

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Методическое пособие

Казань 2014

УДК 796.41
ББК Ч 516

*Печатается по решению учебно-методической комиссии
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского
(Приволжского) Федерального Университета (Протокол заседания кафедры
от 20 марта 2014 года).*

Гантельная гимнастика. – Казань: Казан. ун-т, 2014. – 37 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

Данное методическое пособие предназначено студентам дневной формы обучения, осваивающим теоретический и практический материал по дисциплине «Физическая культура».

Составители: **Сверигина Л.А.**, старший преподаватель
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и
спорта К(П)ФУ.
Селиванова И.В., старший преподаватель
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и
спорта К(П)ФУ.
Ряузов В.Г., старший преподаватель
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и
спорта К(П)ФУ.

Рецензенты **Шалавина А.С.**, кандидат биологических наук, доцент
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и
спорта К(П)ФУ.
Абзалов Н.И., кандидат биологических наук, доцент, зав.
кафедрой ТФК; ИФКСиВМ.

© Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, 2014

Оглавление

Введение	4
1. Влияние упражнений с отягощением на организм человека	6
2. Краткие сведения о мышцах человека	8
3. Методические рекомендации для занимающихся	12
4. Как составлять комплексы упражнений с отягощением	15
5. Самоконтроль и антропометрия	16
6. Комплексы упражнений с гантелями	19
Список литературы	37

Введение

Гантельная гимнастика занимает значительное место в стане средств физической культуры, применяемых для полноценного развития мышц тела и укрепления здоровья.

Правильно применяемые физические упражнения оказывают полезное воздействие на человеческий организм, на все его органы и системы, улучшая и повышая их работоспособность.

Мышцы человека, работающего физически или занимающегося физическими упражнениями, всегда сильнее и массивнее в объеме, чем мышцы людей, не занимающихся физическим трудом и спортом. Развитие мышц зависит от выполняемой ими работы, поэтому люди заинтересованные в том, чтобы стать сильными и развить свои мышцы, но не связанные с физическим трудом, ищут способы восполнить этот пробел в физической активности. Одновременно с этим, отсутствие систематических занятий физическими упражнениями ведет к потере силы, к снижению выносливости, быстроты и ловкости. Мышцы уменьшаются в объеме, становятся дряблыми и часто обволакиваются жировыми отложениями. В результате бездеятельности мышц постепенно теряется красота их форм. У человека появляется сутуловатость, отвисает живот, движения становятся скованными, неповоротливыми.

Недостаток мышечной работы порождает отрицательные изменения во всем организме. Ненормально начинает работать нервная система, появляется неуравновешенность, раздражительность, бессонница, пропадает аппетит, возникают нарушения пищеварения, понижается обмен веществ, падает работоспособность сердца и легких.

Систематические упражнения с гантелями соответствующего веса дают необходимую работу мышцам и доступны людям различных возрастов и профессий. Эти упражнения могут быть использованы в любое время года, в любых условиях, не требуют никаких особых затрат и приспособлений.

Правильно применяемые, они увеличивают объем и силу мышц, развивают выносливость, быстроту и ловкость.

Систематическая работа мышц повышает работоспособность человеческого организма. Благодаря упражнениям с гантелями укрепляется и работает более рационально одна из важнейших мышц - сердечная. Тренированное сердце при возрастающей нагрузке обеспечивает возрастающую потребность кровоснабжения работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения. Улучшается работа легких, повышаются их емкость и эластичность. В результате дыхание становится глубоким и ритмичным, в достатке снабжающим кислородом работающий организм. Повышается и обмен веществ. Интенсивно и более четко работает нервная система, регулирующая деятельность всего организма в целом.

Преимущество гантельной гимнастики заключается в том, что отягощение гантелями разнообразных естественных движений усиливает их воздействие на мышцы занимающихся. Особенно важно, что с помощью гантельной гимнастики можно добиться развития тех мышц, которые далеко не в полной мере получают нагрузку в повседневной работе.

У большинства людей умственного труда и части людей физического труда действуют главным образом мышцы нижних конечностей. В то же время крупные мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, живота и спины, которые обычно создают хорошую осанку и пропорционально развитое, красивое тело, работают очень незначительно.

Гантельная гимнастика, всесторонне и равномерно воздействуя на все мышечные группы, способствует их гармоническому развитию. Это достигается путем последовательного, плавного перехода от малых нагрузок ко все более возрастающим с постепенным увеличением количества повторений упражнений, прибавлением веса гантелей и усложнением самого движения.

Систематические упражнения с гантелями полезны также и спортсменам для увеличения общей силы мышц в целях улучшения спортивных результатов.

Упражнения с гантелями могут быть применены больными в качестве лечебной гимнастики, например при травмах, ранениях и после операций. Так, упражнения даже одной здоровой руки вызывают усиленное кровообращение не только в работающей руке, но и в больной руке, находящейся в покое, а усиленное кровообращение ведет к скорейшему выздоровлению.

Система упражнений с гантелями, должна помочь равномерно развивать все мышцы человека. Для этого подобраны наиболее простые по выполнению упражнения, которые дают нагрузку определенным группам мышц.

Пропорциональное, гармоничное развитие всех мышц человека достигается поочередной акцентированной тренировкой всех мышечных групп.

В данной работе приведены простейшие комплексы упражнений с гантелями и даны советы по методике занятий с тяжестями.

1. Влияние упражнений с отягощением на организм человека

Сильными не рождаются, сильными становятся в результате мышечной деятельности. Чтобы нормально развиваться и быть здоровым, человек должен двигаться. Движения осуществляются с помощью различных мышц, работа которых положительно влияет на функции внутренних органов, нервную систему и железы внутренней секреции. В зависимости от выполняемой работы мышцы развиваются и приобретают те или иные качества: многократно сокращаясь с малым напряжением, они становятся выносливыми, тонкими по объему и эластичными; работая с большим напряжением, преодолевая отягощение или сопротивление небольшое число раз подряд, мышцы увеличатся в поперечнике и станут сильными.

Правильно дозируемые упражнения с отягощением доступны всем. Для их выполнения не требуется сложных приспособлений и спортивных залов.

В результате систематического применения упражнений с отягощением увеличиваются объем и сила мышц, улучшаются подвижность суставов и эластичность связок. Они оказывают положительное влияние на работу легких

и сердечно-сосудистой системы. При выполнении упражнений с отягощением (особенно таких, как жонглирования, приседания, прыжки) значительно увеличивается потребность организма в кислороде.

Потребление мышцами большого количества кислорода и питательных веществ заставляет сердце и легкие работать интенсивнее, в связи с этим учащается пульс и повышается артериальное давление. Таким образом, одновременно с тренировкой скелетных мышц тренируются и важнейшие из мышц - сердечная. Тренированное сердце при возрастающей нагрузке способно обеспечить возрастающую потребность в кровоснабжении работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения, т. е. увеличения количества крови, прокачиваемой за каждое сокращение.

