

ОДИННАДЦАТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КЛЮЧЕВЫХ МЫШЦ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Леонид Николаевич МАТРОСОВ

тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ ст. Терновской,
мастер спорта по велосипедному спорту



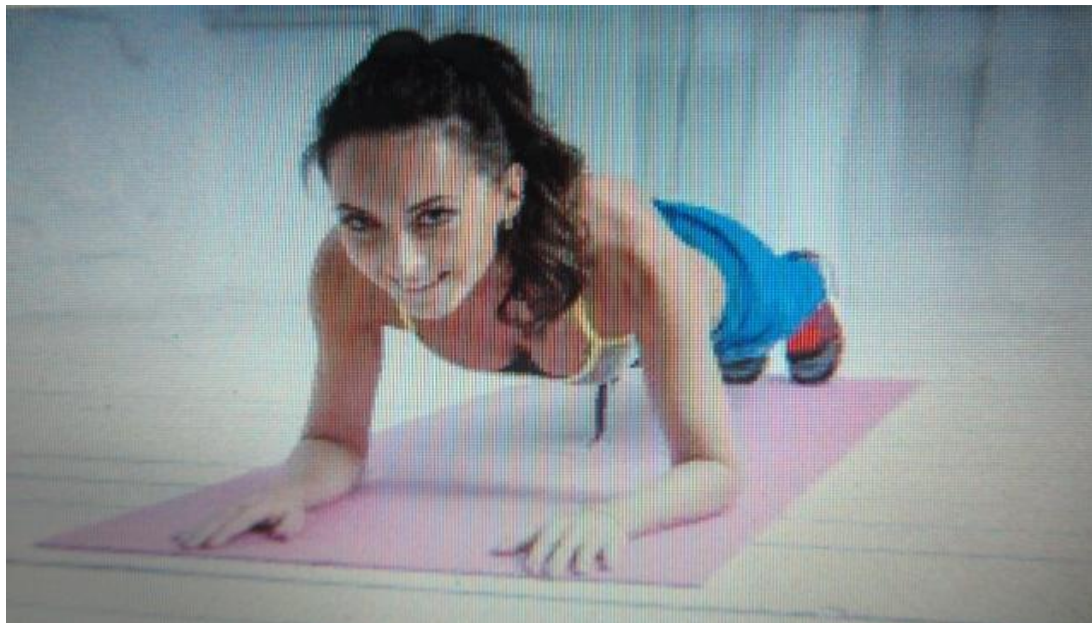
Для чего сейчас это нужно.

В современных условиях тренировок в самоизоляции в ограниченном пространстве у спортсменов, в большинстве случаев, нет возможности осуществлять продолжительные по времени тренировки на велосипеде. В результате ослабляются, так называемые, “ключевые мышцы”, или как их называют в англоязычных источниках, “core”. Для того чтобы в дальнейшем чувствовать себя комфортнее во время длительных тренировок, нужно сейчас сделать акцент на поддержание силы этих мышц.

Хотя эксперты до сих пор спорят о том, какие именно мускулы входят в группу «ключевых» (core), почти все из них согласны, что увеличение мускульной силы путём развития постуральных мускулов снижает риск получения травм и увеличивает вашу производительность. Ваши ключевые мышцы являются фундаментом для всей остальной мускулатуры (поэтому они и называются «ключевыми»). Если эти мышцы развиты в недостаточной степени, вашему телу будет гораздо сложнее выдерживать многие часы в седле велосипеда. Вдобавок, сильные ключевые мышцы позволят вам избегать лишних движений верхней части тела, сохранив больше энергии для вращения педалей. К ключевым мышцам относятся постуральные мускулы, которые включают мускулы спины, живота и бёдер.

Упражнения.

Упражнения для ключевых мышц довольно просты. Вот несколько базовых упражнений, с которых вы можете начать. Эти упражнения можно выполнять каждый день, но, для начала, лучше тренируйтесь через день, чтобы дать мускулам время на восстановление. Сначала выполняйте всего несколько повторений, но постепенно увеличивайте их число. Первое время держите планку и позу Супермена в течение 20-30 секунд, а потом постепенно увеличивайте время.

1.Обычная планка.

Держите в течение 30 секунд, потом расслабьтесь и повторите. Постепенно увеличивайте число повторений и время удержания позы.

2.Боковая планка.

Держите в течение 30 секунд, расслабьтесь и повторите. Постепенно увеличивайте повторения и время.

