

Комплекс 1. Ноги+пресс

1-2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Жим широкой постановкой ног	4x10 отдых 1-2м.	<ul style="list-style-type: none"> - Во время выполнения не отрывай низ спины от подушки тренажера - Большую работу получают приводящая мышца бедра и внутренние квадрицепсы
2.	Приседания «плие»	3x12 отдых 1м.	<ul style="list-style-type: none"> - Спина прямая, немного прогнутая в области поясницы - Активно участвует приводящая мышца внутренней поверхности бедра
3.	Румынская становая тяга	4x10 отдых 1-2м	<ul style="list-style-type: none"> - Держи голову на одной оси с позвоночником - Смотреть строго вперед - Устать должны бицепс бедер, а не низ спины
4.	Болгарские выпады	3x20 1н10р отдых 1-2м	<ul style="list-style-type: none"> - Не делай слишком короткий или длинный шаг - На протяжении всего движения держите спину ровно

№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Отведение ноги назад в кроссовере	3x12 отдых 1-2м	- В верхней точке амплитуды старайтесь задержаться 1-2 секунд
6.	Подъём ног на брусках	3x15 отдых 1.30м	- Старайся держать ноги прямо - Избегай раскачки
7.	Скручивания на наклонной скамье	3x15 отдых 1-2м	- В нижней амплитуде вдох, при подъеме выдох - В исходную позицию вернуться медленно
8.	Подъём ног в вису	3x10 отдых 2м	- Избегай раскачки

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ «ЖИМ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГ» :

- ПОСТАВЬТЕ СТУПНИ ШИРЕ ПЛЕЧ И КАК МОЖНО БЛИЖЕ К КРАЯМ ПЛАТФОРМЫ;**
- СНИМИТЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ (ПО БОКАМ ТРЕНАЖЁРА), ФИКСИРУЮЩИЙ ПЛАТФОРМУ;**
- ВЫЖМИТЕ ПЛАТФОРМУ ВВЕРХ, ДАВЯ ПЯТКАМИ;**
- ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ОТРЫВАЙТЕ НИЗ СПИНЫ ОТ ПОДУШКИ ТРЕНАЖЁРА;**
- ВЫПОЛНИВ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ, ВЕРНИТЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ;**

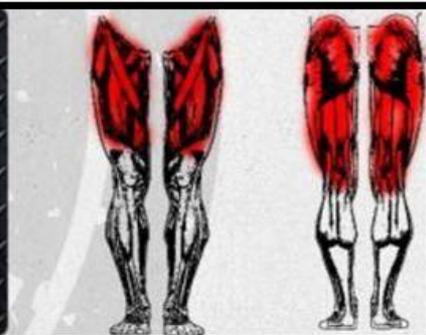
ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОЧТЕНИЮ:

- **ЖИМ НОГАМИ" ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ БОЛЬШИНСТВЕ ТРАВМ КОЛЕНА**
- **КОЛЕНИ ДО КОНЦА НЕ ВЫПРЯМЛЯЕТЕ,**
- **ТОЛКАЕТЕСЬ ПЯТКАМИ, ПРИ ЭТОМ СТОПА НЕ ОТРЫВАЕТСЯ ОТ ПЛАТФОРМЫ.**
- **РАБОТАЙТЕ В АМПЛИТУДЕ НЕ ДОПУСКАЮЩЕЙ ОТРЫВА ТАЗА. НЕ ОПУСКАЙТЕ НОГИ СЛИШКОМ НИЗКО К ГРУДИ: СЛИШКОМ НИЗКОЕ ОПУСКАНИЕ В ТРЕНАЖЕРЕ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ОТРЫВУ ТАЗА ИЛИ К ТРАВМООПАСНОМУ ОКРУГЛЕНИЮ ПОЯСНИЦЫ (АНАЛОГИЧНО ПРИСЕДАНИЯМ).**
- **НЕ ОТРЫВАЙТЕ ГОЛОВУ ОТ СПИНКИ И НИКАК НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ ГОЛОВУ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. (ОТРЫВ ГОЛОВЫ ОТ СПИНКИ МОЖЕТ КРУГЛИТЬ СПИНУ)**
- **РУКАМИ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА РУЧКИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**
- **ДЫХАНИЕ НА ВДОХЕ ОПУСКАЕТЕ ПЛАТФОРМУ, НА ВЫДОХЕ ВЫЖИМАЕТЕ.**
- **НИКОГДА НЕ ВЫПРЯМЛЯЙТЕ НОГИ РЕЗКО, РАБОТАЙТЕ В ПЛАВНОМ ТЕМПЕ И НА ПОДЪЕМЕ И НА ОПУСКАНИИ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ВНИЗУ ОТБИВА, ПЛАТФОРМА ДОЛЖНА ДВИГАТЬСЯ ПОДКОНТРОЛЬНО.**
- **ОШИБКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ И РАБОТА В СЛИШКОМ МАЛЕНЬКОЙ АМПЛИТУДЕ. ОБЫЧНО ЭТО ВСТРЕЧАЕТСЯ КОГДА КТО-ТО БЕРЕТ СЛИШКОМ БОЛЬШИЕ ДЛЯ СЕБЯ ВЕСА, ЧТО БЫ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. ТАКЖЕ ТАКАЯ АМПЛИТУДА МАЛОЭФФЕКТИВНА.**

Стандарная



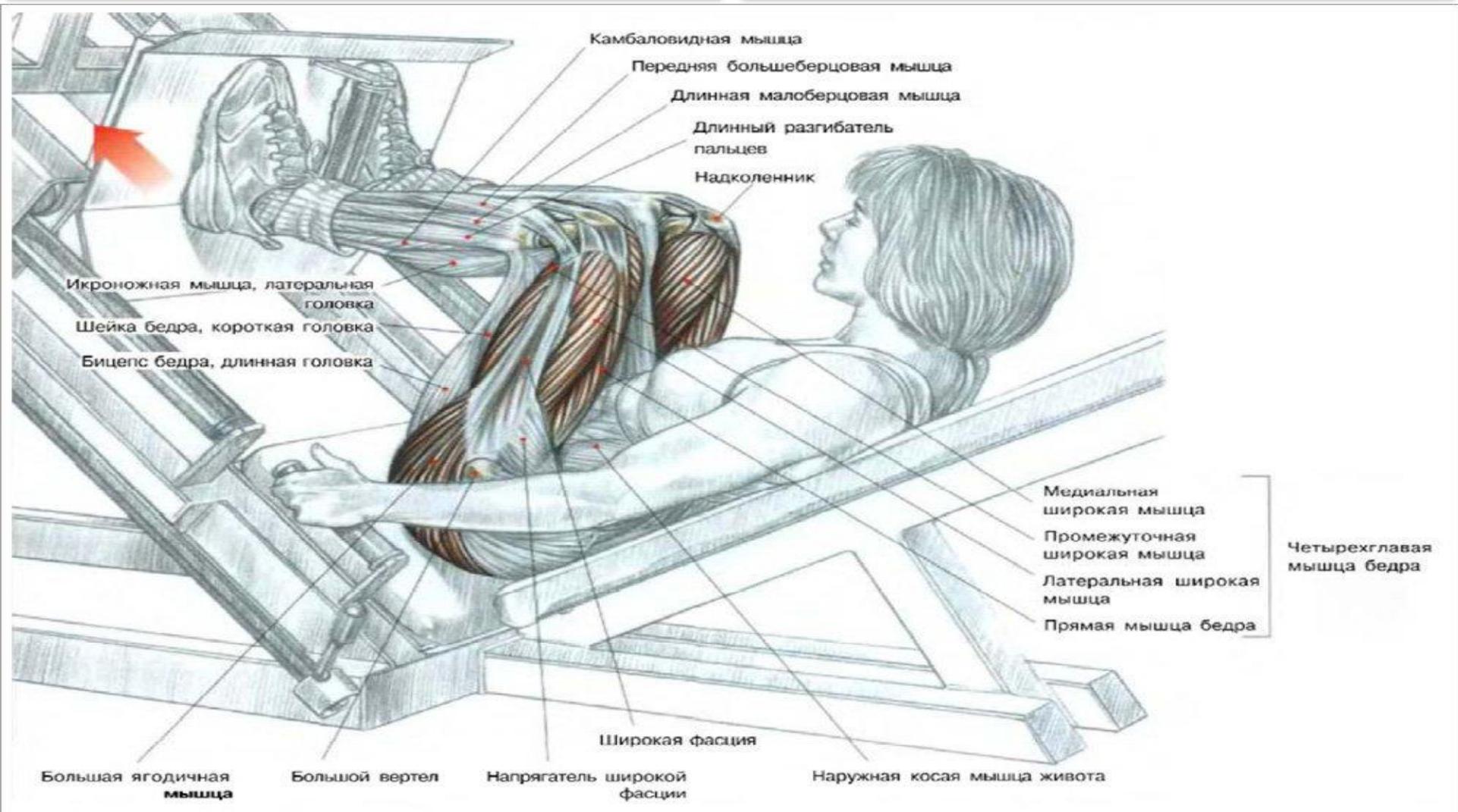
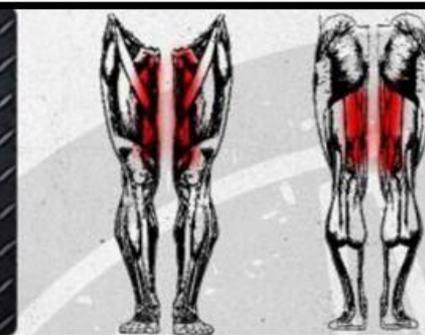
ПОСТАНОВКА СТОП



