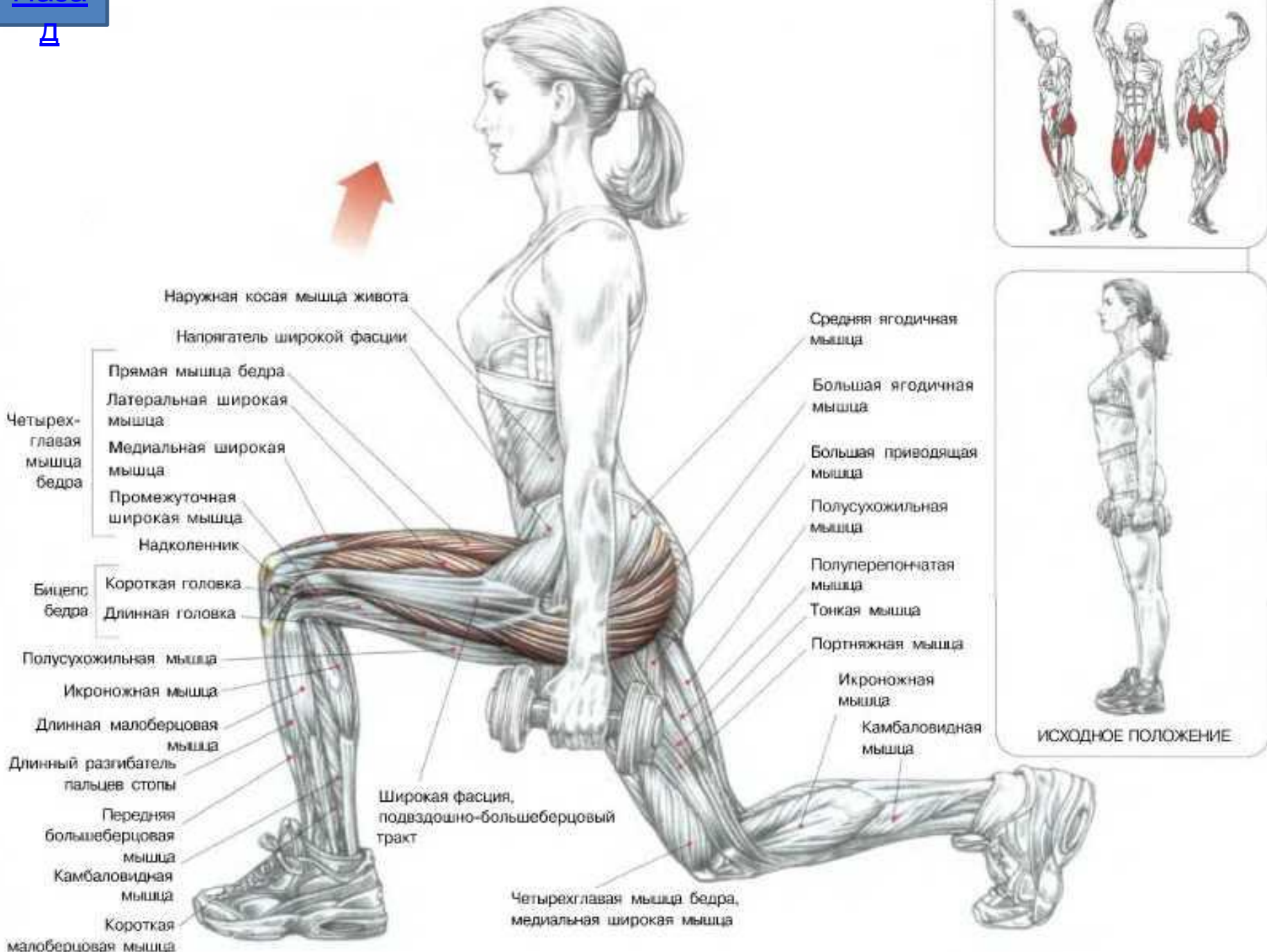
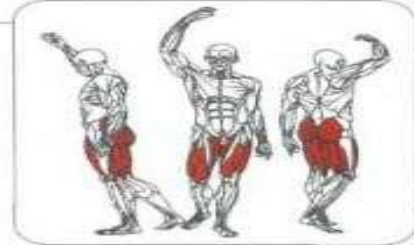
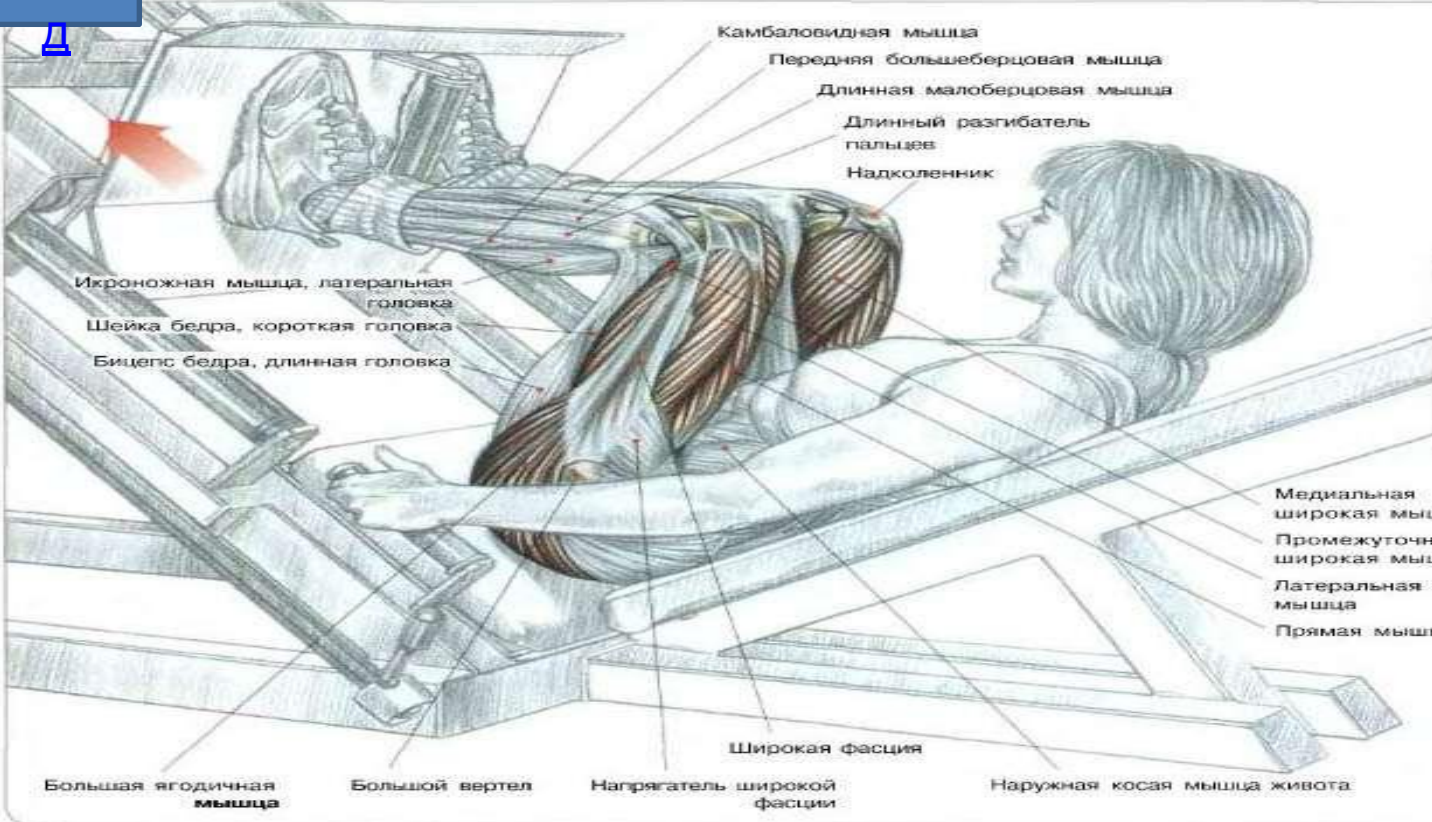


Фото упражнений

Общий силовой тренинг

- Выпады – 3x20(10 на ногу)
 - Наклонный жим ногами 3x15
- Тяга верхнего блока перед собой 3x15
 - Тяга штанги стоя в наклоне 3x15
- Сведение рук на тренажере 3x15
 - Жим гантелей лежа на наклонной скамье(30*) 3x20(10 на руку)
- Жим гантелей сидя 3x15
 - Подъем рук в стороны на тренажере 3x15
- Отжимания на брусьях 3xMax(с учетом отсутствия тренажера)
 - Сгибание рук со штангой хватом сверху 3x15





ВНИМАНИЕ!

Выполнение жима ногами с тяжелым весом может вызвать смещение в крестцово-подвздошном сочленении, что приводит к болезненным мышечным судорогам.

Четырехглавая мышца бедра



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лежа на тренажере. Спина (особенно поясничный отдел и крестец) прижата к спинке. Ноги поставить на специальную платформу (подставку для ног) и слегка расставить:
 - сделать вдох, разблокировать раму тренажера и согнуть ноги так, чтобы при этом колени максимально опустились к груди, затем вернуться в исходное положение;
 - по окончании движения сделать выдох.
 Если поставить ступни в самом низу платформы, будет в первую очередь нагружаться четырехглавая мышца бедра. И наоборот, если ставить ноги на верхнюю часть подставки, нагрузка переносится на мышцы ягодиц и седалищно-большеберцовые мышцы (задней поверхности бедра).
Внимание: при выполнении этого упражнения держите в напряжении мышцы живота и максимально прижимайте поясничный отдел и область крестца к спинке тренажера во избежание травм позвоночника.

Примечание: это упражнение можно выполнять людям, которые страдают от болей в спине и поэтому не могут делать приседания. Тем не менее обязательно прижимайте ягодицы к спинке тренажера.

