

Комплекс 1. Ноги+пресс

1-2 неделя
Пятница



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Гиперэкстензия	3x12 1-2м ОТДХ	<ul style="list-style-type: none">- Руки можно держать как за головой, так и скрещенными на груди- Задержаться на пару секунд в крайней точке подъема и совершить плавный возврат в исходное положение
2.	Приседания на тренажере смирта	4x10 1-2м отдх	<ul style="list-style-type: none">- при работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс;- техника дыхания: вдох — при опускании вниз, выдох — на усилие, подъем вверх;
3.	Сгибание ног лежа в тренажере	3x12 1м отдх	<ul style="list-style-type: none">- сгибайте ноги практически до полного контакта с ягодицами, используя полный диапазон движения;- чтобы не уходила нагрузка с мышц, в нижней точке не распрямляйте полностью колени;
4.	Разгибание ног на тренажере	3x12 1м отдх	<ul style="list-style-type: none">- В конечной точке отведения выдерживают 2-секундную паузу и медленно возвращаются в ИП- Важно не сбрасывать вес вниз и избегать рывковых движений.

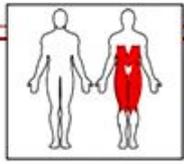
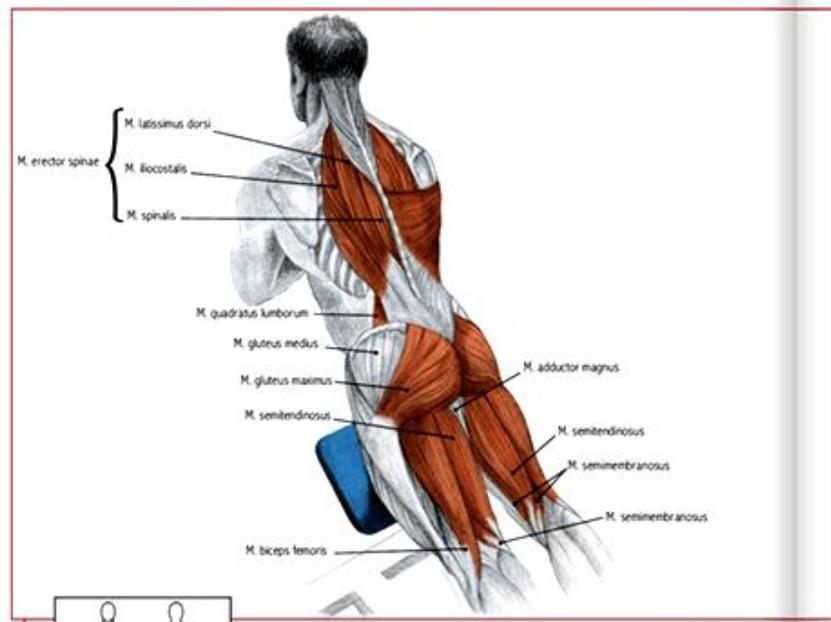
№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Выпады с гантелями	4x20 1-2м отдх	<ul style="list-style-type: none"> - Не делай слишком короткий или длинный шаг - На протяжении всего движения держите спину ровно
6.	Подъём ног на брусках	3x15 отдх 1.30м	<ul style="list-style-type: none"> - Старайся держать ноги прямо - Избегай раскачки
7.	Скручивания на наклонной скамье	3x15 отдх 1-2м	<ul style="list-style-type: none"> - В нижней амплитуде вдох, при подъеме выдох - В исходную позицию вернуться медленно
8.	Подъём ног в вису	3x10 отдх 2м	<ul style="list-style-type: none"> - Избегай раскачки

Положении спины- здесь, когда цель разгибатели мышц спины спина должна быть прямая, и взгляд голова он должен быть строго вперед.

Так же следите и за дыханием, ни в коем случае не сдавливайте его, т.е. на опускании вдох, на подъеме – выдох — каждый повтор.

Ошибки:

- Большой прогиб корпуса в верхней точке (в фазе подъема туловища с нижней точки)**
- Дополнительное отягощение – когда человек ещё не готов к нему.**
- Резкие движения, рывки и т.д.**