3.Поза супермена.



Ложитесь лицом вниз. Поднимите одну руку с пола и держите её 20-30 секунд. Опустите её и поднимите вторую руку. Затем задействуйте ноги. Сначала поднимайте только по одной ноге одновременно. Потом попробуйте удерживать в воздухе противоположные руки и ноги. Далее поднимайте обе руки или обе ноги одновременно. Самая сложная вариация этого упражнения — поднять и удерживать обе руки и ноги. Поэтому оно и называется «Поза Супермена». Держите каждую позу 20-30 секунд, расслабьтесь и повторите.

4.Упражнения на пресс.



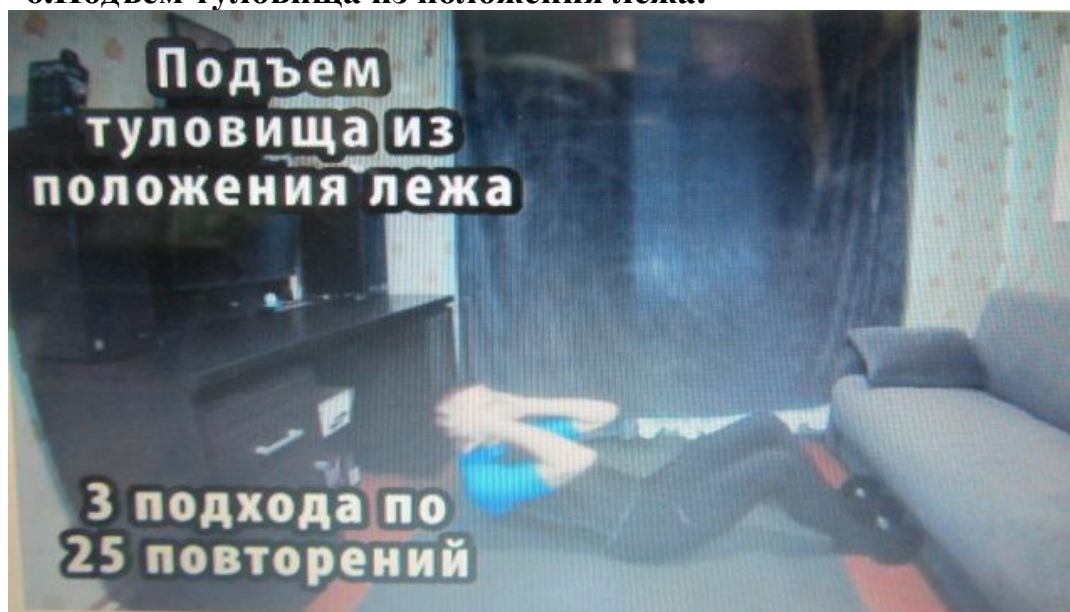
Ложитесь на спину, согните колени и поднесите к ним грудь. Держите плечи прямо, и не опускайте голову. Повторите.

5. Упражнения на пресс с поворотом и/или вращением педалей.



Выполняйте обычное упражнение на мышцы пресса, описанное выше, но дополните его поворотами торса для развития косых мышц. Согните колени и поставьте ноги на пол. Согнитесь так, чтобы плечо было направлено к противоположному колену. Существует ещё одна версия этого упражнения, похожая на вращение педалей. Согните колени, поднимите ноги с пола и попеременно касайтесь локтями противоположных коленей

6. Подъем туловища из положения лежа.

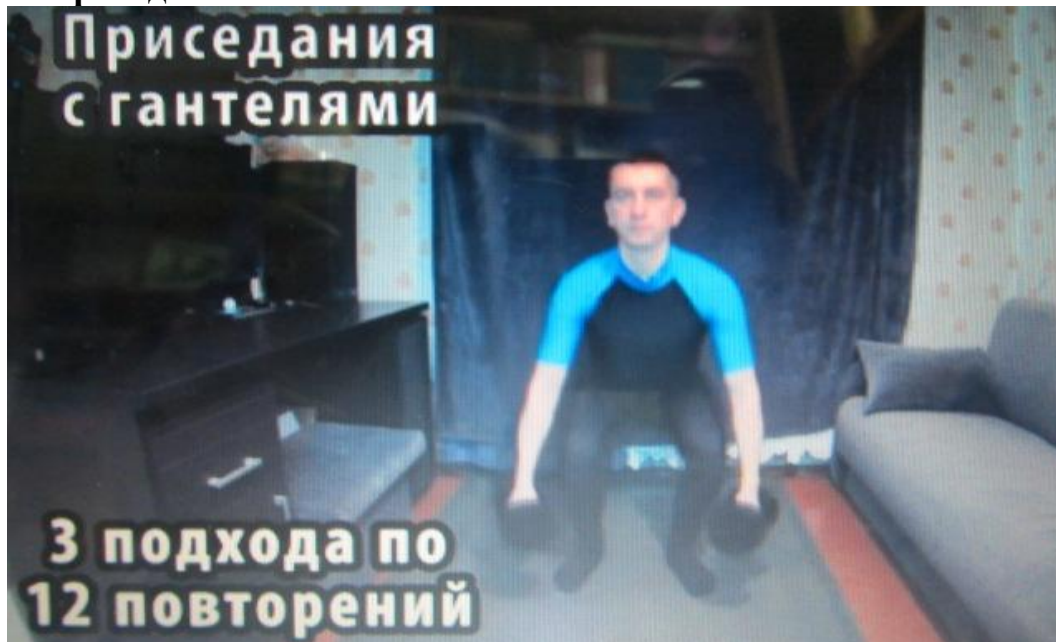


Лежа на спине с согнутыми ногами и зафиксированной стопой, поднимаем туловище до уровня коленей и опускаем обратно на пол. Выполняем 3 подхода по 25 повторений.

Упражнения с гантелями для велосипедиста.

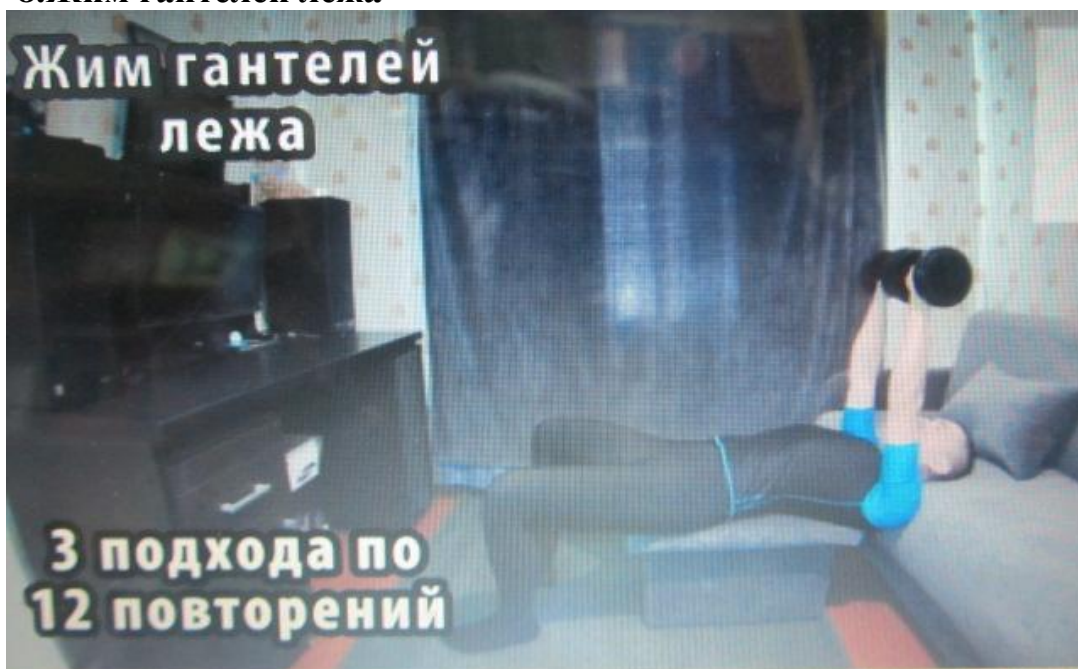
Гантели для каждого упражнения подбираем по силе спортсмена. Сначала эти упражнения можно выполнять без гантелей. Количество подходов здесь дается для квалифицированных спортсменов юниорского возраста. Для более молодых, а также для девушек количество подходов подбирается индивидуально.

7. Приседания с гантелями.