Ступни в верхней части подставки



Основная нагрузка на ягодичные и седалищно-подколенные мышцы бедер

Ступни в нижней части подставки



Основная нагрузка на четырехглавые мышцы

Ступни врозь

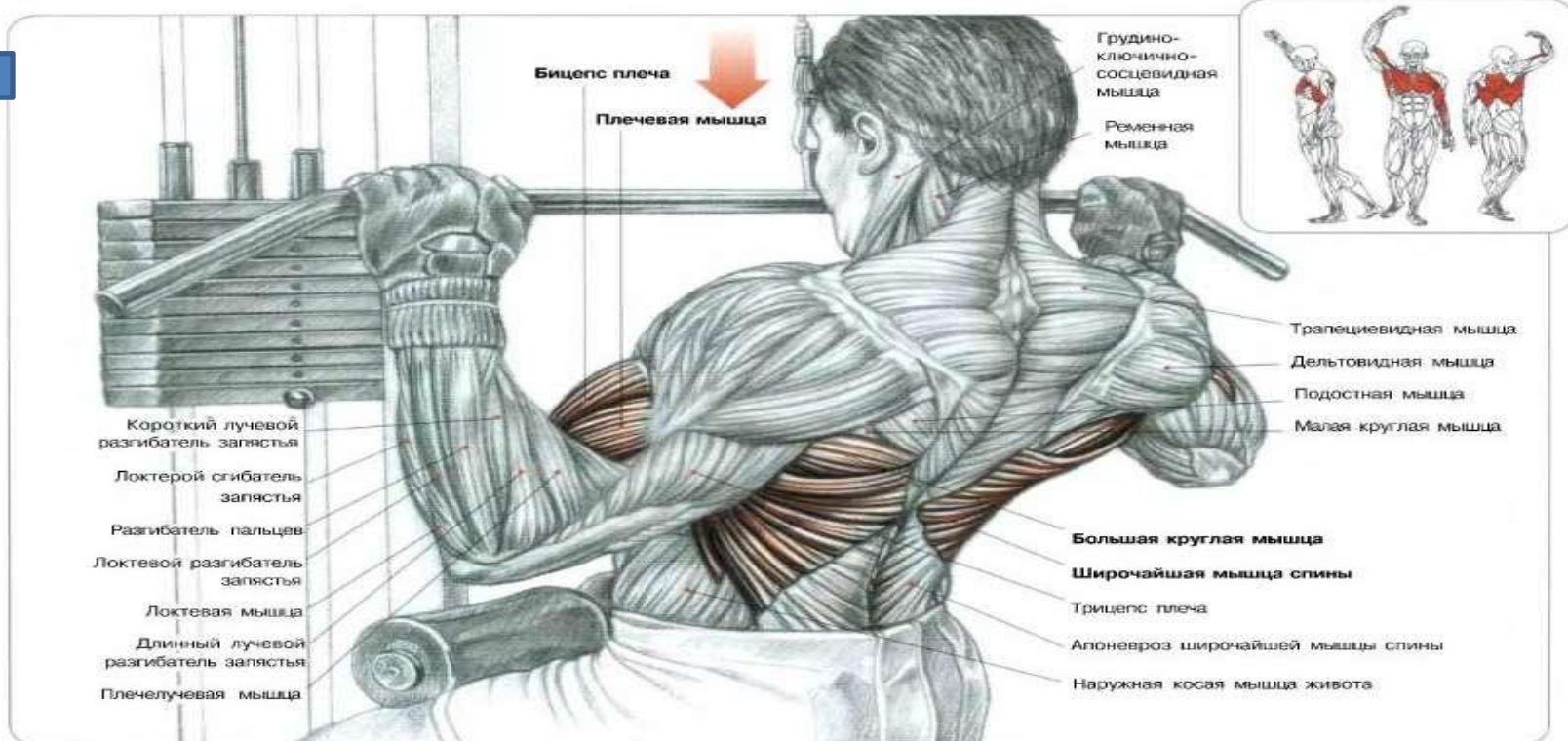


Основная нагрузка на приводящие мышцы

Ступни вместе

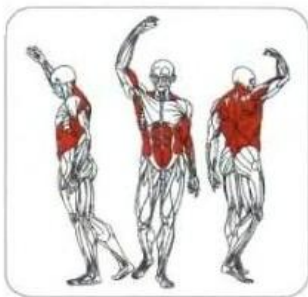


Основная нагрузка на отводящие мышцы



Сидя лицом к тренажеру. Гриф верхнего блока взять широким хватом сверху:
 - сделать вдох и потянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад;
 - сделать выдох по окончании движения.
 Это упражнение наращивает толщину спины, акцентируя нагрузку на среднюю часть широчайших мышц спины, задействуя трапециевидную мышцу, ромбовидные мышцы, бицепсы, плечевые и большие грудные мышцы.





ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ



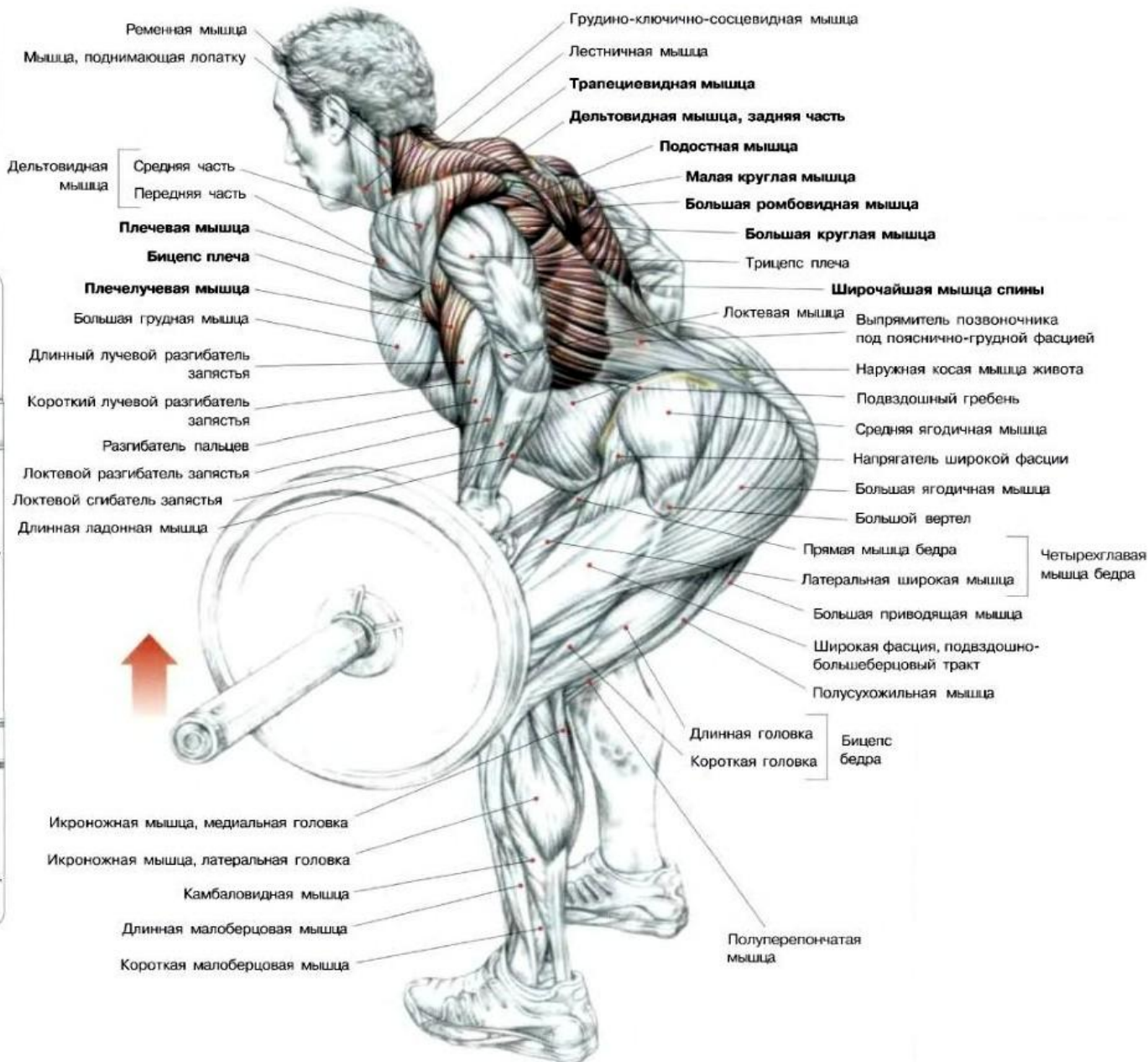
Кисти в положении пронации.

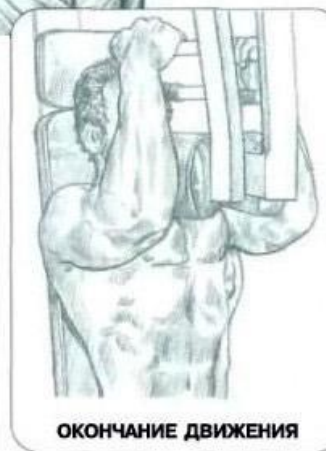
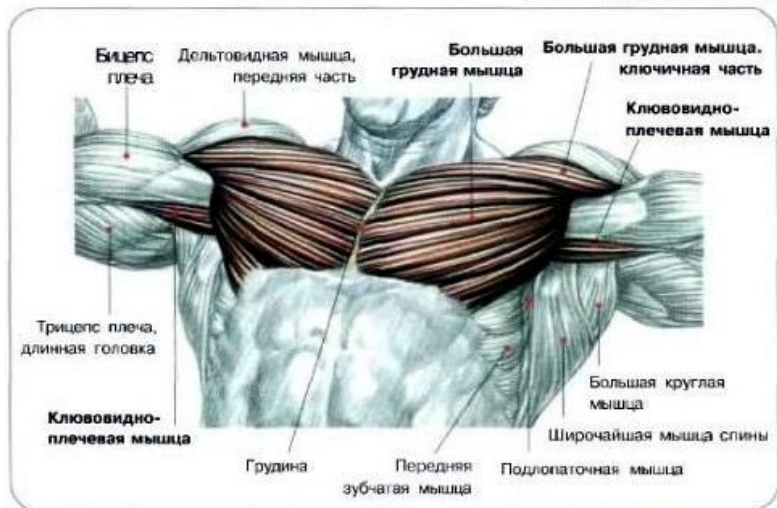
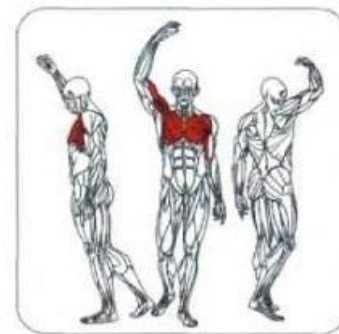
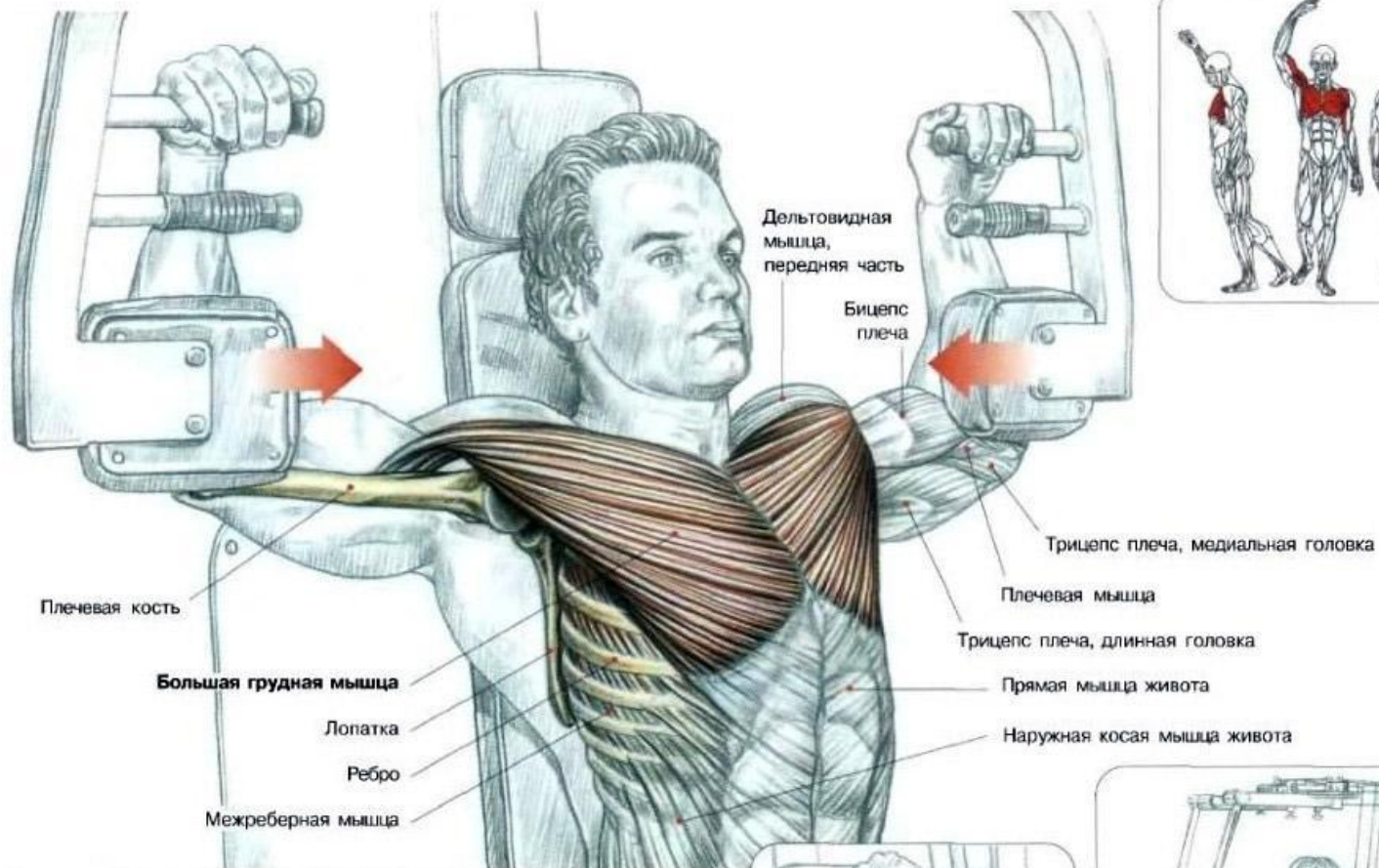
Преимущественно работают мышцы спины, ромбовидные мышцы и нижняя и средняя части трапециевидных мышц.

