

---



# «Силовая подготовка пловцов на суше»

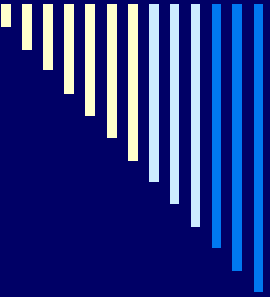
**Бойко А.В.**  
педагог дополнительного образования

---

## Тренажеры-эспандеры для пловцов, используемые на суше

Эта группа профессиональных тренажеров предназначена для улучшения работы рук и укрепления верхней части тела. Гребные тренажеры с лопатками или ручками служат для имитации занятий в бассейне.





## Общие правила по использованию резиновых амортизаторов.

- Все упражнения выполнять по 15 повторений, махи - по 20-25;
  - Обязательно сделать разминку перед тренировкой, никогда не занимайтесь «на холодную»;
  - В конце тренировки - базовая растяжка в качестве заминки, чтобы пульс спокойно упал, мышцы растянулись;
  - Следить, чтобы резина всегда была в натяжении, если она провисла — вы не работаете.
-

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны перед грудью, разведение – сведение рук.



И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука опущена вниз, другая вверху перед грудью, растягивание эспандера по диагонали.



И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, эспандер за спиной, разведение – сведение рук.



И.П. стоя, одна нога на полшага вперед, одну рукоятку закрепить на стопе, другую захватить одной рукой, растягивание эспандера.



И.П. стоя, ноги на ширине плеч, эспандер на прямых руках вверх, разведение-сведение.





И.П. стоя, ноги на ширине плеч, амортизатор закреплен на стене, одновременное отведение рук назад.

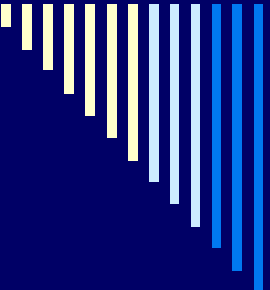


И.П. стоя, ноги на ширине плеч, амортизатор закреплен на стене, одновременное отведение рук вперед и отдельно правой (левой) рукой.



И.П.стоя, ноги на ширине плеч, эспандер над головой, разведение рук в стороны.

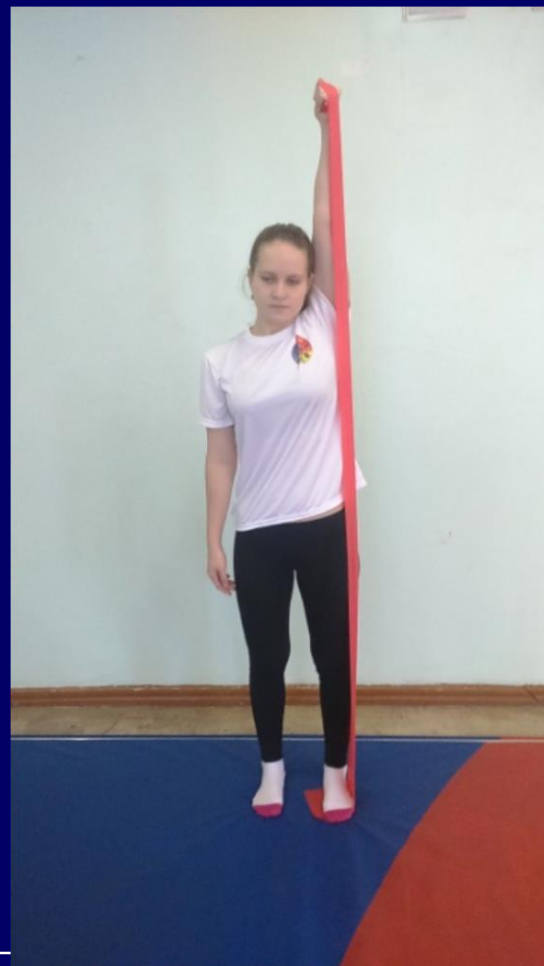




И.П. стоя, одна нога на полшага вперед, одну рукоятку закрепить на стопе, другую захватить одной рукой, растягивание эспандера вверх правой рукой.



И.П. стоя, одна нога на полшага вперед, одну рукоятку закрепить на стопе, другую захватить одной рукой, растягивание эспандера вверх левой рукой.



И.П. – стоя, амортизатор закреплен на ногах и за шею, руки за головой, полуприсед.



И.П. стоя, руки внизу с амортизатором, наклон туловища вперед, руки назад-вверх.



И.П. – стоя, руки внизу с амортизатором, поднимание рук вперед-вверх.



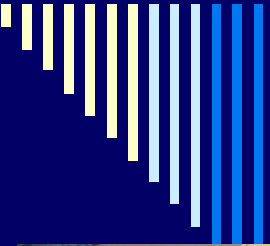


И.П. – лежа на спине, концы амортизатора закреплены на ступнях, середина удерживается двумя руками, растягивание на прямых руках вперед.



И.П. – лежа на спине, концы амортизатора закреплены на ступнях, середина удерживается двумя руками, одновременное поднятие и опускание туловища



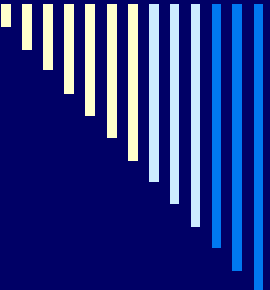


И.П. – лежа на спине, амортизатор закреплен на стене, одновременное поднятие и опускание рук вперед-вверх.



И.П. – лежа на груди, амортизатор закреплен на стене, одновременное поднятие и опускание рук и туловища вперед-вверх.





И.П. – лежа на спине, амортизатор закреплен за стопы ног и за шею, одновременное поднятие и опускание туловища вверх.



И.П. – лежа на спине, амортизатор закреплен за стопу одной ноги, поднимание и опускание ноги вверх.



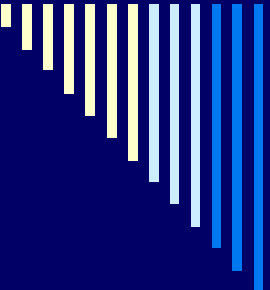
И.П. – лежа на спине на фитболе, амортизатор удерживать двумя руками, поднимание и опускание рук вперед-вверх.



И.П. – лежа на груди на фитболе, амортизатор удерживать левой (правой) рукой, движение рукой вниз-назад.

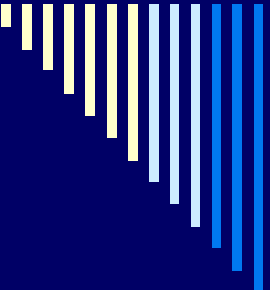






И.П. – лежа на спине на фитболе, амортизатор удерживать одной рукой, поднимание и опускание одной руки вперед-вверх.





---

## **Тренажеры и вспомогательные средства, для совершенствования спортивной техники плавания.**

Практика свидетельствует о высокой эффективности использования упражнений с тренажерами, основанных на сопротивлении, они помогают усовершенствовать технику плавания, улучшить выносливость и скоростные показатели. На своих занятиях даю рекомендации обучающимся, какой тренажер и нагрузку выбрать, какие выполнять упражнения и веду контроль за правильность их выполнения.

---