

Сергей Косьяненко

справочник - календарь

ГИРЕВОЙ СПОРТ

2018



Сергей Иванович Косьяненко Справочник-календарь. Гиревой спорт 2018

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29261600

SelfPub; 2018

Аннотация

Порой нужна срочно важная информация, но под рукой нет нужного источника. Даже с современными технологиями иногда бывают трудности. Если у вас будет этот справочник, то с информацией о гиревом спорте у вас таких проблем не будет. Всё, что надо знать гиревнику, будет всегда под рукой.

Содержание

ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	5
ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ГИРЕВОЙ СПОРТ?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

«Видел ли ты человека искусного в своём деле? Он будет стоять перед царями, он не будет стоять перед простыми»
(Притчи 22:29)

Почему стоит заняться гиревым спортом? Чем он отличается от тяжёлой атлетики? Где лучше всего тренироваться? На эти и другие вопросы ответит данная статья.

ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

С чем у вас ассоциируется гиревой спорт? Если вы ответили, что с тяжёлой атлетикой, то вы глубоко заблуждаетесь. Гиревой спорт по своей специфике ближе к лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гребле и плаванию. С тяжёлой атлетикой его объединяет только название упражнений, даже техника выполнения этих упражнений во многом не похожа.

Гиревой спорт – это прежде всего выносливость. Не зря, его часто называют «лошадиным» видом спорта. Здесь не просто надо поднять гири, а надо поднять как можно больше раз за отведённое на это время. Поэтому редко из высококлассного штангиста получается высококлассный гиревик, потому что это совершенно разные виды спорта.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ГИРЕВОЙ СПОРТ?

Гиревой спорт благотворно влияет на рост и укрепление сердечно-сосудистой системы человека. Благодаря большим объёмам циклических упражнений хорошо развивается дыхательная система, растёт объём лёгких, что благотворно влияет на общее развитие организма. Растёт физическая выносливость, укрепляется иммунная система организма.

Благодаря регулярным тренировкам укрепляется нервная система. Человек становится более приспособленным к стрессовым ситуациям. Вырабатывается терпение и характер, в несколько раз повышается работоспособность.

Многие девушки и женщины постоянно думают, как сохранить стройную фигуру и не растолстеть. Так вот, занятия гиревым спортом идеальное решение этих проблем. Гиря небольшого веса и многократное поднятие её сжигает столько энергии, что никакие тренажёры и диеты не обладают такой эффективностью, как этот нехитрый снаряд. Вы сможете есть сладкие торты и прочие вкусности, а гиря будет быстро сжигать лишние калории. У хорошей гиревички лишних калорий не бывает!

Благодаря гирям можно много путешествовать. Гиревой спорт развит почти во всех регионах России, поэтому при серьёзном отношении к тренировкам, вы наверняка побыва-

ете на многих соревнованиях в разных частях нашей необъятной Родины, а если будете особенно стараться, то и по миру покатаетесь. Сейчас гиревой спорт быстро набирает популярность во всех уголках земного шара.

И ещё немаловажная польза от гиревого спорта. Гиревой спорт – это эликсир для активного долголетия. На многих соревнованиях гиревиков можно увидеть, как шестнадцатилетние юноши и пятидесятилетние мужчины соревнуются на равных со зрелыми атлетами 20-30-летнего возраста. Личный пример: впервые выполнил норматив мастера спорта в 30 лет, последний раз набирал норму мастера спорта в 54 года.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.