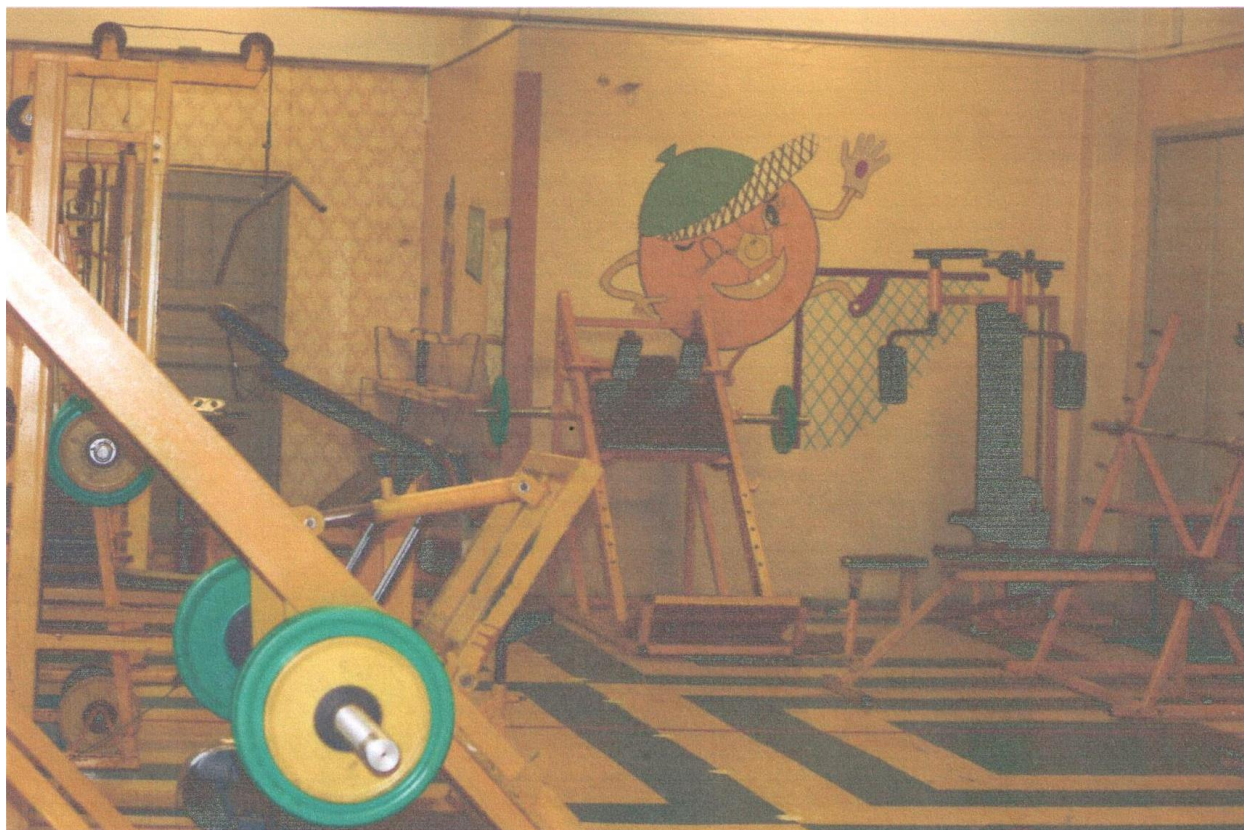


Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка
для занятий в тренажерном зале

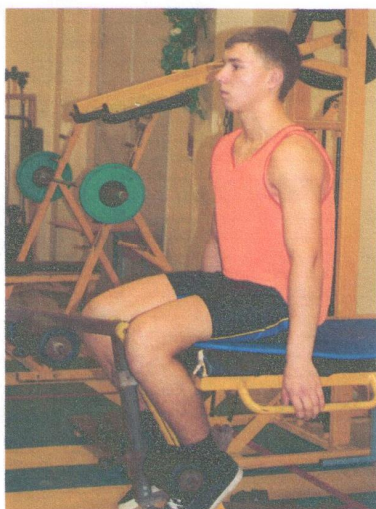


Исполнитель:
тренер-преподаватель отделения
конькобежного спорта (шорт-трек)
ТАРАНЦЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Санкт-Петербург
2016 г.

