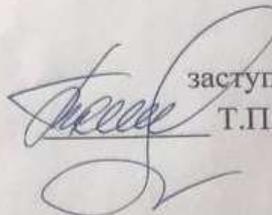


Міністерство освіти і науки України
Управління освіти і науки Волинської обласної держадміністрації
ВСП «ЛЮБЕШІВСЬКИЙ ТФК ЛУЦЬКОГО НТУ»

РОЗГЛЯНУТО
на засідання циклової
методичної комісії
викладачів фізичного виховання
і Захисту України
Протокол № 1 від 01 вересня 2020 р.
Голова ЦМК Свстратьєв В.Ф.


Затверджую
заступник директора з НР
Т.П.Герасимук-Чернова



Атестований
Наказ № 44д від д. 11. 20р.

ПАСПОРТ
КОМПЛЕКСНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КАБІНЕТУ
«Тренажерний зал»

Зав. кабінетом: Хомич Б.Г.

2020р.

Зміст

1. Загальна характеристика тренажерного залу

1.1. Загальна характеристика тренажерного залу, технічна документація.

1.2. Інструкції з охорони праці під час роботи в тренажерному залі.

1.3. Найменування кабінету.

2. Комплексно-методичне забезпечення професії засобами навчання

2.1. Одинадцять кращих вправ на м'язи грудей в тренажерному залі.

2.2. Вправи з гантелями для прокачування всього тіла.

3. План роботи проведення гуртків

1. Загальна характеристика тренажерного залу

1.1. Загальна характеристика тренажерного залу, технічна документація

1.	Назва кабінету	Кабінет «тренажерний зал»
2.	Номер	В спортзалі
3.	Загальна площа	17 м ²
6.	Журнал з охорони праці, безпеки життєдіяльності	1 шт.

1.2. Інструкції з охорони праці під час роботи в тренажерному залі

№ з\п	Назва інструкції
1.	Інструкція з охорони праці № 1 у тренажерній залі

1.3. Найменування кабінету

№ з\п	Найменування	Кількість
1.	Вело тренажер	1 шт.
2.	Стуло для пресу	1 шт.
3.	Тренажер для віджимання штанги лежачи	1 шт.
4.	Тренажер для віджимання штанги стоячи	1 шт.
5.	Гриф	3 шт.
6.	Гантеля 14-кг.	2 шт.
7.	Гантеля 25-кг.	2 шт.
8.	Гири 16-кг.	2 шт.
9.	Блін 2.8 кг.	2 шт.
10.	Блін 3 кг.	4 шт.
11.	Блін 5 кг.	4 шт.
12.	Блін 10 кг.	6 шт.
13.	Блін 20 кг.	2 шт.
14.	Держак під бліни	1 шт.

Інструкція з охорони праці № 1 у тренажерній залі

1. Загальні вимоги безпеки в тренажерній залі

1.1. Інструкція з охорони праці під час проведення занять у тренажерній залі розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів та студентів під час проведення уроків фізкультури у тренажерній залі, а також виховних заходів та позаурочних занять з предмету фізична культура.

1.3. Представлені положення даної *інструкції з охорони праці в тренажерному залі* поширюється на всіх співробітників загальноосвітнього навчального закладу, які проводять навчальні заняття з учнями в тренажерному залі (викладачів, педагогів додаткової освіти, інструкторів фізкультури і т.п.).

1.4. До самостійної роботи в тренажерному залі допускаються особи, які:

- досягли віку 18 років, мають обов'язковий періодичний медичний огляд при відсутності будь-яких медичних протипоказань для самостійної роботи в тренажерному залі;
- отримали належну педагогічну освіту (базову або вищу) та мають відповідний досвід роботи в загальноосвітньому навчальному закладі;
- пройшли необхідний вступний інструктаж з техніки безпеки, інструктаж на робочому місці;
- ознайомлені з усіма інструкціями з експлуатації тренажерів, спортивного обладнання та необхідних пристосувань.

1.5. Співробітник, що працює в тренажерній залі, зобов'язаний дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку, а також режиму роботи загальноосвітнього навчального закладу. Графік роботи в тренажерному залі визначається розкладом занять, який має бути затвердженим директором загальноосвітнього навчального закладу.

1.6. Шкідливими і небезпечними чинниками при проведенні занять в тренажерній залі є:

- фізичні фактори, такі як тренажери, спортивне обладнання та інвентар; висока напруга в електричній мережі; система вентиляції; підвищені статичні і динамічні навантаження);
- хімічні фактори, такі як підвищене забруднення повітря в приміщенні пилом.

1.7. Про всі виявлені несправності на робочому місці співробітник, що працює в тренажерному залі, зобов'язаний негайно інформувати інженера з охорони праці та заступника директора з АГР, а в разі їх відсутності на робочому місці - директора установи або чергового адміністратора.

До таких несправностей відносяться:

- різні несправності в електропроводці;
- несправності спортивного обладнання та інвентарю;
- несправності сантехнічного обладнання;
- несправності системи вентиляції;
- несправності меблів;
- порушення цілісності стекол.

При виявленні даних несправностей необхідно обов'язково внести відповідний запис до журналу заявок загальноосвітнього навчального закладу.

1.8. Для забезпечення пожежної безпеки в визначеному і легкодоступному місці тренажерного залу повинен знаходитися справний вогнегасник.

1.9. Для надання невідкладної долікарської допомоги в визначеному і легкодоступному місці тренажерного залу повинна знаходитися медична аптечка, повністю укомплектована всіма необхідними медикаментами і перев'язочними засобами, термін придатності якої в тренажерному залі повинен регулярно перевірятися.

1.10. У тренажерному залі на видному місці повинна бути розміщена інструкція з техніки безпеки, призначена для учнів.

1.11. На початку кожного навчального року необхідно проводити з усіма учнями Вступний інструктаж (для цього необхідно відокремити урок за планом) з техніки безпеки з обов'язковим записом в журналі реєстрації інструктажів учнів.

1.12. Перед початком проведення занять на нових типах тренажерів, з впровадженням нових видів спортивного обладнання (інвентарю) і виконанням нових фізичних вправ, необхідно провести з усіма учнями новий інструктаж з техніки безпеки з обов'язковим записом у відповідних журналах.

1.13. У разі отримання травми будь-ким з учнів співробітник, що працює в тренажерній залі, зобов'язаний терміново повідомити про те, що трапилося, чергового адміністратора і медичного працівника даного загальноосвітнього навчального закладу. При необхідності, терміново надати першу невідкладну долікарську допомогу потерпілим.

1.14. У разі невиконання або порушення будь-ким з школярів техніки безпеки, з усіма учнями необхідно провести Позаплановий інструктаж з техніки безпеки з його обов'язковою реєстрацією у відповідному журналі.

1.15. Усі вікна в тренажерному залі НЕ повинні мати решіток або мати орні ґрати, ключі від яких повинні безпосередньо зберігатися у визначеному і легкодоступному місці тренажерного залу.

1.16. За будь-яке невиконання або порушення положень *інструкції з охорони праці в тренажерному залі* співробітник, що працює в тренажерному залі, несе персональну відповідальність відповідно до чинного законодавства України.

