

# Круговая тренировка с использованием отягощения

## План круговой тренировки для начинающих:

Каждое упражнение выполняется 20-30 секунд или 10-20 повторений.

Отдых между упражнениями 10-15 секунд.

Отдых между кругами 2-3 минуты.

Общее время тренировки 15-25 минут.

## План круговой тренировки для продвинутых:

Каждое упражнение выполняется 40-50 секунд или 15-30 повторений.

Отдых между упражнениями 5-10 секунд.

Отдых между кругами 1-2 минуты.

Общее время тренировки 30-40 минут.



## Используемые нами утяжелители:



# Касание плеча в планке на прямых руках



## ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

### ПЛЕЧИ



### НИЗ СПИНЫ



### ПРЕСС



- 1 встаньте в положение планки на прямых руках
- 2 ладони должны находиться строго под плечами
- 3 спина и ягодицы составляют прямую линию
- 4 удерживая равновесие коснитесь левой рукой правого плеча
- 5 затем правой рукой левого плеча
- 6 старайтесь сохранять максимально ровное положение тела и “не заваливаться” в сторону
- 7 повторите касание плеча в планке на прямых руках необходимое количество раз

## Классические скручивания

Наиболее простая с точки зрения соблюдения правильной техники вариация скручиваний пресса – классическая. Атлет, выполняющий упражнение, поднимает немного согнутый в верхней части (область лопаток и широчайших мышц спины) корпус из положения лежа.

Выполняется следующим образом:

Исходная позиция: атлет ложится на пол или коврик для фитнеса, ноги согнуты в коленях, плотно упритесь ступнями в пол, руки отведите за голову.

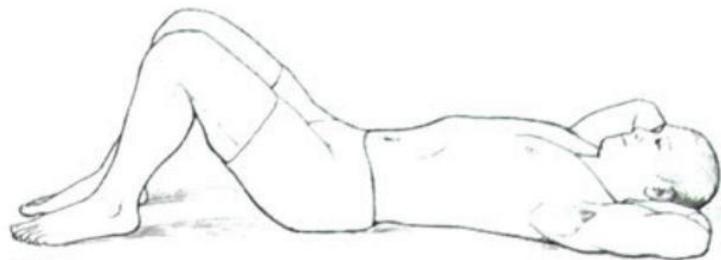
Делая выдох, плавно поднимите верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы и ягодиц – они остаются плотно прижатыми к полу. Верхнюю часть спины следует немного округлить, так Вам будет легче сконцентрироваться на сокращении мышц пресса.

Плавно продолжайте подъем торса, пока не ощутите, как нагрузка достигла своего пика. На секунду задержитесь в этой позиции, чтобы дополнительно статически сократить мышцы.

Начинайте опускаться вниз. Опускание корпуса должно быть подконтрольным. Не обязательно опускаться полностью на пол, лучше остановиться приблизительно в десяти сантиметрах от него, когда мышцы пресса будут наиболее растянуты. Работая в подобной сокращенной амплитуде, Вы увеличите эффективность этого упражнения, так как нагрузка будет в разы интенсивнее.

# GoodLooker





**Исходное положение**



# Махи ногами

**1** Встаньте ровно и обопритесь руками о спинку стула, стол или любую другую опору. Зафиксируйте поясницу, во время выполнения движения не должно быть прогиба в спине.