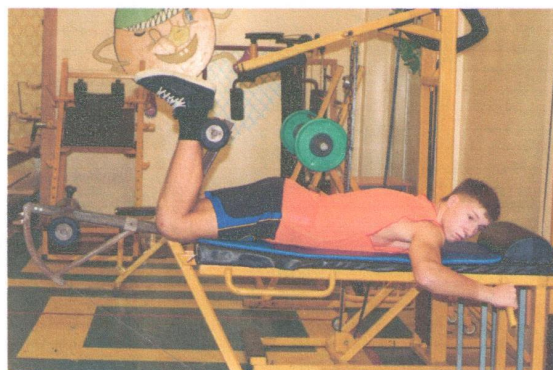
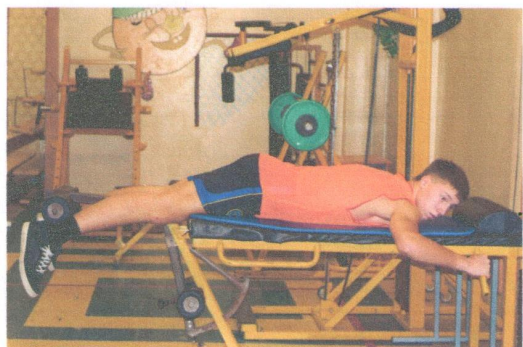
Краткое описание упражнения.

Поднимайте голени, разгибая их в коленных суставах до полного выпрямления. Вернитесь в исходное положение.



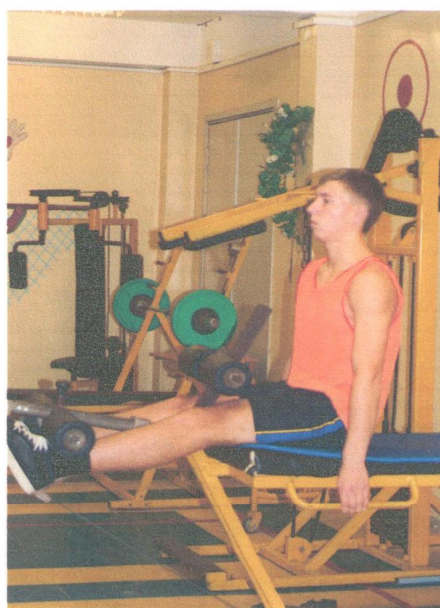
Исходное положение:

- сидя на тренажере, опершись спиной о сиденье тренажера;
- следует сидеть на седалищных костях; позвоночника в вертикальном положении;
- отрегулируйте тренажер так, чтобы ваши колени располагались на одной линии с осью вращения тренажера, а подушки рычага тренажера – на ступнях на уровне голеностопных суставов;
- возьмитесь за ручки тренажера.



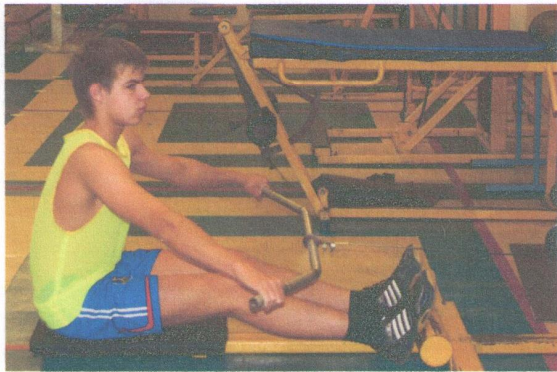
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Работайте медленно, не пользуйтесь силой инерции.
- Не допускайте чрезмерного разгибания коленных суставов.
- Прижимайтесь спиной к сиденью тренажера. Не приподнимайтесь и не смещайтесь при выполнении упражнения.
- Сфокусируйте внимание на «выжимание» веса от квадрицепсов как противоположному подъему отягощения от стоп. Также изгибайте «тянуть на себя» ручки тренажера для усиления движения.
- Делайте вдох при движении вверх; выдох – при движении вниз.



