
A photograph of two basketball players in mid-air on an outdoor court. The player on the left, wearing a red jersey and grey shorts, is jumping high to shoot a basketball. The player on the right, wearing a blue jersey and grey shorts, is also jumping high to block the shot. The background features palm trees and a clear blue sky. The text 'Как увеличить вертикальный прыжок' is overlaid in green.

Как увеличить вертикальный прыжок


Автор: Корныльев Н.А.



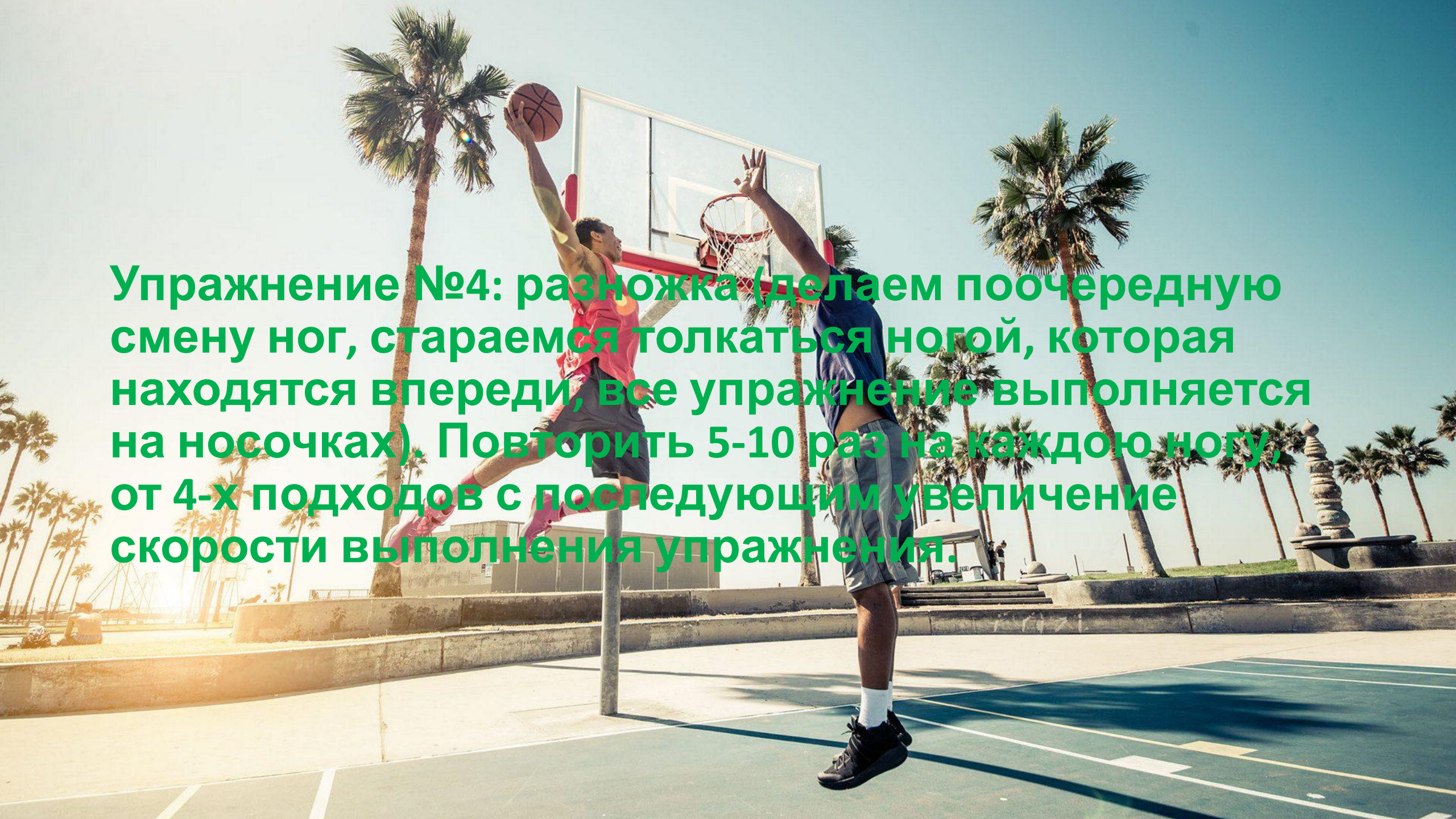
Упражнение №1: выпрыгивания из полного приседа в длину (ноги на ширине плеч, руки отведены назад, обратить внимания на мах руками, мах делается с полной амплитудой). После приземления делаем небольшое ускорение. Повторить 5 раз, с последующим увеличением подходов.