2. Вимоги безпеки перед початком занять в тренажерному залі

- 2.1. Перед початком роботи в тренажерному залі необхідно візуально перевірити справність електропроводки, тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю, сантехнічного обладнання, системи вентиляції, меблів, а також цілісність шибок.
- 2.2. Необхідно перевірити правильність установки тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю, провести необхідні зміни з метою виключення отримання травм.
- 2.3. Звільнити від навчальних занять учнів до моменту надання ними медичної довідки про можливість виконання підвищених фізичних навантажень.
- 2.4. Необхідно перевірити наявність необхідного спортивного одягу та взуття у всіх учнів.
- 2.5. У разі виявлення будь-яких несправностей тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю співробітник, що працює в тренажерному залі, зобов'язаний своєчасно проінформувати про це заступника директора з АГР, а при його відсутності на робочому місці - чергового адміністратора загальноосвітнього навчального закладу і внести необхідні записи в журнал заявок.
- 2.6. Необхідно звільнити від навчальних занять всіх учнів в разі виявлення будь-яких невідповідностей тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю встановленим в даній інструкції з техніки безпеки в тренажерному залі вимогам, а також при неможливості виконати зазначені в даній інструкції підготовчі до роботи дії.
- 2.7. Не допускати до навчальних занять тих учнів, одяг і (або) взуття яких не відповідають вимогам техніки безпеки при проведенні конкретного виду діяльності в тренажерному залі, а також учнів, які мають медичні протипоказання.

3. Вимоги безпеки під час проведення роботи в тренажерному залі

3.1. Під час проведення роботи в тренажерному залі необхідно суворо дотримуватися правил експлуатації тренажерів, спортивного обладнання та інвентаря, електроосвітлення. Також необхідно безумовно дотримуватися всіх рекомендацій медичного працівника щодо дозування фізичного навантаження для учнів.

3.2. Співробітник, що працює в тренажерному залі, зобов'язаний забезпечити:

- підтримання належного порядку і чистоти в тренажерному залі;
- проведення додаткового інструктажу учнів з техніки безпеки перед виконанням фізичних вправ на тренажерах з великими навантаженнями;
- суворе дотримання учнями всіх вимог відповідних інструкцій з техніки безпеки при виконанні фізичних вправ на конкретних тренажерах і з використанням спортивного обладнання;
- суворе дотримання всіх вимог ДСанПіН 5.5.2.008-01 в тренажерному залі.

3.3. Під час проведення роботи в тренажерному залі заборонено:

- використовувати тренажери, спортивне обладнання та інвентар в якості підставок під предмети;
- допускати зайве скупчення невикористаного спортивного обладнання та інвентарю в тренажерному залі;

- самостійно проводити ремонт тренажерів, спортивного устаткування і пристосувань;
 - залишати учнів в тренажерному залі одних без нагляду.
- 3.4. Після завершення виконання школярами фізичних вправ необхідно забезпечити приведення тренажерів, спортивного інвентаря та обладнання в безпечний стан.
- 3.5. Використання іонізаторів повітря можливо тільки під час перерв в роботі та при відсутності людей і приміщенні.
- 3.6. Під час відкривання віконних рам необхідно стежити за відсутністю протягів, які можуть спричинити за собою пошкодження віконного скла.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях у тренажерному залі

- 4.1. У разі виникнення аварійних ситуацій, які можуть спричинити отримання травм учнями і (або) отруєння учнів, співробітник, що працює в тренажерному залі загальноосвітнього навчального закладу, зобов'язаний негайно евакуювати з тренажерного залу всіх учнів, керуючись схемою евакуації та дотримуючись при цьому спокою і порядку. До аварійних ситуацій відносяться: замикання електропроводки, прорив водопровідних труб, задимлення, поява сторонніх запахів і т.п. Потім необхідно негайно повідомити про те, що трапилося інженеру з охорони праці та заступнику директора з АГР, а в разі їх відсутності на робочому місці - чергового адміністратора та директора установи.
- 4.2. При ураженні будь-кого з учнів електричним струмом необхідно негайно вжити всіх можливих заходів по його звільненню від дії електричного струму шляхом відключення електроживлення, терміново звернутися за допомогою до лікаря даного загальноосвітнього навчального закладу і, при необхідності, надати першу невідкладну долікарську допомогу потерпілому.
- 4.3. У разі наявності постраждалих серед учнів співробітник, що працює в тренажерному залі, зобов'язаний терміново звернутися за допомогою до лікаря даного загальноосвітнього навчального закладу, а, при необхідності, надати першу долікарську допомогу постраждалим особам.
- 4.4. У разі виникнення загоряння необхідно відключити електроживлення, терміново повідомити про те, що трапилося в найближче відділення пожежної охорони, а також директору школи, після чого приступити до ліквідації пожежі всіма наявними первинними засобами пожежогасіння.

5. Вимоги безпеки після завершення роботи в тренажерному залі

5.1. Після завершення занять співробітник, що працює в тренажерному залі, зобов'язаний:

- привести тренажери, спортивне обладнання та пристосування у належний стан;
 - скласти спортивний інвентар в спеціально відведені місця, призначені для його зберігання;
 - організовано вивести всіх учнів з тренажерного залу.
- 5.2. Вимкнути освітлення, перекрити водопровідні крани і закрити всі вікна.
- 5.3. При виявленні будь-яких несправностей меблів, тренажерів, спортивного обладнання, системи вентиляції, порушення цілісності шибок необхідно

своєчасно інформувати про це заступника директора з АГР, а при його відсутності на робочому місці - чергового адміністратора загальноосвітнього навчального закладу і внести відповідний запис в наявний журнал заявок.

6. Завершальні положення інструкції

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці в тренажерному залі повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

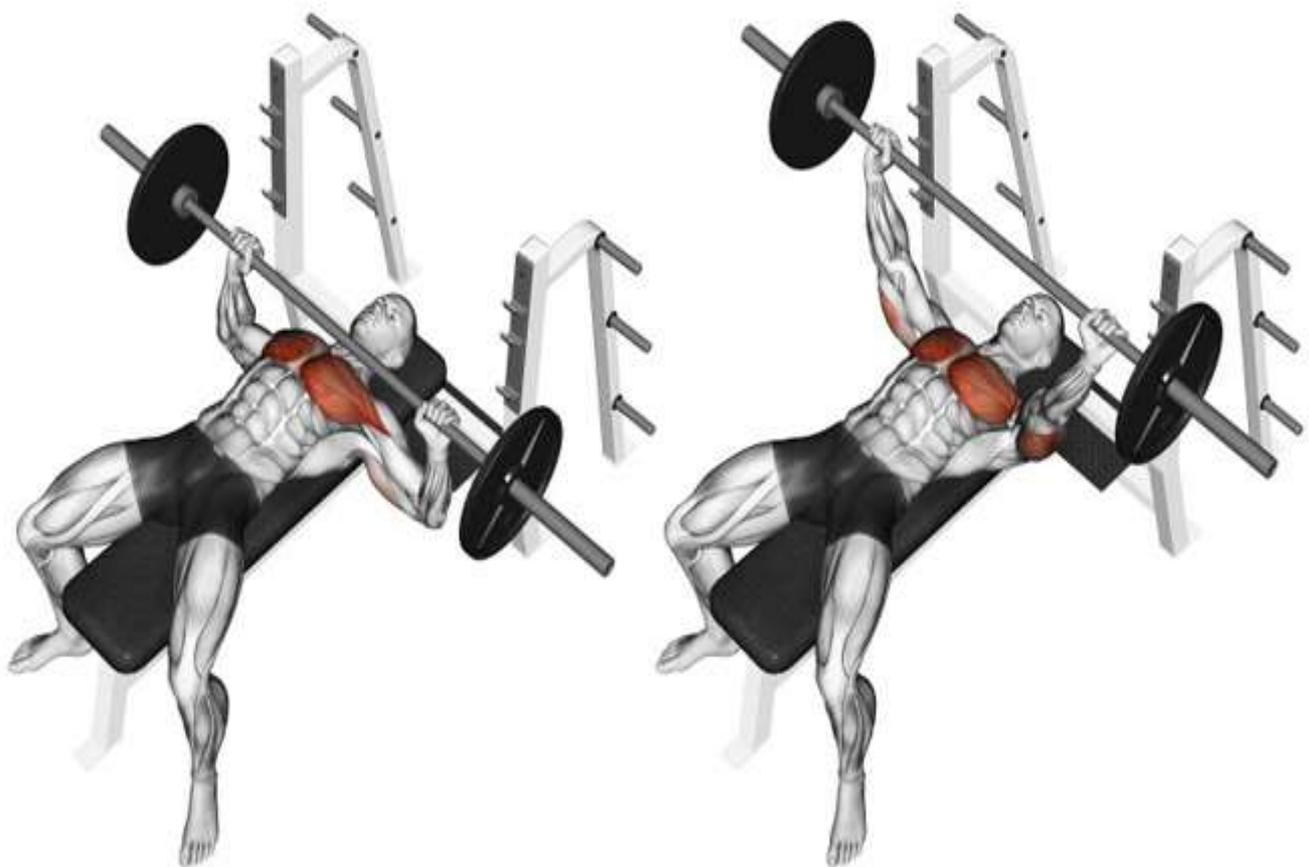
- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при виникненні будь-яких змін умов праці у тренажерному залі загальноосвітнього навчального закладу;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- у разі вимоги Державної служби України з питань праці та її територіальних органів.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки в тренажерному залі умови праці в тренажерному залі не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

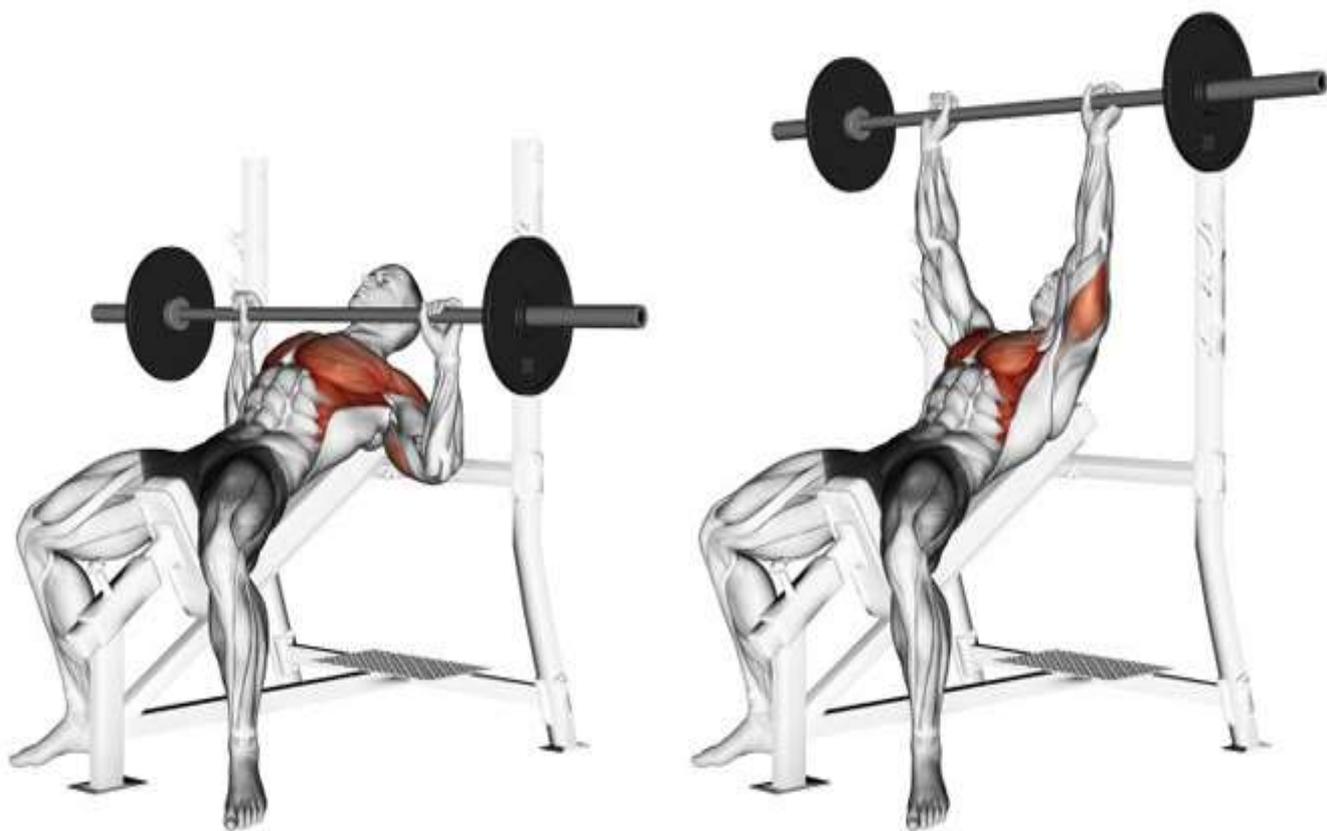
6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції в тренажерному залі покладається на відповідального за охорону праці співробітника загальноосвітнього навчального закладу.

ОДИНАДЦЯТЬ КРАЩИХ ВПРАВ НА М'ЯЗИ ГРУДЕЙ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

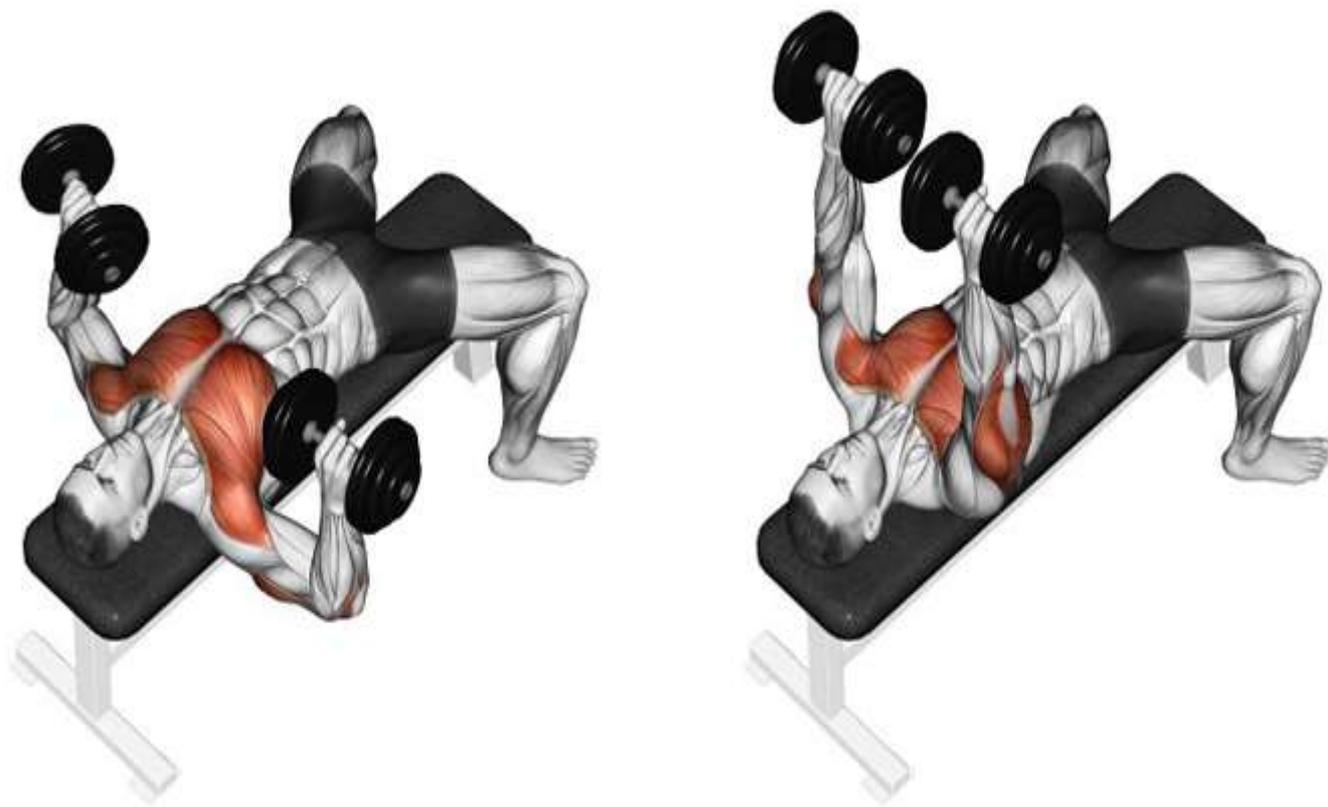
Жим штанги лежачи на лаві - це одна з п'яти базових вправ, тобто вправ, найбільш ефективних для комплексного розвитку мускулатури тіла. Основними робочими м'язами при жимі лежачи є грудні м'язи, вторинними - мускулатура плечового пояса і трицепс. Дана вправа є ключовою для пророблення м'язів верхньої половини тіла, формування широкої і потужної грудної клітки. Анатомічно жим лежачи близький до віджимань від підлоги, проте використання штанги або гантелей дозволяє легко використовувати додаткову вагу. Лежачи на горизонтальній лаві, штанга береться двома руками з кріплень і опускається до середини грудей до легкого дотику. Потім без видиху штанга виштовхується вгору до моменту фіксації ліктів. Ноги стоять на підлозі, лопатки зведені, груди висунуті вперед, сідниці притиснуті до лави.