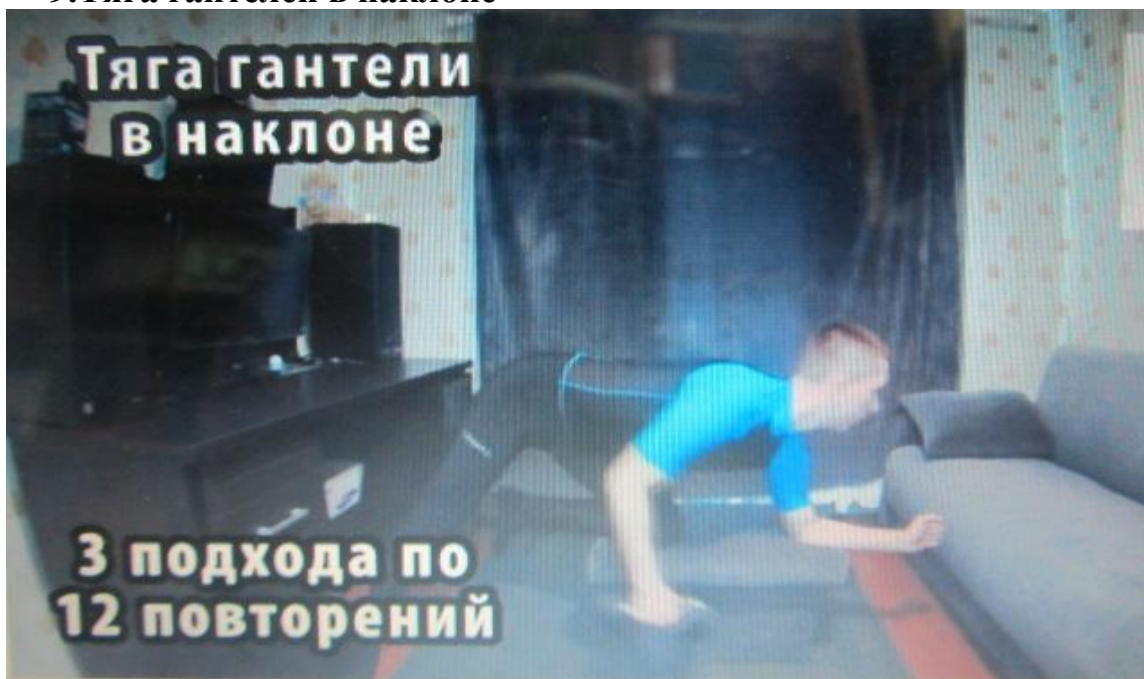
Приседаем, держа гантели в опущенных руках. Выполняем 3 подхода по 12 повторений.

8. Жим гантелей лежа



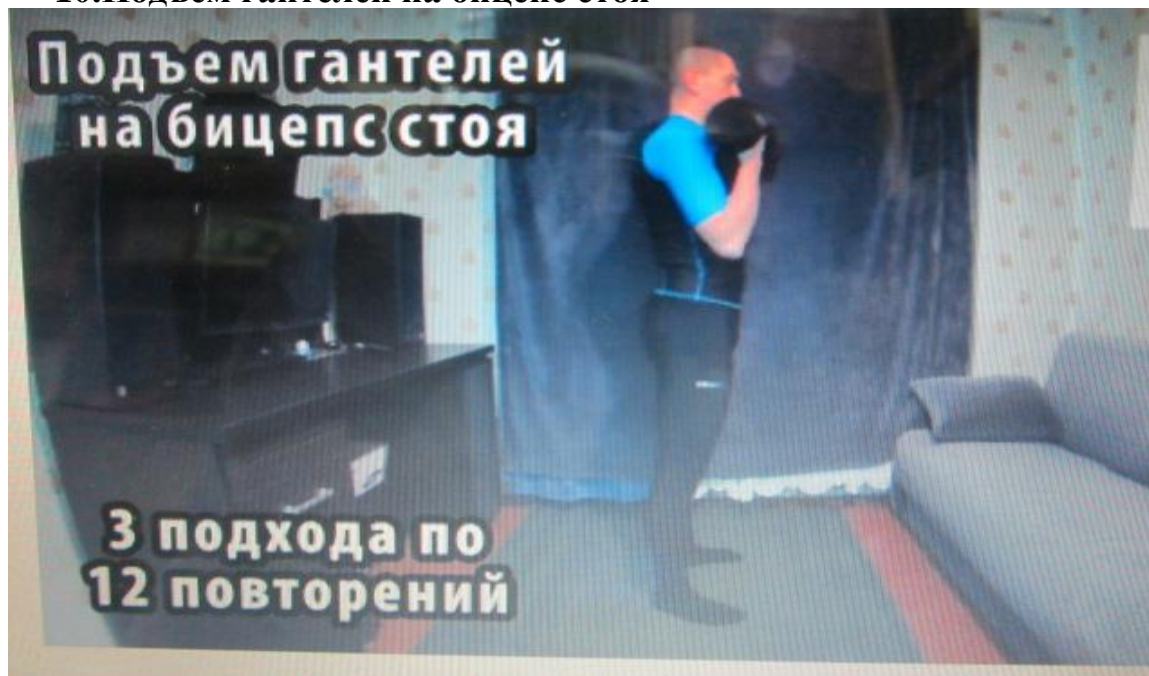
Ложимся на кушетку (диван) с возможностью опустить стопы ног на пол. Поднимаем гантели двумя руками вверх, опускаем их на грудь. Выполняем 3 подхода по 12 повторений.

