

Объединение «Пауэрлифтинг»
Программа «Пауэрлифтинг»
(стартовый, базовый, продвинутый уровни)
Группы 1С, 2Б, 3Б,

Занятия по ОФП (*3 раза в неделю*) направлены на поддержание физической формы учащихся. Количество повторений в подходах при выполнении упражнений варьируется в зависимости от физической подготовленности учащихся.

Комплекс упражнений по ОФП
на период с 11.02.2021 г. по 15.02.2021 г.

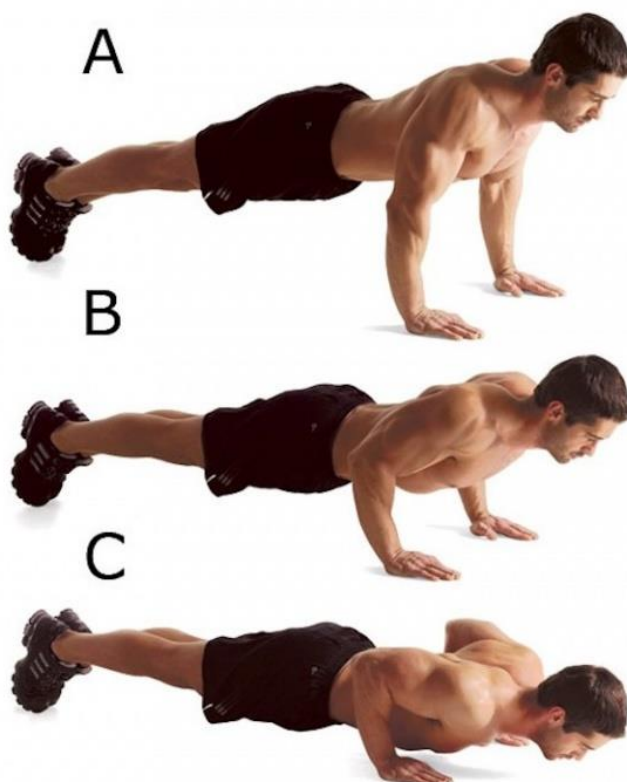
Упражнение № 1 (3 подхода 10-30 раз)



Отжимания широким хватом от пола

- Примите упор лежа. Руки поставьте не на ширине плеч, а в два раза шире. Пальцы рук направлены вперед...
- Согните руки, чтобы локти смотрели в стороны. Достигнув нижней точки, грудь касается **пола**.
- Затем разогните руки и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 2 (3 подхода 10-30 раз)



1. Принимаем положение упор, лежа на полу, при этом стопы располагают близко одна к другой. При необходимости увеличить нагрузку можно поставить их на возвышение.

2. Постановка ладоней должна быть близкой друг от друга, чтобы указательные и большие пальцы рук образовывали что-то похожее на форму сердца. Остальные пальцы ставятся на расстоянии необходимом для поддержания равновесия во время выполнения упражнения.

3. Медленно опускаемся до сгибания рук (примерно в течение 3-х секунд) до легкого касания грудью рук.

4. После касания начинаем подъем силой трицепсов и мышц туловища (в течение приблизительно 1-й секунды) до полного выпрямления рук в локтях.

5. На вытянутых руках в верхней точке амплитуды не отдыхаем, а немедленно повторяем движение.

Упражнение № 3 (3 подхода на максимум)



Правильная техника выполнения подъемов корпуса в положении лежа такова:

Исходная позиция - спортсмен лежит на спине: поясница прижата к полу, пятки также касаются пола и на всем протяжении упражнения не отрываются от него. Носки могут быть приподняты.

Руки заведены за голову, пальцы скреплены в замке.

Выполняем непосредственно подъем корпуса: на выдохе поднимаемся с прямой спиной. Ошибкой будет, если колени превысят угол 90 градусов, а ягодицы будут отрываться от пола. В этом упражнении максимально должен работать именно пресс, за счет сокращения прямой мышцы живота.

После этого выполняем опускание корпуса до того момента, как ваши лопатки не коснутся пола. В исходном положении долго не задерживаемся и

снова выполняем подъем столько раз, сколько необходимо. Как правило, делают 3-4 подхода.

Фото подъемов корпуса из положения, лежа на спине, приведено ниже.

Какие есть ошибки?

Самыми плохими ошибками считается если вы:

- согнули спину;
- не достигли корпусом вертикальной линии;
- ваши руки не удерживаются за головой;
- ягодицы отрываете от пола.

Вариация упражнения № 3 на турнике. Подъем прямых ног в висе на турнике или перекладине



Техника выполнения следующая:

1. Атлет висит на перекладине на уровне чуть шире плеч, держа руки и ноги прямыми. В позвоночнике сохраняем естественный лордоз, взгляд направлен вперед. Делаем глубокий вдох.

2. Резко выдыхаем и начинаем подтягивать ноги вверх, делая небольшое движение тазом вперед. Стараемся держать ноги прямыми и держим их в одном и том же положении на протяжении всего подхода. Ступни можно прижать друг к другу или просто держать их на небольшом расстоянии – как вам удобнее.

3. Поднимаем ноги на уровень чуть выше пояса, стараясь поймать максимальное сокращение прямой мышцы живота. Можно на секунду задержаться в точке пикового сокращения, чтобы дополнительно статически напрячь нужную нам мышечную группу. Плавно начинаем опускать ноги вниз, делая вдох.

Комплекс по растяжке по окончанию комплекса упражнений



Корпус и поясница

Лягте на спину, ноги прямые, руки в стороны. Перенесите левое колено через правую ногу и подтяните его ближе к поясу правой рукой. Левая рука остается вытянутой в сторону. Удерживайте положение 30 секунд, затем повторите в другую сторону.

Икры

Примите упор, лежа, пальцы правой ноги поставьте на пятку левой. Оттолкнитесь назад и постарайтесь дотянуться левой пяткой до пола. Удерживайте положение 30 секунд, затем повторите в другую сторону.

Примите упор лежа. Опустите живот на пол, прогнувшись в пояснице, и удерживайте это положение в течение 30 секунд.

Широчайшие мышцы спины

Примите упор лежа. Согните ноги в коленях, подтягивая ягодицы к пяткам, опустите голову; ладони при этом не отрывайте от пола. Удерживайте 30 секунд в крайней точке растягивания.

Встаньте на одну ногу (держитесь за опору, если нужно), пятку другой ноги поднимите к ягодице. Удерживайте пятку рукой 30 секунд, затем повторите в другую сторону.

Грудная клетка

Ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за спиной. Прогнитесь, выпячивая грудь, а плечи тяните назад и вниз, стараясь растянуть грудь. Удерживайте положение 30 секунд.

Растяжка мышц тела может считаться полезной привычкой, которая нужна абсолютно всем. После занятия стретчингом кровь приливает к мышцам, и тем самым они дают возможность суставам выполнить весь диапазон движений. Также растяжка улучшает осанку и делает нас более эффективными при занятиях спортом. Кроме того, после растяжки снижается риск возникновения мышечной боли и спортивных травм.