание их книзу. Выполнить 10 раз в 2—3 подхода ( $10 \times 2-3$ ). Масса — 20—40 кг.

2. Для трехглавых мышц плеча. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, штанга в руках за головой. Выпрямление рук из-за головы. Выполнить  $10 \times 2$ . Масса та же. Оба упражнения можно выполнять сидя.

3. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на скамейке. Жим штанги разными хватами — узким, средним, широким под разными углами, из разных положений — с груди и живота. Опускать штангу медленно. Выполнить  $10 \times 2$ . Масса — 20—40—60 кг.

4. Для дельтовидных, трапециевидных мышц и мышц груди. И. п.— лежа на скамейке, штанга за головой на расстоянии вытянутых рук. Поднимание штанги прямыми руками вперед — вверх и медленное опускание на живот, за голову в и. п. Выполнить 10—12  $\times$  2. Масса 20—40 кг.

5. Для мышц спины и бедра. И. п.— штанга за головой на плечах, ноги чуть шире таза, наклон вперед. Не сгибая ног, энергичное выпрямление туловища с прогибанием в груди. Выполнить 8—10  $\times$  2—3. Масса 20—40—60 кг.

6. Для трапециевидных мышц и мышц рук. И. п.— стойка ноги на ширине таза, штанга в руках внизу. Поднимание штанги рывком, силой рук. Следить, чтобы она двигалась ближе к телу. Опускать вниз плавно. Выполнить 10—12  $\times$  2. Масса 20—40 кг.

7. Для мышц спины и бедра. И. п.— штанга за головой на плечах, ноги чуть шире газа. Наклон туловища вперед и выполнить два-три пружинистых движения, энергично выпрямить туловище с выходом на носки. Выполнить  $10-12 \times 2$ . Масса 20—40 кг.

8. Для мышц спины и бедра. И. п.— лежа лицом вниз на гимнастическом козле, ноги закреплены за гимнастическую стенку, штанга на плечах. Наклоны вперед — вниз, быстро возвратиться в и. п. Выполнить  $8-10 \times 2$ . Масса 20—60 кг.

9. Для мышц туловища. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, штанга за головой на плечах. Вращение туловища вправо и влево, не сдвигая ступни. Выполнить  $10-12 \times 2$ . Масса 20—60—80 кг.

10. Для мышц туловища и ног. И. п.— стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах, туловище повернуть вправо. Сильно сгибая ноги, повороты туловища в стороны. Выполнить по 10—12 раз влево и вправо. Масса 20—60—80 кг.

## Комплекс 2

1. Для мышц ног. Ходьба выпадами со штангой на плечах. Ногу в выпаде сгибать до острого угла. Выполнить 20—40 шагов с массой 20—60—70 кг.

2. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, штанга за головой на плечах. Глубокие приседания на полной ступне, энергичное выпрямление ног. Выполнить  $8-10 \times 3-4$ . Масса 20—60—120—140 кг.

3. Для мышц ног и связок суставов. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, штанга за головой



на плечах, пятки на полу, а носки ног — на устойчивом возвышении (8—10 см). Энергичное поднятие на носки и медленное опускание на пятки. Выполнить 10—12×2—4. Масса 60—130 кг.

4. Для мышц ног. Приседания со штангой на плечах в низком приседе на полной ступне — вперед, назад, в стороны. Выполнить 10×2—3. Масса 40—90 кг.

5. Для мышц ног. Бег на месте со штангой на плечах с высоким подниманием бедер. Выполнить в течение 10—60 с. Масса 40—70 кг.

6. Поднятие на носки со штангой за головой. Поставить под носки брусок высотой 8—10 см, закрепив его. Выполнить 20—30 раз за 4 подхода.

7. Бег на месте со штангой за головой в течение 20—60 с.

8. Выпрыгивание со штангой за головой из приседов разной глубины — на немного согнутых ногах, полуприсед, глубокий присед. Выполнить 10 раз.

9. Приседания со штангой на груди. Выполнить по 5 раз в 3—5 подходах. Масса 60—80 кг.

10. Приседания в глубокий сед, в «разножку». Выполнить 3—5 подходов по 3 раза в каждом. Вес 60 кг.

Примечание. Далее вес штанги и количество повторений упражнений не указаны. Определяйте дальнейшую нагрузку самостоятельно, учитывая вашу физическую подготовленность.

### Комплекс 3

1. И. п. — штанга за головой на плечах, ноги шире плеч. Наклон вперед, не сгибая колен, энер-

гичное выпрямление, прогибаясь в груди и поясице, подняться на носки.

2. И. п.— то же. 2—3 пружинистых наклона, энергичное выпрямление, поднимаясь на носки.

3. И. п.— лежа на спине. Тянуть штангу по вертикали, как можно ближе к туловищу, сгибая руки в локтях.

4. Вырывание штанги на прямые руки вверх без подседа (в высокую стойку). Выполнять с прямых ног.

5. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Энергичное поднимание штанги с пола на грудь. Затем — из виса на грудь.

6. Поднимание штанги на грудь, ноги немного шире плеч. Из небольшого наклона назад, энергичное толкание штанги вперед на мат (в яму с песком).

7. Энергичные броски (рывком) штанги вверх — назад как можно дальше за голову на мат, в яму с песком.

8. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, штанга за головой на плечах. Повороты туловища в стороны, не сдвигая ноги с места.

9. Тяга штанги: широким хватом — для рывка — выше груди, узким хватом для толчка — к груди. В спокойном темпе.

10. И. п.— сидя на скамейке, гриф штанги на плечах. Наклоны вперед и назад.

11. Рывок штанги без подседа и с подседом.

12. Рывок штанги с разновысоких подставок.

13. Поднимание штанги на грудь: с малым подседом, без подседа, не сгибая ног в коленях.

14. Тяга для рывка и толчка с разным подрывом на заключительной стадии движения.

#### Комплекс 4

1. И. п.— руки с грифом штанги опущены. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Выполнять хватом сверху и хватом снизу на ширине плеч.

2. И. п.— то же. Поднимание грифа штанги прямыми руками вперед в горизонтальное положение.

3. И. п.— штанга на груди. Жим штанги от груди вверх узким и широким хватом.

4. И. п.— гриф штанги возле плеч. Жим штанги от плеча поочередно каждой рукой.

5. И. п.— руки с грифом штанги опущены. Подъем штанги вверх силой рук к полному выпрямлению рук. Развиваются дельтовидные мышцы и мышцы предплечий.

6. И. п.— руки со штангой опущены. Наклоняясь вперед, подтягивание штанги к груди силой рук.

7. И. п.— штанга за головой. Жим штанги из-за головы средним и широким хватом.

8. И. п.— лежа на спине, штанга на груди. Жим штанги средним и широким хватом. Выполнять в горизонтальном положении и на наклонной доске.

9. И. п.— лежа на спине. Разгибание рук со штангой из-за головы.

10. И. п.— лежа на спине, штанга в руках лежит на бедрах. Поднимание штанги прямыми руками до вертикального положения рук.

#### Комплекс 5

1. Для мышц предплечий. И. п.— сидя на стуле, предплечья на бедрах, кисти свисают с колен, пальцы удерживают штангу хватом сверху. Раз-

гибая кисти, поднимание штанги вверх, не отрывая предплечий от бедер. Дыхание равномерное.

2. Для двуглавых мышц. И. п.— стойка ноги врозь, гриф штанги в опущенных руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, до касания штангой груди.

3. Для трехглавых мышц. И. п.— стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях (узкий хват штанги за головой). Выжимание штанги, разгибая руки в локтевых суставах.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, штанга за головой, хват широкий. Выжимание штанги. При выжимании — вдох, при опускании — выдох.

