18+

Как найти счастье в гиревом спорте

Алексей Дюбин

Алексей Дюбин

Как найти счастье в гиревом спорте

«Издательские решения»

Дюбин А.

Как найти счастье в гиревом спорте / А. Дюбин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985327-1

В современном мире, когда нет стабильности и бушуют различные инфекции, людям трудно найти своё счастье. Но здоровый человек — это уже счастливый человек. Ему нужно это понять. А чтобы быть здоровым, для этого необходимо укреплять свой организм. Гиря станет для вас добрым другом для занятий фитнесом и спортом и подарит много положительных эмоций. В книге «Как найти счастье в гиревом спорте» вы найдете сборник рецептов для счастливой жизни.

ISBN 978-5-44-985327-1

© Дюбин А.

© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Биография автора 7
Что такое счастье? 9
Каким видом спорта нужно заниматься для своего здоровья? 10
История гиревого спорта и фитнеса 13
Гиревой фитнес 14
Подходят ли тренировки с гирями 15
Зарядка 17
Пульс и пульсовые зоны 19
Программа 22
Упражнения 31
Баллистические упражнения 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Как найти счастье в гиревом спорте
Алексей Дюбин

«Счастье – это не нечто готовое. Счастье зависит только от ваших действий».
Далай Лама

Марина Дюбина *Фотограф*
Татьяна Дюбина *Корректор*
© Алексей Дюбин, 2020
© Марина Дюбина, фотографии, 2020
ISBN 978-5-4498-5327-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В современном мире трудно быть счастливым человеком. Люди гоняются за счастьем, не понимая, в чем именно заключается счастье. Просто слово, просто чувство, просто минуты, часы, дни. Одни зарабатывают огромный капитал, надеясь, что после достижения определенной черты они станут счастливыми. Другие ищут чувство удовольствия от секса, вкусной еды, алкоголя и радости от покупок. Но все забывают, что быть здоровым – это большое счастье. Нужно лишь это понять. Здоровье не купишь за деньги. Книга «Как найти счастье в гиревом спорте» поможет прийти к здоровому образу жизни мужчинам и женщинам разного возраста, и тем самым стать сильнее, красивее, увереннее в себе и быть счастливым человеком.

Введение

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

Гири – 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.

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 располнеть. Так вот, занятия гиревым спортом или гиревым фитнесом – это идеальное решение данных 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!

Занятия с гирями позволят 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 необъятной Родины, а если будете особенно стараться, то и по миру покатаетесь. Сейчас гиревой спорт быстро набирает популярность во всех уголках земного шара, и соревнования стали проводить не только среди профессионалов, но и среди любителей. А благодаря Интернету проводятся различные мировые состязания онлайн между профессионалами, любителями и клубами гиревого спорта.

И ещё немаловажная польза от гиревого спорта – это то, что гиревой спорт является эликсиром для активного долголетия. И этим спортом можно заниматься до самой старости.

Биография автора

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».
А. Шопенгауэр

Все базируется на фундаменте здоровья. Если здоровье есть, то и силы есть для достижения желаемого результата. И уже тогда приходит настрой на победу и счастье.

Итак, истоки моих поисков в здоровье лежат в спорте, которые начались с раннего возраста. В детстве я был болезненным мальчиком, не раз находился на грани жизни и смерти. Учась в школе, я начал заниматься спортом: бегать на лыжах, подтягиваться на перекладине, поднимать гири, чтобы укрепить своё здоровье. Я стал закаливать свой организм, как А. В. Суворов. Болезни стали отступать, а по физкультуре появились грамоты. Благодаря приобретённому здоровью я смог участвовать в областных Олимпиадах по физике, поступить в УрГСХА (Уральская государственная сельскохозяйственная академия), квалификация инженер-механик по специальности «механизация сельского хозяйства». Закончил академию в 2002 году. Сразу решил теорию проверить на практике, устроился на работу, в должности механика МТМ в ГУП ОПХ «Исток». Уже в 2003 году работал главным энергетиком в СПК «Искра». Я смог осуществить свои планы: купил дом, женился, трудился на любимой работе, но при этом забыл про здоровый образ жизни. Даже самый большой запас энергии истощается без спорта и ЗОЖ. И со временем я начал замечать, что у меня стал появляться избыточный вес, чаще начал болеть простудными заболеваниями, появилась апатия к жизни. В какой-то мере это отрицательно сказывалось на моей семье и работе. Всё это происходило со мной, когда мне было 30 лет. Нужно было в жизни срочно что-то менять. Я понял, что мне надо снова делать по утрам зарядку и заниматься спортом.

Сейчас я счастливый человек. Увлекаюсь гиревым спортом с 2010 года. Получил первый спортивный разряд в этом виде спорта. Занял призовое место в 2017 году на турнире в Гран-при «Золотой тигр» – битва гиревиков. Пробежал международный марафон «Европа-Азия».

Выполнил нормы ГТО на золото. У меня появилось много сил и энергии. И этой энергии хватает на работу, которая приносит деньги, и на мою любимую многодетную семью. Ей я уделяю нужное внимание и заботу. Дорогие друзья, занимайтесь спортом, и тогда у Вас будет крепкое здоровье и отличное настроение.

Что такое счастье?

Что такое счастье? У каждого человека свой ответ на этот вопрос. Счастье – это волшебное чувство, которое возникает в человеке. Он словно светится изнутри. В состоянии счастья человек думает позитивно, он не накапливает вокруг себя негатив, не чувствует его. Но для счастья нужны три основные составляющие (базовый уровень):

• Работа, которая приносит удовольствие и богатство. **Деньги для удовлетворения основных потребностей.**

• Найти свою «половину», создать с ней отношения, полные любви и доверия и родить детей. **Любовь.**

• Здоровый человек – это уже счастливый человек. Ему нужно лишь это понять. Не нужно искать счастье где-то, стоит лишь посмотреть на свою жизнь, в ней обязательно есть то, чего достаточно для ощущения счастья. А чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. **Здоровье.**

Каким видом спорта нужно заниматься для своего здоровья?

