

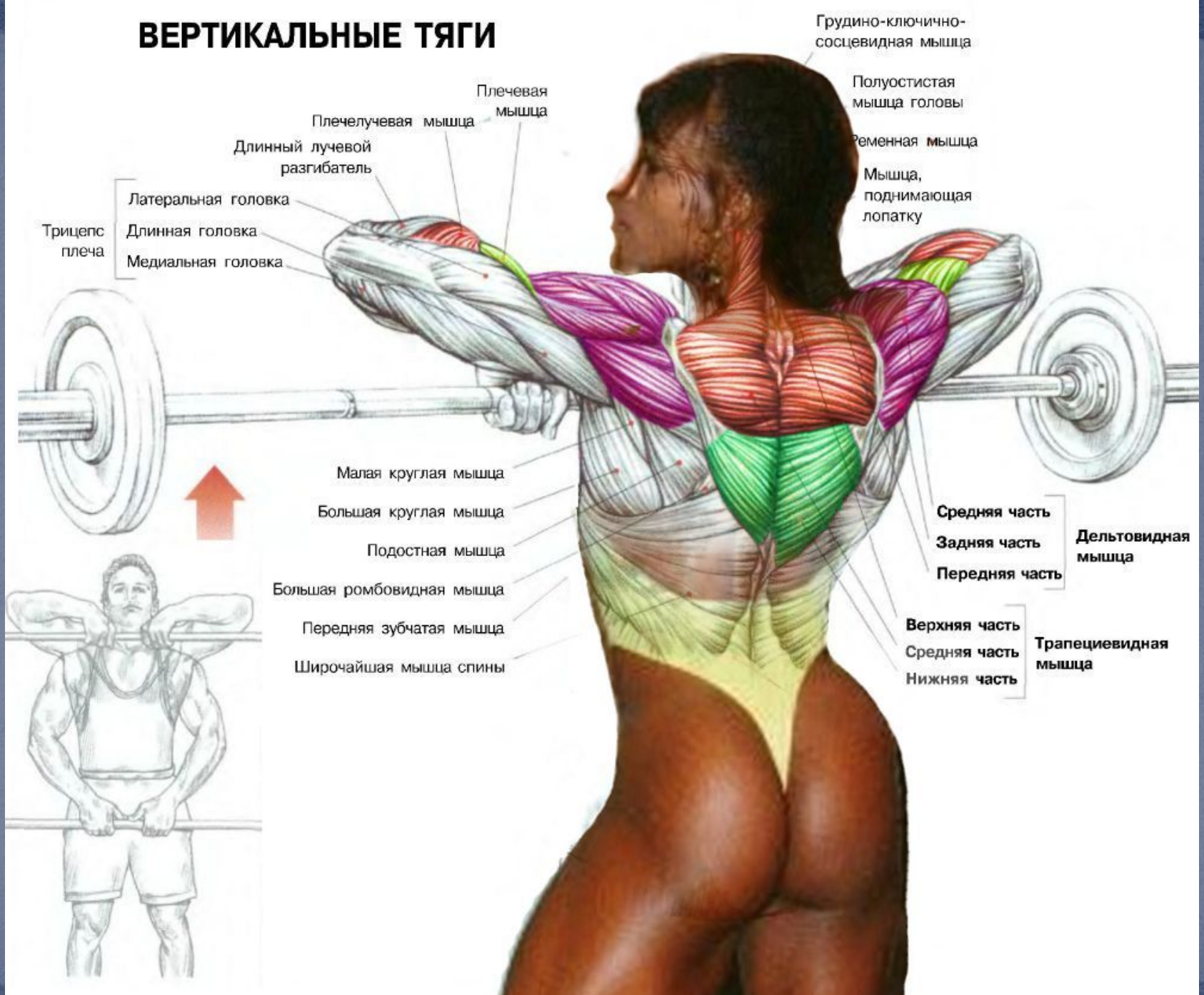
Поурочные программы для занятий атлетизмом (9-11 классы, физкультура)

