Упражнения с эспандером (с “резиной”)

**Занятия с эспандером** (или, как его обычно называют пловцы, с **“резиной”**) очень хорошо **нагружают мышцы верхней части тела** и заодно позволяют тренировать гребок.

Рекомендуется заниматься с резиной не очень долго – **10-15 минут в день** будет достаточно, но регулярно.

Мне нравится комплекс упражнений, предложенный Никитой Кисловым (основатель школы плавания SwimRocket).

Он состоит из 4 упражнений – приведу их описание, ниже также вы можете посмотреть видео, в котором все эти упражнения показаны.

**Смысл этого комплекса – последовательно имитировать каждую фазу гребка, а в конце – весь гребок полностью.**

*Рекомендую также ознакомиться с моей отдельной статьей про то,*[*какие фазы бывают в гребке кролем*](https://iplav.com/stili/krol/tehnika/grebok.html)*и для чего они предназначены.*

1. **Тренировка первой фазы – захват**.

Задача – **зафиксировать предплечья**, чтобы двигалась только часть руки ниже локтя:



В этом упражнении нарабатывается чувство захвата и тренируются мышцы, которые за него отвечают.

Рекомендуется делать **3 подхода по 1 минуте** каждый.

1. **Вторая фаза – гребок**.

Мы продолжаем делать первое упражнение, но к нему дополнительно **добавляем уже непосредственно гребковое движение**. Рекомендуется также **3 подхода по 1 минуте**.



1. **Окончание гребка**.

Ошибка многих пловцов – во время гребка не доводить руку до конца, а преждевременно выносить ее вперед. В результате гребок становится менее эффективным.

Устранить эту ошибку и заодно потренировать соответствующие мышцы помогает третье упражнение – **работа рук только в самой последней фазе**:



Рекомендуются **4 подхода по 30 секунд**.

1. **Полная амплитуда**.

Сделав три предыдущих шага, теперь имеет смысл их всех **соединить в одно большое движение – рука будет двигаться с самой начальной точки захвата до самой последней точки окончания гребка**.

Делается **6 подходов по 30 секунд**.

Полностью весь комплекс вместе с советами автора наглядно продемонстрирован в этом видео:

*Обратите внимание, что во время движений обратно руки****должны возвращаться в расслабленном состоянии****– эспандер сам их будет вытягивать назад. Вы как будто “бросаете” их.*

Следует также отметить, что в магазинах продаются разные эспандеры, отличающиеся друг от друга уровнем нагрузки.

О том, как подобрать для себя нужный эспандер, хорошо рассказано здесь: