Автор: Administrator
02.04.2017 23:32 - Обновлено 02.04.2017 23:49

В каменных джунглях человек может быть подвергнут нападению «двуногого зверя», «зверя» не только сильного физически, но и обладающего навыками спортивных «мордобойных» единоборств. Следовательно, надо быть сильным, а главное - быстрым!

Я считаю, гиря – лучший снаряд для увеличения силы и скорости удара. Гиря воздействует одновременно на несколько групп мышц, при постоянной работе предплечья (запястья), сила которого является определяющим фактором при выполнении болевых и бросковых приемов. Основное достоинство гири – она не закрепощает мышцы как бодибилдинг или пауэрлифтинг, где нередко употребление стероидов.

Стероиды – это преступление и преждевременная смерть.

Упражнения с гирей.

Упражнения 1. Толчок гири от плеча вверх из полу приседа. Исходное положение Гиря (гири) у плеча, ноги, не более чем наполовину согнутые в коленях на ширене плеч. Резко выпрямляя колени, одновременно толкнуть гирю вверх. Фиксация 1-2 сек. Выдох - толчок, вдох – исх. п.

Упражнение 2. Держа гирю двумя руками у груди резко толкнуть вверх, выпрямляя ноги в коленях.

Упражнение 3. Рывок гири до горизонтали из полу приседа.

Упражнение 4. Рывок гири вверх из полу приседа вверх, удерживая за ручку вертикально.

Упражнение 5. Рывок гири к плечу.

Упражнение 6. Толчок гири горизонтально перед собой вперед держа гирю двумя руками.

Упражнение 7. Держа гирю двумя руками, вращать над головой.

Я разработал безопасную методику увеличения силы и выносливости с одновременным увеличением скоростных параметров для практикующих ударные виды.

Помнить! Объём мышц не влияет на скорость удара!

Хотите знать больше?