Автор: admin
08.01.2014 18:49 -

Физподготовка бойца от Андрея Басынина — функциональный тренинг, СФП, кроссфит, тренировка бойцов

{youtube}rOt-QguJec4{/youtube}
Описание:
Подписка на канал "Боевые ботаники": http://bit.ly/1gzGfqe
Поддержать канал - Яндекс.Деньги 4100164591668
Реалити-шоу "Встряска!": http://bit.ly/1tBEJKu
Выпуски с Андреем Басыниным: http://bit.ly/1scYnxe
Самооборона: http://bit.ly/1kbrNuA
Видеоуроки: http://bit.ly/1iOCmhy
Ударные стили: http://bit.ly/1qQjabS
Разные единоборства: http://bit.ly/1nZX8Bt
Восточные единоборства: http://bit.ly/1nZWKCZ

Видеоурок с тренером по тайскому боксу и ММА, старшим тренером клуба "KLETKA" (http://kletka-spb.ru) Андреем Басыниным. Андрей говорит о важности физподготовки в единоборствах - как для борцов, так и для ударников. Показывает полезные комплексы кроссфита и просто отдельные необычные упражнения на силовую выносливость, мышечную координацию, взрывную силу и скорость удара, силу хвата. Ботаник Женя пытается повторять за Андреем, но выполнить у него получается от силы 50% всего комплекса упражнений для физподготовки бойца.

00:02 Силовой и функциональный тренинг в единоборствах
00:47 Комплекс кросс-фита под ударную технику (упражнения для прямых и боковых ударов)
04:24 Упражнения СФП с грифом или бодибаром (прыжки с выбрасываниями)
05:37 Упражнения с резиной в физподготовке бойца (тренировка выносливости)
06:20 Отжимания с резиной и работа на пресс
06:50 Упражнения на мышечную выносливость и координацию в физподготовке бойца
07:59 Упражнение "баланс на руке"
08:26 Упражнение на пресс для борцов - "скручивания с уводом ноги"
09:15 Запрыгивания на тумбу (запрыгивания на ящик) в физподготовке бойца
10:00 Упражнение для бойцов с больными коленями (подъемы на тумбу)
10:31 Приседания на одной ноге (приседания "пистолетом") на тумбе
13:38 Упражнения с гирями в физподготовке бойца
18:54 Упражнение с гирями на баланс
19:24 Специальные упражнения с резиной для тех, кто не умеет подтягиваться
20:41 Упражнения на силу хвата для борцов
22:05 Подтягивания "на взрыв" - упражнение для развития взрывной силы
23:01 Подтягивания на бицепс - обратным хватом (СФП для борьбы в клинче)
24:08 Упражнение "на взрыв" и силу хвата - подтягивания с перелетами
24:50 Подъемы ног в висе и другие упражнения на пресс в физподготовке бойца
25:30 Упражнения с канатом в функциональном тренинге для бойца
27:10 Подходы к функциональному тренингу, кроссфиту для бойца

Автор: admin
08.01.2014 18:49 -

27:59 Психологическая подготовка и тренировка бойцов на фоне усталости

"Боевые ботаники" (https://www.youtube.com/user/FightNerds) - ироничный и вдумчивый канал про единоборства, боевые искусства, самооборону.

Форматы выпусков - интервью с мастерами и тренерами разных видов единоборств, видеоуроки, тренировки, мастер-классы.

Если вы хотите принять участие в следующих выпусках канала, напишите нам на fightnerdsru@gmail.com.

Ссылка на этот выпуск: https://www.youtube.com/watch?v=rOt-Q...

Боевые ботаники во ВКонтакте: http://vk.com/fightnerds
Боевые ботаники в Твиттере: https://twitter.com/FightNerdsRu
Боевые ботаники на Facebook: https://www.facebook.com/fightnerds