С улучшением работы сердца улучшается и работа легких, повышаются их эластичность и емкость. В результате дыхание становится более глубоким, ритмичным, работающий организм получает достаточное количество кислорода. Повышается и обмен веществ. Более слаженно и четко работает нервная система.

Преимущество упражнений с отягощением заключается в том, что отягощения усиливают воздействие на мышцы занимающихся. С помощью отягощений успешно развиваются те мышцы, которые не получают должной нагрузки в повседневной работе.

У большинства людей, занимающихся умственным и отчасти даже физическим трудом, недостаточно действуют мышцы рук, верхнего плечевого пояса, а также мышцы шеи, живота и спины.

В связи с этим наблюдается диспропорция в развитии мышц верхнего плечевого пояса и нижней части тела. Этот недостаток можно исправить с помощью упражнений с отягощениями, которые позволяют локализованно воздействовать на любую группу мышц и даже на отдельные мышцы и корректировать их развитие.

Воздействуя на все мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это

последовательным, плавным переходом от малых нагрузок ко все более возрастающим, постепенным увеличением напряжений мышц и усложнением движений.

2.Краткие сведения о мышцах человека

Занимающиеся физическими упражнениями должны знать' о расположении и взаимодействии основных скелетных мышц. Следует заметить, что мышца никогда не работает изолированно, одна. В работу по преодолению отягощения вовлекаются близлежащие мышцы-синергисты. Например, при сгибании руки в локтевом суставе работает не только двухглавая мышца (бицепс), но и плечевой и плечелучевой сгибатели. Если же это сгибание производить медленно, без отягощения, то к сгибателям, выполняющим работу преодолевающего характера, подключаются антагонисты-разгибатели, удерживающие сгибатели от чрезмерно резкого сгибания. Таким путем антагонизм мышц обеспечивает соразмерность движений, их координацию.

Из сказанного можно сделать вывод, что не следует увлекаться чрезмерным, показным, односторонним развитием отдельных мышц.

На рис. 1 показано расположение мышц, которые выполняют следующую работу (вид спереди):

1. Грудинноключично-сосцевидная поворачивает и наклоняет голову; поднимает грудную клетку.
2. Большая грудная приводит руку к туловищу и поворачивает ее внутрь.
3. Передняя зубчатая тянет плечевой пояс книзу вперед.
4. Дельтовидная состоит из трех пучков: ее передний пучок (4а) поднимает руку вперед, средний (4б) отводит руку в сторону, задний (4в, рис. 1) отводит поднятую руку назад.
5. Двуглавая (бицепс) сгибает руку в локтевом суставе.
6. Разгибатели кисти и пальцев разгибают пальцы во всех фалангах и кисть.

7. Наружная косая живота наклоняет туловище в сторону и приближает таз к грудной клетке.
8. Прямая мышца живота сгибает и наклоняет вперед позвоночник и туловище.
9. Четырехглавая бедра (самая мощная мышца) разгибает голень в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе.
10. Портняжная мышца сгибает бедро и отчасти голень, одновременно несколько отводит ногу.
11. Разгибатели стопы и пальцев поднимают стопу и пальцы кверху.

На рис. 2 показаны мышцы, расположенные сзади:

1. Трапециевидная поднимает плечи вверх и назад.
2. Широчайшая спины оттягивает руку кзади и книзу, одновременно поворачивает ее внутрь; расширяет грудную клетку.
3. Большая круглая приводит руку к туловищу, тянет ее кзади и книзу, участвует в разгибании плеча.
4. Глубокие длинные мышцы спины (расположены под широчайшей и круглой) разгибают позвоночный столб и голову; задний пучок дельтовидной отводит поднятое плечо назад (4в).
5. Трехглавая плеча (трицепс) разгибает предплечье в локтевом суставе, участвует в приведении плеча к туловищу.
6. Сгибатели кисти и пальцев сгибают пальцы и кисть.
7. Большая ягодичная разгибает бедро в тазобедренном суставе, поворачивает его несколько наружу, выпрямляет туловище, отклоняя его назад.
8. Двуглавая бедра сгибает голень, разгибает и приводит бедро.
9. Полусухожильная и полуперепончатая разгибает бедро в тазобедренном суставе, приводит его и сгибает голень в коленном суставе.
10. Икроножная сгибает стопу в голеностопном суставе.
11. Сгибатели стопы и пальцев сгибают пальцы и стопу.
12. Малоберцовые мышцы отводят стопу наружу.