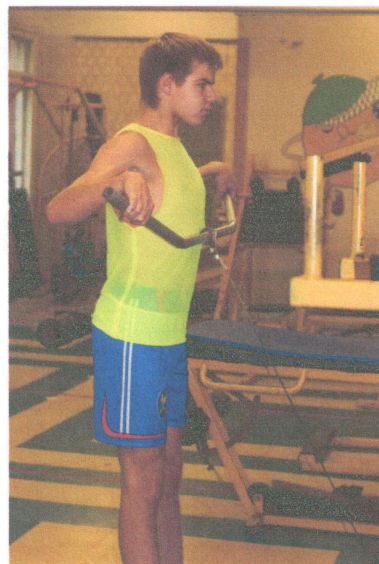
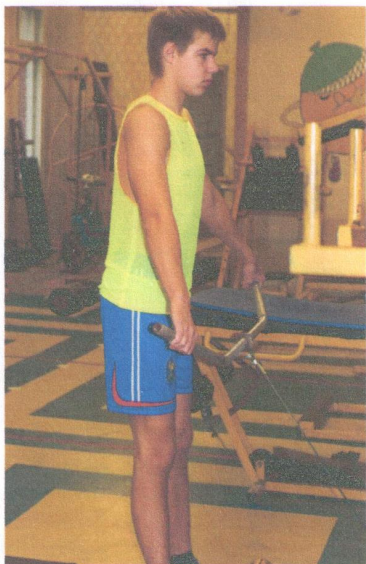
Краткое описание упражнения.

Тяните гриф тренажера к талии, держа грудь расправленной, а лопатки сведенными назад. Выполняйте тягу так, чтобы руки сохраняли вертикальный хват рукояток грифа тренажера. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



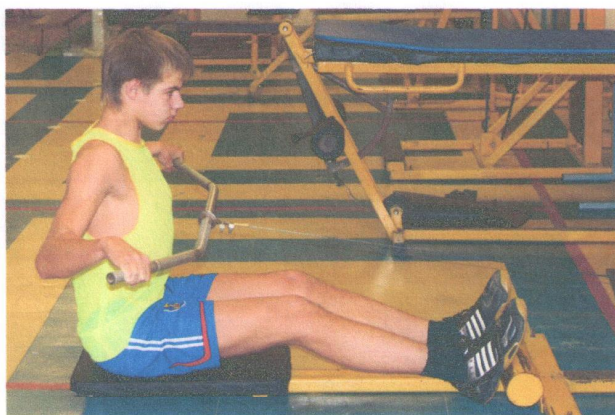
Исходное положение:

- сядьте на платформу; согнув ноги в коленях и слегка наклонившись вперед, возьмитесь за гриф тренажера узким вертикальным хватом;
- сядьте, расправив грудь, позвоночник – прямой;
- ноги держите слегка согнутыми в коленях.



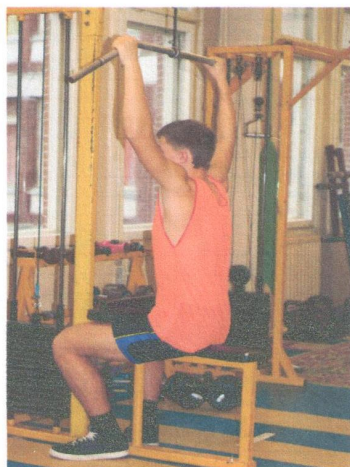
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Не используйте силу инерции; выполняйте медленное контролируемое движение по полной амплитуде.
- Не сутультесь и не округляйте плечи при выполнении упражнения. Держите грудь расправленной, а лопатки сведенными вместе.
- Не округляйте среднюю и нижнюю части спины. Держите таз в нейтральном положении; позвоночник – прямым. Делайте вдох при обратном движении.



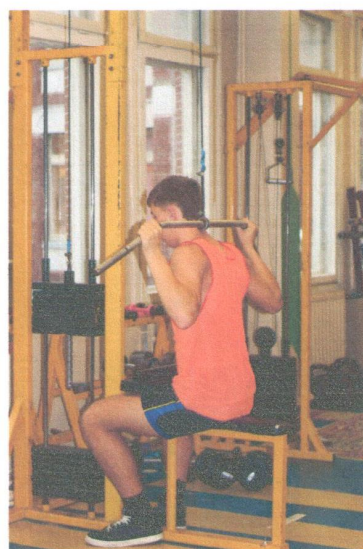
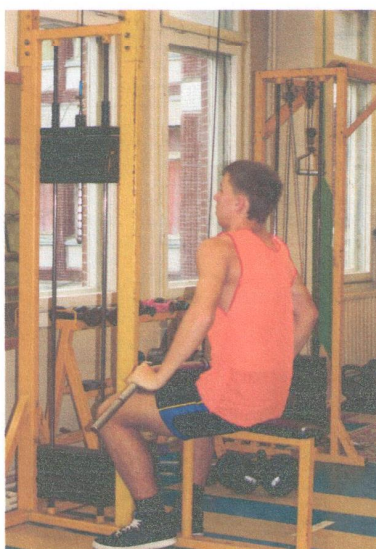
Краткое описание упражнения.

Притяните гриф тренажера к верхней части грудной клетки. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



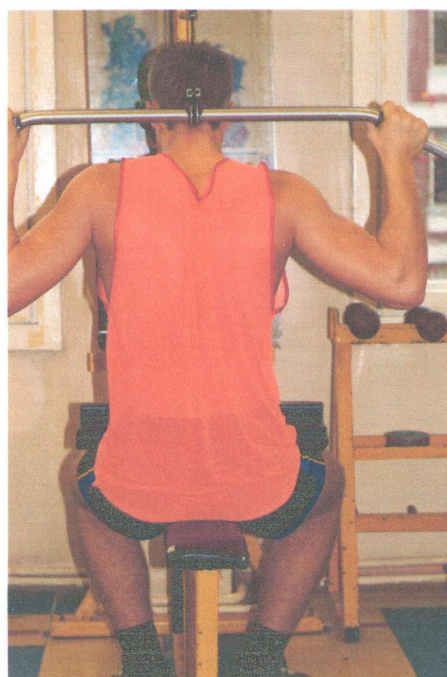
Исходное положение:

- сидя на сиденьях костях, грудь расправлена, спина прямая;
- поместите колени под подушку для фиксации ног;
- возьмитесь за гриф блочного тренажера широким хватом сверху;
- сидите на скамье тренажера, зафиксировав ноги под подушкой для коленей.



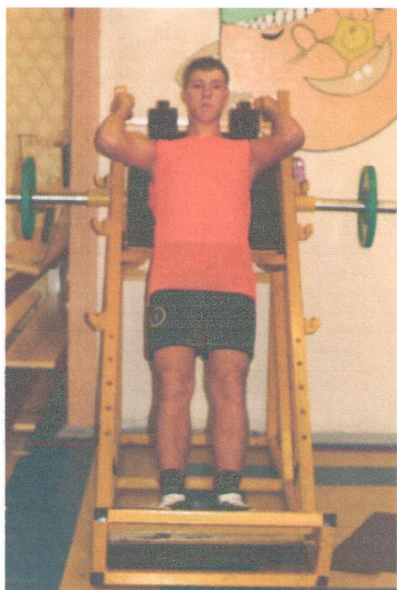
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Не используйте силу инерции; выполняйте медленное контролируемое движение по полной амплитуде.
- Не сутультесь и не округляйте плечи при выполнении упражнения. Держите грудь расправленной, а лопатки сведенными вместе.
- Не округляйте среднюю и нижнюю части спины. Держите таз в нейтральном положении; позвоночник – прямым. Делайте вдох при обратном движении.



Краткое описание упражнения.

Сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, медленно опускайте в присед до угла в коленях в 90°. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

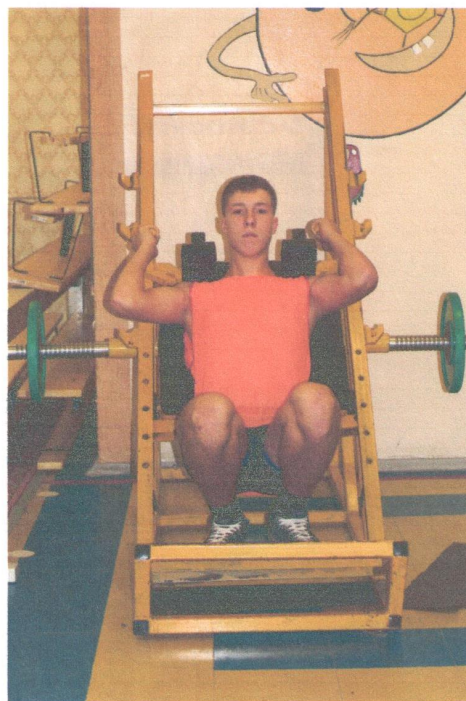


Исходное положение:

- лежа, опираясь спиной на опору для спины;
- ноги на ширине плеч; ступни довольно высоко подняты на платформе тренажера;
- отключите блокиратор и удерживайте вес ногами;
- держите ноги слегка согнутыми в коленях, сохраните правильную осанку и нейтральное положение позвоночника.

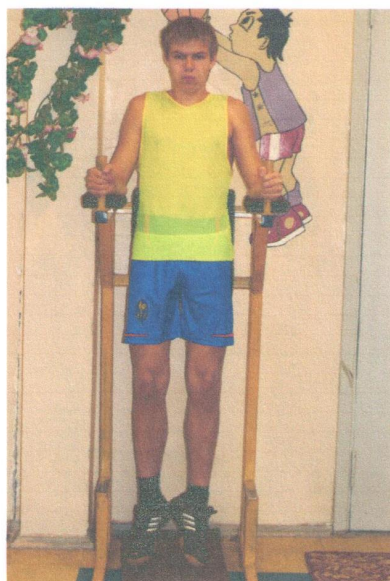
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Пользуйтесь этим тренажером только тогда, когда достигните хорошего уровня физической подготовки.
- Во время выполнения движения нижняя часть спины должна оставаться прижатой к подушке.
- Сохраните правильную осанку и нейтральное положение позвоночника.
- Грудь расправлена, не округляйте плечи.
- Не допускайте чтобы колени выходили за линию носков.
- Перенесите вес тела на пятки и средние части стоп. Не отрывайте пятки от платформы тренажера.
- Делайте вдох при движении вниз, выдох – при движении вверх.



Краткое описание упражнения.

Поднимите колени до уровня бедер, туловище должно оставаться неподвижным. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

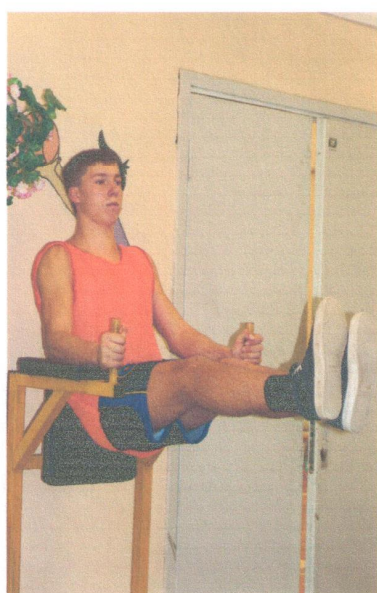


Исходное положение:

- положение виса на тренажере, переноса вес тела на предплечья, грудь расправлена, позвоночник в нейтральном положении, спина и ягодицы опираются об опору тренажера;
- ноги свободно свисают вниз, но абдоминальная группа мышц стабилизирует таз.

