

Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

Ниже я привожу любимые упражнения по восстановлению после питчерства лучшего питчера MLB за всю историю профессионального бейсбола- **Nolan Ryan**.

Лучше него не было, нет.....и будет только у Кишинёвских «Пиратов»!

Пару слов о нём:

- он питчерил в MLB - 24 года подряд (1966 по 1990 год!!!)
- Закончил карьеру в MLB в 43 года
- Средняя скорость за 24 года в MLB – 93 миль/в час
 - Минимальная скорость прямого броска была 90 миль, не ниже
 - Минимальная скорость кручённого броска была 78 миль, не ниже
- Средний показатель скорости по иннингам:

1: 93.7	6: 94.0
2: 94.1	7: 94.4
3: 94.1	8: 94.6
4: 94.4	9: 94.5
5: 94.1	10: 94.0
- Среднее количество бросков за тренировку/игру (в полную силу) 20 лет подряд был 160–200 бросков
- 62 % всех бросков – прямой бросок

Он так же работал по следующей формуле нагрузки на руку в тренажёрном зале (обычно на следующий день/два после питчерства).

Формула нагрузки на руки:

5 унций (141 грамм– вес мяча) x **0,1044** (коэффициент ускорения и замедления бросковой руки; средний показатель) x скорость броска (миль/час)= сумма (кг) нагрузки на руки + 3 300 фунтов на бросковый день

1 унция = 28,35 грамм

1 фунт = 0,453 кг

Пример: на тренировки с колена ты бросаешь 150 бросков со средней скоростью 65 миль/час. Таким образом: $5 \times 0,1044 \times 65 \times 150 = 5089$ фунт + 3300 фунтов = 8 389 фунтов (или 3 805 кг)–(это нагрузка в тренажёрном зале, которую нужно дать на руку для компенсации утраченной силы), на следующий день/два после бросков.

Выбери сам программу (рекомендую на базе нижеперечисленной) и считай сам....сколько тебе надо поднимать и по сколько раз.

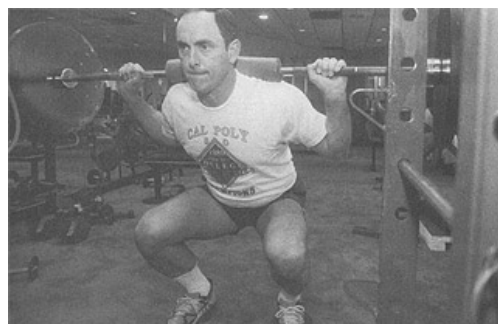
Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

Ещё раз напоминаю – это программа для питчеров, а не для бодибилдеров!!!

Методы реализации:

1. Работа со штангой и специальными тренажёрами – используемый вес = тот, который тебе позволит сделать (3 серии по 12 раз)
2. Работа с гантелями для плечевой зоны по 2- 2,5 кг (3 серии по 10 раз)
3. Работа с резиновым экспандером (3 серии по 10 раз)

- 1) Приседания со штангой на спине



- 2) Выпад со штангой на левой ноге



- 3) Выпад со штангой на правой ноге



Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

4) «выкидывание ног»



5) «закидывание ног»



6) Икроножные мышцы



7) Жим лёжа



8) Выжим внутри



Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

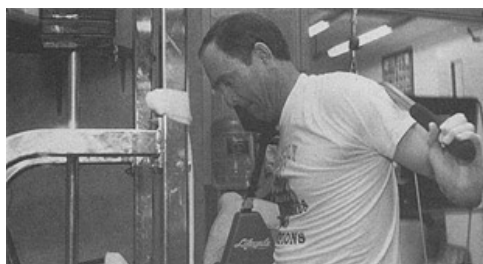
9) Выжим наружу



10) Тяга на спину № 1



11) Тяга на спину № 2



12) Крылья



Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

13) Армейский выжим



14) Бицепс



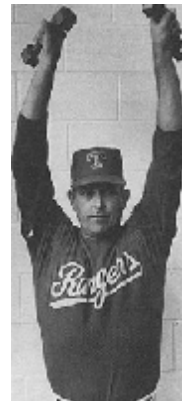
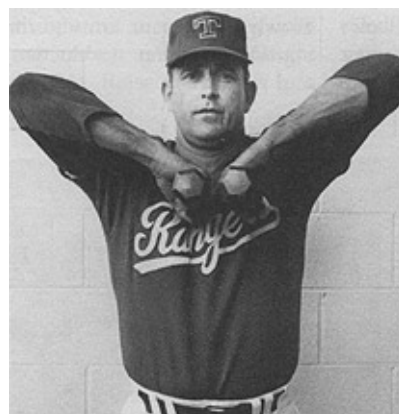
15) Трицепс



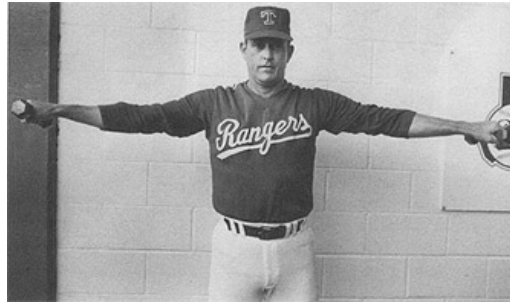
Упражнения с малыми гантелями для укрепления плечевой зоны

Все упражнения выполняются медленно без рывков

1)

