



## ИЗОМЕТРИЧНА ГИМНАСТИКА У ДОМА

**Костадин Костов**

Статичните натоварвания могат да се извършват у дома. Достатъчно е да овладеете техниката и да овладеете характеристиките на този вид гимнастика. Как да направите това на практика, е показано във видеото, където графично е представено обучението у дома.

Мускул, който не получава достатъчно упражнения, започва да губи силата си. Интензивното натоварване на мускулите с максимално свиване, продължило няколко секунди, повишава тонуса на мускулните влакна и увеличава кръвоснабдяването им. Това е от полза и изометрията.

Ежедневната изометрична гимнастика ви позволява да поддържате тялото си в изправно състояние, дори при заседнал начин на живот! За градските жители – това е чудесна възможност да поддържат форма в условията на ежедневна суматоха. Можете да изпълнявате упражненията по-долу по всяко време и почти навсякъде. Например, къщи, в офиса, в колата, по време на телефонен разговор, докато се разхождате.

Изометричната гимнастика има много положителни качества:

1. Спестяване на време – време, прекарано в тренировки 10-20 минути.
2. По-малко време, необходимо за възстановяване, в сравнение с конвенционалните програми за обучение).
3. Системата от изометрични упражнения ви позволява да развивате и укрепвате онези мускули, които се нуждаят от нея в по-голяма степен.
4. Подобряването на тонуса и увеличаването на силата, постигнато чрез изометрични упражнения, имат по-дълготраен ефект, отколкото от тренировки с динамичен тип.

Принципи на изометричното обучение:

1. Всяко упражнение трябва да се изпълнява с максимални усилия.
2. Изпълнявайте усилието на издишването и не дишайте треперещо по време на упражнението, дишайте равномерно, без паузи и закъснения, вдишването трябва да е приблизително равно на издишването.
3. Пиково напрежение, изпълнете 5-10 секунди.
4. Между повторения се правят почивки от 30-60 секунди.



6. Предметът, върху който усилието трябва да бъде толкова силно, че възможността за всякакви движения умишлено се изключва.

### **Какво представляват изометричните упражнения?**

Далеч не мускулната маса е основната причина за силата: силните сухожилия са много по-важни. Именно тяхното развитие са насочени изометричните упражнения. В крайна сметка, ако големият бицепс не почива на костната тъкан, размерът му няма значение. За разлика от мускулната маса, сухожилиите растат много по-бавно и само ако е изложено на статичен стрес.

Смисълът на изометричните упражнения се крие в напрежението на мускулната тъкан, но не и в разтягането му. Това е причината за увеличаването на здравината. По време на тренировката стените на съдовете се компресират, в резултат на което клетките започват да изпитват кислороден глад, което ги кара да работят активно.

Предимствата на комплекса са:

- кратко време за обучение;
- липса на нужда от скъпо оборудване;
- развитие на гъвкавост;
- възможност за изпълнение навсякъде.

Освен това упражненията не причиняват умора, което не може да се каже за други спортни натоварвания. Мускулната тъкан не се нуждае от известно време, за да се възстанови, което означава, че можете да изпълнявате такива упражнения всеки ден.

Недостатъците на статичните натоварвания включват необходимостта да се контролира цялото тяло, за да се постигнат желаните резултати. Такова обучение ще трябва да се комбинира с динамични натоварвания.

Характеристиките на комплекса от изометрични упражнения са следните:

- преди да започнете изометрична тренировка, струва си да направите разтягане, което ще подготви мускулите и сухожилията за предстоящата физическа активност;
- важно е да наблюдавате собственото си дишане в класната стая - всяко упражнение започва на вдъхновение;
- контролът над цялото тяло също е важен;



- в хода на изометричните упражнения е необходимо да се увеличи натоварването на мускулите и сухожилията;
- в началото 3-5 секунди са достатъчни за закъснение в една позиция, след това времето се увеличава до 3 минути;
- правилната техника за изпълнение на изометрични упражнения у дома е ключът към високата ефективност;
- ако има болка в мускулите или сухожилията, неразположение, упражненията трябва незабавно да бъдат спрени.

В съответствие с естеството на натоварванията, статичните упражнения са разделени на 3 вида:

- статично-изометрични упражнения - при изпълнение на гимнастика мускулното напрежение противодейства на непреодолимото съпротивление;
- упражнения с максимално допустими тежести - в началото има динамично изотонично натоварване, в основната част е статично-изометрично;
- упражнения с тежест - по време на упражнението се прави пауза за няколко секунди, по време на такова закъснение се формира изометрична сила.

