



Нередко те, кто занимается боксом, задаются вопросом, можно ли совмещать занятия с физической подготовкой в виде бодибилдинга?. Естественно, что упражнения с отягощениями будут полезными для любого боксера, тем не менее, надо более грамотнее подбирать упражнения для того, чтобы чрезмерно не развить те мышцы, которые будут замедлять скорость удара. Например, вот некоторые основные упражнения, которые входят в силовую тренировку у многих известных боксеров.

1. Отжимания от пола с «хлопками».
2. «Бой с тенью» с отягощениями на руках и ногах.
3. Бег по горной местности или же на беговой дорожке, которая позволяет варьировать нагрузку.
4. Прыжки на месте с грифом от штанги в руках – при этом ее надо динамично отталкивать от груди и обратно.
5. Жим от груди легкой штанги или грифа от штанги лежа на скамье.
6. Вращательные движения корпусом стоя с грифом от штанги на плечах (за головой) – полезно для наработки боковых ударов руками.

7. Тренировка на велосипеде или велотренажере.
8. Тренировка удара снизу с гантелями из наклона вперед.
9. Прыжки на одной ноге через скамью, при этом на руки и ноги ставить отягощения.
10. Прыжки в длину с отягощениями на ногах.
11. Нарботка ударов в бассейне, при этом используя сопротивление воды.
12. Тренировка ударов из положения, при этом сидя или же стоя на коленях.
13. «Выпрыгивания» из приседа с отягощениями на ногах или же с легкими гантелями в руках.
14. Подтягивания на турнике с отягощением.
15. Подъемы туловища с гантелью или блином от штанги за головой.
16. Лазание по канату не используя ноги.
17. Бег вверх по лестнице с отягощениями на ногах или же с партнером на спине.

18. Прыжки на скакалке с отягощениями на руках и ногах.

Не стоит забывать, что любые упражнения с отягощениями, должны, прежде всего, развивать выносливость, скорость и «взрывную» силу. Вот эту цель и преследуют все вышеприведенные упражнения.