

БОЛЬШОЙ ТЕННИС: 5 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОВЫСЯТ ВАШ УРОВЕНЬ ИГРЫ

Эффективная игра на корте напрямую зависит от подготовленности игрока, поэтому для качественных подач и приемов мяча нужно ежедневно работать над своим телом. Занятия с персональным тренером очень эффективны и действенны, но занятия в домашних условиях важны.

Узнать, какие упражнения лучше подходят для тренировки реакции, скорости, силы и выносливости, можно у тренера, но если желаете проявить инициативу, нужно подыскать информацию самостоятельно. Изучив особенности каждого упражнения, вы сможете начать заниматься самостоятельно, показывая все более высокие показатели на тренировках. Они помогут укрепить мышцы, сердечно-сосудистую систему, повысят эластичность и гибкость тела.

Эффективные упражнения для регулярных тренировок

- **Шаги с эспандером.** Для выполнения потребуется два эспандера равной длины с широкими ручками. Нижние концы закрепите на ступнях, верхние раздвиньте в противоположные стороны в виде буквы "X". Натянув эспандер вверх делайте шаги влево и вправо, по 10 шагов в каждую сторону. Это простое, но очень эффективное упражнение, позволяющее укрепить ноги и мышцы рук, сделав скорость передвижения по корту максимально быстрой, а удары мощными. Упражнение подходит всем без исключения и не имеет противопоказаний.
- **Челночный бег.** Упражнение, которое присутствует в программах физического развития детей каждой школы. Для выполнения упражнений нужно лишь два ориентира, установленных на отметке 10 и 20 метров от начальной точки. После достижения отметки в 10 метров нужно максимально быстро вернуться назад, а потом повторить пробежку к отметке 20 метров. Спринтерский челночный бег позволяет развивать мышцы, повышая скорость бега на коротких дистанциях. Это полезно, поскольку в большом теннисе много моментов, требующих максимальной скорости для достижения точки на корте и отбивания мяча. Разновидностью упражнения может быть бег на одинаковой дистанции, но с разным количеством целей. В качестве последнего можно выбрать 3 или 4 теннисных мяча, разложенных в одном месте. Выполнять можно на время или на количество повторений.
- **Упражнения с гимнастическим мячом.** Инструментом теннисиста является его ракетка, поэтому развитие силы удара это одна из основных задач. Развивать этот показатель можно при помощи специального гимнастического мяча, который может иметь разный вес и плотность. Броски об прочное препятствие и захват мяча после отскока прекрасно тренируют силу и ловкость.
- **Интервальные забеги.** Теннис это активная и энергичная игра, поэтому изменение нагрузки в процессе бега несомненно пойдет на пользу. Спокойная пробежка чередуемая с быстрыми спринтерскими забегами позволяет чередовать выносливость и развивать взрывную скорость. Это помогает более эффективно реагировать на подачи противника в процессе игры.
- **Мост.** Укороченные удары также важны, поэтому развитие мышц и суставов, участвующих в их выполнении также должно быть частью самостоятельных тренировок. Для выполнения упражнения нужно лечь на спину, расположить руки вдоль тела, согнуть колени и поднимать бедра так, чтобы точки упора оставались только на стопах и плечах. За один подход нужно выполнить не меньше 10 повторов.

Выполняя самостоятельную подготовку, вы сможете намного лучше выполнять наставления тренера, улучшите эффективность своей игры в большой теннис.