

Он может быть успешно использован и в ходе освоения техники двигательных действий, а также в заключительной части занятия в ходе общей физической подготовки. В качестве вариантов силовой тренировки в ходе занятия может быть произведен акцент либо на наращивание максимальной мышечной силы, либо на развитие силовой выносливости, либо на повышение уровня ско-ростно-силовых качеств тренирующегося.

Для наращивания максимальной мышечной силы нагрузка, устанавливаемая на тренажере, должна быть доведена до некоторого достаточно высокого уровня, позволяющего совершить 6-12 повторений упражнения в быстром темпе, доступном тренирующемуся.

Для повышения силовой выносливости количество повторений упражнения следует увеличить до 20 и более раз, а указанную нагрузку следует довести до уровня, при котором тренирующийся по завершении упражнения ощутил бы значительное мышечное утомление. Этот режим при выполнении упражнений, связанных с движениями в локтевых и плечевых суставах, может быть использован также для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств упражнения повторяются 6-15 раз при нагрузках, близких к средним величинам, с акцентом на максимально быстрое выполнение начальной фазы движения. Каждое упражнение, используемое для занятий, рекомендуется повторять не менее, чем в 5 - 6 подходах с интервалами для активного отдыха по 1 - 3 минуты.

ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОБОЗНАЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В ТЕКСТЕ

1. Кольца - кольцевые рукоятки тренажера.
2. Верхний сектор кольца - верхняя по отношению к тренирующемуся часть кольцевой рукоятки.

3. Нижний сектор кольца - нижняя по отношению к тренирующемуся часть кольцевой рукоятки.

4. Правый сектор кольца - правая по отношению к тренирующемуся часть кольцевой рукоятки.

5. Левый сектор кольца - левая по отношению к тренирующемуся часть кольцевой рукоятки.

6. Верхнее кольцо - верхняя по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при горизонтальном расположении плоскостей кольцевых рукояток.

7. Нижнее кольцо - нижняя по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при горизонтальном расположении плоскостей кольцевых рукояток.

8. Правое кольцо - правая по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при вертикальном перпендикулярном грудной клетке расположении плоскостей кольцевых рукояток.

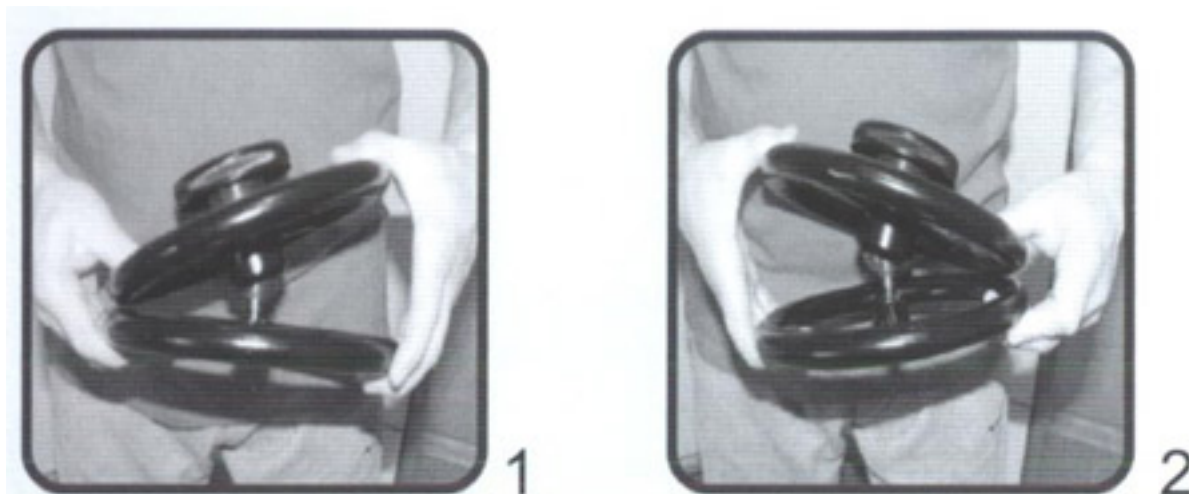
3. Левое кольцо - левая по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при вертикальном перпендикулярном к грудной клетке расположении плоскостей кольцевых рукояток.

