

Сергей Косьяненко

СМЕЛО БЕРИСЬ ЗА ГИРИ!



Сергей Иванович Косьяненко

Смело берись за гири!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29345614

SelfPub; 2018

Аннотация

Гиревой спорт – один из быстро прогрессирующих в последнее время видов спорта. Эта книга может помочь вам сделать первые шаги к будущим олимпийским наградам. С помощью гирь вы сможете обрести здоровье и долголетие.

Содержание

1		4
	Цели и задачи	5
	Польза от книги	6
2		7
	Гиревой спорт – что это такое?	8
	Что может дать гиревой спорт?	9
	Где можно тренироваться?	11
3		14
	Рекомендую гиревой спорт	15
	Почему не стоит бояться гирь	17
	Конец ознакомительного фрагмента.	18

1

Для чего всё это? Что двигало автора книги на трату времени, нервов и сил? Какую пользу может принести она гиревикам и специалистам гиревого спорта? Эта глава ответит на все вышеприведённые вопросы.

Цели и задачи

Первая цель: Познакомить гиревиков с Библией. Хотелось показать, насколько тесно эта мудрейшая Книга связана с нашей жизнью.

Вторая цель: Помочь гиревикам быстро находить полезную информацию о гиревом спорте.

Третья цель: Найти новых учеников. Из-за принятия определённых поправок к законодательству, тренером в ДЮСШ я больше работать не могу, поскольку по диплому я художник (окончил Косовский техникум народных художественных промыслов в Украине). Мой более тридцатилетний стаж тренера не нужен государству, может он кому-то всё-таки пригодится. Буду рад помочь!

Четвёртая цель: Пропаганда здорового образа жизни и прекрасного средства для этого – гиревого спорта.

Польза от книги

- Узнаете, как планировать тренировки.
- Найдёте много полезных советов по тренировкам.
- Сможете исправить многие типичные ошибки неопытных гиревиков.
- Возможность улучшить результаты.
- Может появиться желание заняться гиревым спортом, укрепить своё здоровье, обрести цель в жизни.
- Можете найти тренера.
- Наконец получить много полезной информации для человека, ведущего здоровый образ жизни или стремящегося к этому.

2

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

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 поднимание 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 побываете на многих соревнованиях в разных частях нашей необъ-

ятной 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.

Где можно тренироваться?

Тренироваться лучше всего в специализированных клубах и спортивных школах, под руководством опытного тренера. Не отчаивайтесь, если таковых нет в вашей местности. Тренируйтесь дома, тренера можно найти через интернет. Пишите мне: servankos@gmail.com – буду рад помочь.

АДРЕСА НЕКОТОРЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КУЛЬТИВИРУЮЩИХ ГИРЕВОЙ СПОРТ:

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ:

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в г. Знаменск».

Адрес: г. Знаменск, ул. Янгеля 8, ДЮСШ.

Тренер: Бирюков Сергей Николаевич, тел. 8 (965) 450-46-37

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ:

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в г. Волжском».

Адрес: ул. Дружбы 55, ДЮЦ Русинка (корпус 2).

Тренер: Исрапилов Шамиль Курбанович, тел. 8 (917) 332-27-95

Тренировочный центр «Гиревой Спорт Руднянский район».

Адрес: Руднянский район, село Осички, школа 1.

Тренер: Рейн Владимир Николаевич, тел. 8 (937) 081-78-76

Тренировочный центр «Гиревой Спорт Еланский район».

Адрес: Еланский район, хутор Алявы, Аляевская школа.

Тренер: Войченко Василий Викторович, тел. 8 (995)

404-62-72

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в г. Котово».

Адрес: г. Котово, ул. Свердлова 24, спортклуб «Титан».

Тренер: Гнездилов Виктор Иванович, тел. 8 (927)

515-99-45

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в г. Ленинск».

Адрес: г. Ленинск, ул. Клары Цеткин 10, ФСК «Атлант».

Тренер: Левшина Зоя Владимировна, тел. 8 (902)

650-57-77

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в г. Палласовка».

Адрес: Палласовский район, п. Савенка, Савенская шко-

ла.

Тренер: Татранов Нариман Каримович, тел. 8 (904)

425-38-28

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ:

Тренировочный центр «Гиревой Спорт в Калмыкии».

Адрес: г. Элиста 1 микрорайон ул. Буденного, 9. (Новый)

«Дворец спорта» тренажерный зал РЦСП. тел. 8937 190—

7774; 8 961 844—3046

Тренер: Эдеев Басанг Александрович



3

Почему девушкам и женщинам не стоит бояться заниматься гиревым спортом? Какая польза от таких занятий? С чего начать и многое другое в этой главе.

Рекомендую гиревой спорт

Сегодня стройность женской фигуры определяется не так, как во времена Пушкина и Кустодиева. Поэтому представительницы прекрасной половины человечества просто помещаны на похудении. Чего только для этого не применяют, на какие только изощрения не идут, но эффект чаще всего временный, а итог порой трагичный. Так вот, гиревой спорт – идеальное решение проблем с лишним весом. Ниже перечислены причины, почему многие так считают:

- Это очень энергозатратный вид спорта, за одну тренировку сжигается огромное количество калорий, которые в противном случае превращаются в жировые отложения.

- Для занятий гиревым спортом не нужно дорогостоящее оборудование и тренеры в этом виде спорта пока не требуют баснословных гонораров, хотя они того заслуживают.

- Техника выполнения упражнений не столь сложна, как в том же фитнесе, и легко осваивается.

- Вес гири не растёт до умопомрачительных цифр, поэтому организм быстро приспосабливается к нему. Это благотворно влияет на скелет и прочность костей. Гиревой спорт хорошее средство против остеопороза.

- И наконец, большинство заболеваний у нас из-за слабых мышц спины и не умения правильно поднимать тяжести. То, что наши женщины их таскают, не для кого не секрет,

а вот научить делать это правильно, как раз гиревой спорт и поможет. Занятия гиревым спортом прекрасное средство против остеохондрозов и сколиозов.

Хотите иметь прекрасную осанку – занимайтесь гиревым спортом!

Хотите быть стройной и жизнедеятельной – занимайтесь гиревым спортом!

Почему не стоит бояться гири

Многие считают, что гири это непременно пуд или два пуда, а это очень тяжело! Но сейчас гири выпускают от 4кг и выше, поэтому у хорошего тренера вы никогда не надорвётесь. А многократные подъёмы снарядов небольшого веса будут благотворно влиять на ваше самочувствие.

Не слушайте тех, кто пугает огромными мышцами и животами, как у Жаботинского. Те, кто так говорят, ничего не знают о гиревом спорте! В гиревом спорте живот не отрастишь, а мышцы просто станут более работоспособными и выносливыми. Личный пример: до начала занятий гиревым спортом, а было это в далёком 1981 году я весил 75 кг, сейчас мне 55 лет, вешу 71 кг. Когда тренировался очень интенсивно: с 1991 по 2000 годы мой вес стабильно держался в пределах 70 кг. Так что, если хотите быть всегда стройными, то гири лучший помощник в этом.

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.