5. Для мышц груди. И. п.— лежа на скамейке, ноги опущены и упираются в пол, штанга удерживается руками на груди узким и широким хватом (поочередно). Выжимание штанги.

6. Для мышц спины, ягодиц, бедер и голени. И. п.— стойка ноги врозь, штанга за головой. Наклон вперед, не сгибая колен и выпрямляясь поднимание на носки.

7. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах. Повороты в стороны. Дыхание равномерное.

8. Для мышц спины, ног, рук. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, согнув ноги, в полуприседе руками взяться широко за гриф. Вырывание штанги вверх двумя руками. Движение начинать плавно, постепенно увеличивать скорость снаряда.

9. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, штанга за головой. Приседания со штангой, не сгибая спины.

10. Для мышц ног. И. п.— широкий выпад вперед, туловище держать прямо. Толчком ноги,

стоящей впереди, принять положение о. с. Повторить поочередно обеими ногами 8—10 раз. Дыхание равномерное.

### **Упражнения с гирями**

Масса 8, 12, 16, 24, 32 кг; каждое упражнение выполнять в два подхода.

#### **Комплекс 1**

1. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Присесть с гирей на спине или плечах. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— то же. Пружинистые приседания на полных ступнях. Вставая, подпрыгивать вверх. Повторить 10 раз.

3. Поднимать гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Выполнить 5—10 раз.

4. Прыжки с гирей на спине или плечах; ноги вместе, врозь, на носках, поочередно на каждой ноге. Выполнить 15—20 раз.

5. Ходьба выпадами с гирей на спине. Выполнить 10—20 выпадов.

6. Приседания (можно пружинистые) на носках с гирей на спине или на плечах. Выполнить 10 раз.

7. Присесть на скамейке с двумя гирями в руках, гири опускаются ниже скамейки. Выполнить 10 раз.

8. Приседание на полные ступни с двумя гирями на груди, ноги на ширине плеч. Выполнить 10 раз.

9. И. п.— стойка ноги как можно пошире, гирю взять за дужку и положить на спину так, что-

бы она была на лопатках. Ноги прямые, медленные наклоны вперед, не сгибая спины. Голову не опускать, при наклоне отводить таз назад. Выполнить 10 раз.

10. И. п.— то же, но гирю взять за дужку двумя руками по бокам. Поднимание гири на грудь вверх дном, наклоняясь назад, прогибать спину. Выполнить до 10 раз.

## Комплекс 2

1. Для мышц спины и живота. И. п.— сидя на полу, ноги разведены в стороны, гиря за головой. Удерживая гирю двумя руками, наклоны вперед. Выполнить до 10 раз.

2. Для мышц спины и живота. И. п.— сидя на полу, ноги широко разведены, держать гирю двумя руками за головой. Поочередные наклоны к каждой ноге, касаясь бедра грудью. Выполнить до 10 раз.

3. Для мышц рук и спины. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, колени согнуты, наклон вперед, взяться рукой за дужку гири. Чуть подняв гирю над полом, качнуть ее назад между ногами, затем махом по дуге вперед вырвать на прямую руку. Выполнять по 10 раз каждой рукой с отдыхом.

4. Двуглавых мышц и мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, прямая рука захватывает дужку гири ладонью вперед. Поднимание гири к плечу, с силой сгибая руку. Выполнить каждой рукой по 8—10 раз. Дыхание равномерное.

5. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, гирю удерживать на груди обеими руками за дужку. Выжимание гири, дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз каждой рукой.

6. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, гиря в двух руках за спиной на высоте бедер. Приседания, не наклоняясь вперед. Во время приседания подниматься на носках. Выполнить 8—10 раз.

7. Для мышц ног и туловища. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гирей возле плеча, свободная рука — в сторону. Приседание, не отрывая пяток от пола. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц спины и сгибателей бедер. И. п.— стойка ноги врозь, гиря в двух руках за головой возле затылка. Наклоны вперед, не сгибая колен. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц туловища. И. п.— то же, но ноги шире плеч. Круговые движения туловища, не сгибая ног. Выполнить 8—10 раз в каждую сторону.

10. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, гиря в двух руках за головой возле затылка. Наклоны в стороны, не сгибая колен. Выполнить 8 раз в каждую сторону.

### **Комплекс 3**

1. Для мышц живота. И. п.— лежа на полу, ноги закреплены за шкаф или другой предмет, гирю положить на грудь или держать ее сзади за головой двумя руками. Сгибание туловища вперед и возвращение в и. п., при разгибании — вдох, при наклоне — выдох. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц спины, ног, дельтовидных и трехглавых мышц. И. п.— стойка ноги врозь, колени согнуты, туловище наклонено вперед, кисти обхватывают гири ладонями к себе. Тяга гири дужкой вертикально вверх, выпрямляя и туловище. Выполнить до 10 раз.

3 Для мышц туловища и ног. И. п.— то же, обхватить дужку гири двумя руками, сделать вдох — поднятие гири к коленям с замахом назад между ног, а затем вверх на вытянутые руки. Выполнить 8—10 раз.

4. Для мышц рук, груди и живота. И. п.— сидя на скамейке. Поднять гири к плечам, лечь на спину и держать гири на предплечьях. Выжимание гири. Выполнить 8—10 раз.

5. Для мышц рук и груди. И. п.— то же. Выжимание гири поочередно каждой рукой. Выполнить по 6—8 раз.

6. Для мышц рук и груди. И. п.— лежа на спине, гиря за головой. Обхватив руками дужку гири, поднятие ее из-за головы на вытянутые руки и опускание на бедра. Выполнить 6—8 раз.

7. Для мышц ног, спины, рук. И. п.— поставить гирю на расстоянии 10—20 см от ступней. Из наклона поднятие гири до уровня груди, с замахом между ног назад-вперед. Резко толкнуть большим пальцем дужку гири от себя; описав оборот, гиря вернется на ладонь и опустится вниз-назад. Выполнить 8 раз.

8. Для мышц рук, спины, ног. И. п.— то же. Жонглирование гирей в разных направлениях (влево, вправо, вперед, назад) попеременно левой и правой рукой. Выполнить по 6—8 раз каждой рукой.

9. Для мышц рук, спины, ног (с партнером). И. п.— то же. Партнеры стоят на расстоянии 3—5 м. Один занимающийся делает большой замах гирей, пропуская ее между ног и на вытянутой руке перебрасывает партнеру, учитывая, что за время полета гиря делает полный оборот. Это упражнение можно выполнять, если у вас появилось умение и сила.



10. Для мышц ног. И. п. — гиря удерживается двумя руками на плечах за головой. Подскоки на левой, правой и на двух ногах (по 4). Выполнить по 3 раза.

#### Комплекс 4

1. Для косых мышц живота и мышц рук. И. п. — сидя на полу, гиря справа или слева. Взять ее двумя руками за дужку, сделать короткий вдох, поднять и переставить на другую сторону — выдох. Выполнить 8—10 раз в каждую сторону.

2. Для мышц спины. И. п. — сидя на полу, гиря за головой на плечах, удерживается двумя руками. Наклон — короткий вдох, выпрямляясь — выдох. Выполнить 8—10 раз.

3. То же упражнение, но выполнять пружинистые наклоны.

4. Для мышц ног. И. п. — поднять гирю, поставить на спину, ноги — как можно шире. Поочередное сгибание и разгибание ног. Туловище держать прямо. Дыхание равномерное. Выполнить по 6 раз на каждой ноге.

