

# 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"> <li>- Во время выполнения не отрывай низ спины от подушки тренажера</li> <li>- Большую работу получают приводящая мышца бедра и внутренние квадрицепсы</li> </ul>
2.	Приседания «плие»	3x12 отдых 1м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спина прямая, немного прогнутая в области поясницы</li> <li>- Активно участвует приводящая мышца внутренней поверхности бедра</li> </ul>
3.	Румынская становая тяга	4x10 отдых 1-2м	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Держи голову на одной оси с позвоночником</li> <li>- Смотреть строго вперед</li> <li>- Устать должны бицепс бедер, а не низ спины</li> </ul>
4.	Болгарские выпады	3x20 1н10р отдых 1-2м	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не делай слишком короткий или длинный шаг</li> <li>- На протяжении всего движения держите спину ровно</li> </ul>

№	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;**

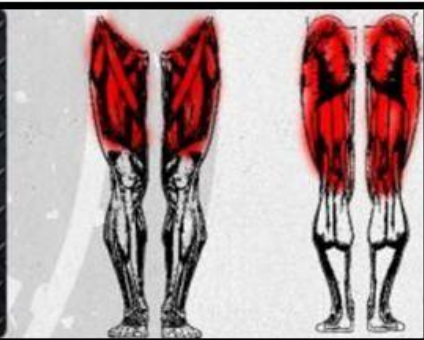
## **ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОЧТЕНИЮ:**

- 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



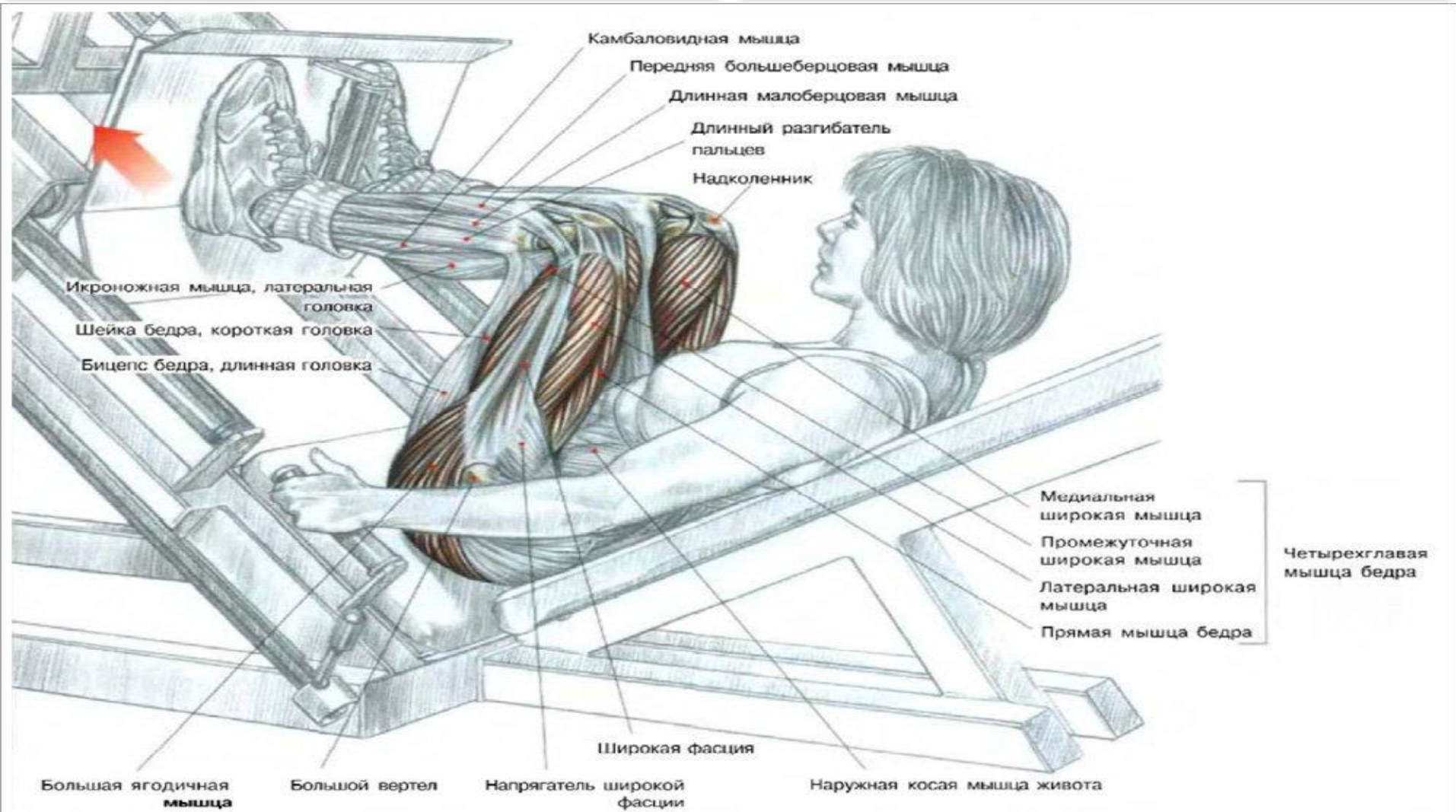
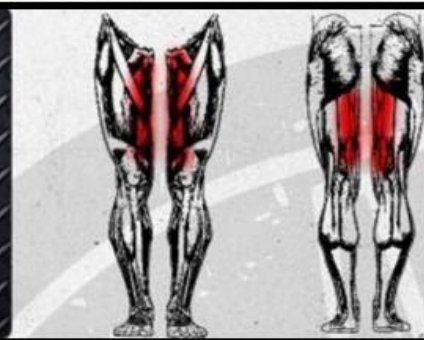
ПОСТАНОВКА СТОП



