



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.

Выполнять упражнения следует столько раз, сколько позволяет физическое состояние, но не более 10 раз.

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 6- 10 раз.
2. И. п.- резина за спиной на уровне груди, руки удерживают резину возле плеч. Поочередное и одновременное разгибание рук вперед. Выполнить 6- 10 раз.
3. И. п.- то же, но руки в стороны. Сведение прямых рук вперед. Выполнить 6- 10 раз.
4. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Одновременное и поочередное выпрямление рук вверх. Выполнить 6-10 раз.

5. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, руки держат, резину внизу. Разведение рук через стороны до горизонтального положения. Выполнить 6-8 раз.
6. И. п.- то же. Сгибание рук в локтевых суставах. Выполнить 6-8 раз.
7. И. п.- стойка ноги врозь, резину взять за концы на уровне груди. Отведение рук: одну вверх - назад, другую вниз - назад. Выполнить 8-10 раз.
8. И. п.- то же. Одновременное поочередное разведение прямых рук в стороны. Выполнить 8-10 раз.
9. И. п.- то же. Поочередное отведение рук в стороны; затем вниз (правая) – вверх (левая) и наоборот. Выполнить 4-6 раз.
10. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, держать резину руками за головой, локти подняты как можно выше. Разгибание рук вверх. Выполнить 8- 10 раз.

Упражнения для мышц туловища (спины, живота).

1. И. п.- стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу. Наклоны в стороны, рука, противоположная наклону, скользит по туловищу до подмышки. Выполнить 8-10 раз.
2. И. п.- широкая стойка на середине резины, резина в разведенных в стороны руках. Наклоны туловища в стороны. Выполнить 8-10 раз.
3. И. п.- широкая стойка на середине резины, резина в разведенных в стороны руках. Повороты туловища в стороны. Выполнить 8-10 раз.
4. И. п.- стойка ноги вместе на середине резины, наклон вперед, руки с резиной отвести назад. Выпрямление рук и туловища в стороны - вверх, не изменяя положение ног. Выполнить 8-10 раз.
5. И. п.- широкая стойка на середине резины, пружинящие наклоны вперед, руки держат резину скрестно за спиной. Выполнить 8-10 раз.
6. И. п.- то же. Наклон вперед и в наклоне выполнить повороты туловища вправо и влево. Выполнить 8-10 раз.
7. И. п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, середина резины на ступнях, руки с резиной за головой. Наклоны назад до положения лежа на спине. Выполнить 8-10 раз
8. И. п.- сидя на полу середина резины закреплена за стопы, руки с резиной возле плеч. Наклоны назад, выпрямляя руки вверх и касаясь ими пола. Выполнить 6-8 раз.
9. И. п.- то же. Повороты в стороны с отведением поочередно прямых рук назад. Выполнить 6-8 раз.
10. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ступни ног в петлях из резины. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног до углов 45° и 90°. В положении ног под углом 45°: разведение и сведение их накрест; круги "восьмеркой". Выполнить по 8 раз.

Упражнения для мышц ног.

- 1.И.п. – ноги чуть согнуты на ширине плеч, резина закреплена вокруг ног, спина прямая, руки на поясе. Отведение правой ноги в сторону, поставить на носок, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 2.И.п.- то же. Отведение левой ноги в сторону, поставить на носок, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 3.И.п. – то же. Правую ногу вынести вперёд на носок, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 4.И.п.- тоже. Левую ногу вынести вперёд, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 5.И.п. - то же. Правую ногу отвести назад, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 6.И.п. - то же. Левую ногу отвести назад, ноги выпрямить. Выполнить 8-10 раз.
- 7.И.п.- правая нога впереди , отведение ноги влево перед собой. Выполнить 8-10 раз.
8. И.п.- левая нога впереди , отведение ноги вправо перед собой. Выполнить 8-10 раз.