Жим штанги на похилій лаві - одна з кращих вправ для пророблення верхніх грудних м'язів. У більшості спортивних залів похилі лави зазвичай встановлені занадто високо - під кутом 45-60°. Ідеально було б встановлювати лаву під кутом в 15-35°. У жимах на похилій лаві основне навантаження несуть м'язи верху грудей і передні дельти. Найчастіше тренування на груди в тренажерному залі починають з жиму лежачи, а вже пізніше переходять до жимів в нахилі, але настав час покінчити з цією поганою звичкою. Час від часу починайте практикувати жим в похилій лаві. Перевага буде полягати в тому, що ви зможете вижимати більшу вагу і, як наслідок, краще проробляти верхні грудні м'язи. Розмістіться на лаві, поставте підшви ніг ширше плечей і упріться ногами в підлогу. Стегна, плечі і голова щільно прилягають до лави. Візьміться за гриф штанги, положення рук - зверху грифа. Відстань між кистями - трохи більше ширини плечей (ширина хвату така ж, як при жимі на горизонтальній лаві). Вдихніть і затримайте дихання, повільно опустіть штангу до верхнього фрагменту грудних м'язів. Доторкніться до них штангою. На видиху вичавіть штангу вгору. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу. Уникайте задіювання сили інерції, застосовуйте повільний контрольований рух, не сутультесь. Тримайте груди розправлені, а лопатки опущеними вниз. Робіть видих при піднятті штанги. Тримайте ступні ніг широко розставленими на підлозі для забезпечення стабільності.



Жим гантелей лежачи на прямій лаві - базова вправа для розвитку м'язів грудей, і, в певній мірі трицепса, і переднього дельтоподібного м'язи. На відміну від жиму штанги, вона більш вимоглива до балансу атлета, і дозволяє розвинути м'язи більш симетрично. Тому рух використовується як допоміжний в силових видах спорту, і в якості одного з основних в бодібілдингу. Початкове положення: лежачи на лаві, гантелі знаходяться біля грудей в зігнутих руках, лікті відведені в сторони. Зробивши глибокий вдих, вичавіть гантелі вгору на повністю випрямлені руки. У верхній точці зробіть видих. Роблячи наступний вдих, плавно поверніться у вихідне положення. Якщо в верхньому положенні зводити гантелі ближче одна до одної, повертаючи долоні всередину, то збільшиться не тільки амплітуда руху, а й пікова напруга в середній частині грудних м'язів. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу. Уникайте задіювання сили інерції, застосовуйте повільний контрольований рух. Під час руху вгору не допускайте підйому гантелей поруч, тримайте їх на відстані приблизно 15 см одна від одної. Робіть видих, коли піднімаєте гантелі.



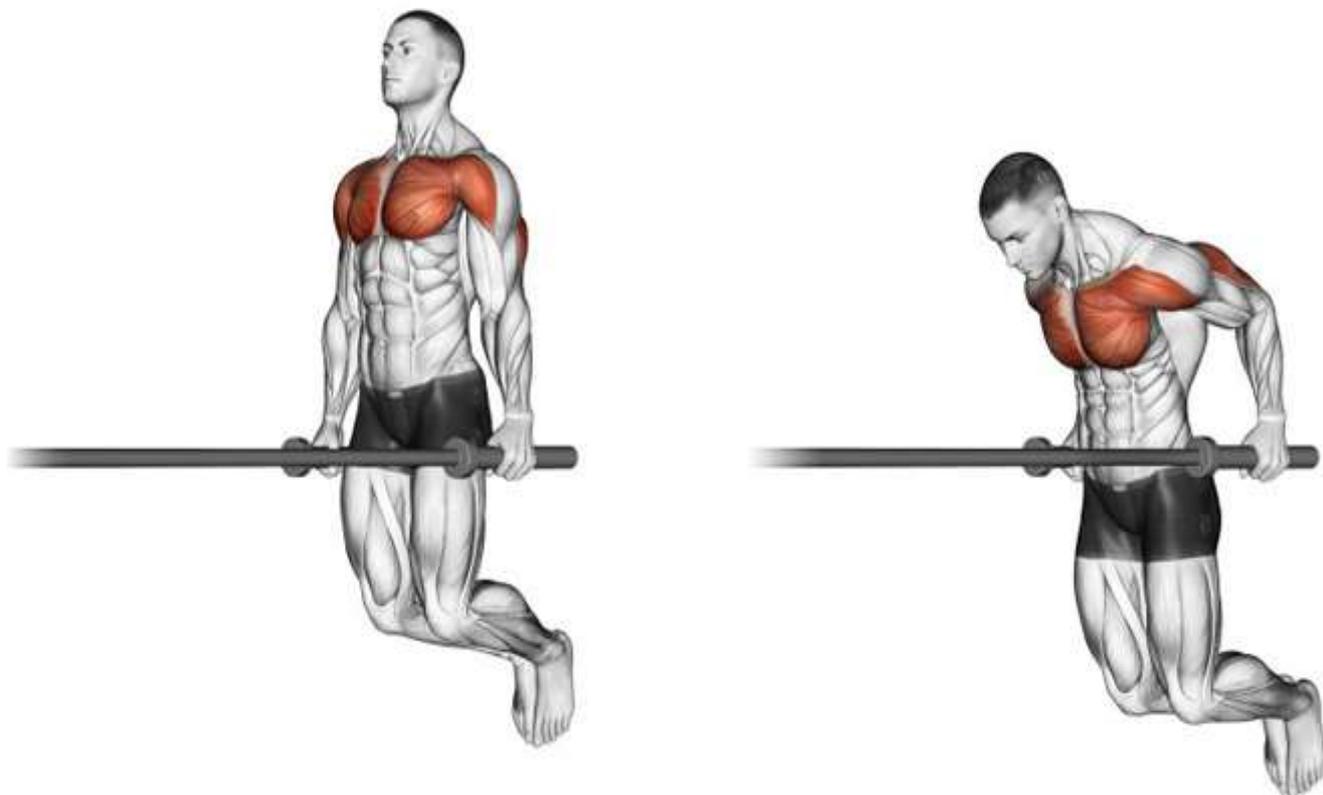
Жим гантелей на похилій лаві - відрізняється від горизонтального декількома нюансами: кутом нахилу спинки і вашими рухами. Жим гантелей на похилій лаві під кутами 45 і 30 градусів має сенс робити після базового жиму лежачи зі штангою. Один раз в тиждень, якщо низ грудей відстає, можна практикувати жим гантелей лежачи вниз головою (градусів 30 або 45 в мінус). Техніка та ж сама, що і при горизонтальному варіанті. Просто зверніть увагу на нюанси. При виконанні на лаві з позитивним ухилом: так як ви не лежите горизонтально, то ви будете сповзати вниз. Щоб цього не сталося, трохи підніміть вгору край сидіння. Як правильно - ви зрозумієте самі, тому що перестанете скочуватися вниз. Рухи ввєрх-вниз здійснюються строго у вертикальній осі. Завдяки кутам 30 і 45 градусів змінюється навантаження на частини грудей. Ноги слід розставляти ширше, ніж на горизонтальній лаві. Завдяки цьому ви будете сидіти стійкіше.