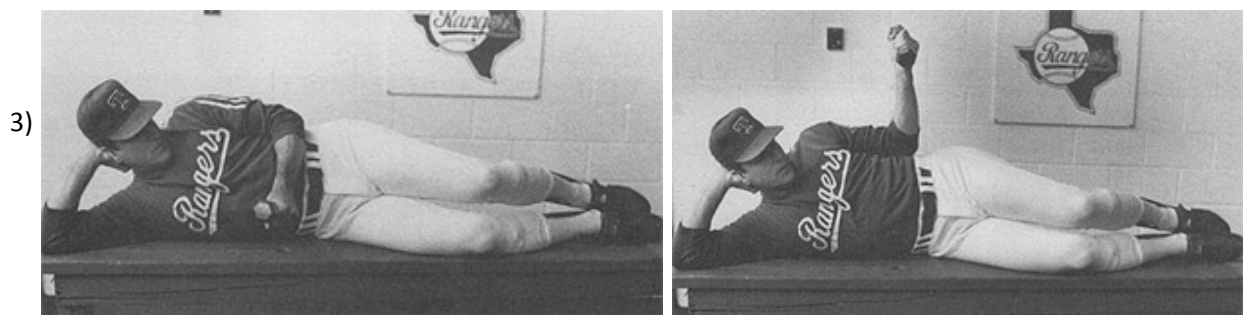


Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)



2)

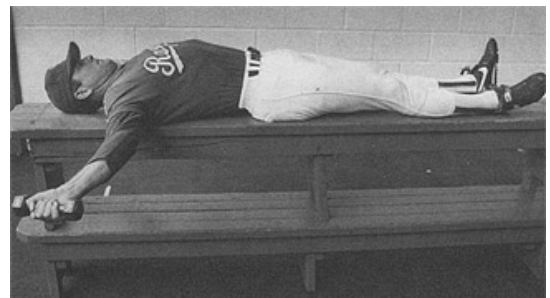
«Бабочка»



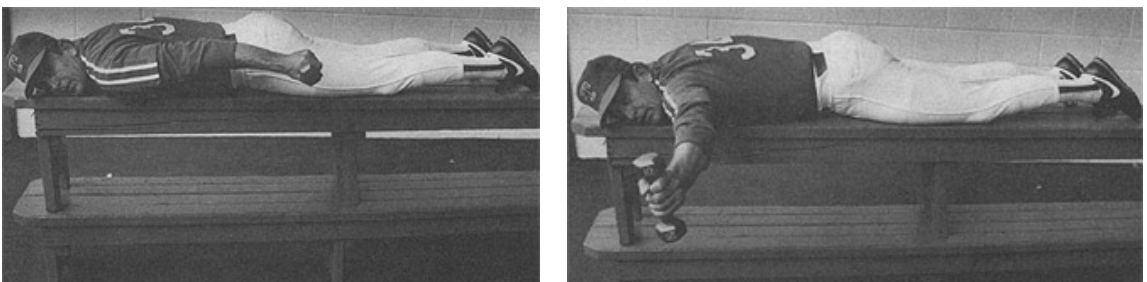
3)

4)

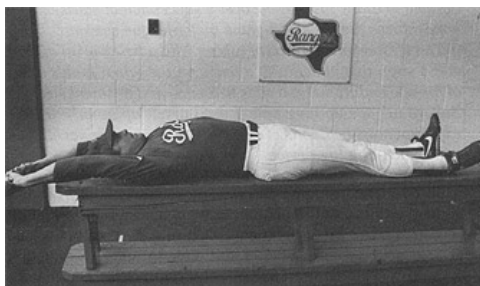
Выжим вверх на прямых руках



5)

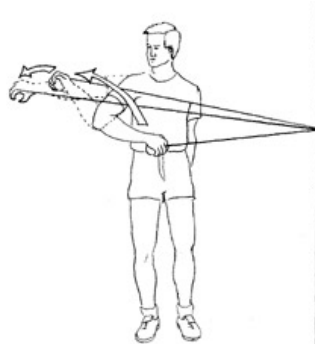


6) Пуловер

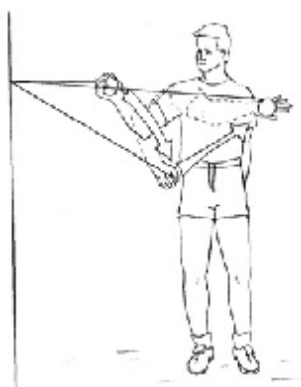


Работа с резиновым экспандером

1)



2)

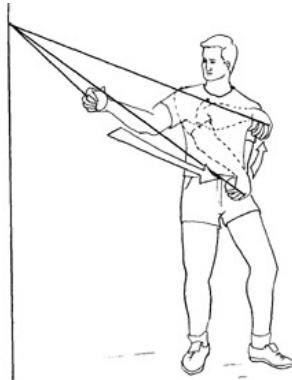


Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)

3)



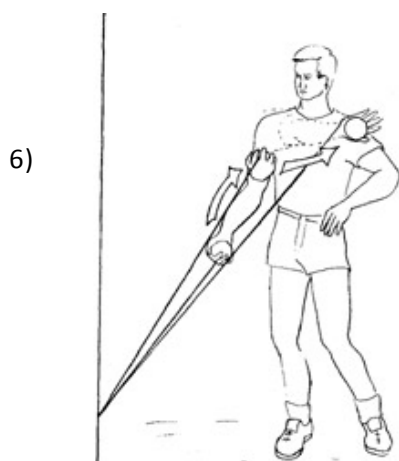
4)



5)



Программа для питчера для работы в тренажёрном зале (для игроков клуба «ПИРАТЫ»)



02 Февраля 2008 г.

(по книге питчера Нолан Райян)

Удачи!

Бутнарь Андрей

Главный тренер Кишинёвского
бейсбольного клуба «ПИРАТЫ»