

Какво представляват гирите?

Гирите са уред, с който за най-къс период от време могат да се подобрят силата и тонусът на мускулатурата. Целенасочените упражнения са полезни за деца над 8-годишна възраст като средство за профилактика на гръбначните изкривявания по пътя на засилената гръбна,

и коремна мускулатура. През време на пубертета в съчетание с рационален хранителен режим, богат на белтъчини, въглехидрати, масти, и соли, те допринасят за оформяне на телесната красота. При момичетата и момчетата упражненията с гири са необходими за закаляване на мускулатурата. По този начин след включването им в дейност те ще бъдат по-трудно уязвими от професионалните и заболявания, като тендовагениит и др.

Упражненията с гири са най-ефикасното средство за борба с хипотрофията. Те подобряват обменните процеси и значително намаляват излишните мазнини.

Каква трябва да бъде тежестта на гирите?

Тежестта на гирите се подбира в зависимост от възрастта, пола, тренироваността и общото състояние на този, който ще изпълнява упражненията с тях. За деца над 8 години най-подходящи са гирите с тежест от 0,5 до 2 кг, за девойки и жени - от 2 до 3 кг, за здрави и тренирани юноши и младежи - от 4 до 5 кг, за хора в средна възраст - до 3-4 кг, а за хора в напреднала възраст - от 1 до 3 кг.

Дозировка на упражненията

Необходимо е да се знае от всеки, че ползата от упражненията с гири не зависи само от тежестта на уреда и дозировката на упражненията, а преди всичко от системното и

целенасочено провеждане на заниманията. Основният принцип е да се преминава постепенно към по-тежко натоварване. Дозировката и времетраенето на упражненията не бива да се определят по шаблон. Обикновено упражненията се повтарят от 2 до 8 пъти в зависимост от възможностите на изпълнителите. След всяко упражнение трябва да се релаксират мускулите на ръцете чрез вибриране или разтърсване. Първите 2-3 месеца упражненията се провеждат при две почивки в седмицата. След като се подобрят силата и тонусът на мускулатурата, те могат да се изпълняват два-три пъти седмично за поддържане на постигнатия резултат.

Хора със сериозни отклонения в здравословното си състояние не бива да правят упражнения с гири без лекарско предписание.

Упражнения с гири

1. Застанете в основен стоеж с гири в ръце, поставени на раменете. Повдигайте последователно лявата и дясната ръка, като се повдигате на пръсти. Когато изнасяте гирите нагоре, вдишвайте, а при снемането - издишвайте.

2. Застанете в основен стоеж с гири в ръце до тялото. Наведете се и изнесете ръцете си горе назад, след което се изправете. При навеждането издишвайте, а при изправянето - вдишвайте.

3. Застанете в основен стоеж с гири в ръце пред тялото. Повдигнете временно гирата горе над главата, а тялото на пръсти, като вдишвате. Клекнете след това и докоснете с гирата пода пред вас, като издишвате.

4. Легнете по корем с гира, хваната в ръцете и опряна върху седалищните мускули. Повдигнете главата, гърдите и краката и отдалечете гирата максимално от седалището. Задръжте се в това положение 3 до 5 секунди, като дишате свободно.

5. Легнете на лявата си страна. С дясната ръка повдигнете бавно гирата максимално нагоре 3 до 5 пъти. Направете същото упражнение, като легнете на дясната страна и

повдигате гирата с дясната ръка. Дишайте свободно.

6. Застанете в основен стоеж. Хванете една 3-4 -килограмова гира с ръце зад тялото. Повдигнете се на пръсти и отдалечете гирата от гърба, вдишвате. Стъпете на цяло стъпало и върнете гирата към гърба като издишвате. Задръжете се във всяка поза по 3 до 5 секунди.

7. Застанете в разкрачен стоеж. Сгънете ръцете в лактите си с гири към раменете. Разгъвайте и сгъвайте последователно ръцете си. След това ги повдигнете едновременно косо горе и ги върнете в изходно положение. Дишайте свободно.

8. Застанете в основен стоеж с гири в ръцете. Повдигнете се на пръсти и изнесете гирите горе над главата, след което, като сгъвате лактите, опрете гирите до плещите . Задръжете се в това положение 3-5 секунди. Приберете корема и издайте леко напред гръдния си кош. При вдигането на гирите вдишвайте, а при снемането им - издишвайте.