

ТЛ 1
К 88

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

В. И. Кудрицкий

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С РЕЗИНОЙ**

Методическое пособие

ISBN 985-6651-31-X



9 789856 651314

7 А1
к 88

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

В. И. Кудрицкий

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С РЕЗИНОЙ**

Методическое пособие

бр. 1193

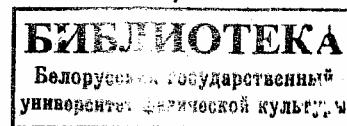
БИБЛИОТЕКА
Белорусский государственный
университет физической культуры

МИНСК
БГУФК
2005

об

Содержание

Введение.....	3
Комплекс 1.....	4
Комплекс 2.....	5
Комплекс 3.....	6
Комплекс 4.....	7
Комплекс 5.....	9
Комплекс 6.....	10
Комплекс 7.....	11
Комплекс 8.....	12
Комплекс 9.....	14
Комплекс 10.....	15
Упражнения для мышц рук.....	16
Упражнения для мышц спины.....	17
Упражнения для мышц живота и туловища.....	18
Упражнения для мышц ног.....	19



Учебное издание

Кудрицкий Владимир Иванович

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОЙ

Методическое пособие

В авторской редакции

Ответственные за выпуск: *Л. Н. Липатова, М. А. Борисевич*
Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*

Подписано в печать 16.02.05. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,08. Тираж 50 экз. Заказ 79.

Белорусский государственный университет физической культуры.
220020, Минск, пр-т Машерова, 105.
Лицензия издательская № 02330/0133330 от 29.06.04.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе
Белорусского государственного университета физической культуры.

УДК 796.41(075)
ББК 75.6я73
К 88

Рецензенты:

Я. Л. Мархоцкий, кандидат медицинских наук,
профессор кафедры физической культуры
Белорусского государственного университета культуры и искусств;
Т. П. Юшкевич, доктор педагогических наук,
профессор кафедры легкой атлетики
Белорусского государственного университета физической культуры

К 88 **Кудрицкий, В. И.**
Физические упражнения с резиной: Методическое пособие /
В. И. Кудрицкий. – Мн.: БГУФК, 2005. – 20 с.
ISBN 985-6651-31-X.

В пособии предлагается 140 физических упражнений с резиной для всех групп мышц. Выполнение упражнений не требует специальных условий. Предложенные комплексы и упражнения могут выполнять люди любого возраста, они рекомендуются больным в период реабилитации. Регулярные занятия эффективно решают задачи тренирующего и оздоровительного характера.

Для школьников, студентов и всех, кто интересуется физической культурой и спортом.

УДК 796.41(075)
ББК 75.6я73

ISBN 985-6651-31-X

© В. И. Кудрицкий, 2005

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения с резиновыми амортизаторами, эластичными бинтами очень популярны у лиц, которые самостоятельно занимаются физкультурой и спортом. Не приуменьшая роли резиновых амортизаторов в спортивной тренировке, отметим, все же, что самое главное их предназначение – оздоровительное.

Резиновые амортизаторы бывают длиной 2,5–3 м. Их подбирают в соответствии с ростом. Резиновый амортизатор легко можно заменить резиновым бинтом или лентами, нарезанными со старых автомобильных или велосипедных камер.

Перед выполнением упражнений резину складывают в несколько раз (в зависимости от толщины), чтобы почувствовать сопротивление. Упражнения выполняют плавно, избегая резких движений. В этом случае мышцы получают дополнительную нагрузку. Составляя комплексы упражнений с резиной, учитывайте, что они недостаточно эффективно развивают такое физическое качество, как скорость. Поэтому во время разминки больше внимания уделяйте бегу, а в свободные от занятий с резиновыми амортизаторами дни – волейболу, футболу, баскетболу, гандболу и другим подвижным играм.

Для удобства перед выполнением упражнений резину следует несколько раз обмотать вокруг ладоней. В предложенных ниже упражнениях обозначены ширина и высота хвата резины. Ведь с каждым днем ваша физическая сила будет расти, выполнять упражнения станет легче. Меняя хват резины, вы можете регулировать нагрузку. Увеличить нагрузку можно и за счет увеличения количества повторений выполняемых упражнений. Через год советуем менять резиновый амортизатор. Эластические бинты можно менять 3–4 раза в год.

К тренировке надо подходить индивидуально, четко контролировать свое физическое состояние. Почувствовав усталость, прекратите выполнение упражнения. Дыхание при выполнении упражнений с резиной и резиновыми амортизаторами должно быть ненапряженным, свободным.

