

Мельников Ю.А., Ворошилова Ю.Т.,



157 упражнений с резиновым эспандером



Ижевск 2019г



Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивной тренировки

и спортивных дисциплин

Ю.А. Мельников, Ю.Т. Ворошилова

157 упражнений с резиновым эспандером

Учебно-методическое пособие



Ижевск 2019

УДК 796.01 (075.8)
ББК 75.1я 73
М 482

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

Митриченко Р.Х., к.п.н., доцент кафедры ФВ «Удмуртского госуниверситета»
Райзих А.А., к.п.н., доцент кафедры ТМФКГиБЖ «Удмуртского госуниверситета»

Мельников Ю.А., Ворошилова Ю.Т.

М 482 157 упражнений с резиновым эспандером: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2019. – 74с.

В учебно-методическом пособии представлены упражнения с использованием резинового амортизатора для занятий физической культурой и спортом. Представленные фотоматериалы в пособии способствуют созданию наиболее полного представления об упражнении, раскрывают его основные положения.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для направлений подготовки высшего образования – бакалавриат 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), бакалавриат 49.03.01 «Физическая культура», а также для преподавателей институтов и факультетов физической культуры, учителей физической культуры и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796.01 (075.8)
ББК 75.1я 73

© Ю.А. Мельников, 2019
© Ю.Т. Ворошилова, 2019
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2019

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура так же, как экономика, литература, искусство и другие общественные явления, имеет в своем развитии свои особенности и закономерности. Ее содержание, организационные формы, методические приемы постоянно изменяются и дифференцируются в зависимости от ведомственных интересов, хода научно-технического прогресса, культурных потребностей, целей и задач обществ[1;3;4].

В Российской Федерации гарантируется общедоступность образования, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта.

Опираясь на государственные приоритеты в области воспитания учащейся молодежи, физическая культура выполняет в системе образования важную социальную роль. Прежде всего, она обеспечивает полноценное и гармоничное развитие подрастающего поколения - основу их физического и психического здоровья, высокой умственной и социальной активности. Физическая культура непосредственно улучшает здоровье обучающихся, повышает их физическую и спортивную подготовленность, дает знания, умения и навыки, необходимые для формирования мировоззрения и характера будущего гражданина, воспитания социально активной личности, обладающей высокими моральными и гражданскими качествами.

Организация физического воспитания в школе, вузе базируется на принципах интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования и с оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня [1;4]. Только в таких условиях можно практически реализовать оздоровительную, образовательную и воспитательную направленность физической культуры и как учебной дисциплины, и как мощного средства развития личности.

Сегодня перед педагогами стоит острый вопрос о поиске новых форм, идей, нетрадиционных подходов к современному уроку физической культуры и вместе с этим и к учебно-тренировочному процессу. Большие возможности при организации занятий по физической культуре в этом направлении может дать резиновый эспандер (амортизатор) [1;2;4].

Изучив научно-методическую литературу, мы пришли к выводу, что резиновый амортизатор может с большим успехом использоваться на уроках физической культуры при прохождении абсолютно всех разделов учебной программы и в тренировочном процессе по избранному виду спорт[1;2;4;5].

В связи с этим были разработаны комплексы упражнений в процессе занятий физической культурой, а также в тренировочном процессе по виду спорта. Так как новые нетрадиционные формы упражнений с использованием резинового амортизатора будут полезны всем креативным педагогам, учителям физической культуры и тренерам, кто ищет новые подходы и формы работы, повышающие интерес учащихся к нашему предмету.

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с действующими программами по традиционным и новым, популярным в молодежной среде видам спорта, повышающим мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Направленность учебно-методического пособия предусматривает деятельный подход к освоению материала обучающимися.

Содержание пособия направлено на рост профессионального мастерства преподавателей, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, инструкторов физической культуры, на развитие познавательной активности учащихся.

1. Все об эспандерах

Резиновый эспандер – универсальное амортизационное приспособление, которое позволяет выполнять упражнения на различные группы мышц с разной степенью интенсивности. По своей сути спортивный эспандер – резиновый жгут, который может иметь различную плотность и силу растяжки[6].

Упражнения с резиновым эспандером действительно могут быть самыми разными. Приступая к занятиям, особенно если вы новичок, следует внимательно следить за правильной техникой выполнения упражнений – будь то тренировка стоя, с зажиманием эспандера ногой и простая растяжка руками (перед собой или за спиной), или сидя, также с зажиманием и без, или с перекидыванием через опору [2;5;7;11]. Резиновый эспандер для ног более массивен и имеет более затрудненную растяжку, чем ручной или кистевой.

Оказывается, одним куском резины можно заменить целый тренажерный зал – разумеется, при правильном подборе, верной технике упражнений и должном усердии.

С эспандером можно выполнять как легкую гимнастику, так и заниматься полноценной работой с мышечной массой, ведь сила, которую надо прикладывать для совершения того или иного упражнения, может быть самая разная – это зависит от вида эспандера.

Занятия с резиновым эспандером – доступное практически каждому средство поддержания себя в форме[6;8;10]. Приспособление можно носить с собой, оно компактное, не занимает много места и мало весит. На первых порах необходима помощь преподавателя, тренера, инструктора по виду спорта для того, чтобы знать, какие упражнения выполнять и как именно это делать. Технику упражнений недооценивать не следует, даже при, казалось бы, простоте использования.

Эспандер ручной резиновый – еще более универсальная вещь, с которой заниматься можно где угодно, не привлекая излишнего внимания и не нуждаясь в особом месте и времени [Рис.1].



Рис. 1

Резиновый эспандер (амортизатор) очень универсальное средство. Порой для того чтобы нагрузить все мышечные группы приходится использовать несколько видов спортивного инвентаря. К примеру, гантели, фитболлы, утяжелители и прочие тренажеры. Наверняка у занимающихся возникает вопрос о том, есть ли универсальное средство, с помощью которого можно укрепить все мышцы своего тела и повысить свою физическую подготовленность.

Существует два вида эспандеров, которые разделяются по виду нагрузки, - это *эспандеры растяжения* и *эспандеры сжатия*, которые, соответственно, требуют усилий по растяжению или сжатию для приведения их в действие[3;8;9;11].

Включив фантазию можно придумать тренировку практически на любую часть тела. Но при этом стоит соблюдать несколько простых правил.

Любая тренировка[1;3;5;9;10] это, прежде всего, нагрузка на мышцы, но связки и суставы также активно участвуют в работе. Поэтому перед тренингом нужно провести разминку, которая может состоять из маховых и вращательных движений головой, руками, туловищем и ногами. Только не делайте все одновременно.

При занятиях с эспандером держите его крепко во избежание выскальзывания из рук.

Часто, в силу особенностей упражнения, приходится зажимать эспандер ногами или крепить его к чему-то. В таком случае убедитесь в надежности крепления.

При выполнении упражнения эспандер всегда должен быть натянут, даже в исходном положении[2;4;5;7].

Нагрузку необходимо подобрать такой, чтобы вы могли выполнить от 10 до 15 повторений с хорошей техникой и амплитудой.

Тренируясь с эспандером, сохраняйте плавность движений в каждом упражнении и задерживайтесь на несколько секунд в точке максимального сокращения мышцы [Рис.2 и Рис.3].



Рис. 2



Рис. 3

Есть разные виды эспандера, они отличаются по:

- материалу;
- форме;
- типу нагрузки на мышцы.

По материалу этот предмет выполняется из эластичных и упругих материалов. То, из чего сделан эспандер, влияет на вид нагрузки и качество работы со снарядом.

Форма у него может быть разной:

- ленточная;
- трубчатая;
- пружинная.

От того, что тренирует эспандер, зависят разновидности этого тренажера. Они отличаются по типу воздействия на мышцы:

- кистевой — компактный тренажер для сгибания кистей и пальцев рук.

В ходе упражнений происходит проработка предплечья;

- плечевой — для укрепления грудной клетки и предплечья;

- грудной — работа над грудью и грудной клеткой;

- ножной — он предназначен для ног, укрепляет мышцы нижней части тела.

На эффективность и сложность занятий влияет жесткость эспандера. От него зависит эффективность проработки мышц. Хотите поддерживать мышцы в тонусе и развивать их силу? Тогда важно подобрать эспандер оптимальной жесткости.

2. Виды эспандеров

Существует большое разнообразие видов эспандеров. Выделяют такие виды эспандеров: кистевой, грудной, бабочка, лыжника, резиновая лента.

Начнем с того, что классифицировать их можно на два типа: пружинные и резиновые. Уже дальнейшая градация включает в себя такие виды как кистевой, плечевой (грудной), трубчатый (кольцо, восьмерка и двойная восьмерка, паук), жгуты и латексные ленты.

Причем пружинный эспандер включает в себя не все подвиды, а только кистевой, плечевой и тренажер «палка». К тому же с появлением современных материалов, таких как: латекс, пружины становятся пережитком прошлого. В связи с этим на вопрос: «Какой эспандер лучше резиновый или пружинный?» Можно сказать, что резиновый, но с небольшой оговоркой.

Резиновые эспандеры хороши еще тем, что оказывают на мышцы иное воздействие, в отличие от тренажеров. Они позволяют держать мышцы в напряжении на протяжении всего подхода. Это приведет к вовлечению в

работу большего числа мышечных волокон. Так же применение резины позволит произвольно выбирать вектор нагрузки [Рис.4].



Рис. 4

Эспандер не обладает инерцией, обезопасит вас от травм, а так же позволит постоянно держать мышцы в напряжении. Все эти качества делают его привлекательным тренажером не только для мужчин, но и для женщин.

Приобрести эспандер можно практически в любом спортивном магазине.

Польза разных видов эспандеров.

Среди кистевых тренажеров выделяют несколько подвидов. Объединяет эти тренажеры то, что сжимать их нужно ладонью. Эти предметы используются для тренировки мышц предплечья и кистей рук.

Особую пользу от эспандеров получают суставы. Их рекомендуют людям после перелома и для реабилитации, поэтому больные отлично знают, что такое эспандер и какова его польза.

Бывают торсионные и регулируемые эспандеры. У последних эспандеров уровень нагрузки можно регулировать, а в торсионных это не возможно (Рис. 5,6,7,8,9).

Одним из самых популярных кистевых эспандеров является кольцо. У него есть несколько уровней сопротивления, которые измеряют в килограммах.

Снаряды бывают гладкие или с «пузырьками» на поверхности (Рис. 6).



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Также существуют эспандеры с пружинным механизмом. Эти модели обеспечивают нагрузку отдельно на каждый палец (Рис. 10).



Рис.10

К очевидным плюсам кистевых тренажеров относятся:

- простота занятий;

- легкость освоения новых тренировок;
- возможность заниматься, где угодно (дома, в транспорте, во время прогулки).

Грудной пружинный экспандер.

Грудной тренажер используют для проработки мышц плеч, груди, спины. По внешнему виду эти тренажеры выглядят, как две ручки, между которыми натянуты жгуты из металла или резины.

Данный эспандер очень прост в использовании. С его помощью можно регулировать силу сопротивления, укреплять руки, мышцы вокруг позвоночника и грудной клетки. Чтобы начать занятия, не требуются особые знания и умения (Рис. 11).



Рис.11

«Бабочка».

Этот тренажер представляет два рычага, которые соединены пружиной. Внешне конструкция похожа на бабочку. Для занятий нужно стремиться максимально приблизить рычаги друг к другу. Пружина в этот момент обеспечивает необходимый уровень нагрузки.

Эспандер такого типа подойдет для тех, кто хочет накачать мышцы на бедрах, груди, руках. Для этих частей тела этот тренажер очень полезен.

Недостатком его является невозможность изменить (усилить или ослабить) уровень нагрузки (Рис. 12).



Рис.12

Резиновый жгут.

Резиновый жгут можно применять для любой группы мышц. Этот эспандер является самым универсальным. Тренировать им можно плечевой пояс, руки, ноги. Поэтому его применяют на занятиях фитнес-йогой, в боксе, аквааэробике, пилатесе (Рис. 13).



Рис. 13

Эспандер с защитным рукавом.

Оптимальный вариант резинового эспандера - это когда резина защищена еще оплеткой. Если он внезапно порвется, вы избежите травматизма. Металлические эспандеры более долговечны, резиновые живут меньше - это тоже вполне естественно. При покупке не стесняйтесь растянуть эспандер: белые точки на резине означают, что лучше отложить этот тренажер в сторону, так как такой материал очень недолговечен (Рис. 14).



Рис. 14

Резиновая лента.

Такая лента продается иногда в рулоне, а иногда уже нарезанными кусками определенной длины. Можно заранее определиться, лента какой длины вам нужна. Имейте в виду, что к той длине, которая вам нужна, надо прибавить еще запас для наматывания ленты на руки; так как у нее нет ручек и придется импровизировать (Рис. 15).



Рис. 15

Производители эспандеров не жалеют фантазии, чтобы сделать свой продукт более привлекательным и конкурентноспособным.

Существуют эспандеры с анатомическими ручками, повторяющие всю форму ладони, с анатомическими петлями для ног, а в ручках некоторых эспандеров есть даже специальные отверстия, чтобы кисть могла вентилироваться во время выполнения упражнений. Некоторые ручки делают шероховатыми, чтобы они не скользили, некоторые рекламируются как «массажный эффект».

Эспандер лыжника.

Современный рынок дополнительных тренировочных аксессуаров может предложить огромное количество вариантов мини-тренажеров, которые разительно улучшают продуктивность тренировочного процесса. Одним из самых заметных и ныне популярных аксессуаров стал так называемый эспандер лыжника. Такое необычное название закрепилось за ним из-за активного использования данного вида эспандера спортсменами лыжниками в своей подготовке к различным соревнованиям [3;4].

С этим тренажером можно укрепить опорно-двигательный аппарат и верхний плечевой пояс. Его используют для реабилитации после травм, после операций. Он может заменить гантели. Важно надежно закреплять края эспандера во время использования. С помощью этого тренажера также можно укрепить спину, ноги, руки. Его используют как в силовых, так и в аэробных тренингах. При этом тренировочный эффект зависит от способа его крепления. Именно поэтому данный вид тренировочных аксессуаров обрел популярность во многих видах спорта (Рис. 16).

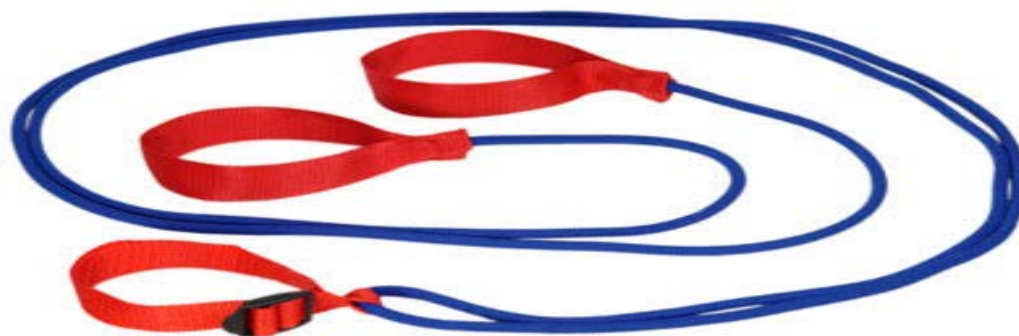


Рис. 16

Опытные спортсмены используют резиновый амортизатор для:

- разогрева организма;
- оттачивания техники движений;
- неспецифических движений;
- нагрузки любых частей тела;

- получения удовольствия от занятий (это не делает ни один обычный тренажер);

- защиты позвоночника от лишней нагрузки.

Небесполезен он и для начинающих любителей спорта, для юных и в возрасте, для женщин и мужчин.

Подбирая упражнения, степень растяжения и количество повторений, мы прорабатываем мускулатуру, разрабатываем суставы и позвоночник, нагружаем сердце, сосуды и легкие[6].

Особенности резинового эспандера:

- особая прочность, рассчитанная на спортивные нагрузки;
- ассортимент моделей с разным сопротивлением и шириной лент;
- многофункциональность в контексте тренинга любого формата;
- доступная стоимость;
- универсальность (подходит для любого уровня, от новичков до профессионалов);
- мобильный (можно использовать повсюду и везде);
- безопасный.

Методические рекомендации для выполнения упражнений с резиновым амортизатором

1. Занятие должно быть рассчитано с учетом вашего уровня физической подготовленности[1;2;4].
2. Перед тренировкой с использованием резинового амортизатора обязательно провести легкую разминку[1;2;5].
3. Начинать выполнение упражнений с небольших нагрузок, постепенно усложняя и увеличивая нагрузку и количество повторений[2;3;4;5;8;10].
4. Помните, что сложность выполнения упражнений находится в прямой зависимости от высоты крепления эспандера к (через) опоре.
5. Соблюдайте интервалы отдыха между выполнением упражнений.
6. Выбирайте оптимальный для себя вариант упражнений, чтобы вы смогли выполнить то количество действий, которое запланировали.
7. Систематически следить за своими достижениями[6;9;11].
8. Контролируйте дыхание. Усилие – выдох, обратное движение – вдох.
9. Занимайтесь регулярно, чтобы мышцы привыкли к нагрузке[1;2;5;7].
10. Не гонитесь сразу за невозможным[6;8;10].
11. Правильно питайтесь и ведите здоровый образ жизни, иначе всю пользу от физических нагрузок можно свести на нет[7;8;9;11].
12. Выполняя упражнения на верхний плечевой пояс надо помнить:
 - если рука находится в верхней точке и будет по движению направлена в нижнюю точку, то сложность выполнения будет увеличиваться, если закрепить эспандер в верхней точке;
 - если закрепить в нижней точке, то сложность выполнения будет ниже;
 - упражнения, выполняемые из исходного положения «Рука опущена вниз» в верхнее положение («Рука вверху»). В этом случае, чем ниже будет крепление эспандера, тем выше будет сложность выполнения, чем выше, тем легче.

