

Комплекс ОФП для лучника

на каждый день | 15 упражнений для развития силы, выносливости и стабильности

Как использовать чек-лист:

- ✓ Выполняйте комплекс 3-4 раза в неделю в дополнение к стрельбе
- ✓ Отмечайте выполненные упражнения галочкой
- ✓ Записывайте даты тренировок в таблице ниже
- ✓ Время выполнения комплекса: 25-35 минут



Разминка (5-7 минут)

Активация мышц и подготовка суставов к работе

- ☐ **Суставная гимнастика**
3 мин Вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных и голеностопных суставах.
- ☐ **Наружная ротация плеча**
2×12 С легкой резиной, рука согнута в локте под 90°. Активирует ротаторную манжету.
- ☐ **Скапулярная ретракция**
2×15 Тянуть резину за счет сведения лопаток, не сгибая рук. Грудь вперед.



Спина и плечевой пояс (10-12 минут)

Укрепление основных мышц, участвующих в натяжении лука

- ☐ **Тяга эспандера к поясу**
3×15 В наклоне, спина прямая. Тянуть резину к поясу, сводя лопатки.
- ☐ **Подтягивания**
3×8-12 Развивают широчайшие мышцы спины и бицепс. Можно австралийские.
- ☐ **Вращение плеча с гантелью**
3×12 Лежа на боку, гантель 1-2 кг. Укрепляет ротаторную манжету.
- ☐ **Удержание «замка» с резиной**
3×20-30с Статическое удержание в точке якоря. Развивает статическую выносливость.
- ☐ **Отжимания классические**
3×15-20 Грудные мышцы, трицепс, передние дельты. Корпус прямой.

Кор и стабилизация (8-10 минут)

Укрепление мышц центра тела для устойчивой стойки

- ☐ **Планка на прямых руках**
3×40-60с Тело — прямая линия. Напрягите пресс и ягодицы.
- ☐ **«Мертвый жук» (Dead Bug)**
3×12 Лежа на спине, опускайте противоположные руку и ногу.
- ☐ **«Лодочка»**
3×15 Лежа на животе, поднимите руки и ноги, задержка 2-3 сек.
- ☐ **Боковая планка**
3×30-45с Упор на предплечье. Укрепляет косые мышцы живота.



Ноги и баланс (5-7 минут)

Развитие устойчивости и проприоцепции

- ☐ **Приседания с собственным весом**
3×20 Спина прямая, колени не выходят за носки. Вес на пятках.

- ☐ **Выпады вперед**
3×12 Шаг вперед, сгибание обеих ног до 90°. На каждую ногу.

- ☐ **Баланс на одной ноге**
3×30с Имитация позы лучника. Развивает проприоцепцию.

Заминка и растяжка (3-5 минут)

Снятие напряжения и восстановление эластичности мышц

- ☐ **Растяжка грудных мышц**
2×30с В дверном проеме, руки на косяках. Податься вперед.

- ☐ **Растяжка широчайших**
2×30с Рука над головой, потянуть в сторону другой рукой.

- ☐ **Растяжка трицепса**
2×30с Рука за голову, давить на локоть. Затем предплечья.



График тренировок на неделю

Отмечайте дни выполнения комплекса

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

--	--	--	--	--	--	--

Совет: Выполняйте комплекс регулярно в течение 4-6 недель. Постепенно увеличивайте сопротивление резины и время удержания.

Подпись тренера / спортсмена:
