

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Систематические физические нагрузки положительно влияют на здоровье, предотвращая многие заболевания. Эту прописную истину никто не оспаривает. Однако, многие мужчины, ссылаясь на занятость, не могут найти время на регулярные занятия физкультурой, хотя 20-30 минут свободного времени в течение дня найдется наверняка у всех.

Причин для отказа заниматься физкультурой много, и отсутствие времени, скорее всего, неглавная причина. Одни, не занимались физкультурой с детства или юношества и

не знают с чего начать, другие стесняются своего веса и тела, поэтому не тренируются.

Рекомендаций по различным видам двигательной активности огромное количество, начиная с небольших комплексов упражнений и заканчивая программами продолжительностью от нескольких недель до года.

Выберете для себя уровень нагрузки с учетом того, что больше нравится делать, чем возможно заниматься в соответствии с уже сложившемся образом жизни. Лучше делать что-то, пусть пока небольшое по объему, чем ничего вообще.

Одной из форм физической нагрузки, интересной мужчинам, является силовая гимнастика. Правда, главным образом, она рассматривается с практической стороны, прежде всего, как средство развития мускулатуры, делающее тело более привлекательным.

Но, силовая гимнастика, не только непревзойденное средство общей физической подготовки, она укрепляет костную ткань и является профилактикой остеопороза, улучшает реакцию и защищает от разрушений клетки головного мозга. Вместе с укреплением тела растет и психологическая устойчивость. «В здоровом теле – здоровый дух».



Силовая гимнастика состоит из упражнений двух видов, развивающих динамическую и статическую силы.

Вашему вниманию предлагается два комплекса упражнений для мужчин на развитие динамической силы, по 15 упражнений в каждом, выполненных в исходном положении «стоя». Их можно использовать в различных вариантах: чередуя по дням, чтобы не было привыкания; один за другим, для увеличения нагрузки; комбинируя упражнения из обоих комплексов упражнений во избежание однообразия.

Для начинающих заниматься после многолетнего перерыва или с недостаточным уровнем физической подготовленности целесообразно при выполнении силовых упражнений использовать метод повторных усилий и метод динамических усилий.

Для первого метода характерна длительная равномерная работа с малыми весами, выполняемая в постоянном режиме без изменения скорости: темп медленный или средний.

Для второго – длительная работа с малыми весами в интервальном режиме, при котором скорость изменяется от медленного к быстрому темпу в одном упражнении.

Метод повторных усилий предполагает непрерывное выполнение всех упражнений комплекса без отдыха, с гантелями весом 2,0-3,0 килограмма, соотнося дыхание со счетом: на счет 1 - равномерный вдох, на счет 2 – равномерный выдох.

Метод динамических усилий предполагает также непрерывное выполнение всех упражнений комплекса без отдыха, с гантелями 2,0-3,0 килограмма, соотнося дыхание со счетом: на счет 1- быстрый вдох, на счет 2-3-4- медленный выдох, или на счет 1-2-3- медленный вдох, на счет 4 – быстрый выдох.

Быстрый темп будет соответствовать кратковременному (в течение 1-2 секунд) перемещению веса с высокой скоростью с максимальным напряжением работающих мышц. Соответственно на счет 1 – напряжение, на счет: 2-3-4- расслабление или на счет 1-2-3- расслабление, на счет 4 – напряжение.

Оба метода обеспечивают положительные эффекты от выполнения силовых упражнений, выберете что вам удобнее. Но эффект от второго метода будет проявляться медленнее, так как кратковременное силовое напряжение предопределяет также кратковременное на-



пряжение нервно - мышечного аппарата.

Выполняя комплекс силовых упражнений, нельзя использовать в одном комплексе упражнений два метода. Можно, меняя комплексы упражнений, менять и методы или отдать предпочтение наиболее подходящему для вас.

В предлагаемых комплексах упражнений преимущественно задействованы большие грудные, трапециевидные, дельтовидные, двуглавые (бицепсы), трехглавые (трицепсы) мышцы.

Большие грудные мышцы приводят руки к туловищу и вращают их внутри. Трапециевидные мышцы поднимают и опускают плечи, приближают лопатки к позвоночнику, отклоняют голову назад. Дельтовидные мышцы принимают участие в поднимании рук вперед, в стороны и отведении назад. Бицепсы - сгибают руки в локтевых суставах, участвуют в повороте предплечий наружу. Трицепсы сгибают руки в локтевых суставах.

Упражнение для всех перечисленных мышц позволяют мужчинам иметь рельефный торс и сохранить на долгие годы силу рук.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН № 1

1. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены, гантели лежат.

Поднять через стороны прямые руки чуть выше уровня плеч.
Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



2. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны, чуть выше уровня плеч.

Опустить прямые руки через стороны чуть ниже уровня плеч.
Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



3. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз. Поднять прямые руки перед собой, чуть ниже уровня плеч. Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



4. Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью на уровне плеч.

«Вертикальные ножницы». Головки гантелей «смотрят» вниз. 15-20 раз.



5. Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью на уровне плеч.

«Горизонтальные ножницы». Гантели параллельно полу.
15-20 раз.



6. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны на уровне плеч, головки гантелей «смотрят» вниз.

Отвести прямые руки назад на 15-20 сантиметров, не опуская руки ниже уровня плеч.

Задержаться на 3-5 секунды.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



7. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз. Отвести правую прямую руку назад, близко к туловищу без разворота кисти.

Задержаться на 3-5 секунд.

Вернуться в исходное положение.

То же другой рукой. 8-10 раз каждой рукой.



8. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз. Отвести две прямые руки одновременно максимально назад близко к туловищу, без разворота кисти.

Задержаться на 5-10 секунд.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



9. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны на уровне плеч, гантели параллельно полу.

Отвести правую прямую руку максимально назад, не опуская ниже уровня плеч.

Задержаться на 3-5 секунд.

Вернуться в исходное положение.

То же другой рукой. 8-10 раз каждой рукой.

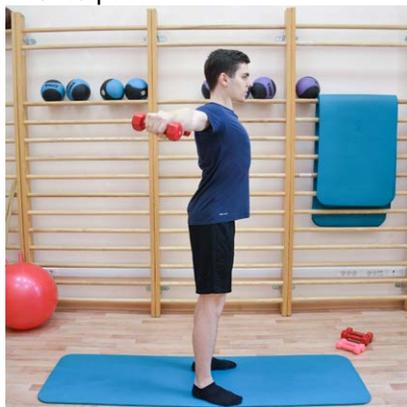
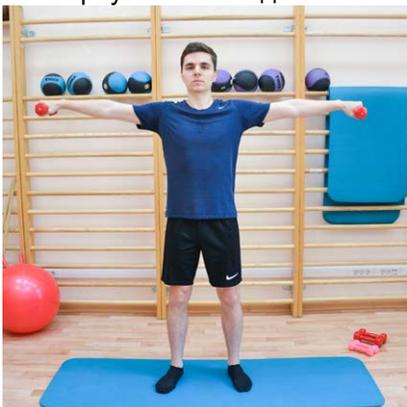


10. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны на уровне плеч, гантели параллельно полу.

Отвести две прямые руки одновременно максимально назад, не опуская ниже уровня плеч.

Задержаться на 5-10 секунд.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



11. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки согнуты в локтях перед грудью, гантели параллельно полу.

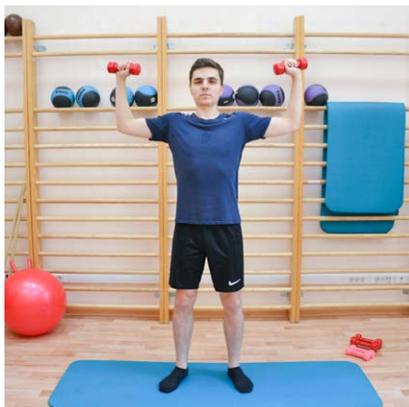
Перевести руки вперед, выпрямив в локтях, кисти на уровне плеч. Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



12. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки согнуты в локтях в стороны, локти на уровне плеч.

Свести локти перед грудью, касаясь друг друга, не опуская ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



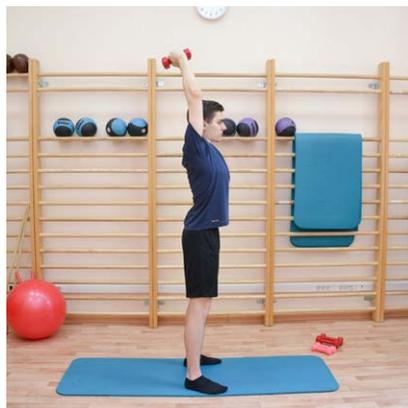
13. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки согнуты в локтях в стороны.

Круговые вращения в плечевых суставах, согнутыми в локтях руками вперед-назад.

При вращении назад максимально отвести локти назад. 4 вперед, 4 назад. 2 раза.



14. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки сцеплены в «замок» над головой, локти чуть согнуты, две гантели в «замке». Отведение рук назад за голову, не прогибаясь в пояснице. Задержаться на 3-5 секунд. Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



15. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз. Поднять правую прямую руку вперед до уровня плеча, левую максимально отвести назад. Затем смена положения рук.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН № 2

1. Стоя, в руках гантели, прямые руки ладонями друг к другу впереди на уровне груди, ноги на ширине плеч (головки гантелей смотрят вниз).

Развести прямые руки в стороны на уровне плеч.
Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



2. Стоя, прямые руки ладонями друг к другу вверх строго над головой, ноги на ширине плеч.

Развести прямые руки в стороны, не доводя до уровня плеч.
Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



3. Стоя в наклоне туловища под 90 градусов, в руках гантели, руки свободно висят, ноги на ширине плеч, голова в наклоне.

Развести прямые руки в стороны на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение.

Голову не поднимать. 15-20 раз.



4. Стоя, прогнувшись назад, голова запрокинута в руках гантели, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч.

Потянуть прямые руки в стороны, не доводя до уровня плеч.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



5. Стоя, руки сцеплены «в замок» с гантелями внизу, ноги на ширине плеч.