13. Выполняя упражнения для пояса нижних конечностей, следует знать:

- упражнения, которые направлены на параллельное полу движение будут сложнее, если крепление экспандера будет находиться ближе к полу.

- главным фактором усложнения или облегчения выполнения упражнения будет являться степень натяжения экспандера. Большинство упражнений выполняется с креплением амортизатора ближе к уровню пола.

- некоторые упражнения будут усложняться при креплении экспандера в верхней точке, а какие-то будут иметь облегченный вариант.

Необходимо помнить и о расстоянии занимающегося от опоры, к которой крепится резиновый амортизатор.

Упражнения с фиксацией эспандера к опоре

Упражнение 1. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки вверху, одновременное опускание рук до 45° . Эспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 2. И.п. стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки под углом 45° . Поднимание рук вверх до вертикального положения. Методическое замечание: лопатки свести. Эспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 3. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, корпус чуть наклонен вперед, руки опущены. Вынос рук вперед до 45° . Эспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 4. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, туловище наклонено вперед. Одновременный вынос прямых рук вперед. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 5. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая. Поочередное движение прямых рук вперед-назад. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 6. И.п. стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, туловище наклонено вперед. Одновременное движение рук назад. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 7. И.п. стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки прижаты к груди. Поднимание корпуса до вертикального положения. Экспандер крепится на уровне голени.



Упражнение 8. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки прямые вверх. Наклон туловища вместе с руками до горизонтального положения. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 9. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки вверх. Выпрямление рук в локтевых суставах. Экспандер крепится на уровне коленей.



Упражнение 10. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки согнуты в локтевых суставах, спина прямая. Разгибание рук вперед в локтевых суставах. Экспандер крепится на уровне плеч. Методическое замечание: руки параллельно пола.



Упражнение 11. И.п. спиной к опоре, руки в замок, у левого плеча. Разгибание рук вперед-вверх. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 12. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки в стороны (прямые). Соединение прямых рук перед собой. Экспандер крепится на уровне пояса. Методическое замечание: руки параллельно пола.



(вид сбоку)



(вид спереди)

Упражнение 13. И.п. стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки вперед (прямые). Разведение рук назад, сведение лопаток. Экспандер крепится на уровне пояса. Методическое замечание: лопатки свести.

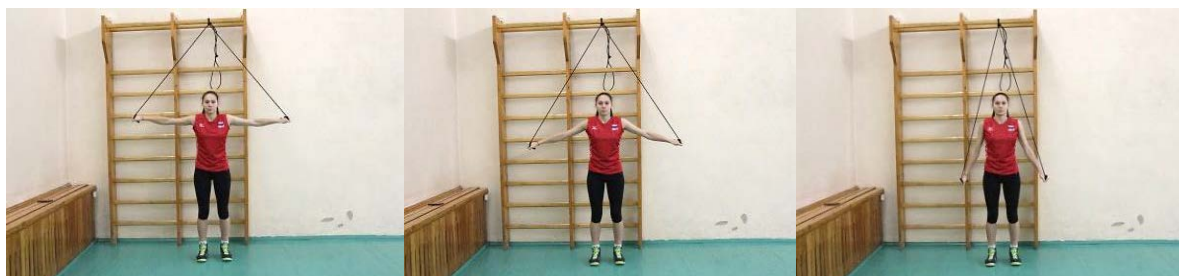


(вид сбоку)



(вид сзади)

Упражнение 14. И.п. спиной к опоре, руки в стороны. Приведение прямых рук к бедрам. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 15. И.п. лицом к опоре, левая рука за спиной, правая рука прямая направлена вниз вперед под углом 45°, отведение руки назад д. Экспандер крепится на уровне пояса.



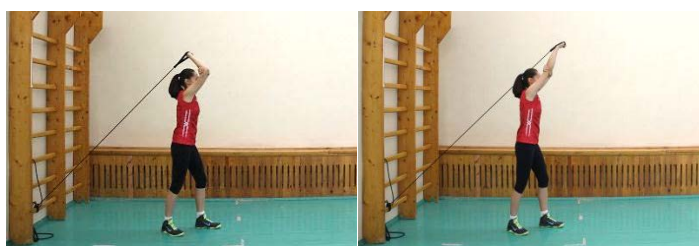
Упражнение 16. И.п. спиной к опоре, правая рука за спиной, левая прямая рука опущена и отведена назад, вынос руки вперед до 45° (90°, 180°).



Упражнение 17. И.п. стоя спиной к опоре, левая нога впереди, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, правая рука чуть согнута вверх, отведена назад, туловище повернуть чуть вправо. Пронос руки над плечом с выносом вперед. Экспандер крепится на уровне пяток.



Упражнение 18. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, правая чуть впереди, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, правая рука вверх, левой рукой хват за правый локоть. Разгибание правой руки в локтевом суставе. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).

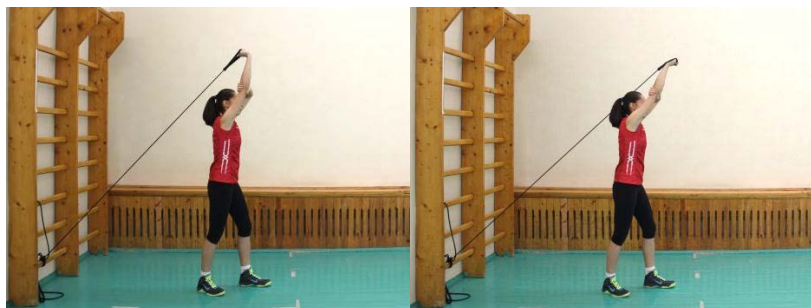


(вид сбоку)



(вид спереди)

Упражнение 19. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, правая нога чуть впереди, согнуты в коленных суставах. Спина прямая, правая рука вверху, левой рукой хват за правый локоть. Разгибание правой руки в лучезапястном суставе. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 20. И.п. стоя лицом к опоре, левая нога чуть вперед, согнутая в коленном суставе, спина прямая, правая рука выпрямлена вверх вперед под 45°. Отведение правой руки назад над плечом. Экспандер крепится на уровне пояса.



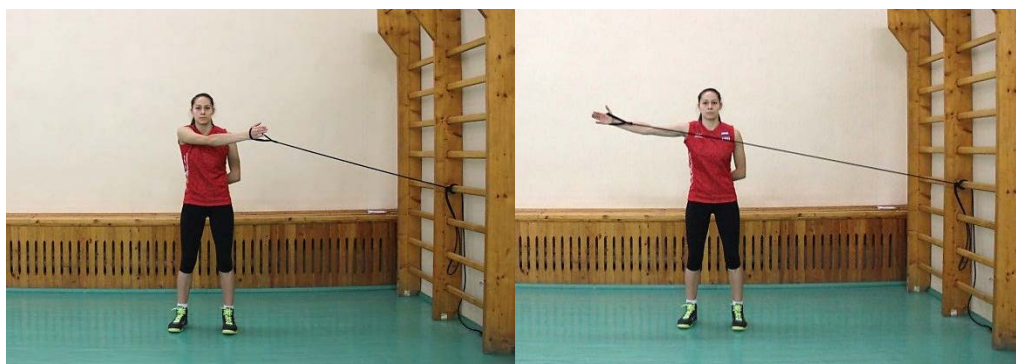
Упражнение 21. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука за спиной, правая рука согнута в локте, прижата к корпусу и к животу. Отведение руки вправо. Методическое замечание: тоже левой рукой. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 22. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука за спиной, левая рука согнута в локте, прижата к туловищу и отведена влево. Приведение руки вправо. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 23. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука прямая влево, левая рука за спиной. Отведение руки вправо. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 24. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука влево (прямая), правая рука за спиной. Приведение руки вправо перед собой. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 25. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука влево (прямая), правая рука за спиной. Приведение руки вправо перед собой. Экспандер крепится на уровне пояса.



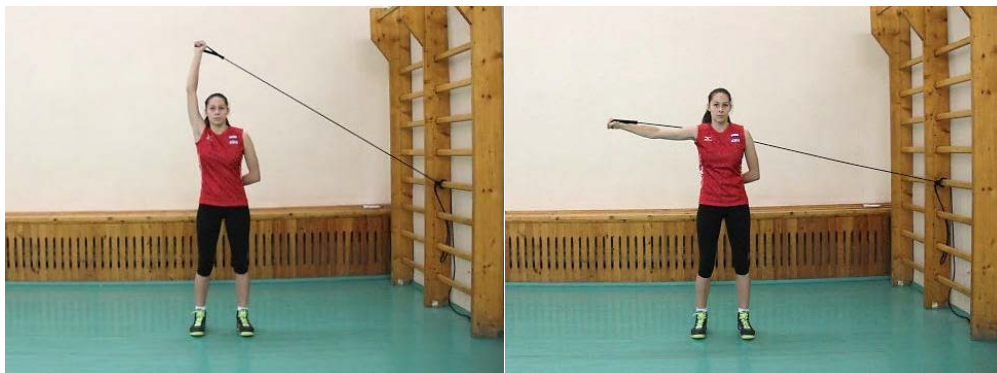
Упражнение 26. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука к бедру (прямая), левая рука за спиной. Отведение руки вверх - вправо (в диагональ). Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



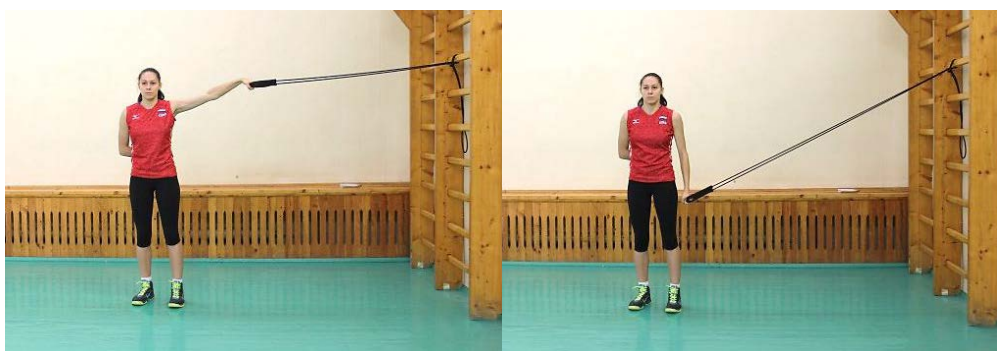
Упражнение 27. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука вниз влево под 45°, правая рука за спиной. Приведение руки вверх - вправо (в диагональ). Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 28. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука вверх (прямая), левая рука за спиной. Опускание правой руки до горизонтали (90°). Экспандер крепится на уровне пояса.



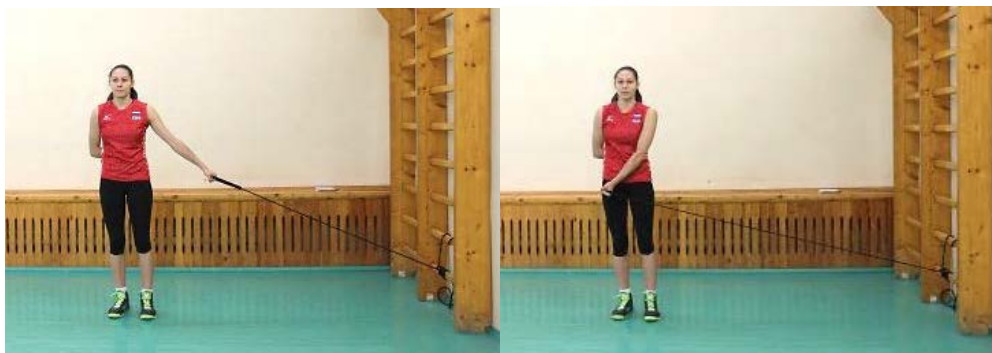
Упражнение 29. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука в сторону (прямая), правая рука за спиной. Приведение руки к бедру. Экспандер крепится выше уровня плеч.



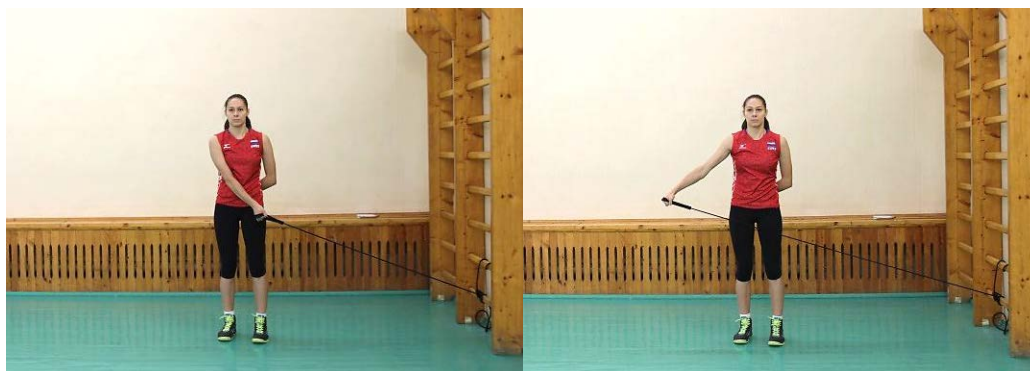
Упражнение 30. И.п. стоя левым боком к опоре, левая в сторону, правая рука за спиной. Поднимание руки вверх до вертикали. Экспандер крепится на уровне пояса.



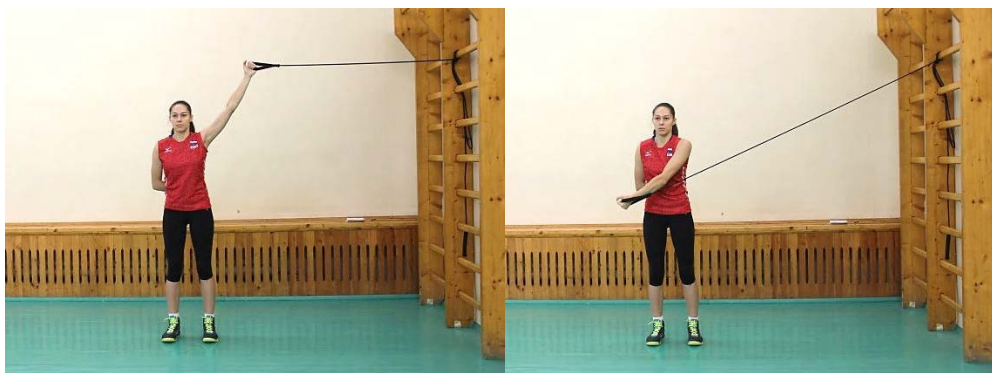
Упражнение 31. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука отведена в сторону под 45° , правая рука за спиной. Приведение левой руки вдоль туловища к правому бедру. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



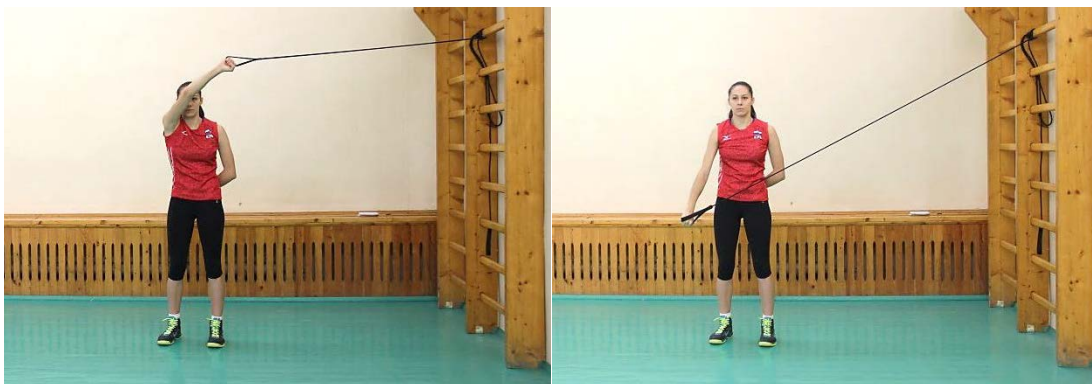
Упражнение 32. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука у левого бедра, левая рука за спиной. Отведение левой руки в сторону вдоль туловища под 45° . Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 33. И.п. стоя левым боком к опоре, ноги на ширине плеч, левая рука вверх - в сторону под углом 45° , правая рука за спиной. Приведение левой руки к правому бедру. Методическое замечание: экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 34. И.п. стоя левым боком к опоре, правая рука вверх в сторону под 45°, левая рука за спиной. Опускание правой руки по диагонали к правому бедру. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 35. И.п. стоя левым боком к опоре, левая рука прямая в сторону. Наклон туловища вправо. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 36. И.п. стоя лицом к опоре, руки в стороны согнутые в локтях, кисти смотрят вверх. Отведение рук назад, сведение лопаток. Методическое указание: лопатки свести. Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 37. И.п. стоя лицом к опоре, руки вдоль туловища, согнуты в локтях под 90° . Разгибание рук в локтевых суставах. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 38. И.п. стоя спиной к опоре, руки к плечам, локти смотрят вниз. Разгибание рук в локтевых суставах («Насос»). Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 39. И.п. стоя лицом к опоре, туловище наклонено вперед, руки вверх. Приведение рук через стороны к туловищу. Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 40. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, спина прямая, руки к груди. Наклон вперед до горизонтального положения. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 41. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки к груди. Поднимания на носки. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 42. И.п. упор присев спиной к опоре, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки к плечам. Встать, подняться на носки, зафиксировать конечное положение. Вернуться в и.п. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 43. И.п. стоя лицом к опоре, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки вперед, чуть согнуты. Сгибание рук в локтевых суставах, сведение лопаток. Экспандер крепится на уровне пояса.



Упражнение 44. И.п. стоя спиной к опоре, ноги на ширине плеч, ноги согнуты в коленных суставах, спина прямая, руки согнуты перед грудью. Одновременное разгибание рук и ног, подняться на носки. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).



Упражнение 45. И.п. лицом к опоре выпад левой, руки вперед. Сгибание рук в локтевых суставах, сведение лопаток. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 46. И.п. лицом к опоре выпад левой, руки вперед. Опускание прямых рук и отведение их назад. Экспандер крепится выше уровня плеч.



Упражнение 47. И.п. спиной к опоре, выпад правой, руки опущены и отведены назад. Вынос прямых рук вперед. Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 48. И.п. спиной к опоре, выпад правой, руки в стороны. Сведение прямых рук перед собой. Экспандер крепится на уровне плеч.

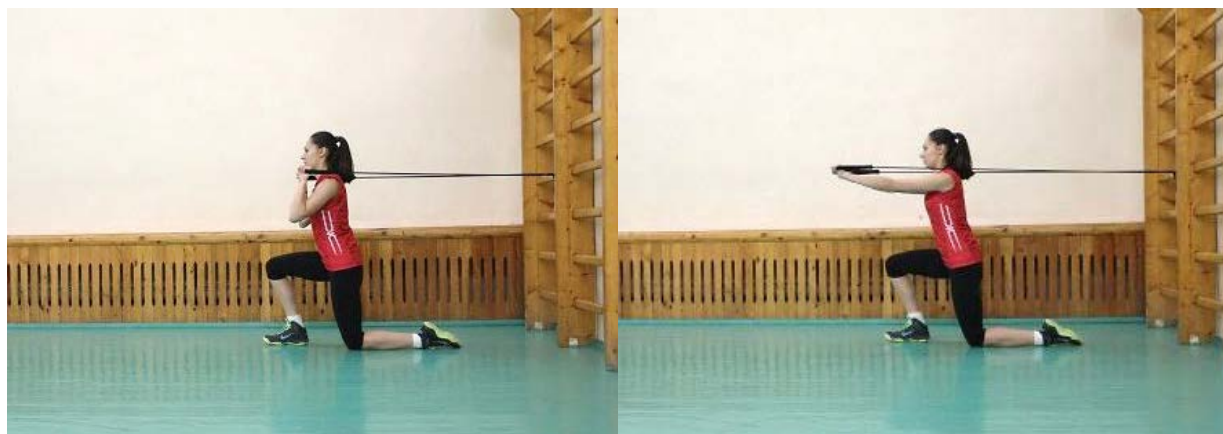
Методическое замечание: руки не сгибать, спина прямая.



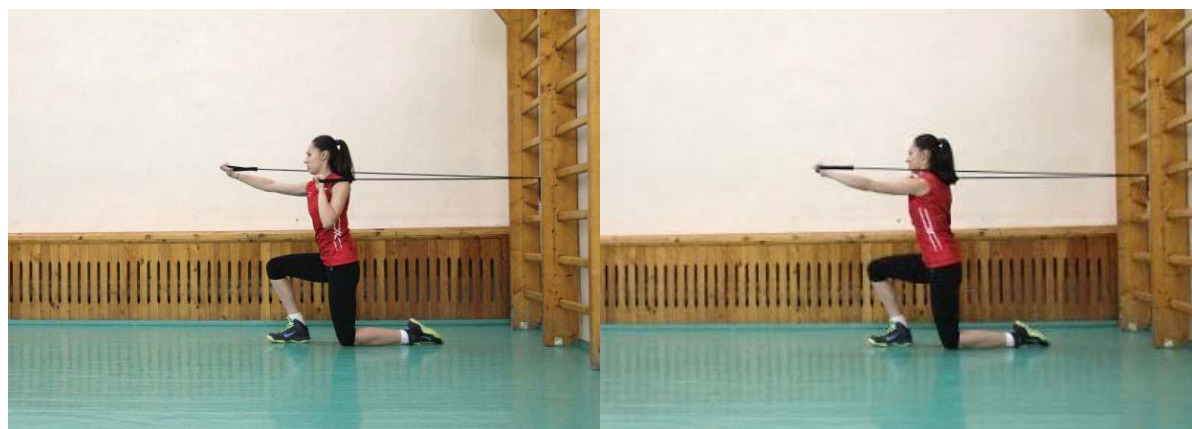
Упражнение 49. И.п. спиной к опоре, выпад правой, руки вверх. Опускание рук вперед до горизонтали. Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 50. И.п. спиной к опоре, выпад правой, руки к плечам. Одновременное разгибание рук в локтевых суставах. Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 51. И.п. спиной к опоре, выпад правой, правая рука прямо, левая согнута в локтевом суставе. Одновременное разгибание и сгибание рук в локтевых суставах («Боксер»). Экспандер крепится на уровне плеч.



Упражнение 52. И.п. стоя левым боком к опоре, руки на поясе, левая нога отведена влево. Приведение левой ноги к правой ноге. Тоже правой ногой. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени.



Упражнение 53. И.п. стоя левым боком к опоре, руки на поясе, левая нога отведена влево. Приведение левой ноги перед правой, тоже правой ногой. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени.



Упражнение 54. И.п. стоя левым боком к опоре, руки на поясе, левая нога отведена влево. Приведение левой ноги за правую ногу, тоже правой ногой. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени.



Упражнение 55. И.п. стоя левым боком к опоре, руки на поясе, ноги вместе. Отведение левой ноги в сторону, тоже правой ногой. Экспандер крепится на уровне пяток.



Упражнение 56. И.п. стоя спиной к опоре, руки на поясе. Поднимание на носках. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени.



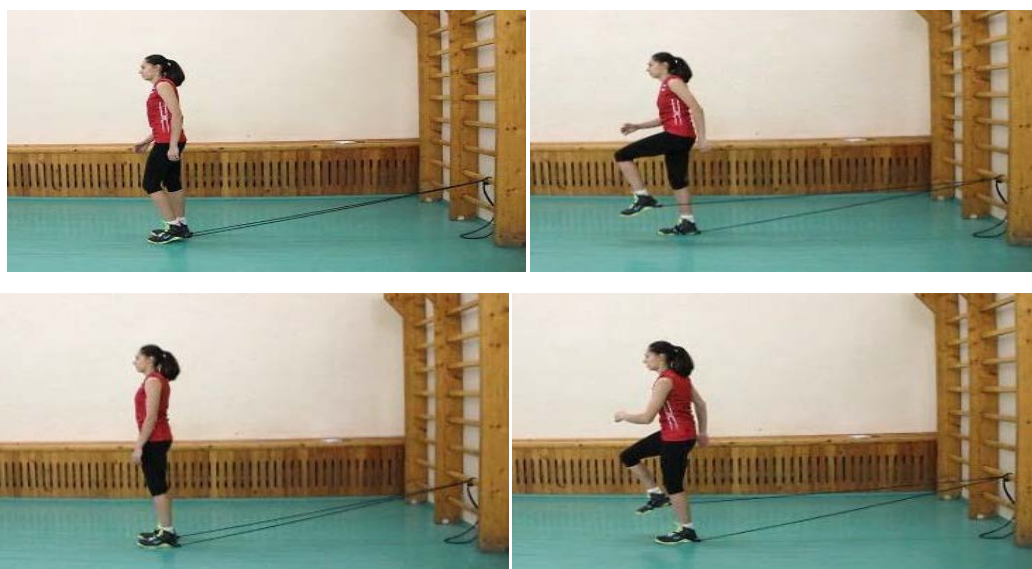
Упражнение 57. И.п. стоя спиной к опоре, руки произвольно, ноги вместе, левая чуть согнута. Вынос колена вперед, разноименная работа рук. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени (колена).



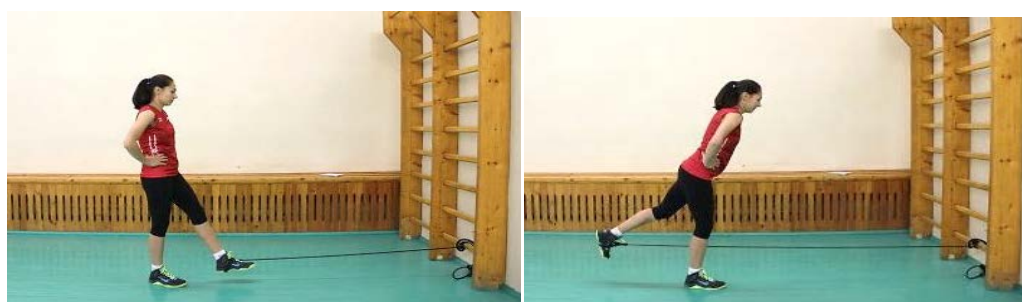
Упражнение 58. И.п. стоя спиной к опоре, левая нога сзади на носок, руки произвольно. Вынос прямой ноги вперед. Экспандер крепится на уровне пяток.



Упражнение 59. И.п. стоя спиной к опоре, руки произвольно. Ходьба- (бег) на месте. Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени (колена).



Упражнение 60. И.п. стоя лицом к гимнастической стенке, руки на поясе, левая нога вперед книзу. Отведение левой ноги назад до угла 45° , туловище чуть наклонено вперед. Экспандер крепится на уровне голени.



Упражнение 61. И.п. стоя левым боком к опоре, ноги согнуты, на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на левом бедре. Отведение правой ноги в сторону до горизонтали (пяткой вверх). Экспандер фиксируется на стопе. Крепится на уровне голени (колена).



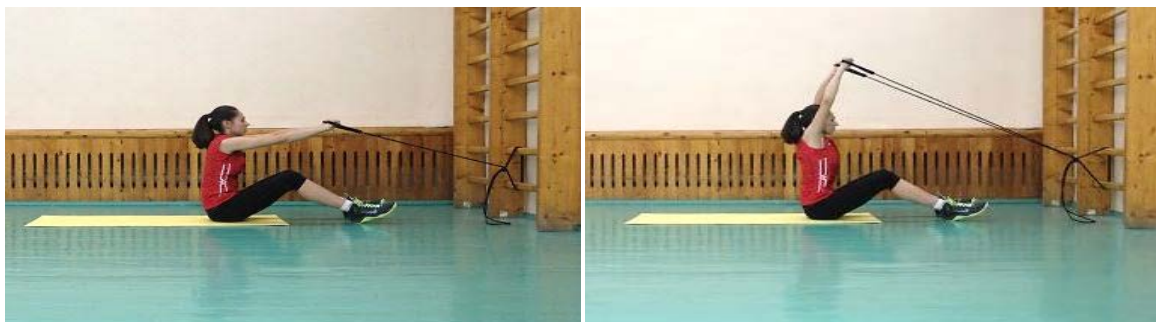
Упражнение 62. И.п. сидя лицом к опоре ноги полусогнуты, руки вперед чуть согнутые в локтях, спина прямая. Сгибание рук в локтевых суставах. Экспандер крепится на уровне пояса. Методическое замечание: лопатки свести.



Упражнение 63. И.п. сидя лицом к опоре ноги согнуты, руки вперед чуть согнутые в локтях, спина прямая. Разведение рук назад. Методическое замечание: лопатки свести. Экспандер крепится на уровне груди.

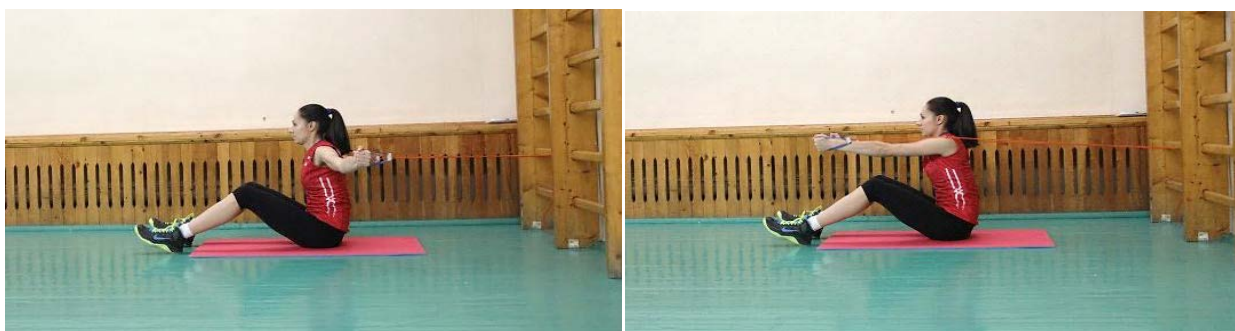


Упражнение 64. И.п. сидя лицом к опоре ноги согнуты, руки вперед, спина прямая. Поднимание рук вверх до вертикали. Экспандер крепится на уровне живота. Методическое замечание: руки прямые.



Упражнение 65. И.п. сидя спиной к опоре, ноги согнуты, руки в стороны. Сведение прямых рук перед собой. Экспандер крепится на уровне плеч.

Методическое замечание: руки прямые.



Упражнение 66. И.п. сидя лицом к опоре, ноги согнуты, руки вперед. Разведение рук в стороны. Экспандер крепится на уровне плеч.

Методическое замечание: руки прямые.



Упражнение 67. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вперед-вверх под углом 45°. Отведение рук назад до вертикали.
Методическое замечание: экспандер проходит между ног.



Упражнение 68. И.п. лежа на спине, головой к опоре, ноги согнуты в коленных суставах, руки вверх. Приведение рук к бедрам. Экспандер крепится на уровне головы.

Методическое замечание: руки прямые.



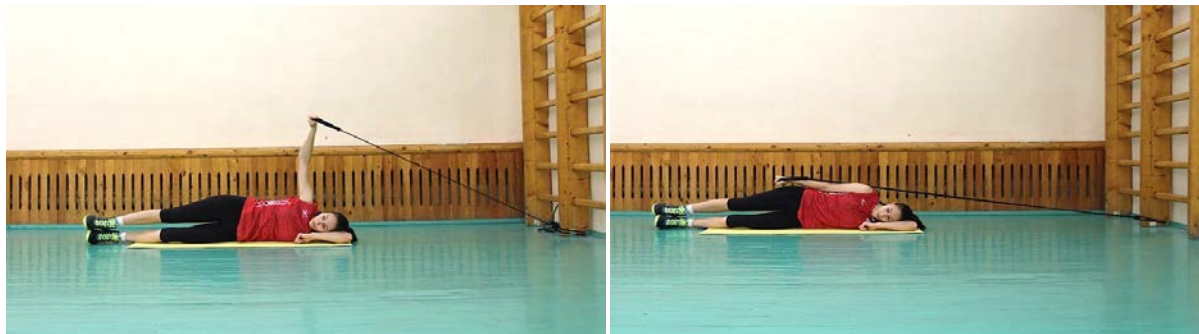
Упражнение 69. И.п. лежа на спине, головой к опоре, ноги согнуты в коленных суставах, руки вверх. Опускание рук через стороны. Экспандер крепится на уровне головы.

Методическое замечание: руки прямые.



Упражнение 70. И.п. лежа на левом боку головой к опоре, правая рука в сторону, левая под головой. Приведение правой руки к бедру через сторону. Экспандер крепится на уровне головы.

Методическое замечание: рука прямая.



Упражнение 71. И.п. лежа на левом боку головой к опоре, правая рука вверху, левая под головой. Приведение правой руки к бедру через сторону.

Методическое замечание: рука прямая.

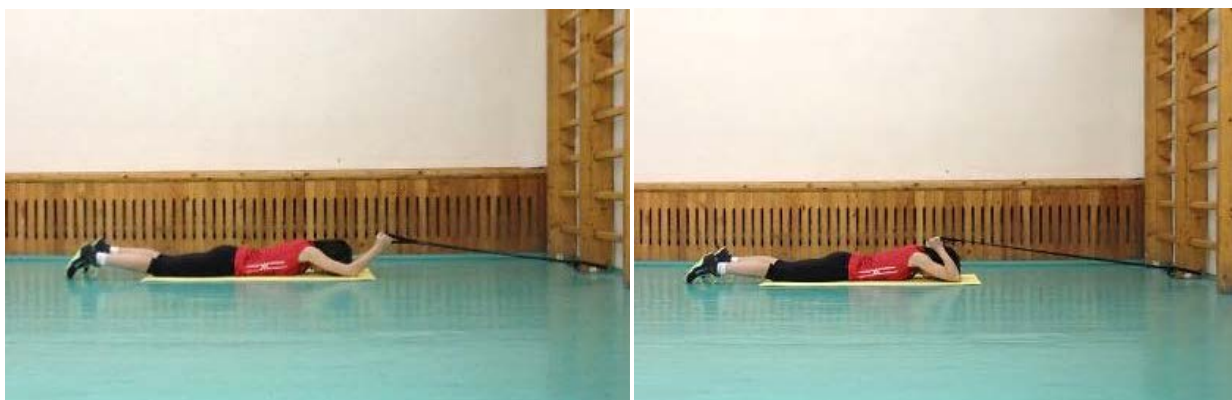


Упражнение 72. И.п. лежа на левом боку головой к опоре, правая рука вверху, левая под головой. Приведение правой руки перед собой к бедру.

Методическое замечание: рука прямая.



Упражнение 73. И.п. лежа на животе, головой к опоре, руки вверх чуть согнуты в локтевых суставах. Сгибание рук к плечам. Экспандер крепится на уровне головы.



