**Секретные упражнения для улучшения техники плавания кролем на груди на суше**



Помимо выполнения упражнений в воде, стоит уделять особое внимание выполнению упражнения для улучшения техники кролем на груди на суше.

Упражнения для улучшения техники плавания кролем на груди на суше делятся на два типа:

* Упражнения направленные на улучшения техники гребка;
1. Упражнения направленные на увеличение силы.

Стоит напомнить, что отработка техники плавания на суше не заменит отработки в воде.  Но, вместе с тем, тренировки на суше являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

**Упражнения для улучшения техники работы ног при плавании кролем на груди на суше**

* Самое первое упражнение, которое позволит увеличить выносливость ног и усилить мышцы кора - работа ног попеременно.

Для этого сядьте на пол, ноги вытяните вперёд, а руками упритесь сзади.  Оторвите ноги немного от пола и выполняйте попеременные движения ногами имитируя кроль.

Чтобы увеличить нагрузку, попробуйте не опираться на руки. Держите их на животе.

* Махи ногами лёжа на спине

Аналогично первому варианту, вытягиваем ноги, но при этом ложимся на спину. Руки вдоль корпуса.

Для усложнения этого упражнения можно вытянуть руки в стрелочку и немного приподнять плечи, голову и руки.



* Махи ногами лёжа на животе

Необходимо лечь на живот, оторвать ноги от пола и, аналогично с предыдущими вариантами, выполнять махи ногами.

При этом нужно выполнять эти упражнения в небольшой амплитуде.  Для увеличения сложности вытягиваем руки в стрелочке и отрываем их вместе с плечами и головой от пола.

В этом упражнении отлично прорабатывается поясничный отдел спины, а также задняя поверхность бёдра и мышцы стабилизаторы.

* Улучшения гибкости носков

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на ноги, при этом стопы должны оказаться под нашей пятой точкой.  Руки упираем в пол за спиной.

После этого стараемся оторвать колени от пола максимально высоко.  Это позволит улучшит гибкость наших стоп.  Гибкость стоп необходима для хлесткого удара ногой.

* Улучшение гибкости носков 2

Исходное положение такое же, как и выше.  Но руки в этом варианте ставим перед собой, около колен.

Затем поднимаем наш таз наверх не отрывая руки от пола и опираясь на стопы.

Это поможет развить и укрепить связки голеностопа и икроножных мышц.

**Упражнения для увеличения силы ног при плавании кролем на груди на суше**

* Приседания

Обыкновенные приседания. При их выполнении нужно уделять внимание тому, чтобы ваши стопы не отрывались от пола, спина была ровная и колени не выходили за линию пальцев ног.

* Приседания в стрелочке

Все тоже самое, что и в обычных приседаниях, но руки при этом в стрелочке тянутся к потолку.

* Выпады

Исходное положение стоя. Начинаем с того, что делаем шаг вперёд и одновременного сгибаем переднюю и заднюю ноги.  В тот момент, когда колено задней ноги коснулось пола, разгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение.

* Выпрыгивание

Исходное положение упор присев.  После этого выталкиваем себя ногами вверх.

* Выпрыгивание в стрелочке.

Аналогично с упражнением выше, но руки в стрелочке тянутся к потолку.

* Удары кролем по фитболу

Встаём в планку на прямых руках.  Ноги при этом ставим на фитбол.  Если того нет, то можно поставить на кровать, но эффект будет не такой.  Фитбол следует поставить в угол, чтобы он не укатывался.

После всех приготовлений, начинаем работать ногами попеременно кролем без остановки.



**Упражнения для улучшения техники работы рук при плавании кролем на груди на суше**

Для улучшения техники работы рук идеально подойдёт плавательная резина.  Но, упражнения с резиной можно выполнять и без неё, акцентируя внимание на работающей руке.

* Гребок одной рукой

Исходное положение стоя в наклоне.  Руки вытянуты вперёд.  Совершаем гребок по одной руке.  При этом акцентируем внимание на всем движении руки. Это имитация работы в воде.  Значит высокий локоть, гребок до конца, аккуратный пронос.

* Кроль без проноса

Исходное положение не меняется.  Отличие а том, что руки работают попеременно в одном темпе и не происходит пронос.

* Кроль

Исходное положение остаётся прежним.  Полноценный кроль, как в воде.  Следим за всеми фазами гребка.  О фазах гребка можете узнать в этой статье.

* Кроль на прямых руках.

Все аналогично предыдущему варианту за исключением того, что руки не сгибаются.

* Кроль с палкой

Исходное положение в наклоне.  В руки берём палку.  Длина ее должна позволять одну руку вытянуть в стрелочку, а вторую руку держать в положении высокого локтя при возврате.  В этом упражнении не важна скорость.

* Ко всем этим упражнениям можно добавить поворот головы в сторону.  Это действие имитирует движение головы при вдохе во время плавания.

**Упражнения для увеличения силы рук при плавании кролем на груди на суше**

* Кроль с гантелями

Исходное положение в наклоне.  Выполняем попеременную работу рук кролем при этом держа в руках гантели.  2-5 кг будет вполне достаточно, чтобы ощутить приятное жжение в мышцах.

* Кроль прямыми руками в положении стоя

Исходное положение стоя, руки в стрелочке.  Попеременно вращаем прямыми руками.  Для усложнения - добавляем гантели.

* Кроль в упоре лёжа

Исходное положение - упор лежа.  Далее делаем прокручивание одной рукой, затем меняем.

* Отжимание

Исходное положение упор лёжа.  Ладони располагаем либо шире плеч, либо на уровне плеч.  При этом стоит учитывать, что разное расположение рук прорабатывает разные группы мышц.

* Обратные отжимания

Исходное положение - упор на руки спиной к стулу, ноги вытянуты перед собой. Вместо стула можно использовать любую твёрдую поверхность, которая находится на достаточно высоте от пола.

Руки располагаются на уровне плеч.  Сгибаем руки в локтевом суставе до 90 градусов, затем разгибаем.  При выполнении данного упражнения отлично прорабатываются трехглавые мышцы плеча (трицепс), который необозрим для окончании гребка.

**Итог**

Существует огромное количество различных упражнений, на которое стоит обращать внимание.  В этой статье мы рассказали вам о наиболее известных упражнениях для улучшения техники плавания кролем на груди на суше.