В этой главе нет отдельных комплексов упражнений с резиной для женщин. Упражнения, предложенные ниже, с соответствующей коррекцией хвата и количества повторений подходят и для них. Выполнять упражнения следует столько раз, сколько позволяет физическое состояние, но не более 10 раз.

Комплекс 1

1. Для дельтовидных и трапецевидных мышц. И. п. – стойка ноги врозь, руки с резиной внизу, хват немного шире плеч. Подняв руки вверх и растягивая резину, разведение их в и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить до 10 раз.

2. Для мышц груди и дельтовидных мышц. И. п. – стойка ноги вместе, руки с резиной на уровне подбородка, хват на ширине плеч. Разведение прямых рук в стороны – вдох. И. п. – выдох. Темп медленный. Сводить лопатки. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины; взять резину на уровне плеч. Поднимание рук вверх – вдох. Темп медленный. Руки выпрямлять полностью. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п. – стойка ноги врозь, стоя спиной к резине, закрепленной за середину, удерживать ее руками возле плеч. Наклоны туловища вперед – выдох, и. п. – вдох. Упражнения выполнять два раза: первый раз – в среднем темпе, второй – в быстром. Следить за дыханием, не сгибать ноги. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, концы ее намотаны на середину палки, руки внизу ладонями вперед (хват снизу). Сгибание рук в локтях – вдох, медленное опускание вниз – выдох. Туловище держать ровно. Выполнить до 10 раз.

6. Для мышц рук. И. п. – резина закреплена за середину; сидя на табуретке спиной к ней, руками вверх взять концы. Круговые движения справа налево, затем слева направо. Дыхание произвольное. Темп средний. Руки и туловище прямые. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, ее концы намотаны на палку, палка внизу (хватом сверху). Поднятие палки на грудь, затем вверх, медленное опускание в и. п. Дыхание: вначале упражнения сделать небольшой вдох, подняв руки вверх – выдох. Темп средний. Следить за дыханием и ритмом выполнения. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена за середину, стоя лицом к ней, руками взять концы. Поочередное выполнение прямыми руками движений: одна рука вверх, другая вниз. Дыхание произвольное. Темп медленный. Руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц спины. И. п. – резина закреплена за середину, сидя лицом к ней, руками держать резину за концы возле плеч, прямые ноги упираются в опору. Наклоны как можно дальше назад – вдох, и. п. – выдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

10. Для трапецевидных мышц, мышц груди и рук. И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена за середину сверху, держать ее за концы руками сверху. Сгибание рук к плечам и разгибание их вниз – выдох, плавно вернуться в и. п. – вдох. Темп средний. Туловище не наклонять. Выполнить 10 раз.

11. Для мышц ног. И. п. – стойка ноги вместе спиной к резине, закрепленной за середину на уровне пояса (резина обмотана вокруг талии и придерживается руками), туловище чуть наклонено вперед. Бег на месте, высоко поднимая колени. Выполнить два подхода по 30 с каждый: вначале в среднем, затем в быстром темпе. Дышать ритмично, не ослаблять натяжение резины.

Комплекс 2

1. Для дельтовидных мышц. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают ее внизу. Поочередное поднимание прямых рук вверх. Дыхание произвольное. Темп медленный. Ноги не сгибать, туловище не прогибать. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц рук и спины. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, резина закреплена сверху. Наклоны, опуская руки вниз и отводя их назад, – выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать, голову не опускать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук и спины. И. п. – стойка ноги вместе на середине резины, руки согнуты к плечам, резина за спиной. Разгибание рук вверх – вдох. Темп медленный. Голову не опускать, туловище не прогибать. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, согнутые руки удерживают ее за головой. Поочередное разгибание рук в сторону. Дыхание равномерное. Темп медленный. Туловище прямое, локти не опускать вниз. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, хват резины на ширине плеч. Разведение рук в стороны, растягивая резину и сводя лопатки, – вдох. И. п. – выдох. Темп медленный. Не расслаблять мышцы. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц спины. И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена сверху за середину, руки вверх. Наклоняясь назад и прогибая спину, опускайте туловище как можно ближе к полу. Темп медленный. Руки прямые, голова отведена назад, ноги сгибать в коленях как можно больше. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук, спины и косых мышц живота. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, стопы параллельно, руки согнуты к плечам. Повороты в сторону, наклоняясь вперед и разводя руки в стороны, – выдох, и. п. – вдох. Темп медленный. Голова отведена назад, спина прогнута, сводить лопатки. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц рук и ног. И. п. – стойка ноги вместе, руки вперед, резина закреплена за середину сзади. Поочередные выпады вперед то правой, то левой ногой с одновременным опусканием рук вниз и отведением назад. Дыхание произвольное. Темп средний. Голову и туловище держать прямо. Выполнить по 6–8 раз.