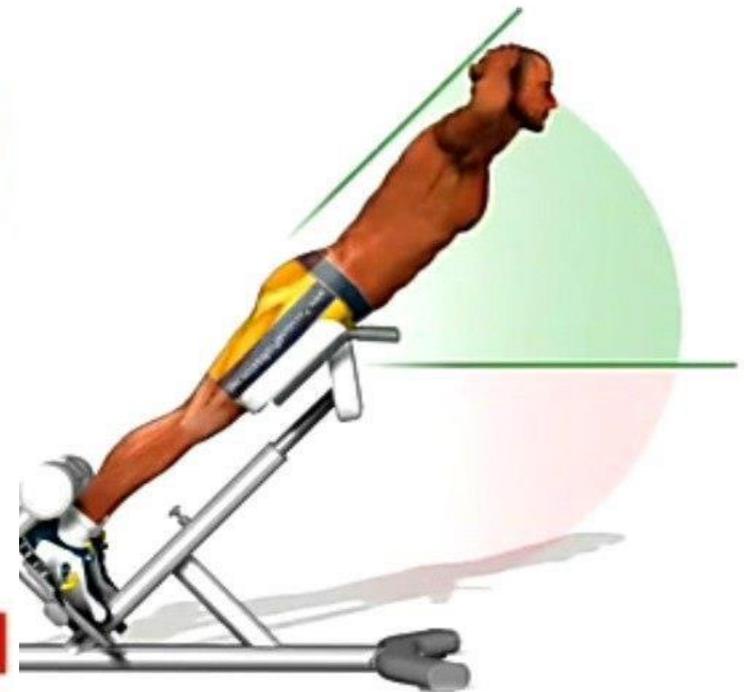


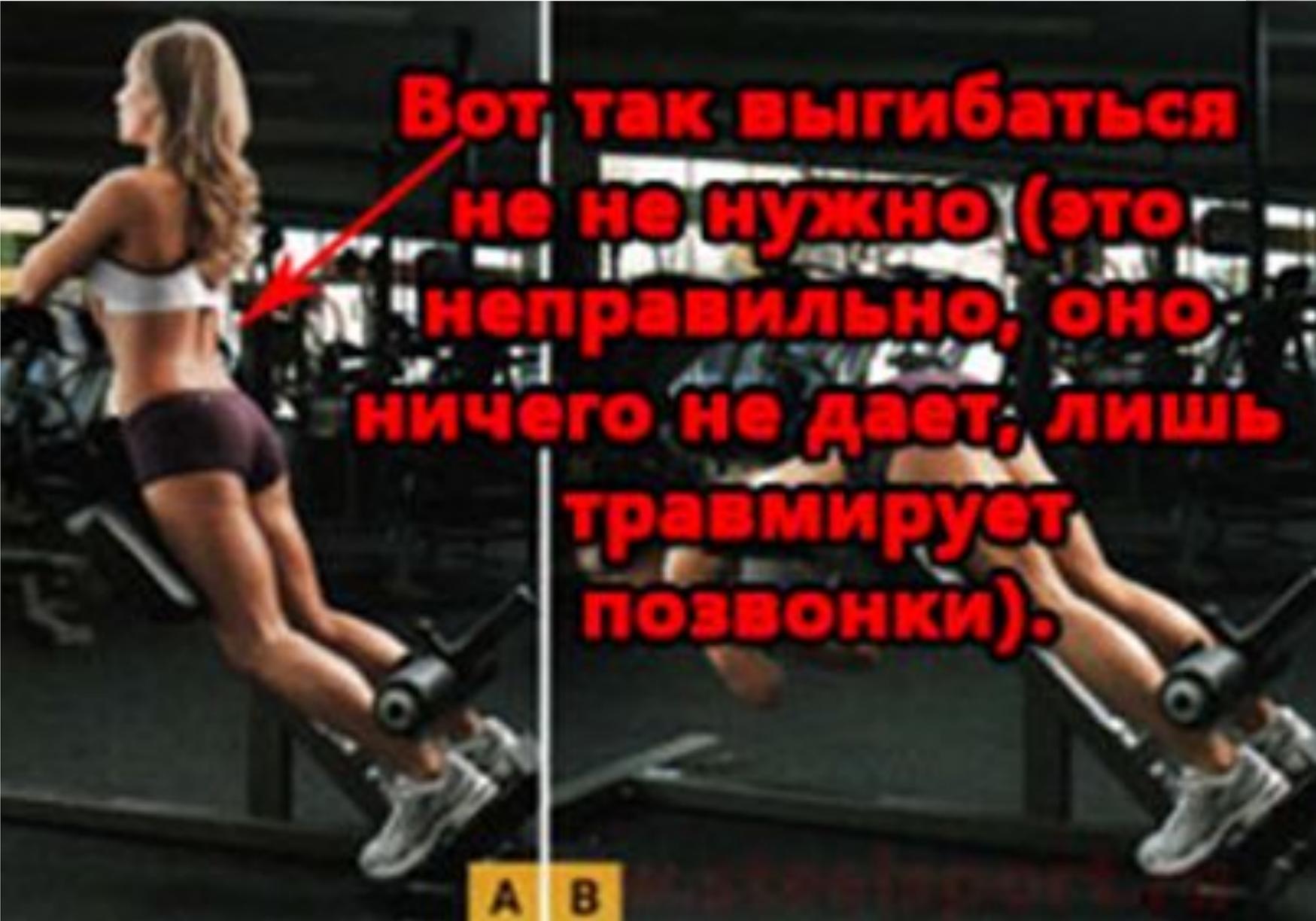
Muscles involved

MAIN MUSCLES: spinal erectors, longissimus dorsi, quadratus lumborum, iliocostalis, latissimus dorsi, spinalis, multifid, gluteus maximus, hamstrings (semimembranosus, semitendinosus and long head of the biceps femoris)

SECONDARY MUSCLES: serratus posterior inferior, gluteus medius (rear fibers), adductor magnus, piriformis

ANTAGONISTS: rectus abdominis, iliopsoas, obliques, front quadriceps, tensor fasciae latae, pectineus, sartorius





**Вот так выгибаться
не нужно (это
неправильно, оно
ничего не дает, лишь
травмирует
позвонки).**

А В

ШАГ №0.

ПОДОЙДИТЕ К МАШИНЕ СМИТА, УСТАНОВИТЕ НУЖНЫЙ ВЕС И ВСТАНЬТЕ В ТРЕНАЖЕР, ПОМЕСТИВ ГРИФ НА ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ ПЛЕЧ (НЕМНОГО НИЖЕ ШЕИ). ИСПОЛЬЗУЯ ХВАТ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ, РАЗБЛОКИРУЙТЕ ТРЕНАЖЕР, СНЯВ ВЕС С ПЕТЕЛЬ И СДЕЛАВ НЕБОЛЬШОЙ ШАГ ВПЕРЕД. СВЕДИТЕ ЛОПАТКИ, РАСПОЛОЖИТЕ НОГИ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ (СЛЕГКА РАЗВЕДИТЕ НОСКИ В СТОРОНЫ), ВЫПРЯМИТЕ СПИНУ (НАПРЯГИТЕ СТАТИЧЕСКИ ПРЕСС), ВЗГЛЯД НАПРАВЬТЕ ВПЕРЕД. ЭТО ВАША ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ.

