



# АТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

от физиотерапевта  
сборной России по футболу  
Арно ФИЛЛИПСА

## УПРАЖНЕНИЕ № 1. Отжимания на гантелях

В принципе это обычные отжимания, - рассказывает Филлипс. - Сложность в том, что выполняются они на гантелях. Почему не на руках? Мне необходимо задействовать те группы мышц, развитие которых требуется именно футболистам. Если человек отжимается от пола, работают другие мышцы. Какова нагрузка? Отжиматься надо от 18 до 28 раз. В первую неделю - 18 повторений, в каждую последующую неделю прибавляется еще по два, доходя на шестой неделе до 28. Технология этого упражнения, как и всех остальных, такова: отжался 18 раз, потом пауза в 45 секунд, потом еще раз отжимания, снова пауза и третий подход.

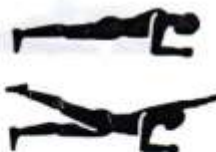


## УПРАЖНЕНИЕ №2

### Отведение ноги и руки назад в положении упор лежа

Оно также направлено на общую выносливость. Упражнение делится на две части - «а» и «б». В части «а» человек находится в стабильном положении - параллельно полу, опираясь на переднюю часть стопы и локти. Максимальное время в этом положении - минута. За первые четыре недели курса футболист должен увеличивать время нахождения в таком положении с 45 до 60 секунд. Технология такая же, как и в первом упражнении, - постоял 45 секунд, отдохнул, потом повторил это еще два раза.

Начиная с пятой недели, переходим к части «б». Снова принимаем позу, как и в части «а». Затем на пять секунд поднимаем правую ногу, опускаем и пять секунд отдыхаем. После поднимаем левую ногу, затем поочередно каждую руку. В конце одновременно поднимаем ногу и руку.



## УПРАЖНЕНИЕ № 3

### Отведение ноги в положении на боку

Принцип тот же самый, что и в предыдущем упражнении. Первые три недели вы просто опираетесь на локоть и ногу - первую неделю 16 секунд в таком положении (сделали - потом пауза и еще два раза повторили), вторую - 18, третью - 20. Начиная с четвертой и до шестой недели поднимаете ногу.

Это упражнение поможет футболисту на поле лучше контролировать свое тело, крепче стоять на ногах.



## УПРАЖНЕНИЕ № 4

### Поднимание ноги с упором на стойку

Для игроков очень важно, чтобы голенистооп и голень были крепкими, поскольку они весьма травмоопасны. По ним часто попадают соперники, и важно свести к минимуму риск получить травму. Итак, вы занимаете положение лежа, ставите перед ногами стойку высотой около 30 см, опираетесь на нее пятками и поднимаете тело параллельно полу, опираясь на него лопатками. В таком состоянии нужно провести 16 секунд в первую неделю, 18 - во вторую. Начиная с третьей на стойку нужно опираться лишь одной ногой. Время выполнения с 16 секунд увеличивается до 20 в последнюю неделю.



## УПРАЖНЕНИЕ № 5

### Поднимание таза с упором на стойку

Это упражнение похоже на четвертое. Цель такая же - укрепление голенистоопла и голени. В чем различия? Если ранее мы просто опирались пятками на стойку, то сейчас на ней находятся икры обеих ног.

Суть - первые три недели как можно выше поднимаем таз (на первой неделе 16 раз, на второй - 18, на третьей - 20). Начиная с четвертой недели и до шестой выполняем то же самое, опираясь на одну ногу (на четвертой - 14 раз, на пятой - 16, на шестой - 18).



## УПРАЖНЕНИЕ № 6

### Пресс при согнутых коленях

Здесь мы работаем над мышцами живота. Думаю, каждому мужчине, не только профессиональному спортсмену, полезно иметь в этой части тела крепкие мышцы. Ложимся на пол и начинаем одновременно поднимать туловище и ноги так, чтобы подбородок был близко к коленям. Важно, чтобы тело после выполнения упражнения полностью опускалось на землю. Делаем три подхода (в первую неделю - три подхода по 26 раз, а на каждой последующей неделе увеличиваем на два повторения, доводя к шестой до 36 повторений).

Напоминаю, что пауза между подходами в этом, как и во всех остальных упражнениях, 45 секунд. Между упражнениями - от первого ко второму и т.д. - две минуты.



### УПРАЖНЕНИЕ № 7 Поднимание руки и ноги

Это упражнение называется «Супермен» — по аналогии с тем, как летал киношный супергерой. Укрепляем сразу несколько групп мышц. Становимся на четвереньки, затем одновременно поднимаем одну руку и ногу - но по диагонали: если правая нога, то левая рука!

На мой взгляд, именно это упражнение - самое простое. Все шесть недель делаем его, постепенно доводя число повторений с 10 до 20 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ № 8 Поднимание корпуса лежа на мяче

Берем мяч - речь идет, естественно, не о футбольном, а о большом и более мягком. Такие, знаю, есть в фитнес-центрах. Ложимся на мяч животом и начинаем поднимать туловище, тем самым укрепляя мышцы спины. Мяч усложняет выполнение задания, и приходится следить за координацией. Это упражнение мы делаем не шесть, а три недели, как и девятое. Количество повторений плавно увеличивается с 16 до 20 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ № 9 Поднимание ног лежа на мяче

Это упражнение схоже с восьмым, и их нельзя делать параллельно друг другу - как только заканчивается одно, начинается другое. Итак, лежа на мяче, поднимаем не туловище, как в восьмом упражнении, а ноги. Количество повторений увеличивается с 16 до 20 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ № 10 Подтягивание локтя к колену

Работают одновременно несколько групп мышц. Положение лежа, руки за головой. Левым локтем тянемся к правому колену, затем правым локтем - к левому.

Упражнение выполняется шесть недель, а количество повторений увеличивается с 16 до 26 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ № 11. Повороты бедер с мячом

Положение лежа. Берем футбольный мяч, зажимаем его между коленями и начинаем двигать бедрами, как маятник, - вправо- влево... Важно ногами не касаться пола. С помощью этого упражнения укрепляются паховые мышцы, проблемы с которыми мучают большинство футболистов.



### УПРАЖНЕНИЕ № 12. Жим лежа

Здесь, наверное, без фитнес-центра не обойтись, поскольку необходима штанга. Толкаем ее от груди, мышцы которой и нагружаются. Количество повторений - от 8 в первую неделю до 15 - в шестую.



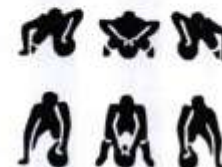
### УПРАЖНЕНИЕ № 13. Поднимание обеих ног

Укрепляем косые мышцы пресса и паховые мышцы. Лежа на полу боком, одновременно поднимаем обе ноги. Это - одно из пяти упражнений, которое при желании может выполнять и любой из болельщиков. Для него не требуется ни мяча, ни подставок, ни чего-либо другого. Так что проверьте-ка, на что способны вы!  
Количество повторений - от 20 в первую неделю до 30 - в шестую.



### УПРАЖНЕНИЕ № 14. Отжимания от мяча со сменой рук

Еще один способ отжиманий. На этот раз от футбольного мяча. Три варианта исполнения: первый - левая рука на мяче, правая - на полу, второй - обе на мяче, третий - правая рука на мяче, левая на полу. Количество повторений - от 9 в первую неделю до 18 - в шестую. Весь комплекс упражнений не так уж прост. Но в той же сборной Кореи с ними справились все. Более того, я выполнял эти упражнения и с ребятами из детской академии ПСВ. И не могу вспомнить среди них не справившихся с нагрузкой.



### РЕЗЮМЕ: НУЖНА САМОДИСЦИПЛИНА!

Все упражнения даны с минимальной нагрузкой, - заключает Филипп. - Профессионал должен суметь выполнить их после нескольких недель тренировок. Несмотря на то, что все задания направлены на укрепление мышц тела, работа ведется не только над этим. Мышцы не станут крепкими просто так, их массу необходимо постоянно наращивать, работать самостоятельно. Не все на это способны. Нужна самодисциплина. Все 14 упражнений выполняются подряд, друг за другом - два раза в неделю в течение шести недель.