

Физические упражнения
рекомендуемые сочетать с силовыми
упражнениями

Выполнила : Новосёлова Кира
Студентка группы 1131

Приседания

- Приседания с утяжелителями



Бег

- Бег с утяжелителем



Упражнения с преодолением веса собственного тела

- Данный вид упражнений не предполагает использование отягощений (гантелей) и каких-либо иных приспособлений. Вы выполняете упражнения, преодолевая противодействующую силу своего тела. В качестве примера можно вспомнить отжимания или подтягивания на турнике, приседания. Эффективность достигается большим количеством повторений и глубоким, правильным выполнением.



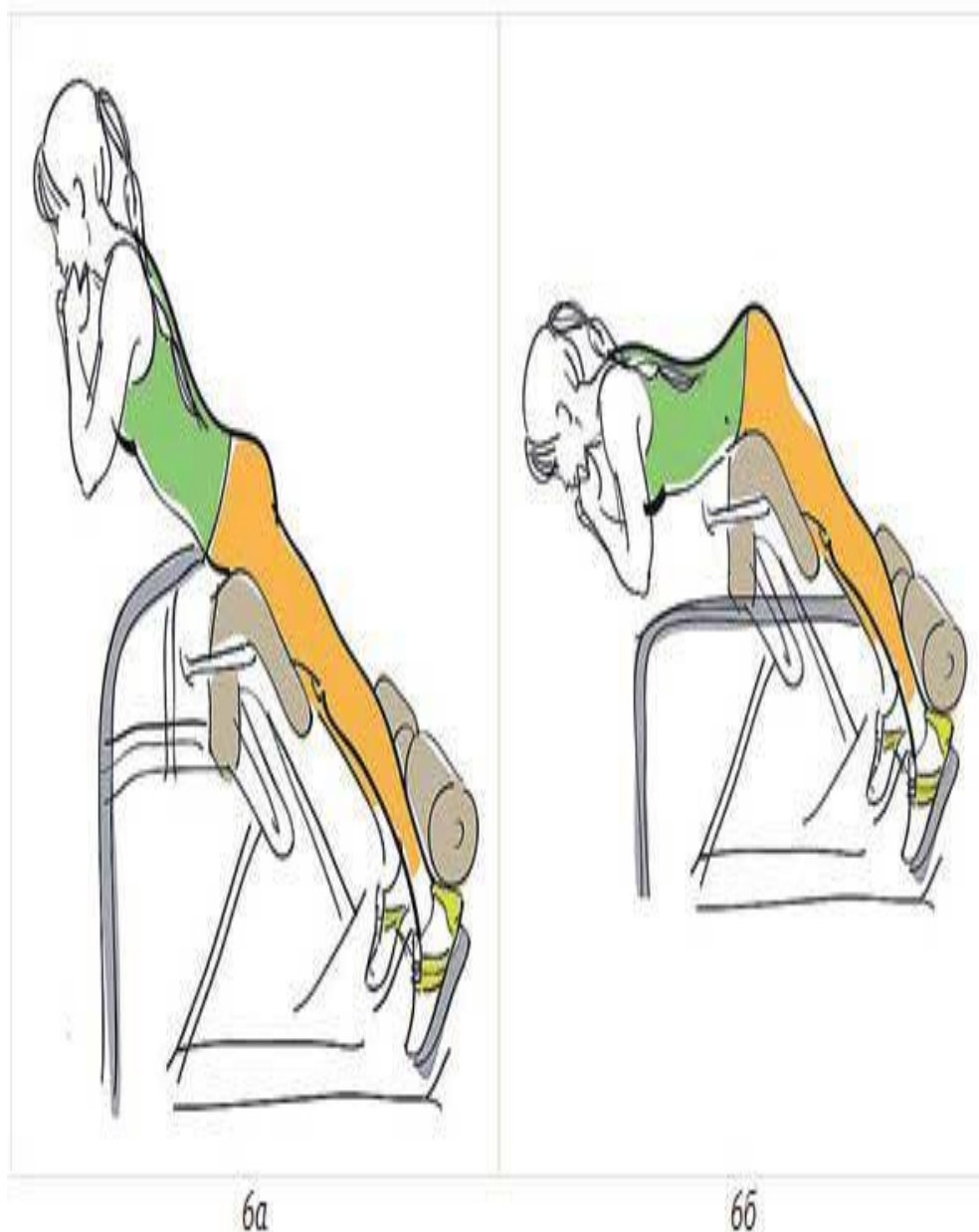
Упражнения с отягощением и внешним сопротивлением

- Данный вид упражнений, наоборот, предполагает использование внешнего сопротивления, которое вы должны преодолеть напряжением своих сил. В качестве внешнего сопротивления могут выступать отягощения (гантели, штанги, элементы силовых тренажеров), эластичные противодействующие приспособления (эспандер) и даже окружающая среда. Например, плавание против течения также является силовым упражнением.



Изометрические упражнения

- Данный вид упражнений представляет собой статическое или динамическое напряжение в течение короткого времени; к этому виду упражнений относится, например, удержание значительного груза, а также попытки в течение некоторого времени поднять груз, чей вес многократно превышает максимальные значения. В практическом выражении силовые тренировки существуют в виде динамических упражнений без отягощения, динамических упражнений с малым отягощением, а также работы на силовых тренажерах со



GRAND
32
BRUNNEN