Широкая



ПОСТАНОВКА СТОП



## **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.**



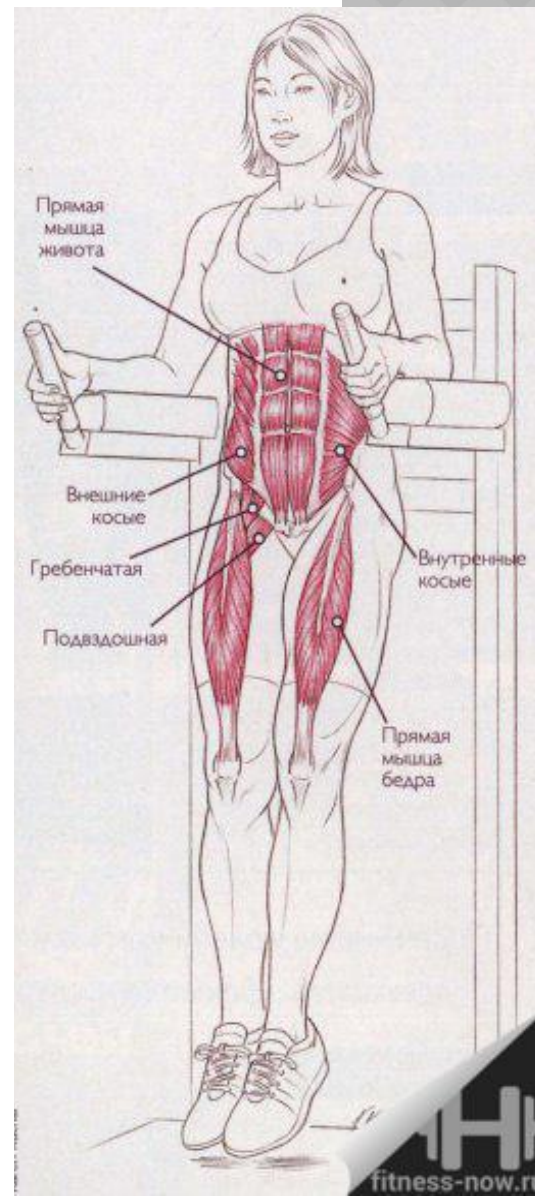
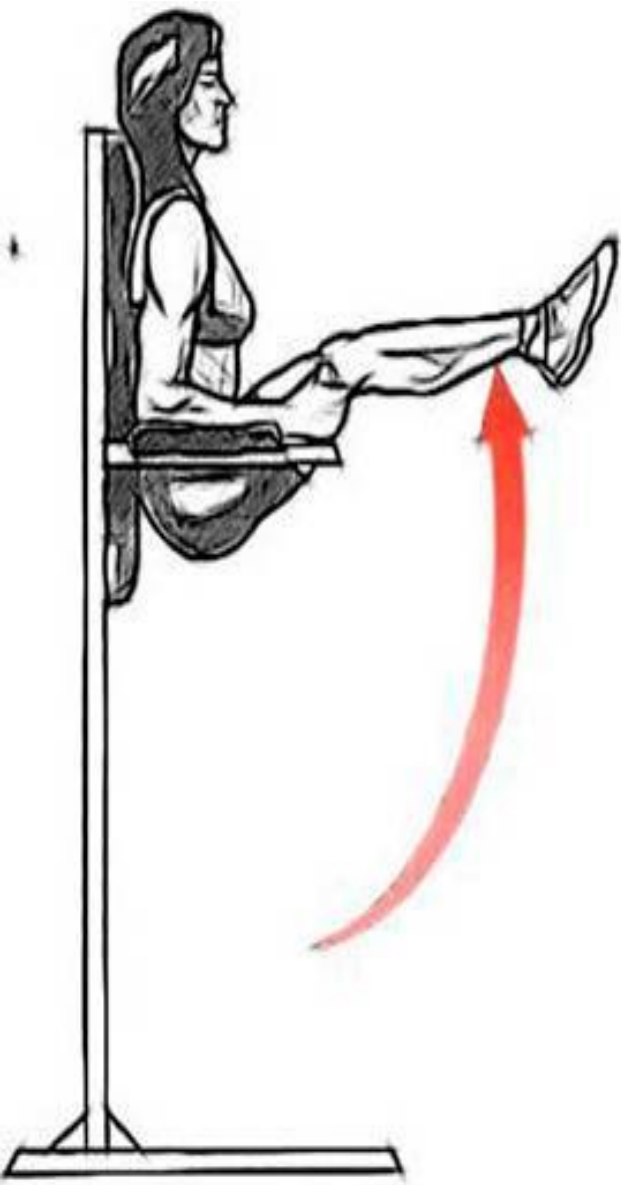


