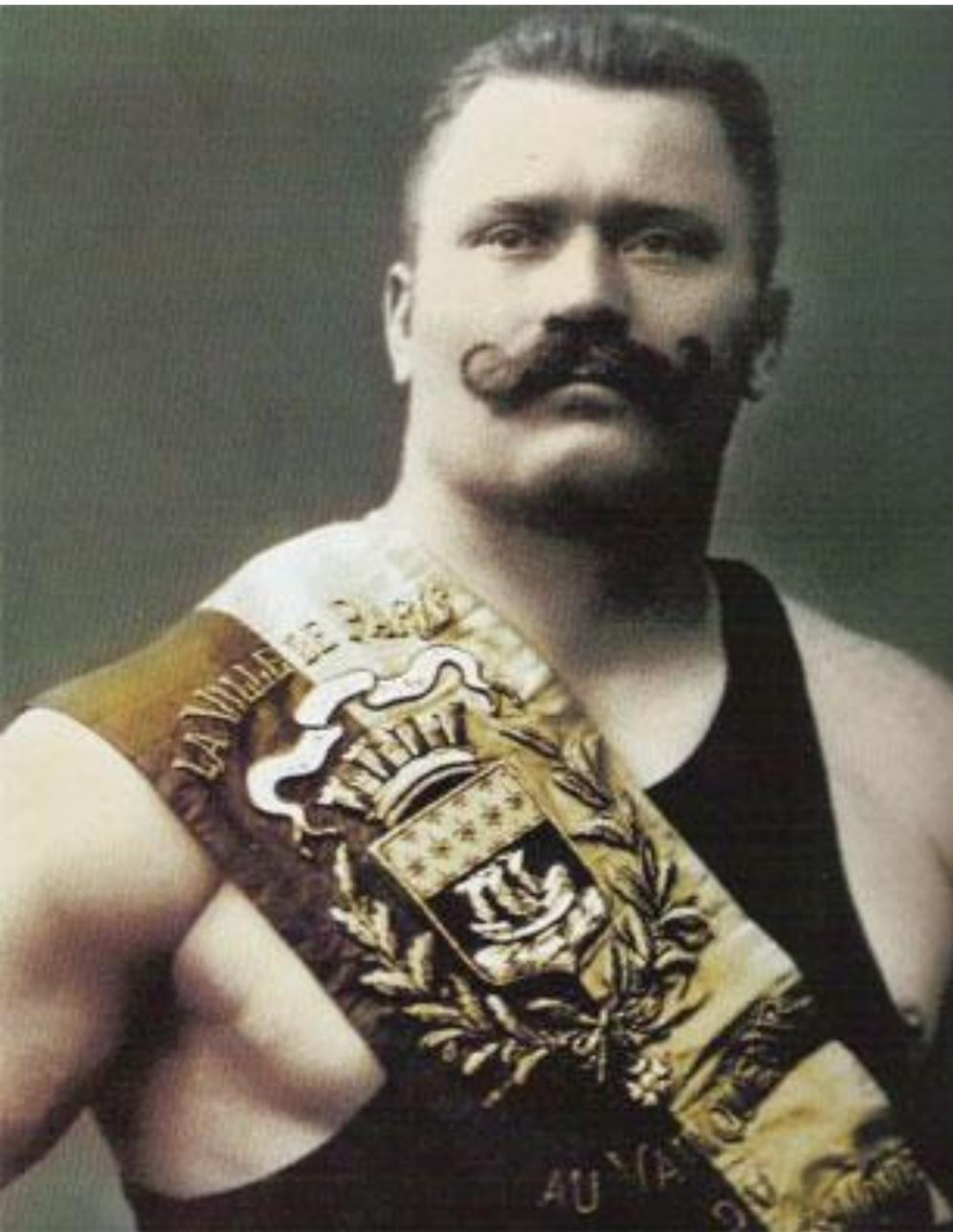


Трех-русская борьба



Иван Поддубный – чемпион чемпионов



Русский атлет и борец Иван Поддубный родился 9 октября 1871 г. в крестьянской семье городе Ейск Ставропольского края. В 22 года он устроился грузчиком в Севастопольском порту. В это время ходит в цирк посмотреть поединки борцов и пробует свои силы на арене одерживая первые свои победы.

В 1897 г. его берут в труппу цирковых борцов. В 1903 г. получает приглашение от председателя Петербургского атлетического общества и начинает специализироваться во французской (греко-римской) борьбе, с этого момента он не знает себе равных, одерживая одну победу за другой, став пятикратным чемпионом мира. В 1904 г. принял участие в конкурсе силачей, где поднял на бицепс штангу весом 120 кг.

В 1925 г. Поддубный отправился в Америку для участия в соревнованиях борцов. Где он произвёл фурор, был провозглашён «Чемпионом Америки», его уговаривали остаться. Но он был патриотом своей Родины и в 1927 г. возвращается, оставив на счету в банке Америки около миллиона долларов. Поддубный продолжает выступать до 1941 г.

Умер Иван Поддубный 8 августа 1949 г. На родине Поддубного установлен мраморный бюст «Чемпиону чемпионов». На памятнике золотыми буквами высечено: «Здесь русский богатырь лежит».

Карелин Александр Александрович

(19.09.67)

Заслуженный мастер спорта (1988). Выступал в весовой категории до 130 кг. Трёхкратный олимпийский чемпион (1988, 1992, 1996), десятикратный чемпион мира, абсолютный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы, тринадцатикратный чемпион России. Серебряный призёр Игр 27 Олимпиады в Сиднее (2000).

Международной федерацией любительской борьбы (FILA) назван величайшим борцом греко-римского стиля 20 века. В 1996 году присвоено звание Героя России. Награждён орденами «Знак Почёта», «Дружбы народов», Серебряным Олимпийским орденом МОК (2001), «Золотая ветвь» FILA (2002). Член Исполкома

Олимпийского комитета России. Член Высшего совета Всероссийского добровольного общества «Спортивная Россия». Депутат Государственной Думы Федерального Собрания РФ; заместитель председателя Комитета ГД по международным делам.

Член Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту

A portrait of Alexander Karelin, a Russian Greco-Roman wrestler, wearing a blue and white tracksuit and a silver medal around his neck. He is looking down with a serious expression.

ЧЕМПИОН

ЧЕМПИОНОВ

Программа тренировок с собственным весом и гантелями на субботу (18 апреля 2020 год)

•Ноги/пресс/спина/бицепс/трицепс

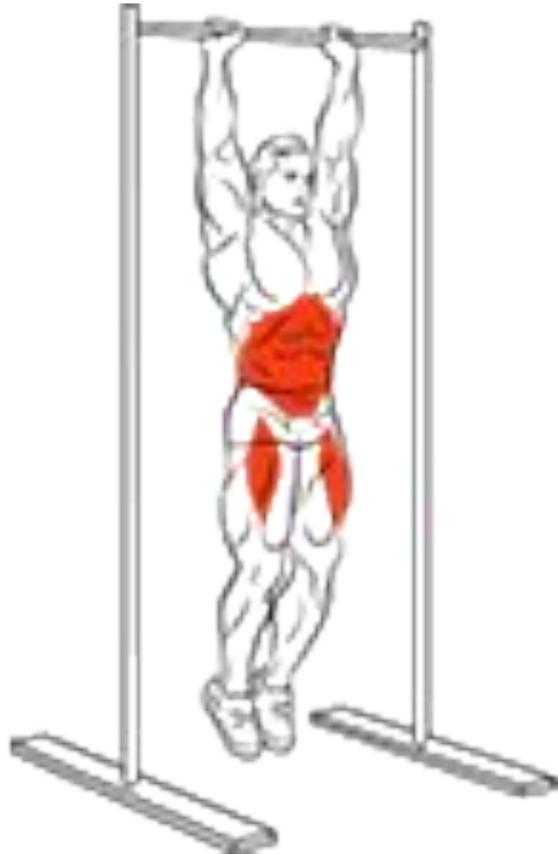
- Разминка 10-15 минут
- Махи ногами – 3 подхода по 12 повторов;
- Классические приседания без веса или приседания на одной ноге (зависит от степени тренированности) — 4 подхода по 12 повторений;
- Выпады — 4 подхода, на каждую ногу по 12 повторов;
- Подъём ног в висе на турнике – 3 подхода по 8-15 повторов;
- Подъём туловища со скручиванием — 3 подхода до сильного жжения мышц пресса.
- Тяга гантели в наклоне — 5-6 подхода по 10-12 повторов;
- Попеременный подъём гантелей на бицепс, в положении стоя — 3-4 подхода по 8-12 повторов;
- Одновременный подъём гантелей на бицепс - 3 подхода по 8-10 повторов;
- Разгибание рук с гантелью из-за головы (французский жим) — 3 подхода на 10-12 повторов;
- Планка – 4 подхода на максимум.
- Упражнения на растяжение



- **Приседания с собственным весом**
- Задействуют мышцы ног и ягодиц. Для утяжеления используйте подручные средства, к примеру, рюкзак или бутылки с водой. Кому легко даже с утяжелением, можно приседать на одной ноге.



- **Выпады**
- Ещё одно упражнение для прокачки ног. Выполняя выпады, главное держать корпус перпендикулярно полу. Упражнение воздействует на все мышцы ног: квадрицепсы, ягодицы и бицепсы бедра.



- **Поднятие ног в висе**
- на турнике нагружает мышцы пресса лучше других упражнений. Львиную долю нагрузки забирает низ пресса.



- **Подъём туловища со скручиванием вперед**
- Классическое упражнение для накачки мышц пресса. В основном нагрузку получает верхняя часть живота. Главное выполняя скручивания не отрывать поясницу от пола, иначе можно травмироваться.



- **Тяга гантели в наклоне**
- Отлично прокачивает мышцы спины. Выполнять нужно плавно, без резких движений. Спину держим идеально ровной, иначе травмируемся.



- **Попеременный подъём гантелей на бицепс**
- В положении стоя — упражнение для проработки бицепсов. Ничем не уступает варианту со штангой, а в чём-то даже превосходит.



- **Одновременный подъём гантелей на бицепс**
- Упражнение на бицепс, выполняется в положении стоя, без рывков и раскачиваний.



- **Разгибание рук с гантелью из-за головы (французский жим).**
- Отличное упражнение для накачки огромного трицепса. Выполнять упражнение можно сидя и стоя, спину держать ровно.