

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАРОМ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

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

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАРОМ
(ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

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

ВВЕДЕНИЕ

В обыденной речи слову «сила» придают значение как определенному качеству человека, которое не является стабильной величиной. В определенные годы темпы развития силовых качеств то увеличиваются, то уменьшаются. Это обусловлено, прежде всего, естественными закономерностями возрастных изменений функций организма на различных этапах жизни. Существенно, что величина и направленность этих изменений во многом зависят от условий жизни, общего режима, двигательной активности человека и, особенно, от

целенаправленных воздействий на развитие силовых качеств.

Сила, как качество, играет важнейшую роль в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы, обеспечивающей не только спортивную, но и трудовую, бытовую деятельность.

Силовые упражнения, являющиеся основными средствами воспитания силы, укрепляют костную ткань и являются профилактикой остеопороза, улучшают реакцию и защищают от разрушения клетки головного мозга, повышают метаболизм и тонус мышц, то есть выносливость и работоспособность, обеспечивающих самочувствие и внешний вид.

Одним из видов силовых упражнений являются упражнения с тяжестями, удобные своей универсальностью. С их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы, их легко дозировать.

Остановим внимание на бодибаре, не получившего пока широкого распространения в домашних условиях в отличие от фитнес-клубов, и являющегося вполне доступной альтернативой гантелям (комплексы силовой гимнастики с гантелями для женщин и мужчин опубликованы



на сайте Центра spispm.ru 10.11.2020г. и 20.11.2020г.).

Бодибар – это утяжеленная гимнастическая палка, изготовленная из металла, имеющая резиновое покрытие и два цветных набалдашника, цвет которых зависит от веса. Вес бодибара может варьироваться от 2 до 16 килограмм. При подборе массы снаряда ориентируйтесь на уровень своей физической подготовленности.

Начинающим заниматься впервые, лучше всего купить самый легкий с весом 2-3 килограмма. И даже если вы никогда не занимались силовыми тренировками, попробуйте. Начать активные физические тренировки никогда не поздно, и лучше что-то, чем ничего!

Тем, кто успешно прошел все стадии начальной силовой подготовки, в том числе и с гантелями, можно остановить свой выбор в диапазоне от 4 до 6 килограмм. Тем, кто имеет достаточной уровень физической подготовки подойдут бодибары от 7 до 10 килограмм.

Так как стоимость снаряда не велика, то с улучшением физической формы можно приобрести и более тяжелый снаряд.

Предлагаемые комплекс упражнений можно использовать как частично, так и полностью, выбрав для себя наиболее подходящие вашему уровню подготовки упражнения.

Начинающие смогут использовать комплекс №1, повторяя каждое упражнение 10 раз, желательно без пауз для отдыха. Более подготовленные – комплекс №2 повторяя каждое упражнение 20 раз, и те кто имеет достаточный высокий уровень физической подготовки, регулярно посещая спортзал, комплекс №1 и №2 объединив их в один с 20 повторами каждого упражнения.

Независимо от уровня подготовки перед тренировкой с бодибаром во избежание травм необходима разминка для разогрева мышц.

В качестве разминки можно использовать прыжки на скакалке (3-5 минут), велотренажер или беговую дорожку (5-10 минут) или нашагивания на степ-платформу (5-10 минут), или заменяющее ее устройство (подробнее об использовании степ-платформы в оздоровительных занятиях можно узнать на сайте Центра в разделе «Информационные материалы - Гимнастика в условиях самоизоляции (авторская методика Н.К. Новиковой)»).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАРОМ №1 (ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СТОЯ»)

1. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверху, хват на ширине плеч, локти чуть согнуты.

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.



2. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверху, широким хватом за концы, локти чуть согнуты.

Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, с одновременным отведением ноги назад на носок, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.



3. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бодибар перед грудью, хват на ширине плеч, локти чуть согнуты.

Пружинистые полуприседы (туловище вперед не наклонять) на счет 1-2-3.

Выпрямить колени, поднять руки вверх над головой, прогнувшись в пояснице, на счет 4. Дыхание произвольное.



4. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально внизу спереди, обратным хватом (т.е. ладонями вверх) на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, прижав кисти к плечам, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Локти прижаты к туловищу.



5. Ноги на ширине плеч, бодибар перед грудью, обратным хватом на ширине плеч, локти чуть согнуты. Согнуть руки в локтях, прижав кисти к плечам, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох. Локти на уровне плеч.



6. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверх обратным хватом на ширине плеч.

Согнуть руки в локтях, опустив бодибар за голову на плечи, вдох (локти не разводите).

Вернуться в исходное положение, выдох.



7. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверх широким хватом за концы, над головой.

Опустить одну руку вниз к тазобедренному суставу, вторую – согнуть в локте за головой, переведя бодибар в вертикальное положение.

Вернуться в исходное положение, выдох

То же в другую сторону.



8. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверху широким хватом за концы, над головой.