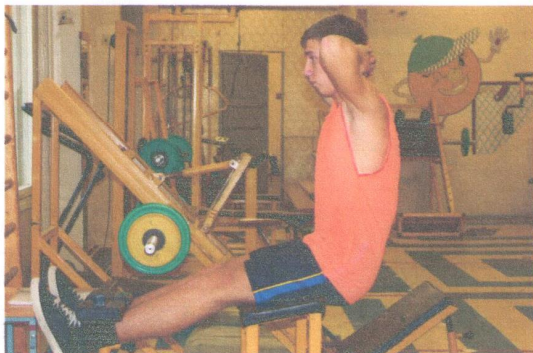
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Не используйте силу инерции. Выполняйте медленное, контролируемое движение.
- Не расслабляйте мышцы, фиксирующие лопатки, чтобы плечи не выглядели сутулыми. Выпрямите тело, сведя лопатки.
- Держите грудь расправленной, как в исходном положении.
- Делайте вдох при движении вверх.
- Людям со слабыми мышцами живота, плохо обеспечивающими функцию стабилизации, вряд ли удастся при выполнении этого упражнения избежать острой боли в области поясницы или ощущения дискомфорта.



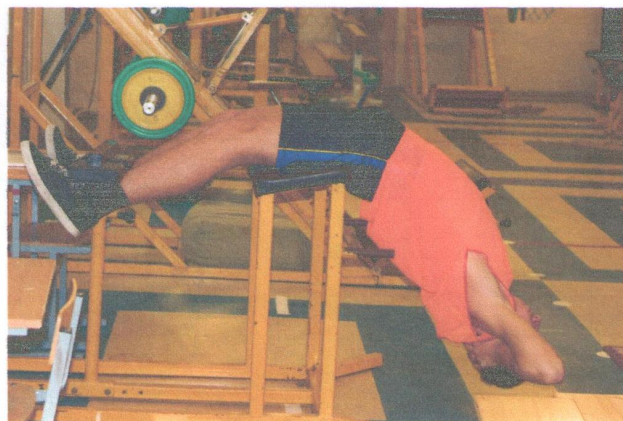
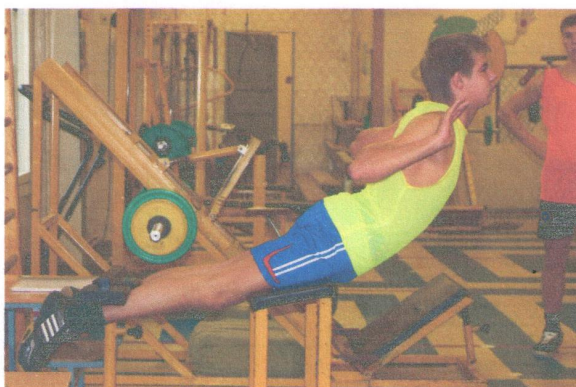
Краткое описание упражнения.

Опустите туловище к полу, согнувшись в тали и удерживая спину прямой. Вернитесь в исходное положение, полностью разгибая туловище. Повторите упражнение.



Исходное положение:

- лежа лицом вниз; руки скрещены на груди;
- пятки зафиксированы под подушками для голеней; верхние части бедер располагаются на подушке тренажера;
- таз на краю подушки обеспечивает свободу движений.

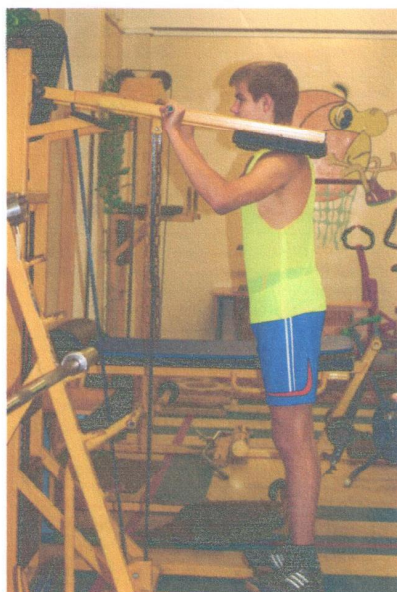


Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Не используйте силу инерции; выполняйте медленное контролируемое движение по полной амплитуде.
- Делайте вдох при движении вверх.