Упражнение 74. И.п. лежа на животе, руки вверх, голова и плечи приподняты. Сгибание рук в локтевых суставах и приведение их к груди. Экспандер крепится на уровне головы.

Методическое замечание: лопатки свести.



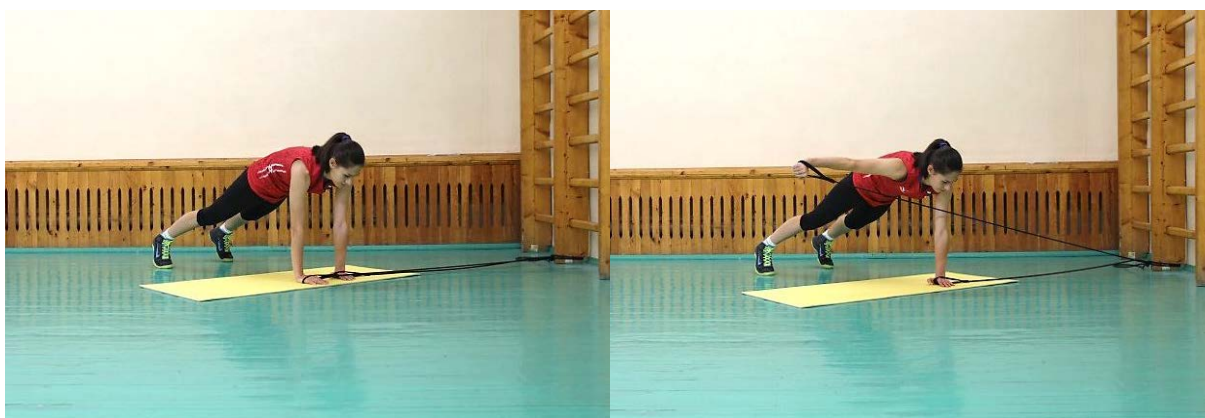
Упражнение 75. И.п. лежа на животе руки под голову, ноги прямые. Сгибание ног в коленном суставе до угла 90° (45°).



Упражнение 76. И.п. упор лежа на полу. Отведение руки назад к бедру.
Методическое замечание: рука прямая, спину держать прямо.

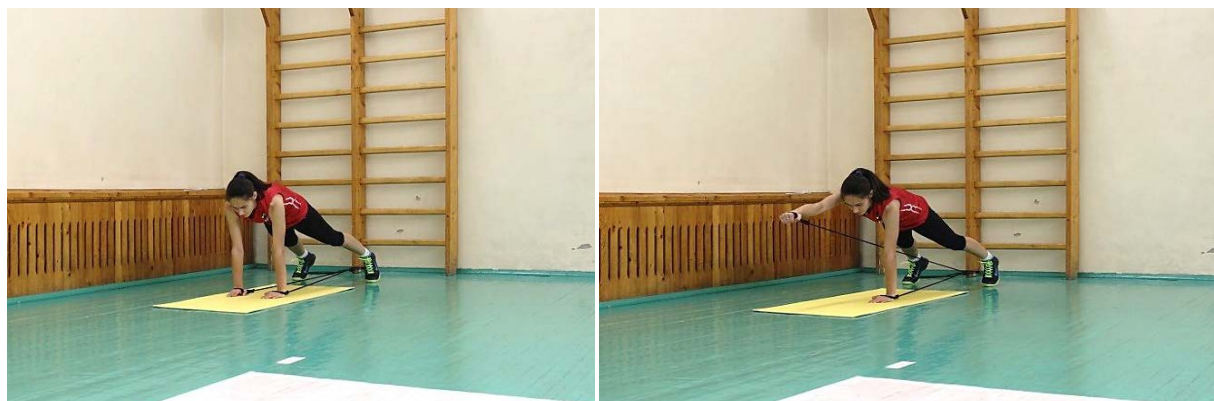


Упражнение 77. И.п. упор лежа на полу, левым боком к опоре. Отведение левой руки в сторону. Методическое замечание: рука прямая.



Упражнение 78. И.п. упор лежа на полу, ногами к опоре. Поднимание правой руки вперед-вверх.

Методическое замечание: рука прямая.



Упражнение 79. И.п. лежа на спине, ногами к опоре, руки вдоль туловища. Сгибание правой ноги в коленном суставе.

Методическое замечание: колено привести к груди.



Упражнение 80. И.п. лежа на спине, ногами к опоре, руки вдоль туловища. Поднимание ног до угла 45°.

Методическое замечание: ноги не сгибать.



Упражнение 81. И.п. лежа на спине, головой к опоре, нога поднята до угла 70°, руки вдоль туловища. Опускание ноги до пола. Экспандер крепится на уровне своего роста.

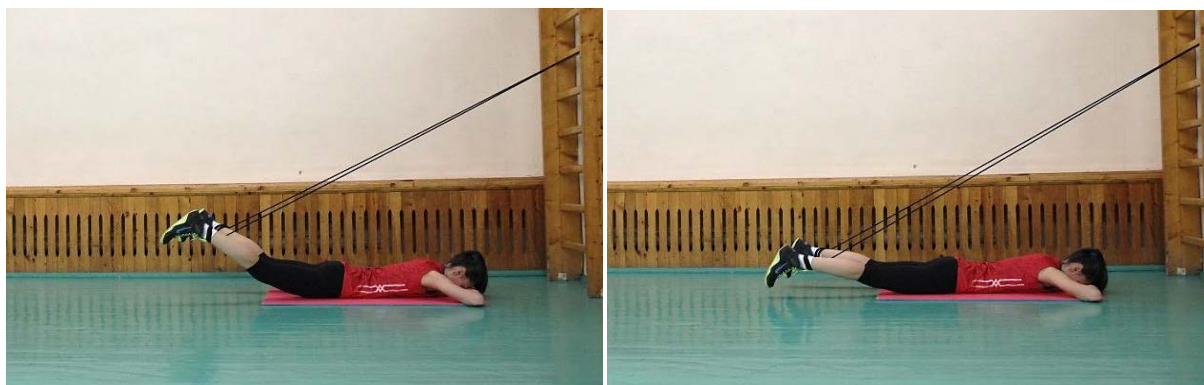
Методическое замечание: ноги не сгибать.



Упражнение 82. И.п. лежа на спине, головой к опоре, ноги подняты до угла 70° , руки вдоль туловища. Одновременное опускание обеих ног. Ноги не касаются пола. Экспандер крепится на уровне своего роста.

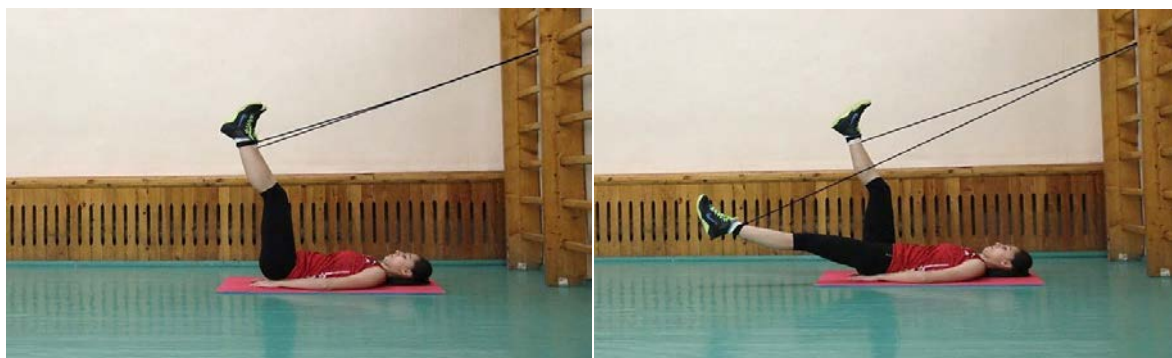


Упражнение 83. И.п. лежа на животе, головой к опоре, руки под головой, ноги приподняты до угла 30° . Одновременное опускание прямых ног. Носки ног не касаются пола. Экспандер крепится на уровне своего роста.

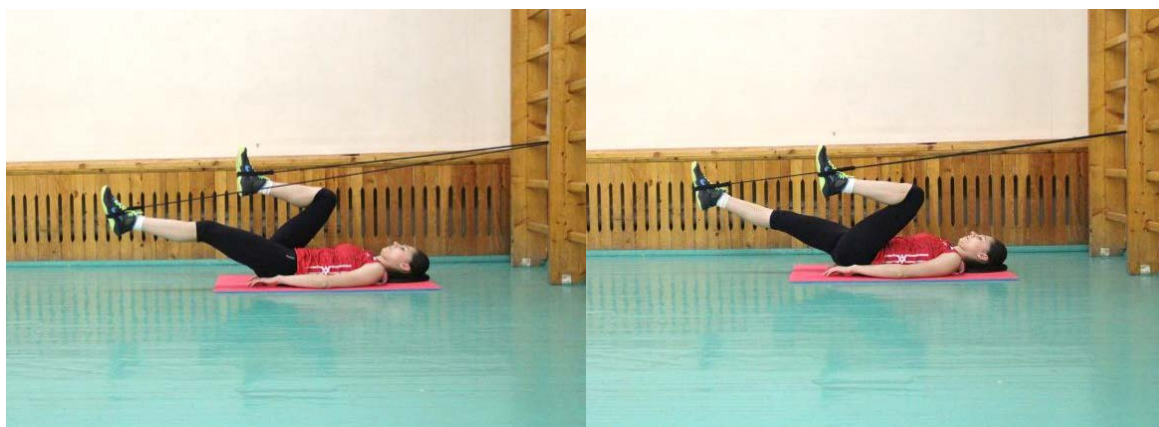


Упражнение 84. И.п. лежа на спине, головой к опоре, ноги подняты под углом 90° , руки вдоль туловища. Поочередное опускание и поднятие ног. Экспандер крепится на уровне своего роста.

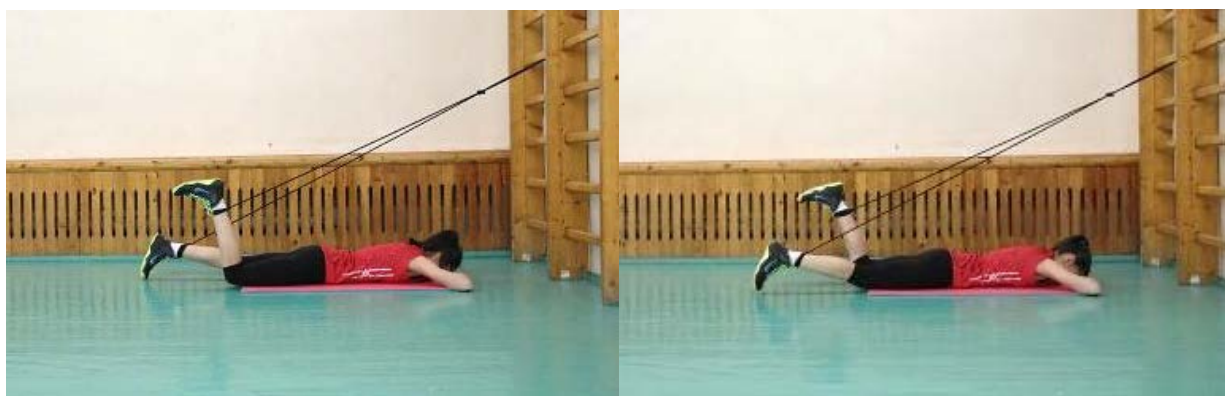
Методическое замечание: ноги прямые.



Упражнение 85. И.п. лежа на спине, головой к опоре, руки вдоль туловища ноги подняты, правая согнута в колене, левая прямая. Одновременное разгибание и сгибание ног.



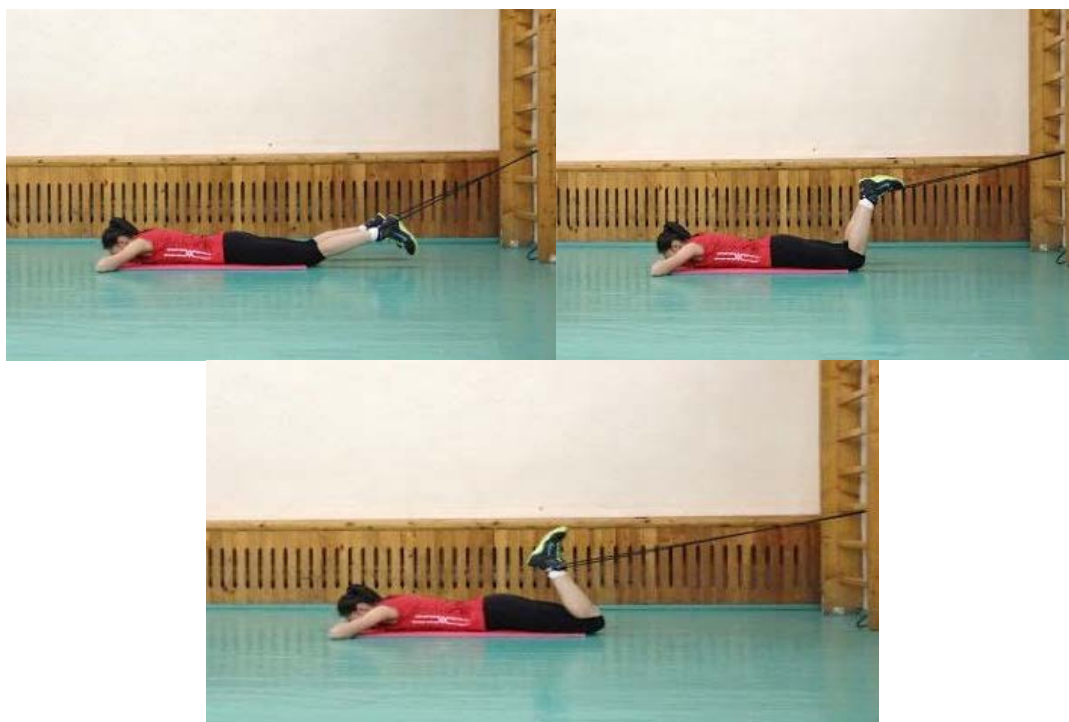
Упражнение 86. И. п. лежа на животе, головой к опоре, руки под голову, правая нога согнута в колене, левая прямая. Поочередное сгибание и разгибание ног.



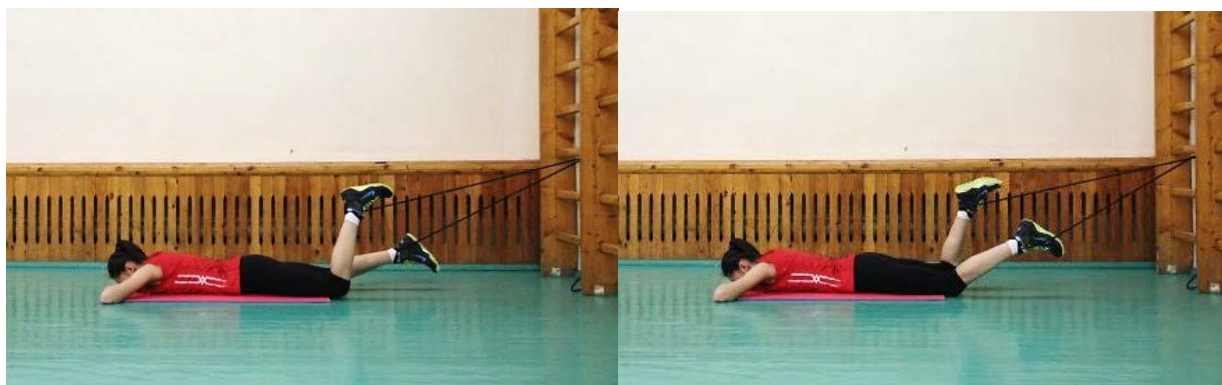
Упражнение 87. И. п. лежа на животе, головой к опоре, руки под головой, ноги подняты. Одновременное опускание левой ноги и поднятие правой - поднятие левой и опускание правой.



Упражнение 88. И. п. лежа на животе ногами к опоре, ноги выпрямлены, руки под головой. Одновременное сгибание ног в коленном суставе. Эспандер закреплен на уровне высоты голени и зафиксирован на голеностопном суставе.



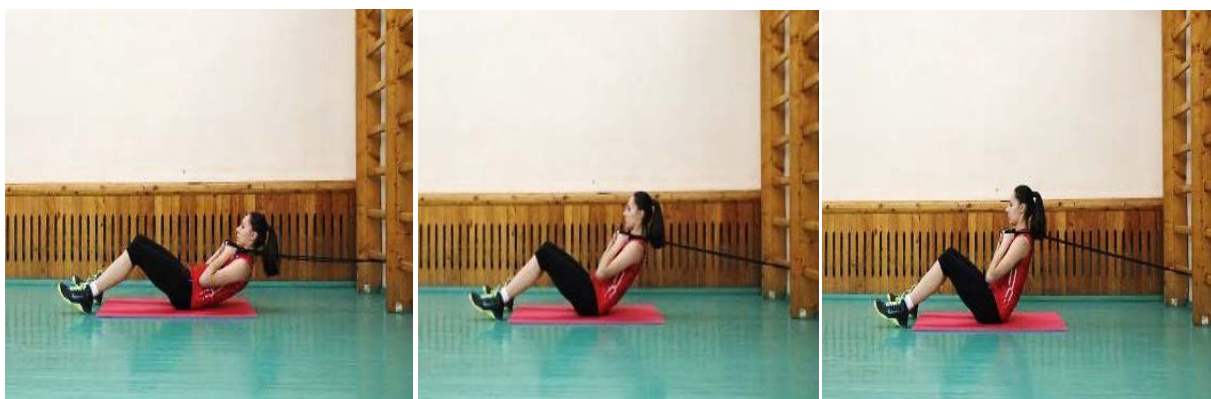
Упражнение 89. И. п. лежа на животе, ногами к опоре, руки под головой, левая нога согнута в коленном суставе, правая прямая. Одновременное разгибание одной ноги и сгибание другой. Эспандер закреплен на уровне высоты голени и зафиксирован на голеностопном суставе.