9. Для мышц ног и спины. И. п. – стойка на одной ноге. Закрепить резину спереди, сделать петлю и одеть на одну ногу; одной рукой держаться за спинку стула, другую отвести за спину, нога с резиной вытянута вперед. Опускание прямой ноги вниз назад, растягивание резины. Дыхание произвольное. Темп медленный. Нога прямая, туловище не раскачивать. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

10. Для мышц шеи и живота. И. п. – стойка ноги вместе, резина прижата к полу пятками, руки на поясе, на голову надета лямка из резины. Наклоны вперед – выдох, и. п., растянуть резину – вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

Комплекс 3

1. Для дельтовидных и трапецевидных мышц. И. п. – стойка ноги врозь, резина в опущенных руках, разведенных немного шире плеч. Поднимая руки вперед вверх и растягивая резину, разведение их в стороны – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Следить за дыханием. Выполнить 10 раз.

2. Для дельтовидных, трапецевидных мышц и разгибателей рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Поднимание рук вверх – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Руки выпрямлять полностью. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц живота. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закреплённой за середину, руками держать концы резины возле плеч. Наклоны вперед – выдох, и. п. – вдох. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить до 10 раз.

4. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закреплённой за середину. Руками взяться за концы снизу. Круговые движения прямыми руками назад и вперед. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц рук. И. п. – то же, только туловище немного наклонено вперед. Имитация руками плавания способом кроль на груди. Дыхание произвольное. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц груди. И. п. – то же, но руки разведены в стороны. Сведение рук вперед – выдох, медленное разведение их в стороны – вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук. И. п. – лежа на спине головой к резине, закреплённой за середину, руки с резиной вверх. Движения руками, как при плавании способом брасс. Темп средний. Дыхание ритмичное. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц шеи и туловища. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки впереди, туловище немного наклонено вперед, голова опущена вниз, на ней петля из резины. Выпрямляя туловище и поднимая голову вверх, наклоны назад, натягивая резину – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц живота и ног. И. п. – сидя на полу спиной к резине, закреплённой за середину, стопы ног вставлены в петли, ноги согнуты, руки в упоре сзади. Разгибание ног вперед одновременно и поочередно. При сгибании – выдох, при выпрямлении – вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

10. Для мышц ног. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, держать ее руками за головой. Медленные приседания и быстрые подъемы. Выполнять пружинистые приседания по несколько раз.

Комплекс 4

1. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь носками на середину резины, руками удерживать ее концы внизу. Поднимание прямых рук в стороны вверх – вдох, опускание вниз – выдох. Темп медленный. Назад не отклоняться, голову немного поднимать вверх. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц живота и рук. И. п. – стойка ноги врозь, резина за середину закреплена сверху, руки вперед. Наклоны вперед, опуская руки вниз и отводя их как можно дальше назад, – выдох, и. п. – вдох. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена за середину сверху, согнутыми руками держать резину за спиной. Разгибание рук за спиной вниз. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц рук и спины. И. п. – стойка ноги врозь, носки на середине резины, концы резины в опущенных вниз руках. Сгибая руки перед грудью, наклоны назад, локти поднимать вверх – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Все движения выполнять слитно 10 раз.

5. Для мышц ног и живота. И. п. – стойка ноги вместе, руки с натянутой резиной отведены назад. Выпады с наклонами вперед поочередно правой и левой ногой, – выдох, и. п. – вдох. Темп средний. Голову поднимать, грудью касаться бедра согнутой ноги. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц спины и рук. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, резина закреплена за середину спереди. Наклоны назад, руки вверх, прогибаясь. Темп и дыхание медленные. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц рук, косых и прямых мышц живота. И. п. – широкая стойка, руки вверх, резина закреплена за середину сверху. Повороты туловища в наклоне, касаясь обеими руками одной ноги, – выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц ног. И. п. – присед, ноги врозь на середине резины, захватить резину руками как можно ниже. Растягивая резину, выпрямление ног – вдох. Темп медленный. Туловище наклонять. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и спины. И. п. – стойка на одной ноге, резина закреплена впереди, вторая нога вставлена в петлю, сделанную на конце резины, руками держаться за спинку стула. Медленное отведение ноги с резиной как можно дальше назад. Дыхание медленное. Ноги прямые. Выполнить 6–8 раз каждой ногой.

10. Для мышц шеи и рук. И. п. – борцовский мост, резина закреплена сзади, руки вверх за головой. Поочередное сгибание рук к груди, растягивая резину. Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнить 8–10 раз.

Комплекс 5

1. Для дельтовидных мышц и мышц груди. И. п. – стойка ноги вместе, руки на уровне подбородка удерживают резину на ширине плеч, разведение прямых рук в стороны – вдох, и. п. – выдох. Темп средний. До конца вытягивать руки. Выполнить 10 раз.

2. Для мышц-сгибателей рук. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки опущены и удерживают резину хватом снизу. Сгибание и разгибание рук в локтях. Можно выполнять одновременно и поочередно. Темп средний. Следить за ритмичностью дыхания. Выполнить 10 раз.

3. Для мышц рук. И. п. – сидя на стуле, резина пропущена под ним, руками взяться за концы резины. Медленное сгибание рук к плечам и разгибание их вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. Для мышц живота. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закреплённой за середину сверху, руки сверху захватывают резину. Наклоны вперед – выдох, и. п. – вдох. Темп средний. Руки и ноги прямые. Выполнить 10 раз.

5. Для мышц спины. И. п. – сидя на табурете лицом к закреплённой за середину резине. Упираясь ногами в опору, захватив и растягивая резину, наклоны назад до положения лежа – вдох. Темп средний. Дыхание ритмичное. Выполнить 10 раз.

6. Для мышц ног. И. п. – присед, ноги врозь на середине резины, захватить резину двумя руками к плечам. Медленное поднятие – вдох и медленное приседание – выдох, затем то же повторить быстро. Следить за дыханием и сменой ритма исполнения. Выполнить 10 раз.

7. Для мышц живота. И. п. – лежа на спине ногами к резине, руки вдоль туловища ладонями вниз, резина закреплена за середину и петлями надета на стопы. Поднятие ног до угла 45° и 90°. Можно поднимать ноги одновременно и по очереди. Дыхание произвольное. Ноги прямые. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц живота и ног. И. п. – то же. Поднять ноги до угла 45°. Скрестные движения прямыми ногами. Дыхание произвольное. Темп средний. Ноги все время остаются на одном уровне. Выполнить 20 раз.

9. Для мышц туловища. И. п. – широкая стойка на середине резины, руки удерживают резину сверху. Наклоны туловища в стороны, затем пружинистые движения в стороны. Дыхание ритмичное. Темп средний. Не сгибать ноги и руки. Выполнить 10 раз.

10. *Для мышц ног.* И. п. – резина закреплена на уровне пояса сзади, обмотана вокруг талии, придерживать ее руками, туловище немного наклонено. Сильно натягивая резину, бег на месте с высоким подниманием бедер. Темп может быть средним и быстрым. Дышать ритмично и не ослаблять натяжение резины. Выполнять по 30 с.

Комплекс 6

1. *Для мышц рук.* И. п. – ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены. Поднимание прямых рук в стороны вверх. Не наклоняться назад, голову поднимать вверх. Выполнить 10 раз.

2. *Для мышц живота и рук.* И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину, руками держать концы резины возле плеч. Наклоны вперед, как можно больше сгибая спину, опуская руки вниз и отводя их как можно дальше назад, – выдох. Темп медленный. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь, руки с резиной согнуты за спиной, резина закреплена сверху. Разгибание рук вниз – выдох, и. п. – вдох. Темп медленный. Туловище все время прямое. Выполнить 8–10 раз.

4. *Для мышц рук и спины.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены. Сгибая руки перед грудью, отводя локти в стороны, наклоны назад, как можно больше прогибаясь в спине. Дыхание произвольное. Темп медленный. Голову отводить назад. Выполнить 8–10 раз.

5. *Для мышц живота, рук и ног.* И. п. – стойка ноги вместе, руки отведены назад как можно выше, резина закреплена сзади сверху. Поочередные выпады вперед, наклоняясь вперед и стараясь коснуться грудью бедра согнутой ноги, – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной опущены и сведены сзади. Поднимание прямых рук в стороны вверх – вдох, и. п. – выдох. Темп средний. Голову не опускать. Туловище прямое. Выполнить 10 раз.

7. *Для косых мышц живота, рук и ног.* И. п. – широкая стойка, резина в средней своей части закреплена сзади, руки вверх. Наклоны и повороты туловища вперед – в стороны; сгибая ноги, коснуться рукой пятки разноименной ноги – выдох. Выполнить 10 раз.