10. Ближнее кольцо - ближняя по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при вертикальном параллельном грудной клетке расположении плоскостей кольцевых рукояток.

11. Дальнее кольцо - дальняя по отношению к тренирующемуся кольцевая рукоятка при вертикальном параллельном грудной клетке расположении плоскостей кольцевых рукояток.

12.И.П. - исходное положение.

13.Д.Д. - двигательное действие.

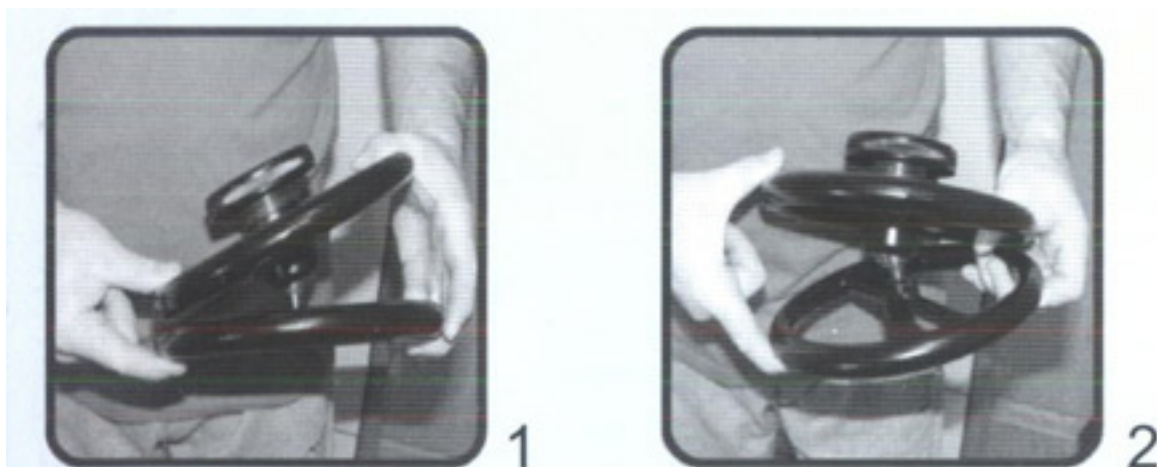


1.И.П. Тренажер расположен спереди на уровне поясицы, плоскости колец перпендикулярны плоскости грудной клетки.

Тренирующийся захватывает верхнее кольцо большими пальцами рук, нижнее остальными четырьмя пальцами.

Д.Д. Выполнить попеременное сжатие пальцев одной из рук в кулак, одновременно поворачивая кольца до их соприкосновения.

Затем выполнить аналогичное движения, сжимая пальцы второй руки (при этом пальцы первой руки разжимаются одновременно с отведением колец друг от друга)



2. И.П. Тренажер расположен спереди на уровне поясницы, плоскости колец

перпендикулярны плоскости грудной клетки.

Тренирующийся захватывает правый и левый сектора верхнего кольца соответственно большими пальцами правой и левой рук. Аналогичные секторы нижнего кольца захватываются соответственно указательным пальцем правой и четырьмя пальцами левой рук.

Д.Д. Выполнить сближение рукояток поочередно с одной и другой стороны.

