

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВКИ В
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ



- Программу тренировок можно проводить двумя способами: На все тело, когда за час выполняются упражнения на все мышцы (как верха, так низа тела). Эту программу некоторые тренеры считают предпочтительнее, если цель – поддерживать форму, в этом случае равномерно прокачивается все тело. Также она удобна, если не хватает времени посещать спортзал постоянно и возникают вынужденные перерывы.
- Сплит-программа, когда в определенный день вы прокачиваете только одну группу мышц, например:
 - 1 день – ноги и ягодицы,
 - 2 день – руки, плечи, грудь,
 - 3 день – спина, пресс.

СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

- Прорабатывает мышцы пресса.
- Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.
- Выполните 3 подхода по 15–20 раз.



ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

- Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра.
- Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.
- Сделайте 3 подхода по 15 раз. В дальнейшем можете увеличить количество повторений до 20–25.



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

- *Нагружает бёдра, ягодицы и мышцы кора.*
- Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд.
- Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.
- Выходите из приседания на выдохе.
- Начиная с грифом на 5 или 10 кг и постепенно повышайте нагрузку. Всё время следите за техникой.



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

- *Укрепляет плечи.*
- Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.



ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ

- Прокачивают ноги, ягодицы и мышцы кора.
- Держите гантели в вытянутых руках. Сделайте выпад вперёд, коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы переднее колено не выходило за носок.
- Встаньте и сделайте выпад с другой ноги. Вы можете делать эти упражнения в движении или, если в зале тесно, на месте.
- Если хотите нагрузить вдобавок мышцы кора и плечи, попробуйте другой вариант: с гантелей над головой.



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА

- Прокачивает грудные мышцы и нагружает плечи.
- Лягте на скамью, прижмите стопы к полу, поднимите гантели перед собой так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Разведите гантели в стороны, чуть согнув руки в локтях для защиты суставов. Ладони в нижней точке разверните к потолку.
- Сведите руки и повторите.



ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА ЛАВКЕ

- *Нагружают трицепсы.*
- Найдите опору: бокс, лавку, стопку степов. Повернитесь к ней спиной, поставьте на неё руки, выпрямите колени. Сделайте обратное отжимание до параллели плеч с полом, но не ниже. Вернитесь в исходное положение.
- Сделайте 3–5 подходов по 10–15 раз.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- **Упражнение для растяжки пресса**
- Поза собаки мордой вверх
- Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- Скручивание позвоночника лёжа
- Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.
- Повторите упражнение в другую сторону.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- **Упражнения для растяжки ягодиц**
- Растяжка сидя

Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

- Растяжка квадрицепса лёжа
- Лягте на пол на живот, поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.



РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА НА ОДНОМ КОЛЕНЕ

- Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.



НАКЛОН К НОГАМ

- Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА

- Встаньте рядом со стеной, повернувшись к ней правым боком. Заведите правую ногу за левую сзади и присядьте. Левая нога сгибается, правая остаётся прямой и отъезжает всё дальше влево. Прямой корпус нависает над левой ногой.
- Повторите в другую сторону.