5. Для мышц кисти. И. п. — сидя на полу, ноги широко разведены, гиря между ног, дужкой вверх параллельно к ногам. Взять двумя руками за дужку и, нажимая на нее, пытаться поставить гирю на дужку. То же одной рукой. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц шеи. И. п. — лежа на животе на скамейке, гиря на шее. Отведение головы назад — вдох, и. п. — выдох. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц шеи. И. п. — лежа на спине на скамейке, гиря привязана за дужку, на другом конце веревки (пояса) сделана петля и надета на

голову, под голову подложена мягкая прокладка. Поднимание головы — выдох, и. п. — вдох. Выполнить 8 раз.

8. Для мышц шеи. И. п. — лежа на левом или правом боку на скамейке, гири на голове. Поднимание головы — выдох; и. п. — вдох. Выполнить 6—8 раз.

9. Для мышц ног. И. п. — о. с. гирию держать сзади двумя руками. Приседания — выдох, и. п. — вдох. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц ног. И. п. — гири на плечах за головой, одна нога на скамейке. Поднимание на ноге на скамейку — вдох; и. п. — выдох. Выполнить по 8 раз на каждой ноге.

### Комплекс 5

1. Для мышц рук. И. п. — под дужкой гири продета крепкая палка. Поднимание гири на грудь — вдох и выжимание — выдох. Выполнить 5—8 раз.

2. Для дельтовидных мышц. И. п. — то же. Поднять гирию вверх на вытянутые руки — вдох; и. п. — выдох. Выполнить 6—8 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги в стороны, в каждой руке — по гире. Сгибание рук в локтевых суставах и поднимание гирь вверх — вдох; и. п. — выдох. Выполнить 8—10 раз.

4. Для четырехглавых мышц бедра. И. п. — сидя на стуле, под левую ногу подложить руки, правую ногу продеть в дужку гири. Поднимание гири вверх разгибая колено — вдох, и. п. — выдох. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины. И. п. — стойка ноги в стороны, гири на затылке. Наклоны вперед. Выполнить 8—10 раз.

6. Для мышц спины. И. п.— стойка ноги врозь, гиря на затылке. Наклоны вперед, прогибаясь, фиксировать это положение 10—15 с.— выдох; и. п.— вдох. Выполнить 8 раз.

7. Для мышц голени. И. п.— стоя носками ног на возвышении высотой в 8—10 см. Поднимание на носки в этом положении 2—3 с, и. п. и сразу подняться опять. Дыхание равномерное. Выполнить 10—12 раз.

8. Для мышц ног. И. п.— зацепить носком ноги дужку гири. Поднимание ноги с гирей (как можно выше), согнув ее в колене и держать в этом положении 5—8 с — вдох; и. п.— выдох. Выполнить 6—8 раз.

9. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, в одной руке гиря, другая — свободна и вытянута на уровне плеча. Наклониться в сторону гири — выдох; и. п.— вдох. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

10. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, в одной руке — гиря. Перекладывание гири вокруг туловища из одной руки в другую. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

## Тренируем отдельные группы мышц

### Упражнения со штангой

#### Упражнения для мышц рук

1. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Поднимание и опускание штанги прямыми руками. Выполнять напряженно, но без переутомления.

2. И. п.— то же. Поднимание штанги сгибанием рук: хватом снизу, хватом сверху.

3. И. п.— то же. Выполнять, как предыдущее упражнение, но упираясь на опору.

4. И. п.— то же. Поднимание штанги из полуприседа хватом снизу на согнутых руках до уровня груди.

5. И. п.— то же. Поднимание штанги вверх прямыми руками и опускание ее: а) на грудь, б) за голову, в) на лопатки.

6. То же, но сидя на скамейке.

7. И. п.— стойка ноги врозь. Поднимание штанги до уровня груди на согнутых руках, хват на ширине плеч или немного шире.

8. То же, но хват — узкий.

9. И. п.— лежа на спине на скамейке, отжимающие штанги от груди.

10. И. п.— лежа на спине на скамейке, штангу держать на вытянутых руках. Движения штангой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движения.

11. И. п.— стойка ноги врозь. В наклоне сгибание рук, притягивая штангу к груди и медленное разгибание.

12. И. п.— лежа на скамейке, обхватив ее ступнями. Поднимая и опуская штангу на прямых руках.

#### Упражнения для мышц ног

1. И. п.— стоя на одной ноге. Поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, удерживая рукой диск от штанги на бедре.

2. И. п.— лежа на спине на скамейке, обхватив ее руками. Сгибание ног до угла  $45^\circ$  и разгибание, прижав ступнями диск.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Приседание и поднимание со штангой в руках на лопатках.

4. И. п.— лежа на скамейке, полу. Сгибание и разгибание ног со штангой на ступнях.

5. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Приседание и вставание в выпаде со штангой на спине.

6. И. п.— то же. Приседания со штангой за спиной.

7. И. п.— то же. Пружинистые приседания в выпаде со штангой в руках, за спиной.

8. И. п.— стоя правой ногой на скамейке, левая согнута в колене. Вставание на левую ногу с подниманием правой, так же согнутой в колене.

9. Ходьба со штангой на плечах, с переходом на медленный бег.

#### Упражнения для мышц спины

1. И. п.— стойка ноги врозь. Пружинистые наклоны со штангой на лопатках вперед.

2. И. п.— полуприсед. Поднимаясь и чуть прогибаясь, подтягивание штанги на руках за спиной.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Вырывание штанги с броском назад через себя.

4. И. п.— полуприсед со штангой на плечах (ноги врозь). Наклоны туловища из стороны в сторону.

5. И. п.— присед. Броски штанги рывком вперед на дальность с приседа.

6. И. п.— согнувшись, ноги врозь. Поочередное поднимание диска: а) в стороны — назад, б) вверх, в) назад. С вращением туловища и без вращения.

7. И. п.— стойка ноги врозь. Размашистые движения в стороны рукой с диском, вращая туловище.

8 И. п.— сед. Перекладывание диска со стороны в сторону, пытаясь коснуться пола сзади как можно дальше.

9. И. п.— стойка ноги врозь, штанга на плечах. Повороты туловища с полуприседаниями и наклонами, направляя руку к разноименной ноге.

### Упражнения для мышц живота

1. И. п.— сидя на скамейке с диском в согнутых руках. Опускание и поднятие туловища. Партнер удерживает за ноги.

2. И. п.— лежа на спине на скамейке со штангой на груди, зацепившись носками за скамейку. Поднимание и опускание туловища, удерживая штангу на согнутых руках.

3. И. п.— сидя на скамейке, обхватив ее руками. Круговые движения ногами с диском, зажатым ступнями.

4. И. п.— лежа на спине, зацепив гирю одной ногой и удерживая диски на плечах. Поднимание в сед и медленно — и. п.

5. И. п.— лежа, ногами зажат диск. Перекладывание диска через гирю с одной стороны на другую.

6. И. п.— стоя на одной ноге, штанга на лопатках. Прогибание с наклоном туловища как можно дальше назад и выпрямление, приставляя ногу.

### Упражнения с гирями

#### Упражнения для мышц рук

1. И. п.— стойка ноги врозь. Поднимание и опускание гири, поочередно каждой рукой.

2. И. п.— гиря подвешена на ремне на поясе. Подтягивание в висе на перекладине.

3. И. п.— то же. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

4. И. п.— лежа на спине на скамейке. Поднимание и опускание гирь на согнутых руках.

5. И. п.— о. с. Сгибание и разгибание рук в локтях, не опуская их ниже горизонтального положения. Выполнять поочередно и одновременно.

6. И. п.— лежа на спине на скамейке или на полу. Поднимание и опускание гири.