Дорогие друзья. Давайте подумаем: «А каким спортом заниматься, чтобы он приносил пользу организму и в то же время был доступен каждому человеку? Я думаю, что первые мысли многих людей – это бег».

Бег – это идеальная физическая нагрузка, которая предусмотрена самой природой. Немудрено, что бег и ходьба благоприятнейшим образом влияют на организм и самочувствие. Бег – это, наверное, самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует от вас бег – это близлежащий парк и удобная спортивная обувь. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Бег заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет к похуданию и к красивой фигуре. Бег укрепляет систему кровообращения, что является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Бег стимулирует обмен веществ. Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы. Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность… Буквально все органы начинают работать лучше. И даже голова! У бегунов улучшается память, внимание, сообразительность, и даже характер меняется. Человек становится спокойнее, жизнерадостнее, увереннее в себе.

Несмотря на то, что бег – это самый доступный вид спорта, им не всегда можно заниматься. Он сильно зависит от погоды и от сезона года.

Плаванье – это уникальный вид спорта, которым может заниматься каждый человек вне зависимости от возраста и состояния здоровья. В большинстве случаев походы в бассейн даже на любительском уровне выступают в качестве эффективного метода профилактики и даже лечения многих заболеваний. Если сравнивать походы в бассеин с другими видами аэробных тренировок, при которых тело сталкивается с сопротивлением воздуха, данная дисциплина будет иметь наибольшую эффективность. Вода как внешняя среда оказывает сопротивление движениям в 12 раз больше, чем воздух. Нагрузка падает сразу на все тело. Плавание для здоровья полезно благодаря следующим фактам. Отсутствие вертикальной нагрузки на позвоночник. Эту нагрузку человек на суше испытывает всегда. Во время плавания нет необходимости «держать спину ровно». Такие нагрузки схожи с провисанием на турнике, когда позвоночник частично отдыхает за счет работы мышц рук и спины. Подключение группы аутохтонных мышц, которые развивает в основном только плавание. Укрепление скелета. Улучшается координация. Снижается болезненная восприимчивость человека к температурным колебаниям и изменению уровня влажности, так как происходит своеобразная «закалка». Повышается уровень гемоглобина в крови, если плавание происходит в теплой воде.

О пользе плавания можно говорить бесконечно, но плаваньем заниматься не всем доступно. Бассейны построены не в каждом населенном пункте. И стоимость их довольно высока. Не каждый может позволить себе ходить в бассейн еженедельно.

Занятия теннисом способствуют улучшению физических данных человека, его здоровья, а также заряжают позитивными и приятными эмоциями, помогают преодолеть стресс.

Ведь настольный теннис (или пинг-понг) – игра азартная, увлекательная и захватывающая. Одним из основных преимуществ данной игры является доступность, поскольку теннис не требует большого количества оборудования. Достаточно ракетки, специального мячика и теннисного стола. Все это дает возможность заниматься теннисом практически где угодно. Одним из главных достоинств пинг-понга является развитие мелкой моторики, что особенно важно для детей. Недаром специалисты рекомендуют занятия теннисом для формирования красивого почерка у ребенка или развития способностей к рисованию. Занятия теннисом – отличная зарядка для глаз, что также немаловажно для растущего организма. И не только. Для взрослых, которые на работе днями просиживают за компьютером, теннис также будет полезен. Ведь мышцы их глаз находятся в постоянном напряжении. Теннис благотворно влияет на зрение благодаря тому, что игрок должен постоянно фокусировать свой взгляд на мяче, который, то приближается, то отдаляется. А это очень полезно для глаз. Поэтому врачи рекомендуют заниматься теннисом всем, у кого есть проблемы со зрением; настольный теннис отлично развивает координацию движений. Детям со слабым вестибулярным аппаратом игра поможет его тренировать; с помощью тенниса можно существенно развить скорость, реакцию и внимание. Не зря боксеры, в том числе и профессиональные, включают именно пинг-понг в программу своих тренингов. А профессиональных игроков в теннис считают самыми быстрыми и ловкими, в сравнении с другими спортсменами. Им приходится молниеносно принимать решения, анализировать, сопоставлять; настольный теннис – один из наиболее энергозатратных видов спорта. Спортсмены за игру совершают большое количество поворотов и движений. И все это в стремительном темпе и с небольшими паузами. Большее количество калорий тратится только во время игры в бадминтон или большой теннис. Таким образом, пинг-понг помогает избавиться от лишних килограммов и сформировать подтянутую фигуру; занятия теннисом способствуют развитию различных групп мышц. Во время игры задействуется их большое количество; пинг-понг – отличное кардио: тренирует сердце, улучшает кровообращение, нормализует давление, развивает систему дыхания. Уже через несколько минут после начала игры происходит активное насыщение организма кислородом. Данный вид спорта благотворно влияет на здоровье человека в целом – это повышение жизненного тонуса, отличное самочувствие, бодрость духа и прекрасное настроение. Кроме этого, повышается самооценка спортсмена, так как даже небольшой успех может вызвать море положительных эмоций. Даже в случае переутомления специалисты советуют заниматься пинг-понгом благодаря его позитивному влиянию на центральную нервную систему. Развитие выносливости – также одно из преимуществ данного вида спорта. Нагрузки, которые получает спортсмен во время игры, действительно колоссальны. Одним из основных критериев в теннисе является физическая стойкость игрока; кроме этого, теннис хорошо развивает и психологические качества: самообладание, оперативное мышление, уравновешенность, сосредоточенность. А также волевые: настойчивость, терпение, силу воли, решимость, самоуверенность, предприимчивость. Настольный теннис относят к малотравматичным видам спорта. Им могут заниматься как дети, так и взрослые. Также он подходит и пожилым людям, которые не могут выдерживать нагрузки во время бега или езды на велосипеде. Ученые доказали, что теннис продлевает жизнь на 10 лет.

Но давайте подумаем, ведь чтобы заниматься теннисом, нужен спортзал, который есть не в каждом населенном пункте. Нужен напарник, с кем играть, и чтобы у него подготовка была приблизительно такая же, как у тебя.