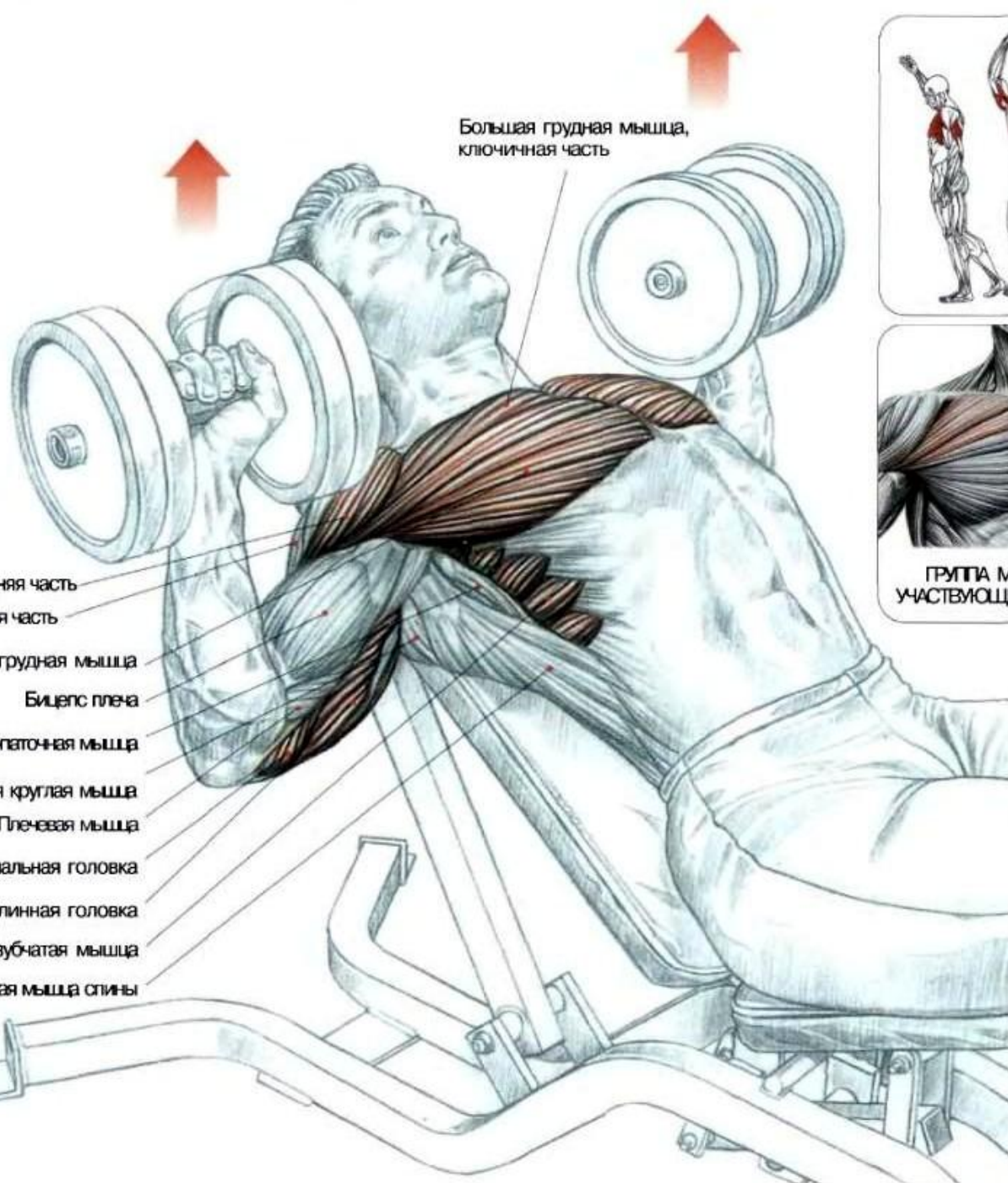


Кисти в положении супинации.

Преимущественно работают мышцы спины, верхняя часть трапециевидных мышц и бицепсов.



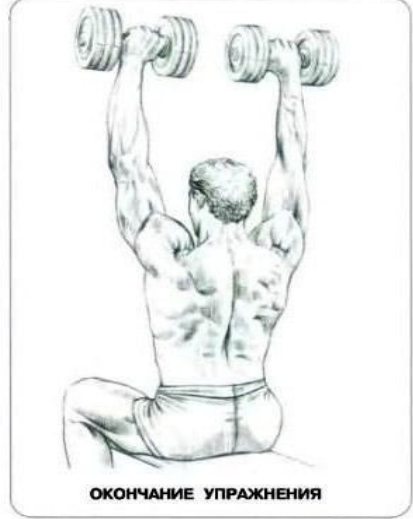
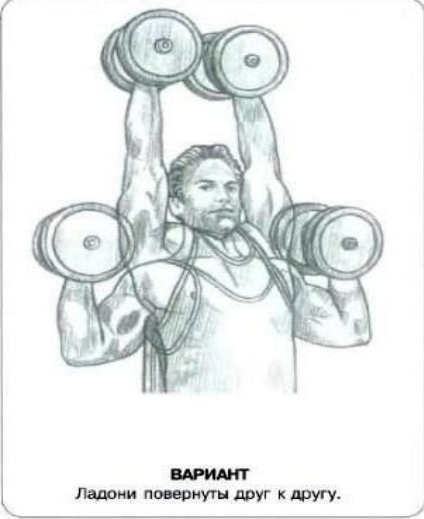
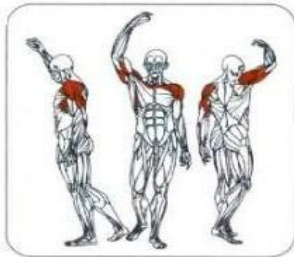
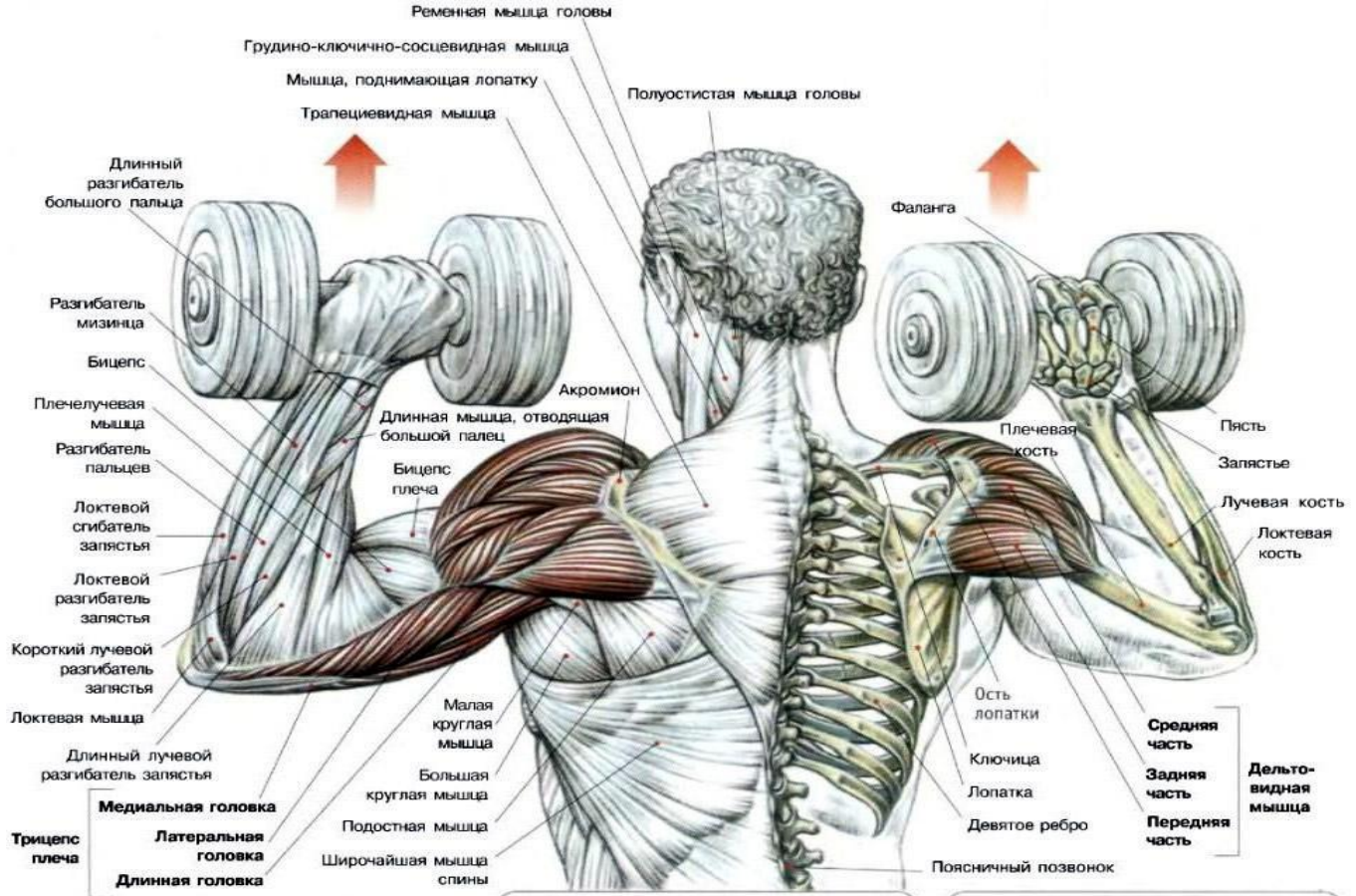