8. *Для мышц шеи и рук.* И. п. – борцовский мост ногами к резине, закрепленной за середину, руки удерживают ее возле бедер. Поднимание прямых рук вверх и опускание их за голову, касаясь пальцами пола. Дыхание произвольное. Темп медленный. Руки прямые. Выполнить 10 раз.

9. *Для мышц живота и ног.* И. п. – лежа на спине ногами к резине, закрепленной за середину сверху, руки вытянуть и положить ладонями на пол, ноги, согнутые в коленях, поднять как можно выше, стопы вставить в петли на резине. Опускание ног вниз до касания пола, растягивая резину. Дыхание медленное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

10. *Для мышц ног.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины. Приседание как можно ниже, захватив резину, руки свести за спиной – выдох. Выпрямление, растягивая резину, – вдох. Темп медленный. Не задерживать дыхание. Выполнить 10 раз.

Комплекс 7

1. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, резина закреплена за середину спереди. Поочередное опускание и отведение рук назад. Дыхание произвольное. Темп средний. Не раскачивать туловище и не сутулиться. Выполнить 10 раз.

2. *Для мышц рук и живота.* И. п. – стойка ноги врозь спиной к резине, закрепленной за середину, руки с резиной вверх. Наклон, касаясь руками носков ног, – выдох. Темп медленный. Ноги прямые. Выполнить 10 раз.

3. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена за середину сверху, руки согнуты к плечам и натягивают резину. Приседание на всю стопу, сгибаясь и вытягивая руки вперед, – выдох. Темп медленный. Не задерживать дыхание. Выполнить 10 раз.

4. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки с резиной отведены назад. Поочередное поднимание руки вперед вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Туловище все время прямое. Выполнить 10 раз.

5. *Для мышц спины и рук.* И. п. – стойка ноги врозь, резина закреплена за середину спереди, руки подняты вверх и удерживают резину. Наклоны назад, прогибая спину. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

6. Для *мышц рук и ног*. И. п. – стойка ноги вместе на середине резины, руки вытянуты вперед и натягивают резину. Поочередные выпады вперед – назад то правой, то левой ногой, одновременно поднимая руки вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Следить, чтобы остающаяся на резине нога крепко прижимала ее и чтобы резина все время была натянута. Выполнить 6–8 раз каждой ногой.

7. Для *косых мышц живота, мышц груди и рук*. И. п. – стойка ноги врозь боком к резине, закрепленной за середину. Повороты туловища в сторону, противоположную закрепленной резине. Повторить в другую сторону. Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

8. Для *косых мышц живота и мышц рук*. И. п. – широкая стойка, руки с резиной вверх назад. Наклоны вперед, с небольшим поворотом туловища, опуская прямые руки вниз и касаясь ими по очереди носка каждой ноги, – выдох. Темп медленный. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить до 10 раз.

9. Для *мышц ног*. И. п. – стойка на одной ноге спиной к резине, закрепленной сверху, другая нога – в петле. Руками держаться за спинку стула. Опускание прямой ноги вниз к полу. Дыхание ритмичное. Темп медленный. Голову и туловище держать прямо. Выполнить 10 раз.

10. Для *мышц шеи и рук*. И. п. – борцовский мост головой к резине, закрепленной за середину, руки удерживают резину сверху. Поочередное или одновременное сгибание рук к груди. Дыхание произвольное. Темп медленный. Как можно больше прогибаться в спине. Выполнить 10 раз.

Комплекс 8

1. Для *мышц спины и рук*. И. п. – стойка ноги вместе, руки держат резину на ширине плеч спереди. Разведение прямых рук в стороны – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

2. Для *разгибателей рук, дельтовидных и трапецевидных мышц*. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки держат резину возле плеч, как в стартовом положении для жима. Медленное выпрямление рук вверх – вдох, и. п. – выдох. Выполнить 10 раз.

3. Для *сгибателей рук*. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины. Палку, обмотанную резиной, держать в опущенных руках хватом снизу. Сгибание и разгибание рук в локтях. Дыхание произвольное. Темп средний. Туловище держать ровно. Выполнить 10 раз.

4. Для *мышц рук*. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину. Сгибание рук в локтях, пытаясь поднять локти, – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

5. Для *мышц рук*. И. п. – то же. Поднимание прямых рук в стороны – вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. Для *разгибателей рук*. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину на уровне плеч за головой. Поднимание рук вверх – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Руки вытягивать полностью. Выполнить 10 раз.

7. Для *мышц рук*. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к резине, закрепленной за середину. Вытянутые вперед руки удерживают концы резины. Поочередное поднимание рук вверх и опускание их вниз назад. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное. Руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для *мышц живота*. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину сверху, концы резины в руках за головой. Наклоны вперед – выдох. И. п. – вдох. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать. Выполнить 10 раз.

9. Для *мышц ног и спины*. И. п. – присед ноги врозь на середине резины, руками держать укороченные концы резины. Растягивание резины до полного выпрямления ног и туловища – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп средний. Руки прямые. Выполнить 10 раз.

10. Для *мышц рук и ног*. И. п. – выпад, ступня согнутой ноги на середине резины, кисти рук с резиной возле плеч. Полное выпрямление рук вверх и ноги в колене. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

11. Для *мышц рук и груди*. И. п. – лежа на спине на скамейке, резина пропущена под скамейкой, руками держать концы резины возле плеч. «Выжимание» резины лежа. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

12. Для *мышц рук и спины*. И. п. – сидя лицом к резине, закрепленной за середину, руки вперед, взять резину на уровне подбородка. Отведение рук вниз назад, сохраняя небольшой наклон туловища вперед. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

13. Для *мышц спины*. И. п. – сидя лицом к резине, закрепленной за середину, ноги упираются в опору. Наклон вперед, обмотать резиной ладони и наклон назад до положения лежа – вдох, и. п. – выдох. Растягивать резину плавно, без рывков. Выполнить 10 раз.

14. *Для мышц ног и живота.* И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной за середину, обмотать резину вокруг поясницы, придерживая ее руками. Немного наклониться и, сильно натягивая резину, бежать на месте, высоко поднимая бедра. Темп средний. Выполнять в течение 30 с.

Комплекс 9

1. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки согнуты за головой так, чтобы резина была за спиной, – выдох. Вытягивание рук из-за головы вверх в стороны – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Голову не наклонять, туловище прямое. Выполнить 10 раз.

2. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, резина закреплена сверху. Опускание рук вниз скрестно. Темп медленный. Дыхание произвольное. Не наклонять туловище назад, голову поднимать вверх, руки не сгибать. Выполнить 10 раз.

3. *Для мышц рук.* И. п. – широкая стойка на середине резины, руки удерживают резину внизу. Отведение рук в стороны и назад – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

4. *Для мышц рук и ног.* И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам, удерживают резину, закрепленную сверху за середину. Поочередные приседания на ноге, другую ногу и руки с резиной вытягивать вперед – выдох. Темп медленный. Присесть на полной ступне, немного наклоняясь вперед, таз опускать как можно ниже к полу. Голову держать ровно. Выполнить по 6 раз на каждой ноге.

5. *Для мышц рук и стины.* И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, резина закреплена спереди. Наклоны назад, прогибаясь и отводя голову назад, руки в стороны – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

6. *Для мышц ног.* И. п. – стойка ноги вместе, резина закреплена за середину сверху, руки возле плеч натягивают резину. Поочередные выпады вперед правой и левой ногами, прогибаясь, руки вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Голову отвести назад, не задерживать дыхание. Выполнить по 8 раз каждой ногой.

7. *Для мышц туловища, рук и ног.* И. п. – стойка ноги вместе, спиной к резине, закрепленной за середину, руки отведены в стороны ладонями вперед. Равновесие на одной ноге – выдох, и. п. – вдох. То же самое – на другой ноге. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

8. *Для мышц шеи и ног.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки на поясе, ноги немного согнуты, на голову надета лямка из резины. Выпрямляя ноги и поднимая голову вверх, растягивание резины – вдох, и. п. – выдох. Темп медленный. Пытайтесь как можно полнее вытянуть ноги и туловище. Выполнить 10 раз.

9. *Для мышц ног и живота.* И. п. – сидя лицом к резине, закрепленной за середину, руками опереться в стул, ступни вставить в петли. Сгибание ног, подтягивая их как можно ближе к туловищу, – выдох, и. п. – вдох. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

10. *Для мышц туловища и рук.* И. п. – широкая стойка на резине, руки сверху натягивают резину. Наклоны в стороны – выдох без смены положения рук. Вдох при выпрямлении. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

Комплекс 10

1. *Для мышц стины и груди.* И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной сверху, концы резины в руках, повернутых ладонями вниз. Опускание рук через стороны вниз и плавно – и. п. Вдох перед началом упражнения, выдох при сведении рук. Темп медленный. Выполнить 10 раз.

