

**Сила.**

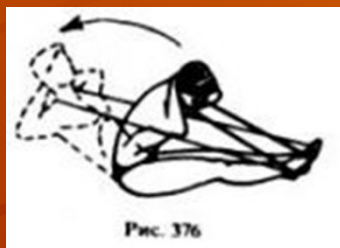
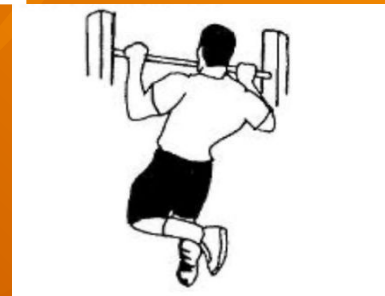
**Комплекс круговой тренировки  
для развития силы.**



**Способность человека преодолевать  
внешнее сопротивление или  
противодействовать ему за счет  
мышечных  
усилий называется СИЛОЙ**

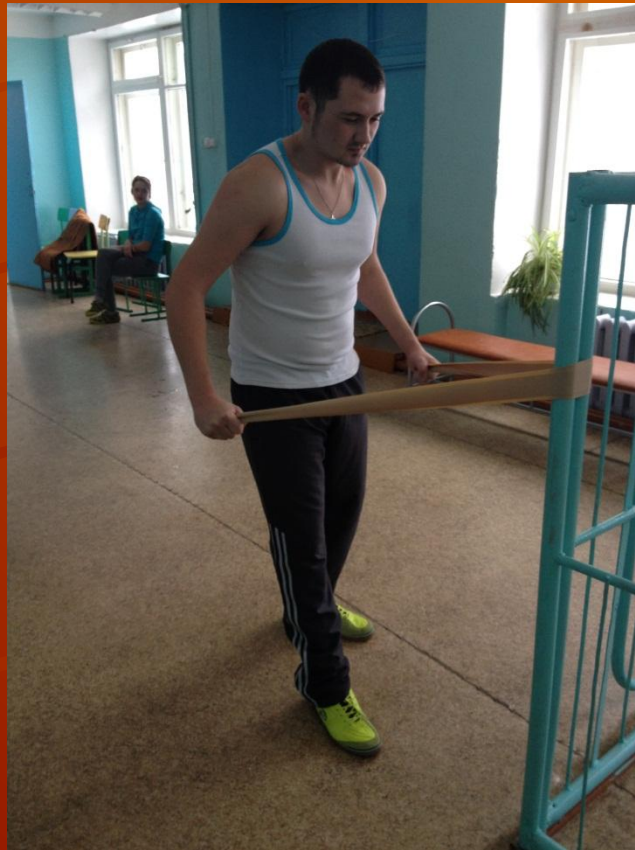


# Схема выполнения



# 1 станция

- И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы поднятыми вперед-вверх (не выше плеч) прямыми руками, одна нога на полшага назад: разгибание назад прямых рук и плавное их возвращение в И.П. (рис. 358). Дыхание: руки вперед - вдох, назад - выдох.



# 2 станция

Подтягивание из виса хватом сверху.





# 3 станция

И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками: разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно (рис. 367). Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.



# 4 станция

И.П. - стоя на **амортизаторе**, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот (рис. 366). Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.



# 5 станция

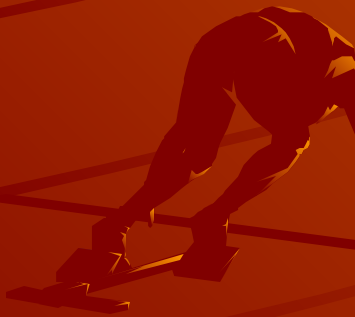
И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднятие в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. (рис. 365). Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.





# 6 станция

И.П. - сидя на полу, середину амортизатора перекинуть за шею. а концы зафиксировать на ступнях, руки за головой: разгибание туловища



# 7 станция

Стоя на двух скамейках, гиря внизу, удерживается двумя руками. Выполнить глубокие приседания, руки с гирей опущены вниз.