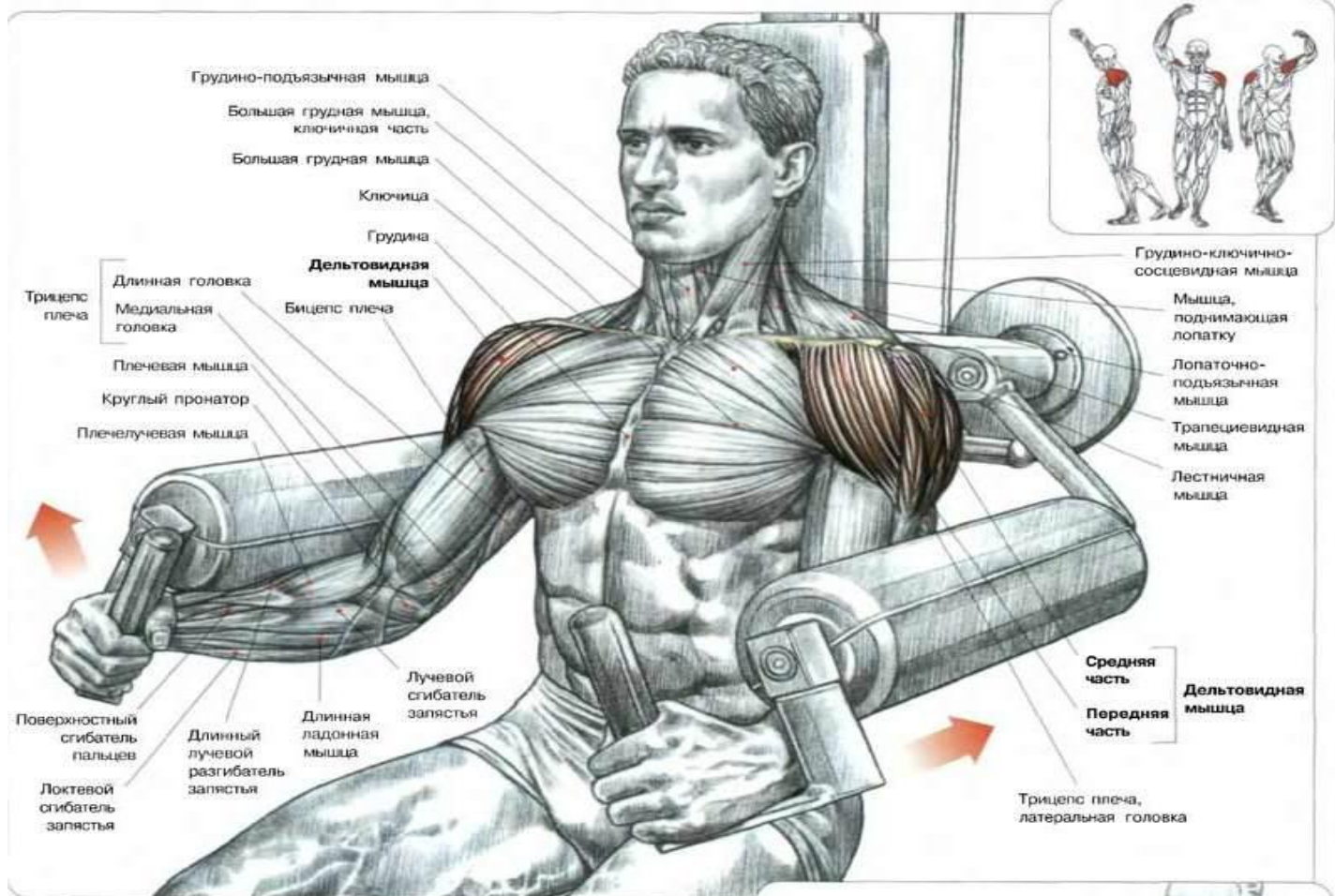


Большая грудная мышца, ключичная часть

- Дельтовидная мышца
 - Передняя часть
 - Средняя часть
- Большая грудная мышца
- Бицепс плеча
- Подлопаточная мышца
- Большая круглая мышца
- Плечевая мышца
- Трицепс плеча, медиальная головка
- Трицепс плеча, длинная головка
- Передняя зубчатая мышца
- Широчайшая мышца спины







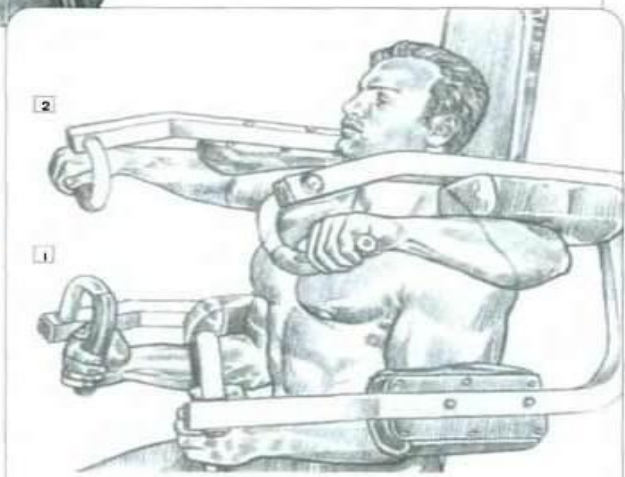
Сидя на скамье тренажера, взявшись за его рукоятки:

- сделать вдох и поднять локти до горизонтального положения;
- по окончании движения сделать выдох.

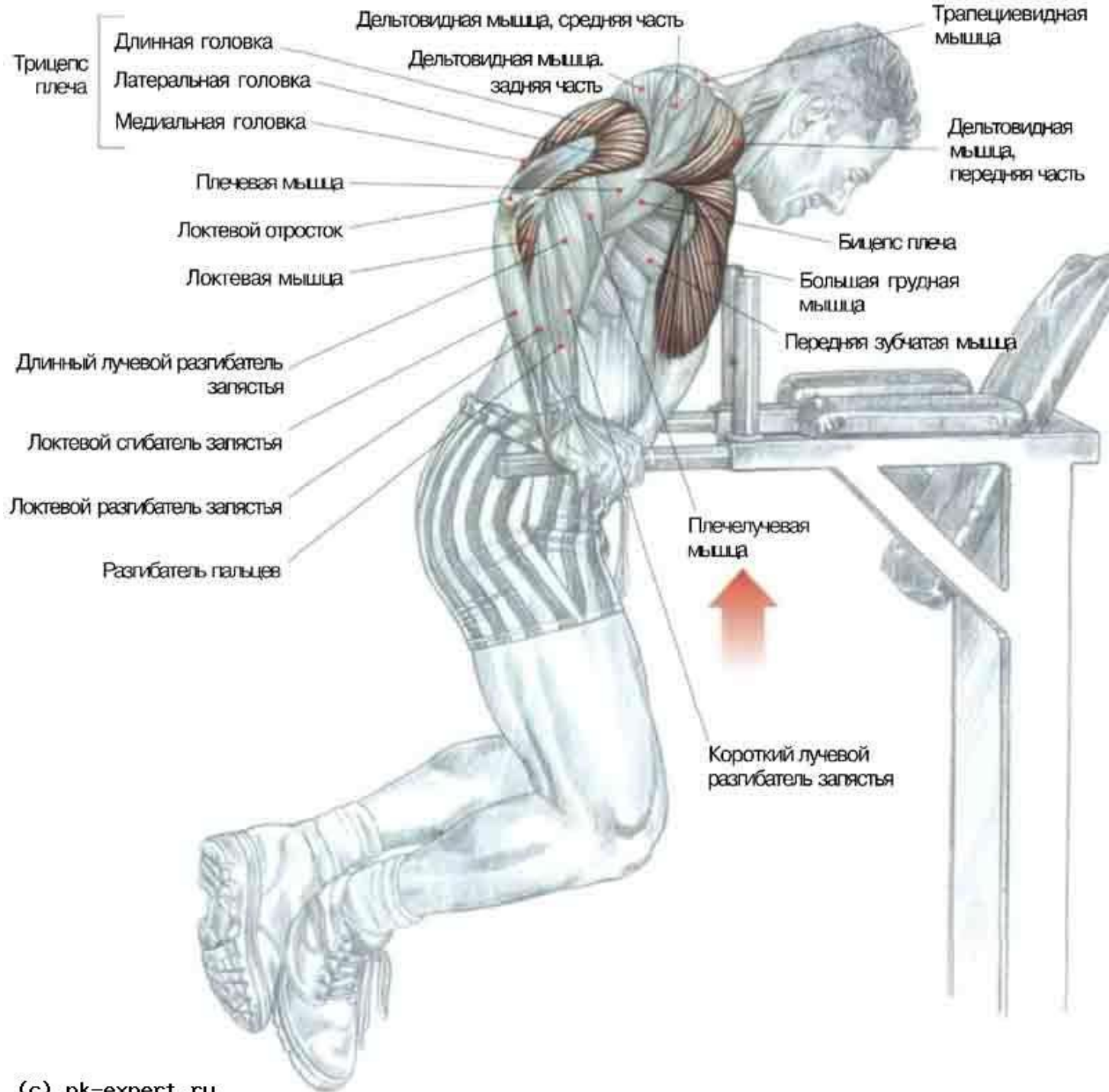
Это упражнение главным образом воздействует на среднюю часть дельтовидных мышц.

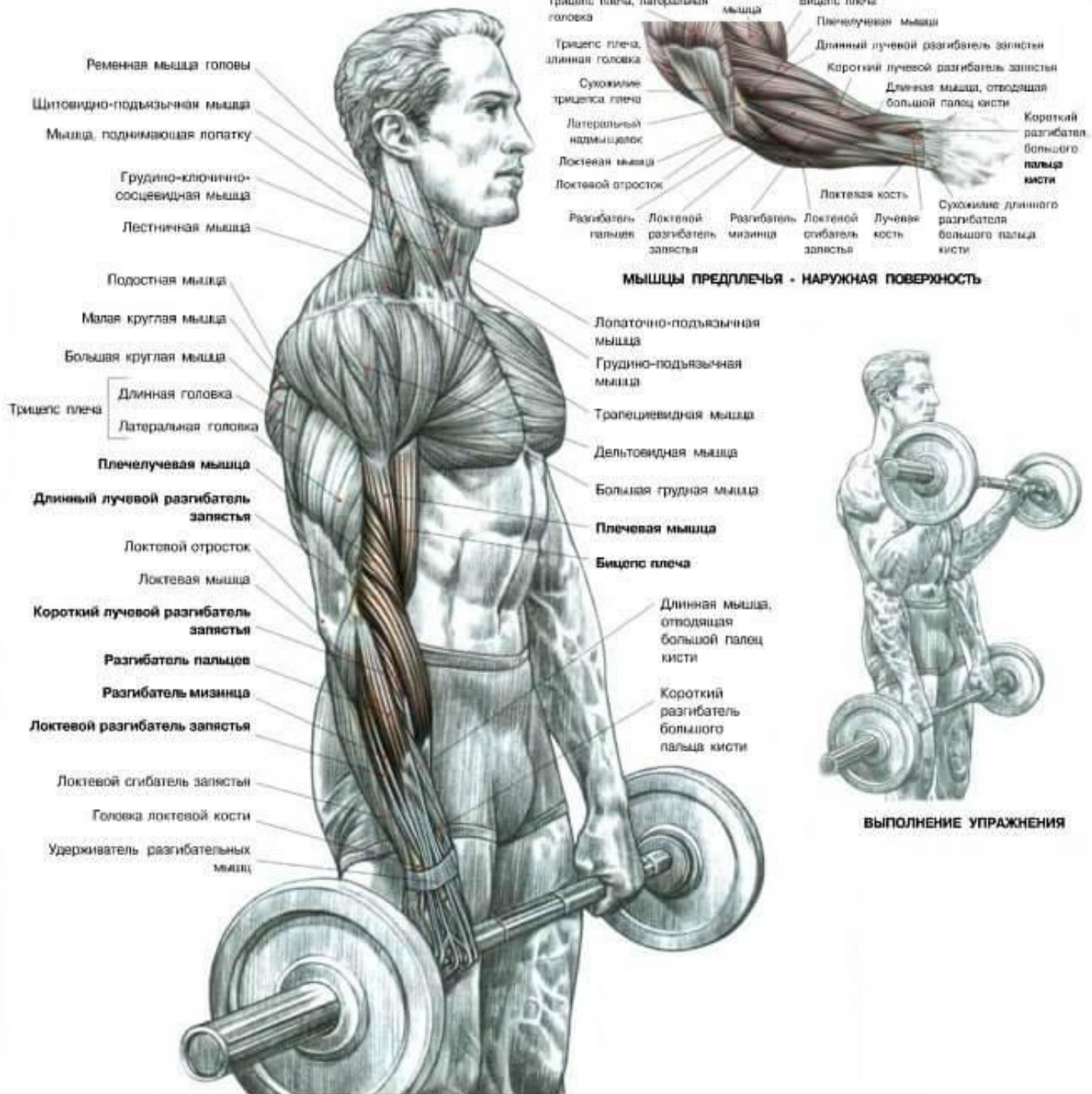
Дополнительно влияет на надостные мышцы (расположены глубоко под дельтовидными мышцами) и верхнюю часть трапециевидных мышц при подъеме рук выше горизонтального уровня.