Упражнение 90. И. п. лежа на спине, ногами к опоре, руки вдоль туловища ноги подняты, правая согнута в колене, левая прямая. Одновременное сгибание и разгибание ног.



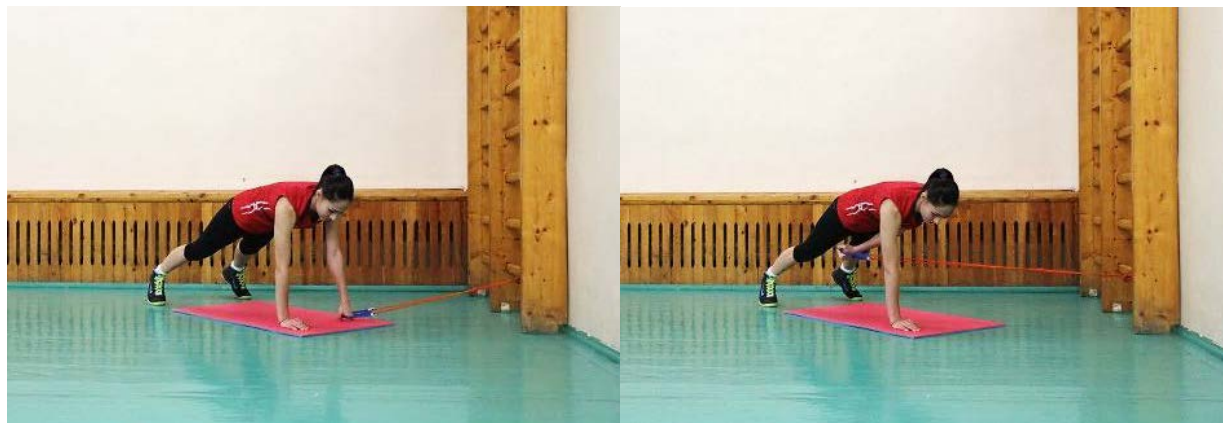
Упражнение 91. И. п. сед спиной к опоре, ноги согнуты под прямым углом, туловище приподнято под углом 45%, руки к печам. Поднимание туловища.



Упражнение 92. И. п. лежа лицом к опоре на спине с согнутыми ногами, руки к плечам. Поднимание и опускание туловища.



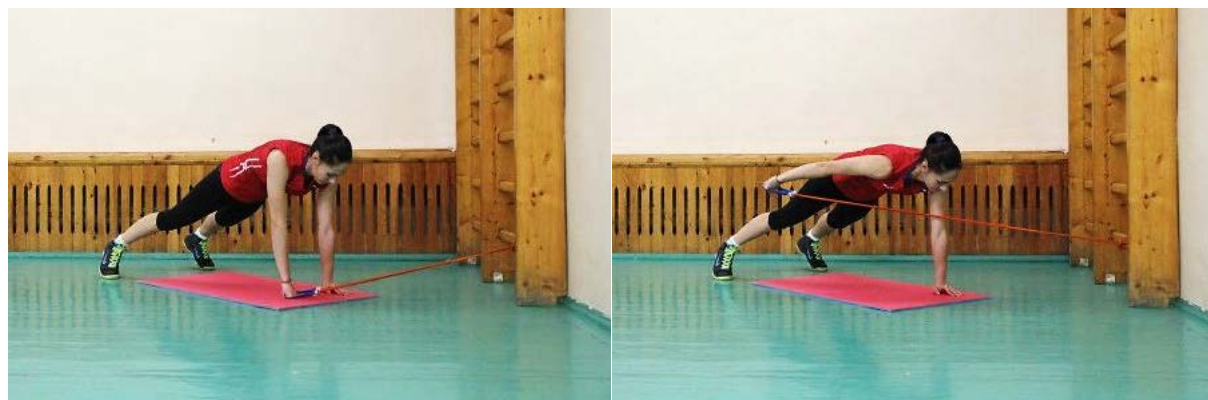
Упражнение 93. И. п. упор лежа на полу боком к опоре. Приведение левой руки к правому бедру.



Упражнение 94. И. п. упор стоя на коленях боком к опоре. Приведение левой руки к правому бедру.



Упражнение 95. И. п. упор лежа на полу боком к опоре. Приведение правой руки к правому бедру.



Упражнение 96. И.п. упор, стоя на коленях боком к опоре. Отведение правой руки за правое бедро.

Методическое указание: рука прямая.



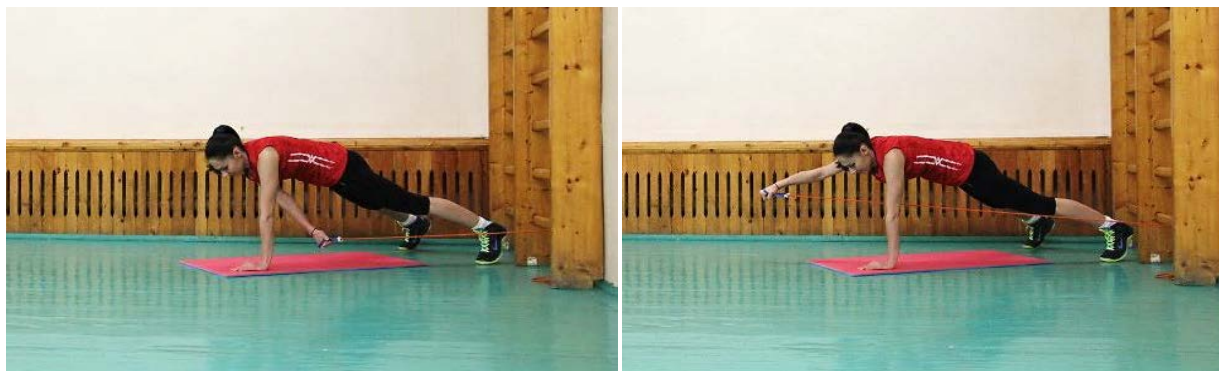
Упражнение 97. И.п. упор лежа на правой руке спиной к опоре, левая рука у бедра. Ноги на ширине плеч. Отведение левой руки вперед-вверх до угла 120°-130°.

Методическое указание: рука прямая.



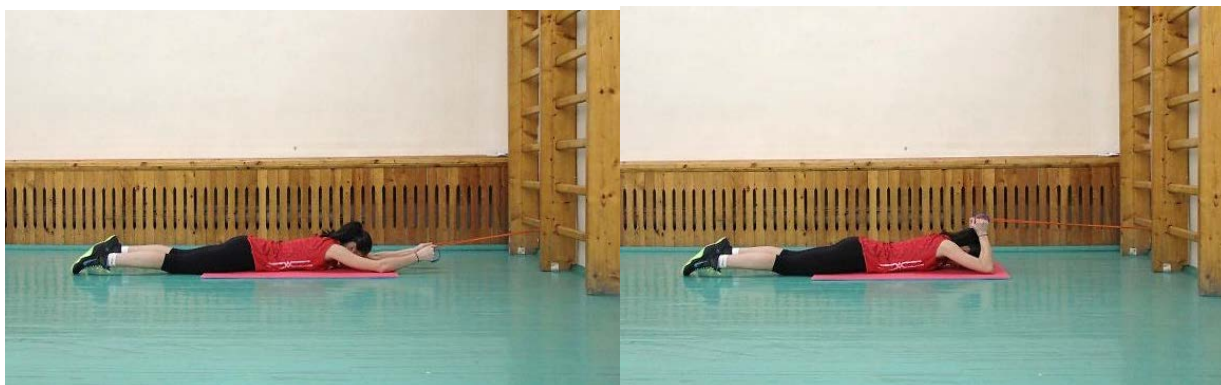
Упражнение 98. И.п. упор лежа на левой руке спиной к опоре, правая рука у левого бедра. Ноги шире плеч. Отведение правой руки вверх в диагональ.

Методическое указание: руку не сгибать.



Упражнение 99. И.п. лежа на животе, головой к опоре, руки прямые вперед-вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Методическое указание: кисти касаются затылка.



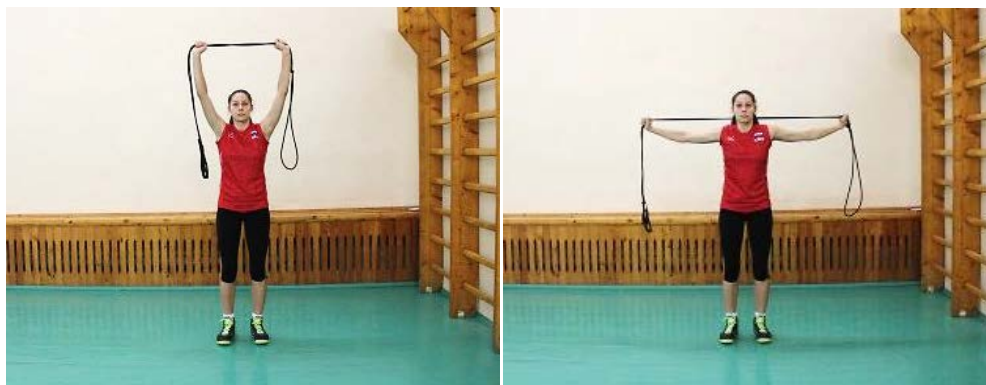
Вопросы для самоконтроля

1. Для чего нужны эспандеры в системе физкультурных занятий?
2. Какие формы эспандеров вы знаете?
3. Перечислите виды эспандеров.
4. Перечислите отличия эспандеров друг от друга.
5. Дать характеристику «Эспандера лыжника».
6. Обладает ли эспандер амортизацией?
7. Перечислите методические рекомендации для занимающихся, которые используют резиновый амортизатор.
8. Составить комплекс упражнений для своего вида спорта на верхний плечевой пояс.
9. Составить комплекс упражнений для своего вида спорта на пояс нижних конечностей.
10. Составить комплекс упражнений для развития взрывной силы мышц ног.
11. Составить комплекс упражнений для развития широчайших мышц спины.

Упражнения без фиксации эспандера к опоре

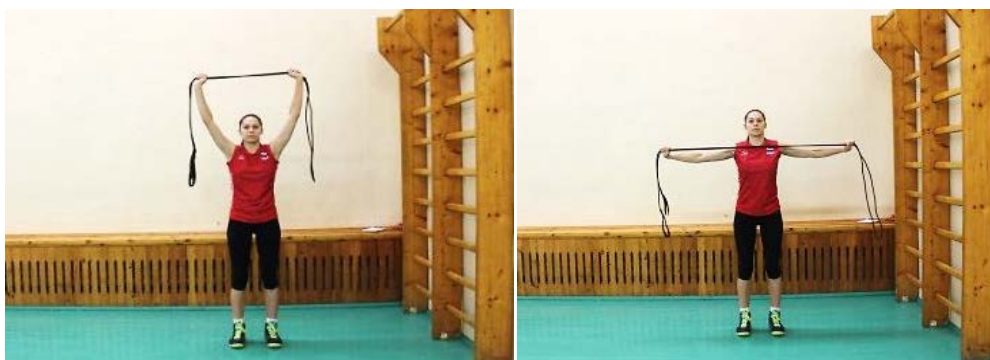
Упражнение 100. И.п. стоя руки вверх. Разведение рук в стороны.

Методическое указание: эспандер за голову, руки параллельно пола.



Упражнение 101. И.п. стоя руки вверху. Разведение рук в стороны.

Методическое указание: эспандер перед грудью, руки параллельно пола.



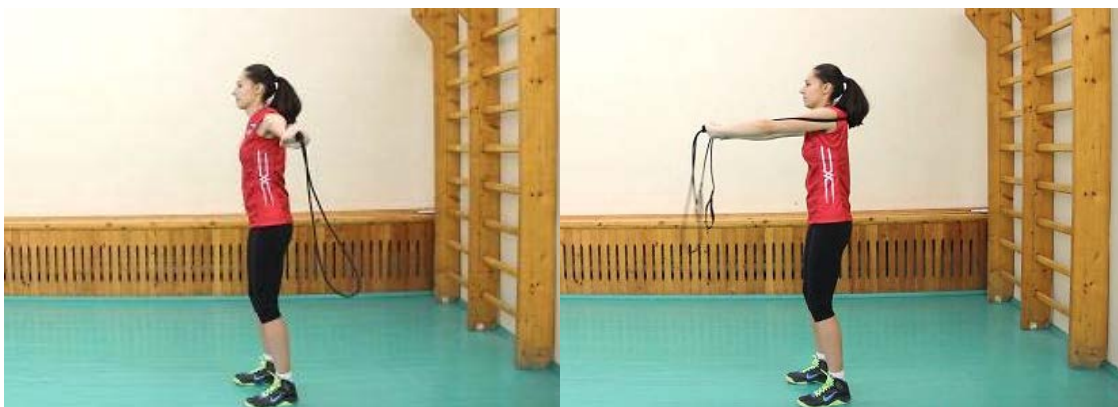
Упражнение 102. И.п. стоя руки вперед. Разведение рук в стороны перед собой.

Методическое указание: руки параллельно пола.



Упражнение 103. И.п. стоя руки в сторону, экспандер за спиной.
Сведение рук перед собой.

Методическое указание: руки прямые параллельно пола.

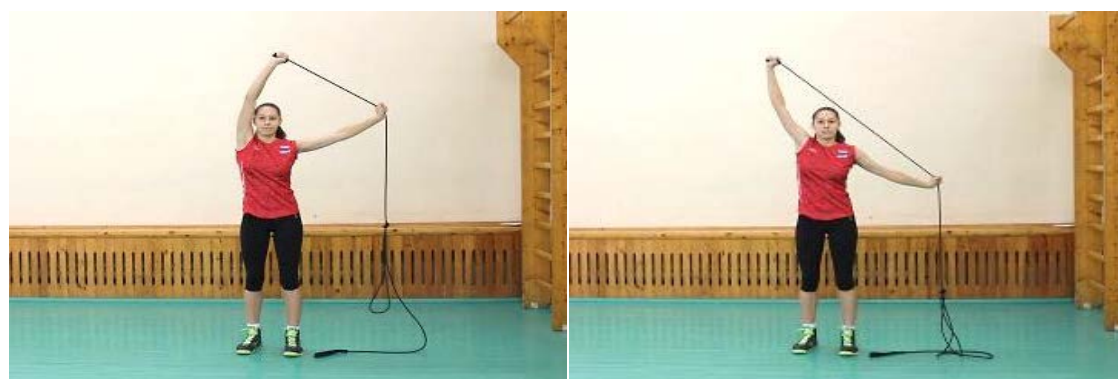


Упражнение 104. И.п. стоя руки вперед, правая чуть выше левой.
Разведение рук по диагонали, руки прямые.

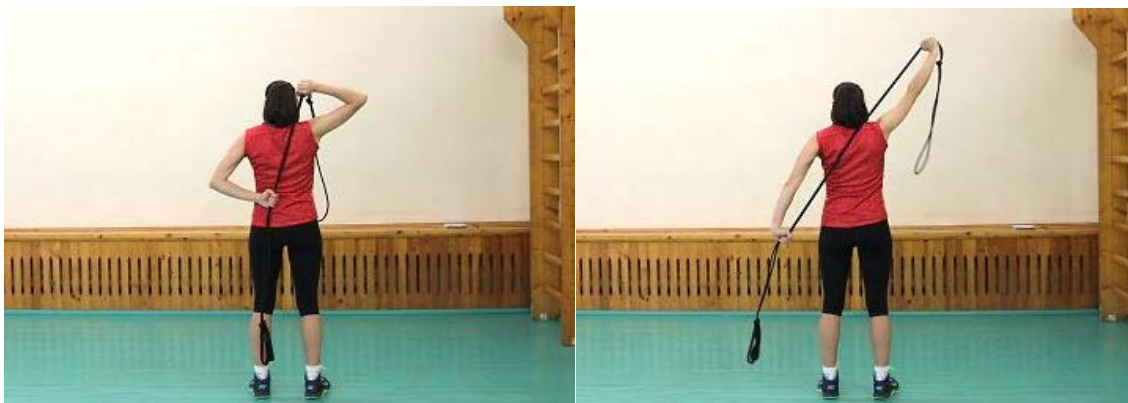
Методическое указание: руки прямые.



Упражнение 105. И.п. руки вверх влево. Разведение рук в стороны.
Методическое указание: руки прямые.