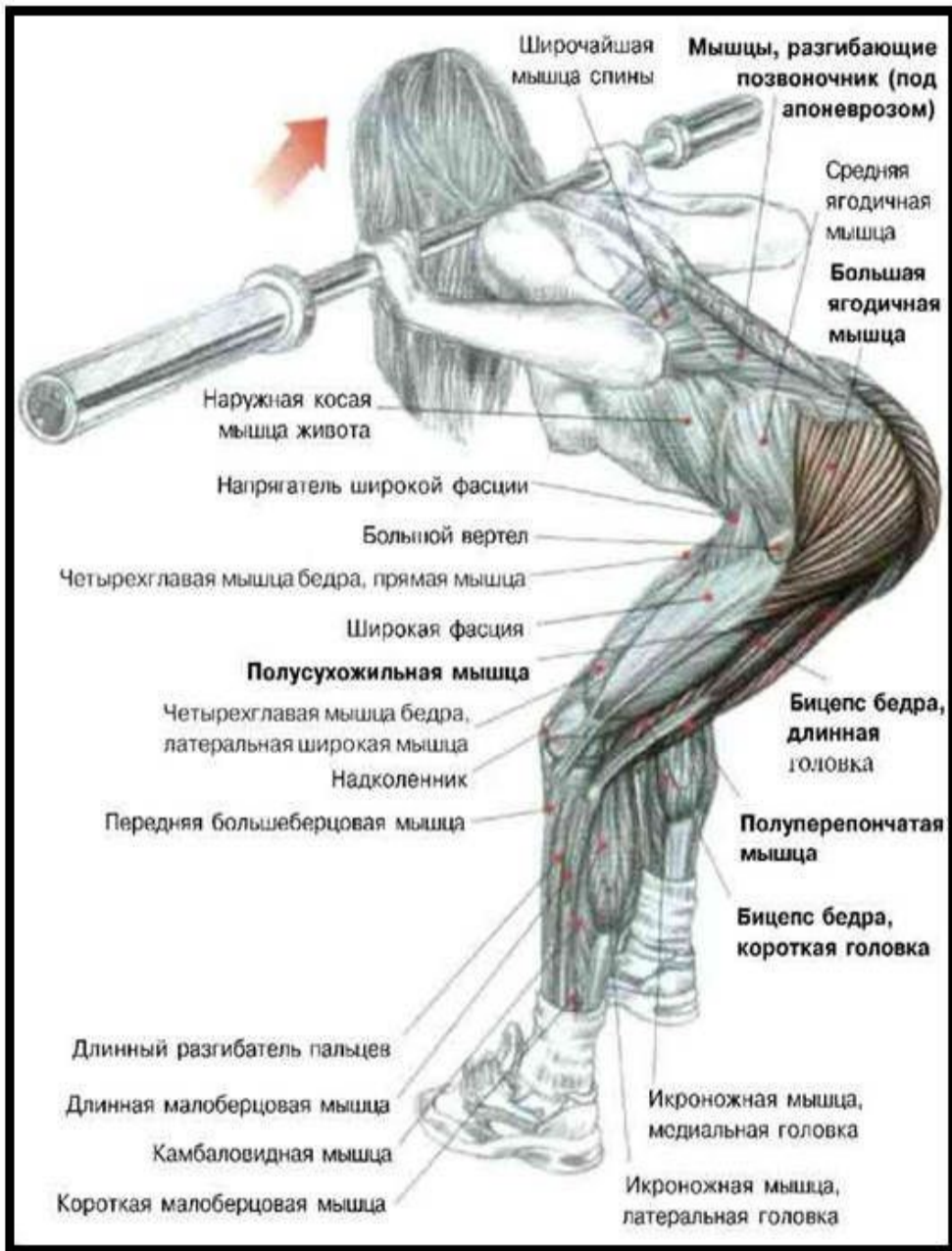
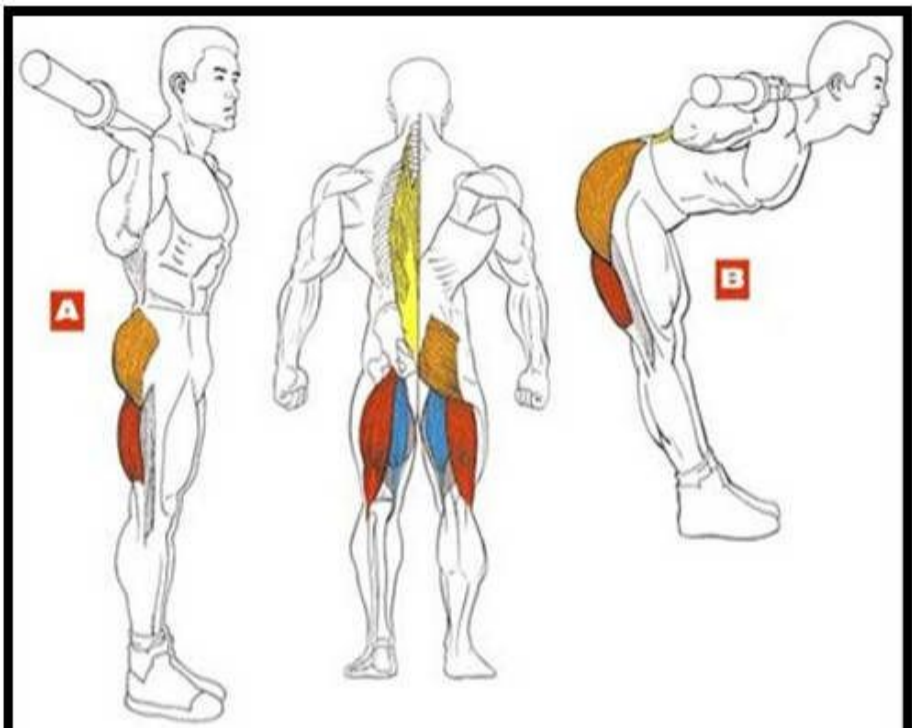
Комплекс № 2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 x 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 x 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Продолжительность занятий 6-8 недель.

