



***УПРАЖНЕНИЯ НА  
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ***

# ПРИМЕНЕНИЕ И ПОЛЬЗА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬИ

Современный универсальный тренажер – гимнастическая скамья уже давно завоевала расположение людей занимающихся спортом. Она имеется практически во всех школах и профессиональных спортивных залах. Это обусловлено тем, что скамья меньше всего представляет опасности при получении травм, а древесные материалы, из которых изготовлен тренажер, экологически чисты и безвредны для организма. В результате работы с данным снарядом мы воздействуем на разные мышцы, а именно плечевого пояса, рук, спины, ног живота. После выполнения данных упражнений улучшается растяжка, эластичность позвоночника.

С помощью него и малыши, и взрослые поддерживают форму, развивая почти все двигательные функции, не прикладывая особых усилий. Именно скамья гимнастическая просто и организованно поможет в подготовке различных видов спорта. Она отлично подойдет как разминка для легкоатлетов, волейболистов и баскетболистов. Так как скамейка гимнастическая доступна любому контингенту тренирующихся, а занятия на ней почти все универсальны, то каждый с легкостью может улучшить физическую форму. Просто нужно по своим возможностям регулировать продолжительность тренировок, высоту и время выполнения определенного количества упражнений. Лучше всего заниматься без обуви, для того чтоб укреплялись мышцы стоп.



Для тех, у кого проблемы со спинными дисками, гимнастическая скамья станет хорошим выходом, потому что со временем поставит их на места и устранит защемление нервных окончаний. Стоит расслабить спину, лечь, ухватиться обеими руками за рейку и делать наклоны в разные стороны. Выполняя упражнения под весом своего тела, скамейка гимнастическая поможет расправить позвоночник и плечи.



Особенно полезны такие комплексы детям со сколиозом, ведь они тренируют выносливость и выравнивают осанку. Также, если скамья гимнастическая не останется без внимания, то можно развить ритмичность, гибкость, сформировать работу мышечной системы и подвижность суставов. Даже такое легкое упражнение как хождение на носочках будет тренировать равновесие, и укреплять свод стоп. Улучшить координацию движения, развить опорно-двигательную систему, а заодно и поднять настроение можно, если будет использована и скамья гимнастическая, и мяч. Для этого достаточно держа над головой мяч, пройтись вприпрыжку по тренажеру.

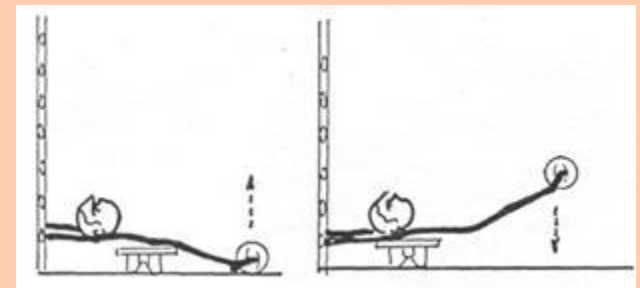


# УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕЙ



Сидя на скамье, ноги врозь, в руках набивной мяч. Наклоны туловища вправо-влево с касанием пола мячом.

Лежа спиной на скамье, держась руками за перекладину стенки, набивной мяч зажат между стопами. Поднимание и опускание ног.



Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, мяч впереди, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. Броски набивного мяча назад — вверх партнеру, активно поднимая туловище. Бросок мяча выполнять не одними руками, а включать в работу и туловище.



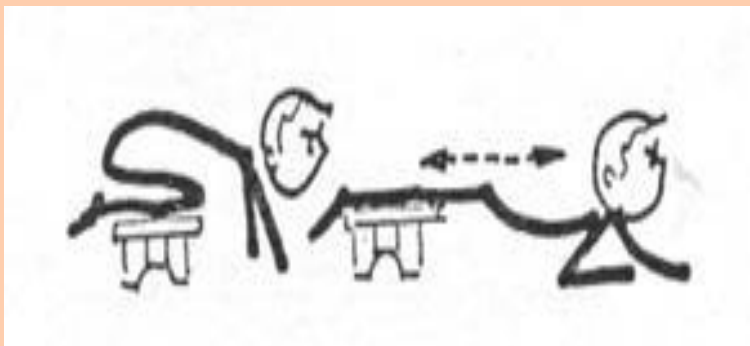


В упоре стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и тела с активной подачей плеч вперед, и медленное возвращение в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, сгибая руки, стремиться приблизить таз к ступням. Упражнение усложняется удалением ступней от скамейки.



Сед на коленях на гимнастической скамейке, руки на полу. Передвижение на руках до упора лежа на предплечьях.





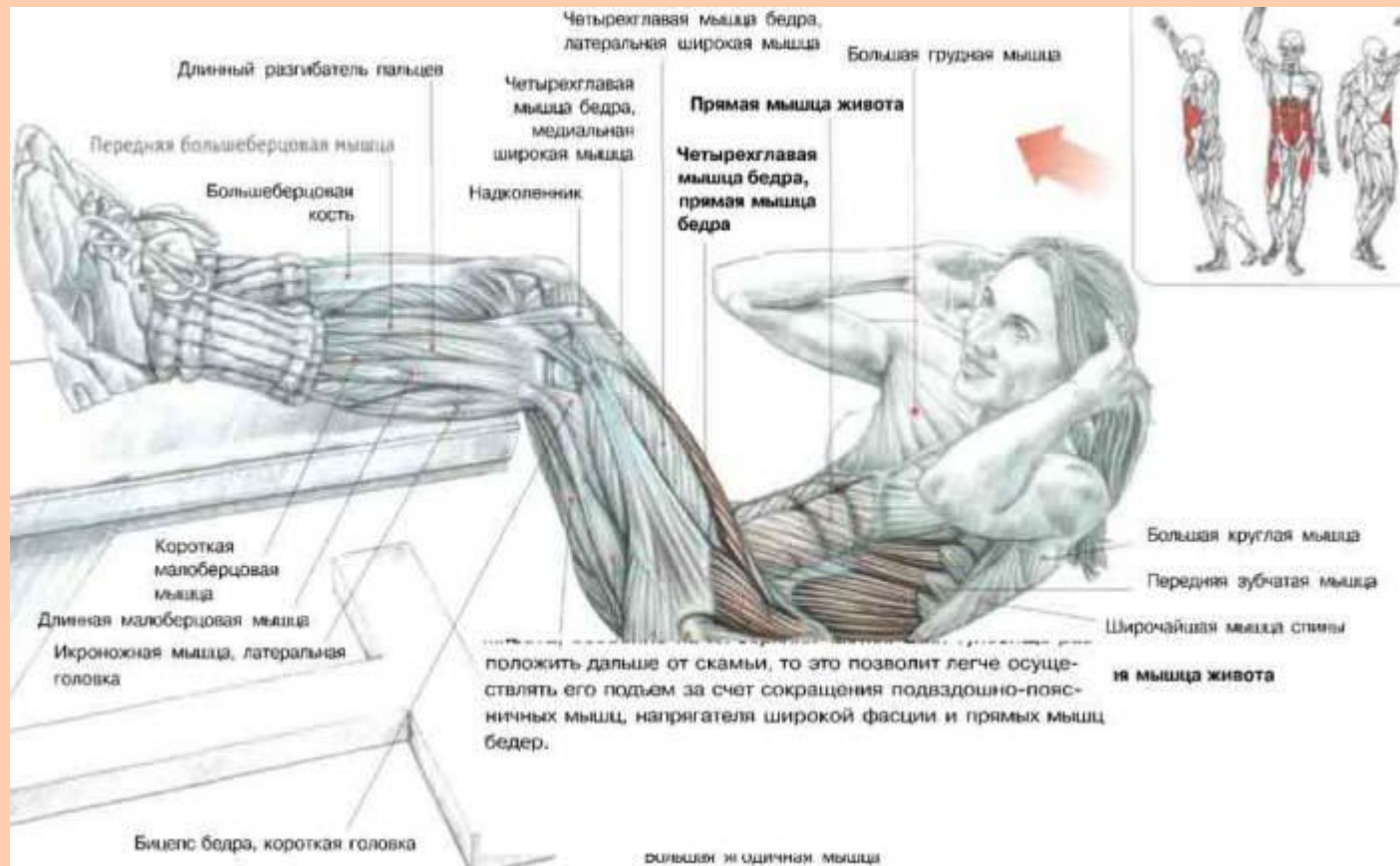
Стоя боком к скамейке, впрыгивание в сторону на скамейку и соскакивание с нее. То же, но перепрыгивание через скамейку.

И. п. — стоя левым боком к скамейке, руки внизу.  
Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки.  
Наклониться влево, руки за голову.  
Выпрямиться.  
Приставить ногу в и. п. Повторить 4—6 раз.



Упор одной рукой лежа боком.  
Упражнения проводить в среднем темпе, приземление мягкое.  
Повторить 4—6 раз.





Туловище на полу. Голени на скамье. Руки за головой:

- сделать вдох и поднять туловище вверх, отрывая плечи от пола, округляя спину, пытаюсь коснуться головой коленей;
- по окончании упражнения сделать выдох.