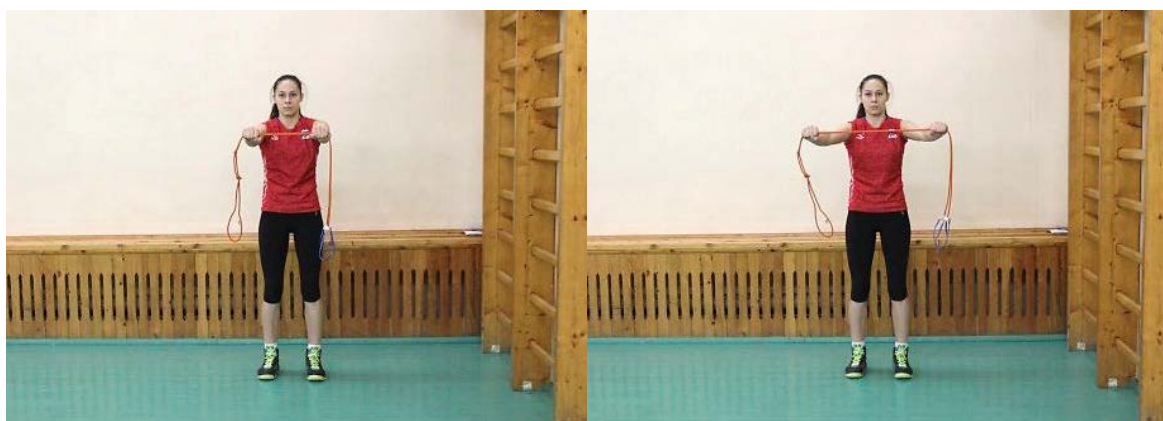


Упражнение 106. И.п. стоя руки за спиной, согнутые в локтевых суставах. Выпрямление рук по диагонали.



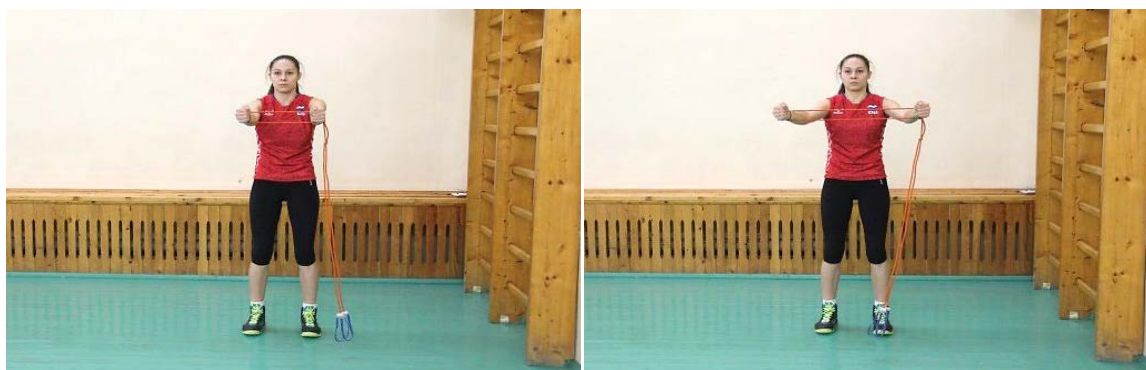
Упражнение 107. И.п. стоя, руки вперед, хват узкий. Разведение рук в стороны.

Методическое указание: руки прямые.



Упражнение 108. И.п. стоя, руки вперед, на ширине плеч. Разведение рук в стороны.

Методическое указание: руки прямые.



Упражнения с фиксацией эспандера стопами ног

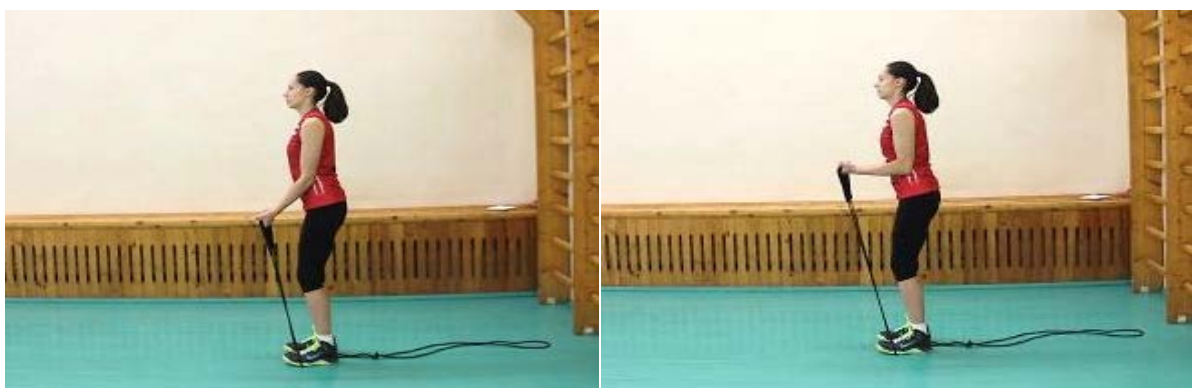
Упражнение 109. И.п. стоя, руки вдоль туловища, чуть согнуты в локтях. Одновременное сгибание и разгибание рук.

Методическое указание: стоя на эспандере.



Упражнение 110. И.п. стоя, руки вдоль туловища, чуть согнуты в локтях. Сгибание рук до угла 90%.

Методическое указание: стоя на эспандере.



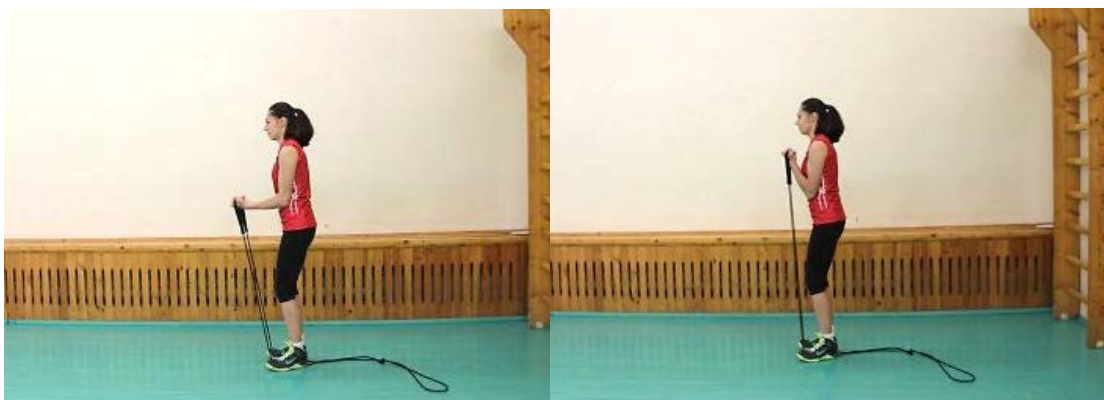
Упражнение 111. И.п. стоя, руки вдоль туловища, чуть согнуты в локтях. Сгибание рук к плечам.

Методическое указание: стоя на эспандере.



Упражнение 112. И.п. стоя, руки вдоль туловища, согнуты в локтях до прямого угла. Сгибание рук до уровня плеч.

Методическое указание: стоя на экспандере.



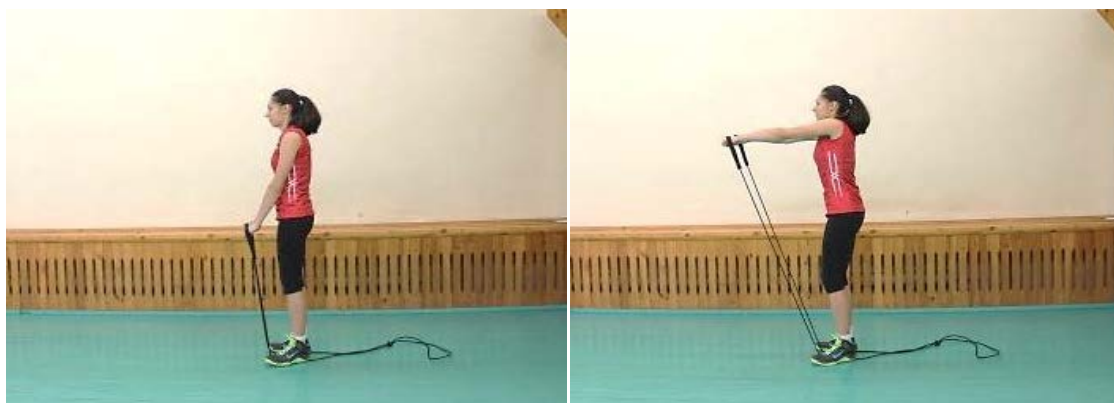
Упражнение 113. И.п. стоя руки вниз под углом 45°. Поднимание прямых рук вперед-вверх до вертикали.

Методическое указание: руки не сгибать.



Упражнение 114. И.п. стоя, руки внизу. Поднимание рук до горизонтали.

Методическое указание: руки не сгибать.



Упражнение 115. И.п. стоя руки за головой, согнуты в локтях.
Разгибание рук вверх в локтевых суставах.

Методическое указание: тянемся вверх.



Упражнение 116. И.п. стоя, руки опущены вниз, чуть в сторону.
Поднимание прямых рук через стороны вверх.

Методическое указание: руки не сгибать, тянемся вверх.



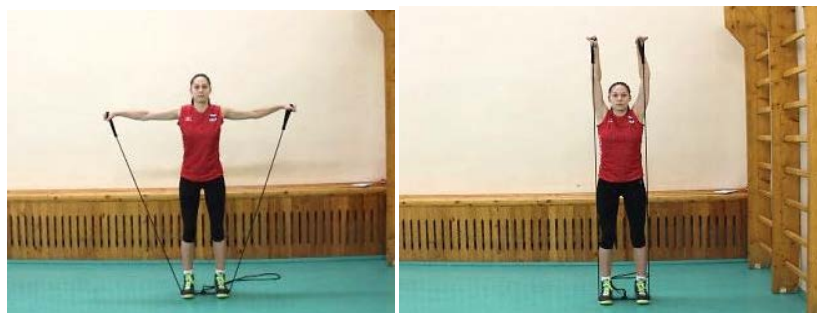
Упражнение 117. И.п. стоя, руки внизу, поднимание рук вверх до горизонтали.

Методическое указание: руки не сгибать.



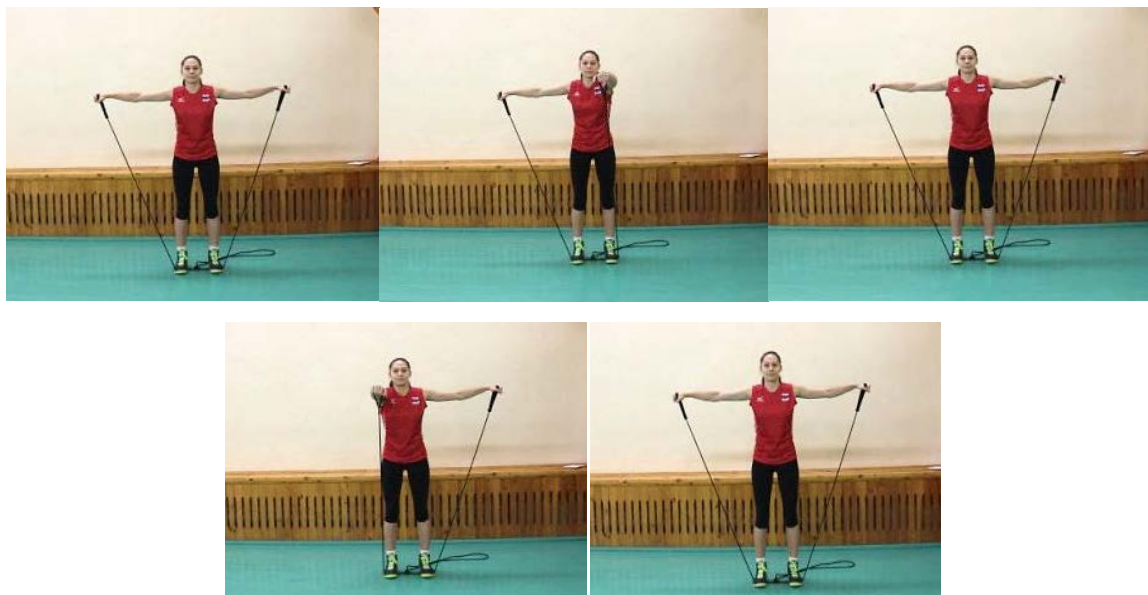
Упражнение 118. И. п. стоя, руки в стороны. Поднимание прямых рук вверх.

Методическое указание: тянемся вверх.



Упражнение 119. И.п. стоя руки в стороны. Попеременное движение прямых рук вперед.

Методическое указание: руки параллельно пола.



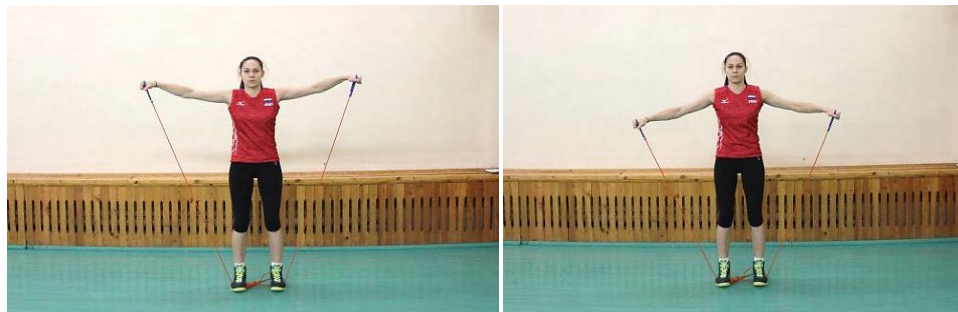
Упражнение 120. И.п. стоя руки в стороны. Руки вперед, руки в стороны.

Методическое указание: руки параллельно пола.



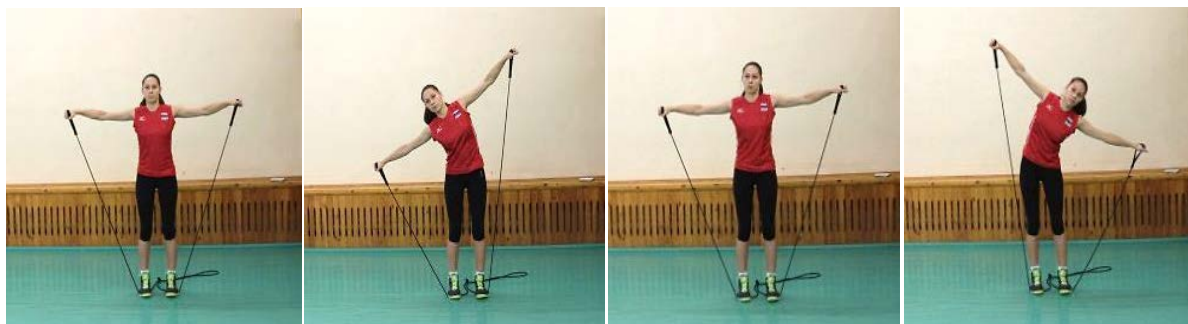
Упражнение 121. И.п. стоя руки в стороны, чуть выше плеч. Покачивания руками вниз - вверх.

Методическое указание: упражнение выполнить, как бабочка машет крыльями (Бабочка).



Упражнение 122. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоны туловища влево - вправо.

Методическое указание: упражнение выполнять, как самолет покачивает крыльями (Самолет).



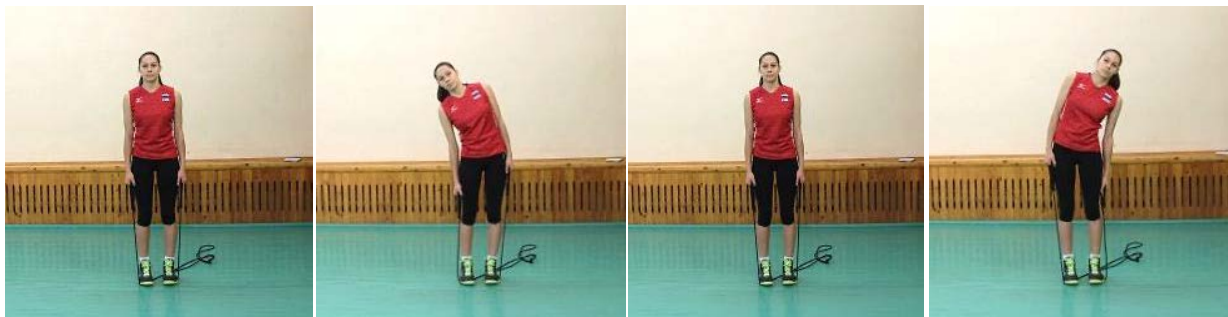
Упражнение 123. И.п. стоя руки в стороны. Круговые вращения рук в плечевых суставах.

Методическое указание: начинать упражнение с маленьких кругов.



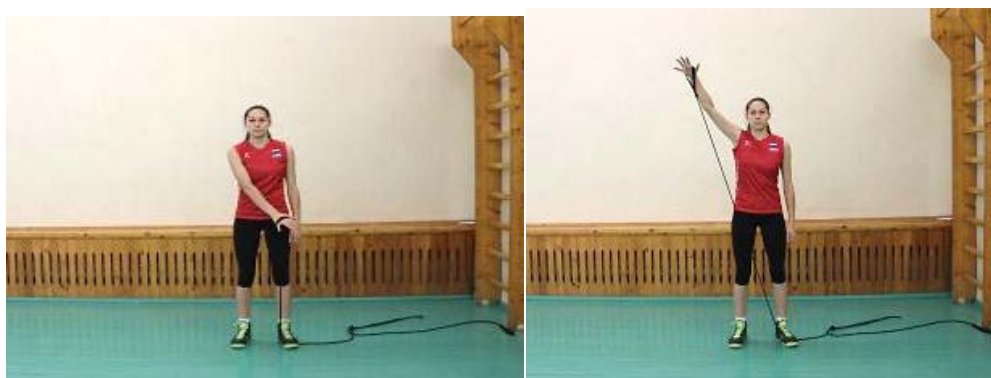
Упражнение 124. И.п. стоя руки внизу. Наклоны туловища вправо-влево.

Методическое указание: упражнение выполнять в виде маятника (Маятник). Ноги на ширине плеч.



Упражнение 125. И.п. стоя правая рука опущена вниз к левому бедру. Отведение руки вверх по диагонали.

Методическое указание: рука прямая, ноги на ширине плеч.

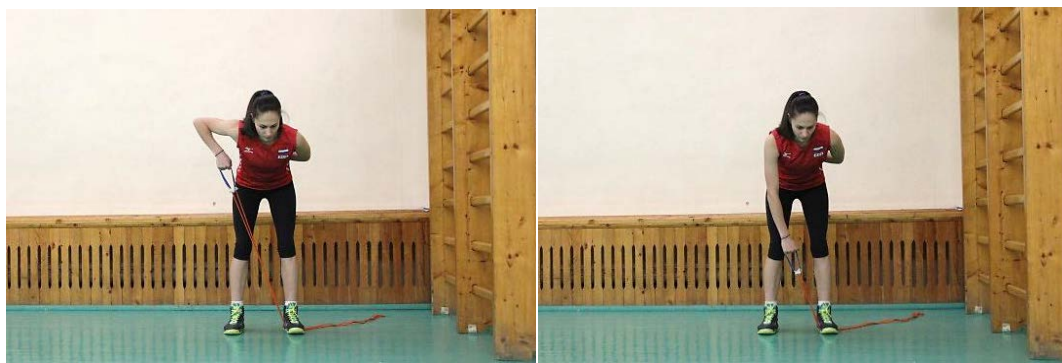


Упражнение 126. И.п. стоя, руки на уровне пояса с левой стороны. Одновременное поднятие рук вверх по диагонали.

Методическое указание: руки прямые, ноги не сгибать. Ноги чуть шире плеч.



Упражнение 127. И.п. стоя, туловище наклонено вперед, левая рука за спиной, правая опущена вниз. Сгибание правой руки в локтевом суставе. Методическое указание: кисть стремится к плечу, локоть четко в сторону.



Упражнение 128. И.п. стоя, туловище чуть наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях. Сгибание рук в локтевых суставах.

Методическое указание: лопатки свести.

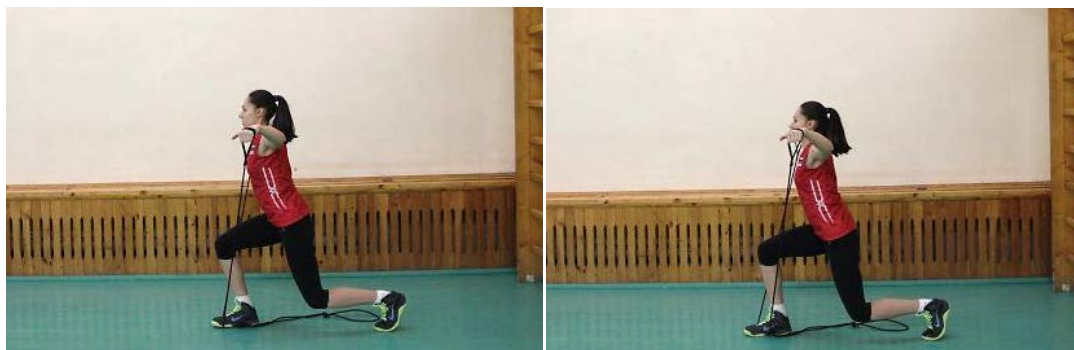


Упражнение 129. И.п. стоя туловище наклонено вперед, руки вдоль согнутые в локтях к плечам. Поднимание туловища вверх.



Упражнение 130. И.п. выпад правой, руки в стороны. Покачивания руками вверх - вниз (Бабочка).

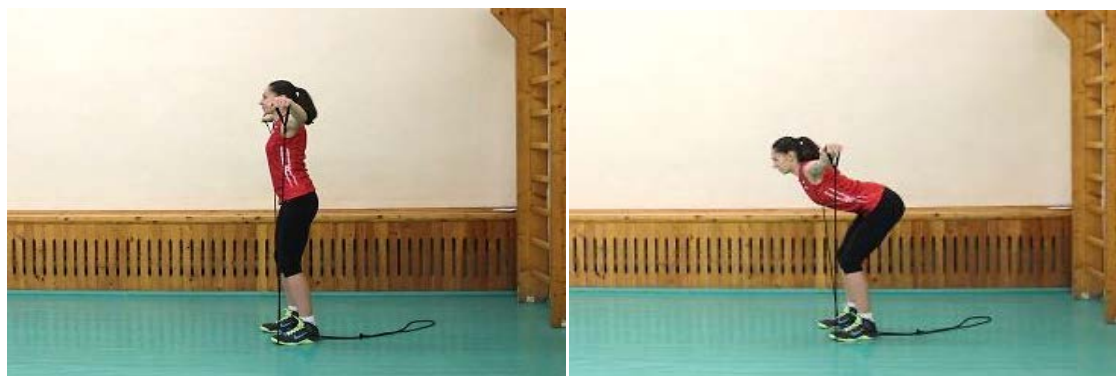
Методическое указание: руки прямые.



Упражнение 131. И.п. выпад правой ногой вперед скрестно перед левой, левая рука за спиной, правая рука согнута в локте, кисть у плеча, локоть направлен под углом 45° вверх. Разгибание и сгибание руки в локтевом суставе.

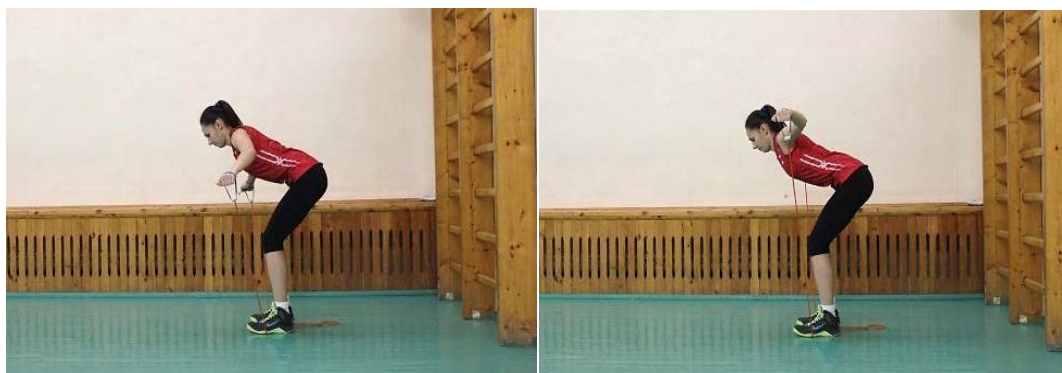


Упражнение 132. И.п. стоя, руки в стороны. Наклон туловища вперед. Методическое указание: руки точно в стороны, прогнуться в пояснице.



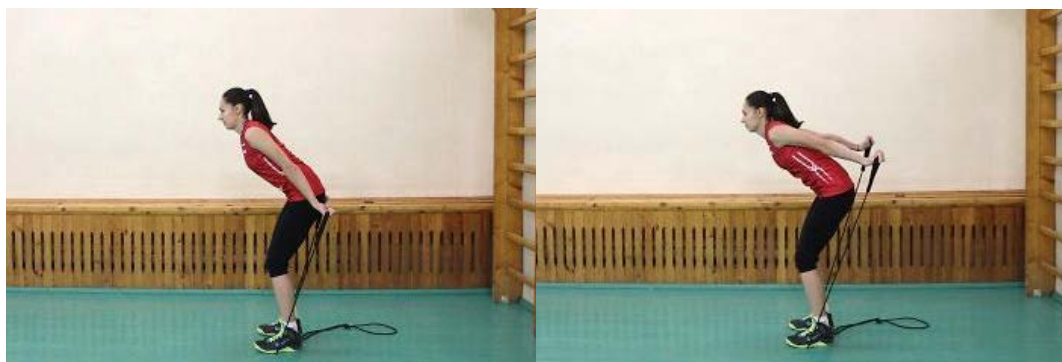
Упражнение 133. И.п. стоя, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Покачивающие движения руками вверх-вниз.

Методическое указание: выполнять упражнение «Бабочка».



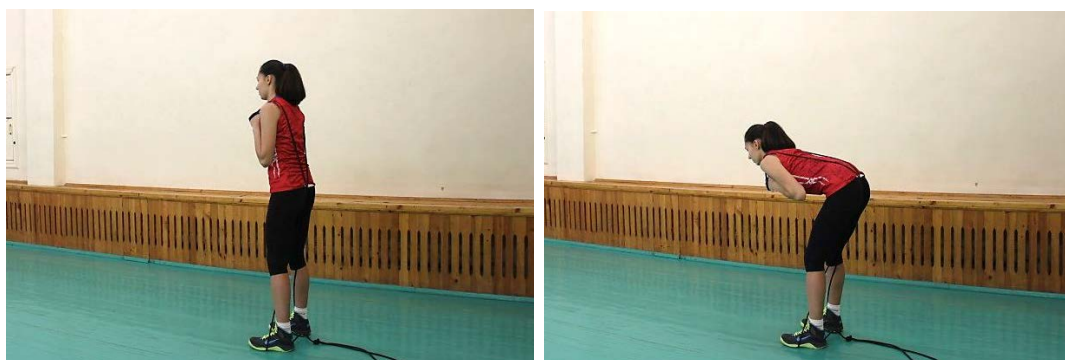
Упражнение 134. И.п. стоя, туловище наклонено вперед, руки вдоль туловища. Отведение рук назад.

Методическое указание: руки прямые, колени чуть согнутые.



Упражнение 135. И.п. стоя, руки к груди. Наклон туловища вперед до угла 90%.

Методическое указание: руки не разгибать. Эспандер скрестно за спиной.



Упражнение 136. И.п. стоя, туловище наклонено чуть вперед, руки прямые, опущены вниз. Сгибание рук в локтевых суставах.

Методическое указание: лопатки свести.



(вид сбоку)



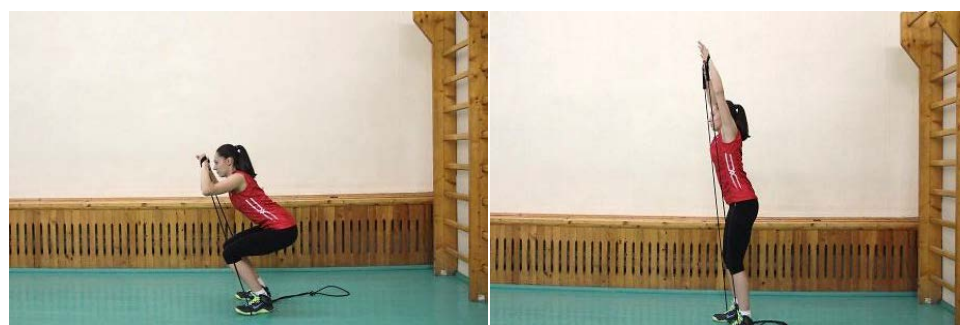
(вид спереди)

Упражнение 137. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Выпрямление туловища до вертикального положения.



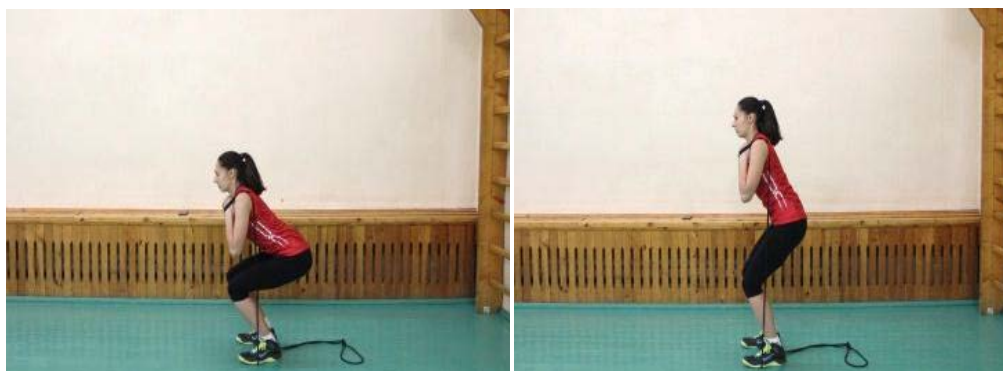
Упражнение 138. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед лицом, согнутые в локтях. Одновременное разгибание рук и ног.

Методическое указание: тянемся вверх.



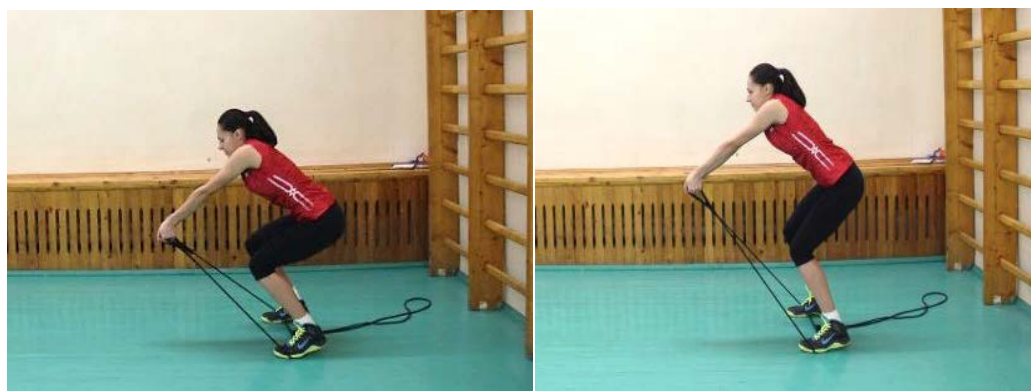
Упражнение 139. И.п. присед, руки на плечах, согнуты в локтях.
Разгибание и сгибание ног.

Методическое указание: смотреть вперед.



Упражнение 140. И.п. ноги согнуты, туловище наклонено вперед, руки прямые, направлены вперед - вниз. Выпрямление ног до угла 45°.

Методическое указание: руки прямые, пятки оторвать от пола.



Упражнение 141. И.п. стоя, руки к груди, ноги на ширине плеч.
Сгибание ног в коленном суставе до угла 90° (присед).

Методическое указание: смотреть вперед, прогнуться в пояснице.

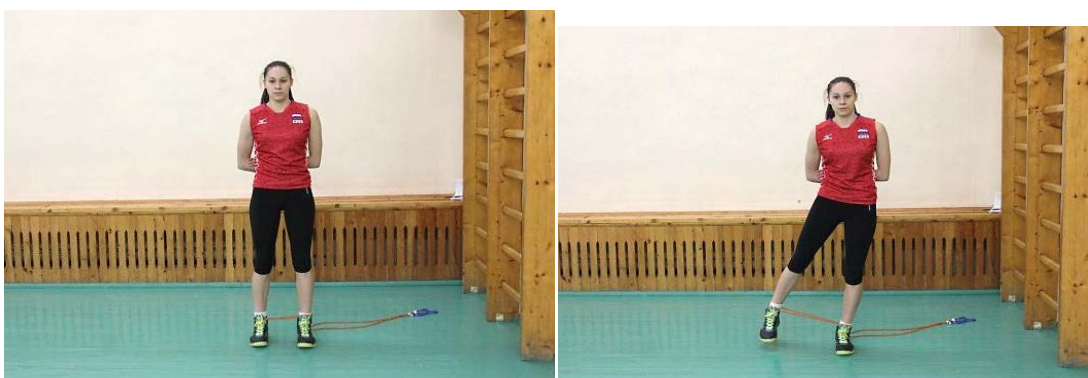


Упражнение 142. И.п. ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, руки опущены вниз, сцеплены в замок. Одновременное разгибание и сгибание ног.

Методическое указание: руки не сгибать.

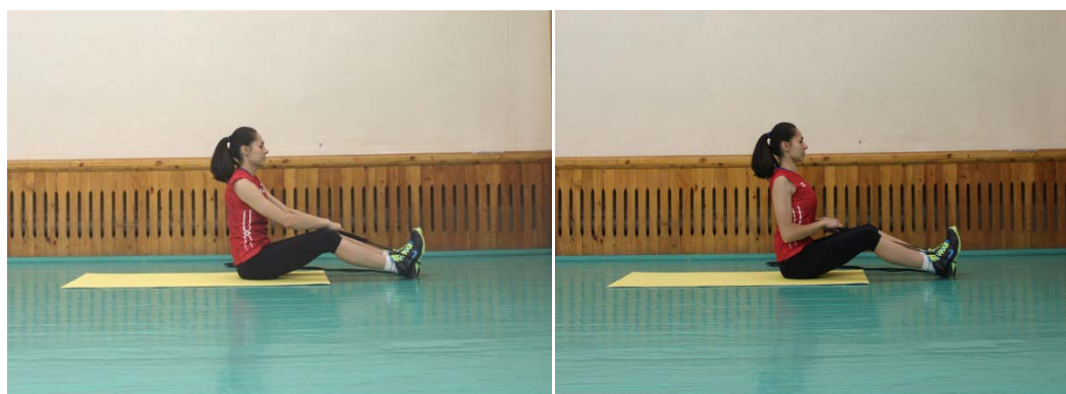


Упражнение 143. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах за спиной. Отведение правой ноги в сторону.



Упражнение 144. И.п. сидя, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки чуть согнуты в локтях. Сгибание рук в локтевых суставах.

Методическое указание: лопатки свести.