7. И. п.— сидя на скамейке. Поднимание гирь из-за спины. Опуская гири, стремиться удерживать локти как можно выше.

8. И. п.— сидя на скамейке, зажав ее бедрами. Поочередное поднимание гирь перед собой, сгибая руки. Гири поднимать до уровня груди так, чтобы локти поднимались в стороны выше плеч.

9. И. п.— сидя на скамейке, зажав ее ногами. Поднимание и опускание гири на прямых руках перед собой. Поднимая гирю, не наклонять туловище назад.

10. И. п.— лежа на спине на скамейке или на полу. Поднимание гирь вперед на прямых руках. Выполнять встречные движения прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду.

### Упражнения для мышц ног

1. И. п.— стоя на краю скамейки или на небольшом возвышении. Поднимание и опускание на носках. То же, но стоя на одной ноге.

2. И. п.— стоя на скамейке. Глубокие приседания, опуская гири ниже скамейки.

3. И. п.— стоя на двух скамейках, гирю удерживать

живать двумя руками. Глубокие приседания, опуская гирию между скамейками как можно ниже. То же самое, но стремительно разгибая ноги, заканчивая небольшим подскоком на месте.

4. И. п.— стойка ноги врозь. Приседание и поднимание с гирей в руке, поднятой вверх. То же самое, но с разгибанием рук: а) приседая, руки сгибать, поднимаясь — разгибать вверх, б) приседая, разгибать руки вверх, поднимаясь — сгибать.

5. И. п.— о. с. Поочередные широкие выпады в стороны с глубоким приседанием.

6. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Поочередные глубокие приседания на одной ноге, удерживая гири возле плеч или поднимая их вверх.

7. И. п.— о. с. Поднимание гири согнутой ногой.

8. И. п.— вис на гимнастической стенке. Поочередное поднимание гири согнутыми ногами.

9. И. п.— стоя боком к стенке, держась одной рукой за перекладину. Поднимание гири вперед на прямой ноге.

10. И. п.— вис на гимнастической стенке. Поднимание гири вперед на прямых ногах.

### **Упражнения для мышц туловища**

1. И. п.— стойка ноги врозь. Махи гирей в стороны, перекладывая ее с одной руки в другую, с наклоном и приседанием на одной ноге в сторону движения гири.

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни. Наклоны в стороны с подтягиванием гири к подмышкам. Поднимая гирию, локоть отводить назад. То же самое, но локоть отводить в сторону.



3. И. п.— стойка ноги врозь. Наклоны в стороны, удерживая гирию вверху на вытянутой руке.

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Вращение гири вокруг туловища, переключивая ее из руки в руку.

5. И. п.— лежя на спине. Вращение гири перед собой на прямых руках.

6. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. Метание гири вперед на дальность.

7. И. п.— то же. Перекидывание гири партнеру.

8. И. п.— то же. Поднимание гири, подвешенной на блоках, прямой рукой: а) стоя спиной к блоку,— прямой рукой в сторону с вращением туловища, б) стоя спиной к блоку, рука внизу — поднимать гирию вытянутой вперед рукой.

9. И. п.— то же. Подбрасывание гири прямой рукой вперед — вверх. То же самое, но бросать одной рукой, а ловить другой. То же самое, но с вращением гири в другую сторону.

10. И. п.— то же. Вращение гири вокруг себя на прямых руках с перешагиванием. После 3—4 вращений метание гири.

## **Упражнения с медицинболом, палкой, в парах**

---

Есть еще целый ряд простейших снарядов, регулярные занятия с которыми доступны в домашних условиях и хорошо укрепляют здоровье, помогают поддерживать спортивную форму, придают бодрость и хорошее настроение.

К ним относятся медицинбол, металлическая палка, а также упражнения с использованием различных предметов.

Очень удобен медицинбол. Его используют на занятиях по лечебной физкультуре, а также во время разминки перед тренировкой. Медицинболы бывают разной массы — от 0,5 до 12 кг, в диаметре — от 100 до 500 мм.

Занятия с медицинболом строятся по той же схеме, что и с гантелями или резиной. Самое важное во время выполнения упражнения — следить за дыханием, которое должно быть глубоким и ритмичным. Выбор упражнений, их дозировку, масса снаряда должны соответствовать степени физической подготовленности, состоянию здоровья, возрасту. Если какое-либо упражнение с медицинболом вызывает неприятные ощущения, от его выполнения следует отказаться.

В конце каждого упражнения указано количество повторений. Вначале выполняют наименьшее количество раз, постепенно увеличивая его. Делая подход к снаряду, не напрягайте заранее мышцы. Держите их расслабленными до тех пор, пока не поднимите снаряд, не почувствуете его тяжесть. Напрягаться следует только во время выполнения упражнений. После окончания упражнения снова расслабьте мышцы.

Много разнообразных и полезных упражнений можно выполнять с металлической палкой. Ее можно изготовить из трубы такого диаметра, чтобы палку удобно было обхватывать рукой. В длину она должна быть 150—160 см, масса — от 1 до 5 кг. Металлическую палку можно приспособить также как перекладину.

Комплексы упражнений с различными отягощениями рассчитаны, в основном, на выполнение

в домашних условиях или во дворе, парке. Все физические упражнения наиболее эффективны тогда, когда их выполняют на свежем воздухе. К тому же на местности легко найти естественные заменители домашних спортивных снарядов — камни, ветки деревьев, на которых в лесу можно подтягиваться, выполнять гимнастические углы, висы, махи, отталкиваться руками от стволов деревьев. В отдельных случаях влияние таких естественных снарядов значительно отличается от влияния гантелей, резины, штанги. Иногда это дает возможность потренировать те мышцы, которые во время выполнения основных упражнений нагрузки не получали или она была недостаточной.

Упражнения возле дерева, с камнями, хорошо развивают силу, быстроту, ловкость.

Заниматься любым видом деятельности всегда веселее в коллективе или хотя бы вдвоем, ведь массу и силу партнера можно использовать как своеобразное отягощение. Понятное дело, партнеры должны быть приблизительно одинаковыми по массе и силе. Комплексы упражнений подобраны по принципу, от простого — к сложному. Предложенное количество повторений — ориентировочное. Выполняйте столько раз, сколько позволяет ваша физическая подготовленность.

## Упражнения с медицинболом

### Комплекс 1

1. Для мышц рук. И. п.— о. с., мяч в руках. Сгибание рук с мячом в локтях — выдох, и. п.— вдох. Выполнить 10—15 раз.

2. Для мышц рук и шеи. И. п.— стойка ноги

врозь, мяч в руках внизу. Поднимание рук с мячом влево, поворачивая голову за мячом — вдох, и. п. — выдох. То же вправо. Выполнить 12—14 раз.

3. Для мышц рук. И. п. — мяч в согнутых руках за головой. Разгибание рук вверх — вдох, и. п. — выдох. Выполнить 10—12 раз.

4. Для мышц спины. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, мяч в вытянутых рукахверху. Наклоны к левой ноге — выдох, и. п. — вдох. То же самое — к правой ноге. Выполнить 10—12 раз.

5. Для мышц живота. И. п. — лежа на спине, мяч в руках внизу. Поднимание рук вверх, касаясь мячом пола за головой — вдох, и. п. — выдох. Выполнить 12 раз.

6. Для мышц живота. И. п. — лежа на спине, ноги вверх, мяч зажат ступнями. Сгибание ног, мячом коснуться пола за головой — выдох, и. п. — вдох. Выполнить 10—12 раз.

7. Для мышц туловища и живота. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено, руками держать мяч между коленями. Выпрямление туловища, руки вверх — вдох, и. п. — выдох. Выполнить 10 раз.

