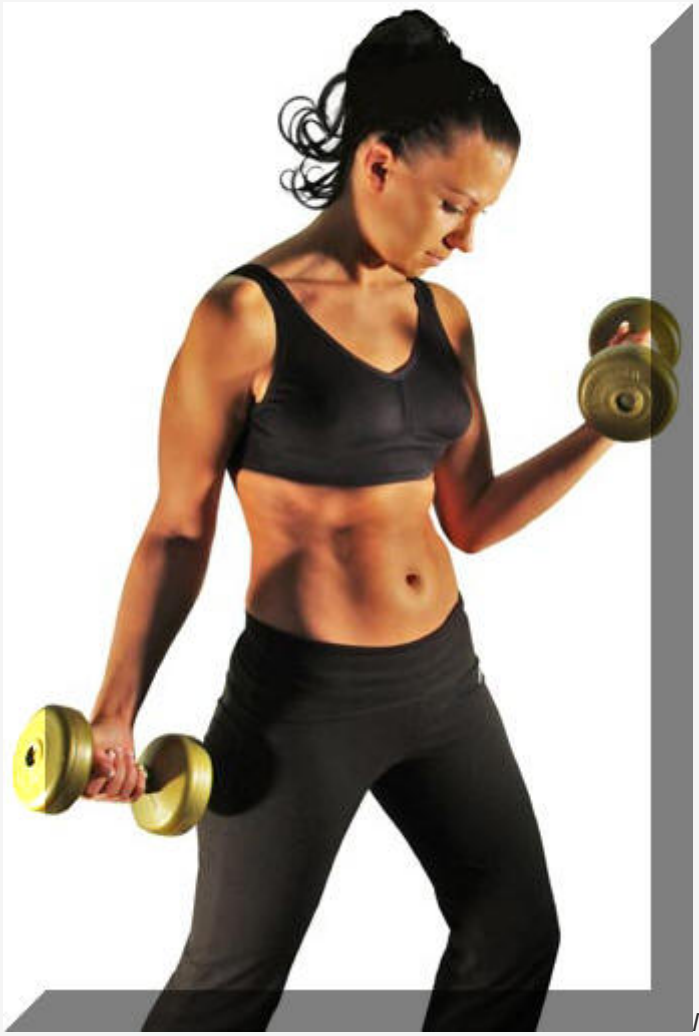
Укрепление мускулатуры корпуса у стрелков



Поза, принимаемая стрелком для выполнения упражнения во всех видах стрельбы, в большей или меньшей степени способствует ухудшению осанки спортсмена. Положение для ведения стрельбы способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника. У стрелков с большим стажем наблюдаются изменения осанки: у винтовочников — правосторонние, у пистолетчиков — левосторонние сколиозы.

Недавно проведенные исследования показали, что даже одноразовая тренировочная нагрузка вносит некоторые изменения в состояние организма. Было зафиксировано отклонение позвоночного столба у 80% стрелков в пределах 1—4°, у 8% всех обследованных — до 5°. Выявленные отклонения сохранялись в течение 1,5—2 ч после одноразовой тренировки. Однако если сразу после окончания тренировки проводились профилактические комплексы упражнений, то естественное положение позвоночного столба восстанавливалось.

Укрепление мускулатуры корпуса у стрелков

Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят эти высокие статические нагрузки. Выполнение стрелковых упражнений (кроме скоростной стрельбы) требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Нетрудно определить физическую работу, выполняемую стрелком на соревнованиях и тренировках при различном весе оружия (от 1,2 до 8 кг) и времени прицеливания. Необходимо учесть, что на тренировке стрелок выполняет несколько большее количество выстрелов (удержаний оружия), чем на соревновании.