9.Тяга гантелей в наклоне



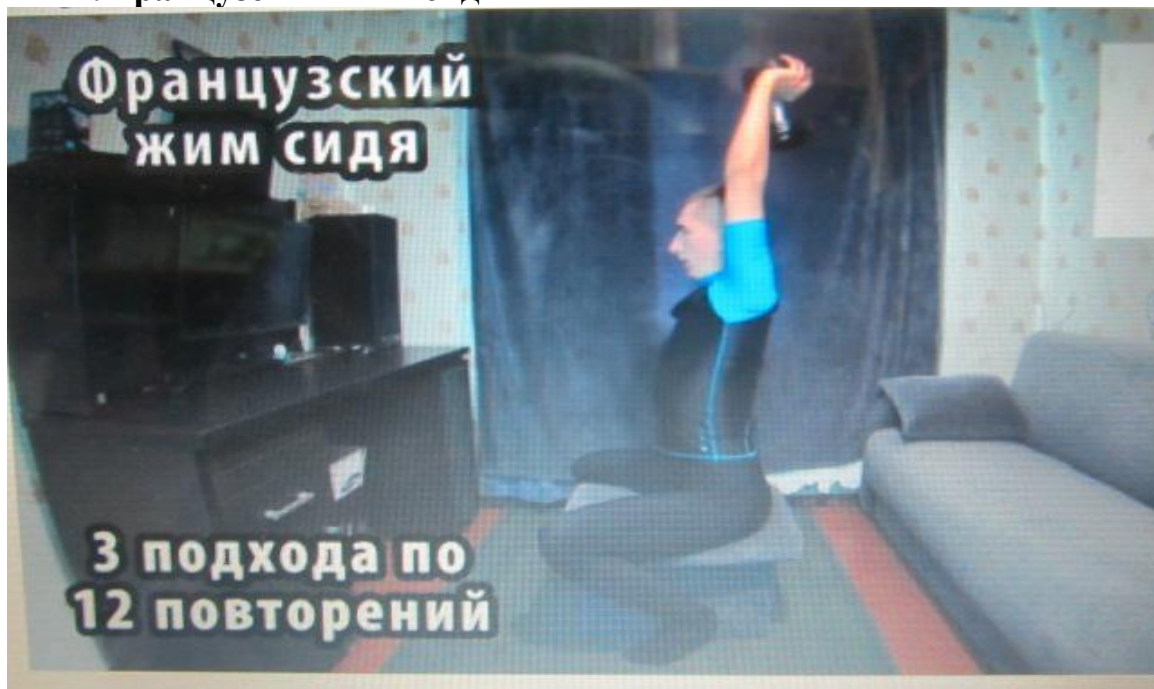
Приседаем на левое колено, правая нога отставлена назад.левой рукой опираемся на кушетку (диван). Держа гантелю правой рукой, сгибаем руку в локте вперед-вверх до уровня плеча. Выполняем 3 подхода по 12 повторений каждой рукой.

10.Подъем гантелей на бицепс стоя



Стоя, держим гантели в опущенных руках. Сгибаем руки в локте вперед вверх до уровня плеча. Выполняем 3 подхода по 12 повторений.

11. Французский жим сидя



Сидя на стуле, поднимаем гантелю двумя руками за головой. Опускаем ее за головой до уровня плечей. Выполняем 3 подхода по 12 повторений.

Используемые для этой статьи ресурсы:

1. <https://www.veloturist.org.ua/5-uprazhnenij-dlya-klyuchevyx-myshc-velosipedista/>
2. https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=-G8bEvPmofA&feature=emb_logo
3. Личный фотоархив.