Гиревой спорт:

• В первую очередь, дисциплина развивает силовую выносливость.

• Многократное повторение норматива в течение определенного времени способствует улучшению скоростных качеств, координации.

• Спорт улучшает качество не только скелетных мышц, но и сердечной мышцы.

• Улучшается циркуляция крови, повышается эластичность сосудов, что позволяет нормализовать артериальное давление у здоровых людей.

• Также многосуставные упражнения гиревого спорта позволяют развивать и сохранять подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники упражнения.

Отсюда мы видим, что гиревой спорт приносит такую же пользу для здоровья, как бег, плаванье и теннис. И при этом данным видом спорта можно заниматься дома, в спортзале в любую погоду и в любое время года. Он доступен многим и приобретает с каждым годом все большую популярность. Потратив деньги один раз на покупку гирь, мы можем заниматься ими всю жизнь. Гиревым спортом смело можно заниматься мужчинам и девушкам с 16 до 50 лет. И поэтому занимайтесь гиревым спортом для укрепления здоровья.

История гиревого спорта и фитнеса

Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Существует по две дисциплины у мужчин и женщин.

Сама по себе гиря как спортивный снаряд была придумана в далеком XVII веке в Российской Империи. Это обусловлено тем, что солдаты, которые заряжали артиллерийские орудия, должны были иметь большую силу и выносливость. Именно для этого к ядру прикрепили специальную ручку и тренировались. Также этот снаряд использовался и в цирковых номерах силачей и на народных гуляниях, а уже в конце 40-х годов прошлого века стал активно формироваться и развиваться гиревой спорт. Тренировка обеспечивала общеукрепляющий эффект и наращивание мышц. Первый Всесоюзный конкурс силачей, в котором использовались двухпудовые гири, прошел в 1948 году в Москве, и с тех пор такие конкурсы проводились регулярно. Но до поры до времени не существовало четких правил. Они были разработаны в 1962 году. Именно с этого года можно отсчитывать историю современного гиревого спорта. Начало было положено в СССР, после чего он стал распространяться по всему миру. Первый чемпионат мира состоялся в 1993 году.

На сегодняшний день Международный союз гиревого спорта (International union of kettlebell lifting) ежегодно проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы, Первенство мира среди юниоров (возраст участников от 18 лет до 22), Первенство Европы среди юниоров, первенство мира среди юношей (возраст участников до 18 лет) Чемпионат Европы среди юношей. Гиревой спорт пользуется популярностью во всём мире и в России. В России, очень много многократных чемпионов мира: Александр Хвостов, Игорь Морозов, Иван Денисов, Михаил Квашнин, которые устанавливали рекорды мира. И гиревой спорт, сейчас становится популярным. С помощью гирь можно выполнять множество различных упражнений: приседания, жимы, наклоны и т. д. Это направление именуется гиревым фитнесом, который огромным успехом пользуется в США, благодаря нашему тренеру Павлу Цацулину. Он дал новый импульс тренировкам с гирями и массово популязировал их по ту сторону океана. За последние 15 лет гири стали признанной частью американской фитнес-индустрии. Их используют в самых различных целях: от похудения и поддержания себя в форме до подготовки боевых подразделений. А различные варианты подбрасывания и ловли гирь под музыкальное сопровождение в определенном ритме, выполняемых как одним, так и группой спортсменов, называют силовым жонглированием. Опыт спортсменов и утверждение медиков доказывают, что работа с гирями не только помогает накачать мышцы, но и развивает силу, выносливость, координацию движений, гибкость. Гиревой спорт помогает сбросить лишний вес. При тренировке с гирями сжигается в два раза больше калорий, чем при беге. Гиревым спортом или фитнесом можно заниматься мужчинам и женщинам в любом возрасте.

Выбор за Вами. Если Вы решили стать будущим чемпионом мира или Европы, то тогда Вам нужно заниматься гиревым спортом. А если Вы думаете о здоровом образе жизни, собираетесь развить силу и выносливость, сбросить лишний вес, то и в этом случае Вам предоставляется возможность заниматься гиревым фитнесом.

Гиревой фитнес

Тренировки с гирями открывают мир фитнеса с новой стороны. И профессионалы, и любители высоко оценили гири за непревзойденные результаты.

Почему популярен гиревой фитнес?

Как ни странно, но исконно русский гиревой спорт у нас в стране больше развивается как профессиональный вид спорта, нежели как фитнес. Хотя фитнес с гирей даёт отличные результаты.

Так, в Америке это настоящий тренд более 15 лет, который постепенно в этом виде приходит и к нам!

Гири – это не только толчок, рывок и длинный цикл, это ещё и огромное количество упражнений для здоровья и красивой фигуры!

Подходят ли тренировки с гирями для девушек?

Чтобы силу обрести,
На плечах семью нести,
Мужа стройностью пленить,
Про врачей навек забыть,
Надо с гирей подружиться,
Будешь вечно молодицей!

Однажды к нам в спортзал пришла девушка с парнем и наблюдала со стороны. А Иваныч сказал: «Чего ты там жмешься у стенки? Заходи!»

Она посмеялась и кокетливо сказала, что это не женский спорт.

И тут Иваныч не выдержал и начал говорить:

– Да! Я твердо убеждён что:

Не бывает «женских» и «мужских» снарядов. Штанги, гантели, гири, брусья, перекладина, беговая дорожка, другой инвентарь только помогают нагрузить мышцы. И женщины, и мужчины могут выбрать для занятий физкультурой любой симпатичный им снаряд и успешно тренироваться. Главное, чтобы вес снаряда соответствовал уровню подготовки атлета и его/её тренировочным целям.

Не существует «женских» и «мужских» упражнений. Есть УПРАЖНЕНИЯ. Почему-то традиционно считается, что тренировка верхней части тела – плеч, рук, спины, груди – это для мужчин. Для женщин присуща тренировка квадрицепсов, задней поверхности бедер, пресса, икр и ягодиц. Считаю такой подход неправильным. Для гармоничного развития и полноценных тренировок нужно тренировать все группы мышц.

