

Коррекционно-развивающие силовые упражнения

Адаптационные изменения, вызванные определенной тренировочной нагрузкой, охватывают те системы и структуры организма, которые призваны обеспечить адекватное его функционирование при повторном выполнении работы. Структурной и функциональной перестройке при силовых тренировках подвергается сократительный аппарат скелетных мышц, эндокринная система, сердечно – сосудистая и дыхательные системы, повышается эффективность работы механизмов, обеспечивающих энергетическое обеспечение данного вида тренировки. Происходит гипертрофия скелетных мышц, в результате чего повышается предельная мощность выполняемой ими работы и общая энергопродукция анаэробных систем. Правильная силовая нагрузка – это прежде всего полноценное сокращение и полноценное расслабление работающих в этот момент мышц с неременным контролем дыхания. В результате увеличиваются скорость и объем циркулирующей крови, а значит, и доставка кислорода сосудам сердца и мозга. Таким образом, правильная нагрузка ведет к разгрузке сердечной мышцы и ее функциональному восстановлению.

Силовой коррекционно-развивающий оздоровительный комплекс упражнений

Примерное время выполнения одного круга - 8-10 мин.

Отдых между упражнениями - 1-3 мин.

Очень важно, чтобы нагрузку получало большинство основных мышечных групп, так как в неработающих и бездействующих мышцах происходит замедленное удаление продуктов жизнедеятельности клеток, что приводит к самоотравлению и ускоренному их старению. Положительное влияние силовых упражнений на организм происходит только в том случае, если нагрузка изменяется постепенно и соответствует уровню здоровья.

В данном комплексе, упражнения с весом собственного тела, подобраны для каждой основной группы мышц, так чтобы все занимающиеся имели возможность выполнять их без переутомления организма. Упражнения подбираются, учитывая также и индивидуальные способности человека, имеющего инвалидность той или иной категории.

Выполняются силовые упражнения исключительно после разминки. Каждое из упражнений выполняется по круговой системе: 2-3 круга, (в зависимости от подготовленности занимающихся) по 15 повторений. Круговая система - это тренировка для всего тела. Основная идея заключается в том, чтобы за одно занятие проработать сразу все группы мышц. Поэтому упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая группа мышц по отдельности получала достаточную нагрузку.

Во время выполнения упражнения, необходимо сконцентрироваться на тех мышечных группах, для проработки которых это упражнение предназначено. Нужно стараться максимально расслаблять те мышцы, которые не должны участвовать в данном упражнении, для того чтобы основной акцент приходился на целевые мышечные группы. Например, нам необходимо проработать икроножные мышцы. Для этого мы подбираем упражнение подъём на носок. Для того чтобы максимально расслабить ненужные для проработки в данном упражнении мышцы, мы полностью переносим вес тела на одну ногу и при подъёме максимально напрягаем икры, фиксируясь в конечной точке на 1-2 секунды. Для того чтобы тщательно проработать грудные мышцы, мы выбрали специальные отжимания, где делаем широкую постановку рук, что позволяет максимально включить в работу грудные мышцы. Затем поворачиваем кисти рук вовнутрь на 45 градусов, для того чтобы хотя бы частично отключить трицепс. Этот же принцип должен соблюдаться во всех упражнениях данного комплекса.

Некоторые упражнения на одну и ту же группу мышц, для повышения эффективности, выполняются суперсетами, т.е. одно упражнение за другим практически без отдыха или с отдыхом не более 10 секунд.

Во время выполнения любых силовых упражнений, очень важно следить за дыханием. При мышечном сокращении делается выдох, на растяжении или расслаблении – вдох. И самое главное, в любых упражнениях, это техническая чёткость выполнения.

После того как вы сможете выполнять каждое упражнение без особого труда по 15 и более повторений, то можно переходить на второй, более сложный уровень.