Перевести одну прямую руку вперед, вторую назад строго над головой, сохранив горизонтальное положение бодибара, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону.

При достаточном уровне физической подготовленности возможно выполнение упражнения без среднего положения.



9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бодибар перед грудью широким хватом за концы.

Наклонить туловище вперед под 90° , опуская бодибар вниз (колени не сгибать), вдох.

Присесть (таз на уровне колен), бодибар перед грудью, пятки от пола не отрывать, выдох.

Наклонить туловище вперед под 90° , опуская бодибар вниз (колени не сгибать), вдох.

Вернуться в исходно положение, выдох.



10. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально перед грудью широким хватом за концы.

Наклонить туловище вперед под 45° , с одновременным подъемом прямой ноги назад на максимально возможную высоту, носок «от себя», вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С БОДИБАРОМ №2 (ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СТОЯ»)

1. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверх над головой широким хватом за концы.

Присесть (таз на уровне колен), отрывая пятки от пола.

Вернуться в исходное положение.



2. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверх хватом на ширине плеч.

Поднять максимально высоко ногу, согнутую в колене, бодибар опустить к голеностопу (туловище не наклонять), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



3. Ноги широко расставлены, бодибар горизонтально перед грудью широким хватом за концы.

Наклонить туловище вниз, потянувшись кистью руки к противоположному голеностопу (колени не сгибать), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону.



4. Ноги широко расставлены, бодибар горизонтально перед грудью широким хватом за концы.

Поднять прямую ногу вверх - в сторону к кисти противоположной руки (бодибар не опускать, держать на уровне груди), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

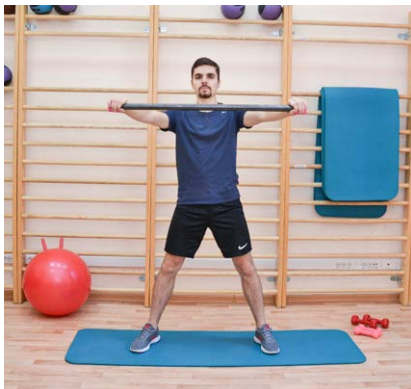
То же другой ногой.



5. Ноги широко расставлены, бодибар горизонтально перед грудью широким хватом за концы.

Наклонить туловище вниз, потянувшись кистью одной руки к одноименному голеностопу (колени не сгибать, локти не сгибать), вторая вверх, вдох.

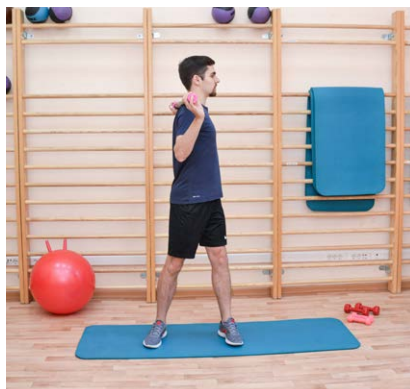
Вернуться в исходное положение, выдох.



6. Ноги на ширине плеч, бодибар на плечах широким хватом.

Повернуть туловище в сторону, стараясь дотянуться локтем до средней линии уровня головы, вдох.

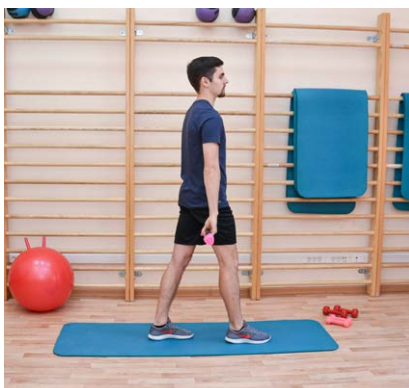
В другую сторону, выдох.



7. Ноги вместе, бодибар горизонтально внизу, хватом на ширине плеч.

Перешагнуть ногой через бодибар вперед-назад.

То же другой ногой. Дыхание произвольное.



8. Ноги вместе, бодибар вертикально в упоре на полу спереди, руки на верхнем конце.

Глубокий выпад назад (колени касаются пола) с наклоном туловища (голова в наклоне до локтей, локти не сгибать), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



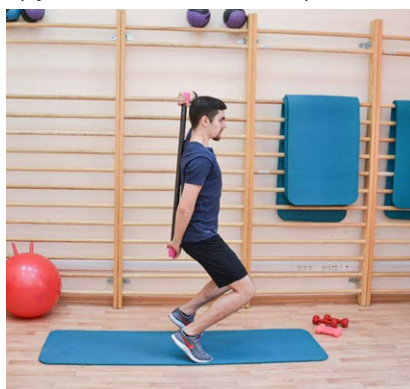
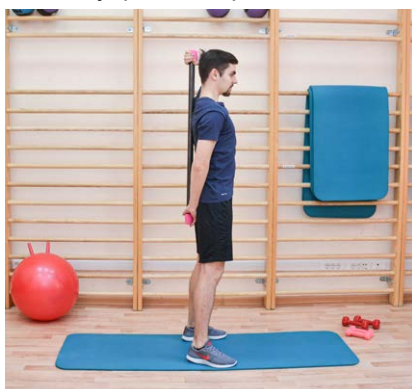
9. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бодибар вертикально сзади, широким хватом за концы, одна рука сверху, другая – снизу, локти слегка согнуты.