Краткое описание упражнения.

Поднимайтесь на носки как можно выше, поднимая пятки. Сделайте паузу, затем опускайте пятки, пока мышцы икр не будут растянуты. Повторите упражнение.

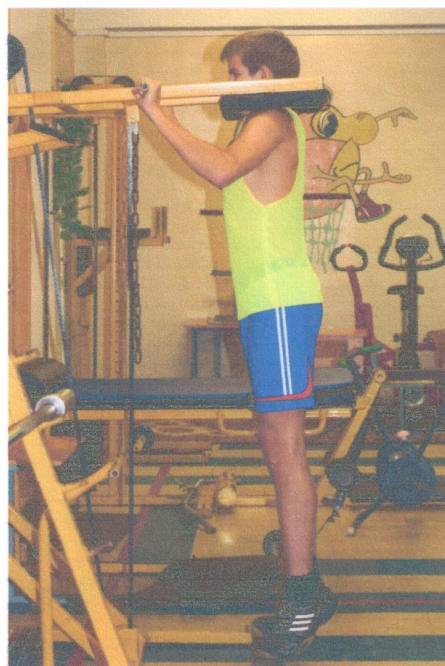


Исходное положение:

- поставьте одну ногу на платформу;
- сделайте шаг второй ногой, согните колени и удобно расположите плечи под рычагами тренажера;
- возьмитесь за ручки тренажера;
- примите вертикальное положение в тренажере, разогнув ноги в тазобедренных и коленных суставах;
- сохраняйте вертикальное положение и стабилизацию мышц живота.

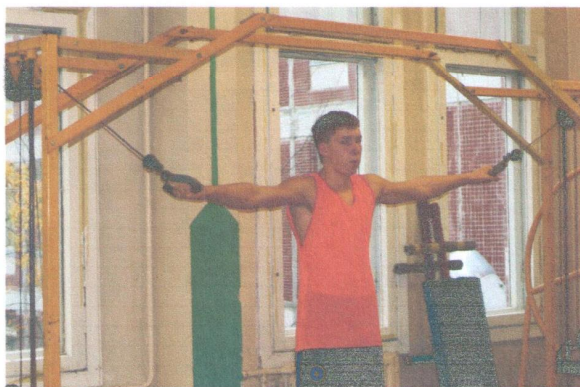
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Отрегулируйте тренажер, обеспечив максимальную амплитуду движения для работы мышц задней поверхности голени.
- Избегайте сгибания сверхразгибания коленных суставов.
- В большей степени акцентируйте работу мышц задней поверхности голени, расслабляя мышцы пальцев ног и не используя их для выполнения упражнения.



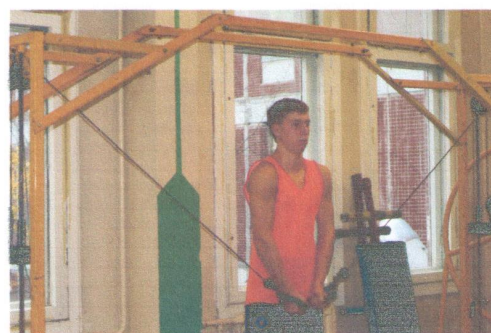
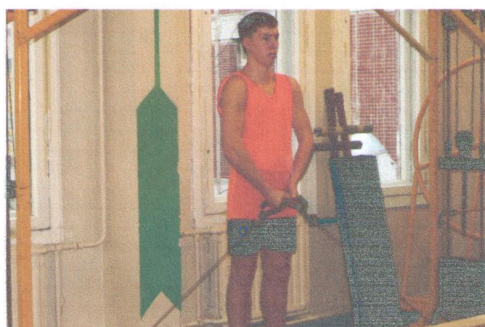
Краткое описание упражнения.

Выполняйте приведение рук через стороны вниз до приближения рукояток тренажера друг к другу. Руки слегка согнуты в локтевых суставах. Вернитесь в исходное положение и повторите. При выполнении движения вперед – вращательное движение рук в плечевых суставах внутрь, а при возвращении в исходное положение – наружу.



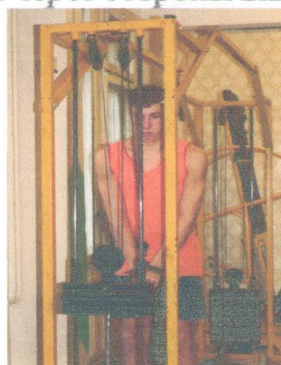
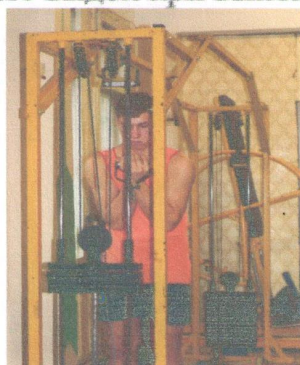
Исходное положение:

- примите устойчивое положение, встав между стойками блочного тренажера на равном расстоянии от них;
- ноги на ширине плеч, и выдвиньте одну ногу;
- слегка согните ноги в коленях и немного наклоните туловище вперед;
- поза сбалансированная и стабильная;
- возьмитесь за рукоятки тренажеров, руки в стороны, и растягивая мышцы грудной клетки.



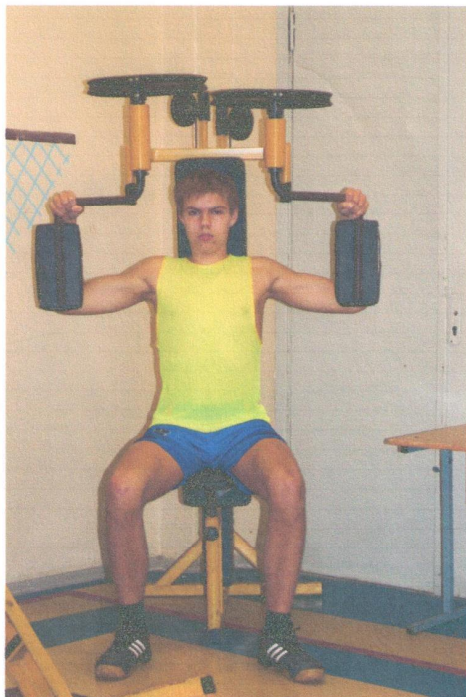
Советы относительно правильной техники выполнения упражнений:

- Освойте правильную технику выполнения движений, прежде чем увеличивать вес отягощения.
- Избегайте использовать силу инерции; применяйте медленное контролируемое движение.
- Избегайте чрезмерного разгибания рук в локтевых суставах и перегрузки плечевых суставов. Руки должны оставаться согнутыми в локтях под углом примерно 10°.
- Держите грудь и плечи расправленными и не сутультесь. Обязательно сведите вместе и вниз лопатки и прижмите их к спине, активизируя передние мышцы.
- Сконцентрируйте внимание на напряжении грудных мышц при сведении рук, а не на усилиях мышц рук.
- Делайте выдох при выполнении приведения рук через стороны вниз.



Краткое описание упражнения.

Сведите руки перед собой и контролируемым движением разведите их в стороны, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение.



Исходное положение:

- сядьте на тренажер;
- поместите предплечья за подушки рычага тренажера, держа локти на уровне плеч;
- плечи расслаблены, грудь расправлена;
- спина прямая, ступни подняты на подставку для ног.

Советы относительно правильной техники выполнения упражнения:

- Освойте правильную технику выполнения движений, прежде чем увеличивать вес отягощений.
- Сидите прямо, не сутулясь.
- Избегайте использовать силу инерции; применяйте медленное контролируемое движение.
- Не горбитесь и не округляйте плечи во время выполнения упражнения. Держите грудь расправленной, а лопатки опущенными вниз.
- Делайте вдох, когда сводите подушки рычага тренажера вместе.
- Расставьте ноги пошире, чтобы лучше обеспечить стабильность.

