

Юровский С.Ю.

Атлетизм - дома
(занятия с гантелями)

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 796
ББК 75.5
Ю78

Ю78 **Юровский С.Ю.**
Атлетизм - дома: (занятия с гантелями) / Юровский С.Ю. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 48 с.

ISBN 978-5-458-36778-3

Нетрудно представить себе обстановку в зале, где занимаются атлетизмом: штанги и гири, станки и тренажеры, грохот снарядов, пыль и запах пота... Конечно, все это не оттолкнет того, кто твердо решил обзавестись литыми мускулами и атлетической фигурой. Однако попасть в такой зал удается не каждому. Что же делать? Автор брошюры советует: занимайтесь дома. В этом издании предложена система тренировок по методике, не требующей применения тяжелых спортивных снарядов. Последовательное и регулярное выполнение программы приведет к желанному результату.

ISBN 978-5-458-36778-3

© Издание на русском языке, оформление

«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,

«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, кляксы, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

занятий атлетической гимнастикой, начиная с самых первых шагов и, как говорится, на всю оставшуюся жизнь. Она предназначена для широкого круга желающих с различной двигательной подготовленностью и физическим развитием. Предлагаемые в ней упражнения просты, не требуют специального оборудования и могут выполняться в любом доме, в любой квартире.

Материал программы распределен по циклам продолжительностью 3 месяца. Такой срок не случаен: за это время мышцы привыкают к одним и тем же упражнениям и их дальнейший рост замедляется, а порой и прекращается. Значит, необходимо изменить содержание тренировок; вот почему в каждом последующем цикле излагается новый материал.

Первый цикл — вводный, он адресован людям, имеющим существенные пробелы в функциональной и двигательной подготовленности. Он не предусматривает использование каких-либо спортивных снарядов. Если вы легко можете проделать все предлагаемые в нем упражнения, то начните со второго цикла. Но в дальнейшем ни в коем случае не перескакивайте через очередные циклы, строго выполните их один за другим. Это поможет вам постепенно готовить внутренние органы, мышечную и костно-связочную системы к последующим, все более тяжелым нагрузкам, избежать травм и таким образом медленно, но верно двигаться к поставленной цели.

В содержании программы — не только тренировочные занятия, но и обязательные комплексы утренней гимнастики. Помните, что они, помимо общего оздоровительного воздействия, дают и немалый тренировочный эффект, так как включают упражнения, направленные на рост мышечной массы и укрепление сердечно-сосудистой системы.

В первый год занятий на каждой тренировке нагрузжаются мышцы всех частей тела. Со второго года, когда вы достигнете определенных сдвигов в физическом развитии, вводится раздельная тренировка: на занятиях направленно прорабатываются различные мышечные группы. Такое использование нагрузок способствует более существенному росту мускулатуры.

Многократное повторение упражнений с отягощениями — занятие весьма монотонное и однообразное. Существенно повышает эмоциональный тонус, оживляет тренировку, делает ее более интересной и разнообразной использование музыки. Поэтому, если у вас есть магнитофон или проигрыватель, старайтесь выполнять упражнения под му-

зыку; при выборе музыкальных пьес или песен учитывайте их ритм.

Атлетическая гимнастика хорошо сочетается с аутотренингом. Но это — особая тема, ознакомиться с которой читатель может по специальной литературе.

Занятия атлетической гимнастикой принесут еще большие результаты, если сочетать их с рациональным питанием. Спортсмены, занимающиеся атлетизмом, соблюдают диету, потребляя строго определенное количество углеводов, белков, жиров, аминокислот, минеральных солей, клетчатки. И хотя в реальной жизни надо исходить из того, что бывает в продаже, все же посоветуем разнообразить рацион. Включайте в него мясо, рыбу, яйца, различные молочные продукты, побольше фруктов. Ешьте нормально. Не перейдайте.

И последнее. Помните: состояние вашего здоровья, крепость мышц, стройность телосложения — все это зависит от вас. Если вы решили заниматься атлетической гимнастикой, не откладывайте. Приступайте к работе.

Инвентарь. Ну как, готовы? Отлично! Однако нам еще предстоит — прежде чем начать занятия — поговорить о специальном инвентаре, который вам потребуется. Он очень прост, его можно приобрести в магазине, а частично изготовить самостоятельно.