Широкая



ПОСТАНОВКА СТОП



Камбаловидная мышца

Передняя большеберцовая мышца

Длинная малоберцовая мышца

Длинный разгибатель
пальцев

Надколенник

Икроножная мышца, латеральная
головка

Шейка бедра, короткая головка

Бицепс бедра, длинная головка

Медиальная
широкая мышца

Промежуточная
широкая мышца

Латеральная широкая
мышца

Прямая мышца бедра

Четырехглавая
мышца бедра

Широкая фасция

Большая ягодичная
мышца

Большой вертел

Напрягатель широкой
фасции

Наружная косая мышца живота

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЙ «ПЛИЕ»

- НОГИ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.**
- НОСКИ РАЗВЕРНУТЫ НА 120°С.**
- СПИНА ПРЯМАЯ, НЕМНОГО ПРОГНУТАЯ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ.**
- НЕ МЕНЯЯ ПОЛОЖЕНИЯ СПИНЫ И НЕ НАКЛОНЯЯ ГОЛОВУ ВПЕРЕД, НУЖНО МЕДЛЕННО ПРИСЕСТЬ, ВДЫХАЯ ВОЗДУХ.**
- В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ БЕДРА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ.**
- ЗАДЕРЖАВШИСЬ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД И СДЕЛАВ ВЫДОХ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, НЕ ВЫПРЯМЛЯЯ НОГ ДО КОНЦА.**

СОВЕТЫ:

- ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НАГРУЗКИ НА КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ, НОГИ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ РАСПРЯМЛЯТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.**
- ПРИСЕДАТЬ НУЖНО НЕ ОЧЕНЬ ГЛУБОКО.**
- СПИНУ НЕОБХОДИМО СОХРАНЯТЬ ПРЯМОЙ.**
- НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ПЯТКАМИ И НОСКАМИ – ИХ НЕЛЬЗЯ ОТРЫВАТЬ ОТ ПОЛА.**
- ДВИЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЛАВНЫМИ И БЕЗ РЫВКОВ.**
- ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ БОЛЬШЕ МИНУТЫ.**

Плие



ШАГ 1. УСТАНАВЛИВАЕМ НА ШТАНГУ НУЖНЫЙ ВЕС И ПОДХОДИМ К ГРИФУ. НОГИ ПРИ ЭТОМ СТАВИМ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ И ЧУТЬ СГИБАЕМ В КОЛЕНЯХ. СТОПЫ ПАРАЛЛЕЛЬНО ДРУГ ДРУГУ, СПИНА ПРЯМАЯ.

ШАГ 2. НАКЛОНЯЕМСЯ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ И БЕРЕМ ГРИФ ХВАТОМ К СЕБЕ. РУКИ ПРИ ЭТОМ РАЗВОДИМ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ.

ШАГ 3. ПЛАВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ РАСПРЯМЛЯЕМСЯ. СПИНА ОСТАЕТСЯ ПРЯМОЙ, ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ, РУКИ ЧУТЬ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ. В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ ТАЗ НУЖНО ПОДАТЬ ВПЕРЕД И ДОБИТЬСЯ РОВНОГО ПОЗВОНОЧНИКА.

ШАГ 4. С ГЛУБОКИМ ВДОХОМ НАЧИНАЕМ МЕДЛЕННЫЙ НАКЛОН ВНИЗ. ТАЗ ТЕПЕРЬ НУЖНО НАОБОРОТ ОТВЕСТИ НАЗАД. ЛОПАТКИ ОСТАЮТСЯ СВЕДЕННЫМИ.

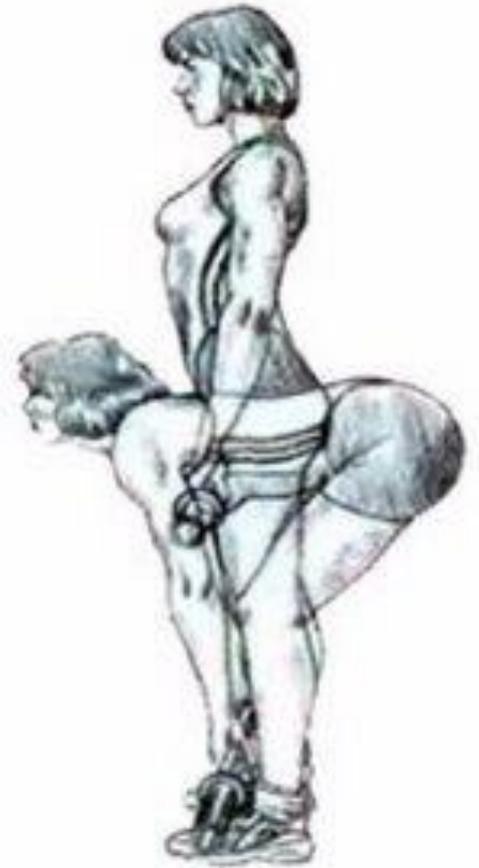
ШАГ 5. ГРИФ ШТАНГИ ПРИ НАКЛОНЕ НУЖНО УДЕРЖИВАТЬ ОКОЛО ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ НОГ. В НИЖНЕЙ ПОЗИЦИИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОЧУВСТВОВАНА ПРЕДЕЛЬНАЯ РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ БЕДЕР.

ШАГ 6. ДВИЖЕНИЕ НАВЕРХ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ДОСТИЖЕНИЯ ШТАНГИ УРОВНЯ КОЛЕН ИЛИ СЕРЕДИНЫ ГОЛЕНИ. ПРИ ЭТОМ ПРОИСХОДИТЬ ПОДЪЕМ ДОЛЖЕН ЗА СЧЕТ ТОЛЧКА ОТ ПОЛА СТОПАМИ НОГ.

ЭЛЕМЕНТ СВЯЗАН С ВОЗМОЖНЫМИ ТРАВМАМИ ПОЗВОНОЧНИКА, ПОМИМО НЕСОВМЕСТИМОСТИ РУМЫНСКОЙ ТЯГИ И ОКРУГЛОЙ ПОЯСНИЦЕЙ МОЖНО ВЗЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ ЕЩЕ ПАРОЧКУ СОВЕТОВ, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ КОТОРЫХ, МОЖНО СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА СПИНУ В ХОДЕ ТРЕНИНГА:

- ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ НА ОДНОЙ ОСИ С ПОЗВОНОЧНИКОМ;**
- СМОТРИТЕ СТРОГО ВПЕРЕД;**
- НЕ БЕРИТЕ СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС;**
- НЕ РАЗГИБАЙТЕСЬ ПОЛНОСТЬЮ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ;**
- ВКЛЮЧИТЕ В КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЭЛЕМЕНТЫ НА РАЗВИТИЕ СПИННЫХ МЫШЦ;**
- ПОДНИМАЯ СНАРЯД, НЕ РАССЧИТЫВАЙТЕ ТОЛЬКО НА ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ИЛИ СИЛУ РУК - ЗДЕСЬ НУЖНА ГРАМОТНАЯ РАБОТА ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА.**

Румынская становая тяга



ШАГ 1.

ПОДОЙДИТЕ С ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ К НЕВЫСОКОЙ СКАМЬЕ. ЗАКИНЬТЕ ПОДЪЕМ ОДНОЙ НОГИ НА КРАЙ СКАМЬИ, А ДРУГОЙ СДЕЛАЙТЕ ШАГ ВПЕРЕД. ТАКАЯ “РАЗНОЖКА” БУДЕТ ВАШЕЙ ИСХОДНОЙ ПОЗИЦИЕЙ. СПИНУ ДЕРЖИТЕ РОВНО, ВЗГЛЯД НАПРАВЬТЕ ВПЕРЕД.

ШАГ 2. ВДОХНИТЕ, НА ВЫДОХЕ НАЧНИТЕ УХОДИТЬ ВНИЗ, СГИБАЯ КОЛЕНО И БЕДРО ОПОРНОЙ НОГИ. КАК ТОЛЬКО ОПУСТИТЕСЬ ДО ПАРАЛЛЕЛИ БЕДРА ПОЛА ИЛИ ЧУТЬ НИЖЕ (СДЕЛАЕТЕ ВЫПАД), МОЩНЫМ СОВОКУПНЫМ УСИЛИЕМ МЫШЦ НОГИ (С ОПОРНОЙ ТОЧКОЙ ПЯТКА) ВЫТОЛКНИТЕ СЕБЯ ВВЕРХ И ВЕРНИТЕСЬ В ИП. ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДВИЖЕНИЯ ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО**
- НОСОК ОПОРНОЙ НОГИ СЛЕГКА ДОВОРАЧИВАЙТЕ ВОВНУТРЬ;**
- НЕ ДЕЛАЙТЕ СЛИШКОМ КОРОТКИЙ ИЛИ ДЛИННЫЙ ШАГ;**
- СЛЕДИТЕ ЗА УГЛОМ КОЛЕНА ПРИ ВЫПАДЕ, ОН НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛИШКОМ ОСТРЫМ;**
- ПРИСЕДАЙТЕ ДО ПАРАЛЛЕЛИ ОПОРНОГО БЕДРА ПОЛУ ИЛИ ЧУТЬ НИЖЕ;**
- ПОДЪЕМ ВВЕРХ НАЧИНАЙТЕ С ТОЛЧКА ПЯТКОЙ;**
- НЕ БЛОКИРУЙТЕ КОЛЕНА, КОГДА ВСТАЕТЕ;**
- СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ КОЛЕНА НЕ ВЫХОДИЛО ЗА ПЛОСКОСТЬ НОСКОВ;**
- НЕ КЛЮЙТЕ НОСОМ И НЕ НАКЛОНЯЙТЕСЬ ВПЕРЕД, СМОТРЕТЬ ПОД НОГИ;**
- ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВИЖЕНИЕ МЕДЛЕННО И ПОДКОНТРОЛЬНО;**
- НАЧНИТЕ С НЕБОЛЬШОГО ВЕСА ГАНТЕЛЕЙ И ПОПРОБУЙТЕ ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ПРОСТО ПОЙМАТЬ И УДЕРЖАТЬ БАЛАНС;**
- ПО МЕРЕ ПРОГРЕССА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СКАМЬЮ, ЧТОБЫ ВЫПАД БЫЛ ГЛУБЖЕ;**



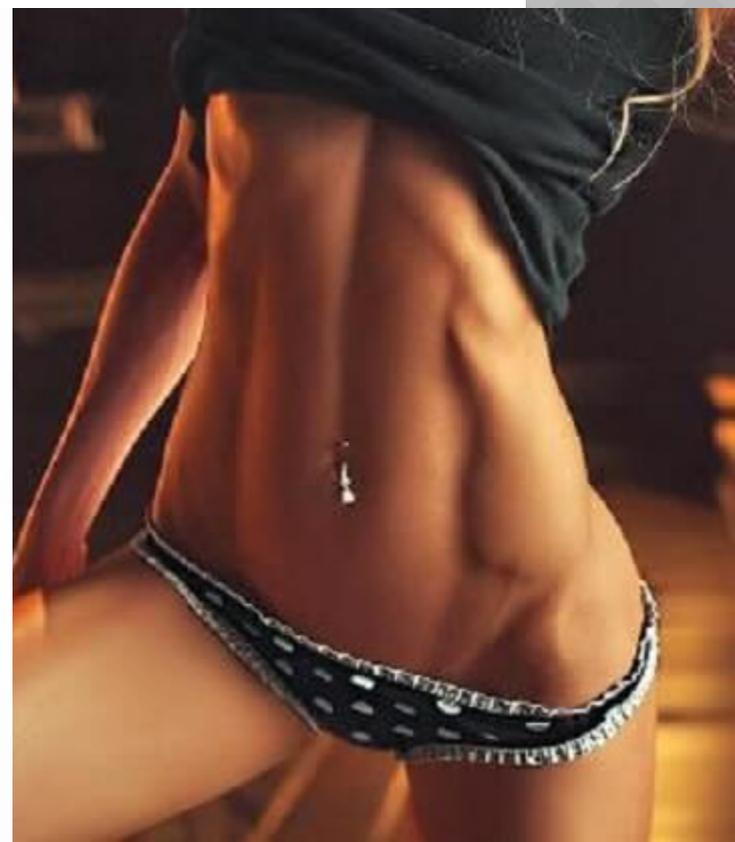
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ:

- ВСТАНЬТЕ ЛИЦОМ К БЛОКУ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ КРОССОВЕРОВ И ПРИКРЕПИТЕ ОКОНЕЧНОСТЬ НИЖНЕГО БЛОКА К СТУПНЕ (ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ С ПОМОЩЬЮ МЯГКОЙ РУКОЯТИ ИЛИ МАНЖЕТЫ);**
- НАЙДИТЕ ТОЧКИ ОПОРЫ ДЛЯ РУК И ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА НИХ;**
- ЧУТЬ СОГНИТЕ НОГУ В КОЛЕНЕ И НАЧИНАЙТЕ ОТВОДИТЬ ЕЕ НАЗАД И КАК МОЖНО ВЫШЕ, ПРЕОДОЛЕВАЯ СОПРОТИВЛЕНИЕ БЛОКА;**
- В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ АМПЛИТУДЫ СТАРАЙТЕСЬ ЗАДЕРЖАТЬСЯ НА 1-2 СЕКУНДЫ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ;**
- ВЫПОЛНИТЕ ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ОДНОЙ И ВТОРОЙ НОГОЙ.**

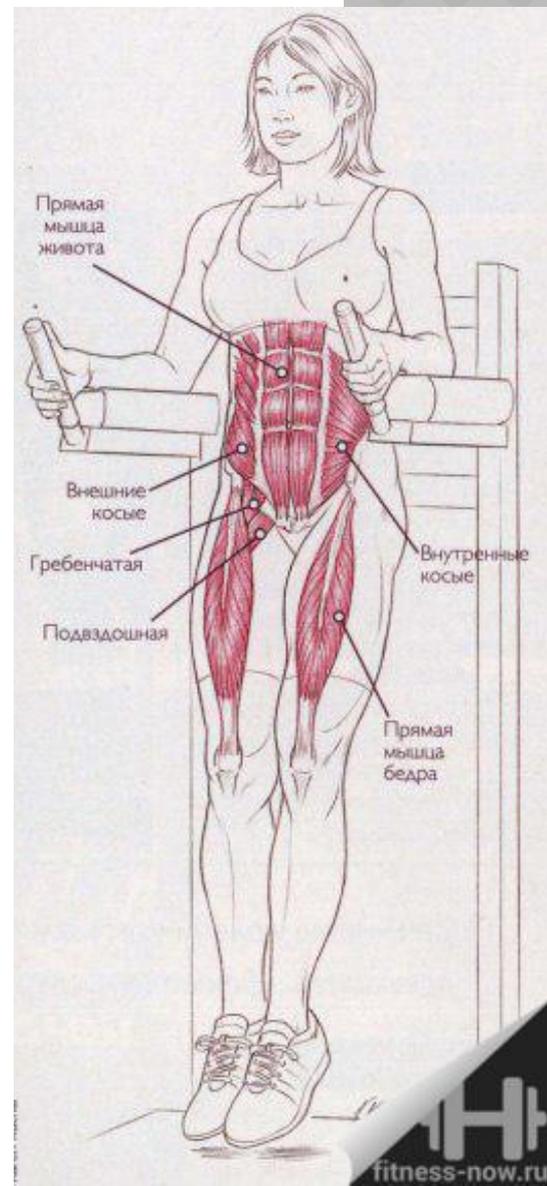
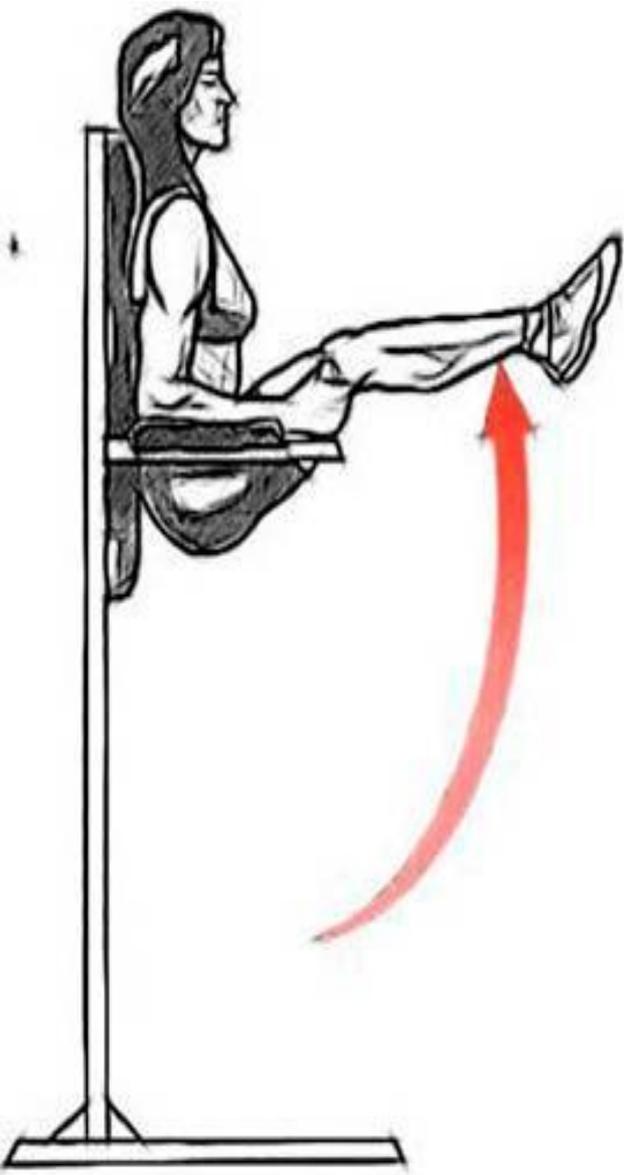


Отведение
ноги назад
в кроссовере

Мышцы пресса



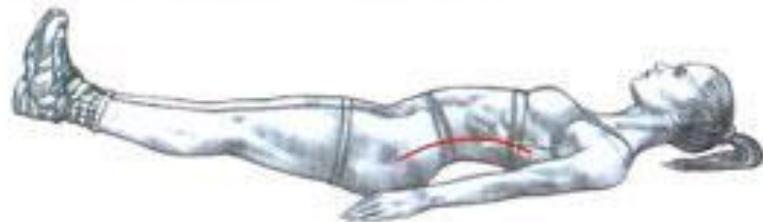
Подъём ног на брусьях



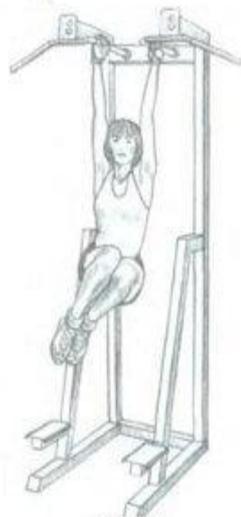
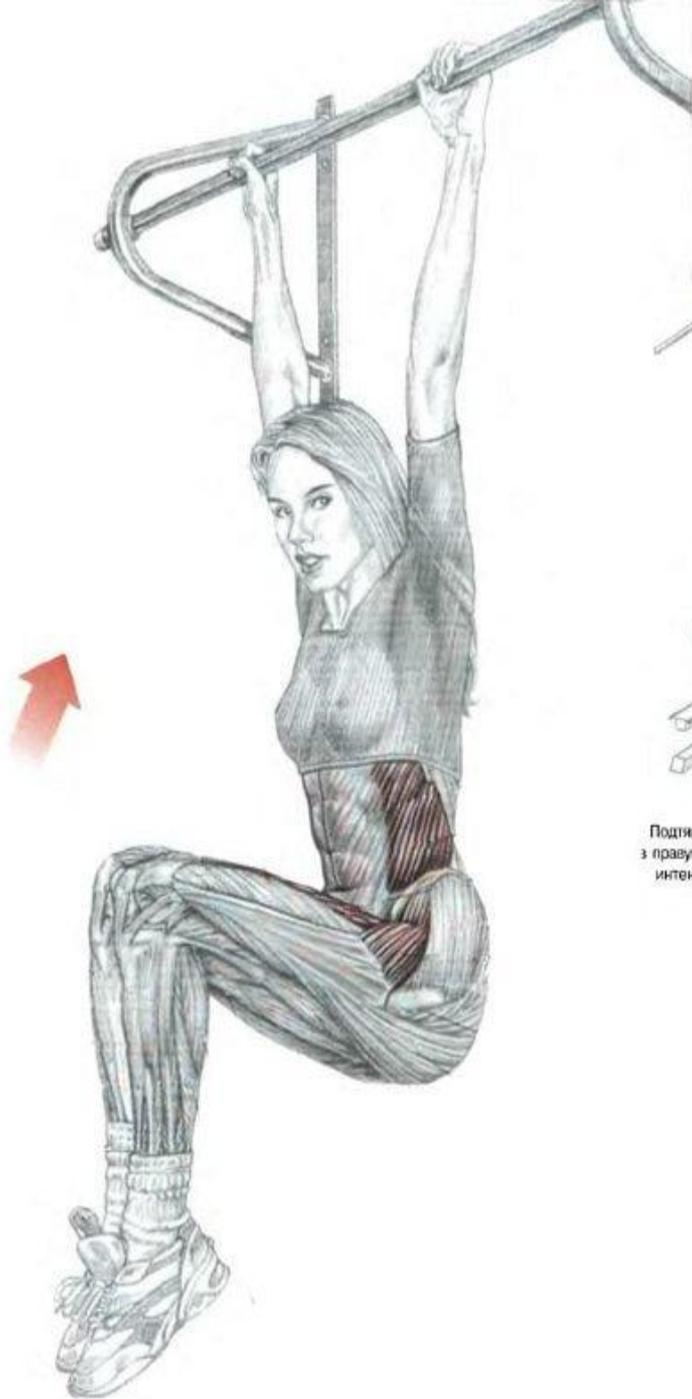
Скручивания на наклонной скамье



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



▶ Неправильное положение с прогибанием спины



ВАРИАНТ

Подтягивания голени попеременно
з правую и в левую сторону, наиболее
интенсивно задействуются косые
мышцы живота.



Подъём НОГ В ВИСУ