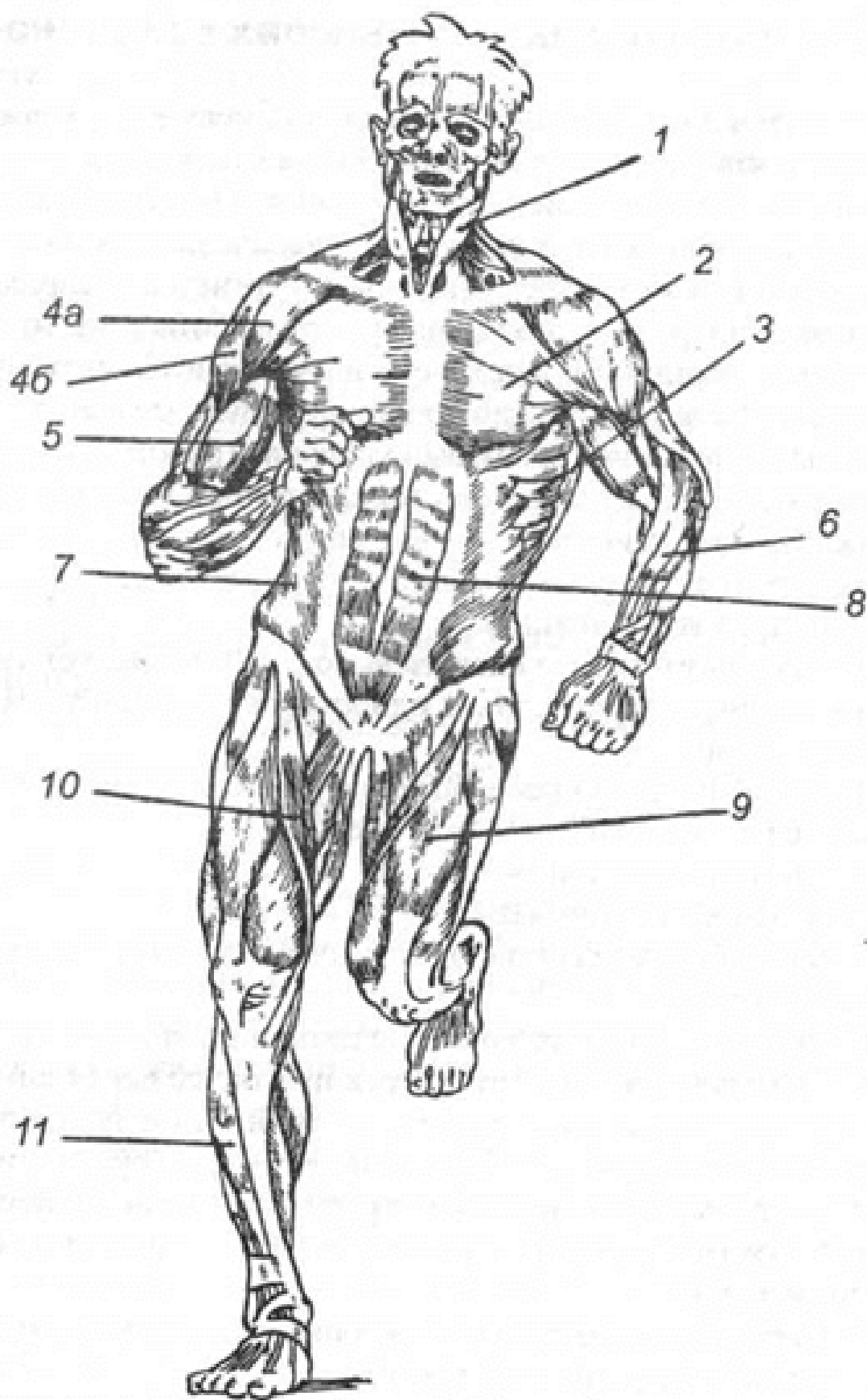
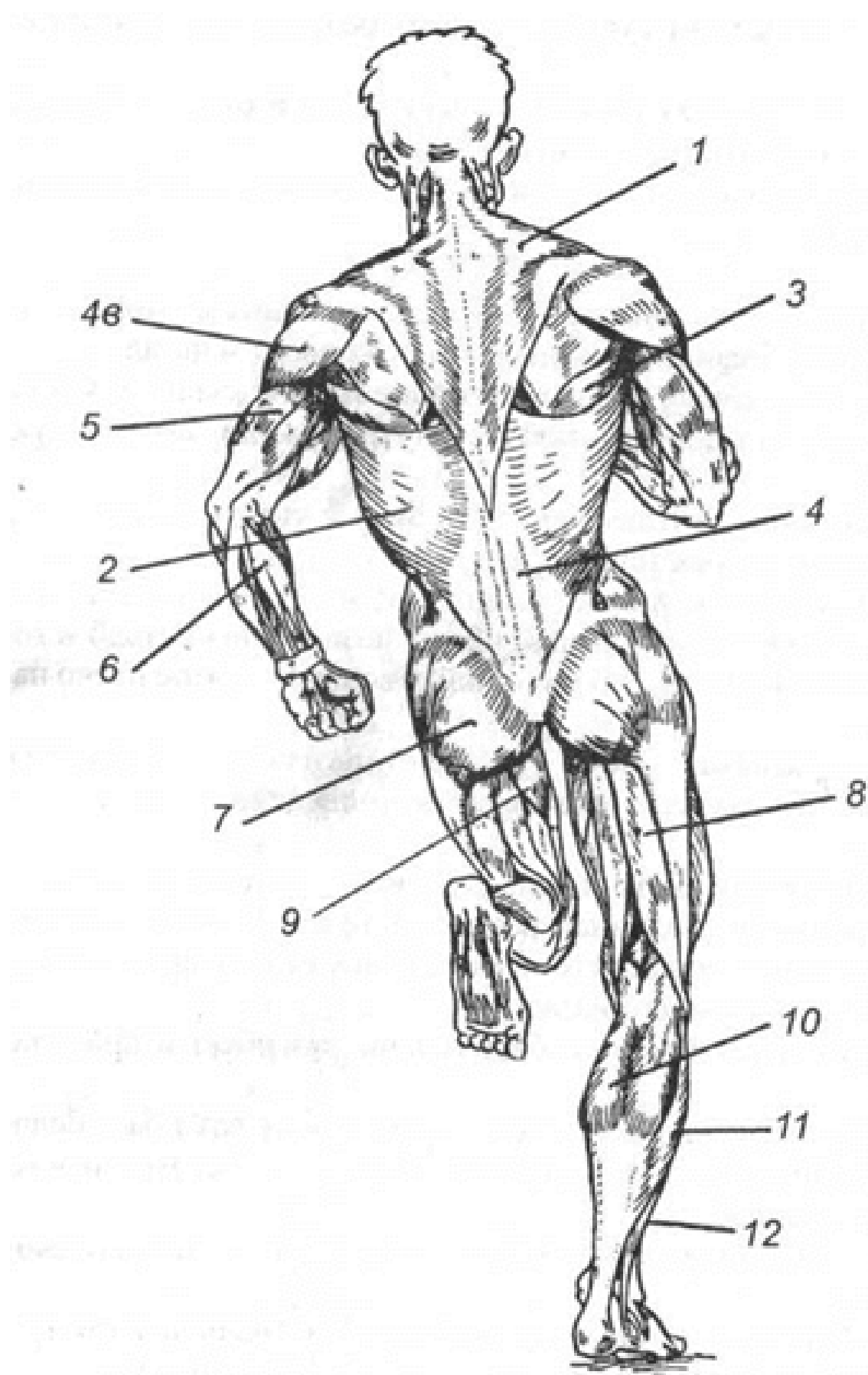


Рис. 1



Puc.2

3.Методические рекомендации для занимающихся

Каждое занятие начинают с разминки, включив в нее несколько упражнений для рук, туловища и ног без отягощения. Затем выполняют прыжки со скакалкой либо прыжки на козла, коня, а если этих снарядов нет, то прыжки с места в длину. Разминка не должна быть длительной и вызывать утомление.

Занятия с отягощением первое время следует проводить через день, а впоследствии, при хорошей тренированности, ежедневно. Рекомендуется заниматься во второй половине дня, причем не раньше чем через два часа после приема пищи.

В утренней зарядке лучше проделывать несложные, легкие упражнения с гантелями, предварительно хорошо разогревшись упражнениями без отягощений.

Для начинающих занятия вес гантелей, штанги и гирь должен быть небольшим (примерно $\frac{2}{3}$ предельного), а резиновый жгут легко растягиваемым. Это определяется индивидуально для каждого.

Количество повторений зависит от веса снаряда или упругости резинового амортизатора. Существует обратная зависимость количества повторений от веса снаряда. Чем больше вес снаряда, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе, и наоборот. Определены ли какие-то нормы? Да. Считается, что для общего оптимального развития мышц начинающим следует упражняться со средним весом, при котором возможно повторять упражнения от 8 до 10 раз в одном подходе. Для более интенсивного развития силы и максимального увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется тренироваться с большим весом, уменьшая число повторений за один подход. Если же нужно удалить жировые отложения, добиться, чтобы мускулатура стала рельефной, развить выносливость мышц, то следует упражняться с малыми весами, увеличив количество повторений до 16 раз за подход и более.