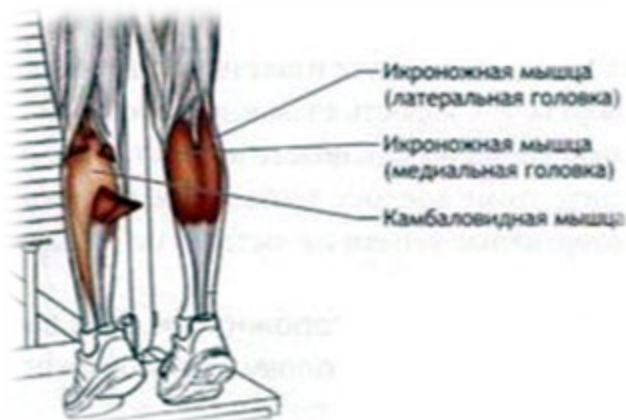
Упражнения коррекционно-развивающего оздоровительного комплекса:

- Подъём на носок (икроножные мышцы, камбаловидные мышцы);
- Комбинированные приседания (передняя и задняя поверхности бедра, ягодичные мышцы);
- Обратные отжимания от опоры (трёхглавая мышца плеча, локтевая мышца);
- Отжимания узким хватом (трёхглавая мышца плеча, локтевая мышца);
- Отжимания широким хватом (грудные мышцы);
- Подтягивания на низком турнике (широчайшие мышцы спины, круглые мышцы спины, трапециевидные мышцы);
- Подтягивания на низком турнике обратным хватом (двуглавая мышца плеча, широчайшие мышцы спины);
- Обратная гиперэкстензия (мышцы разгибатели позвоночника, мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы);
- Подъём коленей к груди сидя (нижняя часть прямой мышцы живота);
- Скручивание лёжа на полу (верхняя часть прямой мышцы живота).

Подъём на носок

Основные рабочие мышцы:

*икроножные мышцы,
камбаловидные мышцы.*



Оздоровительный эффект

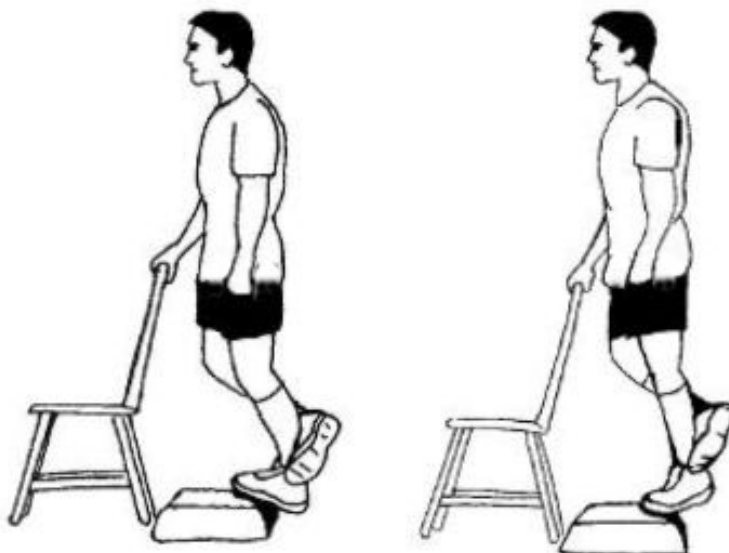
Это упражнение помогает эффективно бороться со «слабой стопой», тренируя мышцы свода стопы и препятствуя развитию плоскостопия, а если оно уже есть, то активизирует кровоток в ослабленных мышцах стопы, что является профилактикой многих заболеваний. Профилактика артритов и артрозов коленных суставов. Слабая стопа приводит к застою венозного кровотока и развитию так называемой диабетической стопы, которая в свою очередь заканчивается гангреной. Слабая стопа (плоскостопие) вызывает задержку венозного оттока и приводит к развитию ИБС (ишемическая болезнь сердца), то есть недостаточному транспорту кислорода к сосудам сердца, что может спровоцировать возникновение стенокардии, различных форм аритмии и наконец инфаркта миокарда. Эта же причина является пусковым механизмом развития вегетососудистой дистонии. Это упражнение служит отличной профилактикой варикозного расширения вен. Оно предотвращает деформацию венозных клапанов, которые теряют способность проталкивать кровь вверх по ноге к сердцу. Избавляет от судорог икроножных мышц.

Техника выполнения

И.п. - стоя на краю возвышенности с ровным краем (брусок, скамейка, степ-ступенька и др.) Опора на плюсну. Пятки – висят, не касаясь пола. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см). Спина прямая. Руками держаться за любые устойчивые объекты, для обеспечения равновесия.