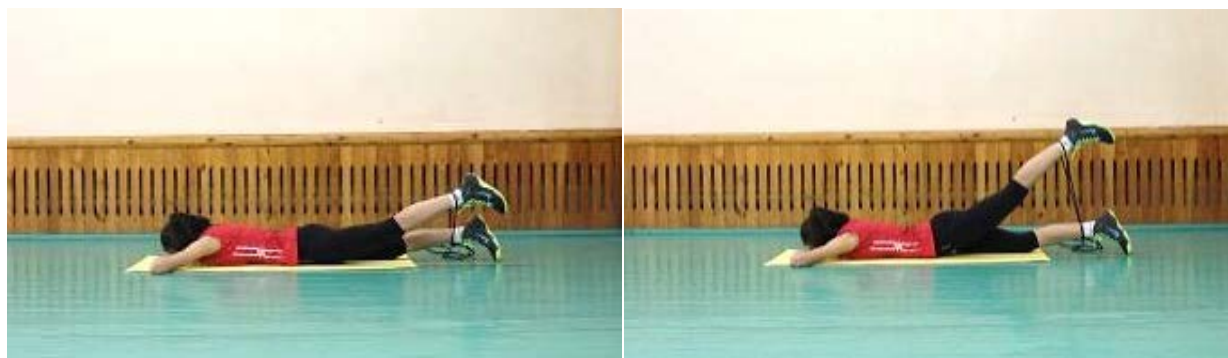
Упражнение 145. И.п. лежа на левом боку, левая рука согнутая под голову, правая рука на полу (для удержания положения). Ноги чуть согнуты в коленях, правая нога чуть отведена в сторону. Отведение чуть согнутой правой ноги в сторону под углом 45°.



Упражнение 146. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, правая нога чуть отведена вперед. Отведение ноги вперед до угла 45°.



Упражнение 147. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах под головой, левая нога чуть отведена назад. Отведение ноги назад - вверх.



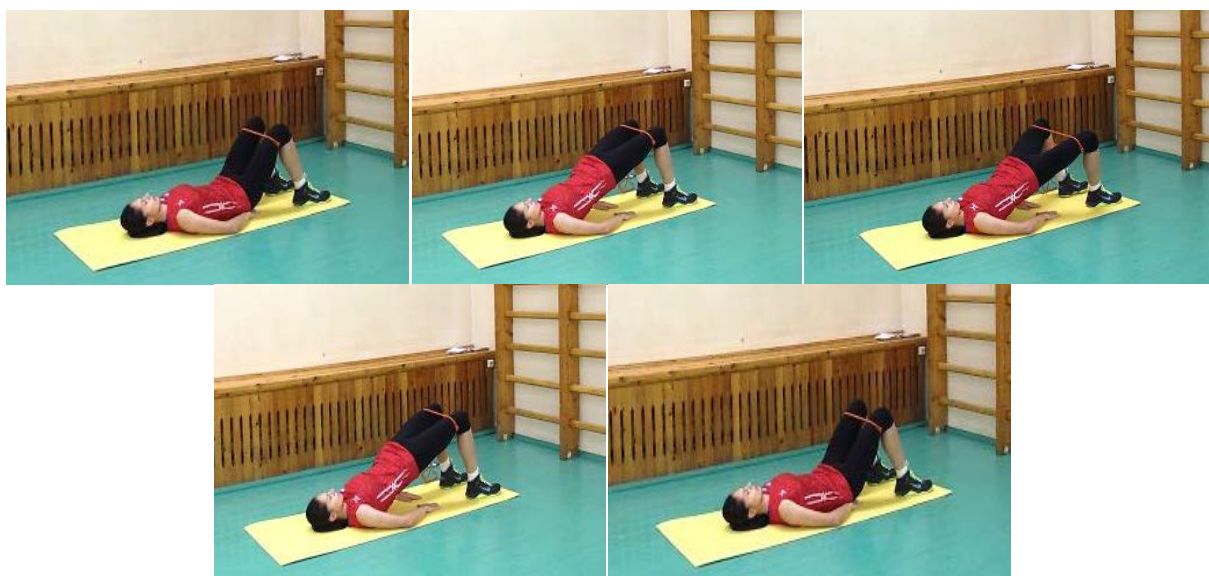
Упражнение 148. И.п. упор лежа на полу. Вынос колена вперед до угла 45° (тоже вынос колена к груди).



Упражнение 149. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вверх. Сведение и разведение ног.



Упражнение 150. И.п. лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вдоль туловища. 1- таз поднять; 2- колени развести; 3- колени свести; 4- и.п.



Упражнение 151. И.п. лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На раз - таз поднять, на два - и.п.

Методическое указание: упор на лопатках.

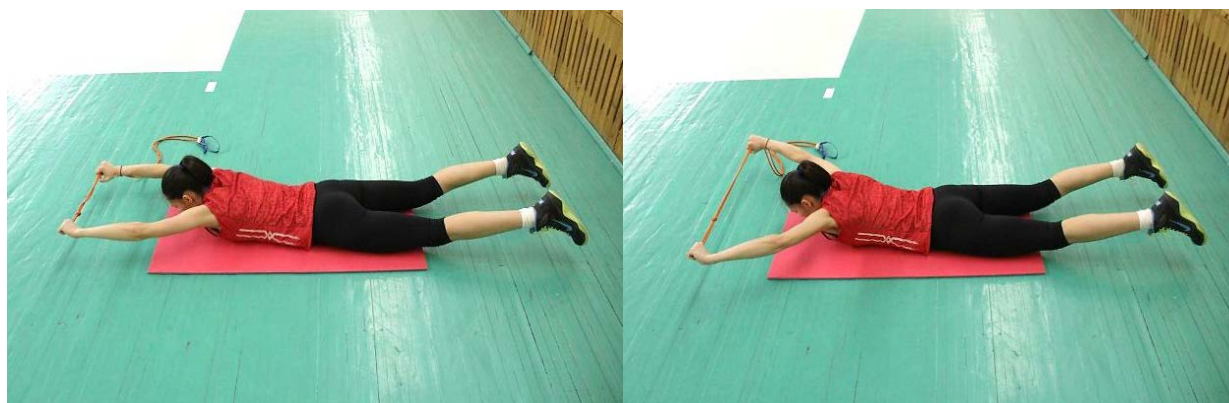


Упражнение 152. И.п. лежа на спине, таз поднят, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Разведение и сведение коленей.

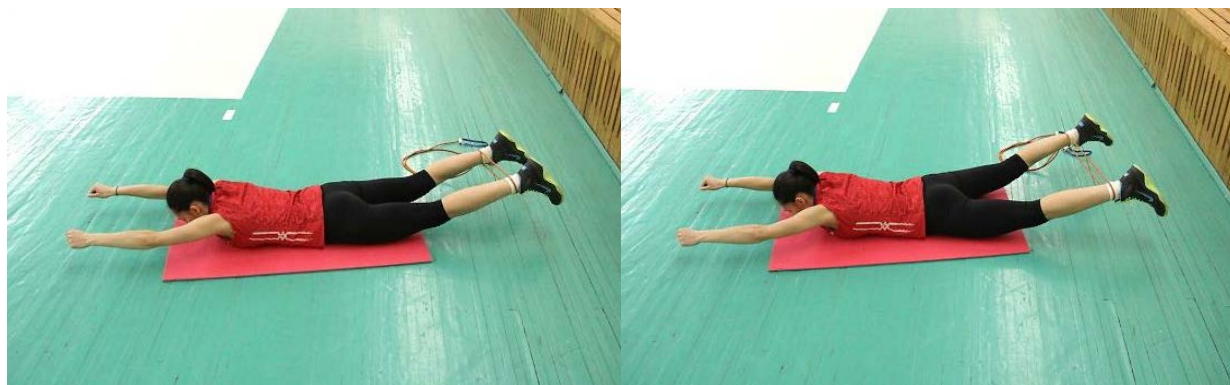
Методическое указание: упор на лопатках.



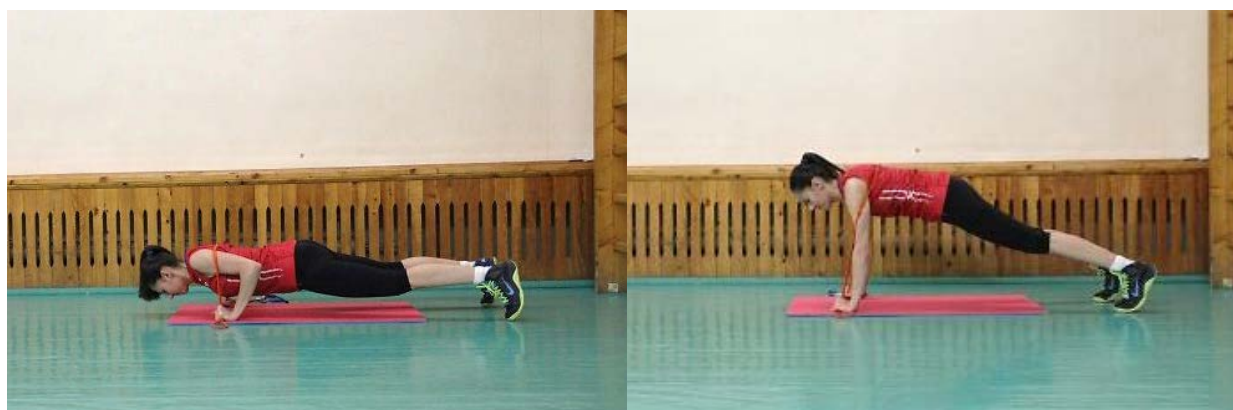
Упражнение 153. И.п. лежа руки вверх на ширине плеч. Разведение рук в стороны. Методическое указание: колени и носки ног не касаются пола.



Упражнение 154. И.п. лежа руки вверх на ширине плеч. Разведение ног в стороны. Методическое указание: колени и носки ног не касаются пола.



Упражнение 155. И.п. упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Методическое указание: руки выпрямлять полностью, грудь не касается пола.

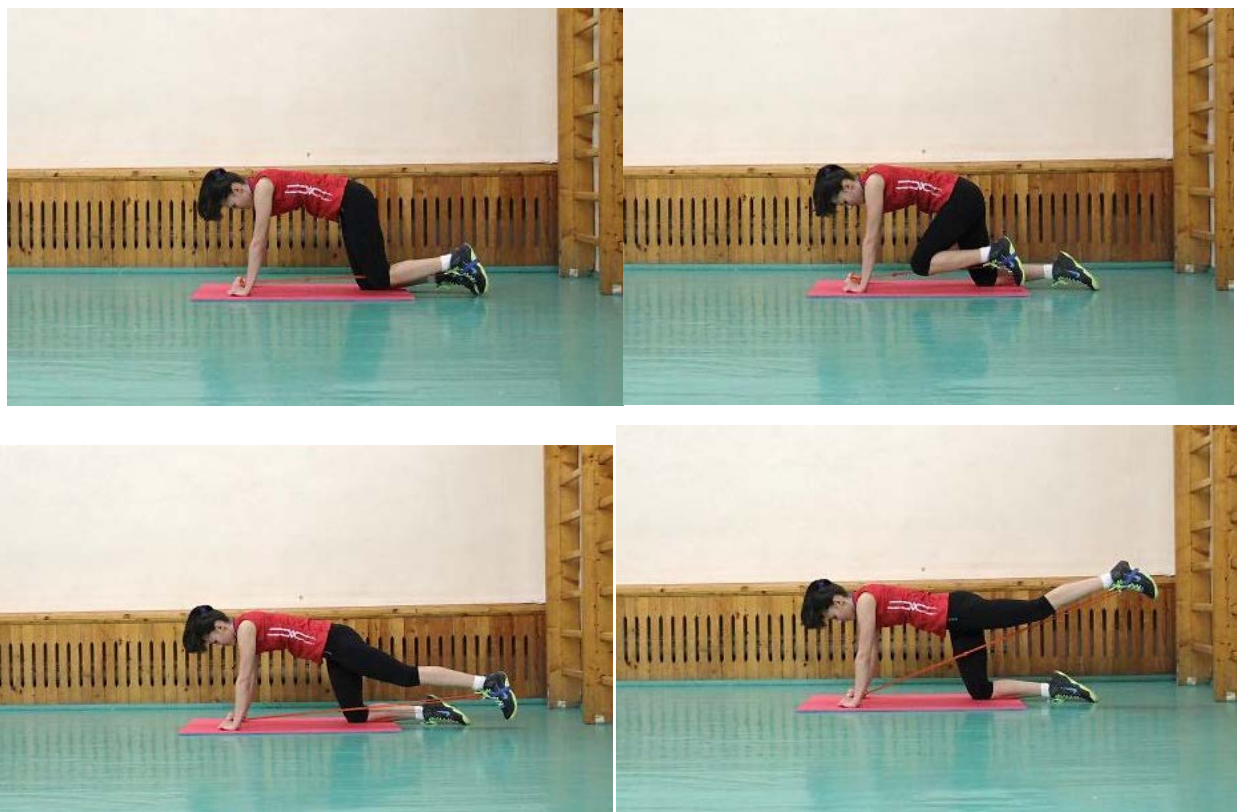


Упражнение 156. И.п. упор стоя на коленях и локтях. Сгибание и разгибание левой ноги и отведение ее назад (тоже правой ногой). Методическое указание: выполнять энергично.



Упражнение 157. И.п. упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание ноги и отведение ее назад.

Методическое указание: экспандер на руке и ноге (тоже правой ногой).



Вопросы для самоконтроля

1. Рассказать, как выполняется методически правильно упражнение «Бабочка».
2. Рассказать, как выполняется методически правильно упражнение «Самолет».
3. Рассказать, как выполняется методически правильно упражнение «Маятник».
4. Рассказать, как выполняется методически правильно упражнение «Боксер».
5. Рассказать, как выполняется методически правильно упражнение «Насос».

Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс

1. И.п. стоя руки вверху. Разведение рук в стороны. Методическое замечание: экспандер перед грудью, руки параллельно пола (Упражнение 100).
2. И.п. стоя руки вперед. Разведение рук в стороны перед собой. Методическое замечание: руки параллельно пола (Упражнение 101).
3. И.п. стоя руки вперед, правая рука чуть выше левой. Разведение рук по диагонали, руки прямые (Упражнение 103).
4. И.п. стоя, руки вдоль туловища, чуть согнуты в локтях. Сгибание рук к плечам. Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 110).
5. И.п. стоя руки вниз под углом 45° . Поднимание прямых рук вперед-вверх до вертикали. Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 112).
6. И.п. стоя, руки опущены вниз, чуть в сторону. Поднимание прямых рук через стороны вверх. Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 115).
7. И.п. стоя руки в стороны. Круговые вращения рук в плечевых суставах. Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 122).
8. И.п. стоя, руки на уровне пояса с левой стороны. Одновременное поднимание рук вверх по диагонали. Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 125).

Комплекс упражнений на пояс нижних конечностей

1. И.п. стоя, руки к груди, ноги на ширине плеч. Сгибание ног в коленном суставе до угла 90° (присед). Методическое замечание: стоя на экспандере (Упражнение 140).
2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах за спиной. Отведение правой ноги в сторону (Упражнение 142).
3. И.п. лежа на левом боку, левая рука согнутая под голову, правая рука на полу (для удержания положения), ноги чуть согнуты в коленях, правая чуть отведена в сторону. Отведение чуть согнутой правой ноги в сторону под углом 45° (Упражнение 144).
4. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, правая нога чуть отведена вперед. Отведение ноги вперед до угла 45° (Упражнение 145).
5. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах под головой, левая нога чуть отведена назад. Отведение ноги назад - вверх (Упражнение 146).
6. И.п. упор лежа на полу. Вынос колена вперед до угла 45° (тоже вынос колена к груди) (Упражнение 147).
7. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вверх. Сведение и разведение ног (Упражнение 148).
8. И.п. упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание ноги и отведение назад. Методическое замечание: экспандер на руке и ноге (тоже правой ногой) (Упражнение 157).

Литература

1. Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Мн.: Выш. Школа, 1980. – 256с.
3. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. – Орел, 1996. – 183с.
4. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-хт. Т.1/ Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003. – 256с.
5. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ. ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272с.
6. [Электронный ресурс] <http://womanadvice.ru/rezinovyy-espander> (дата обращения: 28.11.2018)
7. [Электронный ресурс] <http://fit-ness24.ru/rezinovyy-espander/> (дата обращения: 21.11.2018)
8. [Электронный ресурс] <https://poisk-podbor.ru/article/articles/tyanem-rezinu-ili-vybor-jespandera/19.html> (дата обращения: 18.12.2018)
9. [Электронный ресурс] <http://www.fitnessera.ru/что-такое-espander-i-v-chem-ego-polza-otvechaem-na-vse-voprosy-ob-espanderaх.html> (дата обращения: 09.11.2018)
10. [Электронный ресурс] <http://zozhnik.ru/espandery-что-govorit-nauka/> (дата обращения: 14.12.2018)
11. [Электронный ресурс] <http://gripboard.ru/espander-lyzhnika-i-ego-nestandardnoe-primeneniye> (дата обращения: 14.01.2019)

Содержание

Введение.....	3
Все об эспандерах	5
Виды эспандеров	8
Методические рекомендации для выполнения упражнений с резиновым амортизатором.....	16
Упражнения с фиксацией эспандера к опоре.....	18
Вопросы для самоконтроля.....	51
Упражнения без фиксации эспандера к опоре.....	52
Упражнения с фиксацией эспандера стопами ног.....	55
Вопросы для самоконтроля.....	71
Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.....	72
Комплекс упражнений на пояс нижних конечностей.....	73
Литература	74

Учебное издание

Мельников Юрий Александрович

Ворошилова Юлия Теймуразовна

157 упражнений с резиновым эспандером

Учебно-методическое пособие

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать

Формат 60x84 ¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2.

Тираж 30 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18