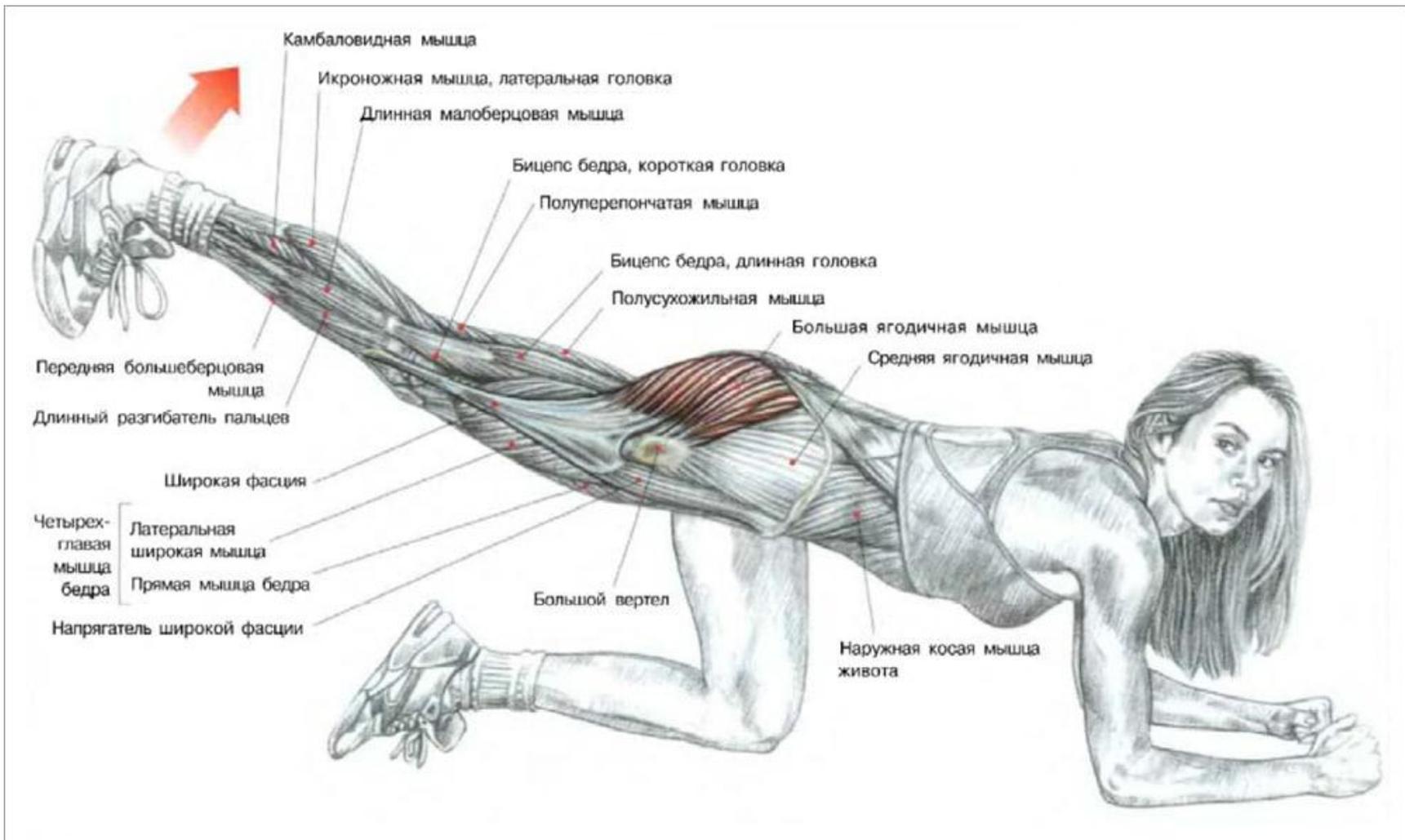
**2** Отведите прямую ногу назад до максимально возможного уровня. Стопа при этом сокращена, вы тянетесь вверх пяткой. Положение спины остается неизменным, работает только ягодица и бедро. Мягко опустите носок на пол.



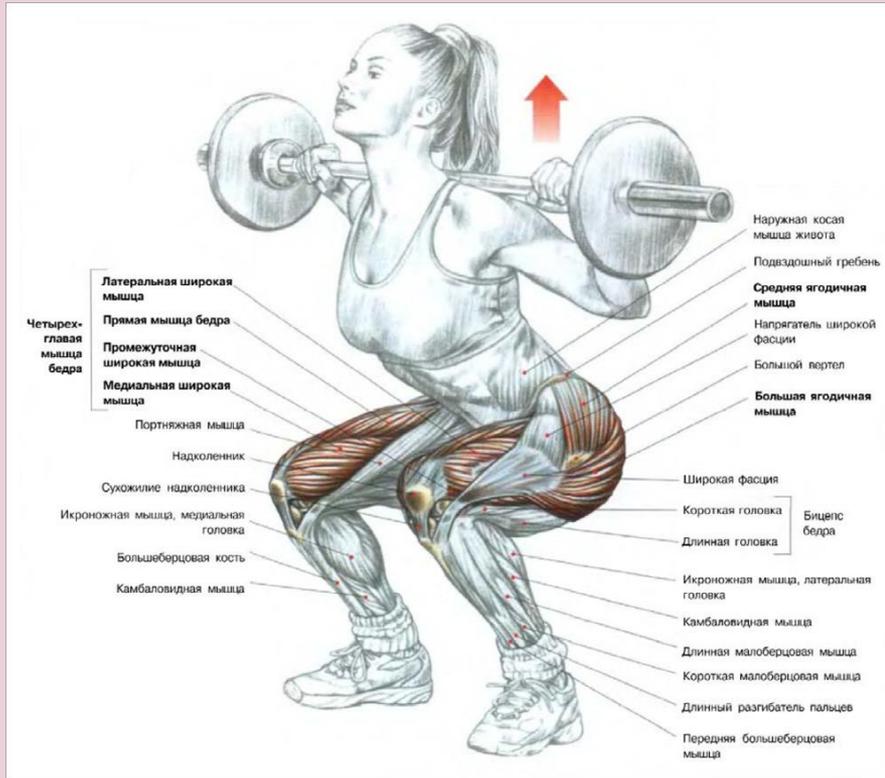
Итак, для акцента на задней поверхности бедра:

**1** Примите упор на локтях и коленях. Спина ровная, поясница не провисает, шея является продолжением спины, т. е. задирает голову не нужно. Рабочую ногу выпрямите назад и поставьте стопу на пальцы.

**2** Поднимите прямую ногу, стараясь тянуться вверх пяткой. Не пытайтесь поднять ногу выше за счет прогиба в пояснице – спина зафиксирована. Опустите ногу и повторите движение нужное количество раз.



# Приседания со штангой



Приседания со штангой на плечах

15-20 повторений. Вес как правило, он варьируется примерно от 30 до 70% от собственной массы тела.

Приседания направлены на развитие силы и мышечной массы нижней части тела: активно работают ягодичные мышцы, квадрицепсы, приводящие и отводящие мышцы бедра.

Поднимание рук с гантелей из-за головы:

первоначальное положение - поднимаем руку с гантелью вверх;

- на выдохе заводим руку за голову, сохраняя прямой угол;
- не делая паузы, на вдохе медленно возвращаем руку в исходное положение.

Количество повторений  
10-12 при 3-4 подходах.



# Приседания плие с гантелей

1

Берем гантель обеими руками так, чтобы держать ее за один из краев. Гантель должна свободно висеть перпендикулярно полу, гриф ее проходит между пальцами.

2

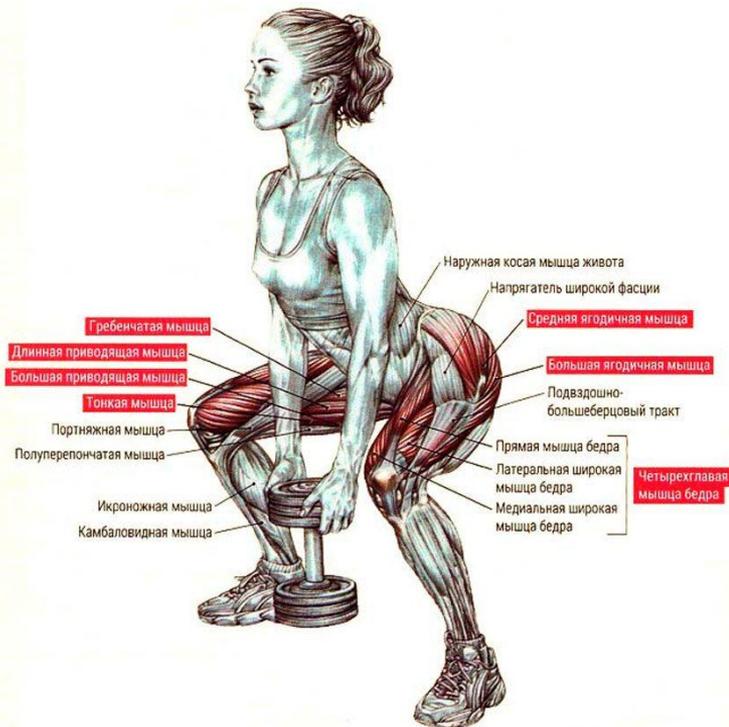
Ставим ноги носками врозь, будто вы балерина. Только те ставят ноги почти что вместе, а вы расставляете их чуть шире плеч. Носки разворачиваете максимально в стороны. Чем сильнее развернуты носки, тем больше достанется нагрузки внутренней части бедра. В частности положением стоп плие отличаются от сумо (в сумо носки разворачиваются примерно на 45 градусов).

3

Спину выпрямляем, таз немного отводим назад, создавая естественный прогиб в пояснице.

4

Смотрим чуть вверх (обычно предлагают смотреть на линию между потолком и стеной, которая находится напротив вас).



5

Начинаем опускать таз вниз. Колени смотрят туда же, куда и стопы (именно поэтому мы предупредили, что понадобится хорошая растяжка). Приседаем до максимума – ниже параллели с полом. Не болтаем гантелей туда-сюда!

6

После достижения нижней точки начинаем вставать обратно. Опускаемся на вдохе, поднимаемся на выдохе. Важно, чтобы движения были плавными.

7

Ноги полностью не разгибаем! Нужно сохранять напряжение мышц в течение всего упражнения.

8

Вес все время держится перпендикулярно полу между ногами.