Чтобы контролировать правильность выполняемых упражнений (особенно начинающим), рекомендуется заниматься перед зеркалом. Нужно стараться проделывать каждое упражнение с возможно большей амплитудой (от полного разгибания до максимального сгибания работающих суставов). Возьмем, например, упражнение для сгибателей плеча (бицепсов): сгибать и разгибать руку в локтевом суставе надо полностью, до предела.

Упражнения надо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать тяжесть большую часть пути по инерции. Важно чувствовать напряжение работающих мышц на всем протяжении пути движения отягощения.

Хорошо тренированным рекомендуется при выполнении последнего раза повторений задержать движение на половине пути на 5-6 сек. Такое изометрическое напряжение в сочетании с динамическим усиливает воздействие упражнений на мышцы. В момент изометрического напряжения дыхания не задерживать.

При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Задержка дыхания во время работы мышц вредно влияет на организм. Как правило, вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Упражнения с отягощением следует делать с интервалами 1-2 мин. После каждого проделанного упражнения надо отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы. Только когда дыхание придет в норму, можно приступить к следующему упражнению.

Для одинакового развития мышц рук и ног надо проделывать каждое упражнение одинаковое число раз правой и левой рукой (ногой). Для симметричного развития туловища упражнения (например, наклоны, повороты в стороны) надо проделывать одинаковое число раз в одну и другую сторону.

Если во время занятий мышцы устают и как бы наливаются, делаются твердыми, нужно переключиться на упражнения для другой части тела, например с упражнений для рук на упражнения для ног или наоборот.

Для нормальной работы и правильного развития всего организма надо давать нагрузку в тренировке всем мышцам. Если ограничиваться несколькими упражнениями для какой-либо одной группы мышц или части тела, то это может привести к диспропорции телосложения, скованности мышц и утрате подвижности. При хорошей тренированности можно проводить тренировки с раздельными нагрузками. Например, в один день проделывать упражнения для ног и туловища, а в другой делать упражнения для рук и плечевого пояса. Или так: утром для рук и плечевого пояса, а вечером для ног и туловища. Упражнения, требующие большого напряжения, надо чередовать с упражнениями более легкими, для мелких мышц.

Для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем в дополнение к занятиям с отягощением рекомендуется использовать ходьбу, бег, прогулки на лыжах, бег на коньках, плавание, греблю, езду на велосипеде, игры в волейбол, баскетбол и пр. Весьма полезны прыжки со скакалкой, которые рекомендуется проделывать до и после каждого занятия.

Каждое занятие необходимо завершать водной процедурой (обтирание, обливание, душ, ванна). Вода не должна быть излишне холодной, а процедура чересчур длительной.

Закончив водную процедуру, следует докрасна растереться полотенцем. После занятий полезна небольшая прогулка на свежем воздухе в течение 10-12 мин.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе или же в хорошо проветренном помещении.

При плохом самочувствии, недомогании, головной боли, повышенной температуре, воспалении горла и пр. тренироваться не рекомендуется. В таких случаях необходимо обратиться к врачу и без его разрешения к тренировкам не приступать.

4.Как составлять комплексы упражнений с отягощением

Упражнения, приведенные в пособии, преимущественно состоят из силовых движений, преодолевающих отягощение, т. е. из таких, при которых работа мышц происходит с напряжением. Это объясняется тем, что именно напряжение способствует развитию силы и увеличению объема мышц.

При описании каждого упражнения даются указания о том, какие мышцы или группы мышц в основном развиваются при его выполнении. Это поможет занимающимся правильно подбирать упражнения при составлении комплексов.

В пособии приведены комплексы, которыми можно воспользоваться. Желательно в соответствии со своими индивидуальными особенностями внести в них те или иные изменения.

В дальнейшем каждый по своему усмотрению может подбирать упражнения, идентичные по воздействию на группы мышц, и составлять себе комплексы.

В приведенных комплексах подобранные упражнения охватывают все основные группы мышц и располагаются в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки.

Начинаются занятия с трех-четырёх упражнений разминочного типа без отягощения, чтобы организм постепенно включился в работу. Затем выполняются упражнения с отягощением для мелких мышц рук, далее для более крупных мышц плеча и плечевого пояса. Когда нагрузка ощутимо повысится, что измеряется повышением частоты пульса и дыхания, надо сделать одно-два отвлекающих упражнения с небольшой нагрузкой. Такими могут быть упражнения для икроножных и берцовых мышц ног. После этого можно перейти к упражнениям для мышц спины и брюшного пресса и далее для мышц ног. Если упражнения для мышц ног становится проделывать трудно, то между ними опять надо проделать упражнения для мышц предплечий в положении сидя. Это переключение снизит нагрузку и позволит затем продолжать упражнения для ног.

Предпоследнее упражнение должно максимально повысить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Такую задачу лучше всего решают прыжки, жонглирование гилям, упражнения со скакалкой. Занятия завершаются медленной ходьбой с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц.

Вполне достаточно включать в комплексы с гантелями 10-15 упражнений, с амортизатором 8-10, с гилями 6-8 и со штангой 5-7. Упражнения надо распределять примерно так: для мышц рук 3-4 упражнения, для ног 2-3, для шеи одно. В зависимости от цели тренировки и индивидуальных особенностей цифры можно изменить.

5.Самоконтроль и антропометрия

Занимающиеся упражнениями с отягощением должны постоянно наблюдать за состоянием своего организма: за дыханием во время выполнения упражнений, пульсом до и после занятий, собственным весом, сном, аппетитом, общим самочувствием, а также за развитием мышц.

Дыхание при нормальной нагрузке должно учащаться, но оставаться глубоким и ритмичным. При чрезмерно повышенной нагрузке дыхание резко учащается и переходит в одышку. Этого допускать не следует.

Во время занятий с отягощением организм интенсивно работает. В связи с этим предъявляются повышенные требования к сердцу, снабжающему кровью работающие органы и системы организма, и пульс учащается. При нормальной нагрузке во время занятий пульс должен вернуться к цифре, близкой к исходной, через 5-7 мин. Например, если до начала занятий пульс был 60-72 удара в минуту, то через 5-7 мин. после занятий он должен быть 75-80 ударов в минуту.

Самочувствие после занятий с отягощением, как правило, должно быть бодрым, без малейших признаков усталости. Не надо бояться боли в мышцах,

которая обычно появляется после первых занятий. Как правило, она проходит через 2-4 дня.

В результате воздействия на организм систематических занятий с отягощением улучшаются общее самочувствие, накапливаются силы, растет мускулатура, улучшается сон, аппетит, настроение и повышается работоспособность. При появлении раздражительности, бессонницы, одышки, сильной возбудимости пульса, ухудшении аппетита, падении веса следует снизить нагрузку и немедленно обратиться к врачу - специалисту по физической культуре.

Люди, занимающиеся упражнениями с отягощением, не без интереса могут вести наблюдения за тем, как в результате тренировок развивается их мускулатура. Для этого перед началом занятий нужно измерить рост, объем шеи, правого и левого плеча в напряженном и расслабленном состоянии, правого и левого предплечья, грудной клетки в спокойном состоянии, при вдохе и при выдохе, талии, бедер и голеней. Все эти измерения следует записать и отметить дату начала занятий. В дальнейшем периодически, 3—4 раза в год, эти измерения надо повторять и сопоставлять результаты с предыдущими записями.

Измерения производятся сантиметровой лентой. Измеряя рост, нужно стать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и голова плотно касались стены. Голову держать прямо. На голову следует положить чертежный угольник, плотно прижать его к стене и отметить на ней нижнюю точку угольника. Измерив расстояние от этой точки до пола, вы узнаете свой рост. Объем шеи измеряется в том месте, где должен прилегать воротник рубашки. Объем плеча в спокойном состоянии измеряется посередине двуглавой мышцы, когда рука поднята в сторону; объем плеча в напряженном состоянии измеряется в том же месте, но только рука в этом случае должна быть согнута в локте, а мышцы напряжены. Предплечье измеряется в том месте, где его наибольший объем.

Объем грудной клетки измеряется трижды: в спокойном состоянии, при полном вдохе и при максимальном выдохе. Во время измерений сантиметровая лента, опоясывая грудную клетку, проходит спереди над сосками, а сзади - у нижних краев лопаток. Окружность талии измеряется натошак, при учащенном дыхании. При измерении объема бедер сантиметровая лента должна охватывать самое широкое место бедра, в области подъягодичной складки сзади и верхней трети бедра спереди. Измерять объем бедра следует стоя на прямой ноге. Объем голеней измеряется посередине икроножной мышцы.

Определить вес можно на любых выверенных весах. Взвешиваться следует натошак, сняв с себя одежду.

Рекомендуется обратиться к врачу, чтобы определить объем легких с помощью показаний спирометра, кровяное давление и реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Все полученные данные следует записать и хранить для сопоставления с последующими измерениями. Это позволит определить развитие мускулатуры, происшедшее в результате занятий с отягощением.

6. Комплексы упражнений с гантелями

Упражнение 1

Упражнение 1 (рис. 3) для мышц, сгибающих пальцы рук. Сжатие теннисного мяча.

И. п.: в руке теннисный мяч.

Техника выполнения: сжимать и разжимать теннисный мяч в одной руке или в обеих руках два теннисных мяча.

Дыхание: равномерное, без задержек.

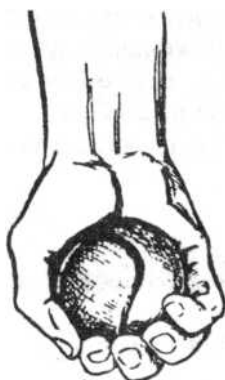


Рис. 3

Упражнение 2

Упражнение 2 (рис. 4) для передних групп мышц предплечья. Ладонное сгибание кистей.

И. п.: сидя на стуле (табурете), положить на бедра предплечья, кисти - немного впереди коленей, ладони обращены вверх.

Техника выполнения: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечья от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.



Рис. 4

Упражнение 3

Упражнение 3 (рис. 5) для задних групп мышц предплечий. Тыльное разгибание кистей.

И. п.: то же, что в упражнении 2, но ладони обращены вниз.

Техника выполнения: поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечий от бедер.

Дыхание: равномерное, без задержек.



Рис. 5

Упражнение 4

Упражнение 4 (рис. 6) для двуглавых сгибателей плеча (бицепсов).

Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: основная стойка, ладони обращены вперед.

Техника выполнения: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. То же движение, но сидя на стуле (скамье), колени развести в стороны, руки опустить вниз, ладони вперед, локтями упираться на внутренние части бедер (рис. 7).

Второй вариант. То же движение, но, сидя на стуле лицом к спинке стула, руки с гантелями опустить за спинку стула, ладони вперед (рис. 8).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Упражнение 5

Упражнение 5 (рис. 9) для грудных мышц и двуглавых мышц плеча (бицепсов). Сгибание рук в локтевых суставах у опоры.

И. п.: наклонившись, опереться предплечьем свободной руки о спинку стула, вторую руку с гантелью опустить вниз.

Техника выполнения: сгибать руку до подмышечной впадины другой руки и возвращаться в и. п.

При разгибании руки делать вдох, при сгибании - выдох.

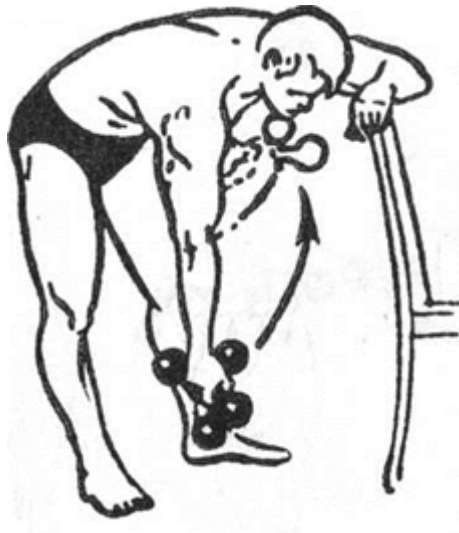


Рис.9

Упражнение 6

Упражнение 6 (рис. 10) для сгибателей плеч и предплечий. Сгибание рук в локтевых суставах.

И. п.: то же, что в упражнении 4, но ладони обращены назад.

Техника выполнения: одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

Дыхание: равномерное, без задержек.

Первый вариант. Те же движения, но выполнять сидя на стуле (скамье) (рис. 11).

Второй вариант. То же, но выполнять сидя на стуле лицом к спинке. Руки с гантелями опустить вниз за спинку стула, ладонями назад.



Рис. 10



Рис.11

Упражнение 7

Упражнение 7 (рис. 12) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и предплечий. Поднимание гантелей к подмышкам.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Техника выполнения: сгибать руки в локтях, поднимая гантели к подмышкам.

При сгибании рук делать вдох, при опускании - выдох.



Рис. 12

Упражнение 8

Упражнение 8 (рис. 13) для мышц верхнего плечевого пояса, сгибателей и разгибателей плеч. Поднимание гантелей вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони назад.

Техника выполнения: поднимать гантели вверх по вертикальной линии, сгибая руки и поднимая высоко локти, а затем разгибая руки.

Делать вдох при поднимании гантелей, выдох при опускании.

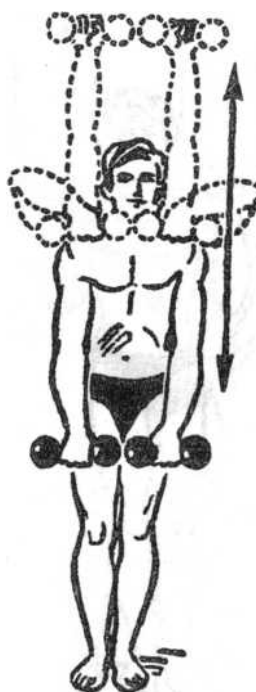


Рис. 13

Упражнение 9

Упражнение 9 (рис. 14) для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание двумя руками.