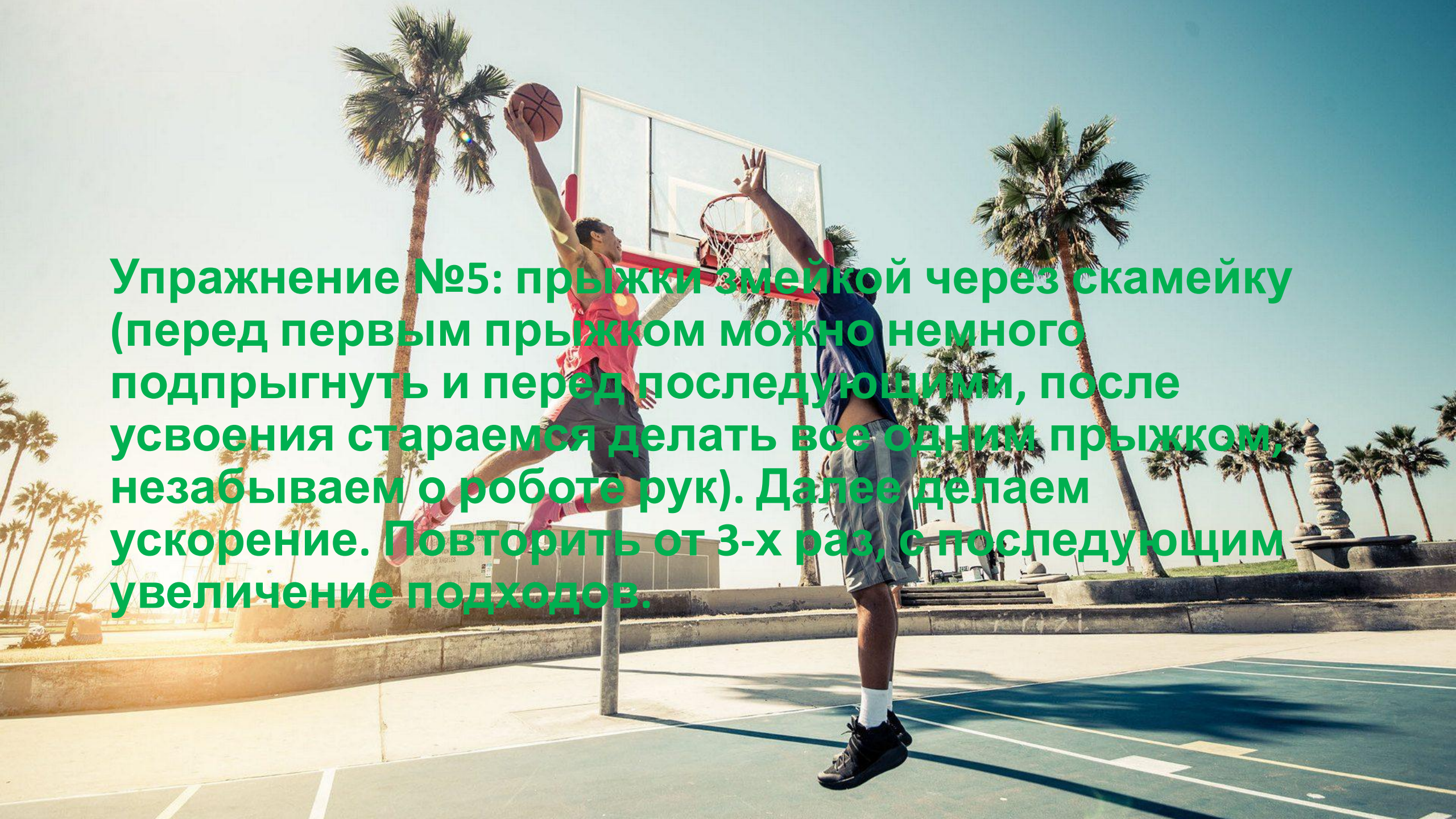
Упражнение №2: выпрыгивания из полного приседа в высоту (ноги на ширине плеч, руки отведены назад, не забывайте работать руками). После 10 повторений делаем ускорение, повторить 5 раз, от 2-х подходов с последующим увеличением.




Упражнение №3: выпрыгивание вверх с
возвышения (толкаемся ногой, которая стоит на
возвышении, основная ошибка не выпрыгнуть с
возвышения, а запрыгивание на него). Повторить
5-10 раз на каждой ноге, от 3-х подходов с
последующим увеличением. Не забываем о
дыхании.

An outdoor basketball court with a green and blue surface. Two players are in the air for a jump ball. The player on the left is wearing a pink jersey and dark shorts, holding a basketball. The player on the right is wearing a blue jersey and grey shorts, with hands raised. The background features palm trees and a clear blue sky.


Упражнение №4: разножка (делаем поочередную смену ног, стараемся толкаться ногой, которая находится впереди, все упражнение выполняется на носочках). Повторить 5-10 раз на каждую ногу, от 4-х подходов с последующим увеличением скорости выполнения упражнения.



Упражнение №5: прыжки змейкой через скамейку (перед первым прыжком можно немного подпрыгнуть и перед последующими, после усвоения стараемся делать все одним прыжком, забываем о работе рук). Далее делаем ускорение. Повторить от 3-х раз, с последующим увеличением подходов.



Упражнение №6: прыжки в высоту с места на кольцо (стараяемся держать носки ног под небольшим углом, руки держим над собой, тянемся к кольцу). Повторить 5-20 раз, от 4-х подходов.



Упражнение №7: прыжки через скакалку (держат
ритм). Стараемся прыгать от 2-х минут и больше.

An outdoor basketball court scene with two players. One player in a pink jersey is jumping to shoot a basketball, while another player in a blue jersey is jumping to block. The background features palm trees and a clear blue sky. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in green.

Спасибо за внимание