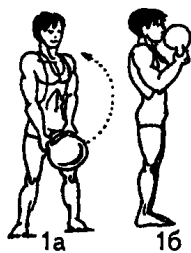
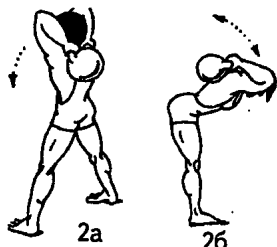


КОМПЛЕКС № 1



Упражнение 1. Исходное положение — ноги врозь. Возьмите гирию обеими руками за ручку и поднимите ее на грудь телом гири вверх (рис. 10, поз. 1, а). Медленно выжмите гирию двумя руками над головой, так чтобы тело гири все время было поднято вверх (рис. 10, поз. 1, б). Повторить 3—6 раз.



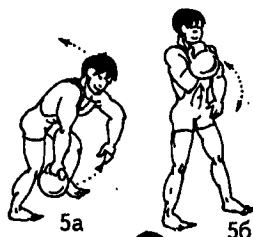
Упражнение 2. И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирию за ручку обеими руками и положить на спину так, чтобы ее тело лежало на лопатках (рис. 10, поз. 2, а). Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спины (рис. 10, поз. 2, б). Ноги прямые, при наклоне таз надо отводить назад, голову не опускать. Повторить 4—7 раз.



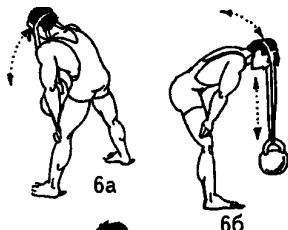
Упражнение 3. И. п.— ноги врозь. Взять гирию двумя руками на грудь телом вверх (рис. 10, поз. 1, б). Глубоко присесть на всей ступне, немного наклоняя туловище вперед, голову держать прямо (рис. 10, поз. 3). Темп медленный. Повторить 5—8 раз.



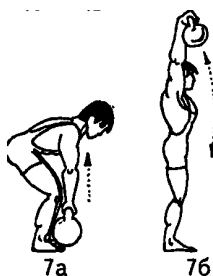
Упражнение 4. И. п.— то же. Взять гирию за ручку обеими руками (рис. 10, поз. 4, а). Приподняв гирию от пола, сделайте замах между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками выбросьте ее вверх над головой. При этом можно сделать полуприсед (рис. 10, поз. 4, б, в). Темп быстрый. Повторить 6—12 раз.



Упражнение 5. И. п.— то же. Возьмите гирию за ручку одной рукой (рис. 10 поз. 5, а). Выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирию к плечу, затем мягко опускайте ее на пол (рис. 10, поз. 5, б). Повторить 7—10 раз.



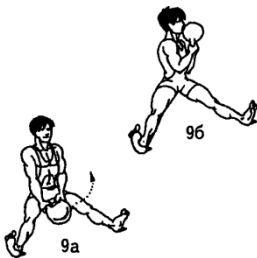
Упражнение 6. И. п.— то же. Гирию на специальной лямке подвешивают на голову. Ноги врозь (рис. 10, поз. 6, а). Упираясь руками в колени, сгибайте и выпрямляйте шею и туловище, ставьте гирию на пол и снова поднимайте вверх (рис. 10, лоз. 6, б). Темп медленный. Повторить 3—9 раз.



Упражнение 7. И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирию за ручку обеими руками хватом сверху (рис. 10, поз. 7, а). Энергичным движением спины и рук поднять гирию вверх над головой телом гири вниз (рис. 10, поз. 7, б). Старайтесь, чтобы гирия поднималась вверх перпендикулярно полу и проходила ближе к туловищу. Опускайте гирию мягко, сгибая ноги и туловище. Повторить 3—9 раз.



Упражнение 8. И. п.— ноги вместе. Взять гирю одной рукой и положить на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимайте колено так, чтобы гиря стояла на бедре (рис. 10, поз. 8). Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая ее на бедре рукой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.



Упражнение 9. Сядьте на пол, широко разведите ноги в стороны. Гирю поставьте между ногами и возьмите ее за ручку обеими руками (рис. 10, поз. 9, а). Сгибая руки, кладите гирю на грудь телом вверх и поворачивайте туловище то вправо, то влево (рис. 10, поз. 9, б). Ноги не сдвигать. Темп медленный. Повторить 5—8 раз.

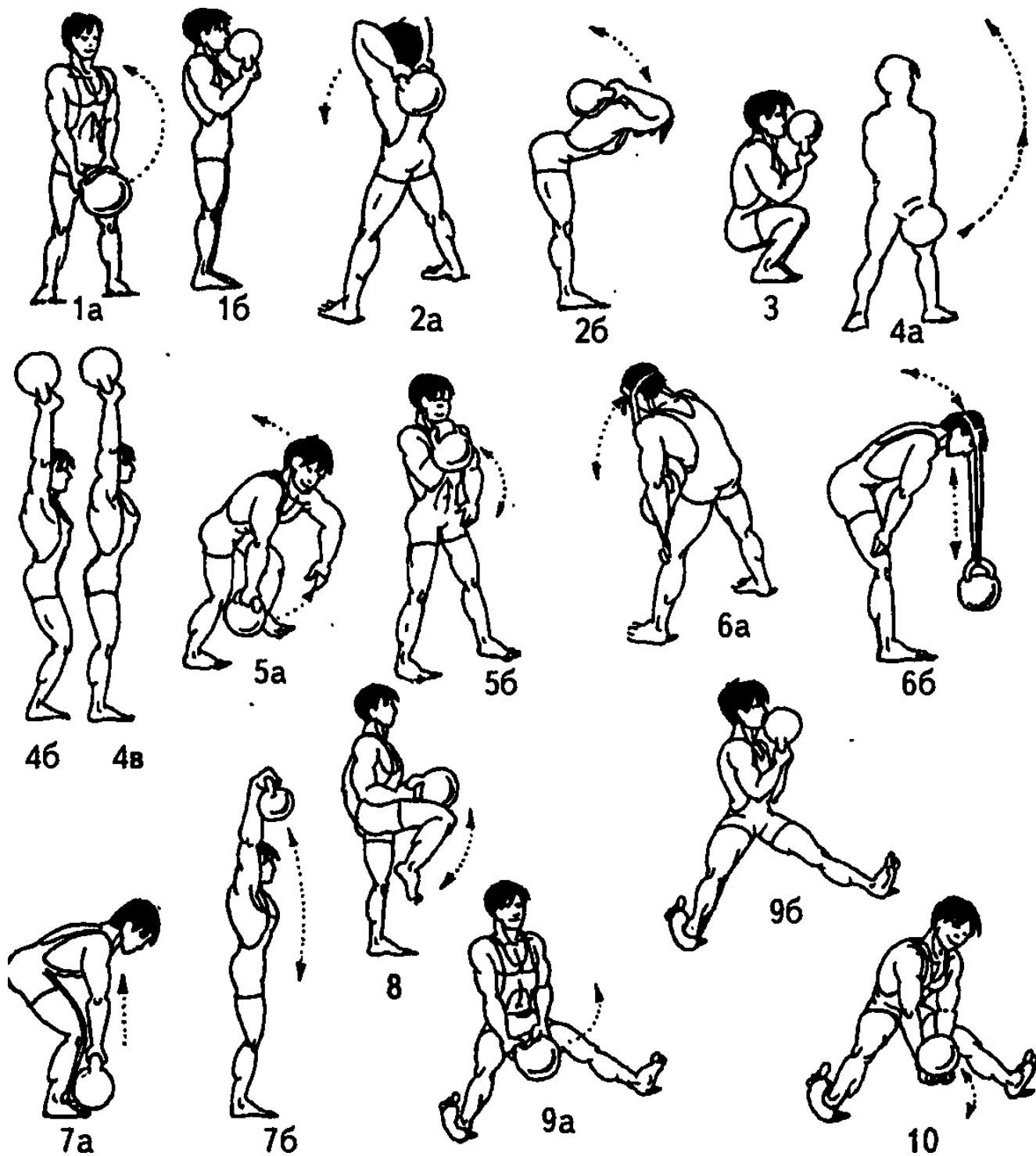
9б

9а



10

Упражнение 10. И. п.— тоже, что и в предыдущем упражнении. Возьмите гирю за ручку двумя руками. Переворачивайте гирю вверх дном, ставьте на ручку и удерживайте ее в этом положении 2—3 секунды (рис. 10, поз. 10). Темп средний. Повторить 8—14 раз.



Комплекс №1

КОМПЛЕКС № 2

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь. Наклонившись вперед, возьмите гирю за ручку одной рукой, хватом сверху (рис. 11, поз. 1, а). Приподняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами (рис. 11, поз. 1, б) и энергичным движением спины и ног поднимите вперед и вверх над головой (рис. 11, поз. 1, в). Рука прямая. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— то же. Возьмите гирю за ручку двумя руками с боков (рис. 11, поз. 2, а). Поднимая гирю на грудь телом вверх (рис. 11, поз. 2, б), наклонитесь назад, прогибая спину (рис. 11, поз. 2, в). Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п.— ноги врозь. Взять гирю двумя руками и положить на спину телом на лопатки (рис. 11, поз. 3, а). Медленно приседайте на всей ступне (рис. 11, поз. 3, б). Спину старайтесь держать прямо, голову не опускать. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п.— сесть на пол, ноги разведены в стороны. Гирю поставить между ног. Взяв гирю за ручку обеими руками сбоку (рис. 11, поз. 4, а), поднимайте ее над головой телом вверх, держа руки прямыми (рис. 11, поз. 4, б). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Гирю взять за ручку обеими руками хватом снизу (рис. 11, поз. 5, а). Медленно сгибайте руки, притягивая гирю к груди телом вниз (рис. 11, поз. 5, б). Туловище держать прямо. Повторить 8—10 раз.

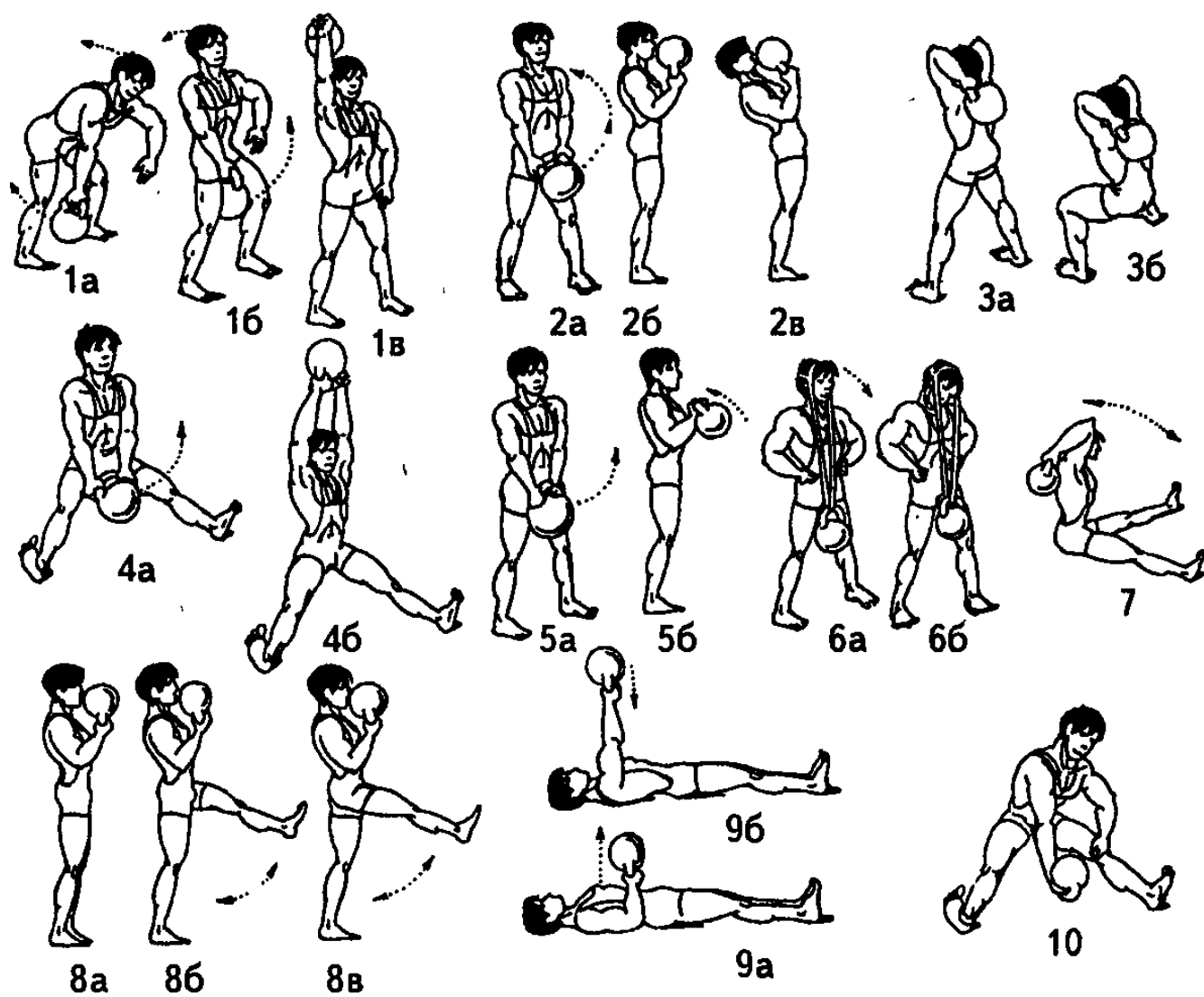
Упражнение 6. Гирю подвесить к голове на специальной лямке. И. п.— ноги врозь, руки на поясе (рис. 11, поз. 6, а). Медленно поднимайте и опускайте голову, не меняя положения туловища (рис. 11, поз. 6, б). Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. И. п.— сидя на полу, ноги разведены в стороны. Гирю положить на спину, держа двумя руками. Медленно выполняйте наклоны вперед (рис. 11, поз. 7). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8. И. п.— ноги вместе. Взять гирю на грудь двумя руками телом вверх (рис. 11, поз. 8, а). Прогибаясь, делайте выпады вперед левой и правой ногой поочередно (рис. 11, поз. 8, б, в). Темп средний. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 9. И. п.— лежа на спине с прямыми ногами. Обеими руками возьмите гирю на грудь телом вверх (рис. 11, поз. 9, а). Разгибая руки, выжимайте гирю телом вверх (рис. 11, поз. 9, б). Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь, присесть и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю за ручку и в течение 2—3 секунд удерживайте ее телом вверх; свободной рукой можно опираться на колено (рис. 11, поз. 10). Темп средний. Повторить 14—16 раз.



Комплекс №2

КОМПЛЕКС № 3

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу (рис. 12, поз. 1, а). Медленно выжимать ее вверх над головой (рис. 12, поз. 1, б). Старайтесь не отклонять туловище назад. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь пошире, гирю положить на спину за головой, удерживая обеими руками (рис. 12, поз. 2, а). Выполнять наклоны вправо и влево (рис. 12, поз. 2, б). Ноги прямые; старайтесь, чтобы туловище двигалось в одной плоскости. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п.— основная стойка (ноги вместе). Гирю поставить позади себя у пятки (рис. 12, поз. 3, а). Присесть и, вытянув руки вниз—назад, взять гирю за ручку. Выпрямляя ноги, встать, держа гирю позади себя в висячем положении (рис. 12, поз. 3, б). Темп средний. Повторить 0—10 раз.

Упражнение 4. И. п.— ноги врозь. Поднять гирю обеими руками вверх (рис. 12, поз. 4, а). Опускать прямые руки с гирей вперед так, чтобы тело ее лежало у вас на предплечьях (рис. 12, поз. 4, б). При опускании гири немного отклоняйтесь назад. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Присесть, взять гирю за ручку одной рукой хватом снизу, ладонью другой руки опереться о колено (рис. 12, поз. 5, а). Сгибать руку с гирей к плечу (рис. 12, поз. 5, б); затем, выпрямляя ноги, туловище, удерживать гирю около плеча (рис. 12, поз. 5, в). Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

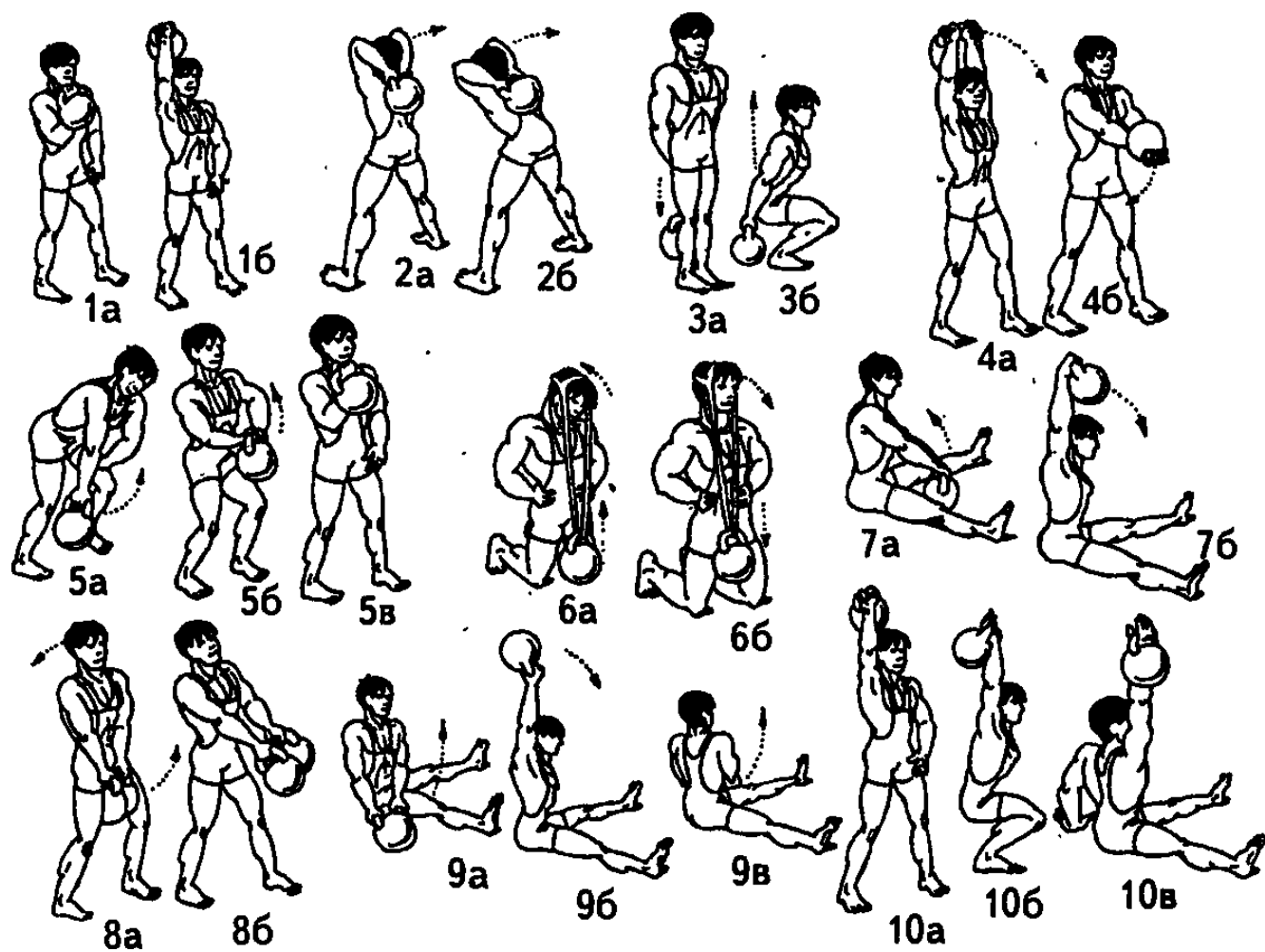
Упражнение 6. И. п.— стоя на коленях, слегка опираясь руками о пол. На голову подвесить гирю на специальной лямке (рис. 12, поз. 6, а). Поднимать и опускать голову (рис. 12, поз. 6, б). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 7. И. п.— сидя на полу, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить между ног и взять ее за ручку обеими руками хватом сверху (рис. 12, поз. 7, а). Прямыми руками поднимать гирю вверх телом вниз (рис. 12, поз. 7, б). Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. И. п.— ноги врозь. Взять в каждую руку по гире (рис. 12, поз. 8, а). Выполнять пружинящие полуприседания, раскачивая гири вперед и назад (рис. 12, поз. 8, б). Голову не опускать, слегка наклоняться вперед. Темп средний. Повторить 14—16 раз.

Упражнение 9. И. п.— сесть на пол, широко разведя ноги в стороны, гирю поставить около одной из ног снаружи и взять ее двумя руками за ручку сбоку (рис. 12, поз. 9, а). Прямыми руками поднимать гирю вверх над головой, телом вверх, выпрямляя туловище (рис. 12, поз. 9, б), затем опускать гирю вниз и ставить ее на пол около другой ноги (рис. 12, поз. 9, в). Ноги держать прямыми. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 10. И. п.— основная стойка. Поднять гирю одной рукой вверх над головой (любым способом) (рис. 12, поз. 10, а). Постепенно сгибая ноги (рис. 12, поз. 10, б), сесть на пол, опираясь свободной рукой и все время удерживая гирю в поднятой руке (рис. 12, поз. 10, в). Затем встать с гирей. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.



Комплекс №3

КОМПЛЕКС № 4

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь, взять гирю одной рукой к плечу, положив ее телом на ладонь (рис. 13, поз. 1, а). Медленно выжимать гирю вверх, стараясь не отклонять туловище (рис. 13, поз. 1, б). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь (пошире), правая нога впереди. Гирю удерживают за головой двумя руками (рис. 13, поз. 2, а). Поворачивать туловище в стороны с небольшим наклоном назад (рис. 13, поз. 2, б). Ноги прямые и неподвижные, голову не опускать, локти развести. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3. И. п.— ноги врозь. Поднять гирю двумя руками вверх (рис. 13, поз. 3, а). Глубоко присесть на всей стопе, удерживая гирю над головой (рис. 13, поз. 3, б). Спину держать прямо, смотреть вперед—вверх. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4. И. п.— тоже. Поднять гирю одной рукой вверх (рис. 13, поз. 4, а). Медленно опускать вытянутую руку вперед, удерживая тело гири на предплечье. Туловище слегка отклонять назад (рис. 13, поз. 4, б). Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь, присесть на всей ступне и взять две гири хватом снизу (рис. 13, поз. 5, а). Сгибая руки, поднять гири и притянуть их к плечам (рис. 13, поз. 5, б), затем встать (рис. 13, поз. 5, в). После этого снова присесть и мягко опустить гири на пол. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

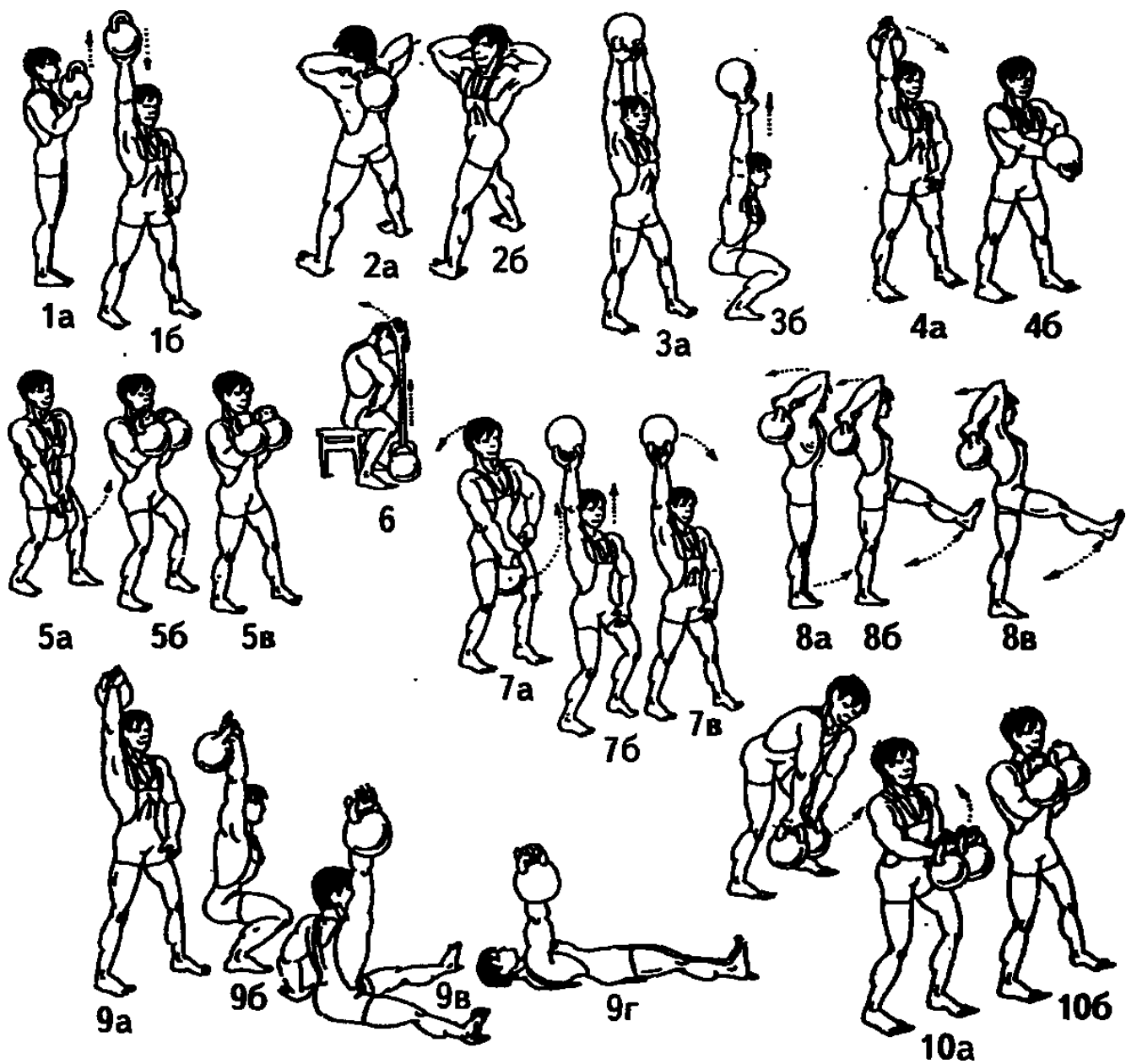
Упражнение 6. Гиря подвешена к голове на лямке. И. п.— сидя на стуле, ноги широко расставлены. Поднимая голову, поднимать гирю до уровня сиденья стула (рис. 13, поз. 6). Темп медленный. Повторить 14—16 раз.

Упражнение 7. И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху (рис. 13, поз. 7, а). Выполнять рывок гири телом вверх, делая полуприсед (рис. 13, поз. 7, б, в). Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8. И. п.— о. с. Гирю за головой удерживают двумя руками (рис. 13, поз. 8, а). Выполнить поочередно выпады левой и правой ногой, прогибаясь назад (рис. 13, поз. 8, б, в). Голову не наклонять. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9. И. п.— ноги врозь. Поднять гирю вверх любым способом (рис. 13, поз. 9, а). Медленно садиться и ложиться на пол (рис. 13, поз. 9, б, в), удерживая поднятую гирю на выпрямленной руке перпендикулярно полу (рис. 13, поз. 9, г). Затем сесть и встать с гирей. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь. Присев, взять две гири хватом снизу (рис. 13, поз. 10, а). Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднять гири к плечам (рис. 13, поз. 10, б). Опускать и сгибать руки (рис. 13, поз. 10, в). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.



Комплекс №4

КОМПЛЕКС № 5

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь. Взять гири к плечам. Попеременно левой и правой рукой выжимать гири **вверх**, так чтобы момент опускания одной гири совпадал с началом подъема другой («мельница»). Спину держать прямо (рис. 14, поз. 1). Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь (пошире). Гирю положить на спину за голову, удерживая за ручку обеими руками. Выполнять круговые движения туловищем (рис. 14, поз. 2). Ноги прямые. Локти отведены в стороны. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3. И. п.— ноги врозь. Поднять гирю вверх двумя руками телом кверху. Глубоко присесть, стараясь не отрывать пятки, удерживая гирю в одном положении (рис. 14, поз. 3). Спину держите прямо. Темп медленный. Повторить 12—14 раз.

Упражнение 4. И. п.— лежа на спине. Гиря стоит за головой. Взять гирю за ручку двумя руками. Поднять ее вверх, пронести над туловищем и опустить на бедра так, чтобы тело ее лежало на предплечьях (рис. 14, поз. 4). Руки держать прямыми. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— сидя на стуле. Гири поставить по бокам стула. Взять гири за ручки хватом снизу и, сгибая руки, поднять к плечам («подъем на бицепс»), затем мягко опустить на пол (рис. 14, поз. 5). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

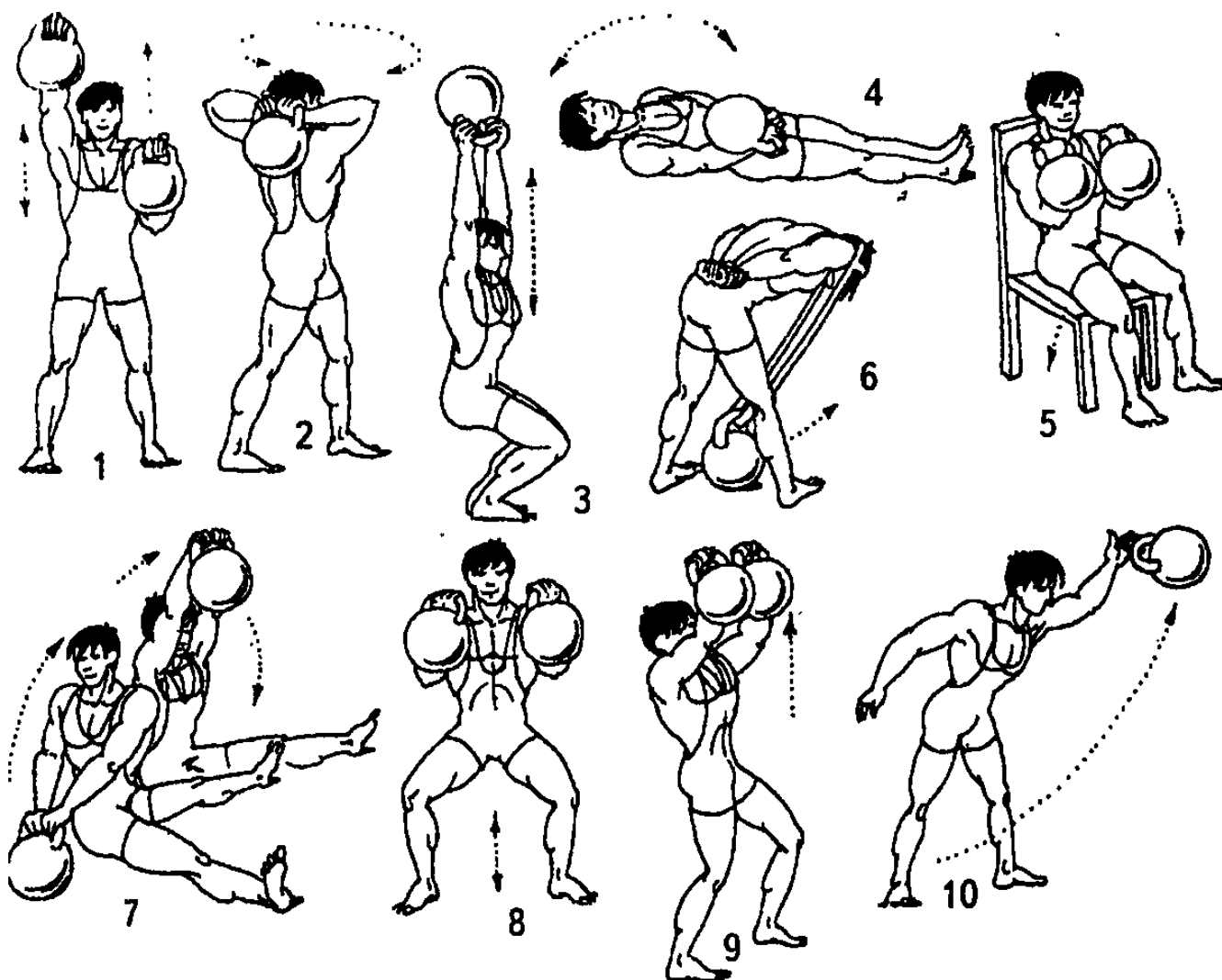
Упражнение 6. И. п.— ноги врозь, руки заложить за спину, наклониться вперед, гирю, стоящую сзади, прицепить к голове специальной лямкой. Движением головы и туловища приподнять гирю над полом и поставить впереди себя (рис. 14, поз. 6). Темп средний. Повторить 18—20 раз.

Упражнение 7. И. п.— сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, гиря стоит сбоку. Взять ее обеими руками за ручку хватом сверху. Поднимать гирю прямыми руками вверх над головой телом вниз. Затем, поворачивая туловище, опускать ее и ставить на пол с другой стороны от себя (рис. 14, поз. 7). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8. И. п.— ноги врозь. Гири поднять к плечам. Выполнять глубокие приседания на всей стопе, удерживая гири у плеч (рис. 14, поз. 8). Голову не опускать. Спину старайтесь держать прямо. Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9. И. п.— ноги врозь. Взять гири хватом сверху. Активно разгибая ноги и спину, выполнить рывок гирь вверх, делая глубокий подсед. Выпрямляя ноги, встать в обычную стойку, зафиксировать гири (рис. 14, поз. 9). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь. Жонглирование. При ловле гири выполнять смягчающее пружинистое движение ногами (рис. 14, поз. 10). Повторить 8—10 раз.



Комплекс №5

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой к плечу. Немного подсев, вытолкнуть ее вверх. В момент, когда гиря будет чуть выше головы, выполнить второй подсед, встать (рис. 15, поз. 1). Темп быстрый. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнить круговые движения гирей вокруг туловища, передавая гирю из одной руки в другую (рис. 15, поз. 2). Направление можно менять. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 3. И. п.— то же. Взять гирю к плечу и поднять вверх на прямую руку (любым способом). Выполнять приседания на полной стопе, держа гирю вверх на прямой руке (рис. 15, поз. 3). Туловище слегка поворачивать в сторону руки с гирей. Повторить 8—10 раз каждой рукой.

Упражнение 4. И. п.— лежа на спине, ноги широко разведены в стороны. Гири поставить по бокам туловища на уровне плеч на расстоянии вытянутых рук. Взять гири за ручки хватом снизу. Поднимая гири вверх, сводить и разводить слегка согнутые руки (чтобы избежать травмы сустава) перед собой (так называемая «разводка») (рис. 15, поз. 4). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Взять одну гирю к плечу и выжать ее вверх. Затем, удерживая гирю в этом положении, присесть, взять другую гирю к плечу и выжать (упражнение называется «доношение») (рис. 15, поз. 5). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

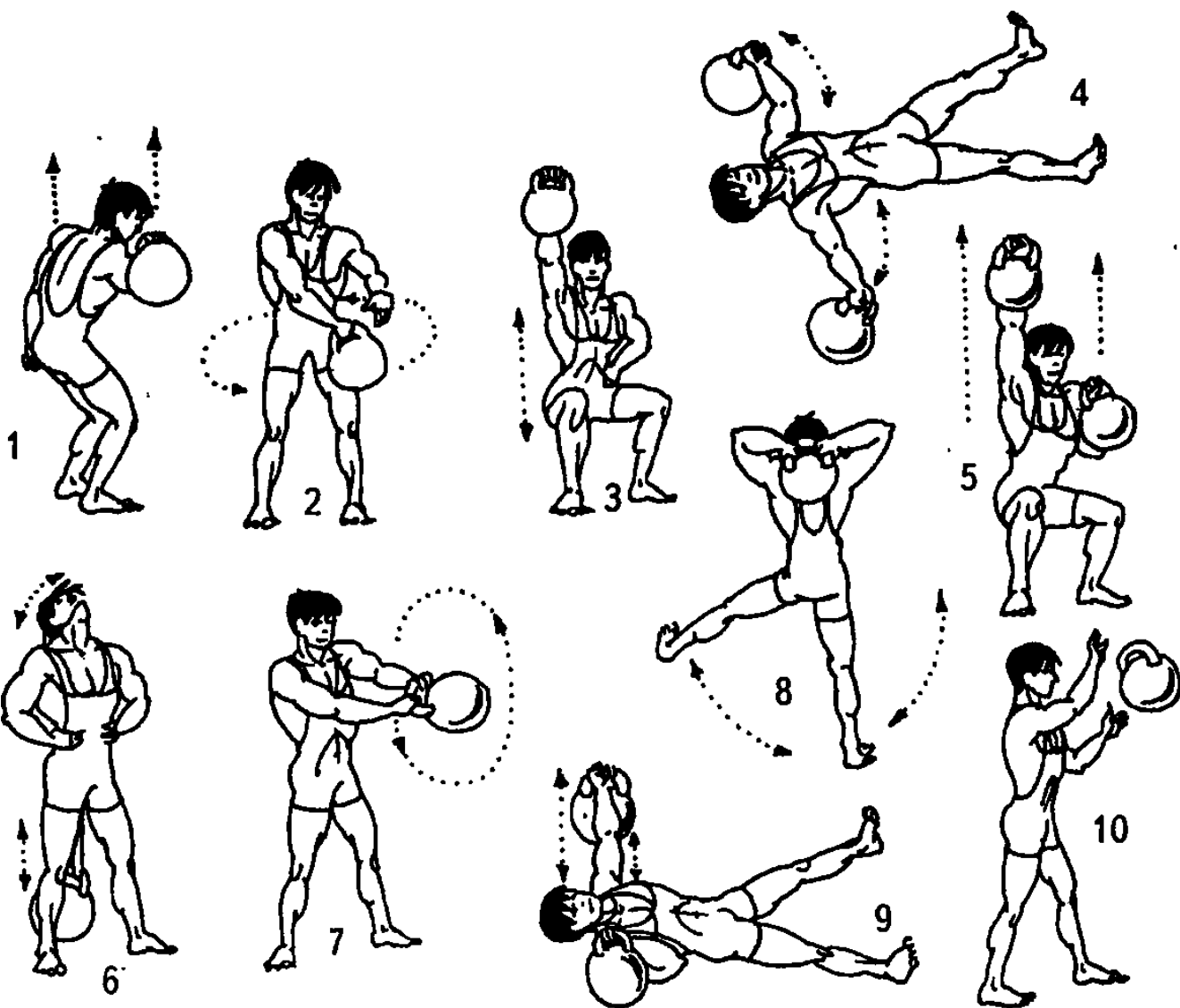
Упражнение 6. И. п.— ноги врозь, подвесить гирю на голову на специальной лямке за спиной, руки на поясе. Наклонять голову вперед и назад (рис. 15, поз. 6). Туловище и ноги старайтесь держать прямыми. Темп медленный. Повторить 18—20 раз.

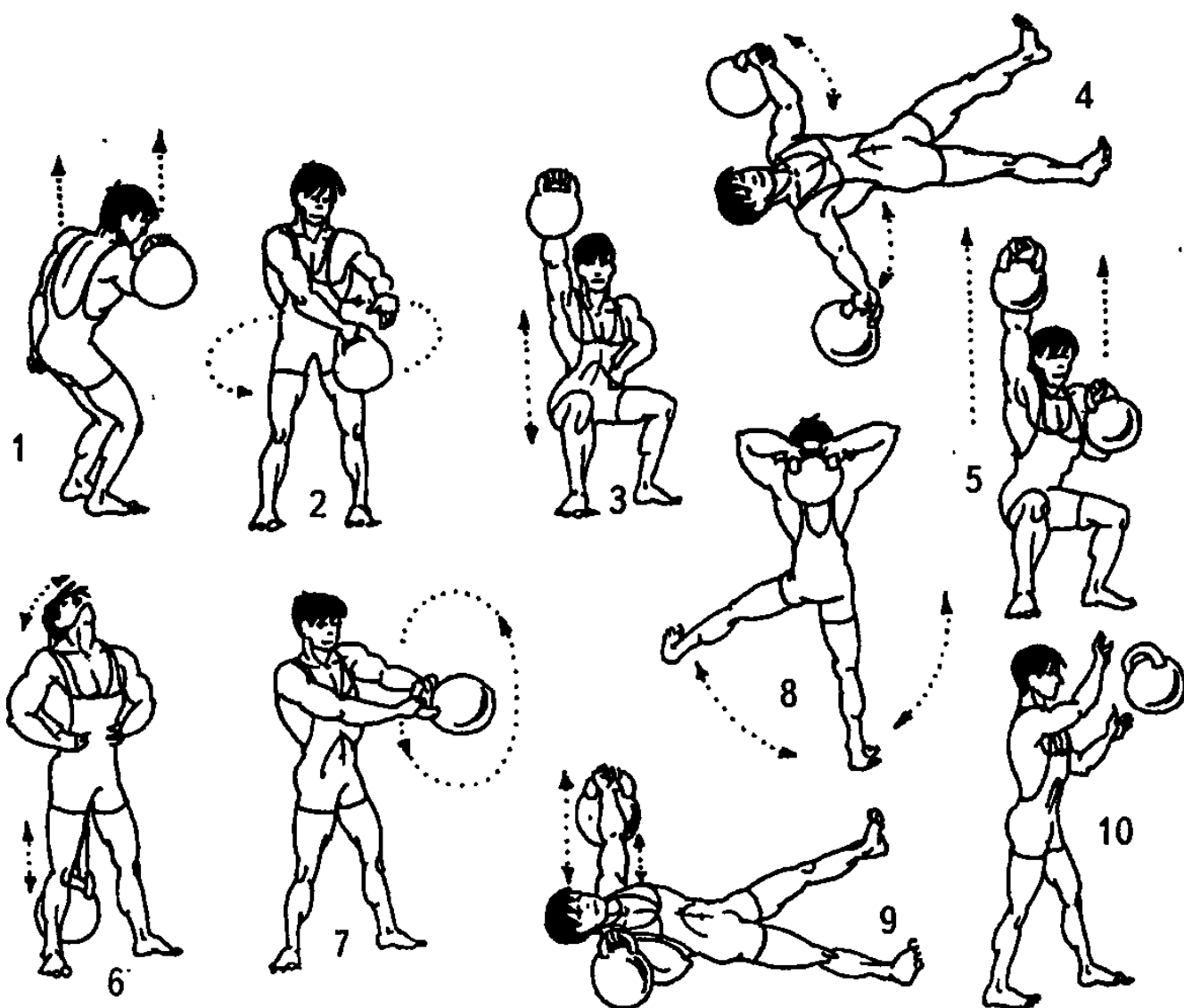
Упражнение 7. И. п.— ноги врозь пошире. Взять гирю за ручку двумя руками хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой (рис. 15, поз. 7). Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 8. И. п.— основная стойка. Гирю на спине за головой удерживают двумя руками. Делать выпады в стороны поочередно левой и правой ногой (рис. 15, поз. 8). Спина прямая. Локти не сводить. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 9. И. п.— лежа на полу, ноги разведены в стороны. Гири держать в руках у плеч. Выжимать гири вверх попеременно правой и левой рукой (рис. 15, поз. 9). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь. Жонглирование одной гирей, перебрасывать ее из левой руки в правую и т. д. (рис. 15, поз. 10). Повторить 10—12 раз.





Комплекс №6

КОМПЛЕКС №7

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь (пошире). Взять гирю одной рукой хватом сверху и делать ею круговые движения поочередно вокруг каждой ноги, передавая гирю из одной руки в другую (гиря как бы описывает восьмерку вокруг ног), туловище слегка сгибать и выпрямлять пружинящими движениями (рис. 16, поз. 1). Повторить 12—14 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь. Гири взять на грудь к плечам. Медленно разгибать руки, выжимать гири вверх (рис. 16, поз. 2). Спину держать прямо. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п.— то же. Гири взять к плечам и положить их на спину. Выполнять глубокие приседания, стараясь держать спину прямой, голову не опускать (рис. 16, поз. 3). Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п.— тоже. Поднять гири вверх любым способом. Попеременно опускать прямые руки вперед параллельно полу. Тело гирь должно лежать на предплечьях, ноги не сгибать, туловище слегка отклонять назад (рис. 16, поз. 4). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— то же. Гири держат у плеч на груди. Медленно сесть на пол и встать, удерживая гири в этом положении (рис. 16, поз. 5). Повторить 5—6 раз.

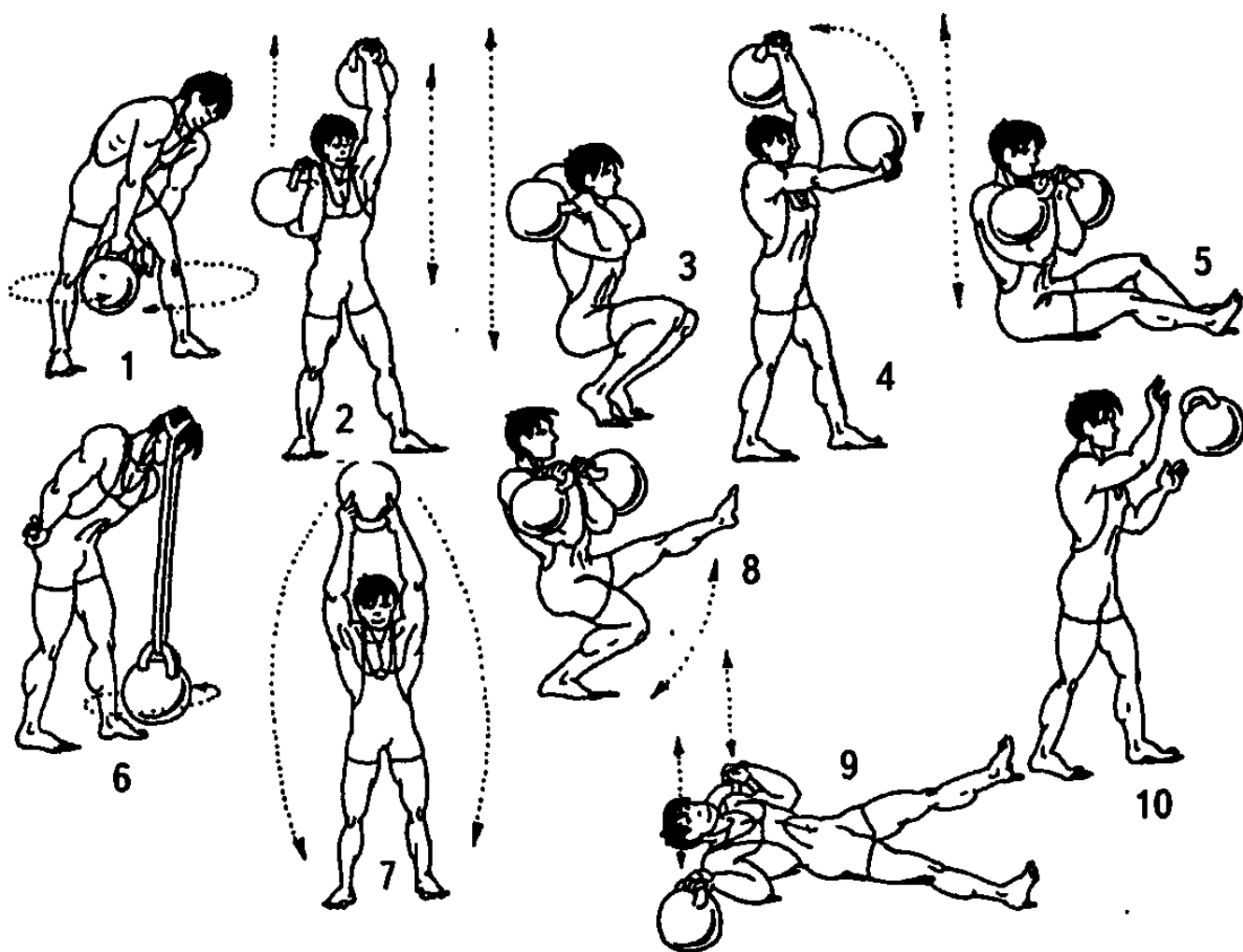
Упражнение 6. И. п. — ноги врозь, повесить гирю на голову на лямке, руки заложить за спину. Слегка наклонясь, делать круговые движения гирей перед собой (рис. 16, поз. 6). Ноги прямые, туловище не раскачивать, движения выполнять только за счет мышц шеи. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упражнение 7. И. п.— то же. Гирю поставить сбоку от себя. Взять ее за ручку обеими руками и поднимать вверх над головой телом кверху. Затем, поворачивая туловище, опустить гирю вниз и поставить на пол с другой стороны от себя (рис. 16, поз. 7). Ноги держать прямыми и с места не сдвигать. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. И. п.— основная стойка. Гири взять на грудь к плечам. Удерживая их в этом положении, делать выпады вперед поочередно левой и правой ногой (рис. 16, поз. 8). Выпад старайтесь делать глубже, опуская таз к полу, голову и туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 9. И. п.— лежа на спине, ноги разведены в стороны. Гири держат у плеч. Жим гирь вверх (рис. 16, поз. 9). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. Жонглирование, как в предыдущем комплексе (рис. 16, поз. 10).



Комплекс №7

КОМПЛЕКС № 8

Упражнение 1. И. п.— основная стойка. Взять двумя руками гирю за дужку с боков, поднять вверх. Медленно опускать ее за голову и поднимать вверх- (рис. 17, поз. 1). Локти старайтесь не разводить в стороны, плечи держите перпендикулярно полу. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь. Взять гири хватом сверху, приподнять их над полом. Выполнять махи гирями вперед и назад с мягкими пружинистыми полуприседами (рис. 17, поз. 2). Повторить 14—16 раз.

Упражнение 3. И. п.— стоя на стуле (табурете). Ноги поставить слегка врозь. Взять гири хватом сверху, руки опущены вдоль туловища. Выполнять глубокие приседания, опуская гири ниже сиденья стула (табурета) (рис. 17, поз. 3). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4. И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх. Медленно опускать прямые руки вперед, так чтобы тело гирь лежало на предплечьях (рис. 17, поз. 4). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Зацепить ручку гири большим пальцем и поднять до пояса (рис. 17, поз. 5). Темп медленный. Повторить 6—8 раз каждой рукой.

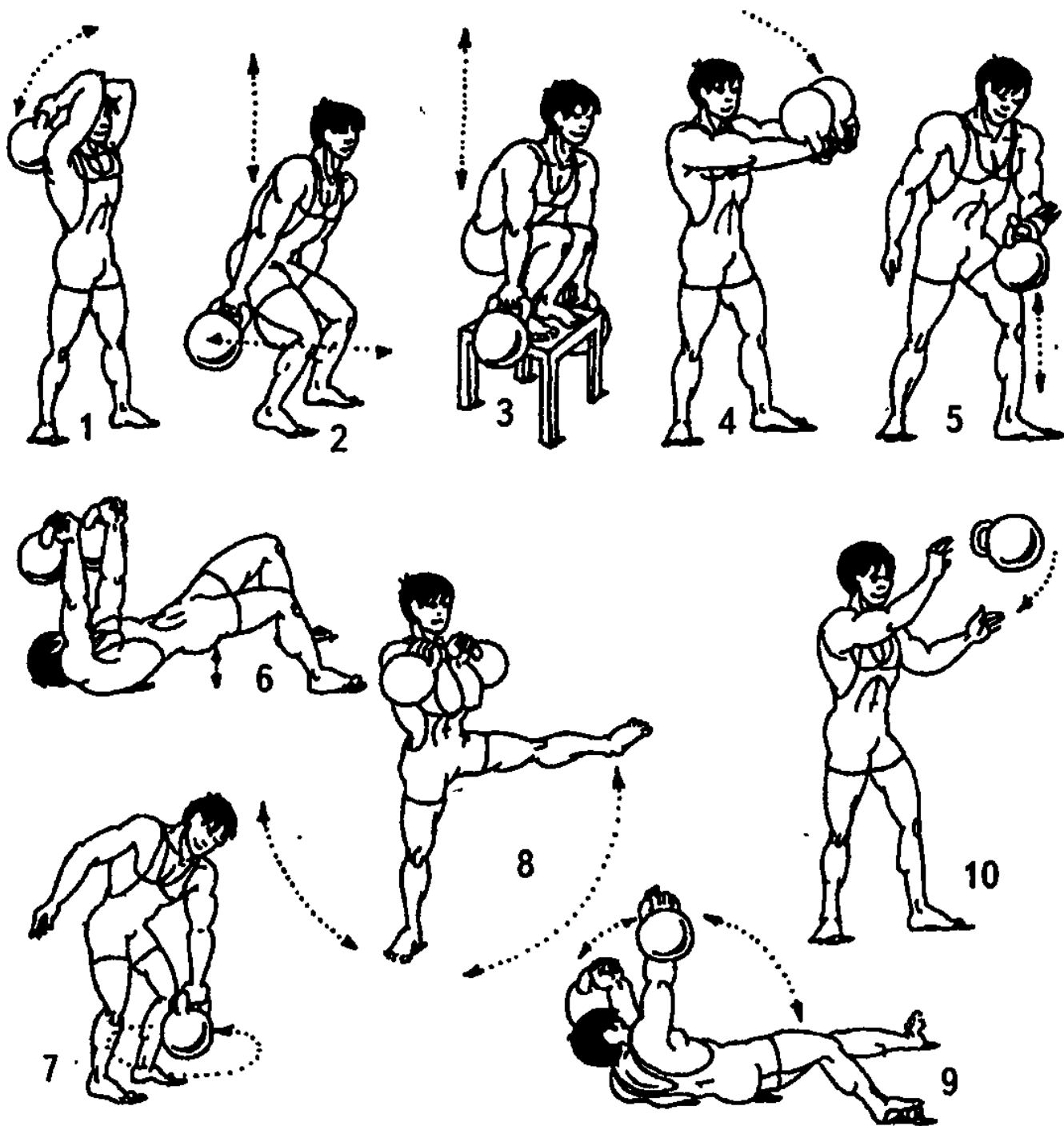
Упражнение 6. И. п.— лежа на спине, ноги согнуты и расставлены. Гиря вверх на прямых руках; удерживая гирю в этом положении, поднимать и опускать таз (рис. 17, поз. 6). Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. И. п.— ноги врозь. Взять гирю одной рукой хватом сверху и выполнять ею круговые движения перед собой выпрямленной рукой, делая мягкие полуприседы (рис. 17, поз. 7). Движение выполнять за счет мышц туловища (особенно спины), а не руки. Темп средний. Повторить 8—10 раз каждой рукой.

Упражнение 8. И. п.— основная стойка. Взять гири на грудь. Удерживая их в этом положении, делать выпады в стороны поочередно левой и правой ногой (рис. 17, поз. 8). Голову и спину держать прямо. Темп средний. Повторить 12—14 раз.

Упражнение 9. И. п.— лежа на спине. Поднять гири к плечам и выжать вверх. Постепенно сгибая левую руку, а правую оставляя выпрямленной, перекатитесь на левый бок, затем повернитесь на спину.левой рукой выжать гирю, а правую согнуть и перекатитесь на правый бок (рис. 17, поз. 9). Вернуться в исходное положение. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь. Жонглирование гирей, перебрасывать ее из одной руки в другую (рис. 17, поз. 10). Повторить 12—14 раз.



Комплекс №8

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь, гири положить на спину за голову. Медленно выжимать их вверх (рис. 18, поз. 1). Голову и спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— то же. Гири поставить с одной стороны у ноги. Наклоняясь вперед и поворачивая туловище, взять гири и, приподняв их над полом, переставить к другой ноге (рис. 18, поз. 2). Темп средний. Повторить 14—16 раз.

Упражнение 3. И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх. Удерживая их в этом положении, глубоко приседать на носках, широко разводя колени в стороны (рис. 18, поз. 3). Повторить 12—14 раз.

Упражнение 4. И. п.— то же. Поднять гири вверх. Опускать прямые руки в стороны так, чтобы тело гирь лежало на предплечьях, затем их поднимать (рис. 18, поз. 4). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— то же. Зацепить гири большими пальцами и поднять их до коленей (рис. 18, поз. 5). Повторить 6—8 раз.

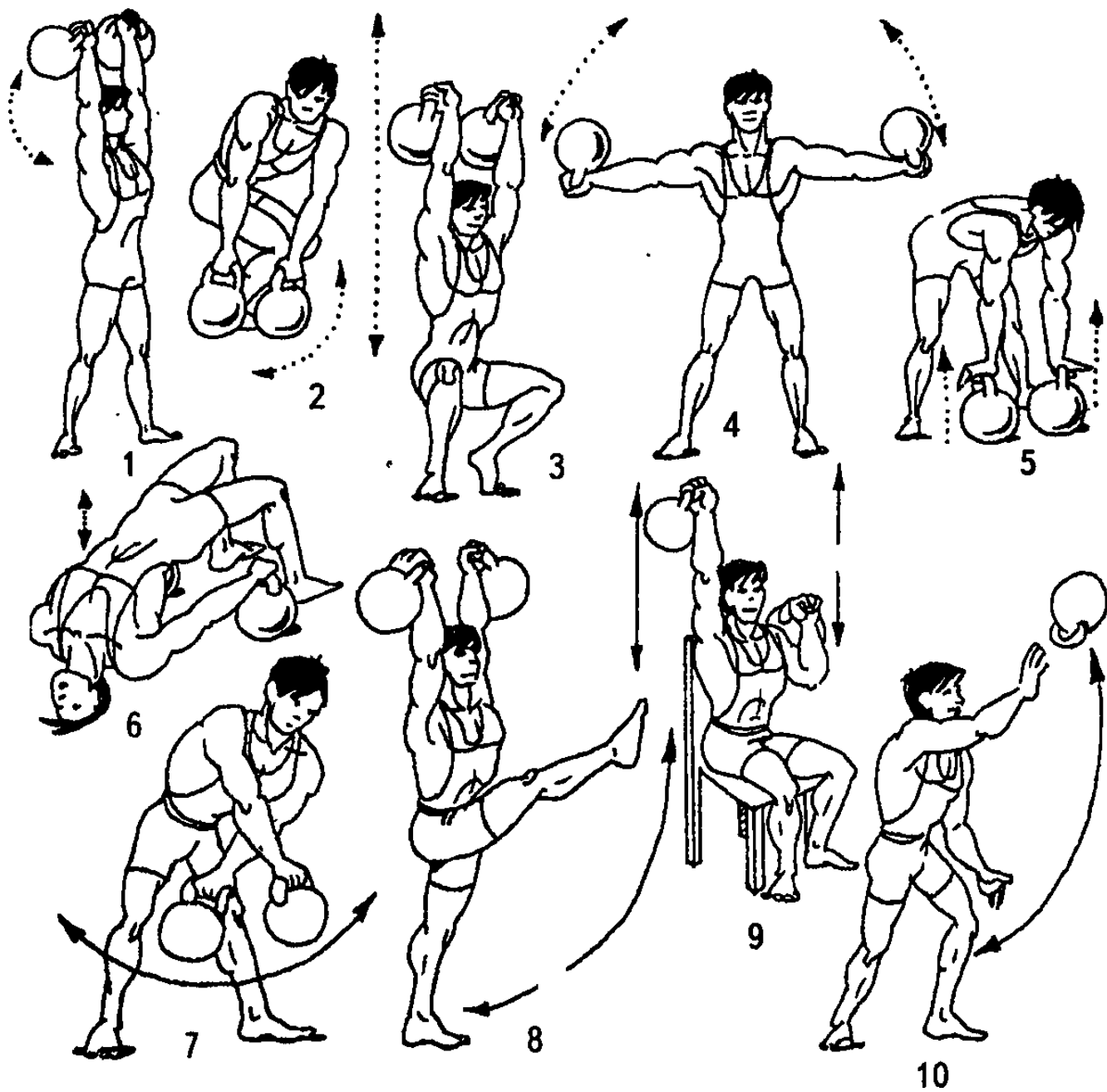
Упражнение 6. И. п.— лежа на спине, согнув и расставив ноги. Руки вытянуть вдоль туловища и взяться ими за ручки гирь, поставленных около бедер. Встать на борцовский «мост» и удерживаться в этом положении в течение 2—3 секунд (рис. 18, поз. 6). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 7. И. п.— ноги врозь. Наклонившись, взять гири хватом сверху. Стоя в наклоне, раскачивать гири перед собой, отводя руки в стороны и скрещивая их перед грудью (рис. 18, поз. 7). Спина прямая или слегка прогнутая. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. И. п.— основная стойка. Поднять гири вверх. Удерживая гири в этом положении, делать глубокие выпады вперед поочередно правой и левой ногой (рис. 18, поз. 8). Спина прямая. Темп средний. Повторить 12—14 раз.

Упражнение 9. И. п.— сидя на стуле. Гири держат у плеч. Выжимать гири вверх попеременно левой и правой рукой (рис. 18, поз. 9). Повторить 6—8 раз каждой рукой.

Упражнение 10. Жонглирование гирей, перебрасывать ее из одной руки в другую с двойным оборотом. Для этого надо мощно выбросить гирю вверх и активно работать кистью (рис. 18, поз. 10).



Комплекс №9

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь. Взять гири к плечам телом вверх. Выжимать их попеременно левой и правой рукой (рис. 19, поз. 1). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь (пошире). Поднять гири к плечам. Удерживая их в этом положении, поворачивать туловище влево и вправо (рис. 19, поз. 2). Ноги прямые, пятки от пола не отрывать. Темп медленный. Повторить 16—18 раз.

Упражнение 3. И. п.— основная стойка. Гирю положить на плечо. Удерживая ее одной рукой, присесть на одной ноге, поднимая другую ногу и руку вперед («пистолет») (рис. 19, поз. 3). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И. п.— ноги врозь. Взять гири на грудь и поднять вверх любым способом. Медленно развести руки в стороны. Гири лежат на предплечьях («крест»). Затем свести руки вверх (рис. 19, поз. 4). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— основная стойка. Гири стоят на полу. Взять гири хватом сверху и поднять к плечам телом вверх (рис. 19, поз. 5). Темп средний. Повторить 6—8 раз.

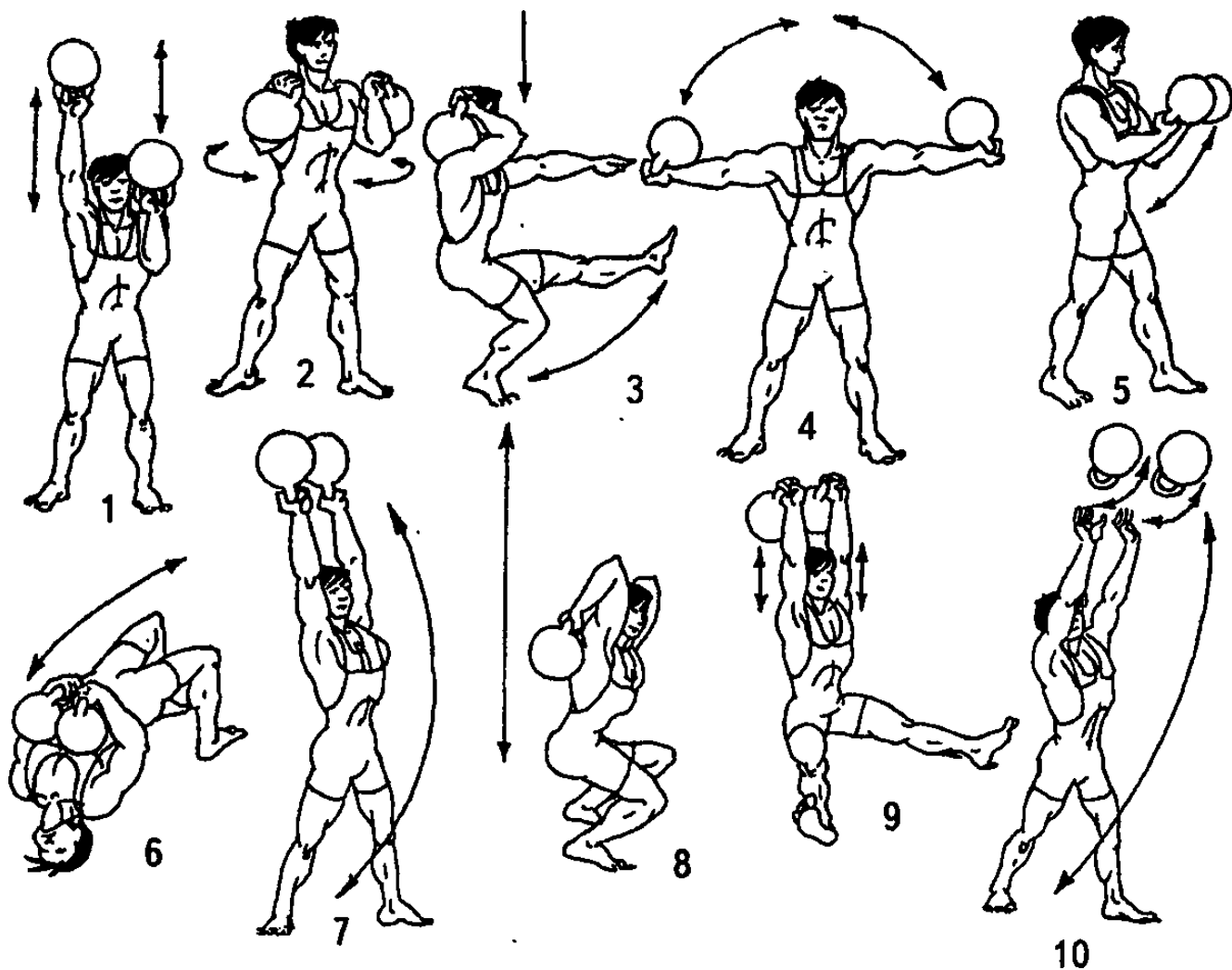
Упражнение 6. И. п.— борцовский «мост». Гири лежат на груди. Удерживая их в этом положении, делать покачивания туловищем на «мосту» вперед и назад (рис. 19, поз. 6). Темп медленный. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 7. И. п.— ноги врозь. Захватив гири хватом сверху, приподнять их над полом, сделать ими замах назад между ногами и быстро, сильным движением ног и туловища выбросить их вверх телом кверху на прямые руки (рывок двух гирь телом вверх) (рис. 19, поз. 7). Основную роль в этом упражнении выполняют ноги, спина, но не руки. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 8. И. п.— ноги врозь (пошире), гирю держат за головой. Удерживая ее в этом положении двумя руками, глубоко присесть на всей ступне (рис. 19, поз. 8). Голову не опускать, локти отвести назад. Темп медленный. Повторить 14—16 раз.

Упражнение 9. И. п.— сидя на полу, ноги разведены в стороны. Гири держат в руках за головой. Медленно выжимать гири вверх (рис. 19, поз. 9). Ноги и спина прямые. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги на ширине плеч. После захвата двух гирь двумя руками сверху выполнить мах между ногами; силой мышц ног и спины поднять гири выше головы. В этот момент усилием больших пальцев рук резко толкнуть дужки гирь от себя. После оборота гирь поймать их (рис. 19, поз. 10). Повторить 8—10 раз.



Комплекс №10

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь, гири держат в опущенных руках. Согнуть руки с гирями к плечам и выжать вверх (рис. 20, поз. 1). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь (пошире). Гири положить на плечевые суставы. Удерживая их в этом положении, выполнять наклоны влево и вправо (рис. 20, поз. 2). Ноги не сгибать. Следить за тем, чтобы туловище двигалось в одной плоскости и гири не сползали с плеч. Повторить 18—20 раз.

Упражнение 3. И. п.— основная стойка, гирю держат за головой. Удерживая ее двумя руками, выполнять приседание на одной ноге, вытягивая другую вперед (рис. 20, поз. 3). Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх любым способом. Опускать прямые руки, повернутые ладонями вверх, в сторону, так чтобы тело гирь свисало вниз (рис. 20, поз. 4). Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Взять две гири обеими руками к плечу. Делайте «выкручивание» гирь одной рукой. Удерживая их на месте, как бы подлезайте под них, выпрямляя руку, сильно наклоняясь и сгибая ноги (рис. 20, поз. 5). Темп медленный. Повторить 4—6 раз каждой рукой.

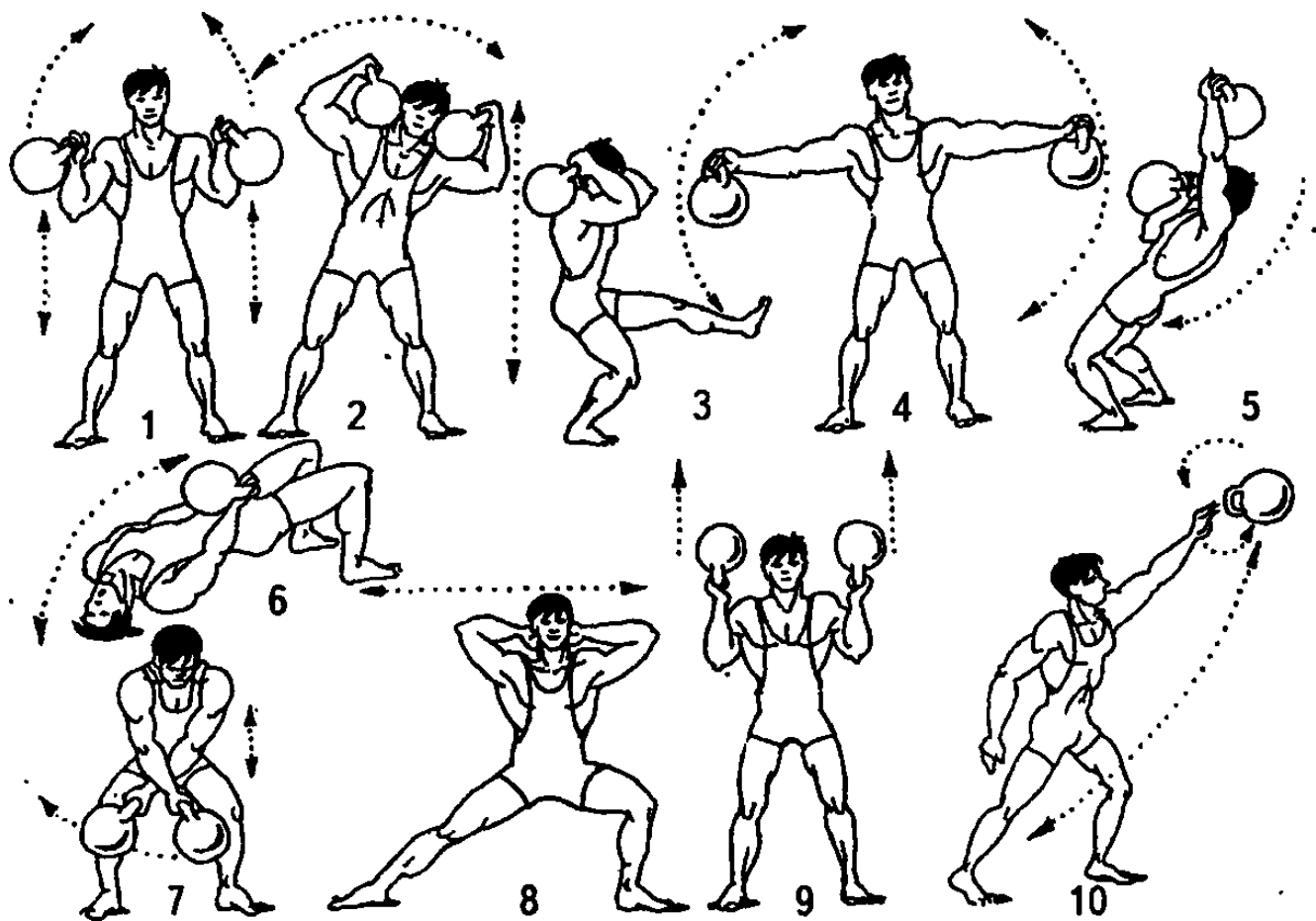
Упражнение 6. И. п.— борцовский «мост» (стоя на голове). Гирю держат за головой. Взявшись за ручку гири обеими руками хватом снизу, поднимать ее вверх и, пронося прямыми руками над туловищем, опускать к бедрам так, чтобы тело ее лежало на предплечьях (рис. 20, поз. 6). Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. И. п.— ноги врозь. Захватить гири хватом сверху и, стоя в наклоне, раскачивать их перед собой, скрещивая и разводя руки в стороны и пружиняще полуприседая (рис. 20, поз. 7). Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8. И. п.— основная стойка. Гирю положить на спину за голову. Удерживая ее обеими руками, присесть на одну ногу, другую отодвинуть в сторону. Попеременно разгибая то одну, то другую ногу, переносить тяжесть тела на сгибающуюся ногу, стараясь не поднимать туловища (рис. 20, поз. 8). Темп медленный. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9. И. п.— ноги врозь. Взять гири на грудь к плечам телом вверх. Выполнять толчок гирь (рис. 20, поз. 9). Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10. И. п.— ноги врозь. Жонглирование одной гирей; менять направление вращения — то от себя, то к себе (рис. 20, поз. 10). Повторить 8—10 раз.



Комплекс №11

Упражнение 1. И. п.— ноги врозь, гири у плеч телами вверх. Удерживая их в этом положении, медленно выжимать вверх (рис. 21, поз. 1).

Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п.— ноги врозь. Поднять гири вверх любым способом. Удерживая гири в этом положении, поворачивать туловище влево и вправо (рис. 21, поз. 2). Ноги держать прямыми, с места не сдвигать.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п.— основная стойка. Взять гири на грудь и присесть на одной ноге, поднимая другую вперед (рис. 21, поз. 3).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4. И. п.— ноги врозь, гири в опущенных вниз вдоль туловища руках. Из этого положения поднимать прямые руки в стороны—вверх, так чтобы тело гирь свисало вниз (рис. 21, поз. 4).

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п.— ноги врозь. Взять гири «на бицепс», поставив телом на ладони.

Удерживая гири в этом положении, выполнять глубокие приседания, не отрывая пятки (рис. 21, поз. 5).

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6. И. п.— борцовский «мост». Гири поднять к плечам. Медленно выжимать их вверх. Старайтесь больше прогибаться (рис. 21, поз. 6).

Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. Поставить ноги врозь и, захватив гири хватом сверху, вырвать их вверх, сделав подсед (рис. 21, поз. 7). Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 8. Взять гири на грудь к плечам. Присесть, отставив одну ногу в сторону.

Попеременно разгибая ноги, переносить тяжесть тела на согнутую ногу (рис. 21, поз. 8).

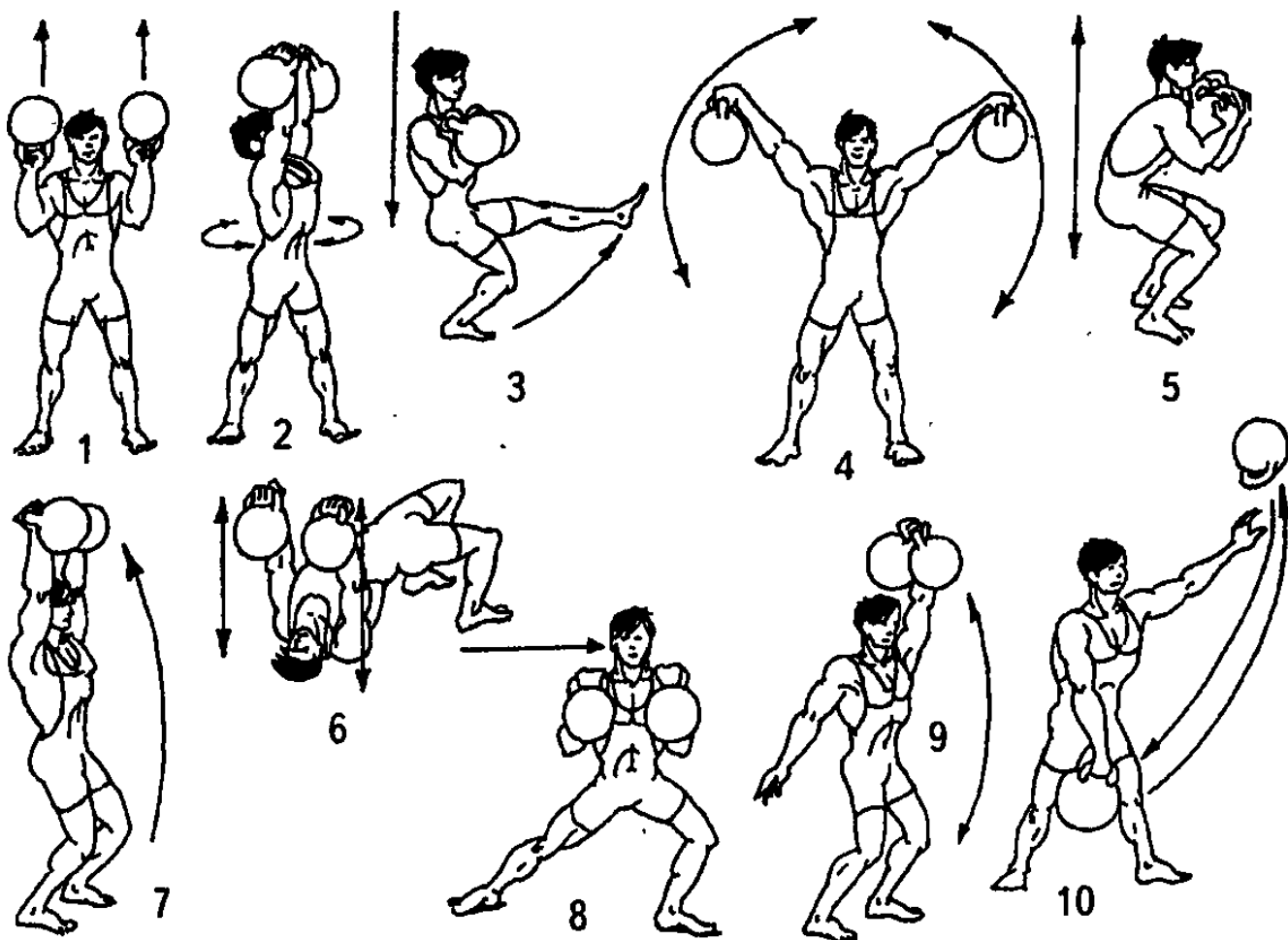
Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 9. И. п.— ноги врозь. Двумя руками взять две гири к плечу. Выполнить толчок двух гирь одной рукой с подседом (рис. 21, поз. 9).

Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. Жонглирование двумя гирями, при этом придавать им разное вращение: одну гирю вращать от себя, другую — к себе (рис. 21, поз. 10).

Темп средний. Повторить 8—10 раз.



Комплекс №12