Не бывает «женских» и «мужских» программ. Есть ПРОГРАММЫ. У программ есть цели: сбросить вес, улучшить выносливость, повысить силовые показатели, исправить осанку и множество других. Не ограничивайте себя – выбирайте программу соответственно вашим целям.

И вообще! Не следует путать понятия СПОРТ и ФИТНЕС. В спорте жертвуют всем (даже здоровьем) ради достижения результата. В фитнесе (она же общая физическая подготовка и физическая культура) всё «заточено» на укрепление здоровья. Более того, здоровье и есть основная цель занятий фитнесом.

Также сейчас стройность женской фигуры определяется не так, как во времена Пушкина. Поэтому представительницы прекрасной половины человечества просто помешаны 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 фитнес – идеальное решение проблем с лишним весом, потому что при занятии с гирей сжигается огромное количество калорий, которые в противном случае превращаются в жировые отложения. Гиревой фитнес укрепляет все мышцы в том числе и мышцы спины, которые необходимы для красивой фигуры и стройной осанки.

Так что, дорогие женщины, выбирайте любой из понравившихся вам вариантов тренировок с любым понравившимся вам инвентарём, становитесь красивыми и набирайтесь здоровья.

А чем можно заменить гирю? Если Вы уже приняли решение, что будете заниматься гиревым фитнесом, а легкие гири еще не успели купить, то в этом случае могут подойти пятилитровые пустые пластиковые канистры из под масла или пятилитровые бутыли из под воды с удобными ручками. В эти канистры или бутыли можно налить воду или насыпать песок.

И тогда у Вас получатся отличные гири, которыми можно будет заниматься гиревым фитнесом. А также для разминки Вам может понадобиться обычная скакалка.

Зарядка

«Здоровье в порядке —
спасибо зарядке!»
народная мудрость

Что мешает с самого утра обеспечить себе приподнятое настроение и хороший физический тонус организма? Нужно всего лишь посвятить несколько минут утренней физической зарядке. При этих словах многие автоматически начинают придумывать различные оправдания, мол, с утра и так сил ни на что нет, и настроение разбитое.

Так ведь утренняя зарядка и призвана для того, чтобы снабдить организм энергией и поднять настроение перед насыщенным событиями днем. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ, что благотворно сказывается на их тонусе. Стоит лишь начать двигаться, как силы сразу же появятся.

С чего начать утреннюю зарядку, чтобы извлечь из нее исключительно пользу?

Я предлагаю вам достаточно простой и понятный подход к занятиям по утрам.

Во-первых, позвольте организму проснуться. Не спеша встаньте, умойтесь. Почувствуйте себя готовым к нагрузкам. Обычно на это уходит около 10 минут.

Во-вторых, начинайте зарядку всегда с легкой разминки мышц и суставов. Ваша задача – наполнить мышцы кровью. Это повысит их тонус и убережет от растяжения. Разминку нужно выполнять около трех минут.

Варианты упражнений для разминки.

В основном это вращательные движения во всех более или менее крупных суставах тела:

Повороты головы из стороны в сторону, кивание вверх-вниз, вращательные движения головой.

Вращательные движения кистями рук по часовой и против часовой стрелки.

Вращательные движения в локтевых суставах.

Разминка плечевых суставов. Подъемы рук через стороны вверх, «ножницы» руками перед грудью, вращательные движения.

Наклоны корпуса вперед и в стороны. Вращение тазом попеременно в обе стороны.

Махи ногами вперед-назад и в сторону.

Сгибания-разгибания в коленном суставе.

Сидя с вытянутыми ногами вращение в голеностопе попеременно в обе стороны.

В-третьих, подумайте, что конкретно Вы хотите получить от утренних упражнений. Вариантов тут не много. Обычно зарядка – это либо способ проснуться (тогда ее вообще можно ограничить одной лишь разминкой), либо путь к высокому тонусу мышц, и тогда после разминки следует добавить упражнения с гирями, потому что гири тренируют сразу все мышцы нашего организма. Вес гирь для мужчин должен быть 16 кг., а для девушек 8 кг. Упражнения с гирями утром нужно делать около 10 минут.

Варианты упражнений с гирями.

1. Махи. Условия выполнения упражнения. Спина должна быть всегда ровная. Дыхание свободное. Гиря подбрасывается за счет спины и ног. Выполняем 10 раз правой рукой и 10 раз левой рукой.

2. Мах гири с забросом на грудь. Выполняем 8 раз правой рукой и 8 раз левой рукой.

3. Заброс гири на грудь и поворотом туловища. Выполняем 8 раз правой рукой и 8 раз левой рукой.

4. Заброс гири на грудь с приседанием. Выполняем 8 раз правой рукой и 8 раз левой рукой.

5. Заброс гири на грудь и жим вверх. Выполняем 8 раз правой рукой и 8 раз левой рукой.

Подведем итоги. В любой зарядке есть обязательная часть – разминка (3 минуты). Она предназначена для активирования всех жизненных процессов и подготовки тела к основной нагрузке. Если Вы преследуете цель элементарно проснуться, то на этом можно зарядку и окончить. Если же Вы хотите чего-то большего, то вслед за разминкой Вам предстоит провести еще основную часть, которая должна состоять из силовых упражнений с гирями (от 5 минут и более).

Пульс и пульсовые зоны

Пульс с латинского языка переводится как «удар» или «толчок». Он представляет собой колебание сосудов, возникающее из-за циклов сердечной мышцы.

Сердце – важнейший орган человека. Переоценить его значимость в нашем организме просто невозможно. Благодаря занятиям спортом можно повысить возможности сердечно-сосудистой системы и сделать свою жизнь более насыщенной. Вместе с тем без грамотного подхода к тренировкам можно навредить сердцу. В этой главе мы с вами рассмотрим, что такое пульс и пульсовые зоны, и обсудим, как нужно тренироваться, чтобы сердце стало сильнее.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является очень важным показателем здоровья человека. Независимо от вида деятельности и ритмичности жизни, необходимо знать свой пульс, как при занятии гиревым фитнесом, так и при беге. Измерить его достаточно просто. Прикладывается указательный и средний пальцы правой руки на запястье левой в месте прохождения лучевой артерии. Затем на протяжении 10 секунд считается число ударов. Полученная цифра умножается на шесть. Результат означает количество сокращений сердечной мышцы в одну минуту. Определив пульс в спокойном состоянии, можно получить довольно точную информацию о здоровье сердечно-сосудистой системы. Чем она крепче, тем ниже будет рассматриваемый нами показатель. Нормой для среднестатистического человека считается 55—70 ударов в минуту (в состоянии покоя). Хотя все зависит от возраста, пола и уровня физической подготовки. У подготовленных гиревиков, к примеру, сердце хорошо натренировано, поэтому им достаточно 40—50 сокращений в минуту, чтобы снабжать тело кровью

Физические нагрузки провоцируют сердце сокращаться интенсивнее. В результате в систему чаще выбрасывается объем перекаченной крови для обеспечения органов и мышц кислородом, поэтому количество толчков существенно возрастает. Если организм ранее не подвергался тяжелым упражнениям, то высокий пульс при занятии спортом будет считаться нормальным. У профессиональных спортсменов даже во время тренировки пульс повышается незначительно. Это объясняется регулярными кардионагрузками. Сердечная мышца со временем привыкает и без особых усилий справляется с перекачиванием кровотока.

Как посчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС)?

Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть две основные формулы:

1. МЧСС=220 – возраст. Это самый простой и быстрый способ.

2. Для мужчин формула выглядит так: МЧСС=214 – (возраст, умноженный на 0,8). А для женщин так: МЧСС=209 – (возраст, умноженный на 0,9). Данный способ считается более современным.

Например: Я мужчина, и мне 39 лет.

Считаю по первой формуле: 220—39=181 ударов в минуту – это максимальная частота сердечных сокращений.

Считая по второй формуле: 214- (39*0,8) =182 ударов в минуту это максимальная частота сердечных сокращений.

Для определения нужной интенсивности тренировок требуется уточнить не только максимальный показатель пульса, но и зону тяжести занятий. Выделяется несколько зон:

• Начальная зона. Рекомендуется новичкам, у которых даже незначительные нагрузки заставляют сердце работать в усиленном режиме. При этом ЧСС должна быть в пределах 50 – 60% от максимальной частоты сердечных сокращений, рассчитанных по формуле. После привыкания к степени тяжести занятий сердцебиение перестает заметно ощущаться. Можно переходить к повышенным нагрузкам;

• Фитнес зона. Эта зона рекомендуется тем, кто хочет направить тренировку на сжигание жировой ткани. Пульсация должна колебаться в пределах 60 – 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Такие занятия стабилизируют работу сердца, дыхания, при этом эффективно сжигаются жиры;

• Аэробная зона. Пульс в пределах 70 – 80% от максимальной частоты сердечных сокращений. Из-за увеличения интенсивности тренировки организм начинает тратить больше калорий. На выведение из организма жира у него не хватает времени, и поэтому организм отлично расщепляет молекулы углеводов для получения энергии. Нормализуется работа сердечно – сосудистой системы, повышается прочность и эластичность стенок вен, капилляров;

• Анаэробная зона. От 80%– 90% пульсации от максимальной частоты сердечных сокращений. Организм начинает испытывать недостаток кислорода и переходит на анаэробное питание клеток. Жиры в этой зоне практически не сжигаются, а энергию организм получает из углеводов. Обмен веществ в анаэробном режиме приводит к появлению побочного продукта – молочной кислоты. Именно эта кислота создает чувство усталости в мускулах, которое появляется на интервальных тренировках с гирями. Образование в мышцах молочной кислоты делает тренировки в анаэробной зоне непродолжительными. Однако они очень эффективны, так как развивают мышечную выносливость. В клетках мышечных тканей есть буферные вещества, связывающие молочную кислоту, позволяя мышцам проработать дольше. Когда эти вещества израсходуются, содержание молочной кислоты в мышцах растет, и они начинают сильно болеть. Организм пытается приспособиться к этому и вырабатывает еще больше буферных веществ. Тогда на следующей тренировке мышцы продержатся дольше. Еще одно название анаэробной зоны – зона силовой выносливости. Теперь вы знаете, чем оно обусловлено. Тренировки в этом режиме также способствуют росту мышечной массы

• Зона максимальной нагрузки. Максимальная частота сердечных сокращений = 100%. Рекомендуется только профессиональным спортсменам. Если подобная нагрузка была произведена любителем, то следующую подобную тренировку можно проводить через большой промежуток времени. Обычно тренировки в таком режиме нужны спортсменам перед соревнованиями. Тем, кто хочет похудеть и укрепить мышцы, вовсе не обязательно доводить себя до изнеможения.

Низкий пульс при занятии спортом может наблюдаться только у тех, кто постоянно занимается тренировками и его сердце привыкло качать кровь в усиленном режиме. В остальных случаях будет заметное повышение показателей. Следует определить свою частоту сердечных сокращений. Придерживаться норм, согласно индивидуальным расчетам. Повышенные нагрузки на сердце негативно влияют на здоровье и могут привести к летальному исходу. Оптимальный показатель для сжигания лишних килограммов и поддержания тела в тонусе – это 60 – 70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Как применять знания о пульсовых зонах?

Начинающим гиревикам, а также тем, кто занимается фитнесом для оздоровления и укрепления тела, стоит чередовать в тренировках первые четыре пульсовые зоны. Разминка для того и придумана, чтобы плавно подготовить организм к более высоким нагрузкам, поэтому ее стоит начать в «сердечной» пульсовой зоне. Чтобы похудеть, необходимо чередовать фитнес-зону с аэробной. Когда почувствуете, что ваш организм готов к большему, постепенно подключайте короткие анаэробные тренировки, повышающие выносливость. Кстати говоря, если вы привыкните измерять нагрузку не километрами, а минутами и часами, то следить за показателями организма будет гораздо удобнее. Повышение пульса при физической нагрузке – это реакция сердца на работу мышц. Если пульс растет быстро при умеренных усилиях мышц, значит, сердце пока не готово к такой интенсивности. Несмотря на то что организм обладает адаптивными свойствами, постоянная работа на повышенном пульсе вредна для него. В идеале во время тренировки должна быть небольшая частота сердцебиения. Если будете

тренироваться регулярно и осмысленно, со временем пульс сам начнем «падать». А чтобы ему помочь, нужно контролировать пульсовые зоны. Не лишним будет также включить в рацион продукты, питающие сердечную мышцу.

Спортивный браслет.

За последние годы среди приверженцев здорового образа жизни очень модными стали спортивные браслеты, они же фитнес-трекеры. Давайте узнаем, что такое спортивный браслет и как он нам поможет в контроле пульсовых зон. Данное устройство представляет собой небольшой стильный гаджет, который по форме напоминает часы. Он может оснащаться дисплеем, однако большинство современных моделей выполняются без него. Браслет синхронизируют со смартфоном, на который и выводится вся необходимая информация. Браслет дополнительно мотивирует человека и позволяет ему четко понимать, выполнил он план тренировки (составляется в зависимости от цели) или нет. В нашем случае браслет удобен тем, что позволяет постоянно видеть частоту пульса, не отвлекаясь на ее подсчет. Конечно, можно обойтись и без данного гаджета, и даже без подсчета, ведь мы знаем, какая нагрузка к какой пульсовой зоне относится. Тем не менее частота пульса – показатель сугубо индивидуальный, поэтому его все же желательно считать. Вы уже знаете, как измерить пульс самостоятельно. Займитесь этим вопросом практически, воспользовавшись каким-либо методом, во время разных режимов тренировки, и вы сможете обозначить свои ориентиры. Через неделю или месяц повторите подсчет и адаптируйте программу занятий под новые результаты. А они обязательно будут, если выполнять все правильно.

Определите свою физическую работоспособность.

В спортивной медицине широко используется проба Руфье, основанная на восстановлении пульса. Она показывает то, как сердце адаптировано к физической нагрузке. Проба очень простая, и её может провести каждый самостоятельно. Пять минут сидим. Измеряем пульс за 15 секунд (Р1). Делаем 30 приседаний за 45. Считаем пульс за первые 15 секунд первой минуты после нагрузки (Р2) и за последние 15 секунд этой же минуты (Р3). Рассчитываем индекс Руфье.

ИР = (4* (Р1+Р2+Р3) -200) / 10

Оценка работоспособности:

≤3 – отличная

4—6 – хорошая

7—9 – средняя

10—14 – удовлетворительная

≥15 – плохая

В этой главе вы узнали, что такое пульс, пульсовые зоны. Эти знания помогут вам подходить к тренировкам более осмысленно. Помните, что здоровье сердца не менее важно, нежели красивый внешний вид, поэтому о нем стоит заботиться!

Программа «Фитнес с гирями»

Тренироваться с гирями нужно 5 раз в неделю. Три тренировки будут основные, они длятся 30—40 минут, называются «Тренировка №1» и две тренировки дополнительные, которые называются «Тренировка №2». **1. Количество тренировок в неделю.**

Основная тренировка должна проходить через день или через два дня. На следующий день после основной тренировки можно провести дополнительную тренировку, так как она более лёгкая и менее продолжительная.

План занятий на неделю:

Также возможны другие варианты, при которых сохраняется принцип» не ставить основную тренировку два дня подряд и соотношение 3 основных тренировки и две дополнительных. Например:

Повторения обозначаются одной, двумя или четырьмя цифрами. **2. Повторения.**

10 – одна цифра применяется к упражнениям, в которых гиря держится двумя руками или, если упражнение с собственным весом, оно направлено на две стороны тела одновременно. Примером служат махи гири двумя руками или отжимания. Выполняйте указанное количество повторений и двигайтесь дальше.

В тех упражнениях, где рабочая сторона тела меняется при каждом повторении, одна цифра обозначает общее количество повторений, выполненных левой и правой рукой/ногой вместе. Это те упражнения, где рука или нога меняется каждый повтор.

10+10 две – цифры обозначают количество повторений на левую и правую сторону. Если такое обозначение стоит напротив толчкового жима, значит, надо выполнить 10 повторов левой рукой и сразу за этим без остановки правой рукой.

10+10+10+10 – четыре цифры используются в том случае, когда надо выполнить упражнение, меняя руку 3 раза. Например, армейский жим левой рукой 10 раз, правой рукой 10 раз, опять левой 10 раз и правой 10 раз.

Применяют в тех случаях, когда выполняют упражнения на время, а не на количество повторений.

Если в графе «отдых» стоит 0, значит, надо переходить к следующему упражнению без перерыва. Обычно отдых предусмотрен в конце каждого круга упражнений и длится от 30 до 45 секунд. После этого начинают выполнение следующего круга. **3. Время отдыха.**

Все тренировки построены по принципу круговых. Выполняйте нужное количество раз в первом круге, затем переходите ко второму кругу и так далее. **4. Круги.**

Психологами доказано, чтобы занятия фитнесом перешли в навык, для этого нужно заниматься фитнесом в течение одного месяца, а чтобы этот положительный навык закрепить, нужен еще один месяц. И поэтому программа тренировок: «Фитнес с гирями» предусмотрена на два месяца. Пройдите эту программу, и у Вас появится навык заниматься фитнесом, и Вы каждый месяц должны повторять все упражнения второго месяца программы тренировок «Фитнес с гирями». Таким образом, эта программа позволит вам постепенно перейти к здоровому образу жизни. **5. Длительность программы тренировок: «Фитнес с гирями».**

Двухмесячная программа тренировок:

«Фитнес с гирями»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировка № 1	Тренировка №2	Тренировка № 1	Тренировка № 2	Тренировка № 1	Отдых	Отдых

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировка № 1	Отдых	Тренировка № 1	Тренировка № 2	Отдых	Тренировка № 1	Тренировка № 2