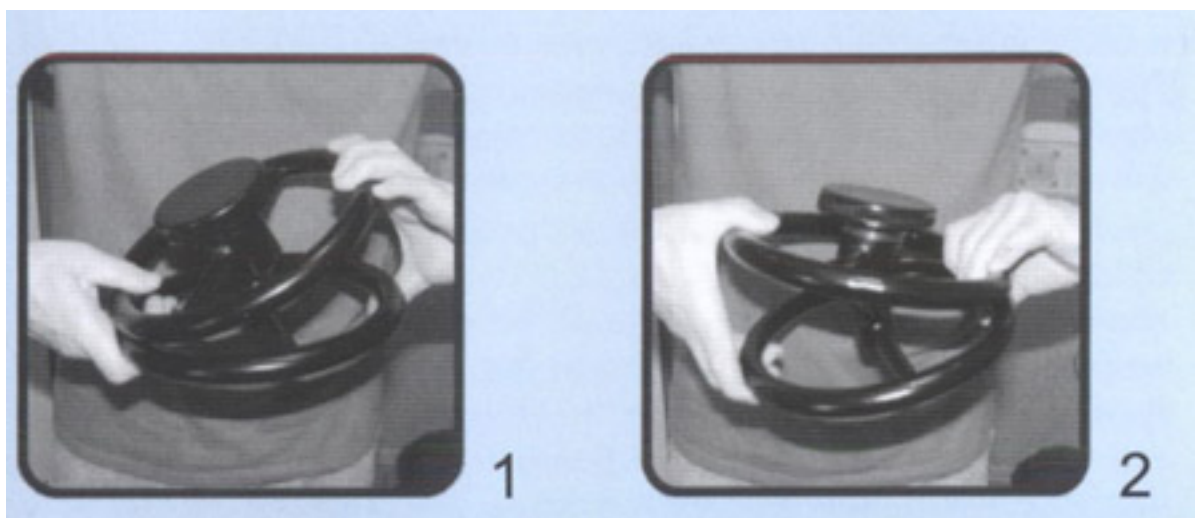
Вариант: симметрично изменить захват: Левая рука захватывает кольцевые рукоятки большим и указательным пальцами, правая большим и четырьмя остальными.

Вариант: левые или правые сектора нижнего кольца захватываются средними пальцами.

Вариант: левые или правые сектора нижнего кольца захватываются безымянными пальцами.

Вариант: левые или правые сектора нижнего кольца захватываются мизинцами.

Вариант: левые или правые сектора нижнего кольца захватываются



3. И.П. Тренажер расположен перед грудью, а плоскости колец перпендикулярны плоскости грудной клетки.

Тренирующийся захватывает правый сектор верхнего кольца большим пальцем правой руки, а аналогичный сектор нижнего кольца одним, двумя, тремя или четырьмя остальными пальцами.

Левый сектор нижнего кольца захватывается большим пальцем левой руки, а аналогичный сектор верхнего кольца одним, двумя, тремя или четырьмя остальными пальцами.

Д.Д. Сблизить кольцевые рукоятки усилиями левой руки и вернуть кольца в И.П. усилиями правой.

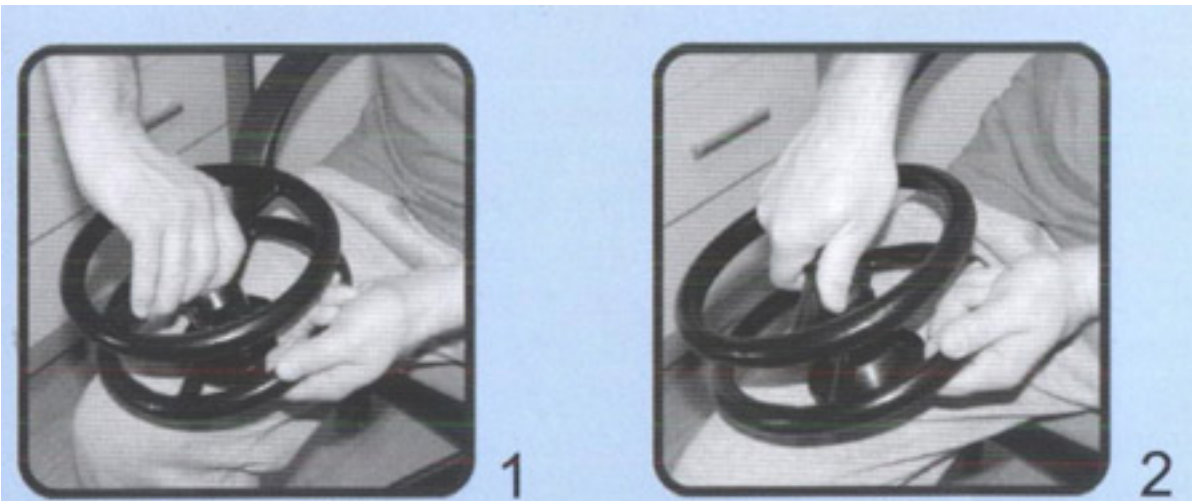


Рис. 1. Тренировка с обручем. Обруч держат в обеих руках и начинают его раздвигать.

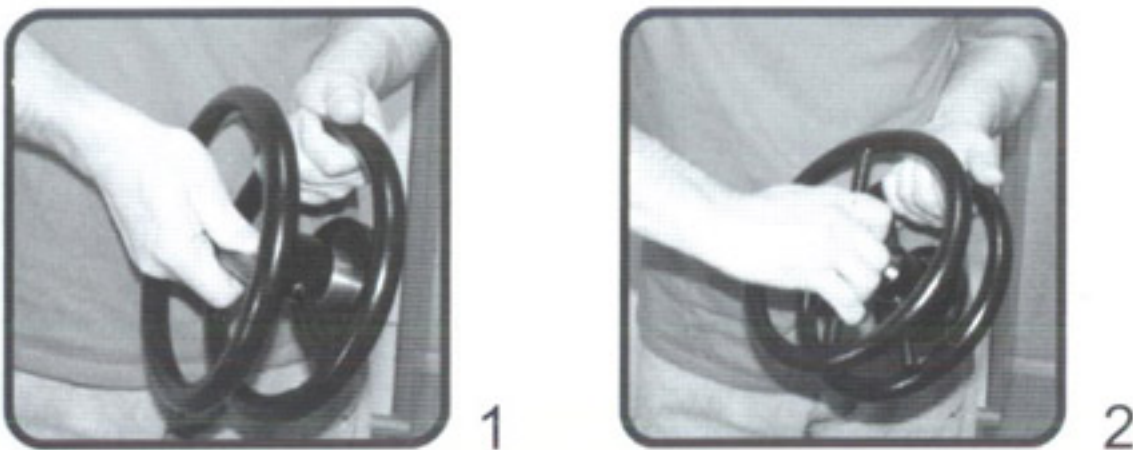


Рис. 2. Тренировка с обручем. Обруч раздвигают до предела и начинают его сжимать.

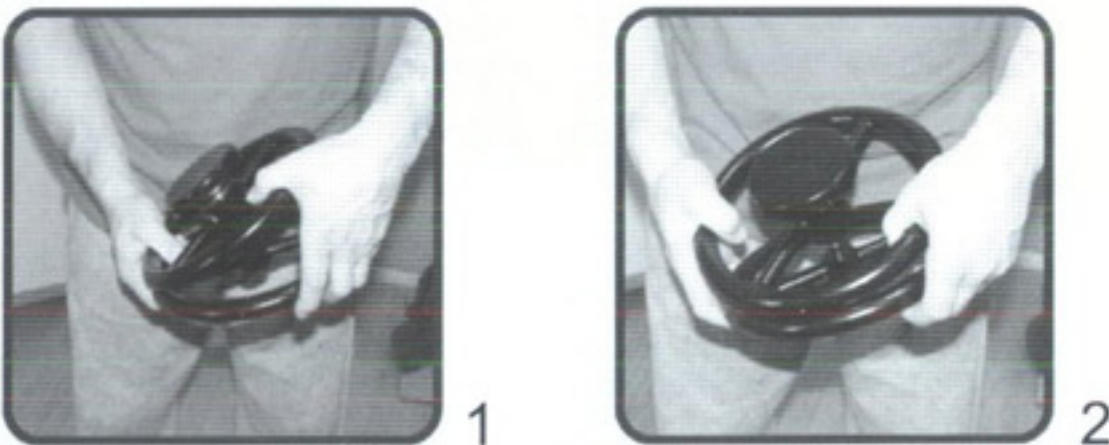
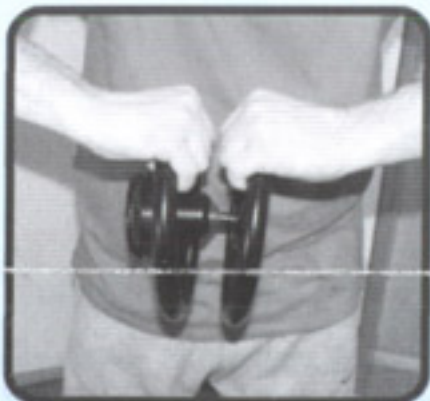
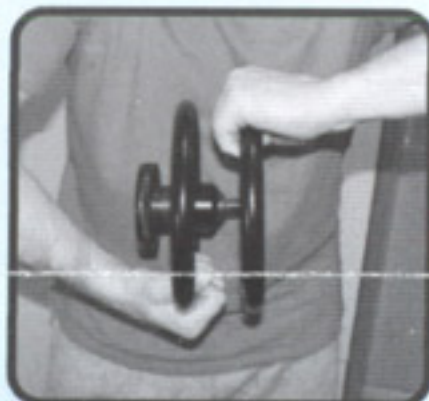


