

Тема: Техника упражнения с собственным весом



Преподаватель ОБПОУ КМТ Пизарева Е.В.

Требования техники безопасности при выполнении силовых упражнений

- Качественная разминка
- Правильная техника упражнений.
- Удобная спортивная форма
- Хорошее самочувствие
- Отсутствие посторонних и выступающих предметов
- Дозировка упражнений в соответствии уровнем физической подготовленности
- Исключение упражнений, противопоказанных по состоянию здоровья

Упражнения с собственным весом

- **Упражнения с собственным весом** Они представляют собой комплекс физических упражнений, который основан на удержании или поднятии собственного веса. Комплексы упражнений, входящих в программы тренировок с собственным весом при систематическом повторении даст отличный результат, способный дать конкуренцию занятиям на тренажерах в спортзалах.
- **Программа тренировок с собственным весом** для мужчин и женщин помогает не только бороться с лишним весом, но и развивает мышцы и держит их в тонусе: оказывает благотворное влияние на организм; при систематических тренировках можно нарастить мышечную массу; можно избавиться от ненужных складок на теле и распрощаться с лишним весом, став обладателем подтянутой фигуры; кожа станет более эластичной; при появлении первых результатах поднимается эмоциональный настрой.



Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (отжимания)



- Голову не опускать
- Туловище держать ровно
- Дыхание не задерживать
- Выполнять медленно, без рывков

Выполнение

1. Примите упор лежа. Руки немного шире плеч (под углом 45 градусов к корпусу), ноги вместе. Все тело от головы до пяток представляет собой одну прямую линию.
2. Зафиксировав положение тела за счет напряжения мышц живота и ягодиц, согните руки в локтях и опуститесь, касаясь грудью пола.
3. Вернитесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки в локтевых суставах.

Прорабатываемые мышцы

Основные: большая грудная мышца, трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы.

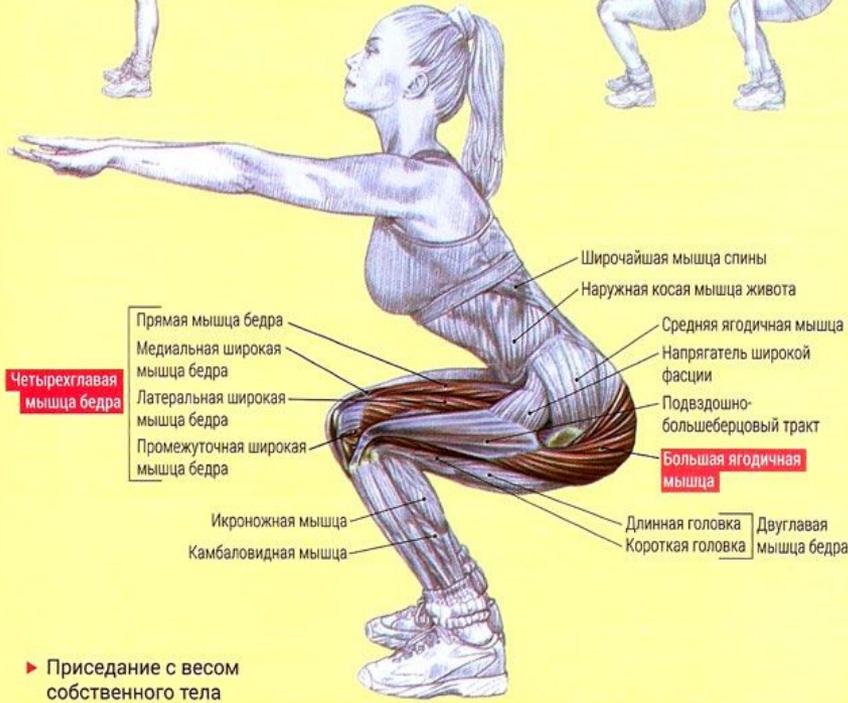
Дополнительные: передняя зубчатая мышца, трапециевидная мышца, прямая мышца живота.

Приседания

► Исходное положение



► Варианты с руками, сложенными у груди, и с опущенными руками. Выберите положение рук, которое кажется вам наиболее удобным и безопасным; положение рук не влияет на то, какие мышцы задействуются при приседании.



► Приседание с весом собственного тела

- Ноги на ширине плеч, носки слегка в стороны
- Колени не выходят за носки ног, в приседе, колени должны «смотреть» в одну сторону с носками
- На вдохе опускаемся вниз, на выдохе поднимаемся вверх
- Прямое положение спины. В разных техниках допускается отведение таза назад или наклон туловища вперед, но спина всегда остается ровной. Не должно быть прогибов или округления.
- Пятки от пола не отрывать

Приседания в выпаде



Выполнение

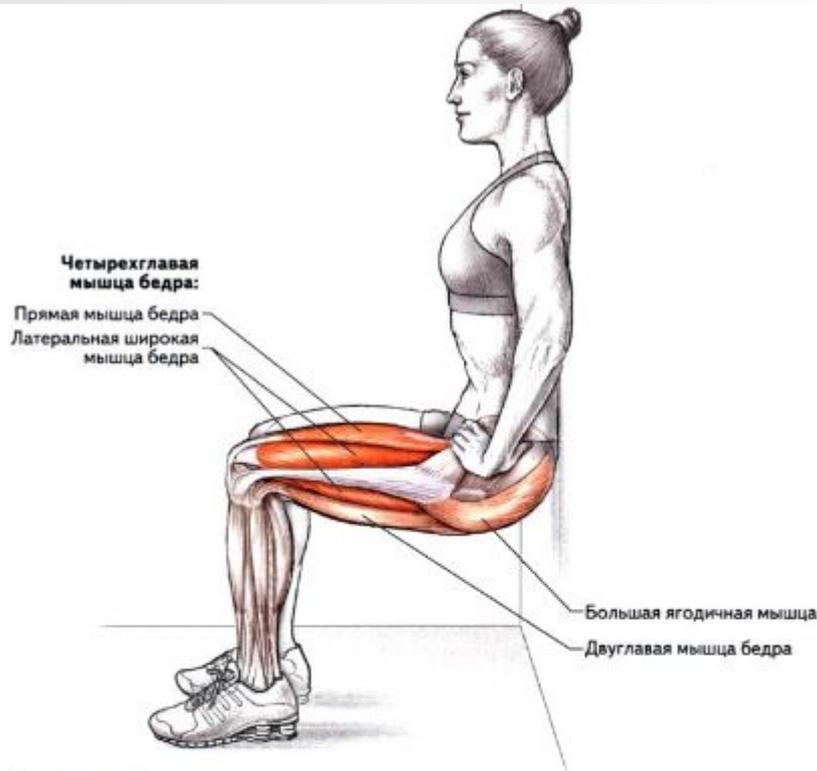
1. Сделайте выпад. Голень передней ноги перпендикулярна полу, руки на поясе, стопы параллельны друг другу.
2. Не сгибая спину, опуститесь так, чтобы колено задней ноги приблизилось к полу или коснулось его.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра (прямая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра), большая ягодичная мышца.

- Колено не выходит за носок или внутрь
- Не округлять спину
- Прямой угол в коленном суставе
- Ноги широко не ставить
- Не смотреть под ноги