Розведення рук з гантелями - одна з головних ізолюючих вправ на грудні м'язи, особливо їх верхню і внутрішню частини. Вправа надає грудям «круту», опуклу форму, а також добре підходить для створення виразного поділу між лівою і правою великими грудними м'язами. Зміна нахилу лави дозволяє акцентувати навантаження або в верхню (піднятий головний кінець лави), або в середню (горизонтальна лавка), або в нижню області грудей (опущений головний кінець лави). Ляжте на горизонтальну лаву, ноги на ширині плечей, впираються в підлогу. Візьміть в обидві руки гантелі і підніміть їх над грудьми, а точніше над плечима. Руки злегка зігнуті в ліктях. Кут в ліктьовому суглобі зафіксований і залишається незмінним до кінця сету. Розведіть руки в сторони. Гантелі рухаються у вертикальній площині. Як тільки гантелі опустяться до рівня плечей або трохи нижче, як можна сильніше напружте м'язи грудей, змініть напрямок руху і зведіть гантелі над грудьми (по тій же траєкторії, по якій ви їх до цього розводили). Створіть максимальне зусилля в кінці руху. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу обтяження. Уникайте використовувати силу інерції, застосовуйте повільний контрольований рух. Уникайте надмірного розгинання рук в ліктьових суглобах і перевантаження плечових суглобів. Руки повинні залишатися злегка зігнутими в ліктях під кутом приблизно в 10° . Робіть видих при підніманні гантелі.



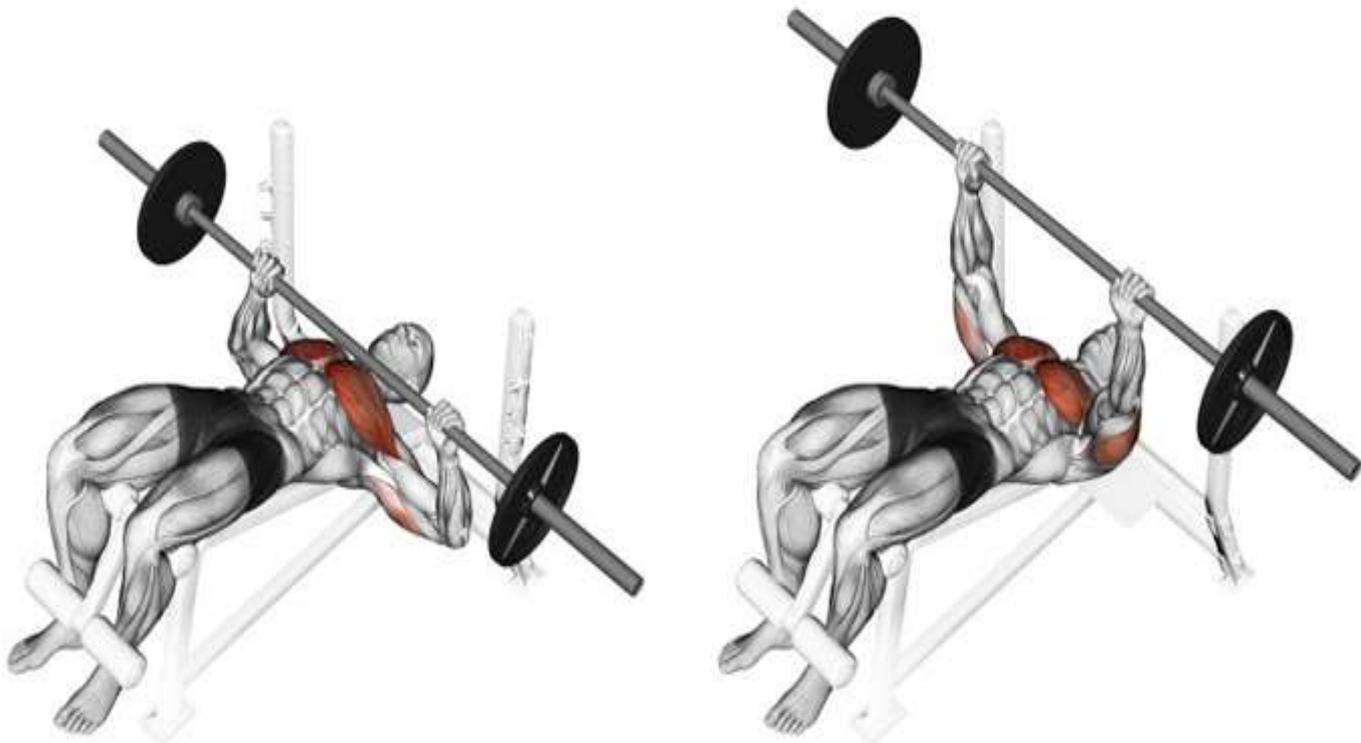
Віджимання на брусах - це неперевершена вправа для пророблення трицепсів і грудних м'язів, а також для зміцнення плечового пояса. Поряд з турніком, бруси є одним з найдоступніших тренажерів. Вони є практично в кожному спортзалі, на вуличних спортмайданчиках, а у деяких навіть вдома. Для того щоб перенести частину навантаження на грудні м'язи, нам потрібно змінити техніку так, щоб в ній була присутня механіка зведення плечей один до одного. Для цього ми, по-перше, розведемо лікті трохи в сторони, а, по-друге, нахилимо корпус вперед. Максимально вправа проробляє нижню частину грудей. Грудні м'язи добре розтягуються в нижній точці, що збільшує амплітуду руху, а, отже, його ефективність. Не варто намагатися виконувати вправу на занадто широких брусах. Це може спровокувати травми. Оптимальний варіант відстані між перекладинами - трохи ширше ваших плечей. Техніка віджимань від брусів з акцентом на груди наступна: "запригніть" на снаряд, трохи розгорніть лікті в сторони і відхиліть корпус вперед приблизно на 30 градусів. На вдиху опускайте корпус вниз, розводячи лікті в сторони. Не прагніть розвести їх занадто широко - все в межах анатомічної комфортності. У нижній точці ви повинні відчувати гарне розтягнення низу грудей. Орієнтуйтеся на кут в ліктях 90 градусів. На видиху, максимально скоротивши грудні м'язи, підійміть себе в початкове положення. У верхній точці ще сильніше зведіть груди і затримайтеся на 1-2 секунди. Так само як і у випадку з трицепсами, тренуючи груди на масу, виконуйте по 10-15 повторень в 3-4 підходах. Як тільки вирішите це завдання - освойте віджимання на брусах з вагою. У програмі тренування грудей вправу можна ставити, наприклад, після жимів лежачи.



