



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

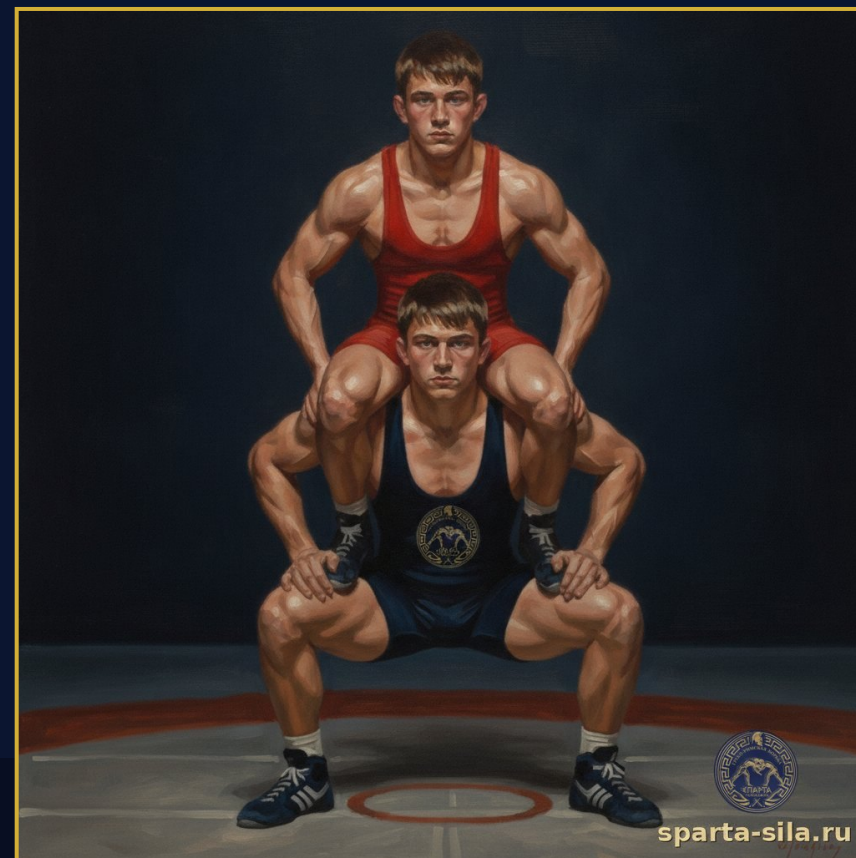
Парные упражнения: сила из борьбы

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Почему партнёр лучше штанги

- Партнёр — живой вес: сопротивляется, смещается, учит держать равновесие
- Вес всегда по размеру — пары равные, нагрузка растёт вместе с ребёнком
- Двое работают одновременно — нет очереди к тренажёру
- Пары составляет только тренер, почти всегда равные по весу



Руки, плечи и обоюдный упор

- Отжимания с партнёром на ногах или на спине — живой вес вместо блинов
- Передвижения в упоре лёжа на прямых и согнутых руках
- Упор спиной к ковру — прорабатывает заднюю поверхность плеч
- Обоюдный упор ладонями учит чувствовать чужое усилие



Перетягивания и подъёмы партнёра

- Перетягивание скрестным захватом — сила рук встречается с равновесием
- Подъёмы партнёра — приподнять, поднять в стойку, подъём из партера
- Подъём на «мельницу» — прямая дорога к броскам через плечи
- Правило: спина прогнута, ноги согнуты, партнёр прижат к себе



Ноги, корпус и дозировка нагрузки

- Приседания с партнёром на плечах и спина к спине развивают ноги-«мотор»
- Партнёр-фиксатор ног заменяет римскую скамью для пресса и спины
- Правило прогресса: от упоров — к сопротивлениям — потом к подъёмам
- Смена ролей: держал ноги — иди отжимайся, обе роли рабочие





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