8. Для косых мышц живота. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, мяч в руках, поднятых вверх. Повороты туловища влево и вправо. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

9. Для мышц туловища и живота. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, мячом в опущенных руках коснуться пола. Круговые движения в обе стороны. Выпрямляя туловище — вдох, наклоняясь — выдох. Выполнить по 6—7 раз в каждую сторону.

10. Для мышц спины, живота, ног. И. п. — упор присев, мяч между ступнями ног. Стойка на

голове, не выпуская мяч. Упражнение делать возле стены. Можно касаться мячом стены. Выполнить 5—6 раз.

## Комплекс 2

1. И. п.— упор присев, мяч между ступнями ног. Толчком ног упор лежа, толчком ног и. п. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— присед, мяч в руках за головой. Выпрыгивание вверх и вернуться в и. п. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п.— о. с., мяч за головой. Бег на месте (1—1,5 мин) с высоким подниманием бедер с постепенным переходом на ходьбу. Выполнить в течение 30—40 с.

4. И. п.— сидя на полу, мяч в согнутых руках возле груди. Выпрямление руки вверх с отведением головы назад — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10—12 раз.

5. И. п.— лежа на животе, руки вверх, мяч между ступнями ног. Сгибание и разгибание ног в коленях. Дыхание равномерное. Выполнить 10—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке, вытянутой в сторону. Перебрасывание мяча через голову, ловя его левой рукой и наоборот. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— упор сидя сзади ноги на мяче. Прогибание в груди и поясице — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10—12 раз.

8. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в руках, вытянутых влево. Круговые движения туловища вправо — влево. Дыхание равномерное. Выполнить 10—12 раз.

9. И. п.— стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, одна рука в упоре на мяче. Сгиба-

ние руки — выдох, разгибание — вдох. Выполнить 10—20 раз.

10. И. п.— левая нога на колене, правая — впереди, мяч в руках вверху. Наклоны туловища вперед — выдох, назад с прогибанием в груди и пояснице — вдох. Выполнить по 5—6 раз к каждой ноге.

### Комплекс 3

1. И. п.— сидя на полу, руками сзади опереться в мяч. Прогибаясь в груди и пояснице — вдох; и. п.— выдох. Выполнить 6—8 раз.

2. И. п.— руки в стороны, мяч в левой руке. Мах левой ногой вперед — перебрасывание мяча под ногой в правую руку, то же самое — другой ногой. Дыхание равномерное. Выполнить 5—6 раз попеременно каждой ногой.

3. И. п.— упор лежа, упор руками в мяч. Сгибание и разгибание рук. Дыхание равномерное. Выполнить 8—10 раз.

4. И. п.— о. с. Выпады вперед правой и левой, поднимая мяч вверх и прогибаясь в груди и пояснице — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

5. И. п.— упор лежа на согнутых руках, ноги на мяче. Разгибание и сгибание рук. Дыхание равномерное. Выполнить 10—12 раз.

6. И. п.— туловище наклонено вперед, мяч в вытянутых вперед руках. Выпрямление туловища — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 8—10 раз.

7. И. п.— сидя на полу, мяч в вытянутых вверх руках. Наклоны вперед, касаясь мячом носков ног — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10—12 раз.

8. И. п.— стойка ноги врозь, мяч вверху в вытянутых руках. Наклоны туловища к правой но-

ге — выдох, и. п. — вдох. То же к левой ноге. Выполнить 6—8 раз.

9. И. п. — о. с., мяч на плечах. Прыжки: 4 — на правой, 4 — на левой, 4 — на двух ногах. Выполнить 36—48 прыжков.

## Упражнения с палкой

### Комплекс 1

1. Для мышц предплечий и кистей. И. п. — сидя на стуле, положить предплечья на бедра, кисти немного впереди, пальцы удерживают палку. Разгибание и сгибание кистей, не отрывая их от бедер. Выполнить 20 раз.

2. Для двухглавых мышц плеча. И. п. — стойка ноги врозь, руки с палкой опущены, ладони вперед. Сгибание рук в локтевых суставах, до касания палкой груди. Выполнить 20 раз.

3. Для трехглавых мышц плеча. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты, локти подняты вверх, пальцы рук удерживают палку узким хватом ладонями назад. Выжимание (как штангу), разгибая руки в локтевых суставах. Локти не опускать. Выполнить 20 раз.

4. Для мышц рук. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой в согнутых в локтях руках, хват широкий, ладонями вперед. Попеременное выжимание из-за головы и от груди. Выполнить 20 раз.

5. Для мышц груди. И. п. — лежа на скамейке, ноги опущены и упираются в пол, палка на груди. Пальцы рук обхватывают палку узким хватом, ладони вверх вперед. Жим лежа. Выполнить 20 раз.

6. Для мышц спины, ягодичных и бедер.

И. п.— стойка ноги врозь, руки удерживают палку за головой. Наклоны вперед, держа палку за головой и не сгибая колен, выпрямляясь, подниматься на носки. Выполнить 10—16 раз.

7. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, палка за головой, руки удерживают палку широким хватом. Повороты туловища влево, вправо. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

8. Для мышц живота. И. п.— лежа на спине на полу. Сгибание и наклоны туловища вперед с возвращением в и. п. Выполнить 10—15 раз.

9. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. Приседание и поднимание с палкой за головой, не сгибая спины. Выполнить 10—12 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги как можно шире, палка на спине за головой. Поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

## **Комплекс 2**

1. Для мышц ног. И. п.— выпад, туловище держать прямо. Из положения выпада толчком принять положение о. с. Выполнить 10 раз каждой ногой.

2. Для мышц ног и спины. И. п.— руки держат палку широким хватом над головой, ноги немного шире плеч. Приседание на полной ступне и поднимание на носки, держа голову прямо. Выполнить 10—12 раз.

3. Бег на месте с палкой за головой на плечах, бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 1—1,5 мин.



4. Для мышц рук. И. п.— сидя на стуле, палка на груди — вдох, выжимание палки на вытянутые руки вверх, опускание в и. п.— выдох. Выполнить 10—12 раз.

5. Для дельтовидных и трехглавых мышц. И. п.— сидя, палка на груди (широкий хват). Выжимание палки — вдох, опуская — выдох. Выполнить 10 раз.

6. Для трехглавых мышц. И. п.— сидя на стуле, взять палку двумя руками узким хватом. Опускание и поднимание палки вверх. Дыхание равномерное. Выполнить 12—15 раз.

7. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, палка на плече. Выжимание палки одной рукой — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10—12 раз каждой рукой.

8. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, палка в вытянутой вперед руке. Силой выжимание палки — вдох, и. п.— выдох. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног, спины. И. п.— стойка ноги врозь, палка на вытянутых вперед руках (широким хватом). Приседание на полные ступни. Выполнить 10 раз.

### Комплекс 3

1. Для мышц ног, спины. И. п.— стойка ноги врозь, палка в одной руке. Наклон, согнуть ноги под острым углом, спина ровная, вырывание палки вверх на вытянутой руке. Выполнить 6—8 раз.

2. Для мышц ног и рук. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, локти опущены вниз. Толчки палки, опуская ее на грудь — выдох. Выполнить 8 раз.

3. Для косых мышц живота. И. п.— стойка но-

ги врозь, палка на плечах. Наклоны в стороны. Выполнить 6—8 раз в каждую сторону.

4. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках. Поднимание палки как можно выше. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п.— стойка ноги врозь, в вытянутых вперед руках палка. Повороты палки вправо — влево. Дыхание равномерное. Выполнить 5—6 раз.

6. Для мышц туловища. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, палка за спиной. Наклоны туловища. Дыхание не задерживать. Выполнить 3—5 раз.

7. Для мышц шеи и груди. И. п.— борцовый мост. Перекладывание палки с пола на бедра и опять на пол. Выполнить 6—8 раз.

8. Для косых мышц живота. И. п.— стойка ноги врозь, палка на плечах. В наклоне, не сгибая ноги в коленях. Повороты туловища в стороны. Дыхание равномерное. Выполнить 8 раз в каждую сторону.

9. Для мышц ног. И. п.— стойка ноги врозь, палка на плечах. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер. Затем перейти на бег. Дыхание равномерное. Выполнять в течение 20—30 с.

### **Комплекс для женщин**

1. И. п.— поставить палку вертикально перед собой, опереться прямыми руками в ее конец. Наклоны вперед. Выполнять 8—10 раз.

2. И. п.— взять палку за конец двумя руками, поднять вверх. Наклоны назад, пытаюсь коснуться пола другим концом палки сзади. Выполнить 8—10 раз.

3. И. п.— палка на изгибах локтевого сустава за спиной. Повороты туловища в стороны. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— лежа на животе, руки вверх, поставленную вертикально палку обхватить прямыми руками. Перехватывая руками палку, прогнуться, лежа на бедрах. Выполнить 8—10 раз.

5. И. п.— сидя, ноги врозь, упереться ногами в палку, держа ее в руках хватом на ширине плеч. Наклоны вперед. Выполнить 10 раз.

6. И. п.— палка сзади. Прыжки через палку. Выполнить 4—6 раз.

7. И. п.— взять палку рукой за середину. Вращение палки по часовой стрелке и против нее. Выполнить 8—10 раз.

8. И. п.— держать палку за концы спереди на вытянутых руках. Не ослабляя захвата, соединение рук силой (усилия прилагать в течение 6 с). Выполнить 6 раз.

9. И. п.— держать палку спереди прямыми руками хватом на ширине плеч. Не ослабляя захвата, разведение рук в стороны (в течение 6 с). Выполнить 4—6 раз.

10. И. п.— палка сзади над головой на прямых руках (руки в стороны). Приседания. Выполнить 6—8 раз.

## Упражнения около дерева

1. И. п.— стоя возле дерева, касаясь его вытянутыми руками. Сгибаемая руки, наклоны с резким отталкиванием. Дыхание равномерное. Выполнить 10 раз.

2. И. п.— то же, но с поворотом в сторону. Поочередное отталкивание от дерева правой и ле-

вой руками. Дышать равномерно. Выполнить по 6—8 раз.

3. И. п.— вис на ветке. Подтягивание. Выполнить 4—5 раз.

**Примечание.** Это упражнение можно выполнять в нескольких вариантах: а) обхватить ветку двумя руками так, чтобы локти были повернуты всередину, подтянуться; б) подтягиваться на одной руке; в) руки во время подтягивания держать как можно шире; г) во время подтягивания руки ставить рядом.

4. И. п.— в вися обхватить ногами какой-нибудь предмет. Подтягивание. Выполнить 4—6 раз.

5. И. п.— вис на ветке. Поднимание ног до угла 90—180°. Если тяжело, подтягивать колени к животу.

**Примечание.** Упражнение можно выполнять в нескольких вариантах: а) поочередное поднимание левой и правой ноги; б) повороты туловища в вися; в) поднимание ног вправо, влево; г) в каче, поднимание ног вперед и энергичное отведение назад. Выполнить 6—10 раз.

6. И. п.— стоя спиной к стволу дерева, руки касаются дерева за головой. Перебирая по стволу руками, наклоны вперед. Дыхание равномерное. Выполнить 2—3 раза.

7. И. п.— вис хватом сверху. Подтягивание на руках до касания ветки подбородком. Упражнение можно выполнять и хватом снизу. Выполнить 4—10 раз.

8. И. п.— вис хватом сверху. Поднимание одной ноги до прямого угла и подтягивание другой к ягодицам. Фиксировать до 6 с. Выполнять 6—8 раз.

9. И. п.— то же. Поднимание прямых ног до прямого угла, оттянув носки — гимнастический угол. Фиксировать до 6 с. Выполнять 6—8 раз.

10. И. п.— то же. Поднимание прямых ног вверх до касания оттянутыми носками перекладины. Выполнить 6—8 раз.

## Упражнения на ветке

1. Для мышц рук. Подъем в упор силой через одну руку. Выполнить 4—6 раз каждой рукой. Выход в упор силой выполняют так: сделать вис хватом сверху, но так, чтобы туловище немного покачивалось назад — вперед. Когда оно будет находиться в положении переднего маха — подтянуться. В момент выхода подбородка на уровень перекладины, прямые ноги чуть подать вперед, плечи — тоже, пытаюсь выйти в упор. Самое важное — поймать темп движения ног и плеч вперед.

2. Для мышц рук. Подъем силой в упор одновременно. Выполнить 4—6 раз.

3. Для мышц рук и живота. И. п.— вис на двух руках хватом сверху. Подтягивание на руках, взяв прямые ноги на себя с выходом переворотом в упор. Со временем пробуйте выполнять переворот в упор без подтягивания. Выполнить 4—6 раз.

4. Для мышц рук. Выход в упор хватом сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнить 2—6 раз.

5. Для мышц рук, живота и спины. И. п.— вис на двух руках хватом сверху. Поднять согнутые ноги вверх, пронести их между руками в вис, согнувшись сзади, выпрямить туловище и ноги и по-

пытаться зафиксировать заднее равновесие. Выполнить 4 раза.

6. Для мышц рук. И. п.— вис на двух руках хватом сверху. Подтягивание, затем отпустив одну руку и зафиксировать вис на другой в течение 6 с. Выполнить на каждой руке по 2 раза.

7. Для мышц туловища. И. п.— вис. Повороты туловища в стороны. Дыхание равномерное. Выполнить 6—8 раз.

8. Для мышц живота. И. п.— то же. Поднимание прямых ног с поворотом в сторону. Дыхание равномерное. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону.

9. Для мышц туловища. И. п.— то же. Махом назад прогнуться и, отпуская ветку или перекладину, выполнить соскок. Приземление в полуприседе. Выполнить 4—5 раз.

10. То же, но с поворотом на 90—180°. Поворот выполнять после прогибания.

## Упражнения с камнями

### Комплекс 1

1. Для двухглавых мышц плеча. Сгибание и разгибание рук. Камень держать впереди.

2. Для трехглавых мышц плеча. Выпрямление рук с камнем из-за головы.

3. Для мышц туловища. Круговые движения туловища в обе стороны с камнем над головой.

4. Для мышц рук. Выжимание камня двумя руками от груди.

5. Для мышц рук. Толкание камня двумя руками от груди.

6. Для мышц рук. Толкание камня от плеча поочередно каждой рукой.

7. Для косых мышц живота. Наклоны туловища в стороны. Камень держать над головой.

8. Для косых мышц живота и спины. Круговые движения туловища с камнем за головой.

9. Для косых мышц живота. Ноги на ширине плеч, руки с камнем вытянуты вперед. Повороты туловища в стороны.

10. Для мышц живота и ног. Вис на ветке дерева, камень крепко держать ногами. Сгибание ног с камнем.

## Комплекс 2

1. Для мышц живота и спины. Подняв камень над головой, с наклоном вперед, пропустив камень между ног как можно дальше и, выпрямляясь, резкие броски его вперед.

2. Для мышц живота и спины. Броски камня назад через голову.

3. Для мышц спины. Камень на плечах. Наклоны туловища вперед, не сгибая ног. Варианты: пружинистые наклоны, наклоны к одной ноге, круговые движения туловища.

4. Для дельтовидных мышц и мышц груди. Лежа на спине, держать камень двумя руками за головой. Движения прямыми руками вперед к животу и назад за голову.

5. Для мышц ног. Приседания с камнем на плечах. Можно выполнять и приседания на каждой ноге по очереди.

6. Для мышц ног. Приседание на носках с камнем на вытянутых вверх руках.

7. Для мышц рук. Выжимание камня сидя. Сначала поочередно одной рукой, затем двумя. Повторить 10—12 раз.

8. Для мышц живота. Сидя, держать камень

двумя руками. Вращение туловища в стороны. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

9. Для мышц рук. Взять камни одной массы в левую и в правую руки, поднятие и опускание рук через стороны. Темп медленный. Выполнить 8—10 раз.

10. Для мышц рук. Поднятие прямых рук вперед — вверх и опускание вниз через стороны. Темп медленный. Выполнить 8—10 раз.

### Комплекс 3

1. Для косых мышц живота. Держать камень в одной руке. Наклоны в стороны. Руку с камнем поднять до подмышки. Темп медленный.

2. Для мышц живота. Сед, спина прямая, камень зажат ступнями ног. Поднимание, сгибание и разгибание ног, не выпуская камень. Темп медленный.

3. Для мышц живота. Сидя, носки ног закреплены за какой-нибудь предмет, руки с камнем за головой на плечах. Наклоны назад. Темп медленный.

4. Для мышц спины и живота. Круговые движения туловищем в стороны — камень положить за голову, на спину. Темп медленный.

5. Для мышц спины. Ноги как можно шире. Камень поднять над головой, наклоны туловища — сначала к левой ноге, затем, выпрямившись к правой, камень в руках над головой. Темп медленный.

6. Для мышц ног. Камень за головой на плечах, пружинистые приседания. Темп медленный.

7. Прыжки с камнем за плечами.



## Упражнения на воде

1. Для мышц ног. И. п.— стоя в воде (глубина по пояс), ноги врозь, руки на поясе. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад. Дыхание равномерное. Выполнить по 6—8 раз каждой ногой.

2. Для мышц живота. И. п.— стоя в воде (глубина по пояс), держаться за партнера, лечь на спину, касаясь ногами дна. Поднимание и опускание ног. Дыхание равномерное. Выполнить 8 раз.

3. Для мышц рук, груди. И. п.— стоя в воде (глубина по грудь), руки развести в стороны, ладони вперед. Сведение и разведение рук в стороны. Дыхание равномерное. Выполнить 40 раз.

4. Для мышц рук и груди. И. п.— то же. Вытянув руки вперед, ладонями нажимать на воду поочередно левой, правой рукой, а затем двумя руками одновременно. Выполнить по 6—8 раз.

5. Для мышц ног. И. п.— стоя в воде (глубина по колено). Бег на месте или на 30 м, высоко поднимая бедра. Дыхание равномерное. Выполнить 2—3 раза.

6. Для дельтовидных мышц, мышц груди. И. п.— стоя в воде (глубина по шею), прямые руки в стороны ладонями вниз. Загребание воды. Ладони держать вверх. Выполнить 8—10 раз.

7. Для мышц туловища. И. п.— стоя в воде (глубина по грудь), ноги на ширине плеч, руки впереди, прямые, ладони одна в одной. Повороты туловища в стороны. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

8. Для мышц живота. И. п.— сед в воде (глубина по колено), руками упираться в дно. Поднимание и опускание ног. Выполнить 10—14 раз.

9. То же, но ногами делать разные движения. Выполнить до 20 раз.

10. Для мышц ног. И. п.— стоя в воде (глубина по колено). Выпрыгивания вверх, вперед на дальность. Выполнить 8—10 раз.

## Упражнения с партнером

### Комплекс 1

1. И. п.— упор лежа. Выполняющий упражнение находится в положении упора. Партнер держит его за ноги на уровне своих бедер. Выполняющий упражнение сгибает и разгибает руки. В самой низкой точке движения он может чуть касаться пола грудью или подбородком. Выполнить 10 раз.

2. Ходьба в упоре лежа. Выполняющий упражнение находится в упоре лежа. Партнер берет его за ноги немного выше голени. Выполнить 20—30 шагов на руках.

3. Ходьба в упоре лежа на согнутых руках. Последовательность движений такая же, как и в предыдущем упражнении. Обе руки выполняющего упражнения согнуты в локтевых суставах так, что его грудь двигается над полом на расстоянии приблизительно 2 см. Это упражнение требует больших, чем предыдущее, мышечных усилий. Выполнить 20 шагов на руках.

4. Прыжки в упоре лежа. За счет энергичного выпрямления рук в локтевых суставах и отталкивания рук и пальцев туловище отрывается от пола. Упражнение можно усложнить, если во время отрыва от пола делать хлопки в ладони — один или два раза. Выполнить 6—8 раз.

5. Обоюдная ходьба в упоре лежа. Упражнения выполняют вдвоем. Первый лежит на животе. Второй, расставив ноги над туловищем первого, становится в положение упора, лежа лицом к его ногам. Первый обхватывает ногами туловище другого и держит руками его голени так, что принимает положение упор лежа. Затем поочередно освобождает ноги другого и предоставляет ему возможность передвигаться назад или вперед. Выполнить 10—12 раз.

6. Выполняющий упражнение находится в упоре лежа сзади. Партнер держит его за обе ноги возле пяток. Выполняющий упражнение сгибает и разгибает руки в локтевых суставах и пытается при этом держать тело как можно ровнее. Чем выше партнер будет поднимать ноги выполняющего упражнение, тем легче его выполнять. Упражнение можно дополнить передвижением на руках вперед и назад, а также передвижением на согнутых руках. Выполнить 10—12 раз.

7. Выполняющий упражнение находится в упоре лежа, партнер сидит у него на спине лицом к ногам. Выполняющий упражнение сгибает и разгибает руки. В самой нижней точке упражнения он может слегка касаться пола грудью или подбородком. Выполнение этого упражнения с партнером одинаковой или большей массы требует значительных мышечных усилий. Выполнить 6—8 раз.

8. Один из партнеров находится в положении лежа на спине и держит обе руки вытянутыми вверх. Второй партнер стоит за один шаг от головы первого и держит его руки. Затем оба одновременно сгибают и разгибают руки. В самом нижнем положении оба чуть касаются грудью один другого. Выполнить 8—10 раз.

## Комплекс 2

1. Попеременное сгибание и разгибание руки в положении стоя. Выполняющий упражнение находится на расстоянии приблизительно в 1 м от партнера и держит его за руки. Затем начинает сгибать и разгибать руки с необходимым упором. Выполнить 10—12 раз.

2. Сгибание и разгибание рук стоя. Выполняющий упражнение находится на таком расстоянии от партнера, чтобы при полном выпрямлении рук его ладони касались ладоней партнера. Затем партнеры одновременно сгибают и разгибают руки. В нижнем положении партнеры должны касаться один другого грудью, их головы находятся рядом. Ноги и туловище прямые. Выполнить 10—12 раз.

3. Попеременная тяга из положения полуприседа. Носки ног партнеров касаются. Партнеры берут один другого за одноименные руки и становятся в положение полуприседа. Затем сгибают и разгибают руки. Главное в этом упражнении — фаза тяги. Обращать внимание на дозированное сопротивление. Выполнить 10 раз.