Поднять прямые руки вверх строго над головой, подтянув живот и прогнувшись в пояснице.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



6. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз ладонями вперед.

Сгибание рук в локтях, касаясь гантелями плеч, локти низко опущены, но на весу, не касаются туловища.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



7. Стоя в основной стойке в руках гантели, прямые руки перед грудью на уровне плеч, ладонями вверх.

Сгибание рук в локтях, касаясь гантелями плеч, локти на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



8. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки вниз-в стороны, ладонями вверх.

Сгибание рук в локтях, касаясь гантелями плеч, локти низко опущены, но на весу, не касаются туловища.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



9. Стоя в основной стойке в руках гантели, прямые руки в стороны, на уровне плеч, ладонями вверх.

Сгибание рук в локтях, касаясь гантелями плеч, локти на уровне плеч.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



10. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки в стороны, на уровне плеч, ладонями вниз.

Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад со средней амплитудой. 4-вперед, 4-назад. 2 раза.





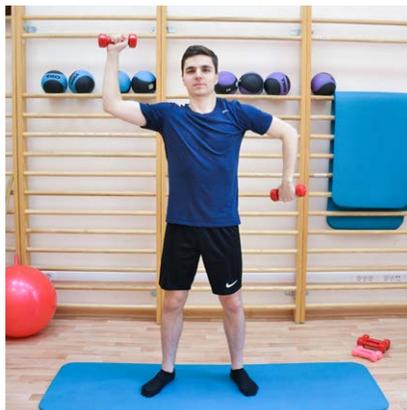
11. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки согнуты в локтях перед грудью, локти на уровне плеч, ладонями вниз.
Разогнуть руки в локтях перед грудью.
Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.



12. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки согнуты в локтях перед грудью, локти на уровне плеч, ладонями вниз.

Поднять предплечье вверх, под 90 градусов к плечу, другое предплечье опустить вниз под 90 градусов, локти на уровне плеч, руку в сторону не отводить.

Вернуться в исходное положение. 15-20 раз.

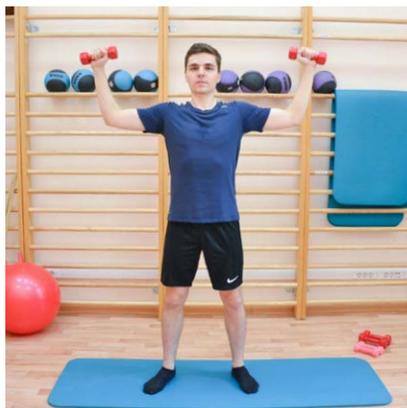
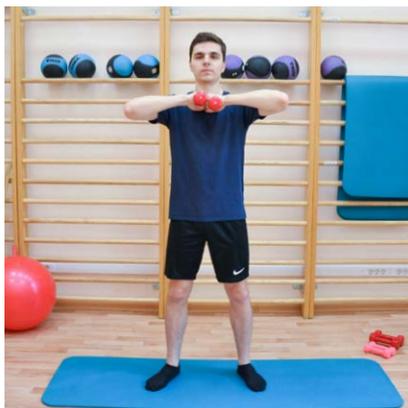


13. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки согнуты в локтях перед грудью, локти на уровне плеч, ладонями вниз.

Поднять предплечье вверх, под 90 градусов к плечу, локти на уровне плеча.

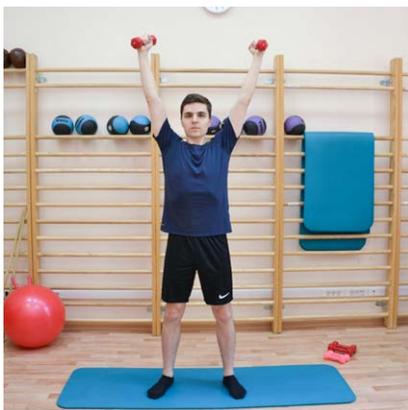
Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. 15-20 раз.



14. Стоя в основной стойке в руках гантели, руки в стороны на уровне плеч.

Круговые вращения прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад с максимальной амплитудой. 4 вперед, 4 назад. 2 раза.



15. Стоя в основной стойке, руки опущены вниз.

Поочередное заведение согнутой руки за угол противоположной лопатки.

Вернуться в исходное положение.

То же другой рукой. 8-10 раз каждой рукой.



Для развития статической силы можно использовать привычные позы из повседневной жизни, для этого достаточно несколько раз в течение дня напрячь максимально необходимые вам мышцы на 5-10 секунд (медленно считайте от 5 до 10), но не рывками, а постепенно, чередуя напряжение мышц с расслаблением. При этом не задерживайте дыхание, дышите глубоко и спокойно. Каждое статическое упражнение повторяется до 4-6 раз подряд.

Возможно продолжительные комплексы упражнений позволят вам втянуться в постоянные тренировки, и вы захотите пойти в спортзал, чтобы продолжить на более серьезном уровне ваши занятия. Если нет, то тоже не беда. При вас останутся ваши силовые полчаса и возможность укреплять постоянно здоровье и совершенствовать свое тело.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТГМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm