**Атлетическая гимнастика**

**Занятие 18. 12. 2020 г.**

**Упражнения для развития силы**

**Ход занятия:**

**1. Выполнение разминочных упражнений.**

- наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад.  
- повороты головы влево и вправо.  
- вращение в плечевом, локтевом суставе.  
- повороты туловища влево и вправо, руки в стороны.  
- наклоны туловища влево и вправо, руки скользят вдоль туловища.  
- выпады вперёд на правую и левую ногу, руки в стороны.  
- вращение в коленном суставе влево и вправо, руки на коленях.  
- перекаты с пятки на носок.

**Польза упражнений с гантелями: (вместо гантелей можно взять бутылочки с водой 0,3, 0,5 литра).**

Расскажем кратко о том, какую именно пользу приносят гантели для организма и фигуры. Тренировки с отягощениями дают общеукрепляющий эффект. Если выполнять упражнения целым комплексом и сочетать гантели с другими нагрузками, то мышцы будут развиваться гармонично.

Женское тело от утяжелителей не станет хуже, а обретет красивые формы. Чтобы получить заметный эффект, надо тренироваться 2-3 раза в неделю.

Доказано, что тренировки с гантелями обладают максимальным жиросжигающим эффектом, а значит, с их помощью можно быстро похудеть. Многим не удается сбросить лишний вес из-за заторможенного обмена веществ. Занятия с утяжелителями разгоняют метаболизм до нужной скорости и сжигают много калорий. После силовой тренировки организм женщины работает в ритме ускоренного обмена веществ еще пару дней.

**2. Выполнение следующих упражнений:**



### 1) Тяга гантелей к подбородку

Это упражнение для плеч и трицепсов

* возьмите гантели в руки ладонями у себе;
* потяните гантели вверх к подбородку;
* самое важное – поднимайте в первую очередь плечи и локти, ладони должны оставаться ниже локтей;
* 3 сета по 10-12 повторений

2)Разгибания рук на трицепс с гантелей

* ноги на ширине плеч;
* гантель (выбирайте вес потяжелее) возьмите двумя руками, согните руки, локти должны смотреть в потолок;
* сгибайте и разгибайте руки в локтевом суставе, при этом старайтесь, чтобы предплечья были перпендикулярны полу;
* не разводите руки в стороны, держите их близко к голове;
* 3 сета по 10-12 повторений.

### 3)Тяга гантелей в наклоне

Упражнение задействует мышцы спины и трицепсы

* ноги согните в коленях, наклонитесь вперёд на 45-60 градусов;
* спину держите прямо, с небольшим прогибом в позвоночнике;
* потяните гантели в себе, в верхней точке сжимая лопатки;
* руки держите прижатыми к туловищу, не разводите локти в стороны;
* 3 сета по 10-12 повторений.



### 4) «Боксёр»

Проработка спины в статике и нагрузка на руки, в особенности на трицепс.

* наклонитесь вперёд с прямой спиной, ноги согнув в коленях;
* вытяните одну руку вперёд, а другую назад;
* передняя рука на одной линии со спиной;
* поменяйте положение рук – это будет одно повторение;
* 3 сета по 10-12 повторений.





### 5) «Пугало» на одной ноге

Упражнение «Пугало» задействует мышцы спины и плеч, а выполнение его на одной ноге помогает развить баланс.

* стоя на левой ноге, поднимите правую вверх, согнув её в колене (бедро параллельно полу);
* поднимите руки вверх как на фото, согнув руки в локте под углом 90 градусов;
* опустите предплечья вниз;
* 10-12 повторений, 3 подхода

### 6) Выпады назад и жим гантелей вверх

Нагрузка в этом упражнении будет на мышцы ног, ягодиц и плеч.

* возьмите гантели в руки (как на первой фотографии) и сделайте выпад левой ногой назад;
* одновременно выведите левое колено вперёд и вверх (бедро будет параллельно полу) и выжмите гантели вверх;
* вернитесь в исходное положение;
* сделайте 10-12 повторений, потом поменяйте рабочую ногу и выполните ещё 10-12 повторений



### 7) Разводка с гантелями лёжа

Тренировка мышц груди.

* лягте на пол, согнутые ноги поднимите перпендикулярно полу;
* спину не отрывайте от пола;
* руки перед собой, немного согните их в локтях;
* разведите руки с гантелями в стороны и сведите обратно;
* сделайте 10-12 повторений в 3-х подходах.

