

Прямой удар рукой - сила и мощь его зависит от веса человека. Как правило, сила удара рукой равна 30% всего веса человека. У опытных тайбоксеров сила удара рукой превышает 500-600 кг. Откуда же берутся лишние килограммы удара? Что стоит за этим? Возможно ли, чтобы сила удара так увеличивалась без увеличения веса боксера?

Что такое СИЛА?

Из каких частей она состоит? Из 2го закона Ньютона силой является масса, умноженная на скорость (ускорение). Следовательно для того, чтобы увеличить силу, необходимо увеличить массу, или увеличить скорость удара (ускорение). Если некоторые виды единоборств идут по пути увеличения массы тела для увеличения силы (вольная борьба, СУМО и другие), то в тайском боксе стараются увеличить скорость удара, которая состоит из скорости перемещения тела и скорости движения руки (ноги). Используя суммарную скорость двух величин (скорость тела+скорость движения руки), мы получим скорость удара.

Мышцы на которые выпадет работа при ударе: - большая грудная мышца; - трехглавая мышца плеча; - широчайшая мышца спины; - дельтовидная мышца; - мышцы предплечья.

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Для того, чтобы удар был сильный, надо иметь сильные мышцы. Сильные мышцы руки нарабатываются путем как специальных упражнений, так и простейших упражнений, которые в то же время являются и основными упражнениями на начальном этапе тренировки. Как ни странно, но сила удара во многом зависит от количества отжиманий от пола.

При умении отжаться от пола в количестве 100 раз сила удара увеличивается вдвое.

Существует два способа отжиманий, развивающие статическую и динамическую силы.

1-й способ для развития статической силы. Принять положение лежа. Корпус вытянут прямо. Отжимание идет с темпом 20 раз в минуту. В упражнении участвует до 80% всей массы тела.

2-й способ для развития динамической силы. Принять положение лежа. Таз опустить до пола, прогнувшись в позвоночнике. Отжиматься с темпом в 60-80 отжиманий в минуту. В упражнении участвуют 30-40% всей массы тела. Методика, которую мы предлагаем, позволяет увеличить количество отжиманий в 10 раз при условии строгого выполнения методических рекомендаций. Предположим, вы отжимаетесь 10 раз. За месяц вы хотите увеличить количество отжиманий до 100 раз, прибавление в день по одному отжиманию позволит вам увеличить количество отжиманий до 40 раз (10+30), но мы предлагаем несколько иной темповый график увеличения количества отжиманий.

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Для наглядности и простоты обучения составим таблицу динамического отжима.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 3 подхода

День с 13:00-13:30 10 раз по 4 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 5 подходов

Вторник

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 4 подхода

День с 13:00-13:30 10 раз по 5 подходов

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 6 подходов

Среда

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 4 подхода

День с 13:00-13:30 10 раз по 5 подходов

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 6 подходов

Четверг

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 5 подходов

День с 13:00-13:30 10 раз по 6 подходов

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 7 подходов

Пятница

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 4 подхода

День с 13:00-13:30 10 раз по 5 подходов

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 6 подходов

Суббота

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Утро с 7:00-7:30 10 раз по 3 подхода

День с 13:00-13:30 10 раз по 4 подхода

Вечер с 19:00-19:30 10 раз по 5 подходов

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 2 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

День с 13:00-13:30 20 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 4 подхода

Вторник

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 3 подхода

День с 13:00-13:30 20 раз по 4 подхода

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 5 подходов

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Среда

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 4 подхода

День с 13:00-13:30 20 раз по 5 подходов

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 6 подходов

Четверг

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 4 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

День с 13:00-13:30 20 раз по 5 подходов

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 6 подходов

Пятница

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 3 подхода

День с 13:00-13:30 20 раз по 4 подхода

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 5 подходов

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Суббота

Утро с 7:00-7:30 20 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 20 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 20 раз по 4 подхода

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Утро с 7:00-7:30 25 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 25 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 30 раз по 4 подхода

Вторник

Утро с 7:00-7:30 25 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 25 раз по 3 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Вечер с 19:00-19:30 30 раз по 4 подхода

Среда

Утро с 7:00-7:30 26 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 26 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 31 раз по 4 подхода

Четверг

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Утро с 7:00-7:30 27 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 27 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 32 раз по 4 подхода

Пятница

Утро с 7:00-7:30 28 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 28 раз по 3 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Вечер с 19:00-19:30 33 раз по 4 подхода

Суббота

Утро с 7:00-7:30 29 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 29 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 34 раз по 4 подхода

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Понедельник

Утро с 7:00-7:30 35 раз

День с 13:00-13:30 36 раз

Вечер с 19:00-19:30 37 раз

Вторник

Утро с 7:00-7:30 30 раз по 2 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

День с 13:00-13:30 30 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 38 раз

Среда

Утро с 7:00-7:30 30 раз по 2 подхода

День с 13:00-13:30 30 раз по 3 подхода

Вечер с 19:00-19:30 30 раз по 4 подхода

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

Четверг

Утро с 7:00-7:30 30 раз по 3 подхода

День с 13:00-13:30 30 раз по 4 подхода

Вечер с 19:00-19:30 30 раз по 5 подходов

Пятница

Утро с 7:00-7:30 35 раз

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

День с 13:00-13:30 36 раз

Вечер с 19:00-19:30 37 раз

Суббота

Утро с 7:00-7:30 38 раз

День с 13:00-13:30 39 раз

Вечер с 19:00-19:30 40 раз

Увеличение силы удара

Автор: Administrator

11.10.2006 01:10 - Обновлено 16.02.2010 10:26

После отдыха вы сможете отжаться от 60 до 100 раз. Аналогичная методика положена в основу двухчасовых тренировок три раза в неделю для начинающей группы с минимальным уровнем тренированности.