И. п.: основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.



Рис. 14

Упражнение 10

Упражнение 10 (рис. 15) для мышц - разгибателей рук (трицепсов), плечевого пояса и туловища. Выжимание одной рукой.

И. п.: ноги врозь, одна рука с двумя гантелями согнута, гантели у плеча, другая на поясе.

Техника выполнения: выжимать гантели вверх.

Делать вдох при выжимании гантелей, выдох при опускании.



Рис. 15

Упражнение 11

Упражнение 11 (рис. 16) для трехглавых разгибателей плеч (трицепсов).

Выжимание из-за головы.

И. п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, ладони обращены внутрь, гантели касаются верхних краев лопаток.

Техника выполнения: поднимать гантели вверх одновременно или попеременно, не опуская локтей.

Делать вдох при разгибании рук, выдох - при сгибании.



Рис. 16

Упражнение 12

Упражнение 12 (рис. 17) для мышц плечевого пояса, туловища, дельтовидных, грудных, брюшных и спины. Разгибание рук в упоре лежа.

И. п.: упор лежа на трех стульях, связанные гантели подвешены на шею.

Техника выполнения: разгибать и сгибать руки, не сгибая туловища.

Делать вдох при сгибании рук, выдох при разгибании.

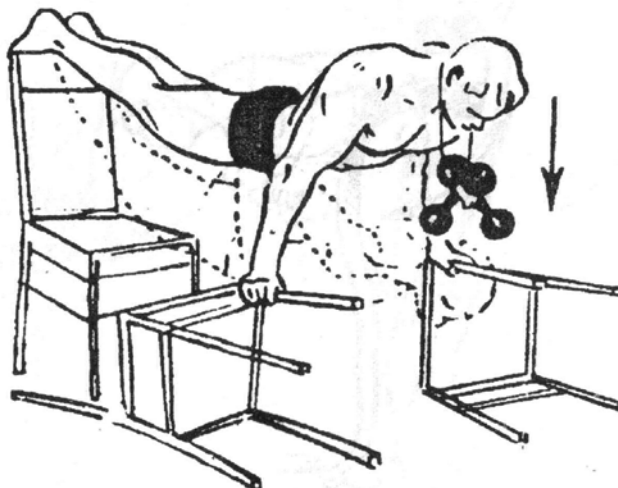


Рис. 17

Упражнение 13

Упражнение 13 (рис. 18) для трехглавых разгибателей плеч и мышц лопаток. Разгибание локтевых суставов в наклоне.

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони обращены вперед.

Техника выполнения: одновременно или попеременно разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

Первый вариант. То же, но ладони обращены внутрь.

Второй вариант. То же, но ладони обращены назад.

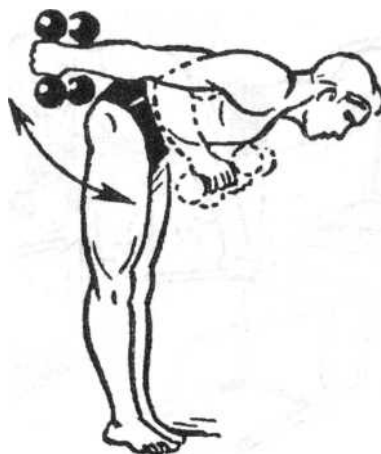


Рис. 18

Упражнение 14

Упражнение 14 (рис. 19, 20) для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх.

И. п.: кисти у передней поверхности бедер, ладони обращены назад.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать прямые руки вверх.

Делать вдох при поднимании рук и выдох при опускании.

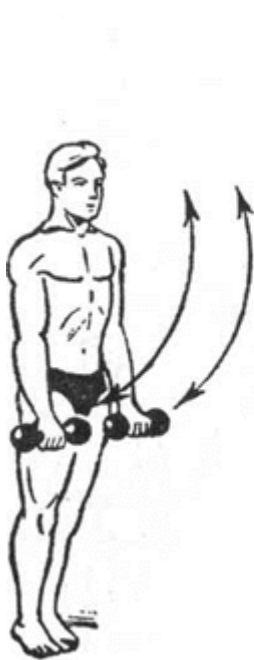


Рис. 19



Рис. 20

Упражнение 15

Упражнение 15 (рис. 21) для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх через стороны.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Техника выполнения: поднимать прямые руки через стороны вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Вариант (рис. 22). Сидя на стуле (скамье), поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

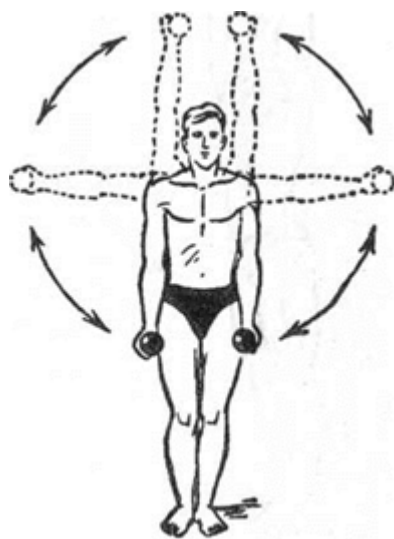


Рис. 21

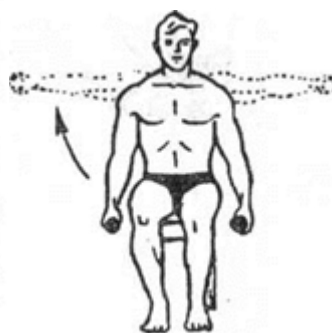


Рис. 22

Упражнение 16

Упражнение 16 (рис. 23) для мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны.

И. п.: основная стойка, руки вперед, ладони внутрь.

Техника выполнения: разводить руки в стороны на высоте плеч.

Делать вдох при разведении, выдох при сведении рук.

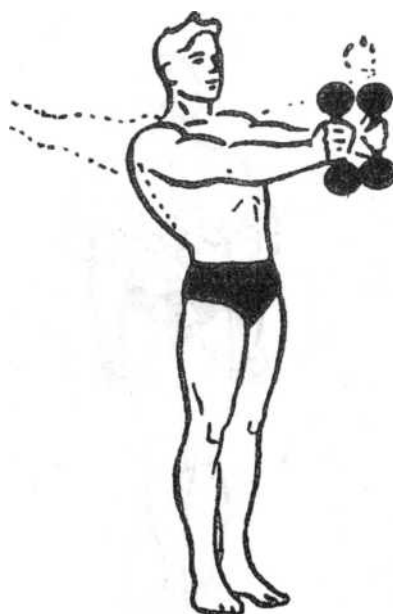


Рис. 23

Упражнение 17

Упражнение 17 (рис. 24) для верхнего плечевого пояса, сгибателей плеч и широчайших мышц спины. Сгибание рук за спиной.

