

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/1scYnxе>

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>