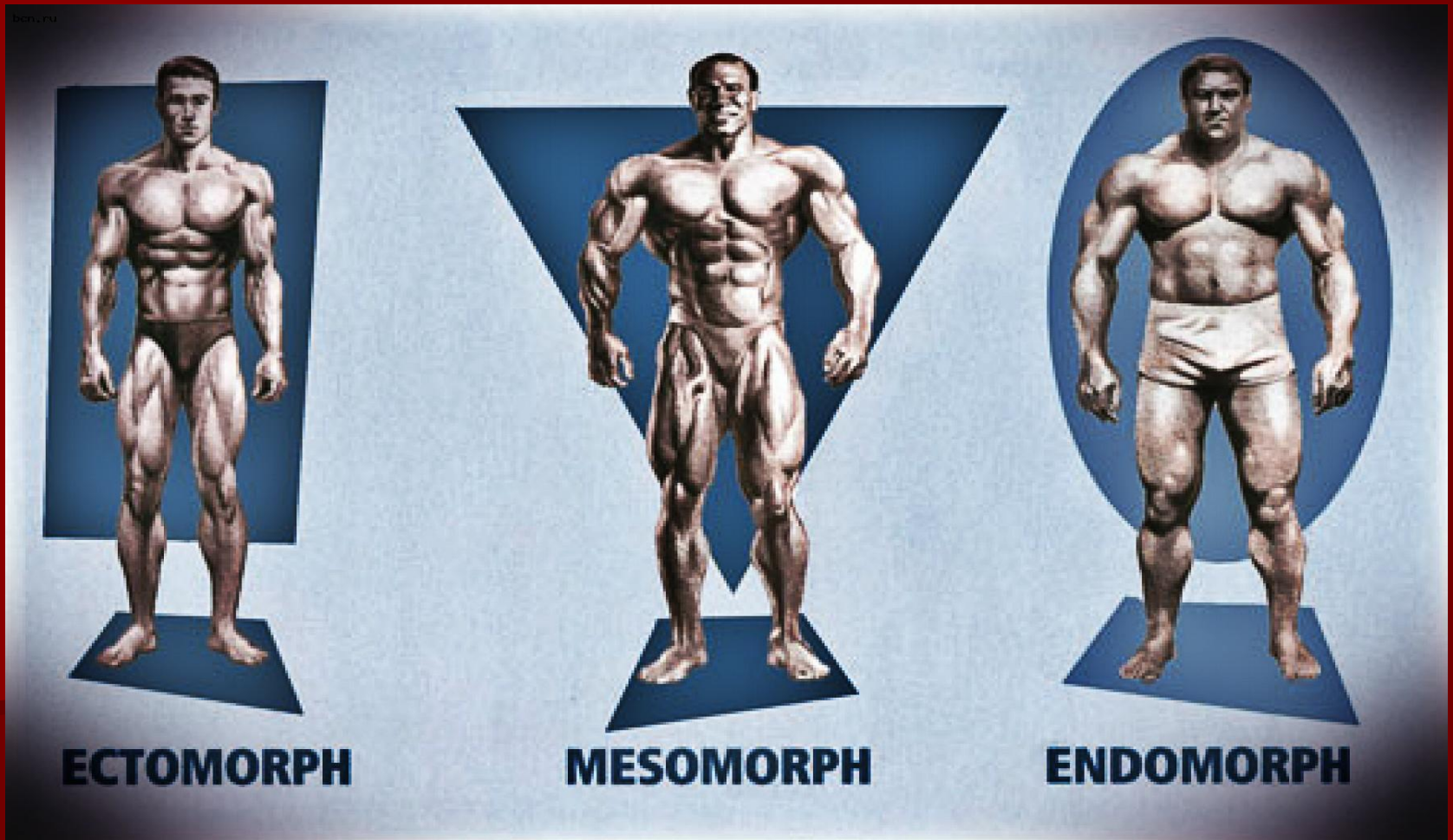


Понятие телосложения и характеристика его ОСНОВНЫХ ТИПОВ.



НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП (мезоморфный)



Нормостеник

Характеризуется

пропорциональными размерами:

- Грудная клетка цилиндрической формы, выпуклая
- Спина прямая
- Живот плоский с хорошо развитием мышц
- Эпигастральный угол прямой
- Подкожно-жировая клетчатка развита умеренно

Астеник- это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам рекомендуется уменьшать количество повторений, одновременно увеличивать вес снаряда.



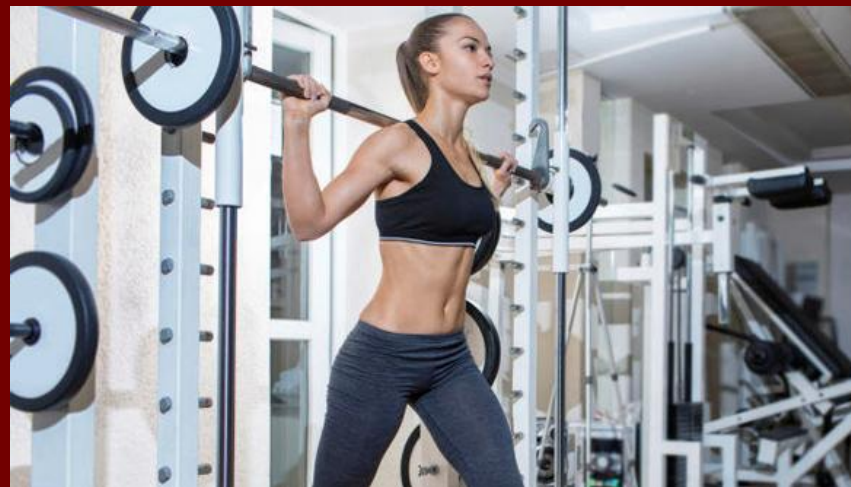
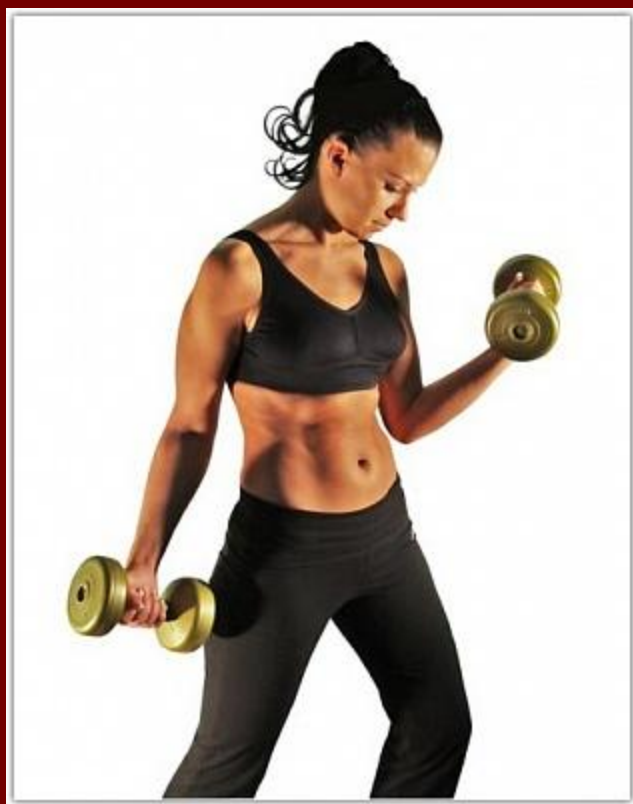
Гиперстеник-люди, имеющие мощный костяк и, как правило рыхлую мускулатуру ,склонны к полноте.



Атлетическая гимнастика(бодибилдинг)-это
система упражнений с отягощениями,
направленная на укрепление здоровья,
развития силы и создание красивого,
гармоничного телосложения.



В качестве средств атлетической гимнастики используются упражнения с весом собственного тела, гантелями, амортизаторами, эспандерами, гирями, штангой, различными силовыми тренажерами.



Упражнения с отягощениями обязательно следует сочетать с различными физическими упражнениями динамического характера: ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми, упражнениями на расслабление и т.п.



Силовые упражнения должны охватывать все мышечные группы, но акцент следует делать на более слабых группах мышц или на тех, которые надо развить более других.

- Наиболее целесообразным является следующий режим занятий:
 - для начинающих: количество тренировок в неделю – 2-3, длительность занятия – 30-60 минут;
 - для подготовленных: количество занятий – 4-5 раз в неделю, длительность занятия – 1,5-2,5 ч.

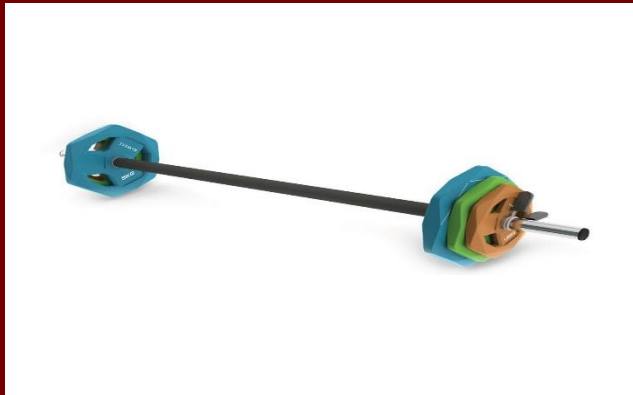
Шейпинг – система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленное на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.



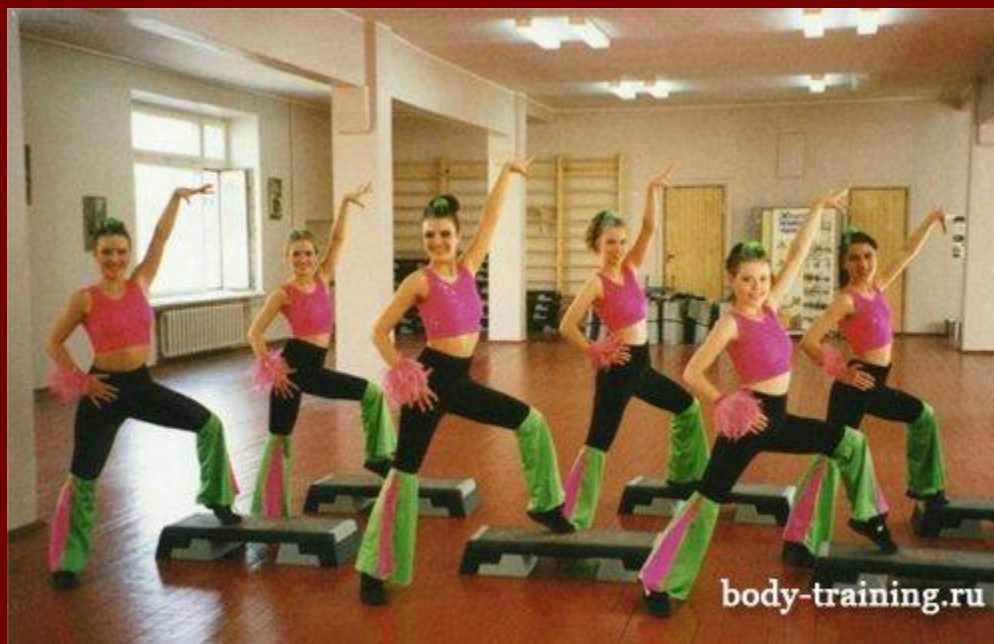
Силовая аэробика. Основу силовой аэробики составляют всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками): жимы, приседания, наклоны.



Памп-аэробика- это разновидность силовой аэробики. Представляет собой тренировку с мини-штангой (весом от 2 до 20 кг) в мягкой оболочке.



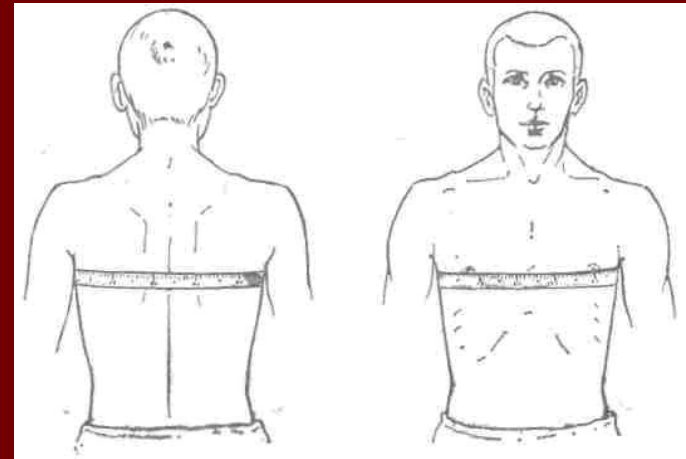
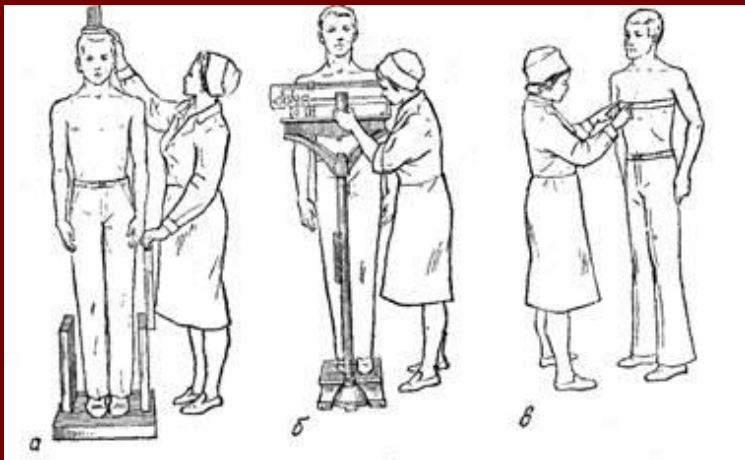
Главная задача аэробики -развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабытывая нужные группы мышц. Силовые упражнения могут чередоваться с аэробными, а также с упражнениями для сердечно-сосудистой системы.



**Гармоничность телосложения
характеризуется показателем, который
вычисляется по формуле:**

Окружность грудной клетки (в см) * 100

Рост (в см)



Для объективной оценки эффективности занятий по развитию телосложения

применяют:

- Метод (измерение массы тела; окружности частей тела: шеи, грудной клетки, плеча, предплечья, талии, бедра, голени; ширины плеч с помощью сантиметровой ленты);
- Контрольные тесты (отжимания рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа);
- Функциональные показатели (частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление).

Примерное соотношение при нормальном телосложении следующие:

- ❖ окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
- ❖ окружность бедра в полтора раза примерно больше окружности голени;
- ❖ окружность голени равна примерно окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

**СПАСИБО
ЗА ПРОСМОТР!**