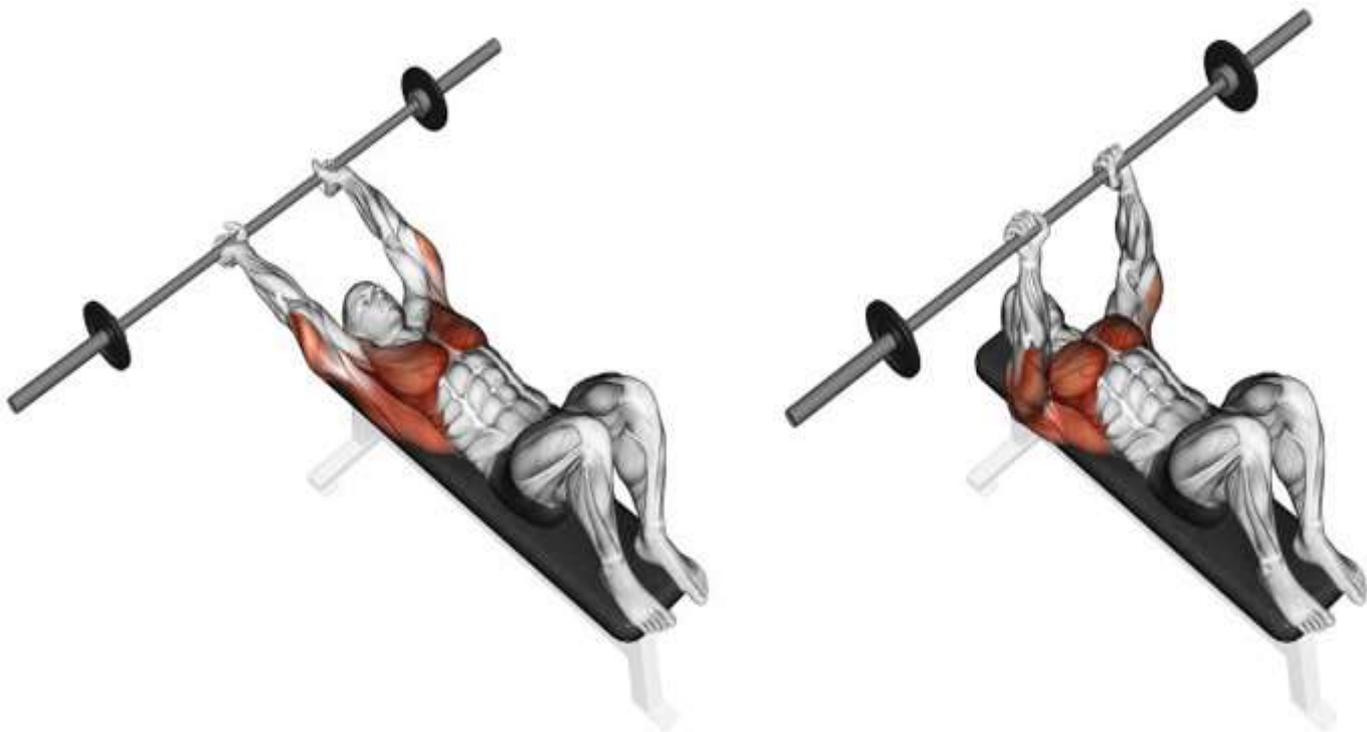
«Кросовер» - зведення рук на блокових тренажерах - ця вправа є ізолюючою, цілеспрямовано розвиває внутрішні і нижні пучки грудних м'язів, а другорядне навантаження лягає на дельтовидні м'язи і трицепси. Виконується зазвичай на додаток до жиму штанги або гантелей лежачи, або до іншої базової вправи для м'язів грудей. Візьміть ручки тренажера обома руками і станьте в центрі тренажера. Трохи нахиліть тулуб вперед. Злегка зігніть руки в ліктях і, притягнувши ручки до себе, з'єднайте їх перед грудьми. Повільно поверніться у вихідне положення. Повторюйте рух до завершення підходу. Техніка кросоверів така ж, як техніка розводок на лаві. Тримайте руки трохи зігнутими протягом усього підходу. Руки перед грудьми описують півколо. Повністю скорочуйте м'язи грудей в кінцевій точці руху. Добре розтягуйте м'язи в нижній точці. Не випрямляйте руки під час розтяжки, зберігайте напруженість грудних м'язів протягом всього підходу. Виконуйте вправу правильно і ритмічно, стежте за технікою і диханням.



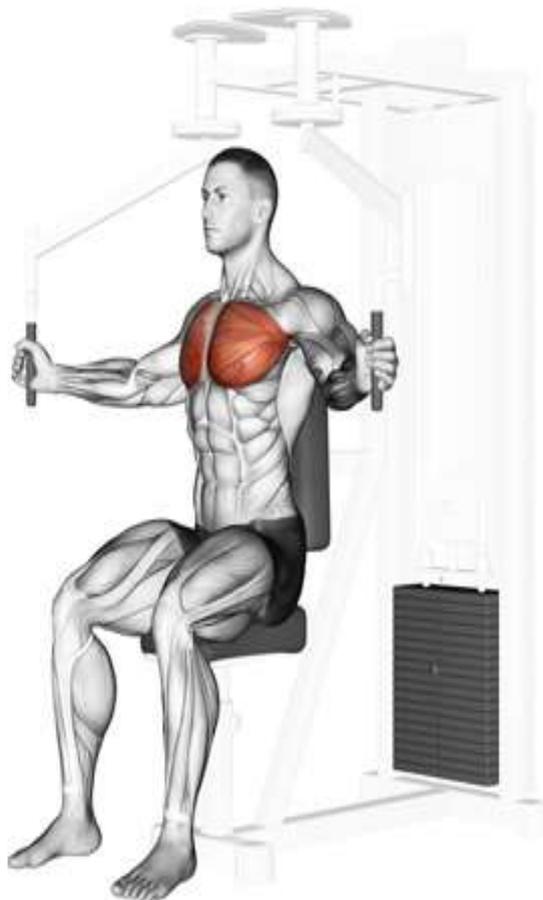
Жим лежачи на похилій лаві (головою вниз) - являє собою модифікацію класичного жиму штанги лежачи, спрямовану на розвиток м'язів нижньої області грудей. Дана вправа вважається базовою і виконується найпершою в комплексі для грудних м'язів. Жим лежачи на похилій лаві (головою вниз) задіє такі м'язові групи: грудні м'язи (акцент на нижній області); трицепси; передні пучки дельтоподібних м'язів. Займіть положення лежачи на похилій лаві (20-40 градусів) так, щоб голова перебувала нижче тулуба. Візьміться за гриф прямим хватом на рівні ширини плечей або трохи ширше. Зніміть штангу з опори і починайте опускати до торкання нижнього краю грудей. Потужним зусиллям вичавте штангу догори. Виконайте планову кількість підходів і повторів. При виконанні похилого жиму лежачи (головою вниз) обов'язково використовуйте допомогу колег (навіть якщо робоча вага не здається вам важкою). Перед виконанням похилого жиму лежачи зробіть розминку у вигляді 2-3 підходів вправи з мінімальними вагами. Намагайтеся опускати гриф штанги саме на область нижньої частини грудей. Не використовуйте пружних ударів грифом від грудей для полегшення подолання ваги. Такий тренінг дуже ефективно використовують гімнасти, боксери, спортсмени, які грають в американський футбол і борці.



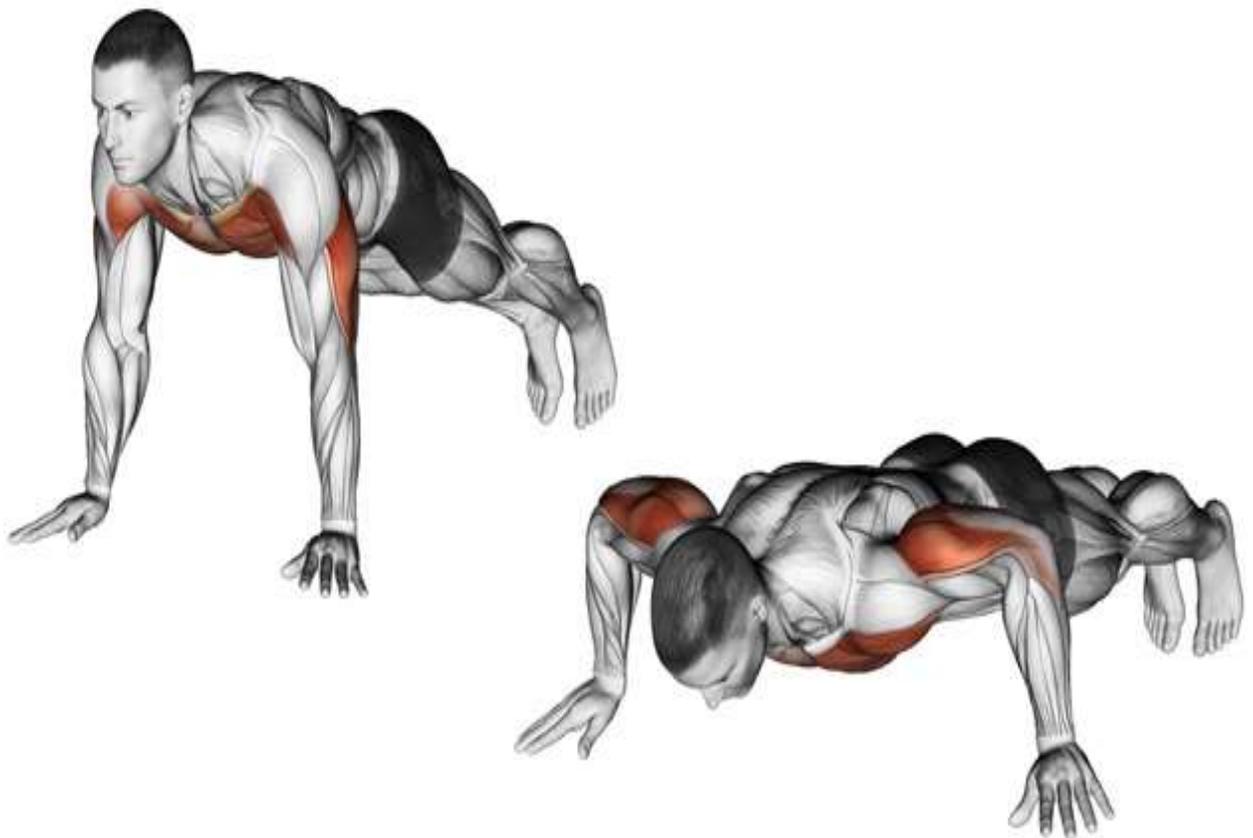
Пулловер - це єдина вправа, яке навантажує відразу дві великі м'язові групи: грудні й найширші. Хтось робить пулловери в день тренінгу грудей, хтось - разом з тягами для м'язів спини. Це дуже гарна вправа, яка вже давно входить в арсенал шанувальників бодібілдингу та фітнесу, і робити її, звичайно ж, потрібно, хоча б для того, щоб урізноманітнити тренувальні комплекси. Адже одноманітність навантажень створює відчуття монотонності, ну а це згубно позначається на психіці. Так і до перетренованості, знаєте, недалеко. Пулловер - вправа, за допомогою якого можна розширити грудну клітку. Ваш торс ніколи не буде виглядати вражаюче, якщо значні грудні м'язи будуть спочивати на запалій грудній клітці. Щоб досягти максимального тренувального результату, слід комбінувати пулловер з так званими «дихальними» присіданнями. Спочатку ви робите підхід глибоких присідань з відносно невеликою вагою з 15-20 повторень, глибоко дихаючи. Лягайте поперек лави і прогинаєтесь в хребті. З цієї позиції ви відводите руки назад, прогинаючись у хребті. Виконуєте 15-20 повторень пулловера з гантеллю або грифом, тримаючи її (його) над головою обома руками. У вихідному положенні гантель або гриф тримаєте перед грудьми. І повертаєтесь в початкове положення. За допомогою цієї вправи можна візуально розширити найширші м'язи і надати більш вражаючий вигляд вашого «конусу». Пулловери відмінно опрацьовують зубчасті м'язи, які обрамляють найширші.



Зведення рук в тренажері метелик, батерфляй - це все назви однієї й тієї ж вправи - зведення рук, які дозволяють ізольовано попрацювати з пекторальними м'язами, ефективно впливаючи на їх середні сегменти. При невеликих змінах у техніці акцент навантаження може бути злегка скоректований на користь ключичних (верхніх) або абдомінальних (нижніх) областей грудей. Підготуйте тренажер до роботи, встановивши необхідну вагу на системі блоків. Відрегулюйте сидіння тренажера таким чином, щоб при занятті вами вихідного положення на ньому і постановці рук на рукоятки, плечі знаходилися на одному рівні з плечовими суглобами. Сядьте в тренажер, щільно втиснувшись в спинку сидіння і злегка прогнувшись в грудному відділі. Упріться ногами в підлогу з боків від тренажера. Розведіть руки по сторонам і візьміться за вертикальні рукоятки тренажера або розташуйте передпліччя на м'якій опорі (якщо конструкція вашого тренажера передбачає їх наявність). На видиху синхронно і потужно зведіть рукоятки тренажера до центру, перед собою, напружуючи грудні м'язи. Затримайтеся в цій позиції на кілька секунд і виконайте підконтрольне повернення до вихідного положення, в якому передпліччя будуть перебувати на одній лінії з корпусом. Відразу ж за цим, без паузи почніть наступний повтор зведень. Виконайте необхідну кількість повторень.



Віджимання від підлоги - базова, багатосуглобна вправа, що виконується на підлозі. Основні задіяні м'язи - грудні й трицепси. Побічно навантажуються передні пучки дельт, передпліччя, дрібні м'язи кисті, м'язи низу спини, прес і квадрицепси. По суті, віджимання - це жим лежачи навпаки. Похилий жим головою вгору стимулює верх грудних, а головою вниз - низ. З віджиманнями по іншому. Типовий варіант: голова вище ніг, в результаті чого більше навантажується нижня область, а ось коли ступні знаходяться на опорі і "голова нижче ніг", працює верх грудних. Віджимання від підлоги з широкою постановкою рук діють на зовнішні області грудних. Однак помічено, що найсильніший ефект дають віджимання, коли широко розставлені кисті і ступні стоять на високій опорі. За рахунок цього в початковому положенні ви опускаєтеся нижче звичайного і розтягує грудні. Таке розтягнення дозволяє вкрай швидко підкреслити зовнішні кордони грудних м'язів. Якщо ви качаєте груди раз в тиждень, спочатку додайте тільки одне домашнє тренування і спостерігайте за собою. Якщо перебору з навантаженням не відчувається, додайте друге, а потім і третє. Потренуйтеся в такому режимі 3-4 тижні, потім поверніться на початок - до одного додаткового домашнього тренування.