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ТЯГИ





ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА		
Разгибатель позвоночника	Группа мышц (подвздошно-реберная, длинная, остистая) вдоль позвоночника	Держит (фиксирует) естественный, S-образный изгиб позвоночника (вертикальное положение торса)
ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА И ЯГОДИЦЫ		
Большая ягодичная мышца	Ягодицы	Поднимает торс из наклона, отводя живот от бедер (разгибание тазобедрен. сустава)
Двуглавая мышца (бицепс бедра)	Внешняя (боковая) часть задней части бедра	Поднимает торс из наклона, фиксирует (стабилизирует) коленный сустав
Полусухожильная мышца	Внутренняя часть задней части бедра	Поднимает торс из наклона, фиксирует (стабилизирует) коленный сустав
Полуперепончатая мышца	Внутренняя часть задней части бедра (покрыта полусухожильной)	Поднимает торс из наклона, держит (фиксирует) постоянный угол в коленном суставе

Широчайшая мышца спины

Мышцы, разгибающие позвоночник (под апоневрозом)

Средняя ягодичная мышца

Большая ягодичная мышца

Наружная косая мышца живота

Напрягатель широкой фасции

Большой вертел

Четырехглавая мышца бедра, прямая мышца

Широкая фасция

Полусухожильная мышца

Четырехглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца

Надколенник

Передняя большеберцовая мышца

Бицепс бедра, длинная головка

Полуперепончатая мышца

Бицепс бедра, короткая головка

Длинный разгибатель пальцев

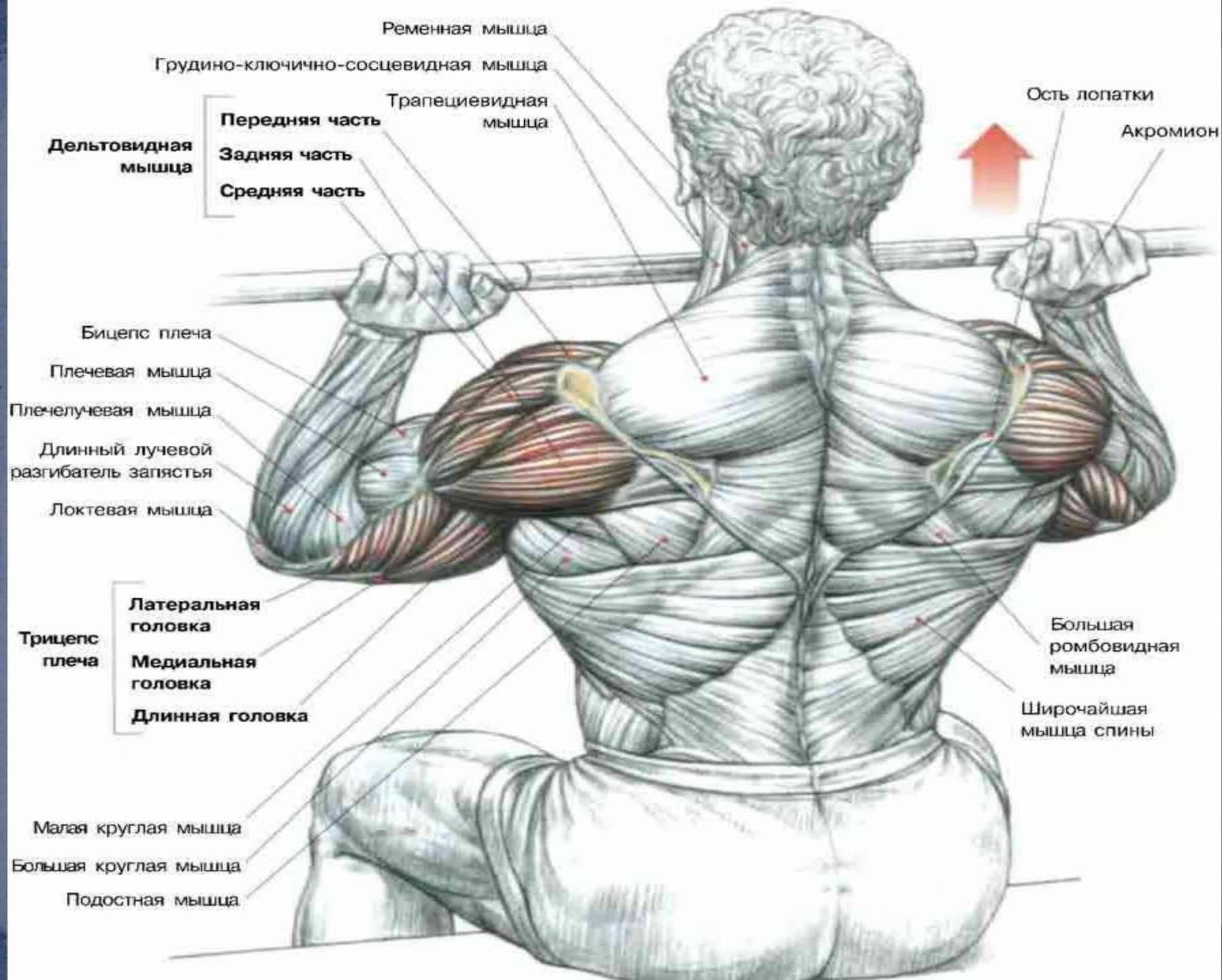
Длинная малоберцовая мышца

Камбаловидная мышца

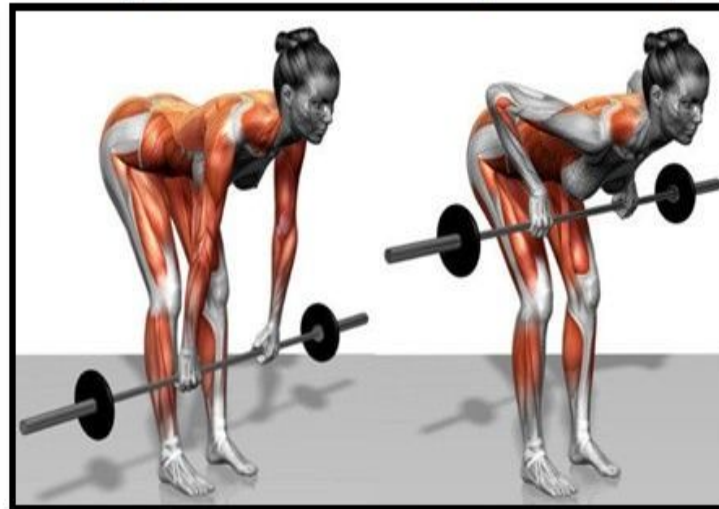
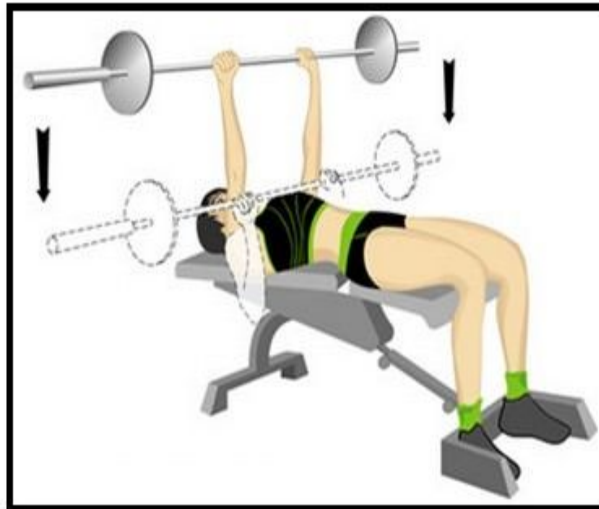
Короткая малоберцовая мышца

Икроножная мышца, медиальная головка

Икроножная мышца, латеральная головка



понедельник - верх тела, А



ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ С ВЫТАЛКИВАНИЕМ



ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ С ВЫТАЛКИВАНИЕМ