Примечание: это упражнение хорошо подходит начинающим, так как не требует особых усилий для сохранения постоянного положения во время выполнения большого числа повторений.



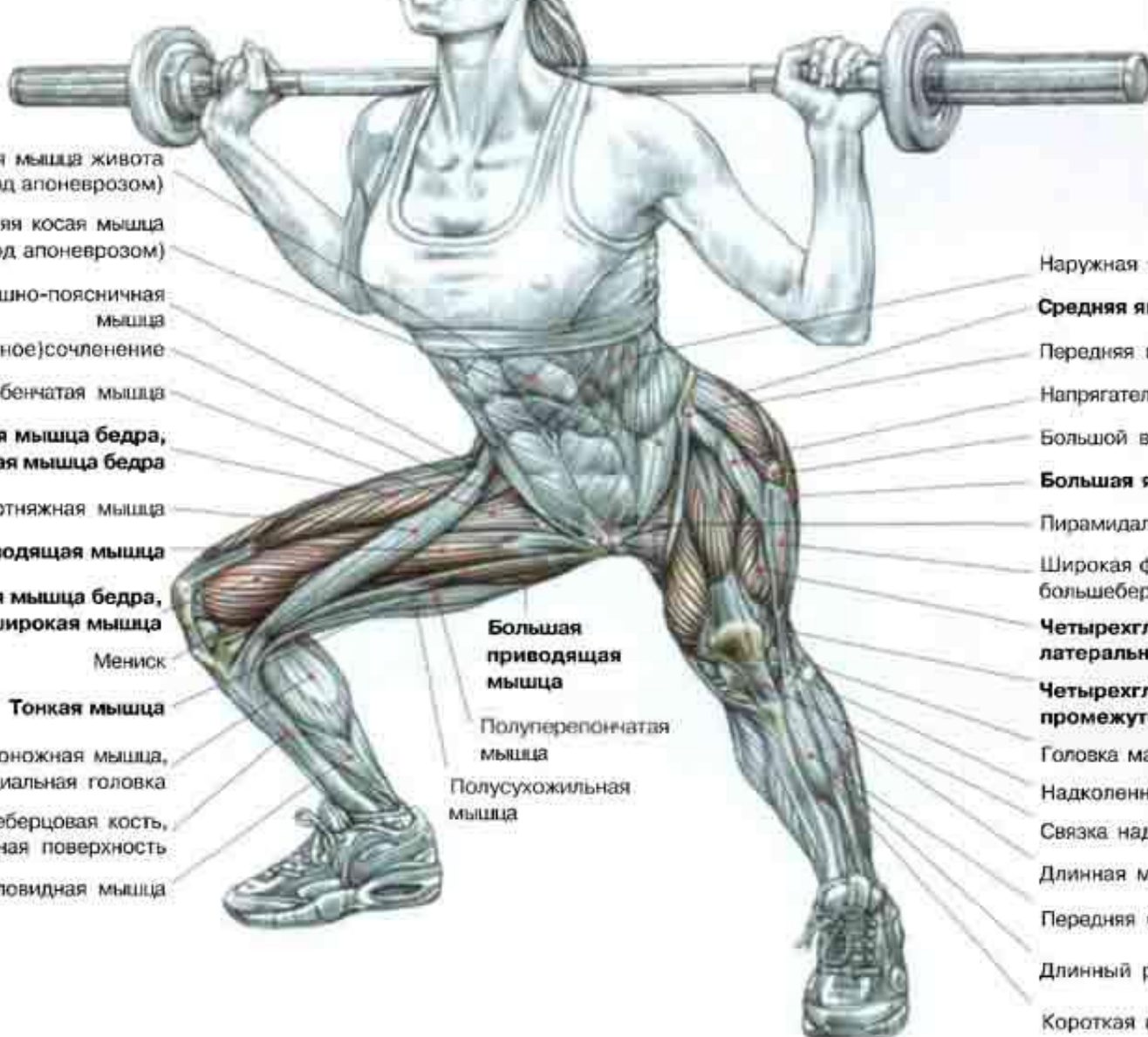
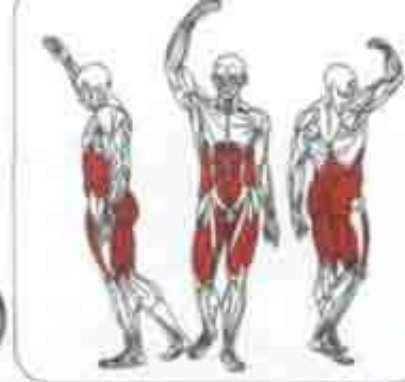
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ





Силовой тренинг на Ноги

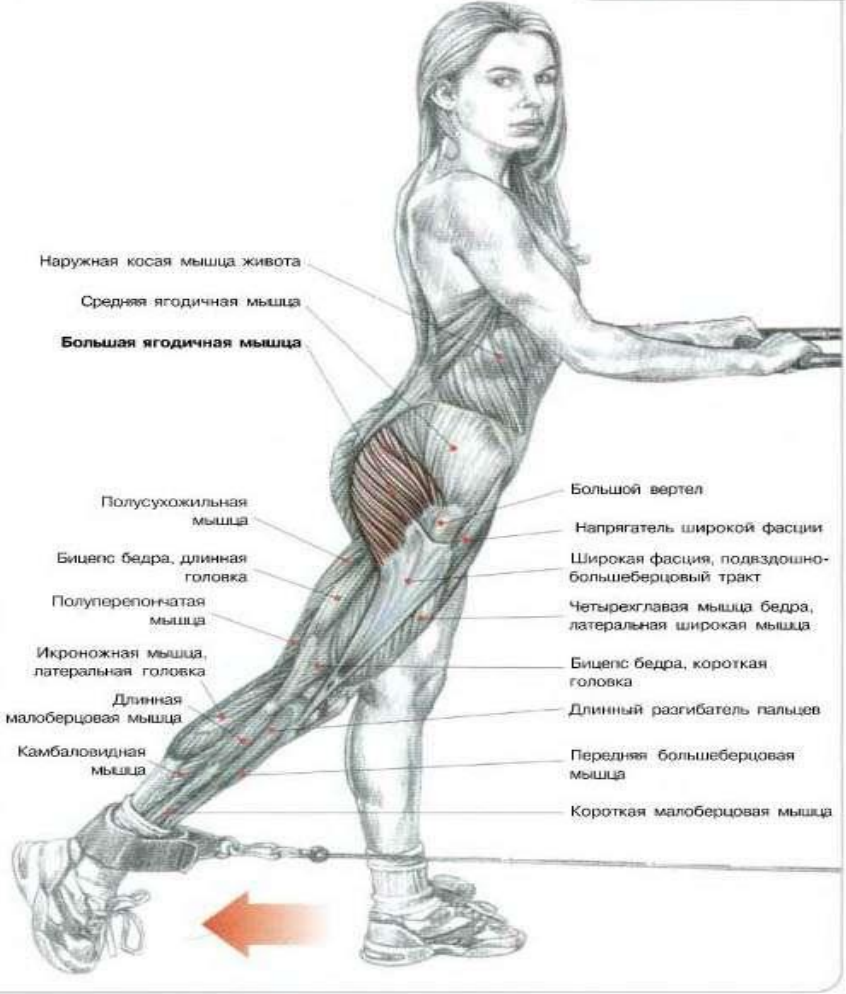
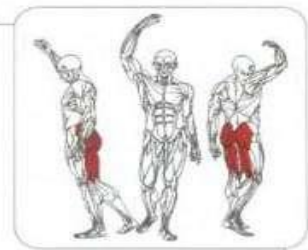
- Широкое приседание 3x15
- Махи ногой назад с нижнего блока 3x15
- Болгарские приседания 3x15
- Разведение ног на тренажере 3x15
- Разгибание голени сидя 3x15/Подъем на носки 3x15



- Прямая мышца живота (под апоневрозом)
- Внутренняя косая мышца живота (под апоневрозом)
- Подвздошно-поясничная мышца
- Лобковое (лонное) сочленение
- Гребенчатая мышца
- Четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра
- Портняжная мышца
- Длинная приводящая мышца
- Четырехглавая мышца бедра, медиальная широкая мышца
- Мениск
- Тонкая мышца
- Икроножная мышца, медиальная головка
- Большеберцовая кость, медиальная поверхность
- Камбаловидная мышца

- Большая приводящая мышца
- Полуперепончатая мышца
- Полусухожильная мышца

- Наружная косая мышца живота
- Средняя ягодичная мышца
- Передняя верхняя подвздошная ость
- Напрягатель широкой фасции
- Большой вертел
- Большая ягодичная мышца
- Пирамидальная мышца (под апоневрозом)
- Широкая фасция, подвздошно-большеберцовый тракт
- Четырехглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца
- Четырехглавая мышца бедра, промежуточная широкая мышца
- Головка малоберцовой кости
- Надколенник
- Связка надколенника
- Длинная малоберцовая мышца
- Передняя большеберцовая мышца
- Длинный разгибатель пальцев стопы
- Короткая малоберцовая мышца



Стоя лицом к тренажеру. Туловище наклонить вперед, взявшись за поручень. Одна нога стоит на полу, а к другой закреплен манжет нижнего блока тренажера:

- сделать вдох и отвести бедро назад, затем вернуться в исходное положение;
- по окончании движения сделать выдох.

Амплитуда отведения бедра ограничена из-за напряжения подвздошно-бедренной связки.

Это упражнение вовлекает в работу главным образом большую ягодичную мышцу и в меньшей степени седалищно-большеберцовую мышцу, исключая короткую головку бицепса бедра. Упражнение позволяет усовершенствовать задний контур ноги.

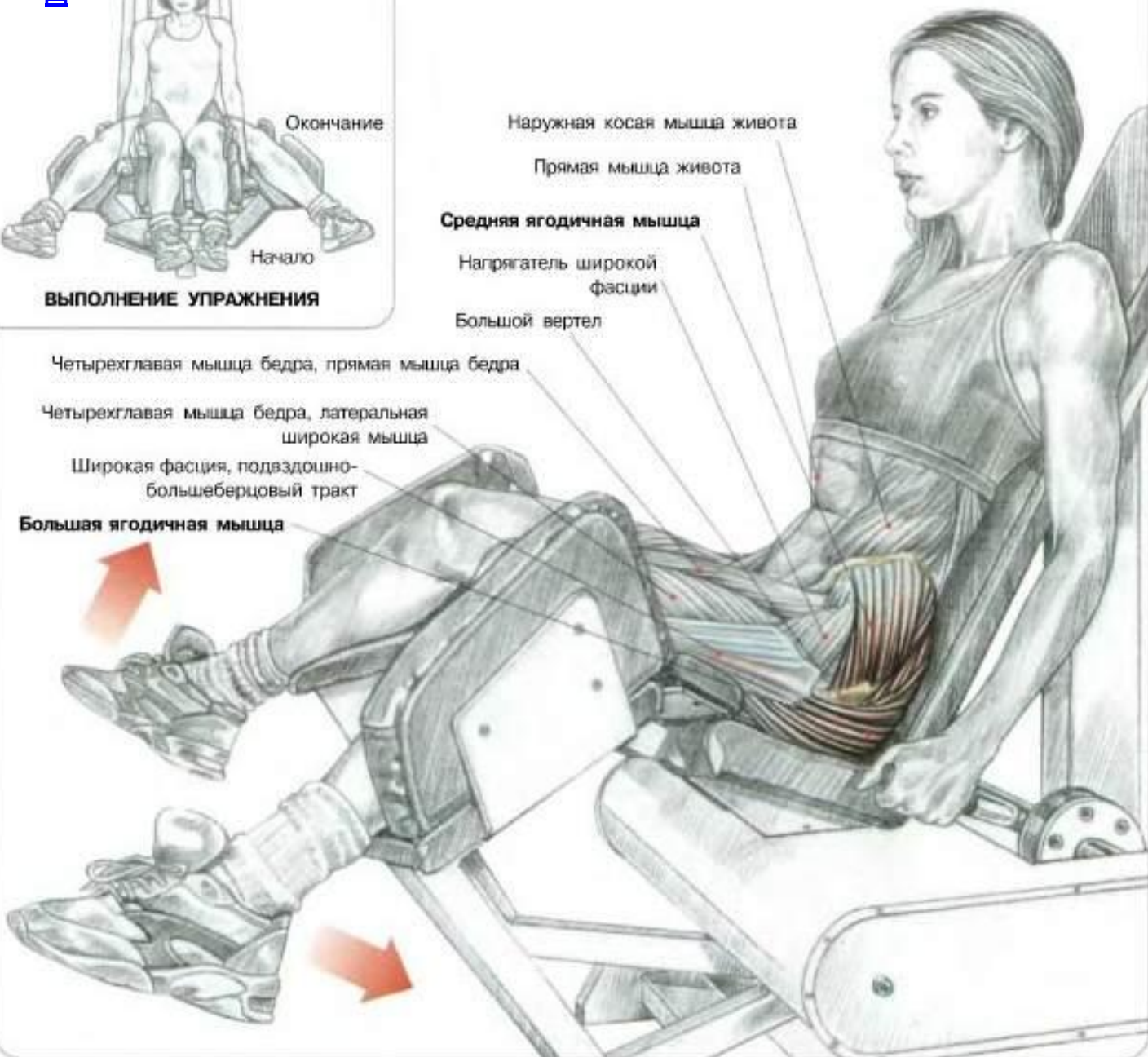
Наза

Д





ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Наружная косая мышца живота

Прямая мышца живота

Средняя ягодичная мышца

Напрягатель широкой
фасции

Большой вертел

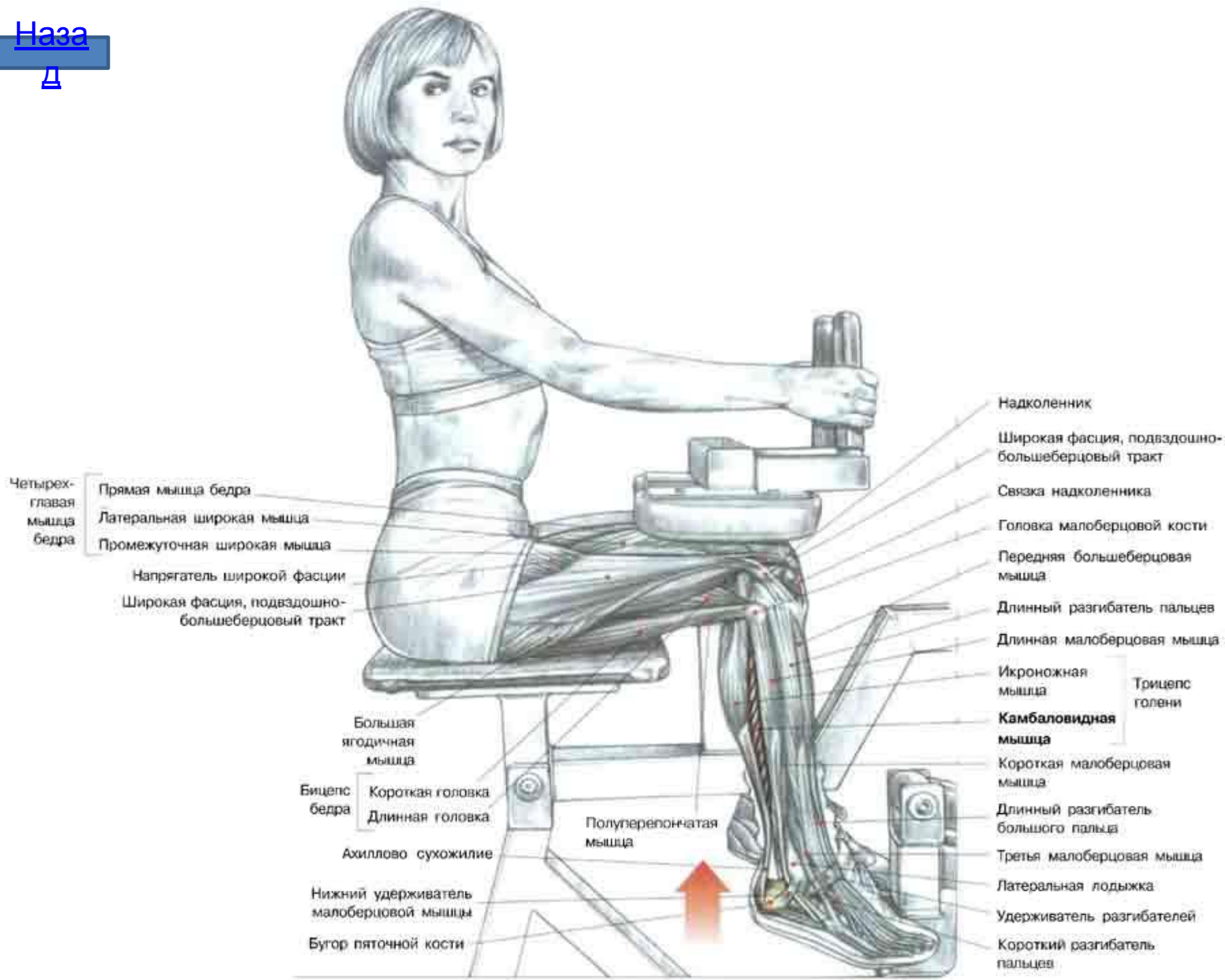
Четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра

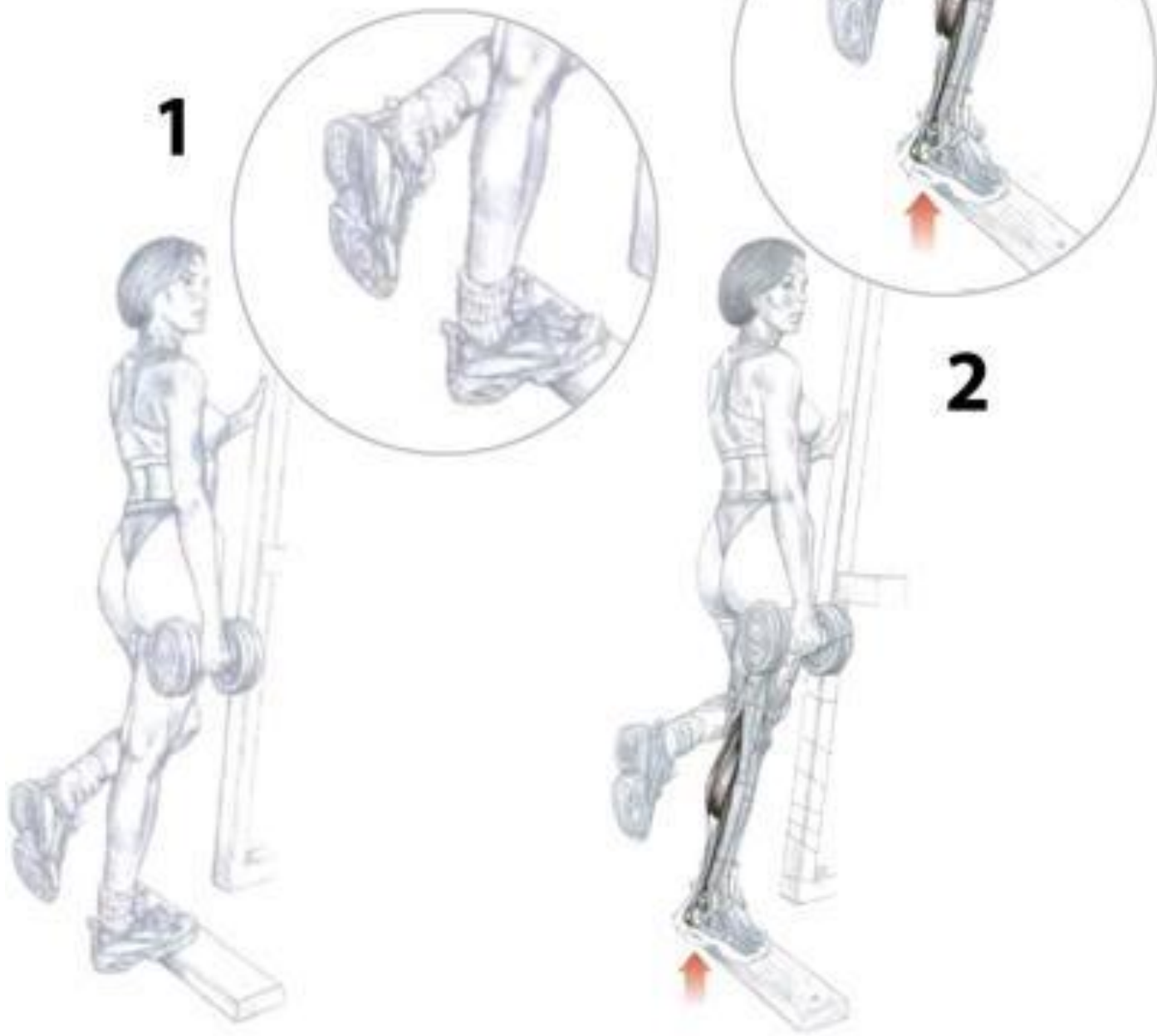
Четырехглавая мышца бедра, латеральная
широкая мышца