Рис. 3. Тренировка с обручем. Обруч сжимают до предела и начинают его раздвигать.



1



2

Шаг 1. Руки держат ручки эспандера в расправленном состоянии. Шаг 2. Руки сжимают эспандер.



1



2

Шаг 1. Руки держат ручки эспандера в расправленном состоянии. Шаг 2. Руки сжимают эспандер.

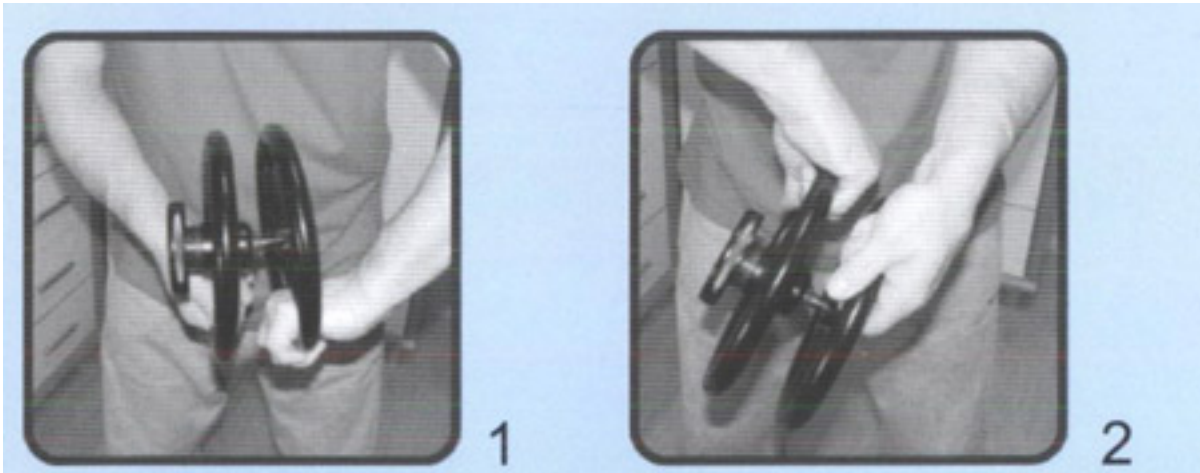


1



2

Шаг 1. Руки держат ручки эспандера в расправленном состоянии. Шаг 2. Руки сжимают эспандер.



Шаг 1. Тянуть колеса в себя двумя руками, чтобы они оказались в области грудиных



Шаг 2. Тянуть колеса в себя двумя руками, чтобы они оказались в области грудиных



Шаг 3. Тянуть колеса в себя двумя руками, чтобы они оказались в области грудиных



1



2

20.14. Руки вытянуть вперед локти в одну линию. Локти должны находиться на уровне плеч. Руки должны быть направлены вперед.



1



2

21.14. Руки вытянуть вперед локти в одну линию. Локти должны находиться на уровне плеч. Руки должны быть направлены вперед.