

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»



## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

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 ЖЕНЩИН**

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

Оздоровление, как показывает статистика, необходимо всем без исключения. Сейчас большая часть населения страдает от информационно-психологических перегрузок на фоне малоподвижного образа жизни, тем не менее количество людей, всячески избегающих физические упражнения, только увеличивается.

Активные физические нагрузки лечат, стимулируют, продлевают жизнь. И если вы не ставите перед собой цели по достижению спортивных результатов, 20-30 минут в день будет достаточно, чтобы почувствовать себя в нормальной физической форме.

Любой комплекс упражнений сыграет положительную роль по принципу: лучше делать что-то, чем ничего вообще. И, возможно, у вас со временем появится потребность физического напряжения, когда тело послушно и полно сил, когда тренировка для него – привычное удовольствие.

Одним из наиболее эффективных видов упражнений являются силовые, повышающие тонус мышц, то есть вашу работоспособность, силу и выносливость, что наилучшим образом отражается на вашем самочувствии и внешнем виде.

Когда речь заходит о силовых упражнениях, мужчины рассматривают их как основное средство развития мускулатуры. Женщины же, как правило, категорически отказываются их выполнять, не желая прикасаться даже к килограммовым гантелям из-за опасения накачать грудку мышц. Мышцы бодибилдера – результат многолетних ежедневных и очень жестких тренировок, а также специального и очень строго режима питания. Такие мышцы случайно не нарастишь.

Задача наших комплексов упражнений силовой гимнастики – сжигание калорий и совершенствование форм тела.

Силовые упражнения повышают метаболизм, жировые отложения



будут тянуть быстрее, а вы будете чувствовать себя моложе.

Правда первые визуальные изменения можно будет заметить не ранее, чем через месяц регулярных ежедневных занятий. Вы увидите расправившиеся плечи, очертания мышц на руках.

Различают упражнения для развития динамической и статической сил, подразумевая под «силой» мышц их способность к максимальному напряжению.

Наиболее доступным методом выполнения динамических силовых упражнений для начинающих впервые заниматься физкультурой будет метод повторных усилий, для которого характерна длительная работа (10-15 повторов каждого упражнения) с небольшими весами (от 1,0 до 2,0 килограмм), не вызывающая силового напряжения.

Для начинающих этот метод ценен еще и тем, что позволяет освоить структуру движений, избежать травм и перенапряжения мышц.

При выполнении упражнений без пауз для отдыха тренируется и общая выносливость, столь необходимая в повседневной жизни.

Силовые упражнения, предлагаемые в комплексах, задействуют преимущественно группы мышц, позволяющие женщинам надолго сохранить красивую молодую форму рук и груди (большие грудные, трапециевидные, дельтовидные, бицепсы, трицепсы).

Большие грудные мышцы отвечают за движение рук вперед и вверх, вниз и назад, служат у женщин поддержкой для груди. Упражнения, укрепляющие эти мышцы, хотя и не могут существенно повлиять на объем грудных желез, но улучшают форму и предотвратят отвисание груди.

Трапециевидные мышцы поднимают и опускают плечи приближая лопатки к позвоночнику, отклоняют голову назад, то есть делают вашу осанку правильной, а голову гордо поднятой.

Дельтовидные мышцы отвечают за подъем рук, поддерживают правильную осанку и определяют красивый контур плеч. Упражнения на эти мышцы особенно важны для женщин с грушевидной формой телосложения, так как расширяют плечи и помогают визуально увеличивать бедра.

Бицепсы и трицепсы сгибают, разгибают и поворачивают руки в локтевых суставах.

В отличие от бицепсов, задействованных в повседневной жизни,



трицепсы работают мало, с годами становятся дряблыми, обвисают и формируют «пожилые руки».

Предлагаемые комплексы упражнений можно выполнять как в исходном положении «сидя», так и «стоя», в последнем случае нагрузка будет больше. Выберите какой вариант для вас предпочтительнее.

Разница в комплексах упражнений лишь в продолжительности по времени. Несмотря на различный набор упражнений, в обоих комплексах задействованы все перечисленные выше группы мышц. Определитесь, каким временем вы сегодня располагаете и начинайте новую жизнь!

По мере освоения движений и приобретения определенного уровня тренированности можно составлять новые комплексы упражнений, комбинируя упражнение из двух, доводя продолжительность занятий до 30 минут.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН № 1

1. Сидя на стуле, в руках гантели (0,5-1,0 килограмм в каждой руке), руки опущены вниз. Поднять руки в стороны до уровня плеч, медленный вдох носом.

Медленно вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом. 10-15 раз.



2. Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз.

Поднять руки вперед до уровня плеч (головка гантели опущена вниз), медленный вдох носом.

Быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом. 10-15 раз.



3. Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз.

