

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

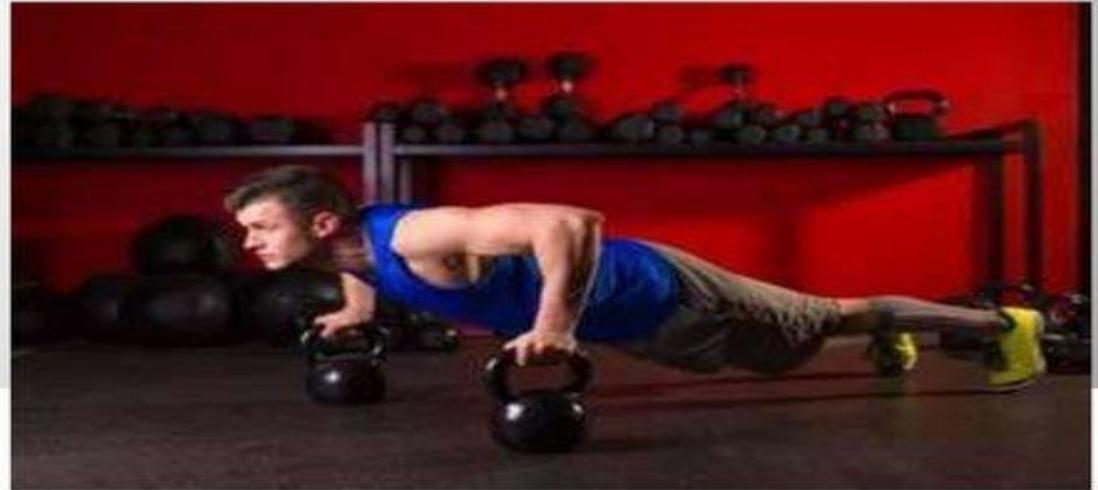
Составил:

Студент группы 12К-10

Цыганов Павел.



- Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.



- Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

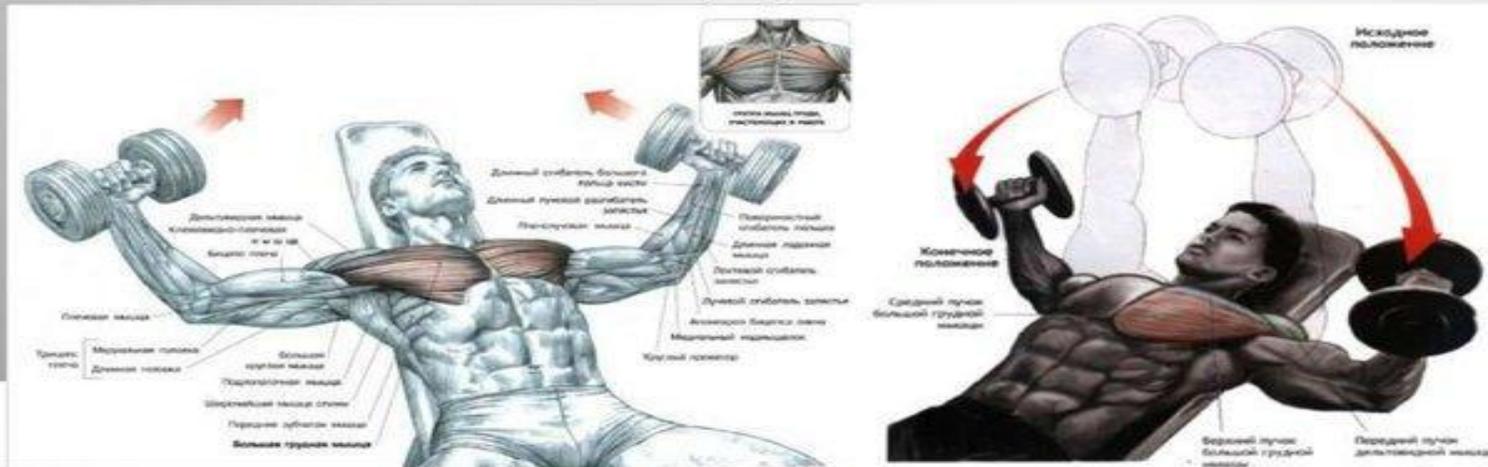


- Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.



- Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, то есть удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма.
- Считают, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал, для женщин этого же возраста с массой тела 60 кг 1440 ккал в сутки.

- Мышцы живота: Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: Наклон вперёд, гантель в руках за головой. Имитация рубки дров с гантелью в руках.





- Мышцы спины: Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет) Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1 -2 сек. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.



- Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с.
- После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2—3 кг.



- Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, то есть удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма.
- Считают, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал, для женщин этого же возраста с массой тела 60 кг 1440 ккал в сутки.

**Ну что сказать...**

**Спасибо за внимание,  
Это конец.**