И. п.: основная стойка, ладони обращены к бедрам.

Техника выполнения: сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гантели назад за спину.

Делать вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

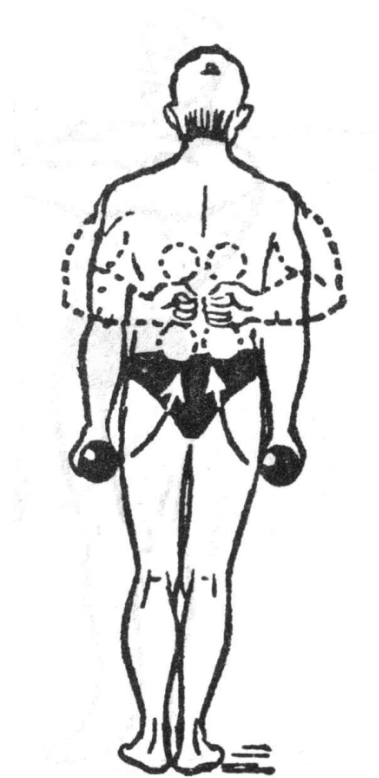


Рис. 24

Упражнение 18

Упражнение 18 (рис. 25) для мышц - разгибателей спины и плечевого пояса. Поднимание прямых рук вверх с разгибанием туловища.

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз, ладони внутрь.

Техника выполнения: разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через стороны вверх.

Вдох при разгибании туловища, выдох при сгибании.

Вариант. Из того же и. п., разгибая туловище, одновременно поднимать прямые руки через перед вверх.

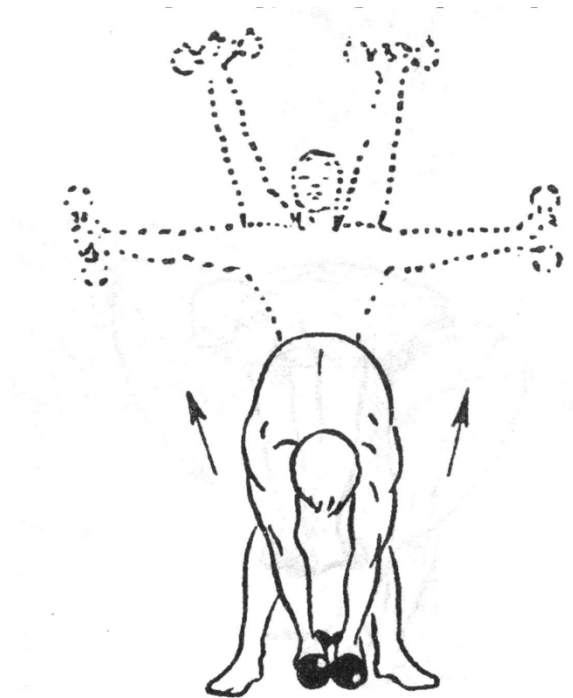


Рис. 25

Упражнение 19

Упражнение 19 (рис. 26) для мышц плечевого пояса (мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук в стороны в наклоне вперед.

И. п.: туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз, ладони обращены внутрь.

Техника выполнения: поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

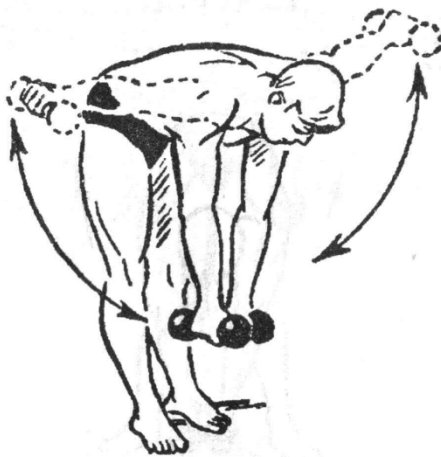


Рис. 26

Упражнение 20

Упражнение 20 (рис. 27, 28, 29) для плечевого пояса (лопаток и дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук назад и вперед в наклоне.

И. п.: то же, что в упражнении 19, но ладони обращены назад.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать прямые руки назад и вперед без предварительного маха.

Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

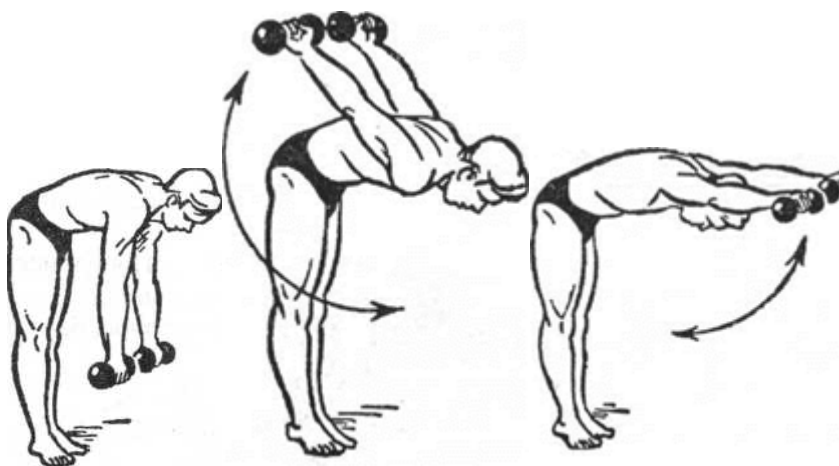


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Упражнение 21

Упражнение 21 (рис. 30) для мышц плечевого пояса, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц. Поднимание прямых рук в стороны, вверх, лежа на животе.

И. п.: лежа на скамье спиной вверх, руки вперед, ладони внутрь.

Техника выполнения: поднимать прямые руки в стороны, вверх.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Первый вариант (рис. 31). Из того же и. п. поднимать прямые руки вверх и опускать вниз.

Делать вдох при поднимании рук вперед, выдох при поднимании назад.

Второй вариант. Попеременно поднимать прямые руки одну вперед, другую назад.

Дыхание: равномерное, без задержек.

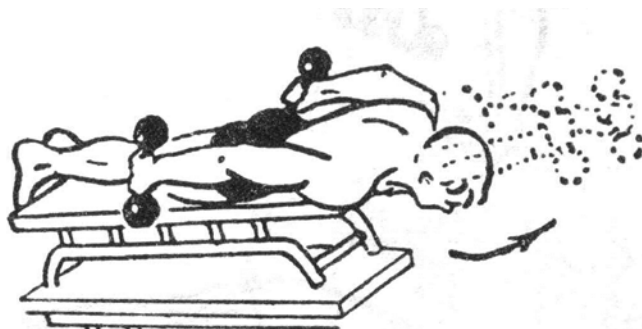


Рис. 30

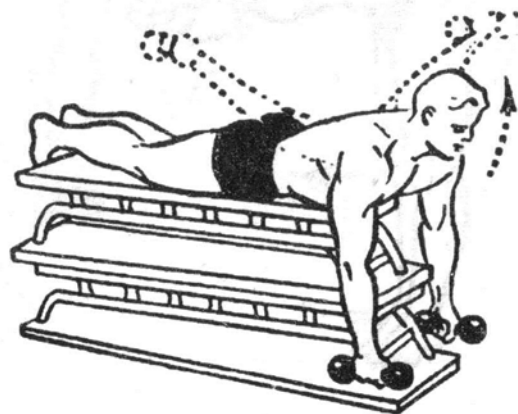


Рис. 31

Упражнение 22

Упражнение 22 (рис. 32, 33, 34) для мышц плечевого пояса, грудных, дельтовидных и разгибателей плеч. Выжимание лежа.