Широкая фасция, подвздошно-
большеберцовый тракт

Большая ягодичная мышца

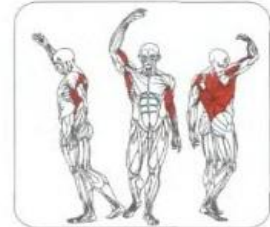
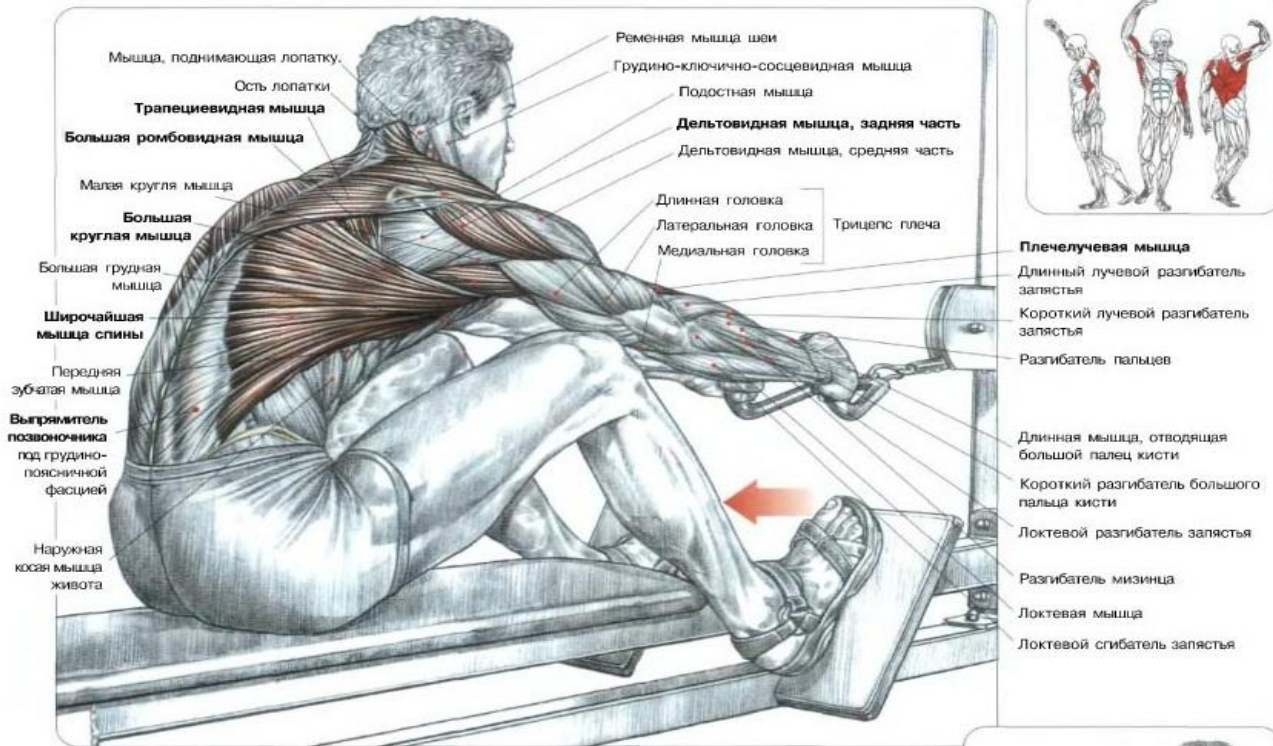






Силовой тренинг на Спину

- Тяга нижнего блока(гребля) 3x15
- Тяга гантелей одной рукой 3x15
- Подтягивание широким хватом 3xMax(с использованием тренажера либо резинок)
- Разгибание туловища в тренажере 3x15
- Поясничные прогибания 3x15

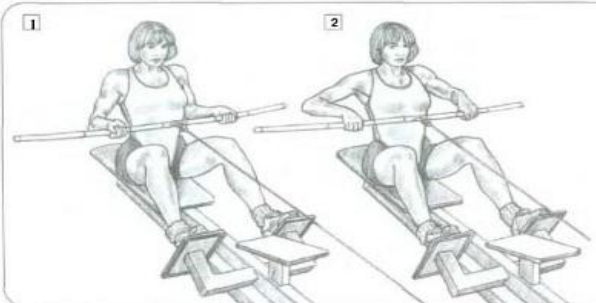


Сидя лицом к тренажеру. Ноги слегка согнуть. Ступни поставить на опоры, взяв рукоятки блока:
 - сделать вдох и потянуть рукоятки нижнего блока к себе, пока они не коснутся нижней части грудной клетки, продвигать локти максимально назад, выгибая спину;
 - по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.
 Это упражнение превосходно формирует толщину спины, задействуя широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные и ромбовидные мышцы.
 В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы — разгибатели позвоночника. В момент наклона под силой веса растягиваются все мышцы спины.

Внимание: во избежание возможных травм спины, производя тягу нижнего блока с тяжелым весом, никогда чрезмерно ее не округляйте.

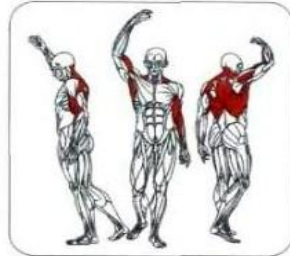
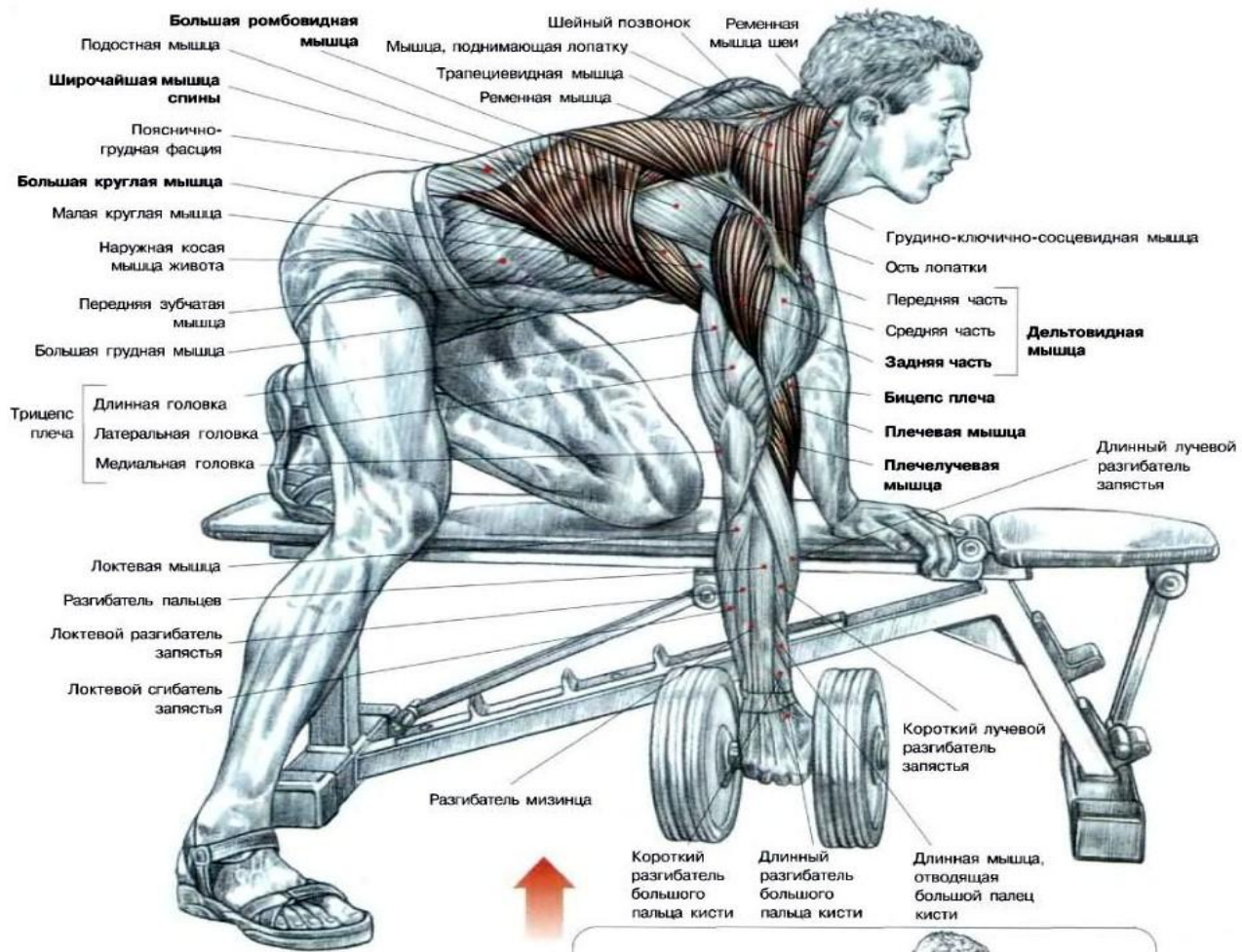


ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**ВАРИАНТ С ШИРОКИМ ГРИФОМ
В КАЧЕСТВЕ РУКОЯТКИ:**

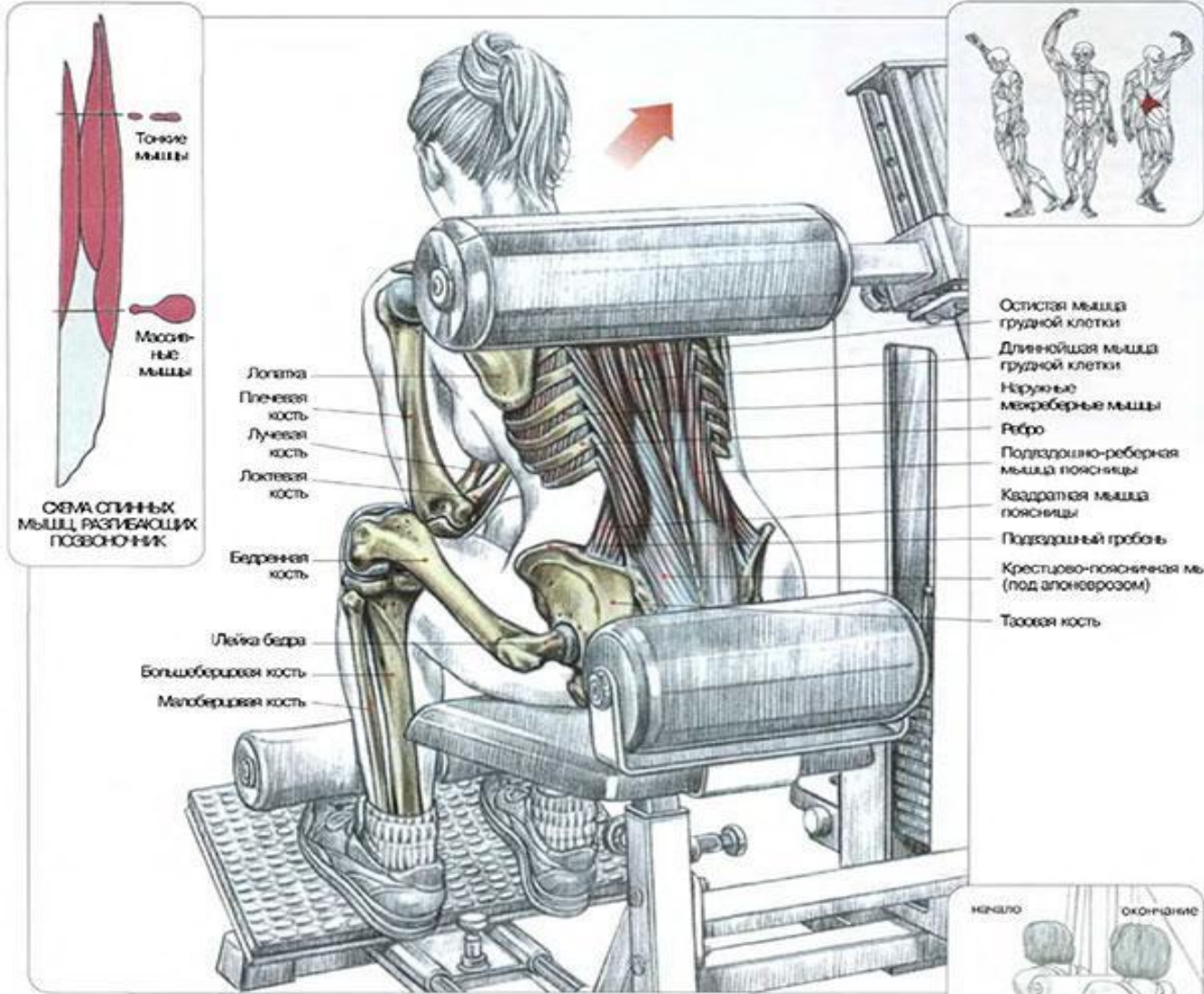
1. Хват снизу акцентирует нагрузку на трапециевидные мышцы (нижние части), ромбовидные мышцы и бицепсы.
2. Хват сверху акцентирует нагрузку на задние части дельтовидных мышц и средние части трапециевидных мышц.