2. То же упражнение, но руки держать на резине ладонями наружу. Выполнить 10 раз.

3. *Для мышц рук.* И. п. – стойка ноги врозь, закрепить резину за середину на высоте груди, руками держаться за концы резины спереди. Растягивание резины маховыми движениями: правая рука вверх, левая – вниз и наоборот. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

4. *Для мышц стины и ног.* И. п. – стоя на середине резины одной ногой, туловище наклонено вперед, руки удерживают резину внизу. Разгибание туловища – вдох. Выполнять упражнение, наступая на резину то правой, то левой ногой. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнить 10 раз.

5. *Для мышц шеи и ног.* И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, концы резины связаны. Сделать полуприсед и натянуть резину на голову. Разогнуть ноги, туловище и поднять голову – вдох. Темп средний. Выполнить 10 раз.

6. *Для мышц рук и стины.* И. п. – стоя на одном колене лицом к резине, закрепленной за середину, руки с резиной вверх. Наклон вперед – выдох, выпрямиться; прогибаясь, наклон назад как можно даль-

ше – вдох. Упражнение выполняют стоя то на одном, то на другом колене. Темп средний. Выполнить по 6 раз.

7. Для мышц спины, рук и косых мышц живота. И. п. – широкая стойка на середине резины, руки разведены в стороны. Сохраняя это положение рук, наклон вперед влево, касаясь носка левой ноги правой рукой, – выдох. То же – вправо. Темп средний. Ноги не сгибать. Выполнить 10 раз.

8. Для мышц ног. И. п. – лежа на спине ногами к резине, закрепленной посередине. Ступни ног вставлены в петли на концах резины, руки под головой. Одновременное и поочередное сгибание ног в коленях. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.

9. Для мышц ног и живота. И. п. – лежа на спине головой к резине, закрепленной за середину, ступни ног вставить в петли. Движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Темп средний. Растянуть резину без рывков. Выполнить 10 раз.

10. Общеукрепляющее для всех групп мышц. И. п. – стойка ноги врозь, руки удерживают концы резины внизу. Прыжки через резину, как через скакалку. Дыхание произвольное. Темп быстрый. Выполнять в течение 30 с.

Упражнения для мышц рук

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки держат резину сверху на ширине плеч. Разведение рук в стороны. Выполнить 10 раз.

2. И. п. – резина закреплена на уровне груди; стоять спиной к ней, руки удерживают резину возле плеч. Поочередное и одновременное разгибание рук вперед. Выполнить 10 раз.

3. И. п. – то же, но руки в стороны. Сведение прямых рук вперед. Выполнить 10 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину возле плеч. Одновременное и поочередное выпрямление рук вверх. Выполнить 10 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки держат резину внизу. Разведение рук через стороны до горизонтального положения. Выполнить 8–10 раз.

6. И. п. – то же. Сгибание рук в локтевых суставах. Выполнить 8–10 раз.

7. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к резине, закрепленной на уровне груди, взяться руками за концы. Отведение рук: одну вверх назад, другую вниз назад. Выполнить 10–12 раз.

8. И. п. – то же. Одновременное поочередное разведение прямых рук в стороны. Выполнить 10–12 раз.

9. И. п. – то же. Одновременное и поочередное отведение рук вниз назад. Выполнить 10–12 раз.

10. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, держать резину руками за головой, локти поднять как можно выше. Разгибание рук вверх. Выполнить 10 раз.

Упражнения для мышц спины

1. И. п. – стойка ноги вместе на середине резины, наклон вперед, руки с резиной за головой. Выпрямление рук и туловища в стороны вверх, не изменяя положения ног. Выполнить 10 раз.

2. И. п. – широкая стойка на середине резины, наклон вперед, руки держат резину за головой. Оставаясь в наклоне, повороты туловища вправо и влево. Выполнить 10–12 раз.

3. И. п. – широкая стойка, одна ступня на середине резины. Наклоны и выпрямления туловища вперед к ноге, руки с резиной за головой или вытянуты вверх. Сменить положение ног и выполнить упражнение в противоположную сторону. Выполнить по 6 раз в каждую сторону.

4. И. п. – то же, но резина за спиной скрестно, руки вверх. Медленные и пружинистые наклоны назад. Выполнить 10–12 раз.

5. И. п. – сидя на полу лицом к резине, закрепленной спереди, руки с резиной возле плеч. Наклоны назад, выпрямляя руки вверх и касаясь ими пола. Выполнить 8–10 раз.

6. И. п. – стойка ноги вместе, резина закреплена спереди, руки удерживают ее возле плеч. Наклоны назад, не сгибая ног. Выполнить 10 раз.

7. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины. Наклоны вперед, руки с резиной за головой; выпрямляясь, разведение рук вверх и в стороны. Выполнить 10 раз.

8. И. п. – стойка на середине резины, наклон вперед, руками взяться за резину накрест и развести их в стороны. Повороты туловища влево и вправо. Выполнить 10–12 раз.

стр. 1193.

9. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, наклон вперед, руки с резиной внизу. Разгибание туловища. Выполнить 10 раз.

10. И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, наклон, середина резины на ступнях, руки с резиной за головой. Наклоны назад до положения лежа на спине. Выполнить 8–10 раз.

Упражнения для мышц живота и туловища

1. И. п. – широкая стойка на середине резины, резину удерживать в разведенных в стороны руках. Наклоны и повороты туловища в стороны. Выполнить 10 раз.

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ступни ног в петлях из резины. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног до углов 45° и 90°. В положении ног под углом 45°: разведение и сведение их накрест; круги «восьмеркой». Выполнить по 8 раз.

3. И. п. – то же. Поднятие прямых ног вверх и опускание их за голову, коснуться носками пола. Выполнить 8 раз.

4. И. п. – стойка на лопатках, лицом к закрепленной за середину резине, ступни ног продеты в петли резины. Движения ног в стороны, вперед и назад. Выполнить по 6–8 раз.

5. И. п. – лежа на спине, резина закреплена сверху, ступни ног в петлях на высоте 20–30 см над полом. Опускание ног вправо и влево. Выполнить 8–10 раз.

6. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, руки удерживают резину внизу. Наклоны в стороны, рука, противоположная наклону, скользит по туловищу до подмышки. Выполнить 10 раз.

7. То же упражнение, но пружинисто. Выполнить 10 раз.

8. И. п. – стойка ноги вместе на середине резины, руки с резиной в стороны на уровне плеч. Повороты туловища в стороны, не сгибая рук и ног. Выполнить 10–12 раз.

9. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной на уровне плеч, руки удерживают резину возле плеч. Наклоны вперед. Выполнить 10 раз.

10. И. п. – лежа на спине головой к закрепленной резине; ноги зафиксированы, руки сверху удерживают резину. Сед, руки вперед. Выполнить 8 раз.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. – лежа на спине головой к закрепленной резине на уровне талии, ноги поднять до угла 90°, ступни в петлях, руки под головой. Поочередное опускание прямых ног. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

2. И. п. – сидя на полу спиной к резине, которая закреплена, как в предыдущем упражнении, ступни в петлях, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Выпрямление ног вперед, натягивая резину. Выполнить 8–10 раз.

3. И. п. – упор лежа на полу, резина закреплена сверху, ноги согнуты, ступни в петлях. Выпрямление ног и разведение их в стороны, растягивая резину. Выполнить 8 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь спиной к резине, закрепленной за середину на уровне талии; намотать резину на талию, придерживая ее руками. Бег на месте с высоким подниманием бедер. Выполнять в среднем и быстром темпах в течение 30 с.

5. И. п. – стойка на одной ноге, другая поднята, сильно согнута в колене. Руками взяться за резину и подвести ее середину под ступню согнутой ноги. Разгибание ноги в колене, натягивая резину. Выполнять сначала одной, затем другой ногой. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

6. И. п. – стойка ноги врозь на середине резины, намотать резину на кисти рук. Растягивание резины, согнув руки кистями к плечам и приседая на носках или на полной ступне, спина прямая. Выполнить 8–10 раз.

7. И. п. – стойка ноги вместе, лицом к закрепленной резине, руки с резиной впереди. Приседать на одной ноге, вытягивая другую вперед и сгибая руки к плечам. Выполнить по 6 раз каждой ногой.

8. И. п. – стоя спиной к резине, закрепленной за середину на высоте 15–20 см; концы резины соединить, сделать из них одну петлю и вставить в нее ногу. Растягивание резины махом прямой ноги вперед. Выполнить по 8 раз каждой ногой.

9. И. п. – сидя на столе, ноги свисают вниз, руками упор на поверхность стола за спиной. Обмотать резиной ножки стола внизу, концы свести, ноги вставить в петли. Растягивание резины одновременным махом ног вперед. Выполнить 10 раз.

10. И. п. – присед, ноги врозь на середине резины, укороченную резину захватить снизу. Растягивание резины, выпрямляя ноги. В полуприседе, не расслабляя натяжения резины, выполнить пружинистые покачивания на ногах.