И. п.: лежа спиной на скамье, руки согнуты в локтях, кисти у груди, ладони обращены внутрь.

Техника выполнения: одновременно или попеременно поднимать руки вперед.

Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

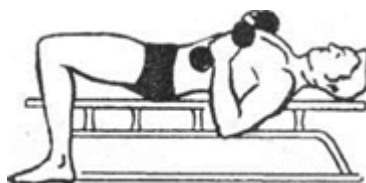


Рис. 32

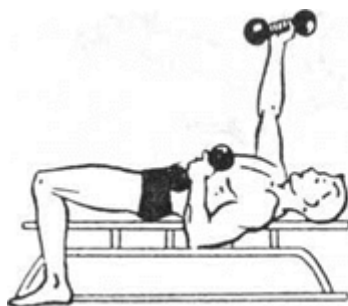


Рис. 33

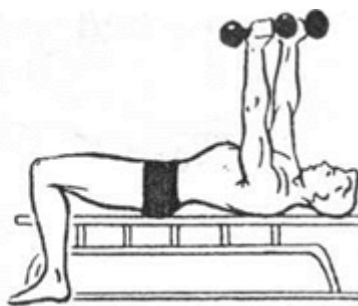


Рис. 34

Упражнение 23

Упражнение 23 (рис. 35) для мышц верхнего плечевого пояса (грудных и передних пучков дельтовидных мышц). Поднимание прямых рук вперед, лежа на животе.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки отведены в стороны, ладони кверху.

Техника выполнения: поднимать прямые руки вперед.

Делать вдох при опускании рук, выдох при поднимании.

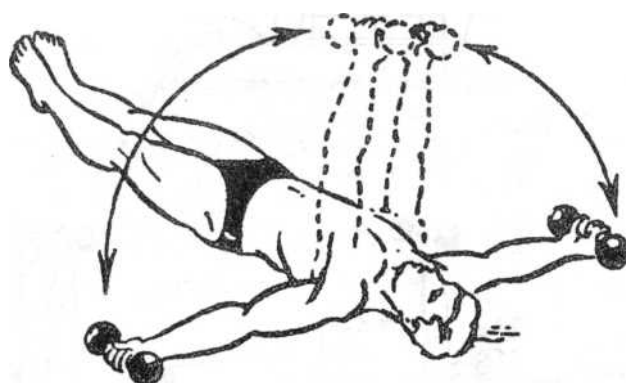


Рис. 35

Упражнение 24

Упражнение 24 (рис. 36) для *мышц плечевого пояса*. Поднимание прямых рук вверх и опускание вниз.

И. п.: лежа спиной на скамье или полу, руки вдоль туловища, кисти у бедер, ладони книзу.

Техника выполнения: поднимать прямые руки вперед, затем вверх и назад (кисти с гантелями описывают полукруг).

Делать вдох при поднимании рук вверх и назад, выдох при опускании вниз.

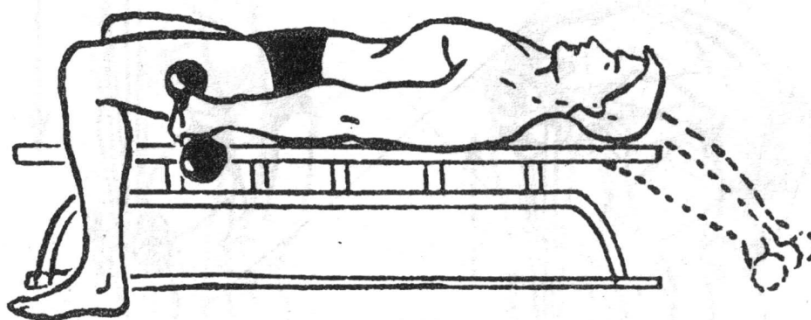


Рис. 36

Упражнение 25

Упражнение 25(рис. 37, 38) для мышц - разгибателей спины. Наклоны туловища.

И. п.: кисти с гантелями прижаты к затылку.

Техника выполнения: наклонять туловище вперед и выпрямлять, не сгибая ног в коленях.

Делать вдох при выпрямлении, выдох при наклоне.

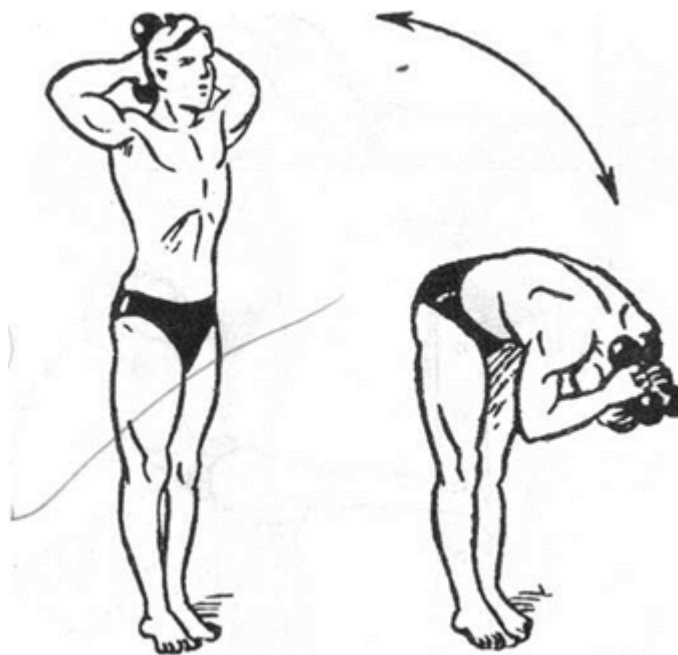


Рис. 37

Рис. 38

Литература

1. Юровский С.Ю. Атлетизм - дома (занятия с гантелями). – Советский спорт, Москва, 1989.
2. Весловуцкий Ц. В. Гантели и резина в вашей квартире. – Здоровья, 1989.
3. Ломакс Э. Лучшая тренировка с гантелями. - KindleEdition, 2006.
4. Фитнес для мужчин - Руководство по тренингу с гантелями / под ред. Липси Джон. - DennisPublishingLtd, 2011.
5. Керони С., Рэнкен Э. Атлетическая гимнастика. Фитнесс. - Терра-Спорт, 2000.