### **Техника за изпълнение на изометрични упражнения.**

Предварително започнете ритмично (вдишването е равно на издишването), за да дишате - ритмично не означава бързо. Веднага щом влезете в ритъм, издишайте постепенно полагайте усилия и след 5-10 секунди плавно го извадете. Почивайте за около 30 секунди и презаредете. Изпълнете 6-8 сета и почивайте една и половина до две минути. След това преминете към следващото упражнение.

Първо направете 4-6 изометрични упражнения гимнастика, като постепенно се увеличава до 10-12. На всеки 7-10 дни правете ден без часове. А на следващия ден по-малко за плавно натоварване на тялото.

### **Изометрични упражнения за укрепване на ръцете и раменния пояс**

1. Вдигнете ръцете си и ги поставете с наведени пръсти на масата, вдишайте и издишайте, постепенно натискайте пръсти по масата, сякаш се опитвате да я закарате на пода. Изпълнете 5-10 секунди и след това отпуснете товара. Отпуснете се и направете следващото повторение.



2. Сгънете ръцете си в лактите, пръсти сгънати в юмрук и притиснати с кокалчета към ръба на масата. Натиснете надолу върху масата, опитвайки се да я отблъснете от вас.

3. Плъзгане **ръце под масата** и с гърба на ръката си и натиснете нагоре, сякаш искате да вдигнете масата.

4. Поставете ръцете си под седалката на стола и се опитайте да се повдигнете със стола.

5. Застанете зад стола, хванете го отзад от страни и опитайте първо да го стиснете и след това го опънете като акордеон.

### **Изометрични упражнения за укрепване на краката и задните части**

1. Седнете на масата, поставяйки, поставете коляното, краката, легнали отгоре, под масата и натиснете това коляно нагоре на плота.

2. Застанете на единия крак, огънете другия и го хванете с пръсти за пицъла и след това се опитайте да натиснете крака със сила. Повторете с другия крак.

3. Седнете на стол, хванете краката му с краката и го стиснете.

4. Седнете на стол, повдигнете изправени крака, като поставите един върху друг. Повдигнете долната част на крака нагоре и спуснете горната част на крака едновременно. Смяна на краката.

5. Компресируйте дупето, мускулите на слабините и сфинктера на ануса според изометричния принцип. Извършва се във всяко положение на тялото. Упражнението помага за подобряване на кръвообращението в глутеалните мускули: има благоприятен ефект при менструални болки, хемороиди и заболявания на простатата.

### **Изометрични упражнения за коремната преса**

1. Поставете ръцете си зад облегалката на стола и се опитайте да се наведете напред, преодолявайки съпротивлението на ръцете.

2. Легнете на гърба си, опирайте ръцете си на пода, изправете се и повдигнете краката си. Напрегнете се за 5-10 секунди, починете и след това повдигнете горната част на гърба и изпънете ръцете пред себе си. Гледайте напред. Редувайте напрежение и релакс, това упражнение също ще подобри значително храносмилането!

### **Изометрични упражнения за мускулите на гърба**

1. Седнете на стол, наведете се напред и закопчайте ръцете си на предните крака на стола. След това ги издърпайте вертикално нагоре.



2. Седнете на стол, стиснете краката и сложете ръцете на бедрата по-близо до коленете. И сега се опитайте да повдигнете раменете нагоре, огъването на ръцете е забранено.

### **Изометрични упражнения за гръдни мускули**

1. Седейки, повдигнете наведени ръце хоризонтално, така че дланите ви да са затворени. Натиснете едната ръка на другата.

2. Изпънете ръцете пред себе си, наведете се в лактите. Стиснете едната длан в юмрук, хванете другата с юмрук и натиснете едната върху другата.

3. Изпънете ръцете пред себе си и хванете пръсти в ключалката. С максимални усилия се опитайте да "отключите" ключалката.

4. Изпънете ръцете пред себе си, с длани навътре. Притиснете дланите си една към друга. Завъртете дланите навън и натиснете отново.

### **За шията**

1. Облегнете лактите си на масата и сложете дланите на челото си, опитайте се да преодолеете съпротивлението на ръцете, опитвайки се да наклоните главата си напред. След това се отпуснете и след минута повторете упражнението.

2. Облегнете лактите си на масата, наклонете главата си назад, опънете брадичката в дланите си и се опитайте да главата надолу.