Изометрический присед с опорой на стену

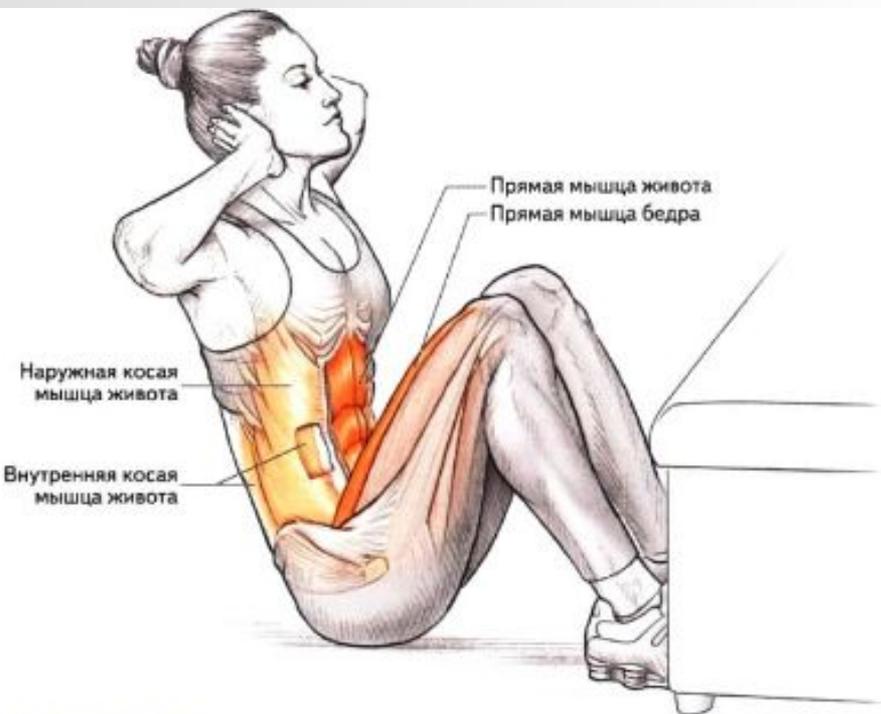


Выполнение

1. Прислонитесь спиной к стене и расположите стопы на некотором расстоянии от нее. Положите руки на пояс.
2. Присядьте так, чтобы бедра согнулись в тазобедренных суставах под прямым углом и были параллельны полу. Колени тоже согнуты под углом 90 градусов, а голени находятся в вертикальном положении. Стопы плотно прижаты к полу.
3. Начинающим можно оставаться в этом положении примерно 30 секунд, а затем постепенно доводить время выполнения упражнения до 2 минут.

- Ноги широко не разводите
- Голову не наклонять
- Дыхание не задерживать
- Прямой угол в коленном суставе

Поднимание туловища из положения лежа



Выполнение

1. Лягте на спину и согните ноги в тазобедренных суставах под углом 45 градусов, а в коленных — под углом 90 градусов. Возьмитесь руками за голову в районе ушей.
2. Сгибайте ноги в тазобедренных суставах и одновременно поднимайте туловище от пола. Поясничный отдел позвоночника при этом должен сгибаться как можно меньше.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота, поясничная мышца, прямая мышца бедра.

- Спина должна быть **ОБЯЗАТЕЛЬНО** скругленной как при подъёме, так и при опускании корпуса тела, таким образом, убирается нагрузка с поясницы
- Касаться пола вначале поясницей, затем лопатками
- Поднимаемся на выдохе, опускаемся на вдохе.
- Для облегчения упражнения можно скрестить руки на груди либо держать их перед собой.
- Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений

Скручивание



Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и прижмите ступни к полу. Возьмитесь руками за голову в районе ушей. Голова и шея находятся в нейтральном положении.
2. Согните позвоночник на 30 градусов в грудном отделе, не наклоняя при этом вперед шею и голову.
3. Задержитесь в верхней точке на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: наружная и внутренняя косые мышцы живота.

- Отрывать только грудной отдел
- Угол подъема 30°
- Поднимаемся на выдохе, опускаемся на вдохе
- Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений
- Подбородок не опускать, шея расслаблена

Поднимание на носки



- Стоять ровно
- В верхней точке фиксировать напряжение
- Упражнение выполнять с медленно
- Не раскачиваться

Выполнение

1. Встаньте носками ног на степ-платформу или ступеньку и выпрямитесь.
2. Держась для равновесия за опору, опустите пятки и почувствуйте растяжку мышц задней поверхности голени.
3. Поднимитесь на носках как можно выше и зафиксируйте верхнее положение на 1 секунду. Выполните заданное количество повторений.

Упор лежа на предплечьях(планка)



- Не допускать прогиба в пояснице
- Голову не наклонять
- Дыхание не задерживать
- Локти под плечами
- Кисти прижаты к полу

Выполнение

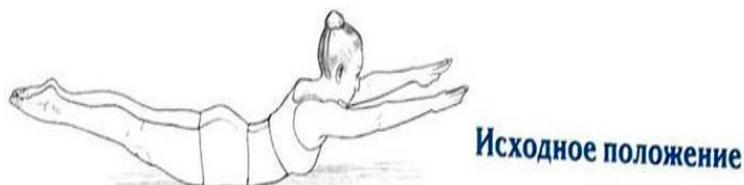
1. Примите упор лежа на предплечьях.
2. Максимально напрягите большие ягодичные мышцы, чтобы как можно сильнее наклонить таз назад. Сохраняйте это положение в ходе всего упражнения.
3. Постарайтесь подтянуть локти по направлению к ногам (словно пытаетесь ползти вперед), но положение тела при этом не меняйте.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота.

Дополнительные: большая ягодичная мышца, передняя зубчатая мышца.

Поднимание рук и ног из положения лежа на животе прогнувшись



- Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений
- Дыхание не задерживать
- Шею не напрягать
- Носки оттянуть
- Кисти напрячь

Силовые упражнения рекомендовано сочетать с упражнениями на гибкость



Источники

- <http://mamaland24.ru/материалы-для-вас/скачать-или-читать-онлайн-книгу-брет-к.html>

Задание

- Составить комплекс силовых упражнений (5-6) с собственным весом.
- Например:

