

Силовая тренировка как важнейший аспект в многолетней подготовке пловцов



Плавание- уникальный вид физической активности. Навыки необходимые для красивого и правильного плавания очень специфичны и оттачиваются во время тренировок в воде. Пловцы должны регулярно заниматься СФП за пределами бассейна. Силовые тренировки позволяют развить те мышцы, которые задействованы во время движения в воде и которые нельзя проработать только плавательными тренировками. При этом главная цель- не накачать мышцы, а улучшить силовые показатели для более быстрого плавания.

Статико-динамическая тренировка



Статика-динамическая тренировка одна из видов силовых тренировок необходимых для пловцов. На суше мы занимаемся с небольшими весами или работаем за счет веса собственного тела. Чтобы получать максимальную отдачу от тренировок мы постоянно меняем виды упражнений, количество и темп движений чтобы организм не привыкал к однообразным движениям. Статика динамика развивает силу выносливость, скорость и координацию движений. Такую тренировку можно начинать с детьми с 5 летнего возраста.



Бег на месте с высоким подниманием бедра



Прыжки на месте с за хлёстом голени



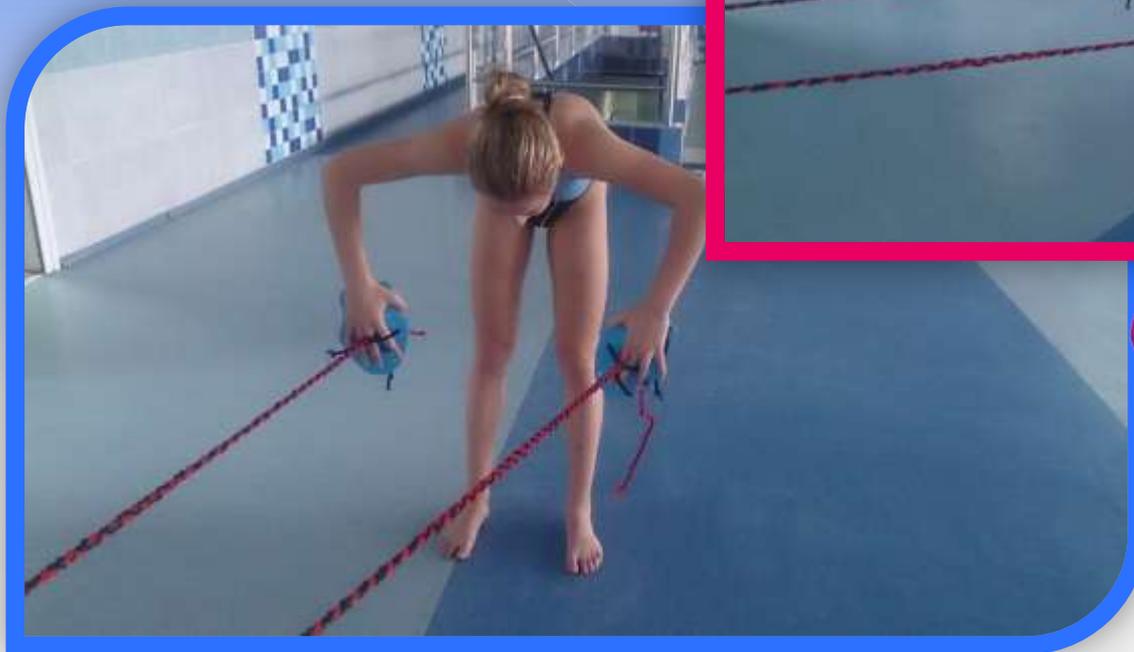
Отжимания от пола и выпады в статико-динамическом режиме(30 сек работаем, 40 сек отдых- 4 подхода)



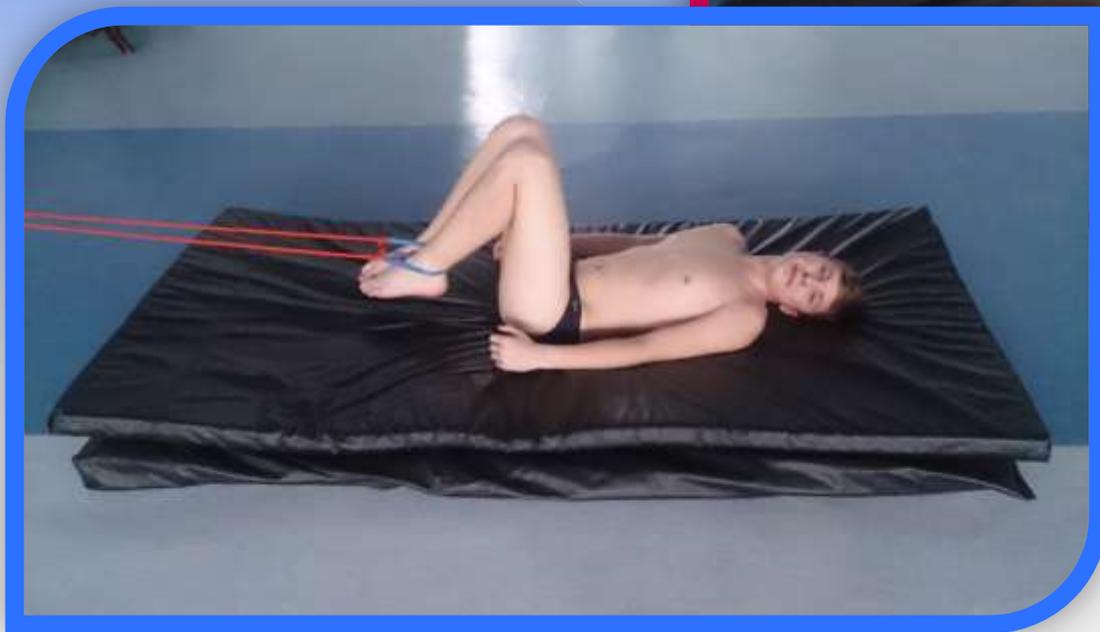
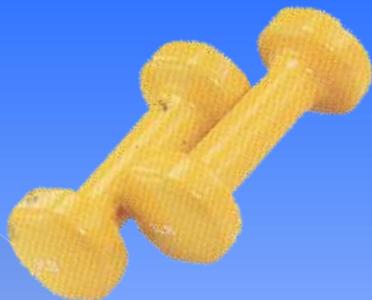
Тренировка на трицепс рук



Проработка мышц пресса



Имитация движений на окончание гребка руками



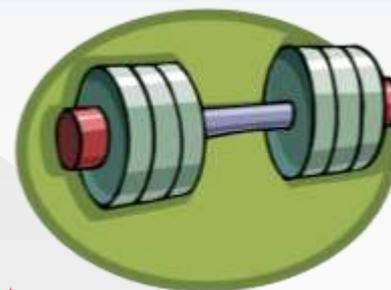
Тренируем бицепс и квадрицепс бедра



Проработка широчайшей мышцы спины в парах с инвентарём



Жим ногами с партнёром



**Приседания с дополнительным весом у шведской
стенки**



**Использование наглядного метода на проработку
мышцы пресса**



Работа над мышцами спины с резиновыми бинтами



Растяжки в конце силовой тренировки необходимы и полезны для эластичности мышц.





Спасибо за внимание
Приглашаем на тренировку всех
желающих