Полуприсед, отрывая пятки от пола (туловище не наклонять), вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Поменять положение рук наоборот.

Полуприсед, отрывая пятки от пола (туловище не наклонять), выдох.



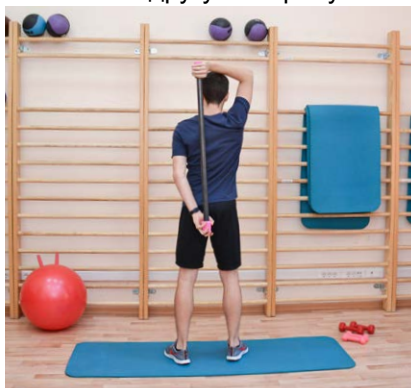
10. Ноги на ширине плеч, бодибар вертикально сзади широким хватом за концы, локти слегка согнуты.

Наклонить туловище в сторону опущенной руки, стараясь максимально распрямить локти, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Поменять положение рук наоборот.

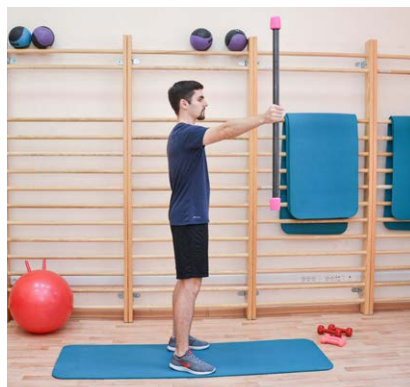
То же в другую сторону.



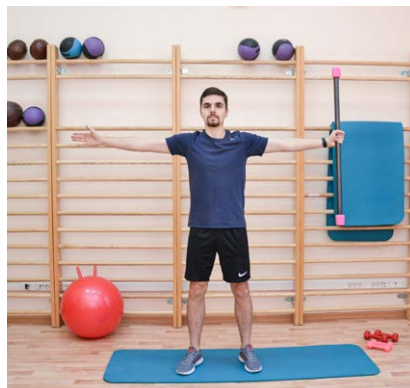
11. Ноги на ширине плеч, бодибар вертикально в стороне на расстоянии вытянутой руки на весу, вторая опущена.

Круговые вращения прямой рукой в плечевом суставе в одну (5 раз) и другую сторону (5 раз).

То же другой рукой. Дыхание произвольное.



12. Ноги на ширине плеч, бодибар вертикально в стороне на расстоянии вытянутой руки на весу, вторая симметрично в другую сторону. Передать бодибар из одной прямой руки в другую спереди, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.



13. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально вверх широким хватом за концы.

Поднять прямую ногу вперед – вверх, кистью прямой противоположной руки коснуться голени, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой



14. Ноги вместе, бодибар на плечах, предплечья к плечам под 90° .
Поднять бодибар верх над головой, одновременно забрасывая голень назад, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.

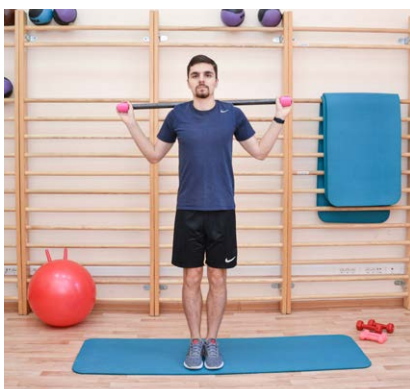


15. Ноги вместе, бодибар на плечах, предплечья к плечам под 90° .

Повернуть туловище в сторону, слегка наклонив вперед с одновременным подъемом ноги, согнутой в колене, стараясь коснуться локтем противоположного колена, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же в другую сторону.



16. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально перед грудью широким хватом за концы.

Перевести бодибар за спину вниз прямыми руками. Дыхание произвольное.



17. Ноги вместе, бодибар горизонтально вверх, ноги вместе широким хватом наклонить туловище под 90° , с одновременным подъемом ноги назад - вверх, руки вперед, голова в наклоне до локтей, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Тоже другой ногой.



18. Ноги на ширине плеч, бодибар горизонтально внизу широким хватом за концы.

Поднять бодибар вверх (локти слегка согнуты) прогнувшись в пояснице, вдох.

Наклонить туловище вниз, голова в наклоне, мышцы шеи и руки расслаблены, бодибар внизу, выдох.






Следует отметить многофункциональность этого снаряда. В связи с тем, что он совмещает в себе функции и гимнастической палки, то помимо развития силовых способностей обеспечит симметричность упражнений и одинаковую нагрузку как на правую, так и на левую сторону тела, позволяющих наряду с развитием гибкости, поддерживать рациональную осанку.

*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

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm