

# Комплекс упражнений ОФП с гантелями для развития силы рук и плечевого пояса.



Автор Шутихина А.М., 2018

# Краткая характеристика СИЛЫ



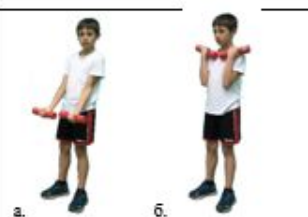


Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Понятие трактуется ещё и как способность проявлять мышечные усилия определённой величины.

Ещё в доисторический период, когда человек боролся за свою жизнь в мире диких зверей, уже тогда он понимал, что без здоровья, ловкости и силы ему не устоять.

Сотни мифов и легенд повествуют о героях, побеждающих в неравных боях своих врагов, при помощи силы. Перечислять их не имеет смысла, Вы их прекрасно знаете.

В 21 веке, когда цивилизация и прогресс достигли высочайшего уровня, мы должны помнить, что человек по природе своей — живое существо, которое нуждается в постоянном физическом совершенстве.

# Комплекс упражнений ОФП для развития силы

№	Фото	Упражнения
1		<p><b>Поднятие рук с гантелями перед собой.</b></p> <p>И.П. – Стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь.</p> <p>К.П. - Поднять руки перед собой до прямого угла.</p> <p>Повторить 10-12 раз.</p> <p>Темп средний.</p>
2		<p><b>Поднятие прямых рук из положения «наклон вперед»</b></p> <p>И.П. - Туловище наклонить вперед до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз.</p> <p>К.П. - Поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища.</p> <p>Повторить 15 раз.</p> <p>Темп средний.</p>
3		<p><b>Сгибание рук</b></p> <p>И.П. - Локти прижаты к туловищу, руки выпрямлены и кисти обращены вперед (гантели в руках).</p> <p>К.П. – Согнуть руки в локтевых суставах.</p> <p>Повторить 15 раз.</p> <p>Темп средний.</p>
4		<p><b>Поднятие рук с гантелями в стороны</b></p> <p>И.П. – Стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь.</p> <p>К.П. - Поднять руки в стороны до прямого угла.</p> <p>Повторить 10-12 раз.</p> <p>Темп средний.</p>
5		<p><b>Сгибание рук с гантелей.</b></p> <p>И.П. – Стойка ноги врозь, руки с гантелей вверх.</p> <p>К.П. - Аккуратно, без рывков, опустить руки за голову, касаясь гантелей спины.</p> <p>Повторить 10-12 раз.</p> <p>Темп средний.</p>

# Упражнение 1-2

- Упражнение №1

**Поднятие рук с гантелями перед собой.**

- И.П. – Стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь.
- К.П. - Поднять руки перед собой до прямого угла,
- Повторить 10-12 раз.
- Темп средний.

- Упражнение №2

**Поднятие прямых рук из положения «наклон вперед»**

- И.П. - Туловище наклонить вперёд до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз.
- К.П. - Поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища.
- Повторить 15 раз.
- Темп средний.

# Упражнение 3-4

- **Упражнение №3**

## **Сгибание рук**

- И.П. - Локти прижаты к туловищу, руки выпрямлены и кисти обращены вперёд (гантели в руках).
- К.П. – Согнуть руки в локтевых суставах.
- Повторить 15 раз.
- Темп средний.

- **Упражнение №4**

## **Поднятие прямых рук из положения «наклон вперед»**

- И.П. - Туловище наклонить вперёд до горизонтального положения, руки с гантелями опущены вниз.
- К.П. - Поднимать прямые руки в стороны, не разгибая туловища.
- Повторить 15 раз.
- Темп средний.

# Упражнение 5

- Упражнение №5

## Сгибание рук с гантелями.

- И.П. – Стойка ноги врозь, руки с гантелями вверх.
- К.П. - Аккуратно, без рывков, опустить руки за голову, касаясь гантелей спины.
- Повторить 10-12 раз.
- Темп средний.

# Рекомендации

- Экспериментально доказано, что трёхразовые занятия в неделю дают наибольший эффект. Эти рекомендации относятся к силовым упражнениям общего воздействия, так как работоспособность в наиболее мощных мышечных группах восстанавливается относительно медленно.
- Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определённого времени порядок и последовательность упражнений остаются постоянными.
- Рекомендуется повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину веса, количество повторений упражнения и количество подходов.
- <https://www.youtube.com/watch?v=jVqirlAyNLI>