



Упражнения силовой направленности с отягощениями

Область воздействия	Средства воздействия при различных поражениях	
	Бедро или голень Обе голени	Оба бедра или бедро и голень
Мышцы плечевого пояса	<ol style="list-style-type: none">1. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга на груди.2. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга за головой.3. Сгибание-разгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной скамье.4. Сгибание-разгибание рук на тренажере для развития двуглавой мышцы плеча.5. Сгибание-разгибание рук со штангой в положении лежа на горизонтальной скамье узким хватом.	<ol style="list-style-type: none">1. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга на груди.2. Сгибание-разгибание рук на тренажере для развития двуглавой мышцы плеча.3. Попеременное сгибание-разгибание рук в локтевых суставах с гантелями сидя в коляске или на наклонной скамье.
Мышцы груди	<ol style="list-style-type: none">1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.2. Жим гантелей, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.3. Отведение и приведение рук, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.4. Приведение и отведение рук на тросовом тренажере сидя.5. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.	<ol style="list-style-type: none">1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.2. Жим гантелей, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.3. Отведение и приведение рук, лежа на горизонтальной или наклонной скамье.4. Приведение и отведение рук на тросовом тренажере сидя.
Мышцы спины	<ol style="list-style-type: none">1. Тяга вертикального блока за голову.2. Тяга вертикального блока к груди.3. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине к груди или за голову.4. Тяга горизонтального блока к животу сидя.	<ol style="list-style-type: none">1. Тяга вертикального блока за голову.2. Тяга вертикального блока к груди.3. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине к груди или за голову.
Мышцы живота	<ol style="list-style-type: none">1. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах, сидя на скамье.2. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.3. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах в упоре на консольных брусках.	<ol style="list-style-type: none">1. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах, сидя на скамье.2. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.

Подготовлено при содействии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»: С.П. Лавриченко, заведующей кафедрой адаптивной физической культуры, к.б.н., доцент, и О.Г. Пастуховым, доцентом кафедры адаптивной физической культуры, к.б.н.