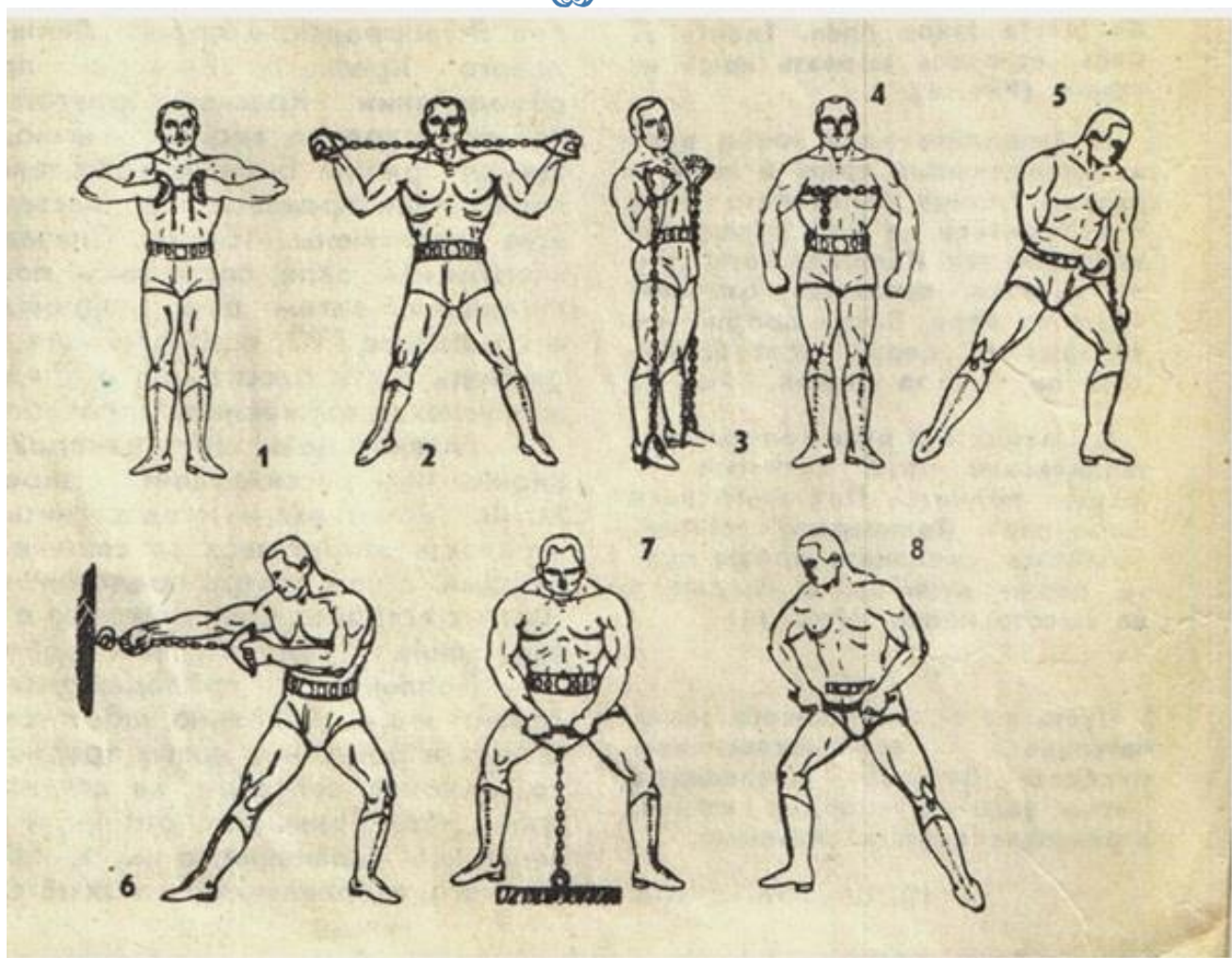
3. Затворете ръцете си зад врата и се опитайте да го огънете напред, противопоставете се на това с мускулите на шията.

Изометричната гимнастика ще ви помогне да развиете жизненост и да увеличите физическата сила. И да направите това без особени времеви и физически разходи!

Изометричните упражнения са познати на човечеството отдавна. Ориенталските йоги използваха статични пози и продължават да прилагат това на практика. Основателят на този вид гимнастика е Александър Зас. Според известния спортист именно тези класове го превърнаха в толкова силна личност.

### **Изометрични упражнения на Александър Зас**

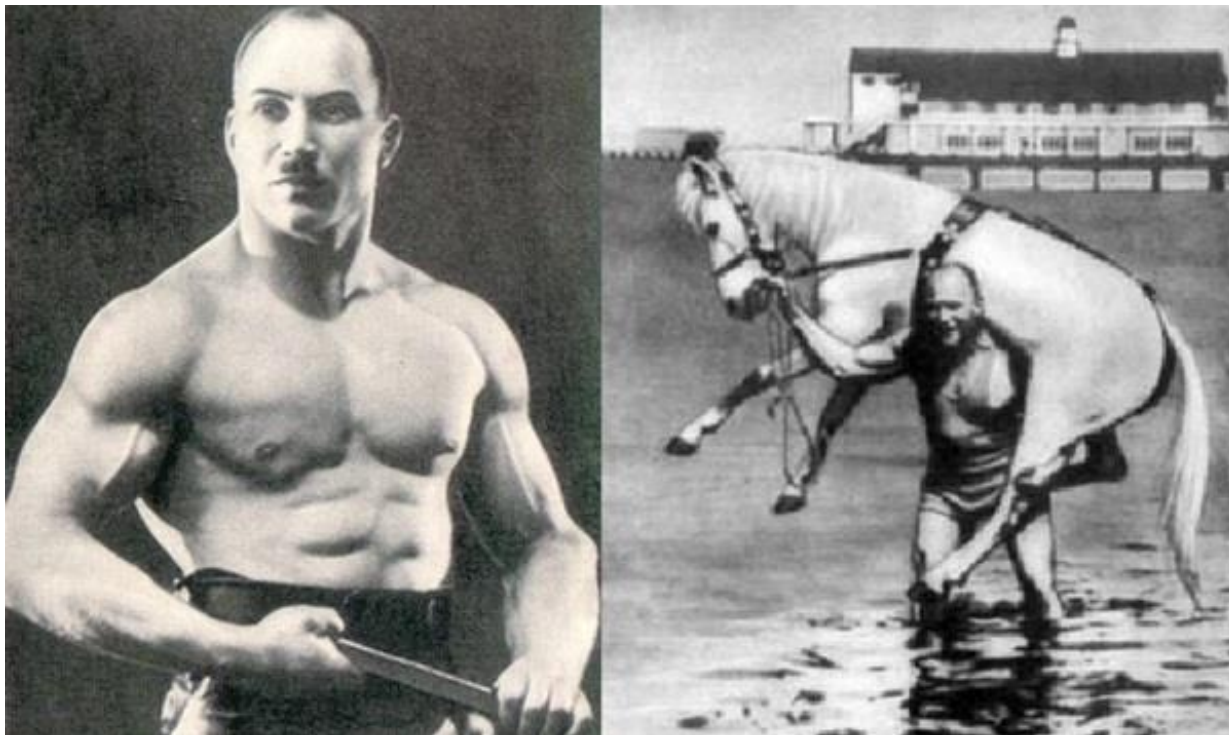
Досега изометричните упражнения на този велик спортист са основа за всеки комплекс от този тип гимнастика. Александър Зас използваше силна верига за тренировките си, но тя може да бъде заменена с друго нещо, например колан.



Ето някои изометрични упражнения на Zass:

- веригата е взета на нивото на гърдите, трябва да се опитате да я прекъснете, като се разтегнете в противоположни посоки с двете ръце;
- инвентаризацията започва отзад на главата, усилията се извършват, както при предишното упражнение;
- веригата се простира зад гърба ви, трябва да я опънете, опитвайки се да изпънете ръцете си напред;
- единият край на веригата е в протегнатата ръка отдолу, а другият в лакътя, огънат в горната част, трябва да се опитате да я скъсате;
- акцентът е легнал на пода, веригата трябва да се опъне зад врата, краищата да се поставят в дланите, да се изпълняват упражнения, като лицеви опори с посоката нагоре;
- краката са огънати, спортистът се опитва да пробие веригата през бедрото.

Наборът от класове се състои от физическа активност върху различни мускулни групи.



### **Брус Лий Изометрични упражнения**

Друга легенда за неговото време е Брус Лий. Този модел за подражание за момчета в двора се счита не само за талантлив актьор, но и за истински силач. Той разви силата си чрез статични тренировки.