Вправи з гантелями для прокачування всього тіла



Силлові вправи з гантелями мають цілу низку переваг. З ними можна займатися в домашніх умовах або в залі, для них не потрібно багато місця або стійка, як для штанги, та й за ціною вони доступні. А якщо [купувати гантелі](#) на Покупоні, то можна також розраховувати на вигідний кешбек.

Головна відмінність від штанги полягає в універсальності. Немає обмежень щодо виконання вправ, особливо, якщо гантелі розбірні. Досить мати 40-60 вільних хвилин на день, місце для занять і правильний комплекс.

Кому подобається і вдається, займаються в домашніх умовах. А кому потрібна зміна обстановки і особливий настрій, краще піти в зал, тим більше що Покупон пропонує цікаві [знижки в тренажерні зали](#) та [фітнес-клуби](#), де на вас чекають кваліфіковані тренери, заняття для груп та індивідуальні тренування. А ми розповімо вам про комплекс з гантелями для прокачування всього тіла, який буде однаково ефективним для жінок і чоловіків.

Основні правила занять

Перед тренуванням обов'язково виконайте розминку. Це необхідно, щоб розігріти м'язи, зробити їх більш еластичними.

Новачкам не слід поспішати працювати з великими вагами. Підбирайте гантелі так, щоб виконати від 8 до 12 повторень за підхід. При цьому останні два повторення повинні даватися з зусиллям, щоб м'язи добре відчували навантаження. Оптимальна кількість підходів – 3-4.

Для набору маси слід використовувати базові вправи, для рельєфу – ізольовані, в тому числі на тренажерах. Дітям краще обмежитися гімнастикою з гантелями.

Не варто займатися кожен день, новачкам досить буде програми на 3 дні в тиждень з перервою в один день, щоб м'язи встигали відновитися.

Ефективні вправи з гантелями

Жим гантелей стоячи



Для прокачування плечей

Візьміть гантелі і підніміть їх до середини голови, направивши долоні тильною стороною до себе. З видихом підніміть руки вгору і поверніть назад.

Жим гантелей лежачи



Для грудних м'язів

Ляжте на лаву, стопи щільно притисніть до підлоги, зберігаючи стійке положення. Руки з обтяженнями зігніть в ліктях, кут між передпліччям і біцепсом повинен бути 90 градусів. На видиху жміть гантелі вгору, злегка зводячи їх одна з одною, але без торкання. Поверніть руки у вихідну позицію.

Тяга гантелі до поясу



Для найширих м'язів спини

Станьте на лаву так, щоб впертися в неї лівим коліном і лівою рукою і розподілити вагу тіла рівномірно. Тримайте спину рівною, шия повинна знаходитися на одній лінії зі спиною. Візьміть обтяження в праву руку, це вихідне положення. На видиху підніміть руку з гантеллю до поясу і поверніться у вихідну позицію. Важливо піднімати гантель так, щоб навантаження лягало на найширші м'язи спини, а не на біцепс. Вправа працює аналогічно [гребному тренажеру](#).

Випади з гантелями



Прокачування сідничних м'язів і ніг

Ця вправа особливо подобається дівчатам, так як добре прокачує сідничні м'язи. На відміну від присідань, воно більш безпечно для спини, і підійде для чоловіків, жінок і навіть дітей.

Станьте прямо, ноги разом, гантелі тримаєте в опущених руках. Правою ногою зробіть випад вперед так, щоб ліве коліно ледь торкнулося підлоги. Потім поверніться у вихідне положення і повторіть вправу вже для лівої ноги.

Станова тяга



Прокачування ніг, спини і преса

Ми розглянемо більш легкий варіант. Він безпечніше для початківців, при цьому досить ефективний, щоб набрати м'язову масу.

Займіть пряму позицію, ноги разом, руки з обтяженнями опущені вниз. Трохи зігнувши коліна, на вдиху зробіть невеликий нахил тіла вперед, утримуючи рівне положення спини і злегка відводячи таз назад. Гантелі повинні виявитися на рівні передньої області гомілок (від коліна до стопи) ближче до ніг. Поверніться з вдихом на вихідну позицію.

Перший час використовуйте невелику вагу, щоб відпрацювати правильну техніку, і вже потім займайтеся з важкими гантелями.

Французький жим



Для трицепса

Візьміть гантель за рукоятку або диск двома долонями, як вам зручніше. Піднявши руки над головою, трохи відведіть їх назад. Обтяження має опинитися за головою. Це буде вихідним положенням. Згинаючи лікті, опустіть гантель до лопаток. Потім поверніть руки в початкове положення.

Підйом на біцепс



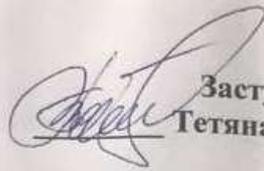
Для біцепса і передпліч

Хоча робота з гантелями на біцепс використовується для прокачування двоголових м'язів, тут також задіюються і передпліччя.

Станьте прямо, руки з обтяженнями опущені вниз, долоні внутрішньою стороною спрямовані до стегон. Плавно зігніть руки в ліктях, піднімаючи гантелі вгору. Під час підйому розвертайте руки так, щоб тильна сторона долонь дивилася вперед. Потім опустіть їх вниз, не розгинаючи лікті повністю.

Ми розглянули 7 силових вправ з [гантелями](#) для прокачування всього тіла. Цього цілком достатньо для одного тренування, особливо для початківців. За 2-3 місяці ви зможете скинути зайву вагу, набрати суху м'язову масу, зробити тіло більш рельєфним. Потім можна або змінити програму, перейшовши на спліти, або поступово збільшувати вагу гантелей.

Також подивіться відео, де показані інші вправи з гантелями в домашніх умовах. І завжди пам'ятайте про правильну техніку!



ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НР
Тетяна Герасимук-Чернова

**План роботи гуртка в тренажерному залі
на 2023-2024 н. р.**

Вересень	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	середа 15:30 – 17:00 год
Жовтень	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	середа 15:30 – 17:00 год
Листопад	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі.	середа

<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>середа</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
Грудень	
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>понеділок</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>середа</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
Січень	
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>понеділок</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>середа</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
Лютий	
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях. 	<p>понеділок</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 	<p>середа</p>

2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	15:30 – 17:00 год
Березень	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	середа 15:30 – 17:00 год
Квітень	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	середа 15:30 – 17:00 год
Травень	
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями. 3. Вправи за штангами. 4. Вправи на брусьях.	понеділок 15:30 – 17:00 год
1. Техніка безпеки в тренажерному залі. 2. Вправи з гантелями.	середа 15:30 – 17:00 год

<p>3. Вправи за штангами.</p> <p>4. Вправи на брусьях.</p> <p>=</p>	
Червень	
<p>1. Техніка безпеки в тренажерному залі.</p> <p>2. Вправи з гантелями.</p> <p>3. Вправи за штангами.</p> <p>4. Вправи на брусьях.</p>	<p>понеділок</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>
<p>1. Техніка безпеки в тренажерному залі.</p> <p>2. Вправи з гантелями.</p> <p>3. Вправи за штангами.</p> <p>4. Вправи на брусьях.</p>	<p>середа</p> <p>15:30 – 17:00 год</p>