ШАГ №1.

ВДОХНИТЕ И НАЧНИТЕ, МЕДЛЕННО ОПУСКАЯ ПЛАНКУ, СГИБАТЬ КОЛЕНИ. ОПУСТИТЕСЬ ДО УГЛА 90 ГРАДУСОВ (ИЛИ ЧУТЬ НИЖЕ), ПРИ ЭТОМ СЛЕДИТЕ ЗА КОЛЕНЯМИ, ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ СИЛЬНО ВЫСТУПАТЬ ЗА ПЛОСКОСТЬ СТУПНЕЙ. ДОЙДЯ ДО НИЖНЕЙ ТОЧКИ, НАЧНИТЕ ПОДНИМАТЬСЯ ВВЕРХ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ПОЛА ПЯТКАМИ И РАСПРЯМЛЯЯ НОГИ. ВЕРНИТЕСЬ В ИП, СОВЕРШАЯ ВЫДОХ НА УСИЛИЕ. ПОВТОРИТЕ ЗАДАННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

ВО ВРЕМЯ ПРИСЕДАНИЙ ВООБРАЖАЙТЕ, ЧТО ВЫ САДИТЕСЬ СЗАДИ НА НЕВИДИМЫЙ СТУЛ;

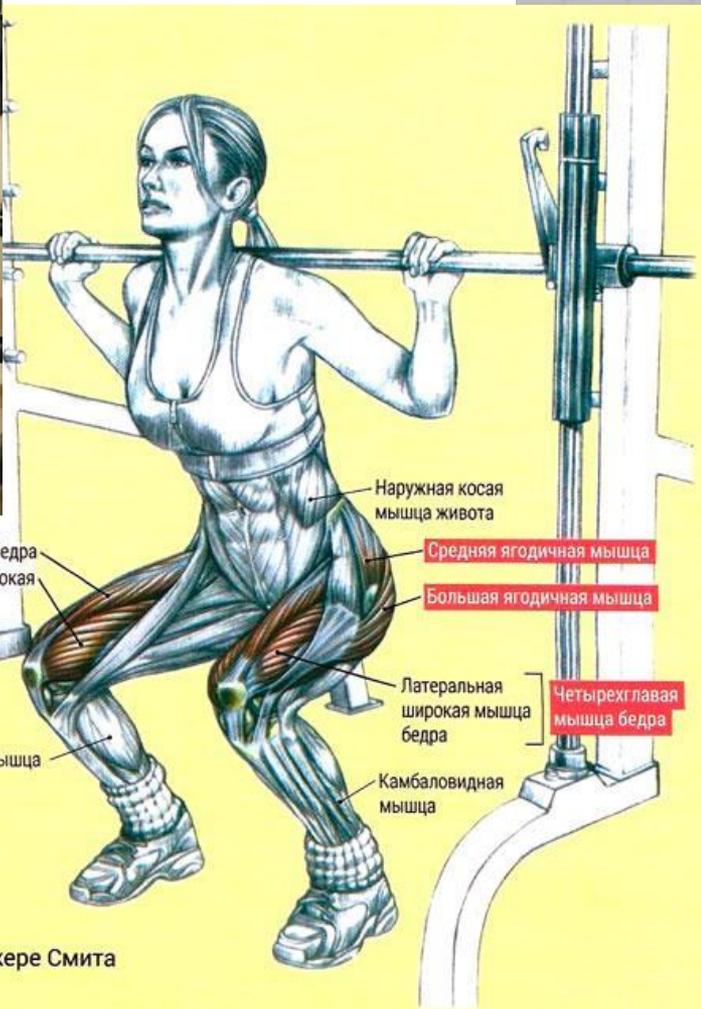
ПРОИЗВОДИТЕ ТОЛЧОК С НИЖНЕЙ ТОЧКИ ВВЕРХ ЗА СЧЕТ ПЯТОК, А НЕ СЕРЕДИНЫ СТОПЫ/НОСКОВ;

МАКСИМАЛЬНО СВОДИТЕ ЛОПАТКИ ВО ВРЕМЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОСТАНОВКИ, И ОСТАВЛЯЙТЕ СПИНУ ПРЯМОЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ;

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗЛИЧНУЮ ПОСТАНОВКУ НОГ И ГЛУБИНУ ПРИСЕДАНИЙ, ДАБЫ СМЕСТИТЬ АКЦЕНТ НА РАЗЛИЧНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ НОГ;

ПРИ РАБОТЕ С БОЛЬШИМИ ВЕСАМИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПОЯС;

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ: ВДОХ – ПРИ ОПУСКАНИИ ВНИЗ, ВЫДОХ – НА УСИЛИЕ, ПОДЪЕМ ВВЕРХ;



► Приседание на тренажере Смита

Приседания на смите

ШАГ №0.

ПОДОЙДИТЕ К ТРЕНАЖЕРУ ДЛЯ СГИБАНИЙ И ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ НИЖНЕГО ВАЛИКА В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМ РОСТОМ (ДЛИНОЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ). ЛЯГТЕ ЛИЦОМ ВНИЗ, НОГИ ЗАВЕДИТЕ ПОД ВАЛИКИ, ПРИМЕРНО НА УРОВНЕ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ЛОДЫЖЕК, И РАСПОЛОЖИТЕ ИХ ПАРАЛЛЕЛЬНО ДРУГ ДРУГУ. ПРОСЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ КОЛЕНИ СВИСАЛИ СО СКАМЬИ, А ИЗЛОМ СКАМЬИ ТОЧНО ПРИХОДИЛСЯ НА ТАЛИЮ. ПЛОТНО ПРИЖМИТЕСЬ ТАЗОМ К СКАМЬЕ, УХВАТИВШИСЬ РУКАМИ ЗА ПОРУЧНИ, ВЗГЛЯД НАПРАВЬТЕ В ПОЛ. СТАТИЧЕСКИ НАПРЯГИТЕ ПРЕСС И ЯГОДИЦЫ. ЭТО ВАША ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ.

ШАГ №1.

ВДОХНИТЕ, ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ И, НЕ ОТРЫВАЯ ПЕРЕДНИЕ БЕДРА ОТ СКАМЬИ, МОЩНО ПОДТЯНИТЕ ВАЛИКИ К ЯГОДИЦАМ. ВЫДОХНИТЕ, КОГДА ПРОЙДЕТЕ САМУЮ СЛОЖНУЮ ТОЧКУ АМПЛИТУДЫ. ЗАДЕРЖИТЕСЬ НА 1-2 СЧЕТА В ВЕРХНЕЙ ПОЗИЦИИ, УДЕРЖИВАЯ ПИКОВОЕ СОКРАЩЕНИЕ. МЕДЛЕННО И ПОДКОНТРОЛЬНО НА ВДОХЕ ОПУСТИТЕ НОГИ ВНИЗ ДО ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. ПОВТОРИТЕ ЗАДАННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

КРЕПКО ДЕРЖИТЕСЬ ЗА РУЧКИ, КАК БЫ ПРИТЯГИВАЯ СЕБЯ К НИМ;

НЕ ОТРЫВАЙТЕ ТАЗ В МЕСТЕ ПЕРЕГИБА СКАМЕЕК (АРКА);

СГИБАЙТЕ НОГИ ПРАКТИЧЕСКИ ДО ПОЛНОГО КОНТАКТА С ЯГОДИЦАМИ, ИСПОЛЬЗУЯ ПОЛНЫЙ ДИАПАЗОН ДВИЖЕНИЯ;

ЧТОБЫ НЕ УХОДИЛА НАГРУЗКА С МЫШЦ, В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ НЕ РАСПРЯМЛЯЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ КОЛЕНИ;

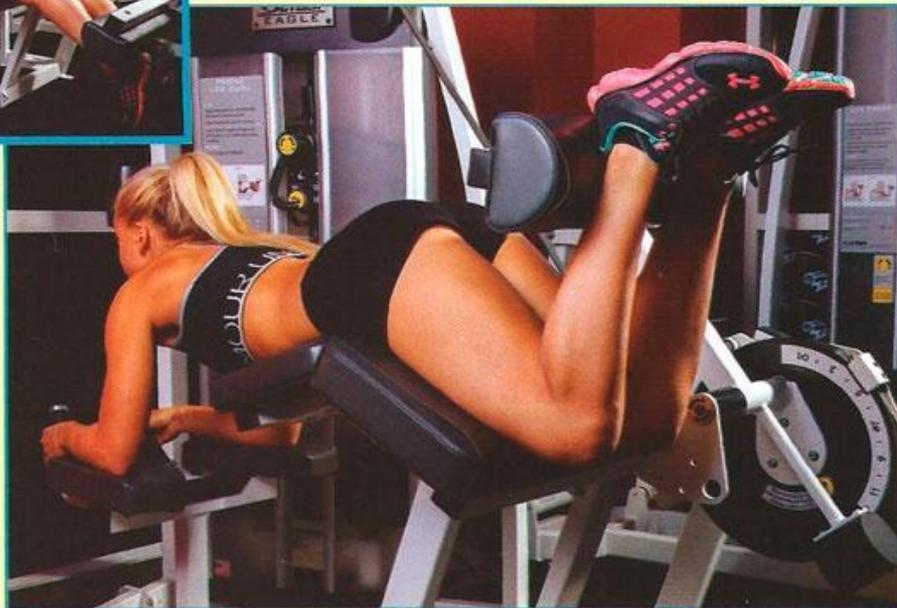
ВВЕРХ ДВИГАЙТЕСЬ БЫСТРЕЕ, ВНИЗ ПОДКОНТРОЛЬНО МЕДЛЕННО;

НЕ ЕЛОЗЬТЕ БЕДРАМИ И ТАЗОМ ПО СКАМЬЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ СГИБАНИЯ/РАЗГИБАНИЯ КОЛЕНЕЙ;

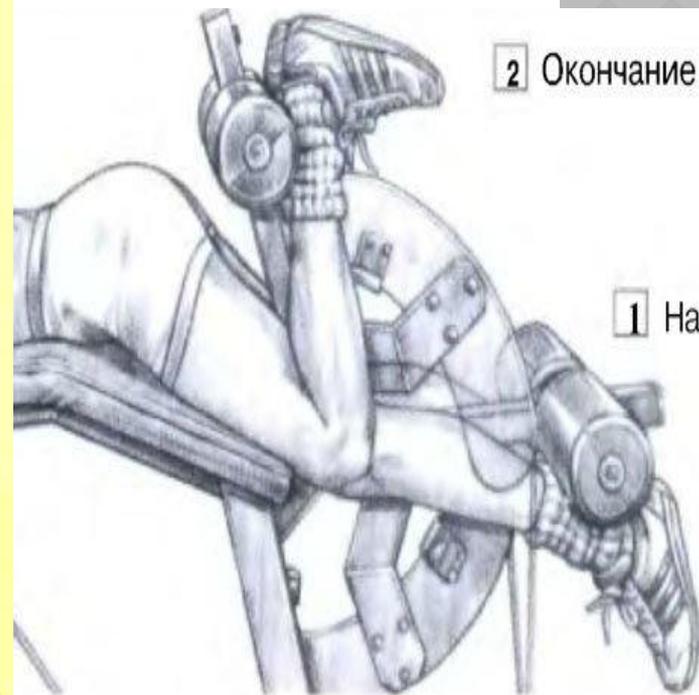
ЕСЛИ ПО ХОДУ ДВИЖЕНИЯ ТЯНУТЬ НОСКИ К СЕБЕ, ТО НАГРУЗКУ БУДУТ ПОЛУЧАТЬ ИКРЫ;

РАСТЯГИВАЙТЕ ЗАДНЕЕ БЕДРО ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОДХОДА;

► Исходное положение



► Сгибание ног лежа на тренажере



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Валик внизу поднимают до щиколоток и выдвигают вперед. При более низком его расположении невозможно работать с большими весами. В базовом положении конечности ставят строго под прямым углом, руками упираются в боковые рукоятки.

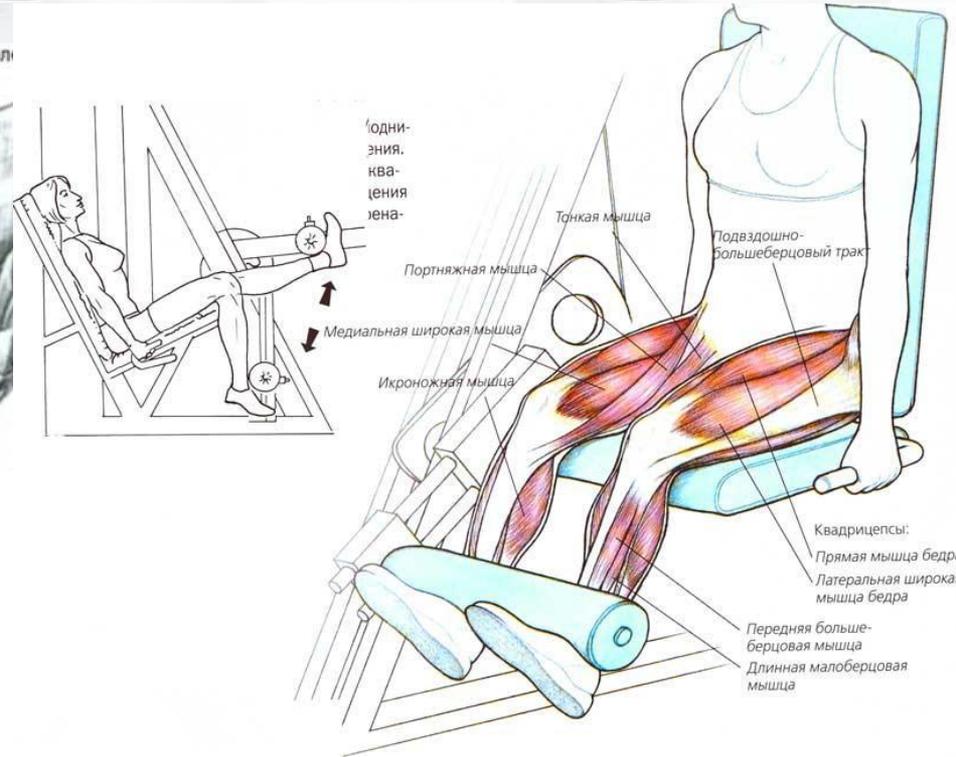
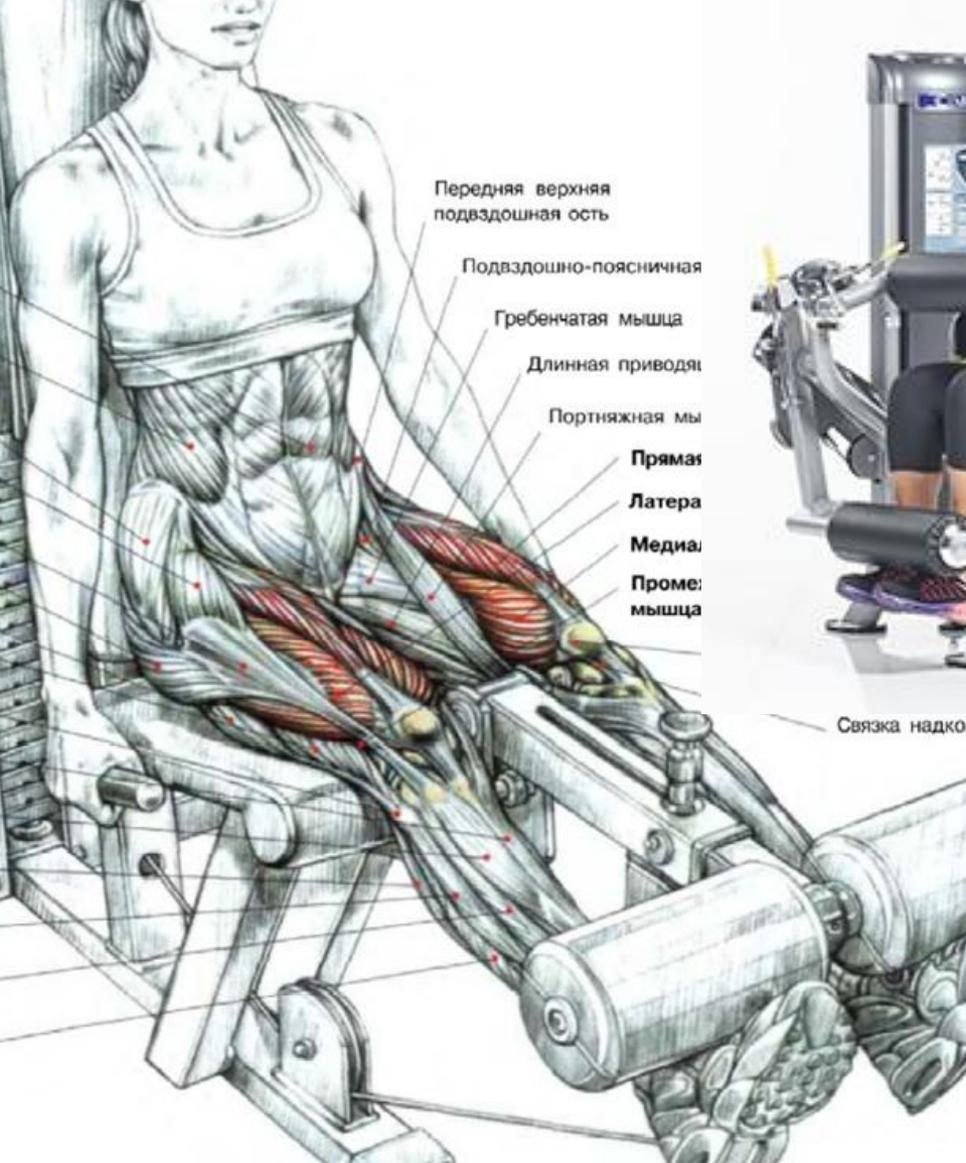
На вдохе силой квадрицепсов разгибают ноги, пытаясь поднять их максимально высоко. Это обеспечивает пиковое сокращение четырехглавых пучков в каждом повторении.

В конечной точке отведения выдерживают 2-секундную паузу и медленно возвращаются в ИП

При сведении носков нагрузку получают внешние зоны квадрицепсов. В обратном случае под напряжением оказываются связки.

При сгибании и выпрямлении под давлением веса крестообразная связка испытывает перегрузки. Поэтому важно следовать пошаговому алгоритму и работать с умеренными весами.

Важно не сбрасывать вес вниз и избегать рывковых движений.



ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ГАНТЕЛИ И ВСТАНЬТЕ РОВНО. СТОПЫ НА ШИРИНЕ ТАЗА, СПИНА ПРЯМАЯ, ПЛЕЧИ РАСПРАВЛЕНЫ, ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ВПЕРЕД. ЭТО ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

НА ВДОХЕ СДЕЛАЙТЕ РАБОЧЕЙ НОГОЙ ШАГ ВПЕРЕД, ПЕРЕНЕСИТЕ НА НЕЕ ВЕС ТЕЛА И СОГНИТЕ КОЛЕНО. СТАРАЙТЕСЬ СТАВИТЬ СТОПУ МЯГКО И УПРУГО, НЕ ПАДАЙТЕ ВПЕРЕД ВСЕМ ВЕСОМ. ШИРИНА ШАГА ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКОЙ, ЧТОБЫ КОЛЕНО РАБОЧЕЙ НОГИ НЕ ВЫХОДИЛО ЗА ПРОЕКЦИЮ НОСКА. УГОЛ В КОЛЕНЕ РАБОЧЕЙ НОГИ РАВЕН 90 ГРАДУСОВ ИЛИ ЧУТЬ-ЧУТЬ МЕНЬШЕ. ОПОРНАЯ НОГА СТОИТ НА НОСКЕ.

НА ВЫДОХЕ, ОТТОЛКНУВШИСЬ ПЯТКОЙ РАБОЧЕЙ НОГИ ОТ ПОЛА, ВЕРНИТЕСЬ НАЗАД В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

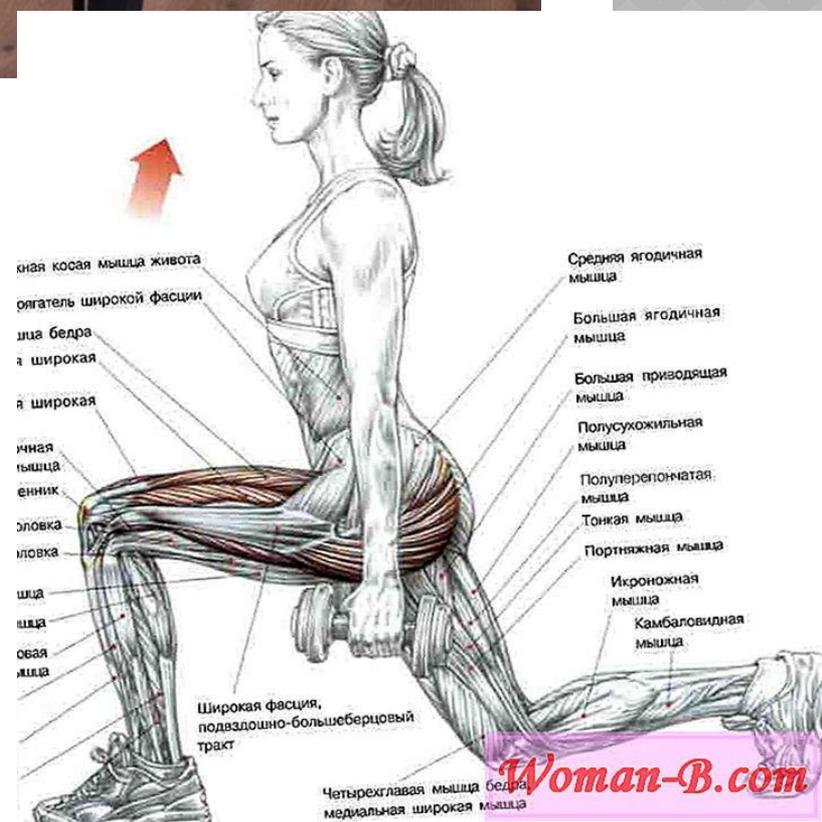
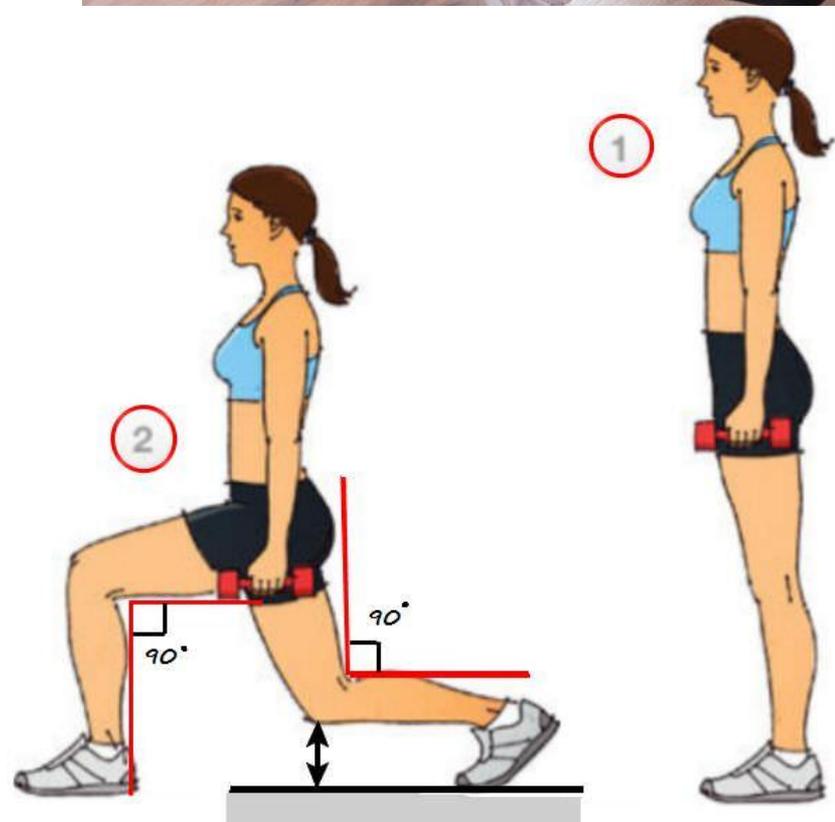
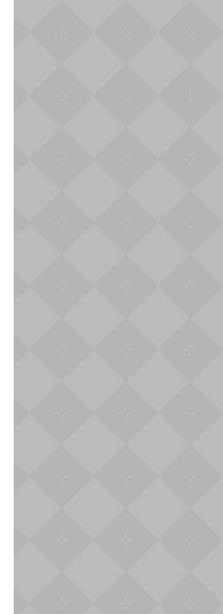
ПОВТОРИТЕ ДВИЖЕНИЕ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

-Прежде чем приступить к тренировке, вам нужно разогреть мышцы и спровоцировать выделение суставной смазки (синовиальной жидкости). Для этого приседаем и делаем выпады без отягощения, вращаем стопами и голенями, делаем наклоны вперед и т. д. Времени уйдет пять минут, но эффект от тренировки будет значительно выше, а вероятность получить травму ниже.

-Работая с большим отягощением, не делайте шаги. То есть, обе ноги остаются на месте и ваши выпады с гантелями автоматически трансформируются в приседания в ножницы.

-Если ранее выпады вы не практиковали, сначала отработайте технику без веса.

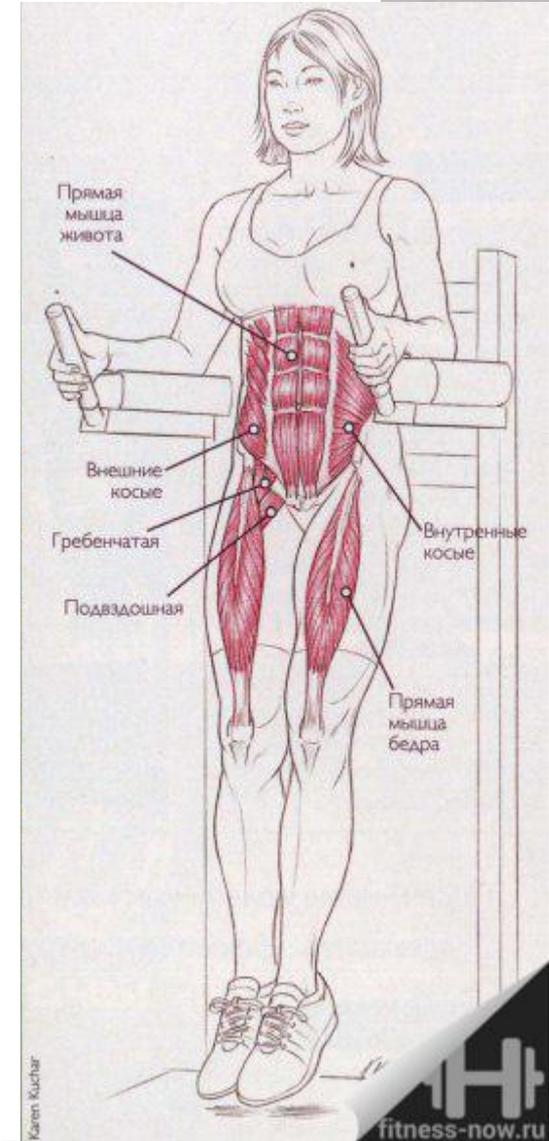
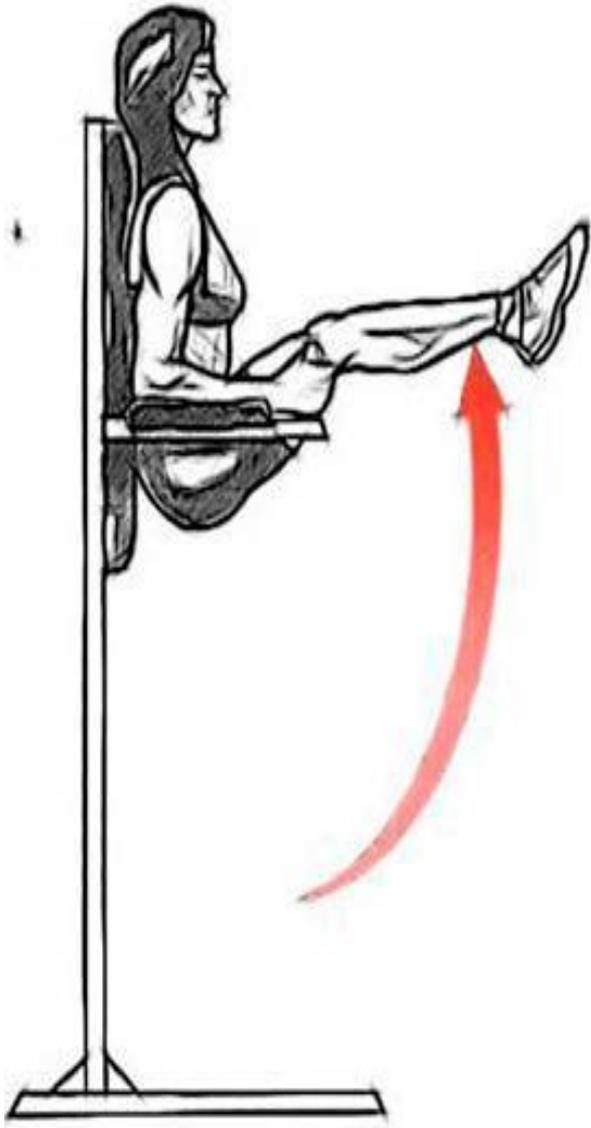
-При возникновении боли, дискомфорта и любых других сигналов, которых в норме не должно быть - заканчивайте упражнение.



Мышцы пресса



Подъём ног на брусьях



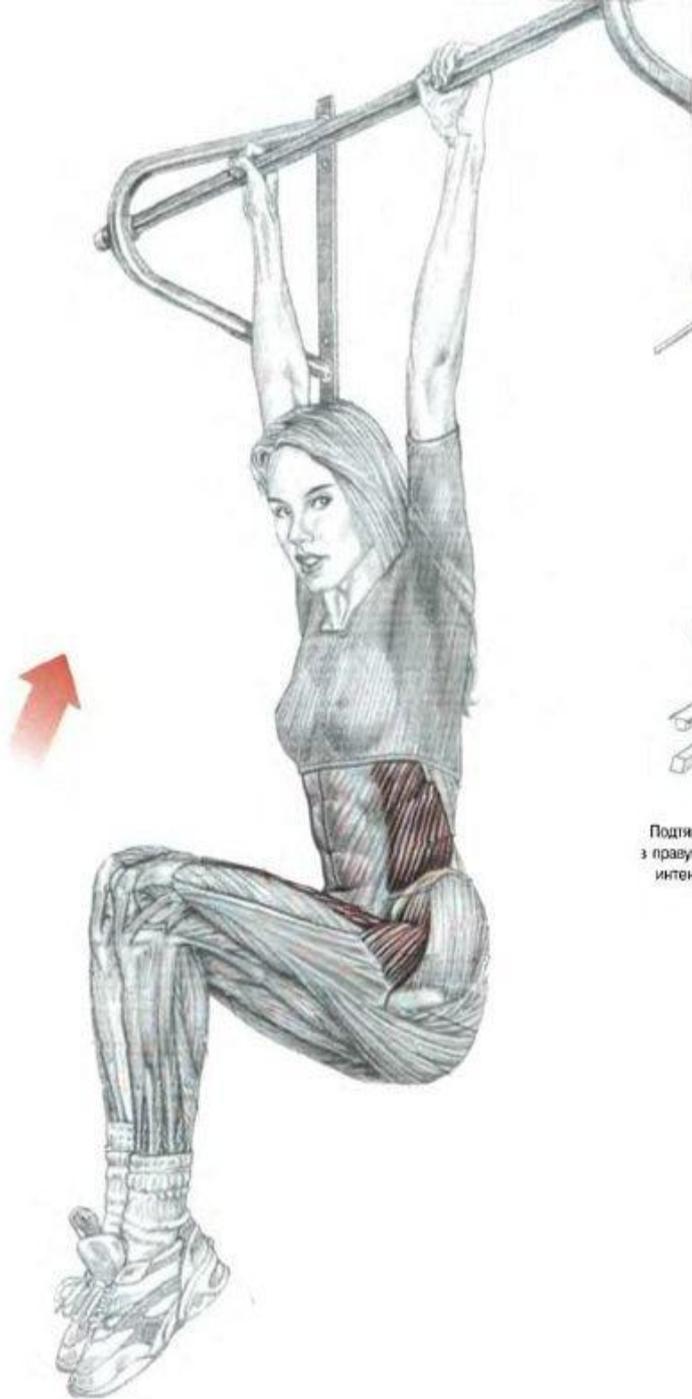
Скручивания на наклонной скамье



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