Според Брус Лий часовете трябва да започнат рано сутринта, защото това е единственият начин да се презаредите с енергия и енергия за целия ден. Ако тренирате вечер, може да започнат проблеми със съня. Също така, Брус Лий препоръчва всеки път да се проветрява стаята, в която ще се провеждат занятията. Тъй като дишането играе важна роля в изометричните упражнения, въздухът трябва да бъде чист и обогатен с кислород. Препоръчителният брой подходи е 2-6 пъти, в зависимост от уменията. След всяко упражнение е препоръчително да си направите почивка за минута, за да дадете почивка на мускулите.



По-долу е набор от изометрични упражнения по метода на Брус Лий. Няколко секунди са достатъчни за всеки от тях:

- стоейки прав, оказвайте натиск върху горната част на рамката на вратата, докато лактите са леко огънати, краката са изправени и погледът е насочен прав;
- без да спирате натиска върху рамката, приклеknете;
- издърпайте нагоре на пръстите на краката, благодарение на което прасците, бедрата и задните части се укрепват;
- застанете изправени с гръб към стената, поставете ръцете си на колана, оказвайте натиск върху стената с гръба на главата (можете да използвате малка възглавница);
- обърнете се към стената, подобно на задната част на главата, натиснете челото в продължение на няколко секунди;
- натиснете ръцете отстрани на вратата;
- седнете на пода, леко наведете коленете си и се съпротивлявайте на стената.

### **Изометрични упражнения на Anokhin "Волевата гимнастика"**

Изометричните упражнения на Изохин „Волевата гимнастика“ укрепват тялото и изграждат сила. Подобно обучение помага да се отървете





от големия корем, да премахнете огъването, да премахнете болките в гърба, които често придружават хората със заседнал начин на живот. И всичко това благодарение на статичните натоварвания.

За да подравните стойката си, трябва да изпълните следните упражнения:

- ръцете са разположени на разстояние една от друга, раменните лопатки са намалени, полагайки усилия, гърбът се огъва;
- седнал на стол, ръцете започват назад и се концентрират върху долната част на гърба, гърбът се огъва;
- ръцете, заключени в ключалката, са прибрани.

За гърба Анохин разработи следния набор от упражнения:

- от изправено положение: ръце на бедрата, тялото се отклонява назад и след това рязко се навежда напред, в същото време единият крак е огънат в коляното;
- лежи на пода: краката са леко огънати в коленете, раменете са леко откъснати от повърхността, като същевременно се напрягат мускулите на пресата;
- от изправено положение: тазът е леко огънат назад, коленете се огъват, образувайки ъгъл от 90 градуса, гърбът се огъва, ръцете на колана, след това краката се изправят, а гърбът остава в напрежение за известно време;
- ръцете са свързани с гърба на замъка и се издигат до раменете;
- дланите опират на челото, главата се навежда напред, опитвайки се да преодолее съпротивата.

Тези упражнения осигуряват превенция на остеохондрозата, която често придружава хората със заседнал начин на живот.



Забележка! Има и специални тренировки за крака, проектирани от Anokhin. Те се състоят в клек на пръстите на краката, държане на стол. Гърбът остава прав. Можете да се издигнете на чорап близо до стол, опъвайки прасците си със сила. Подобно обучение ще укрепи мускулите на задните части и ще облекчи умората на краката.

Изометричните упражнения се наричат упражнения, които се правят чрез напрежението на определени мускули без движения на тялото. Задържането на напрежение за няколко секунди осигурява развитието на сила, ефект на изгаряне на мазнини, ставни тренировки. Добре е изометричните упражнения у дома да се изпълняват без специални и скъпи симулатори, без риск за здравето. Може да са необходими само най-простите елементи. Вижте тази статия и опитайте силата на статиката върху себе си.

### **Най-добрата гимнастика за жените**

Подобно на предишните две упражнения се изпълняват лицеви опори, статичен Т-мост или странична лента, известната V-стабилизация, странични удари, класическата щанга на лактите, половин клек с протегнати ръце. Всички тези статични упражнения дават ефект на изгаряне на мазнини, което жените наистина харесват.

*упражнение за пресата*



5. Выдохните, оберните и закрепите цепь вокруг груди. Делая вдох, попытайтесь порвать цепь, нагружая грудь и спину



6. Приготовьте две цепи с кожаными петлями на концах. Поместите в них ступни ног. Тяните цепи, напрягая, трапециевидные мышцы и мышцы рук.



7. Положение рук нужно менять. Нагружайте трицепсы и дельтовидные мышцы.



8. Положение рук и ног нужно менять.