4. Выполняющий упражнение держит руку согнутой в локтевом суставе так, чтобы она образовала острый или прямой угол. Партнер держит обеими руками зажатую в кулак руку выполняющего упражнение и пытается, преодолевая сопротивление, выпрямить ее. Упражнение можно делать и так: выполняющий упражнение начинает сгибать выпрямленную руку, преодолевая сопротивление партнера. Выполнить 6—8 раз.

5. Выполняющий упражнение лежит на животе и сгибает руку, пока она не образует острый

или прямой угол. Партнер держит обеими руками зажатую в кулак руку выполняющего упражнение и пытается прижать ее к полу. Упражнение можно выполнять и так: выполняющий упражнение, преодолевая сопротивление партнера, сгибает выпрямленную руку. Выполнить 6—8 раз.

6. Выполняющий упражнение лежит на спине, руки вверх, партнер возле его головы в полуприседе. Выполняющий берет руки партнера за кисти и тянет их вперед к полу. Партнер создает сопротивление.

7. Выполняющий упражнение лежит на спине. Упражнение с сопротивлением против опускания рук в положение в стороны. Партнер пытается вытянутые вверх руки привести в положение в стороны за счет переноса массы своего тела на руки нижнего. При правильной дозировке нижний может также переводить руки из положения в стороны в положение перед собой. Выполнить 6—8 раз.

### **Комплекс 3**

1. Партнеры стоят друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Развести и поднять вверх руки с руками партнера. Для этого оба одновременно переносят тяжесть тела вперед, но усилием рук и постепенным разведением их в стороны препятствуют падению. Из этого положения усилием возвращение в и. п. Выполнить 6—8 раз.

2. Выполняющий упражнение стоит со скрещенными на груди руками; партнер становится к нему лицом, берет руки немного выше локтевого сустава и пытается мешать ему развести локти в стороны. Выполняющий упражнение имеет более выгодный угол усилия и потому преодолет

вает сопротивление партнера. Выполнить 6—8 раз.

3. Сидя лицом друг к другу, упор разведенными ногами, руками держаться на ширине и высоте плеч за палку. Поочередные наклоны вперед и назад, оказывая сопротивление. Выполнить по 6 раз каждый.

4. Сидя спиной друг к другу, держать палку над головой. Один наклоняется вперед и тянет на себя партнера, который максимально прогибается. Выполнить по 5 раз.

5. Ходьба с партнером на плечах, подпрыгивание. Выполнить до 20—30 шагов.

6. Прыжки на одной ноге с партнером на плечах. Выполнить по 6 прыжков на каждой ноге.

7. Ходьба выпадами разной глубины с партнером на плечах. Выполнить 8—10 раз.

8. Приседание с партнером на плечах. Выполнить 10 раз.

#### **Комплекс 4**

1. Стоя спиной друг к другу, захватив один другого руками в локтевых суставах или за кисти. Наклон вперед, держа партнера на спине. Выполнять по 6—8 раз.

2. Активное и пассивное сгибание ног партнера, который лежит на спине. Выполнить 10—16 раз.

3. Первый стоит прямо, второй — за первым, держась за его голову (руки на лбу). Второй, сгибая руки, наклоняет голову первого назад (первый оказывает сопротивление). Вернувшись в и. п., первый повторяет то, что выполнял второй. Выполнить по 8—10 раз.

4. Первый стоит боком ко второму, который держит руку первого за руку возле лучезапястного сустава, второй с силой отводит руку первого в сторону, первый оказывает сопротивление, во время возвращения в и. п. сопротивление оказывает второй. Выполнить по 8—10 раз.

5. Первый лежит на спине, руки вперед — вниз, второй стоит на одном колене, упираясь другой ногой в плечо первого, держит его за руки в лучезапястных суставах, второй с силой прижимает руки первого к себе — тот оказывает сопротивление; притягивая руки — вдох, возвращаясь в и. п. — выдох. Партнеры меняются местами. Выполнить по 8—10 раз.

6. Первый лежит на спине, согнув ноги, второй стоит на колене, захватив голеностоп первого, второй разгибает ноги первого, а тот оказывает сопротивление. Выполнить по 6—8 раз.

7. Первый стоит лицом к стене, наклонив туловище вперед и упираясь руками, второй пружинисто наклоняется, не перемещая рук, затем партнеры меняются местами. Выполнить 8—10 раз.

8. Первый стоит лицом к стене в шаге от нее, второй сидит на плечах у первого, держась (или упираясь) за стенку руками, первый поднимается на носки и возвращается в и. п., затем партнеры меняются местами. Выполнить 10 раз.

Вот вы и ознакомились с полезными советами и упражнениями, которые помогут вам продлить молодость, всегда чувствовать себя сильным и бодрым, не зная утомления и слабости. Поэтому пусть гантели, штанга, гири, резина и другие спортивные снаряды станут постоянными спутниками вашей жизни, принесут много радости и приятных минут.

# Содержание

---

Настоящее искусство . . . . .	3
Определите свою физическую готовность . . . . .	7
Необходимые сведения о мышцах . . . . .	17
Еще несколько советов . . . . .	20
Разминка? Это необходимо . . . . .	28
Упражнения с гантелями . . . . .	31
Упражнения с резиной . . . . .	64
Гантели и резина в одном комплексе . . . . .	89
Упражнения с эспандером и амортизатором . . . . .	98
Упражнения со штангой и гирями . . . . .	107
Упражнения с медицинболом, палкой, в парах . . . . .	128



НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

**Весловуцкий Цезарь Васильевич**

# Гантели и резина

**В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ**

Заведующий редакцией **Б. А. Нартовский**  
Редактор **В. Ф. Авраменко**  
Художник обложки **В. А. Лях**  
Художественный редактор **Г. М. Кондратова**  
Технический редактор **Ж. Н. Головки**  
Корректоры **Н. Н. Шрамко,**  
**Н. К. Багдасарьян**

ИБ № 3814

Сдано в набор 09.01.89. Подп. к печ. 17.04.89.  
Формат 70×100/32. Бумага тип. № 1. Гарн. лит.  
Печ. выс. Усл. печ. л. 6,13. Усл. кр.-отт. 6,45.  
Уч.-изд. л. 5,62. Тираж 70 000 экз. Зак. 9—1010.  
Цена 40 к.

Издательство «Здоровья», 252601, ГСП, Киев-1,  
ул. Чкалова, 65.  
Киевская фабрика печатной рекламы  
им. XXVI съезда КПСС, 252067,  
Киев, ул. Выборгская, 84.

**Весловуцкий Ц. В.**

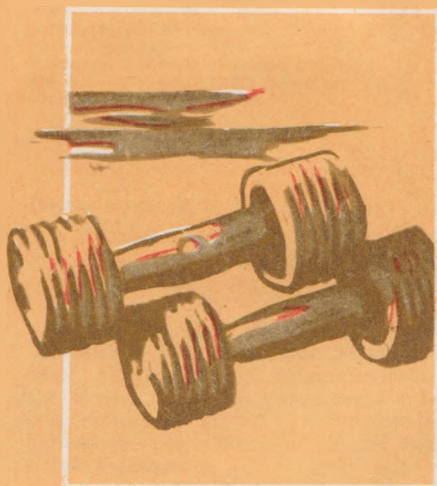
**В38** Гантели и резина в вашей квартире.— К.:  
Здоровья, 1989.— 152 с.  
ISBN 5-311-00284-0

В книге рассказывается об упражнениях с отягощениями, способствующих развитию выносливости, силы, формированию атлетического телосложения. Приведено более 500 упражнений с гантелями, резиной, гирями и другими отягощениями, поданы методические рекомендации по их выполнению в домашних условиях.

**В** 4201000000-091 149.89  
**М209(04)-89**

**ББК 75.6**

40 к.



·ЗДОРОВЬЯ·