Отведение  
ноги назад  
в кроссовере

# Мышцы пресса



# Подъём ног на брусьях



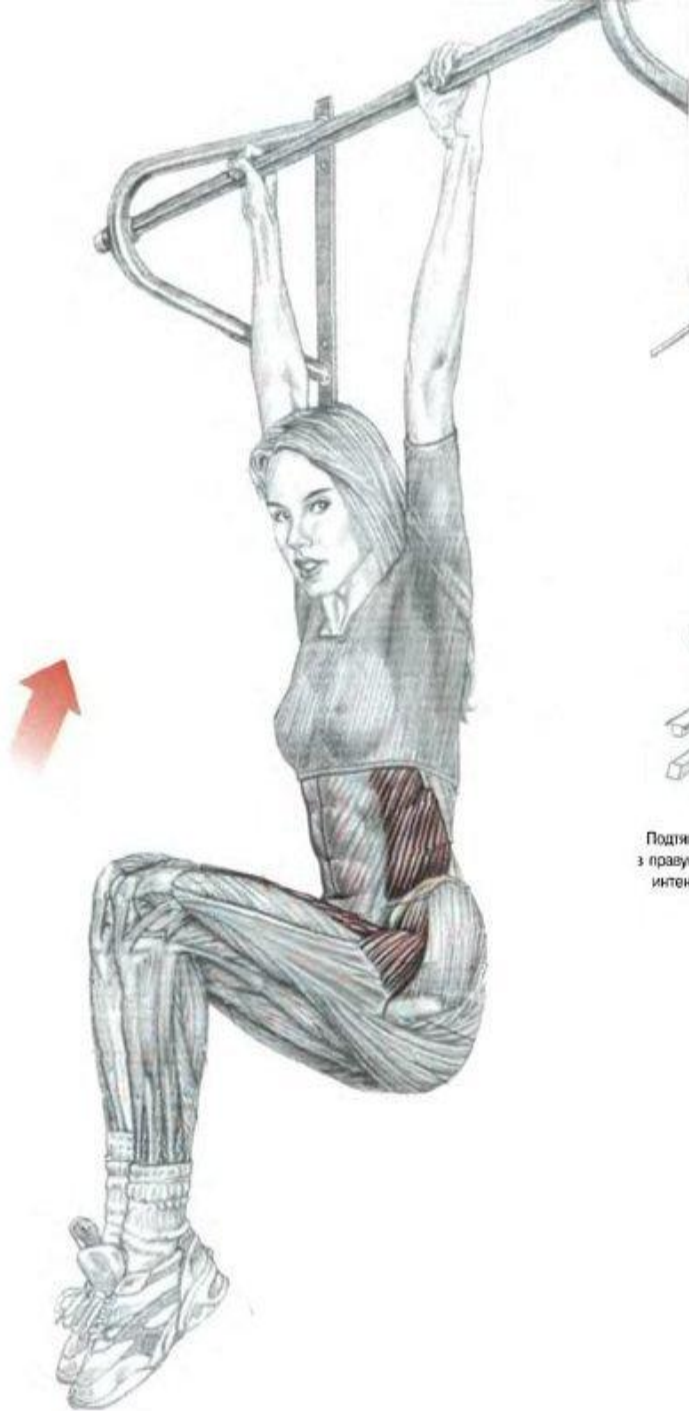
# Скручивания на наклонной скамье



## 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