Наза

Д







ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ



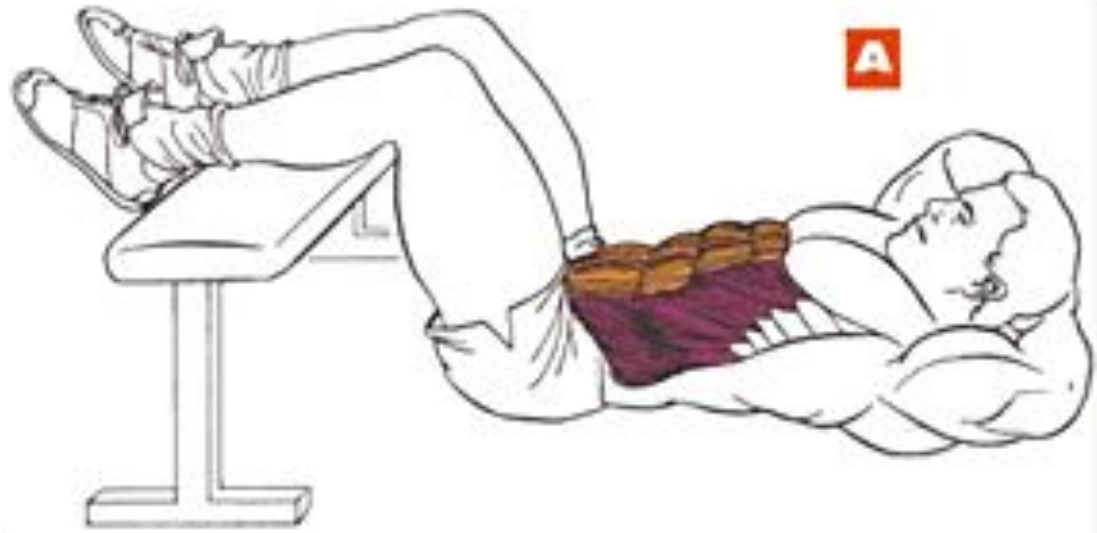
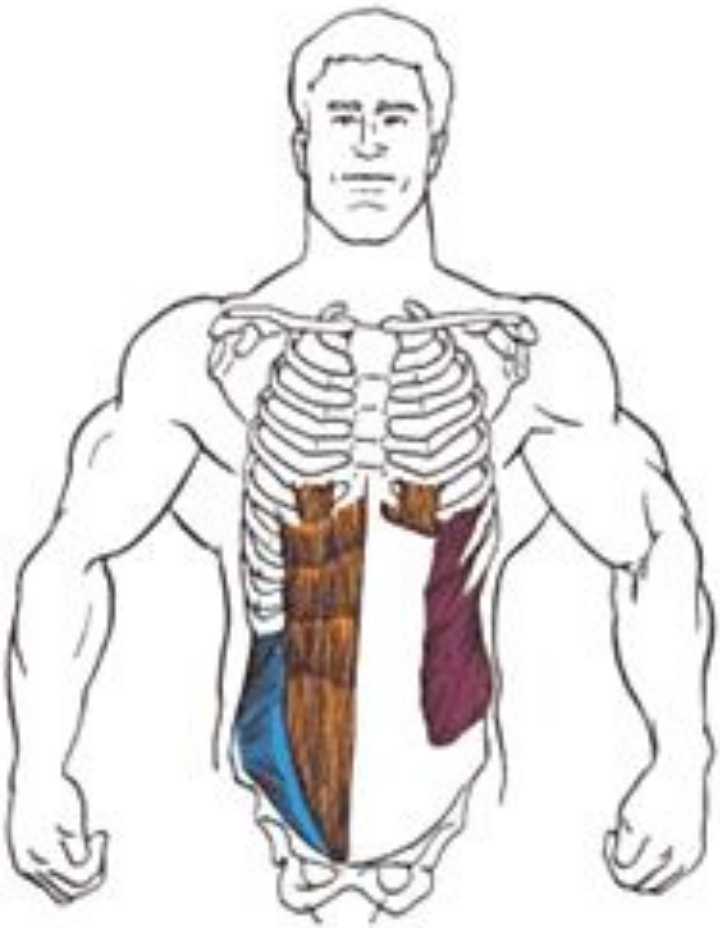
ВАРИАНТ С ГРИФОМ НА ПЛЕЧАХ

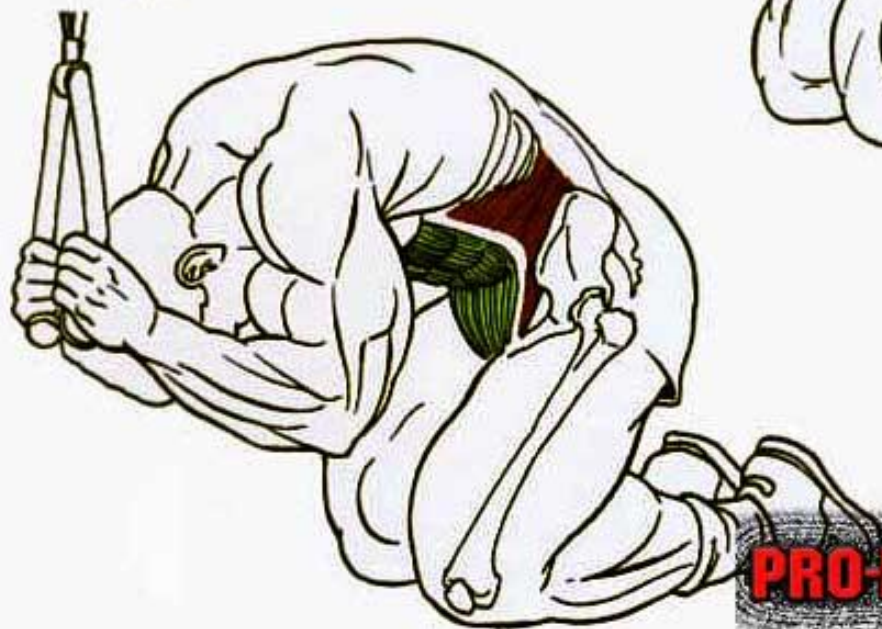
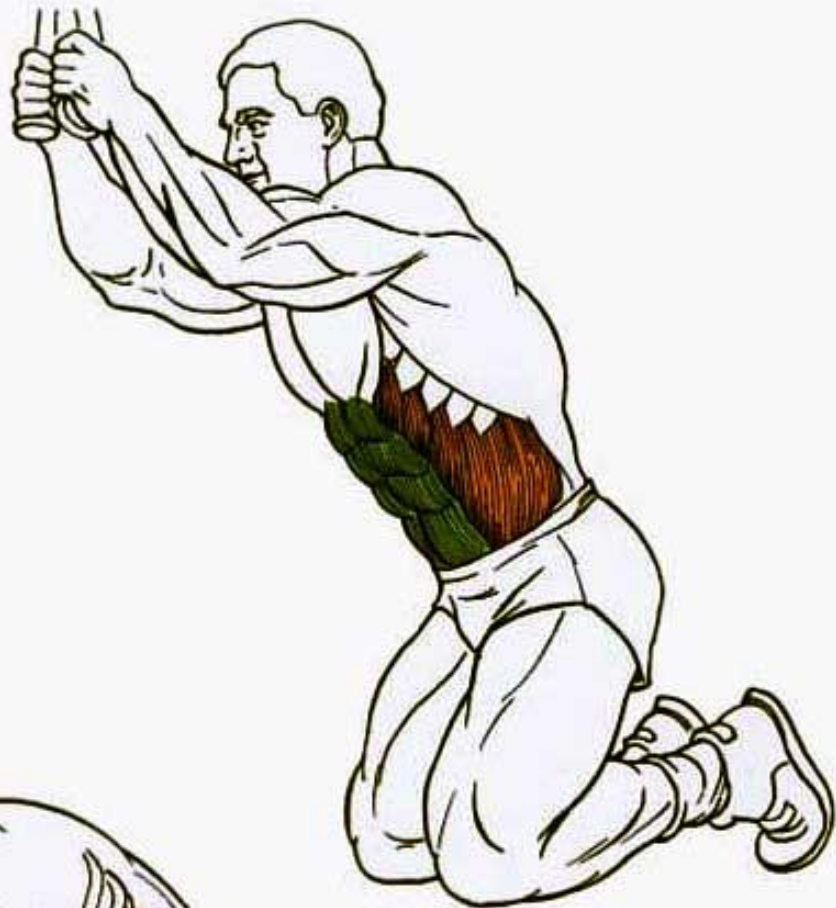
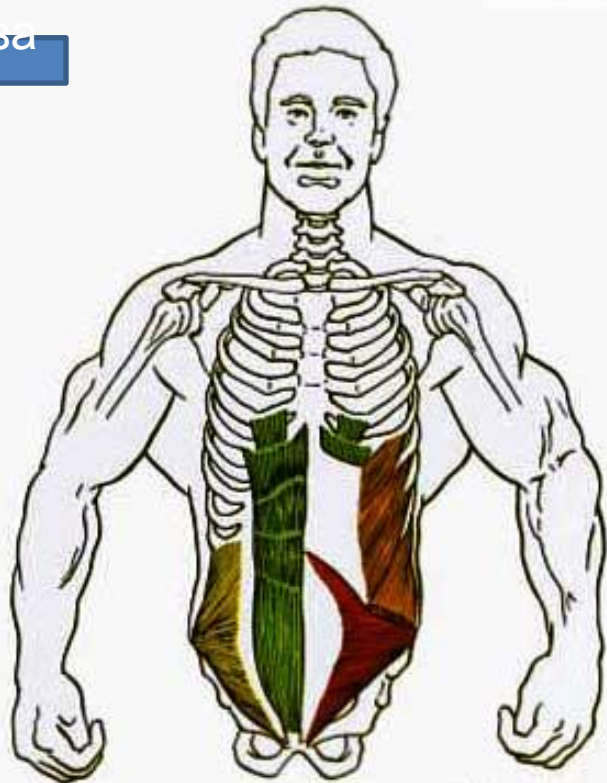


**ПОЯСНИЧНЫЙ ПРОГИБ
НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**

Упражнения на пресс

- Скручивание 3x20
- Скручивание туловища с верхним блоком(Алахи) 3x20
- Планка 3x 30/10с.
- Подъем ног на наклонной скамье(в висе на турнике/на брусьях) 3xMax





ВАРИАНТ № 1**«Боковая планка» с согнутыми ногами**

- Согните ноги в коленях под углом 90 градусов.

При согнутых в коленях ногах уменьшается вес, который вам нужно удерживать.

**ВАРИАНТ № 2****«Боковая планка» с перекатом**

- Начните с выполнения «боковой планки» на правом боку. Задержитесь на 1–2 секунды, затем перекатитесь и встаньте на оба локтя — в положение стандартной «планки». Задержитесь на секунду. Затем вновь перекатитесь и встаньте на левый локоть. Теперь вы выполняете «боковую планку» в противоположном направлении. Задержитесь на 1–2 секунды. Это составляет одно повторение. Перекатываясь, удерживайте все тело в фиксированном положении.

ВАРИАНТ № 3**«Боковая планка» с ногами на скамье**

- Положите стопы на скамью.



Подъем ног на скамью повышает степень трудности упражнения.

ВАРИАНТ № 4**«Боковая планка» с ногами на швейцарском мяче**

- Положите стопы на швейцарский мяч.



Неустойчивость швейцарского мяча заставляет мышцы средней части тела работать интенсивнее.

ВАРИАНТ № 5**«Боковая планка» на одной ноге**

- Поднимите правую ногу как можно выше и держите ее в этом положении в ходе всего упражнения.



Напрягите мышцы средней части тела.

ВАРИАНТ № 6**«Боковая планка» с поднятым коленом**

- Поднимите левую ногу к груди и держите ее в этом положении в ходе всего упражнения.



Не опускайте бедра и сохраняйте естественный изгиб поясницы.