- 1) Перенести вес на правую ногу и подняться на носок максимально вверх – выдох и фиксация в конечном положении на 1 – 2 сек.
- 2) Опуститься в исходное положение.
- 3) Выполнить максимальное количество раз (до «отказного повтора»).

Повторить упражнение на левую ногу.



Комбинированные приседания

Основные рабочие мышцы:

*передняя поверхность бедра,
задняя поверхность бедра,
ягодичные мышцы.*



Оздоровительный эффект

Приседания такого характера помогут в решении проблем в тазобедренных и коленных суставах: от артритов, артрозов, отложения солей, от хронических травм. Кроме того, уходят проблемы, связанные с нарушением коронарных резервов сердца. Упражнение способствует лечению гипертонии и служит хорошей профилактикой миомы и простатита. Очень полезно для органов таза. За счет максимального сокращения работающих мышц, добиваясь очищения межклеточного пространства, мы повышаем КПД (коэффициент полезного действия) в этих мышечных группах. Соответственно, повышается выносливость, улучаются скоростные, силовые и взрывные качества работающих мышц. Это упражнение сжигает лишнюю жировую прослойку, делая ноги и ягодицы стройными и красивыми.

Техника выполнения

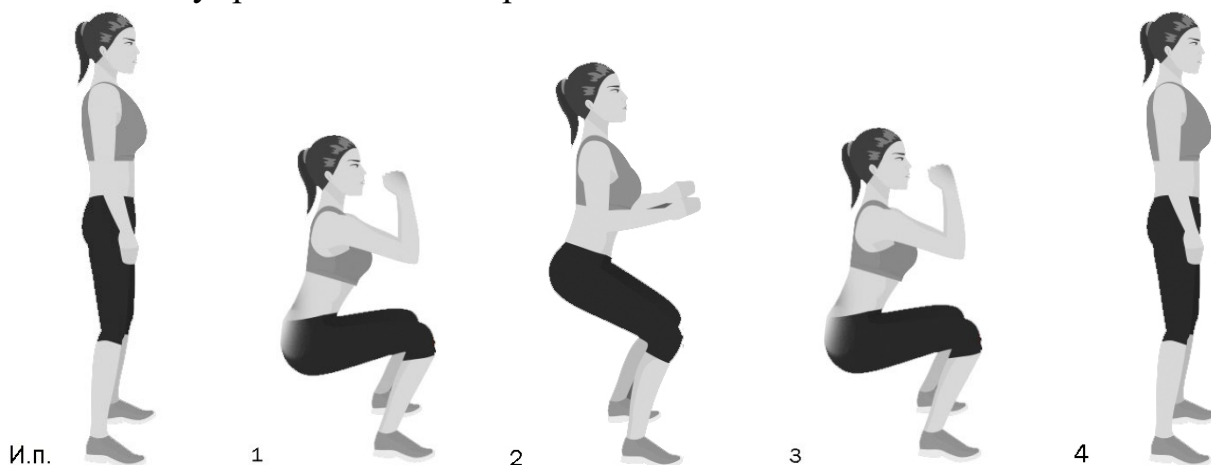
И.п. - стоя. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см). Под пятками брусок 3-5 см высотой. Спина прямая. Руки прямо перед собой, или за головой;
1) Сделать полный глубокий присед (насколько это возможно), при этом стараться не запрокидываться и не раскачиваться вперед-назад в стороны. Спину держать прямо.

2) Привстать наполовину (полуприсед) и зафиксироваться в этом положении на 2-3 сек.;

3) Из положения полуприсед, снова уйти в полный присед;

4) Очень медленно подняться в исходное положение.

Выполнить упражнение 10-15 раз.



Обратные отжимания от опоры

Основные рабочие мышцы:

*трёхглавая мышца плеча (трицепс)
локтевая мышца.*

Оздоровительный эффект

Упражнение восстанавливает и укрепляет локтевые суставы, избавляет от жировой прослойки на внешней стороне рук (прощальные руки). Это упражнение восстанавливает кровообращение по позвоночным артериям, что избавляет от головных болей и вегетососудистой дистонии. Способствует избавлению от болей в шейном и грудном отделах позвоночника. Упражнение делает руки сильными и красивыми.