Согнуть правую руку в локте и коснуться головкой гантели правого плечевого сустава, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



4. Сидя на стуле, в рука гантели, руки в сторону, гантели «стоят».

Пружинистые движения вверх-вниз на 15-20 сантиметров прямыми руками.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



5. Сидя на стуле, в рука гантели, руки в сторону, гантели «лежат».

Пружинистые движения вперед-назад на 15-20 сантиметров прямыми руками.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



6. Сидя на стуле, в руках гантели, руки в стороны.

Согнуть правую руку в локте и коснуться гантелями правого плечевого сустава, локоть держать на уровне плеча (не опускать), медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



7. Сидя на стуле, в руках гантели, руки в стороны.

Согнуть одновременно две руки в локтях и коснуться гантелями плечевых суставов, медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом. 10-15 раз.



8. Сидя на стуле, в руках гантели, руки прямые перед грудью, гантели «стоят».

Согнуть руку в локте и коснуться головкой гантели плечевого сустава (локоть не опускать, держать на уровне плеча), медленный вдох носом.

Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.

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



9. Сидя на стуле, в руках гантели, руки прямые перед грудью, гантели «лежат».

Согнуть одновременно две руки в локтях, коснуться головками гантелей плеч (локти на уровне плеч), медленный вдох носом. Вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом. 10-15 раз.



10. Сидя на стуле, в руках гантели, руки опущены вниз. Поднять прямую руку вперед до уровня плеча, другую максимально отвести назад.

Смена положения рук.

Дыхание произвольное. 20 раз.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН № 2

1. Стоя в основной стойке (пятки вместе, носки врозь, колени прямые, спина прямая, плечи расправлены), руки в стороны, ладонями вниз. В каждой руке гантели 1,0-2,0 килограмма.

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров. Дыхание произвольное. 10-15 раз.



2. Стоя в основной стойке, руки в стороны ладонями вверх, в руках гантели.

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



3. Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью ладонями вниз.

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



4. Стоя в основной стойке, в руках гантели, прямые руки перед грудью ладонями вверх.

Пружинистые движения прямыми руками вверх-вниз на 20-25 сантиметров.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



5. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки в стороны вниз, не касаясь туловища, в напряжении, ладонями вверх.

Пружинистые движения прямыми руками с максимальной амплитудой, но не достигая крайних точек внизу и вверху.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



6. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки внизу.

Поднять через стороны прямые руки чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.

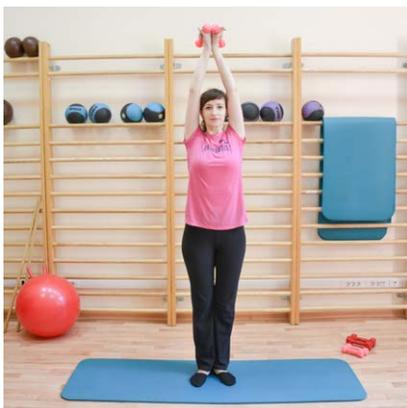


7. Стоя в основной стойке, в руках гантели руки вверх, строго над головой, ладони соединены тыльной стороной.

Опустить прямые руки через стороны чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



8. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки внизу.

Поднять прямые руки перед собой чуть выше уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.

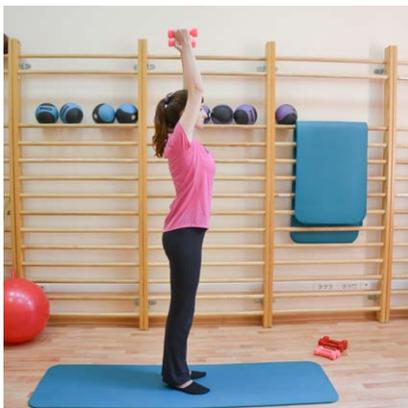


9. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки вверх строго над головой.

Опустить руки перед собой чуть ниже уровня плеч.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



10. Стоя в основной стойке, в руках гантели, руки опущены вниз.

Поднять через стороны руки вверх, соединив ладони строго над головой.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



11. Стоя, в руках гантели, руки в стороны, на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Поочередное заведение согнутой руки за угол противоположной лопатки.

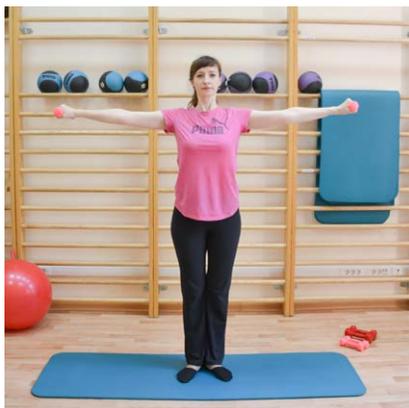
Дыхание произвольное. 8-10 раз каждой рукой.



12. Стоя, в руках гантели, руки в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Одновременное заведение согнутых рук за угол противоположной лопатки.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.

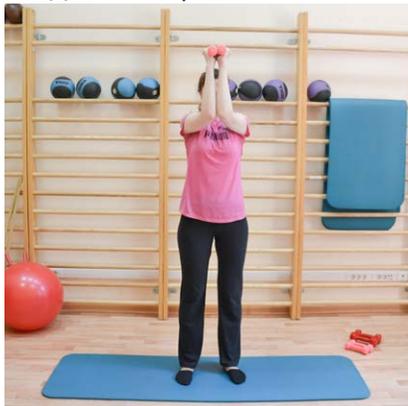


13. Стоя, в руках гантели, руки в стороны, согнуты в локтях, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Свести локти перед грудью, локти на уровне плеч, касаются друг друга.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.



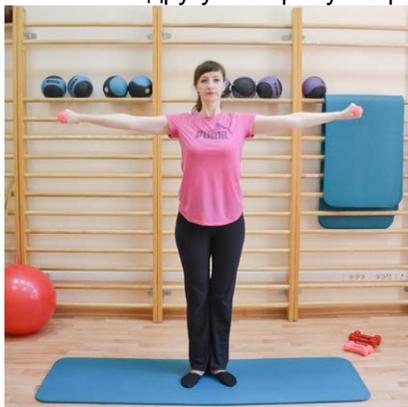
14. Стоя, в руках гантели, руки в стороны, ладонями вниз, ноги на ширине плеч.

Поднять одну прямую руку вверх, другую прямую руку опустить вниз.

Вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

То же в другую сторону. 20 раз, меняя положение рук.



15. Стоя, в руках гантели, руки в стороны, ладонями вперед, ноги на ширине плеч.

Отведение рук назад на уровне плеч, прогнувшись в пояснице, медленный вдох носом.

«Обнять» себя, ссутулиться, медленный выдох ртом.

Дыхание произвольное. 10-15 раз.





Комплекс состоящий из 15-ти упражнений можно использовать и в лечебных целях при плечелопаточном переорите, изменив условия его выполнения.

Вес гантелей может колебаться от 0,5 до 1,0 килограмма. Темп выполнения упражнений медленный, используются по необходимости паузы для отдыха между упражнениями, количество поворотов упражнений от 4 до 6 раз, дыхание произвольное. Возможны повторы всего комплекса упражнений 2-3 раза в день. При ограничении движения необходимо довести положение больной руки до максимально возможного и задержаться в этой точке на 8-10 секунд, затем дать возможность больной руке отдохнуть. Обратите внимание, что упражнения выполняются, избегая резкой боли, однако, ощущения небольшого дискомфорта вполне доступны.

Но, а если вы здоровы, но сегодня времени на физкультуру нет совсем, то можно использовать упражнения, которые развивают статическую силу.

Статическая сила основана на сильном кратковременном напряжении, сокращении мышц без их растягивания. Эти упражнения удобны тем, что их можно выполнять на ходу за рабочим столом, у телевизора, даже в переполненном вагоне метро. Каждое упражнение старайтесь выполнять с полной отдачей сил, максимально напрягая мышцы, но не рывками, а постепенно. При этом не задерживаете дыхание, дышите глубоко и спокойно. Делается каждое упражнение 5-10 секунд (медленно считать от 5 до 10), по 4-6 повторов подряд.

Их много, выбирайте и придумывайте новые!

В ванной, когда чистите зубы и причесываетесь, втягивайте мышцы живота так сильно, как сможете без задержки дыхания. Потом позвольте мышцам расслабиться и повторите еще.

Держась за оба конца полотенца, натянутого над головой, растягивайте его руками – полезно для осанки.

Выходя из дома, задержитесь в дверях и изо всех сил упритесь руками в дверные косяки, словно вы хотите их раздвинуть.

В транспорте или на остановке можно согнуть правую руку в локте и прижать к ребрам, левой рукой обхватив кисть правой руки, стараться опустить ее. Повторите, переменив руки.

Стоя прямо, вытяните назад руки, зажав между ладонями сумочку



и крепко сдавите, а потом попытайтесь поднять прямые руки как можно выше.

Как видите, статические упражнения можно выполнять между делом. Только учтите, что они не заменяют динамические. Это лишь хорошее дополнение к ним.

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

# ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

## Наши контакты:

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

 +7 (495) 790-71-72

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

 [facebook.com/gnicpm](https://facebook.com/gnicpm)

 [youtube.com/user/gnicpm](https://youtube.com/user/gnicpm)

 [vk.com/gnicpmru](https://vk.com/gnicpmru)

 [instagram.com/nmicpm](https://instagram.com/nmicpm)