Первый месяц			
Неделя 1			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Вращение гири		1 минута	30 секунд
	Круг 1- повторите 2 раза		
Становая тяга		10	0
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Жим лежа 2-мя руками			
	Круг 2- повторите 2 раза		
Кубковые приседания		10	0
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Тяга к поясу 1 рукой		10+10	30 секунд
	Круг 3 - повторите 2 раза		
Отжимание с колен		10	0
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Подъем на грудь 2-мя руками		10+10	30 секунд
	Круг 4 - повторите 2 раза		
Боковая планка на локте		30с.+30с.	0
Прогулка фермера		30с.+30с.	0
Планка на локтях		1 минута	30 секунд

Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
	Круг 1 - повторите 4 раз		
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Отжимание с колен		10	0
Махи гирей 2-мя руками		15	0
	Круг 1 - повторите 1 раз		
Подъем на грудь 2-мя руками		5+5	0
«Горячая картошка»		1 минута	0
Удержание гири над головой		30 с.+30 с.	0
Неделя 2			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Вращение гири		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 2 раза		
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Чемоданная тяга		10+10	0
Жим лежа 1 рукой		5+5	30 секунд
	Круг 2 - повторите 3 раза		
Кубковые приседания		10	0
Тяга к поясу одной рукой		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	30 секунд
	Круг 3 - повторите 3 раза		
Отжимание с колен		10	0
Подъем на грудь		6+6+6+6	0
Махи гирей 2-мя руками		10	30 секунд
	Круг 4 - повторите 2 раза		
Боковая планка на локте		30 с.+30 с.	0
Прогулка фермера		30 с.+30 с.	0
Планка на локтях		1 минута	30 секунд
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
	Круг 1 - повторите 4 раза		
Отжимание с колен		15	0
Махи гирей 2-мя руками		30 секунд	0
Планка на локтях		1 минута	
	Круг 2 - повторите 1 раз		
Горячая картошка		1 минута	0
Подъем на грудь с пола		5+5+5+5	0
Прогулка фермера с гирей на груди		30 с.+30 с.	0

Неделя 3			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 3 раза		
Армейский жим		5+5	0
Становая тяга на 1 ноге		5+5	0
Фронтальные приседания		5+5	0
Тяга к поясу 1 рукой		10+10	30 секунд
	Круг 2 - повторите 3 раза		
Махи гирей 2-мя руками		20.	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Подъем на грудь		5+5+5+5	0
Махи гирей 2-мя руками		20.	45 секунд
	Круг 3 - повторите 2 раза		
Отжимания		10.	0
Турецкий подъем до положения сидя		2+2	0
Горячая картошка		1 минута	0
Прогулка фермера с гирей над головой		30 с.+30 с.	30 секунд
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Вращение гири		1 минута	15 секунд
Подъем на грудь + присед		5+5	0
Махи гирей 2-мя руками		15	0
Планка		1 минута	30 секунд
Махи гирей 1 рукой рукой		10+10	0
Подъем на грудь + жим		5+5	0
Махи гирей 2-мя руками		20.	0
Боковая планка		30 с.+30 с.	30 секунд
Присед+жим		5+5	0
Махи гирей 1 рукой рукой		10+10	0
Планка		1 минута	30 секунд
Турецкий подъем без гири		2+2	0
Неделя 4			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 2 раза		
Становая тяга на 1 ноге		10+10	0
Фронтальные приседания		10+10	0
Армейский жим		10+10	0
Тяга к поясу 1 рукой		10+10	30 секунд

	Круг 2 - повторите 3 раза		
Махи гирей с перехватом		20	0
Подъем на грудь		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Махи гирей 2 руками		20	45 секунд
	Круг 3 - повторите 2 раза		
Турецкий подъем до положения сидя		2+2	0
Горячая картошка		1 минута	0
Отжимания		10	0
Прогулка фермера с гирей над головой		30 с.+30 с.	30 секунд
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Вращение гири		30 секунд	15 секунд
Махи гирей с перехватом		25	0
Подъем на грудь+присед		5+5	0
Махи гирей одной рукой		10+10	0
Планка		1 минута	30 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Подъем на грудь+жим		5+5	0
Махи гирей одной рукой		10+10	0
Боковая планка		30 с.+30 с.	30 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Присед+жим		5+5	0
Турецкий подъем		2+2	0
Махи гирей одной рукой		10+10	0
Планка		1 минута	30 секунд
Второй месяц			
Неделя 5			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 2 раза		
Турецкий подъем		2+2	0
Махи гирей 1 рукой		15+15	30 секунд
	Круг 2 - повторите 2 раза		
Фронтальные приседания		10+10	0
Присед+жим		8+8	0
Армейский жим		10+10	0
Выпады с переносом гири		15	0

	Круг 3 - повторите 3 раза		
Махи гирей с перехватом		20	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	
Махи гирей 2-мя руками		20	45 секунд
	Круг 4 - повторите 2 раза		
Упражнение для боковых мышц пресса с гирей		10	0
Упражнение для пресса с гирей		20	0
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Вращение гири		1 минута	15 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Присед+выпад+жим		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Планка		1 минута	15 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Подъем на грудь+присед		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Боковая планка		30 с.+30 с.	15 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Подъем на грудь+присед		5+5	0
Планка		1 минута	15 секунд
Турецкий подъем без гири		3+3	0
Неделя 6			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка с удержанием		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 3 раза		
Подъем на грудь+жим		5+5	0
Махи гирей одной рукой		10+10	0
Подъем на грудь+жим		5+5	0
Махи гирей одной рукой		10+10	45 секунд
Подъем на грудь+присед		5+5	0
Махи гирей с перехватом		20	0
Т-отжимания		3+3	0
Махи гирей с перехватом		20	45 секунд
	Круг 2 - повторите 2 раза		
Низкая мельница		5+5	0
Вращение гири вокруг головы		30с./30с.	0
Обратные отжимания		10	0
Вращение гири вокруг головы		30с./30с.	45 секунд

Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Турецкий подъем		2+2	30 секунд
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		15+15	30 секунд
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Неделя 7			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка с удержанием		1 минута	30 секунд
	Круг 1 - повторите 3 раза		
Присед+выпад+жим		5+5	0
Махи гирей одной рукой		10+10	0
Присед+выпад+жим		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Подъем на грудь+жим		5+5	45 секунд
Махи гирей с перехватом		20	0
Т-отжимания		3+3	0
Махи гирей с перехватом		20	45 секунд
	Круг 2 - повторите 2 раза		
Низкая мельница		5+5	0
Кубковые приседания		10	0
Обратные отжимания		10	0
Кубковые приседания		10	30 секунд
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Турецкий подъем		2+2	30 секунд
Махи гирей 1 рукой		5+5	0
Тяга в упоре лежа		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		5+5	0
Тяга в упоре лежа		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	30 секунд
Тяга в упоре лежа		5+5	0
Махи гирей 1 рукой		5+5	0
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		5+5	0

Неделя 8			
Тренировка 1			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Восьмерка с удержанием		1 минута	15 секунд
	Круг 1 - повторите 3 раза		
Присед+выпад+жим		5+5	0
Рывок		10+10	0
Присед+выпад+жим		5+5	0
Рывок		10+10	45 секунд
Становая тяга на 1 ноге		10+10	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	0
Т-отжимания		3+3	0
Махи гирей 1 рукой		10+10	45 секунд
	Круг 2 - повторите 2 раза		
Высокая мельница		5+5	0
Упражнение для боковых мышц пресса с гирей		10	0
Обратные отжимания		10	0
Упражнения для пресса с гирей		10	45 секунд
Тренировка 2			
Упражнение		**Повторы**	**Отдых**
Турецкий подъем		3+3	30 секунд
Рывок		8+8	0
Тяга в упоре лежа		8+8	0
Рывок		8+8	0
Тяга в упоре лежа		8+8	0
Рывок		15+15	30 секунд
Тяга в упоре лежа		8+8	0
Рывок		8+8	0
Тяга в упоре лежа без гири		10+10	0
Рывок		8+8	0
Разминка			
Упражнение		**Повторы**	
Вращение плечами вперед и назад		10+10	0
Наклоны головы вперед		10	0
Наклоны головы влево и вправо		10+10	0
Повороты головы влево и вправо		10+10	0
Приседания		10	0
Отжимания с колен		10	0

Повороты корпуса влево и вправо		10	0
Мельница		10+10	0
Заминка			
Упражнение		**повторы**	
Спокойная ходьба		2 минуты	0
Глубокий вдох и выдох		30 секунд	0
Медитация с закрытыми глазами лежа на полу		2 минуты	-

Упражнения

Для того, чтобы упражнения с гирей стали понятнее, я разделю их на 3 группы: баллистические, силовые и комплексные. А в четвертой группе будут упражнения со своим весом тела.

Упражнения в каждой группе обладают своими особенностями, позволит использовать гири и своё тело в тренировках лучшим образом.

К баллистическим упражнениям относятся упражнения с ускорением, и движение гири продолжается благодаря инерции. Все взрывные движения с гирей относятся к баллистическим упражнениям: махи гири, рывки. Баллистические упражнения очень хорошо развивают выносливость. В баллистических упражнениях нужно сохранять баланс между напряжением и расслаблением. И поэтому их можно выполнять большое количество раз. **Баллистические упражнения.**

Следующая группа упражнений относится к силовым упражнениям. Эти упражнения выполняются в более медленном темпе. В отличие от баллистических упражнений, при выполнении подхода тело остаётся напряженным на всем промежутке времени. И поэтому количество повторений должно быть не большим, от 2 до 15 раз. **Силовые упражнения.**

Если соединить несколько упражнений в одно, то получится комплексное упражнение. Пример комплексного упражнения нам встретится на третьей неделе тренировок – это подъем на грудь+присед. Но прежде, чем переходить к комплексным упражнениям, нужно сначала освоить баллистические и силовые упражнения. **Комплексные упражнения.**

Без упражнений со своим весом тела не обходится ни одна тренировка в фитнесе. Эти упражнения добавляют интенсивности занятиям, вносят разнообразие в тренировках, учат базовым движениям и выступают в качестве разминки перед тренировкой. **Упражнения со своим весом тела.**

Баллистические упражнения

Махи гирей. Махи гири сочетают в себе все преимущества гиревой тренировки. С помощью этого упражнения можно построить всю программу тренировок. Махи гири отлично развивают выносливость всего организма и позволяют сжигать жир. С помощью этого упражнения развиваются все группы мышц организма, а также сердечно – сосудистая система. Это упражнение может заменить велосипед или бег.

Обучение следует начинать с махов гирей двумя руками. Затем отрабатываются махи гири одной рукой. А затем можно переходить к махи гирей с перехватом. Именно так они располагаются по уровню сложности.

Махи гирей одной рукой

1. Поставьте ноги на ширине плеч, гирю расположите перед собой на расстоянии 20 см.

2. Отведите бедра назад и опуститесь к гире. Возьмите одной рукой за дужку. Взгляд направлен перед собой, плечи опущены, вес тела на пятках. При вдохе выполните замах гирей между ног. Свободная рука не касается тела и двигается в одном направлении с гирей.

3. После того как гиря достигнет крайней нижней точки замаха, выдыхая, резко распрямитесь, выводя гирю на уровень груди. Руки расслаблены, гиря поднимается за счет энергии ног. Плечи отведены вниз и назад.

4. В верхней точке колени полностью выпрямлены, а бедра и мышцы пресса напряжены.

5. Затем снова отведите бедра назад и позвольте гирей под воздействием гравитации опуститься в новый замах. Руку с гирей при этом разверните так, чтобы большой палец был обращен назад под углом 45 градусов. Перед тем, как начать новое повторение, убедитесь, что вес тела перенесен на пятки, а спина сохраняет естественный изгиб. Выполняйте все запланированные повторения одной рукой, а затем другой.

Махи гирей с перехватом

1. Поставьте ноги на ширине плеч, гирю расположите перед собой на расстоянии 20 см.

2. Отведите бедра назад и опуститесь к гире. Возьмите одной рукой за дужку. Взгляд направлен перед собой, плечи опущены, вес тела на пятках. При вдохе выполните замах гирей между ног. Свободная рука не касается тела и двигается в одном направлении с гирей.

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.