Техника выполнения

И.п – встать спиной к скамье (или к любой подходящей опоре), поставьте ноги на пол, а руки на скамью – ладонями вниз, чуть шире плеч. Исходная позиция подразумевает почти полностью выпрямленные руки. Ноги можно держать как выпрямленными, так и слегка согнутыми в колени; ягодицы находятся ближе к лавке, не касаясь ее при этом, взгляд – вперёд, спина прямая.

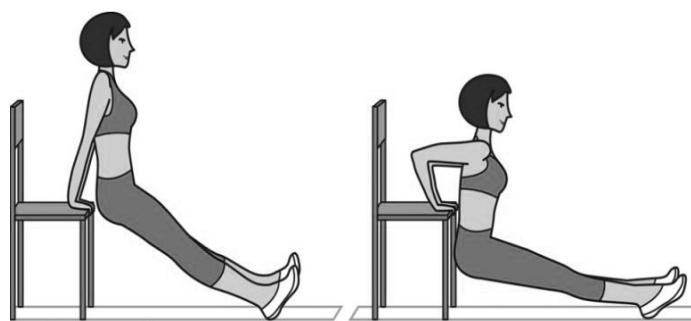
1) На вдохе плавно опустите таз вниз, параллельно с этим сгибая руки в локтях (руки необходимо держать прижатыми к туловищу во избежание травмы локтевых суставов). В нижней фазе, локоть должен быть под прямым углом – 90 градусов (не ниже).

2) На выдохе вернуться в исходное положение.

Выполнить максимальное количество повторений.

Примечание:

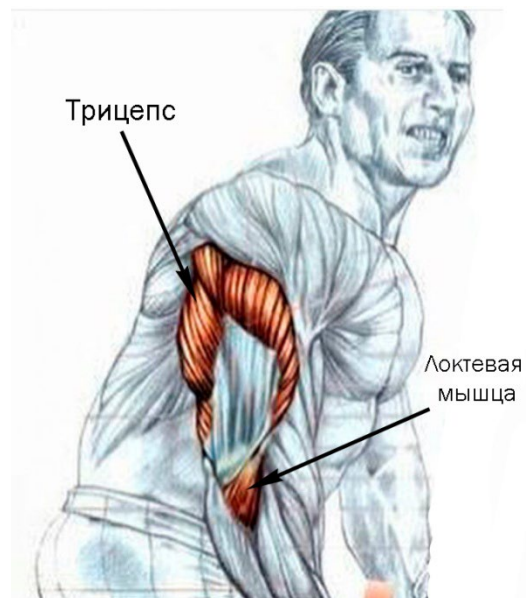
Если чувствуете, что выполнение этого упражнения с выпрямленными ногами даётся очень трудно, согните ноги в коленях и делайте обратные отжимания, слегка отталкиваясь ногами о пол. Эффективней всего это упражнение выполнять в сете со следующим упражнением (отжимания узким хватом), без перерыва на отдых между ними.



Стандартный вариант выполнения упражнения с выпрямленными ногами



Щадящий вариант



Отжимания узким хватом («алмазные отжимания»)

Основные рабочие мышцы:

трёхглавая мышца плеча (трицепс)
локтевая мышца.

Оздоровительный эффект

Упражнение восстанавливает и укрепляет локтевые суставы. Избавляет от жировой прослойки на внешней стороне рук (прощальные руки). Способствует развитию координации мышц плечевого пояса. Упражнение делает руки сильными и красивыми.

Техника выполнения

И.п. - принять горизонтальный упор лёжа (при возникающих сложностях упор можно делать с колен). Тело держать прямо — так, чтобы ноги, спина и шея находились на одной линии. Ладони свести как можно ближе. Большие и указательные пальцы при таком хвате должны соприкасаться, а остальные расправить как можно шире.