Основной снаряд, используемый в рекомендуемой программе тренировок, — гантели. Лучше всего — разборные. Они бывают разного веса — 6, 10, 15 килограммов и другие. Если представится выбор, купите пару самых тяжелых. Основное преимущество разборных гантелей — возможность установить любой вес. Более часто в продаже имеются литые гантели. Их нужно приобрести несколько пар и разного веса с тем, чтобы изменять отягощения, беря в руку одну или сразу две гантели.

Если сразу приобрести гантели не удастся, сшейте небольшие подушечки, удобные для захвата рукой, и насыпьте в них песок. Насыпайте строго по весу — 1, 2, 3, 4 килограмма; вес можно установить с помощью хозяйственных весов или безмена.

Кроме гантелей (или их «песочных» заменителей) вам потребуется еще четыре несложных снаряда — палка, две доски и веревка. Палку подберите прочную, негнущуюся, длиной 1,2—1,4 метра и толщиной, удобной для обхвата ладонью (вполне сгодится ручка клюшки для хоккея с шайбой или палка от швабры). Палка используется в качестве перекладины и для ряда упражнений с гантелями.

Доски — тоже самые что ни на есть обычные: одна

длинной около метра (ее кладут на две кухонные табуретки для выполнения различных упражнений), другая длиной 65—75 и шириной 13—15 сантиметров для опоры спиной при жиме гантелей в положении сидя на полу. Наконец, 1,5—2-метровая веревка; она должна быть достаточно прочной — ею будете связывать гантели при выполнении соответствующих заданий.

Правила безопасности. На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но совершенно обязательные правила. Дело в том, что активная двигательная деятельность в процессе выполнения физических упражнений с отягощением сопряжена с определенной опасностью травматизма. Чтобы избежать этой опасности, вам необходимо знать и строго выполнять ряд требований.

Первое — подготовка места тренировок. В квартире оно выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступающими, окружающими предметами сохранялась определенная безопасная зона — не менее 30—40 сантиметров. Пол должен быть без щелей и застругов, а поверхность его — ровной, но не скользкой. Следите, чтобы к началу тренировки пол был сухим и чистым. Упражнения из исходного положения сидя или лежа проделывайте на коврике. Во время выполнения упражнений никто не должен проходить рядом с вами.

Второе — проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности спортивного инвентаря и различных бытовых предметов, которыми собираетесь пользоваться. Так, если вы обнаружили, что в одной из изготовленных вами подушек образовалась дыра и оттуда высыпается песок, замените ее.

Не должны скользить «блины» в разборных гантелях, следите, чтобы они были плотно завинчены. Чтобы не повредить пол в комнате, сами гантели ставьте на коврик, а после выполнения упражнения опускайте их мягко, без резких ударов. Прежде чем использовать стулья, скамейки, кресла, убедитесь, что они не качаются в сочленениях и не прогибаются в местах предполагаемой опоры. Укройте подстилкой мягкие сиденья стульев и их полированные спинки. Посмотрите, нет ли трещин и шероховатостей на палке (ручке клюшки, палки от швабры) и досках, не гнутся ли они. Выполняя сгибания и разгибания туловища, требующие фиксации ног или рук, следите, чтобы мебель, под которой они закрепляются, была достаточно массивна и выдержала

вес вашего тела, не сдвинулась с места и с нее ничего не упало.

Доску для упражнений лежа кладите между кухонными табуретками или скамейками так, чтобы она полностью закрывала сиденья, а концы ее находились у их наружных сторон. Ложитесь на доску туловищем и головой, расставленные ноги лучше упереть в пол — это повысит устойчивость тела. Доску рекомендуется накрыть подстилкой.

Перед упражнениями, требующими фиксации предметов отягощения на голеностопных суставах, предварительно привяжите гантели так, чтобы они в процессе движения не упали. При выполнении двигательных действий, в которых на тело кладется гантель, подложите под нее подстилку.

Третье требование обязывает тщательно контролировать состояние одежды и обуви. Занимайтесь в костюме, не стесняющем движений и в то же время не слишком просторном. В последнем случае существует опасность защемить одежду под доской, стулом или движущимся снарядом. Лучше всего тренироваться в спортивных трусах или простом трикотажном костюме. На ноги можно надеть легкие тапочки, «чешки»; наиболее удобно упражняться босиком или в носках. Перед тренировкой снимите с себя все те предметы, которые могут быть испорчены при выполнении упражнений или явиться причиной травм,— часы, браслеты, кольца, цепочки, пояс (если он с массивной пряжкой) и прочее. Длинные волосы надо закрепить лентой или надеть сетку.

Предостережение. Прежде чем перейти непосредственно к описанию программ тренировок, необходимо затронуть еще одну тему и высказать серьезное предостережение. Как и во всяком вновь начиаемом деле, люди, приступившие к занятиям атлетической гимнастикой, порой стремятся любой ценой ускорить прогресс и как можно раньше добиться первых ощутимых результатов. И зачастую не думают при этом о возможных вредных побочных последствиях. Известно, например, что для ускоренного увеличения мышечной массы употребляют анаболические стероиды, такие, как, например, нерабол, дианабол, ретаболил и другие. Рассуждают при этом так: поскольку препараты производятся фармакологической промышленностью, они не могут оказать вредного воздействия. Однако всякое лекарство должно приниматься в определенных дозах и по строгой системе. Перечисленные препараты являются синтетическими аналогами естественного мужского полового гормона тестостерона. Попадая в организм спортсмена в количествах, необходимых для получения запланированного

действия (увеличения мышечной массы), эти препараты оказывают крайне отрицательное побочное воздействие. Они подавляют половую функцию, вызывая импотенцию и бесплодие, нарушают обменные процессы, расстраивают деятельность печени и почек, способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и росту опухолей, вызывают необоснованную раздражительность и неосознанную агрессивность. Особенно опасны анаболические стероиды для еще неполностью сформировавшегося организма подростков и юношей. В добавление к вышесказанному, они тормозят рост костей, могут вообще остановить естественный рост молодого человека.

Необходимо подчеркнуть, что достигнутые столь высокой ценой результаты крайне неустойчивы, после прекращения приема препаратов они резко падают. При регулярных же и правильных занятиях атлетической гимнастикой рост мышечной массы и силы произойдет пусть не так быстро, но естественно — как следствие здоровых изменений в организме. Только такие тренировки пойдут вам на пользу. Да и красивая фигура в этом случае будет сохраняться длительное время.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК: ЧЕТЫРЕ ЦИКЛА 1-ГО ГОДА ЗАНЯТИЙ

І цикл — вводный (1—3-й месяцы)

Утренняя гимнастика

В момент пробуждения человека после ночного сна все физиологические процессы — крово- и лимфообращение, дыхание, теплообразование, обмен веществ — протекают в его организме замедленно. Внутреннее торможение, охватившее кору головного мозга в период сна, еще достаточно сильно. В это время работоспособность наименьшая. Чтобы деятельность различных систем активизировалась и организм «вошел в день», требуется продолжительное время. Утренняя гимнастика значительно ускоряет переход от сна и покоя к бодрствованию и деятельности. Вместе с тем ежедневное проведение физических упражнений по утрам способствует улучшению физического развития и двигательной подготовленности, делает процесс тренировки непрерывным.

Комплекс утренней гимнастики выполняется сразу после сна. Приводим его примерное содержание.

1. Ходьба на месте с широкими движениями руками в течение 30 секунд.

2. И. п. (исходное положение) — стоя, ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. Согнуть руки в локтях. Руки вверх, потянуться (вдох). Руки через стороны вниз (выдох). 6—8 раз в медленном темпе.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, руки вперед, ладони внутрь. Руки в стороны (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). 7—9 раз в среднем темпе.

4. И. п.— стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поворот туловища направо. Налево. Дыхание произвольное. 7—8 раз в среднем темпе.

5. И. п.— о. с. (основная стойка *). Наклон вперед, стараясь руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 7—8 раз в среднем темпе.

6. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 7—8 раз в среднем темпе.

7. И. п.— о. с. Упор присев (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). 7—8 раз в среднем темпе. Затем сразу же переходите к ходьбе на месте (10—12 шагов).

8. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. 10 раз.

Указание к выполнению. Спину держите слегка прогнутой, таз чуть приподнимите, ноги прямые. Руки согните до легкого касания пола грудью, а разогните до полного выпрямления. Если это упражнение окажется для вас сложным, то сделайте отжимания в упоре стоя у подоконника, стола, стула или в упоре стоя на коленях. Постепенно уменьшайте высоту опоры в указанной последовательности (от подоконника до пола) так, чтобы к концу третьего месяца вы смогли бы выполнить это упражнение в исходном положении в упоре лежа на полу.

Если в одной серии данное упражнение повторить 10 раз не можете, то сделайте две серии по 5 раз или одну по 4 раза и две по 3. От занятия к занятию увеличивайте количество отжиманий без пауз и к окончанию цикла доведите их число до заданного.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Совершив 30 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 30 секунд.

Указание к выполнению. Для определения подходящей вам длины скакалки, возмите ее концы в руки и, расставив ноги на ширину плеч, станьте на середину. Локти прижмите к бокам и согните руки под прямым углом. В этом

* Ноги вместе, руки опущены.

положении скакалка должна быть слегка натянута. Прыжки можно выполнять самые разные — просто на двух ногах; ноги вместе — ноги врозь; ноги врозь — ноги скрестно; по-переменно на одной и на другой ноге; переступая с ноги на ногу; вращая скакалку вперед или назад; чередуя несколько видов прыжков. Дышать только через нос; если придется перейти на дыхание ртом, значит, темп слишком быстрый, его надо замедлить.

Специальная тренировка

Чтобы добиться заметных результатов, соблюдайте одно непреложное условие — занимайтесь регулярно. Почему это столь важно? При многократном повторении упражнений в одной тренировке и на протяжении нескольких недель или месяцев эффект каждого последующего занятия как бы насливается на действие предыдущего, закрепляя и углубляя сдвиги. Если же между занятиями образуются большие перерывы или они проводятся от случая к случаю, то возникающие положительные изменения успевают исчезнуть до следующей тренировки.

Домашние тренировки атлетической гимнастикой лучше всего проводить 3 раза в неделю (через день) в удобное время. Двухразовые занятия дадут незначительный эффект, а одна тренировка — никакого, она просто бессмысленна. Более частые, чем трижды в неделю, занятия не позволят организму в интервалах между ними восстановить работоспособность. Установите точные дни занятий (например: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота) с тем, чтобы включить их в свой повседневный режим.

Разминка. Тренировка проводится в определенной последовательности. В начале физической нагрузки органы и системы человека постепенно переходят из состояния покоя в активное состояние, втягиваются в работу, или, как еще говорят, происходит врабатывание организма. Укорочению периода врабатывания способствует разминка — выполнение комплекса специальных физических упражнений. Роль разминки особенно важна еще и потому, что она уменьшает возможность травм, предохраняя мышцы и сухожилия от растяжений и разрывов. Приводим комплекс разминки.

1. И. п.— стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки в стороны — вверх, правую ногу в сторону на носок, потянуться (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. 10 раз.

2. И. п.— стоя, ноги вместе, руки перед грудью. 2 рывка согнутыми руками назад; 2 рывка прямыми руками назад. Дыхание произвольное.

3. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 10 вращений руками вперед, затем 10 вращений назад. Дыхание произвольное.

4. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. Наклониться вправо, левую руку вверх, правую за спину (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же в другую сторону, сменив положение рук. 8 раз.

5. И. п.— упор сидя. Поднять ноги в высокий угол, развести, соединить. Дыхание произвольное. 7 раз.

6. И. п.— стоя, ноги вместе, руки в стороны. Мах левой ногой вперед, хлопок под ногой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). То же правой ногой. 8 раз.

7. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Приесьть, руки вперед (выдох). Встать, руки вниз (вдох). Повторить 8 раз.

8. И. п.— о. с. Руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох). Вернуться в и. п. (выдох).

Основные упражнения. При выполнении этих упражнений интервал между сериями должен быть достаточным для полного отдыха. Только почувствовав, что дыхание восстановилось после предыдущего выполнения, приступайте к следующему. Ориентиром может быть дыхание только через нос, при закрытом рте. В процессе отдыха лучше ходить, а не сидеть.

1. И. п.— упор лежа, руки на ширине плеч, кисти прямо. Сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии максимальное количество раз. Указания к выполнению те же, что и к упражнению 8 утренней гимнастики.

2. И. п.— упор стоя на коленях. Поднимите одновременно левую руку вверх и правую ногу назад и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд (вдох). Вернитесь в и. п. (выдох). То же другими ногой и рукой. Темп средний. 3 серии по 20 раз. Указания к выполнению. Чтобы не сбиться, подсчитывайте движения только левой руки и правой ноги.

3. И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вверх и плотно прижаты к полу. Поднимите правую ногу назад и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд (вдох). Опустите ногу (выдох). То же другой ногой. 3 серии по 20 раз. Темп средний. Указания к выполнению. Страйтесь держать ногу прямой, поднимать ее максимально назад; не перекатывайтесь на бок.

4. И. п.— лежа на спине, руки вниз, ладони плотно прижаты к полу. Поднимите левую ногу до вертикального положения. Опустите. То же другой ногой. Дыхание произ-

вольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз. Указание к выполнению. При поднимании держите ногу прямой, а носок оттянутым.

5. И. п.— лежа на спине, ноги подняты вверх, руки внизу, ладони плотно прижаты к полу. 30 вращений ногами внутрь, а затем наружу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии. Указание к выполнению. Ноги — прямые, носки — оттянуты; старайтесь делать круги возможно большими, максимально разводя ноги в стороны.

6. И. п.— лежа на спине между стульями (поставленными сиденьями наружу; между спинками — перекладина). Возьмитесь за перекладину ладонями сверху на ширине плеч. Подтянитесь. Вернитесь в и. п. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии максимальное количество раз. Указание к выполнению. Опирайтесь о пол стопами, туловище держите прямым. Сгибайте руки до пересечения подбородком линии перекладины, а разгибайте до полного выпрямления.

7. И. п.— стоя, ноги врозь (пошире), палка за головой на плечах. Присядьте на правую ногу и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Вернитесь в и. п. То же на левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. 3 серии по 15 раз. Указание к выполнению. Держите спину прогнутой, голову прямо, смотрите вперед. Палку придерживайте руками за концы. Правильное положение ноги, на которой сидите, такое, при котором задняя поверхность бедра соприкасается с голенью, опора на носок. Другую ногу держите прямой, опирайтесь на всю стопу.

8. И. п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Встаньте на носки и зафиксируйте это положение в течение 1—2 секунд. Опуститесь на всю стопу. Дыхание произвольное. Темп средний. 2 серии по 30 раз. Указание к выполнению. Если сложно сохранять равновесие, придерживайтесь за спинку стула.

9. И. п.— стоя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках. Прыжки через скакалку. Дыхание произвольное. Сoverшив 30 прыжков в медленном или среднем темпе, переходите к ходьбе на месте в течение 10 секунд. Указание к выполнению то же, что и к упражнению 9 утренней гимнастики.

10. Упражнение на расслабление: и. п.— стоя, ноги врозь, руки вверх. Уменьшите напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уроните кисти, предплечья, плечи, наклонитесь вперед, потрясите руками (выдох). Вернитесь в и. п. (вдох). Темп медленный. 4 раза.

II ЦИКЛ (4—6-й месяцы)

Утренняя гимнастика

Комплекс тот же, что и во вводном цикле, но упражнение 8 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — проделывайте по 20 раз, сначала в 2 или 3 сериях, затем в одной. Прыжки со скакалкой — упражнение 9 — выполняйте по 40 раз подряд.

Специальная тренировка

Разминка. Комплекс тот же, что и во вводном цикле.

Основные упражнения. Строго выполняйте количество серий и повторений, указанных для отдельных упражнений. Не стремитесь поднять наиболее тяжелые гантели. Это приведет только к срыву. Максимальный результат в поднятом весе — задача штангистов. В атлетической гимнастике главное — качественно проработать мышцы. Для этого вес должен быть оптимальным, т. е. в наибольшей степени соответствовать вашим сегодняшним возможностям в многократном повторении. Если указано, что гантели надо поднять 15 раз, это значит, что последние 2—3 раза вы проделываете движения с большим напряжением. Как только сила возрастет настолько, что вы сможете повторить упражнение в каждой серии больше 15 раз подряд, скажем, по 17, увеличьте вес, чтобы сделать опять только 14—15 повторений.

Может случиться так, что на предыдущих занятиях вы проделывали заданное количество повторений упражнения (например, 10 с гантелями весом по 6 килограммов) или отжимались от пола максимальное количество раз (20), а на сегодняшней тренировке в силу различных причин — усталости, недосыпания и т. п. — проделать это не в состоянии. Тогда выполняйте задание с таким весом и столько раз, сколько вам позволяют нынешние возможности (например, поднимайте четырехкилограммовые гантели или отжимайтесь по 15 раз в серии).

Эффект упражнения также зависит от тщательного соблюдения порядка его выполнения — исходного положения, движения тела и его частей, темпа, дыхания. Поэтому внимательно прочтите описание каждого упражнения и указания к его выполнению, рассмотрите поясняющий рисунок и только тогда приступайте непосредственно к двигательному действию.

Отдых между сериями тот же, что и во вводном цикле.

1. И. п.— упор лежа, руки расставлены широко, на 1,5—2 ладони шире плеч, кисти прямо. Сгибание и разги-