Поэтому воздействие стрелковой нагрузки на организм стрелка велико. Однообразные статические нагрузки (удержание позы изготовки и веса оружия) являются причиной

ухудшения кровообращения, а в некоторых частях тела прекращения притока крови к мышцам (при стрельбе лежа — опорная рука, при стрельбе с колена — опорная рука и нога). Удержание оружия в статических позах, задержки дыхания при прицеливании приводят к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что ведет к снижению жизненной емкости легких.

link

Далее представлены упражнения без применения дополнительных снарядов, направленные на укрепление мускулатуры корпуса. По такой тренировочной программе можно заниматься даже в домашних условиях.
Метод
Каждое повторение длится десять секунд: четыре секунды – нарастание напряжения, две секунды – удержание наивысшего напряжения и четыре секунды – возврат в исходную позицию.
Число повторений
При точном выполнении движений – длительность минимум 60, максимум 90 секунд, то есть от 6 до 9 повторений.

Скручивание верхней части туловища стрелка
Цель
Укрепление прямых мышц брюшного пресса.
Исходное положение
В положении лежа на спине поставить ноги так, чтобы колени образовали угол в 90°. Ноги опираются на пятки. Носки стопы вытянуты. Руки и ладони лежат вдоль тела.
Действие
Напрягая прямые мышцы брюшного пресса, поднять верхнюю часть тела с небольшим отрывом от пола на четыре секунды. При этом ладони вытянуть вперед. Удерживать конечное положение в течение двух секунд, при этом поясница должна быть прижата к полу. Далее в течение четырех секунд медленно вернуться в исходное положение.
Важно
При выполнении упражнения спину следует опускать на пол не полностью, сохраняя напряжение.

Рис. Скручивание верхней части туловища укрепляет прямые мышцы брюшного пресса.

Диагональное скручивание верхней части туловища

Цель

Укрепление косых мышц брюшного пресса.

Исходное положение Идентично положению при выполнении упражнения «Скручивание верхней части туловища».

Действие

Как в предыдущем упражнении. Различия Обе ладони вытягиваются в сторону от колена, начиная с левого.

Важно

При выполнении упражнения спину следует опускать на пол не полностью, сохраняя напряжение. После первой серии повторений вытягивайте ладони в другую сторону.

Мост в упоре лежа

Цель

Укрепление прямых мышц брюшного пресса; укрепление плечевых стабилизаторов, стабилизаторов таза и туловища.

Исходное положение

Из положения стоя, с расстоянием между ступнями, примерно равным ширине бедер, согнуть ноги в коленях и принять упор лежа на вытянутых руках так, чтобы масса тела равномерно распределялась на все четыре точки опоры.

Действие

В течение четырех секунд перемещаться вперед на руках, вытягивая при этом бедра. В конечном положении вытянутые руки направлены вертикально вниз и расположены под плечами. Удерживать данное положение в течение двух секунд, затем в течение четырех секунд вернуться в исходное положение.

Важно

Следите за тем, чтобы в конечном положении бедра при вытягивании не опускались в направлении пола.

Мост в упоре на предплечьях

Цель

Укрепление прямых мышц брюшного пресса, плечевых стабилизаторов, стабилизаторов туловища и ягодиц.

Исходное положение

Опереться предплечьями и носками стопы в пол и принять вытянутое положение.

Действие

Оторвать ногу от пола и поднять на четыре секунды. Удерживать конечное положение в течение двух секунд. Затем в течение четырех секунд вернуться в исходное положение.

Важно

Следите за тем, чтобы туловище все время находилось в вытянутом положении, а бедра не опускались на пол. Постоянно чередуйте подъемы ног.

Рис. Настоящий вызов для стабилизаторов от плеч до ног.

Вытягивание рук и ног у стрелков

Цель

Тренировка мышц спины, ягодичных мышц, а также мышц верхней части задней поверхности бедра.

Исходное положение

Лежа на животе, напрячь туловище и, напрягая ягодичные мышцы, втянуть живот и приподнять вытянутые ноги. Увеличить напряжение, вытянув носки ступней и выставив пятки. Руки подняты, лицо направлено вниз.

Действие

Оторвать туловище от пола и одновременно развести в стороны руки и ноги на четыре секунды, пока не будет достигнут предел подвижности бедер. Конечное положение зафиксировать на две секунды, после чего в течение четырех секунд вернуться в исходное положение.

Важно

При выполнении упражнения сохраняйте напряжение и не опускайте туловище и ноги на пол.

Подъем ягодиц

Цель

Укрепление глубоких мышц спины, ягодиц и верхней части задней поверхности бедра.

Исходное положение

В положении лежа на спине поставить ноги так, чтобы колени образовали угол в 90°. Ноги опираются на пятки, носки стопы вытянуты. Руки и ладони лежат по бокам туловища. Напрягая мышцы ягодиц и глубокие мышцы спины, поднять ягодицы, чтобы бедра находились в вытянутом положении.

Действие

Опускать ягодицы в течение четырех секунд до легкого соприкосновения с полом, затем снова поднимать ягодицы в течение четырех секунд. В момент, когда бедра полностью вытянуты, зафиксировать положение на две секунды, концентрируясь на напряжении ягодиц.

Вариант

Распрямить одну ногу в коленном суставе. После первой серии повторений поменять ногу.

Важно

Следите за тем, чтобы бедро не сдвигалось в сторону вытянутой ноги.

Рис. «Подъем ягодиц на одной ноге» усиливает напряжение мышц

Подъем бедра в упоре сзади

Цель

Тренировка глубоких мышц спины, ягодиц и верхней части задней поверхности бедра.

Исходное положение

Из положения лежа на спине принять упор сзади, ноги вытянуты.

Действие

Напрягая мышцы ягодиц и глубокие мышцы спины, в течение четырех секунд выполнять подъем бедра, пока его ось не окажется расположенной параллельно полу. Зафиксировать

конечную позицию на две секунды. Затем в течение четырех секунд вернуться в исходное положение.
Важно
Во время выполнения упражнения не опускайте ягодицы на пол полностью.
Рис. В момент подъема ноги ось бедра расположена параллельно полу.

Подъем бедра в упоре сбоку на предплечье
Цель
Тренировка боковых мышц брюшного пресса, плечевых стабилизаторов, стабилизаторов таза и туловища.
Исходное положение Из положения на боку выполнить упор на предплечье, ноги вытянуты.
Действие
В течение четырех секунд медленно выполнять подъем туловища, чтобы его верхняя часть и ноги находились на одной линии. Зафиксировать конечное положение на две секунды. Затем в течение четырех секунд вернуться в исходное положение.
Важно
Во время выполнения упражнения не опускайте таз на пол полностью.
Вариант 1
В конечном положении дополнительно поднять вытянутую ногу на две секунды.
Вариант 2
Упрощенный вариант, подходит для новичков: нижнюю ногу согнуть в колене под углом в 90° и опереться на голень. В момент подъема ноги ось бедра расположена параллельно полу. Боковой мост – одно из самых эффективных упражнений для тренировки боковой мускулатуры туловища, которое должно присутствовать в любой программе. Варианты данного упражнения позволяют применять его в разных ситуациях.

Укрепление мышц стрелка при помощи резиновой ленты
Лента отлично подходит для укрепления малых и больших групп мышц, независимо от того, проходит ли тренировка в тренажерном зале или дома. Лента, выполненная из латекса, бывает разных цветов, каждый из которых обозначает различную силу растяжения: желтая – особо тонкая, светло-зеленая – тонкая, розовая – средней плотности, фиолетовая – плотная, красная – повышенной плотности.
На заметку
Хорошая «постановка» тела основана на сбалансированности собственной силы напряжения

и массы тела. Спортсмен должен обладать достаточной физической силой для поддержки пассивного двигательного аппарата (кости, сухожилия, связки), чтобы соответствовать физическим нагрузкам спортивной стрельбы. В этой связи тренировка мускулатуры тела имеет первостепенное значение. Профессиональная подготовка тренера играет значительную роль в формировании базовой мышечной комплектации спортсмена.