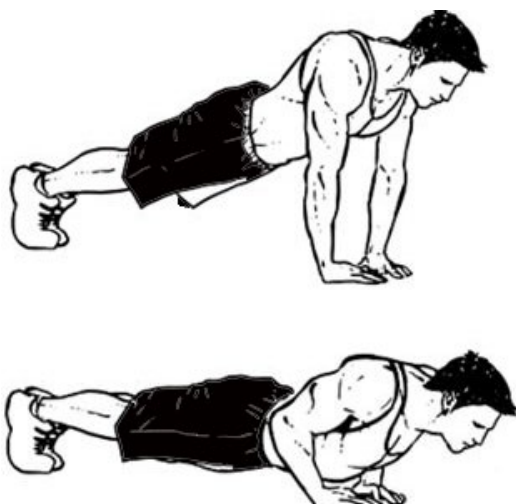
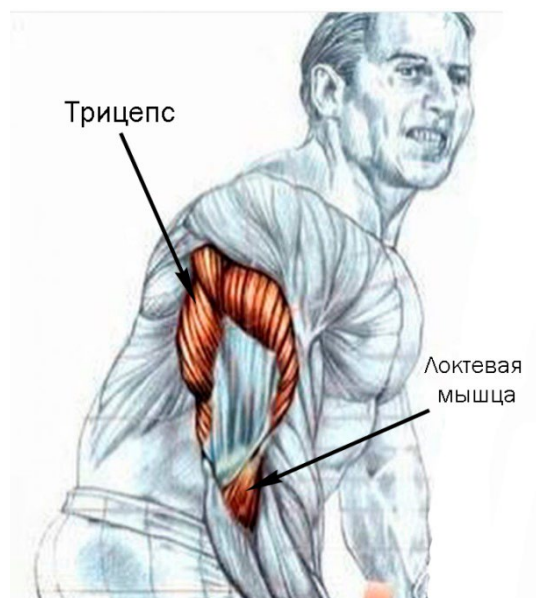
1) Согнуть локти, опускаясь как можно ниже к полу - вдох.

2) Разогнуть руки, при этом сохраняя прямое положение туловища – выдох.

Выполнить максимальное количество повторений.

Примечание:

При травмах или болях в лучезапястных суставах, выполняйте упрощённый вариант упражнения, упираясь коленями в пол и расставив руки на уровне плеч. Для физически подготовленных, эффективней всего это упражнение выполнять в сете с предыдущим (обратное отжимание), без перерыва на отдых между ними.



Отжимания широким хватом

Основные рабочие мышцы:

грудные мышцы



Оздоровительный эффект

Работа мышц грудного отдела позвоночника и пояса верхних конечностей нормализует работу малого и большого круга кровообращения. А диафрагмальный выдох во время разгибания рук позволяет снижать внутригрудное, внутричерепное и внутрибрюшное давление. Данное упражнение лечит плечелопаточный периартрит, помогает при шейно–грудном остеохондрозе, укрепляет сердце, помогает в лечении разного рода лёгочных заболеваний. Делает грудь красивой и подтянутой. Упражнение является отличной профилактикой сердечно – сосудистых заболеваний.

Техника выполнения

Определение правильной ширины хвата:

Лечь упираясь предплечьями рук в пол. Кисти сжать в кулаки и направить их горизонтально друг к другу, так чтобы первые фаланги обоих кулаков соприкасались. И там где, в данной позиции находятся локти, необходимо разместить центры ладоней. В итоге ключицы и центры ладоней лежат на одной линии.

И.п. - принять горизонтальный упор лёжа (при возникающих сложностях упор можно делать с колен). Тело держать прямо — так, чтобы ноги, спина и шея находились на одной линии. Руки широко расставлены (по вымеренному расстоянию). Ладони слегка обратить внутрь, примерно на 45 градусов (это действие позволяет частично отключить трицепс, вовлекая в основную работу мышцы груди).

1) Согнуть руки, опускаясь как можно ниже к полу - вдох.

2) Разогнуть руки, при этом сохраняя прямое положение туловища – выдох.

Выполнить
максимальное
количество
повторений.



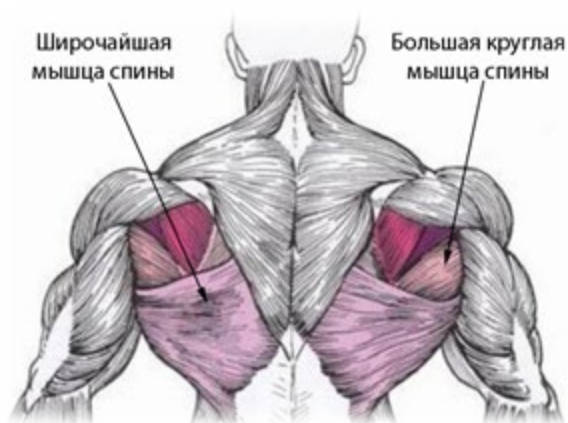
Подтягивание на низком турнике

Основные рабочие мышцы:

широчайшие мышцы спины

круглые мышцы спины

трапецевидные мышцы



Оздоровительный эффект

Подтягивание на низком турнике исправляет сколиозы и всевозможные нарушения осанки. Является эффективной профилактикой остеохондроза. Восстанавливает капилляры и сосуды, которые обеспечивают питание позвоночника. Упражнение способствует снижению лишнего веса и делает спину сильной, красивой и рельефной.

Техника выполнения

И.п. – взяться за перекладину обеими руками широким хватом сверху (средние фаланги пальцев направлены вперёд). Принять свободный вис. Торс вертикален, колени вместе под острым углом, ноги расслабленно упираются в пол. Мышцы расслаблены.

1) Из вися на прямых руках подтянуться, напрягая мышцы спины, так чтобы подбородок оказался выше перекладины – выдох и фиксация на 1-2 сек.

2) Опуститься в вис до полного выпрямления рук – вдох.

Выполнить максимальное количество повторений.

Примечание:

При необходимости можно помогать себе, слегка отталкиваясь ногами от пола.



Подтягивание на низком турнике обратным хватом

Основные рабочие мышцы:

двуглавая мышца плеча (бицепс)
широчайшие мышцы спины

Оздоровительный эффект

Подтягивание на низком турнике обратным хватом исправляет сколиозы и всевозможные нарушения осанки. Данное упражнение придаёт красоту рук, а также силу сгибательных движений, необходимых в условиях быта. Упражнение на сгибание рук (и ног в том числе), как не что лучше прокачивает кровь по кругам кровообращения, что оказывает оздоровительный эффект на всю сердечно - сосудистую систему.



Техника выполнения

И.п. – взяться за перекладину обеими руками средним или более узким обратным хватом (средние фаланги пальцев направлены на себя). Принять свободный вис. Торс вертикален, колени вместе под острым углом, ноги расслабленно упираются в пол. Мышцы расслаблены.

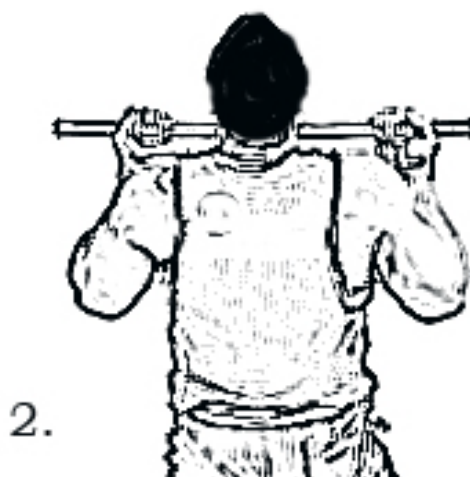
1) Из виса на руках подтянуться, напрягая мышцы спины, так чтобы подбородок оказался выше перекладины – выдох и фиксация на 1-2 сек.

2) Опуститься в вис до полного выпрямления рук – вдох.

Выполнить максимальное количество повторений.

Примечание:

При необходимости можно помогать себе, слегка отталкиваясь ногами от пола. Руки в исходном положении до конца не выпрямлять.



Обратная гиперэкстензия (хвост скорпиона)

Основные рабочие мышцы:

*мышцы разгибатели позвоночника,
мышцы задней поверхности бедра,
ягодичные мышцы*

Оздоровительный эффект

Помогает при диагнозах: крестцово-поясничный радикулит, компрессионный синдром, грыжи межпозвоночных дисков, грыжи Шморля, люмбагия, ишиаз. Уходят заболевания, связанные с болями в спине

с радикулитами, с заболеванием седалищного нерва, чувствительностью на погоду. Так же прорабатываются состояния, связанные с компрессией позвоночника – когда могут быть зажаты нервы сосуды и, соответственно, снижена чувствительность в районе поясницы. Кроме того, при регулярном выполнении упражнения, у женщин происходит иннервация яичников, матки, у мужчин - яичек, гениталий за счет снятия напряжения с этой зоны и улучшения венозного кровонаполнения органов малого таза.



Техника выполнения

И.п. - лежа животом на плоскости (стол, кровать, стул и др.), подтянув ноги, бедра по отношению к туловищу находятся под углом не более 90°. Колени и стопы вместе.

1) плавно поднять ноги назад – вверх (выдох) и зафиксировать их в верхнем крайнем положении на 2-3 сек. Стопы всё время вместе, колени в верхней фазе могут слегка сгибаться и расходиться естественным образом;

2) вернуться в исходное положение - вдох.

Выполнить не больше 15 повторений.



1.



2.

Подъём коленей к груди сидя

Основные рабочие мышцы:

прямая мышца живота (нижняя часть)



Оздоровительный эффект

Проработка мышц пресса способствуют усилению кровотока, лимфодренажных функций, изменению формы живота, активизируют жиросжигание. Данное упражнение нормализует работу желудочно-кишечного тракта, очищается печень и укрепляет диафрагму. Благодаря проработке солнечного сплетения, упражнение хорошо помогает при заболеваниях дыхательной системы. Сильный пресс является надёжной защитой внутренних органов от внешних повреждений. Чем сильнее развита мышечная ткань на животе, тем меньше нагрузка на позвоночник во время бытовой деятельности.

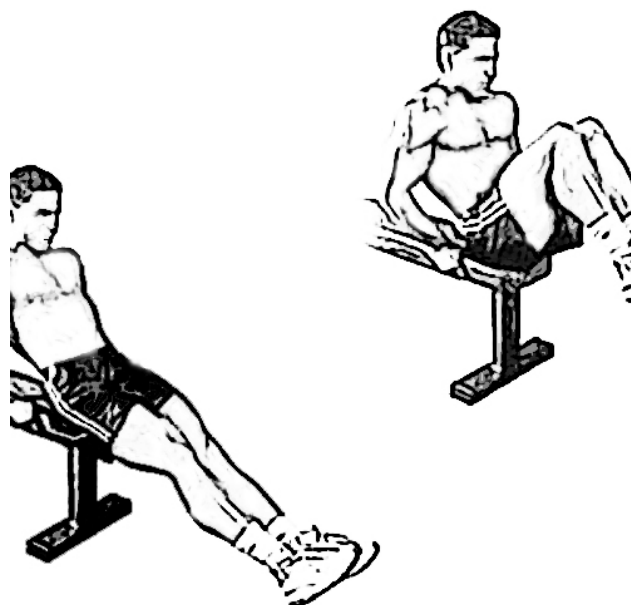
Техника выполнения

И.п. – сидя на краю стула или на другой удобной поверхности. Ноги прямые, удерживать над поверхностью пола. Туловище немного отклонено назад, но при этом спина прямая. Руки держатся за стул;

1) ноги подтянуть к груди, одновременно сгибая их в колени. Грудь слегка нагнуть навстречу коленям – выдох;

2) на вдохе вернуться в исходное положение.

Выполнить максимальное количество повторений.



Примечание:

По большей части упражнение направленно на проработку нижней части пресса. Для симметричной проработки прямой мышцы живота, после этого упражнения рекомендуется выполнять скручивание лёжа на полу (см. следующее упражнение).

Скручивание лёжа на полу (улитка)

Основные рабочие мышцы:

прямая мышца живота (верхняя часть)



Оздоровительный эффект

Эффект от этого упражнения тот же что и в предыдущем, но акцент идёт больше на проработку низа живота. Эти два упражнения взаимодополняют друг друга, обеспечивая равномерное, симметричное развитие прямой мышцы живота.

Техника выполнения

И.п. - лечь спиной на пол, ноги вместе, согнуты в колени, руки за головой (во избежание травм шеи, в замок руки не сцеплять!), лопатки прижаты к полу;

1) поднять туловище без отрыва поясницы от пола со скручиванием перед собой в грудном отделе – выдох;

2) принять исходное положение – вдох;

Выполнить максимальное количество повторений.

Примечание:

Во время подъёма туловища, от пола отрываются только лопатки. Поясница всегда плотно прижата к полу. Только в этом случае основную часть нагрузки берёт на себя пресс, в меньшей мере задействовав мышцы поясницы. В противном случае, занимающийся может получить травму.

По большей части упражнение направленно на проработку верхней части пресса. Для симметричной проработки прямой мышцы живота рекомендуется выполнять сразу же после подъёма коленей к груди сидя (предыдущее упражнение).

