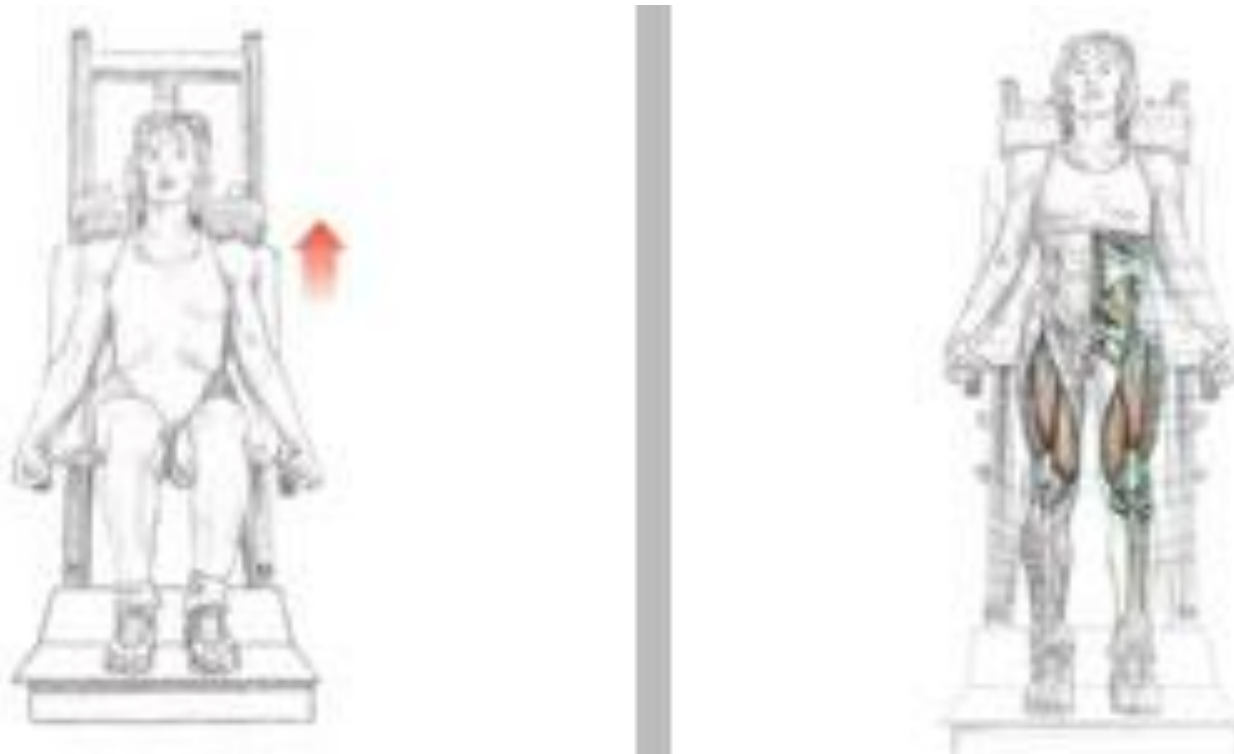


Приседания в тренажере Гаккеншмидта (гакк-приседания)

Техника выполнения: ноги ставятся примерно на ширине плеч, ступни на платформе располагаются настолько высоко, чтобы при движении вниз колени не выходили за плоскость носков. Из полностью прямого положения осуществляется полный присед, до полного сгибания ног – это обеспечивает максимальную проработку нижней части бедра. При движении вниз – вдох, при движении вверх – выдох.



Тонкости выполнения: возможны также неполные приседания, при этом рабочие веса увеличиваются, нагрузка на бедра растет, но, вместе с тем, растет нагрузка на колени и связки, поэтому в таком случае упражнения нужно выполнять с особой осторожностью. Следите, чтобы спина все время была плотно прижата к платформе, а бедра не слишком уходили вперед. Опускайтесь вниз до того момента, когда угол в коленях не достигнет 90 градусов и даже меньше. Не задерживайтесь в нижней точке, сразу же поднимайтесь. В платформу давите пятками, а не носками. Никогда не допускайте отбива в нижней точке, а тем более при работе с большими весами.

Тренажер платформа (жим ногами)



Используя одни и те же тренажеры, жим ногами может оказывать разное воздействие на мышцы, поскольку существуют несколько вариантов упражнений. Если спортсмен расположит ноги ближе к нижнему краю платформы, это поможет увеличить нагрузку на нижнюю часть квадрицепсов и переднюю поверхность бедер. Таким образом, можно уменьшить нагрузку на суставы и связки в области колен. На современных тренажерах жим ногами может выполняться в положении сидя или лежа. Стоит внимательно подходить к выбору тренажера для тренировок с учетом особенностей телосложения и подготовленности. При соблюдении техники безопасности и правильном выполнении упражнений можно добиться достаточно хороших результатов и избежать травм. Существуют тренажеры, которые оборудованы одной платформой для ног. Выполняя упражнения на них, одновременно прорабатываются обе ноги. Поочередно сгибать ноги можно на тренажерах с отдельными платформами для каждой ноги. При выполнении упражнения на таком тренажере желательно обувать удобную обувь. Также необходимо убедиться в удобном расположении ступней на платформе. Хорошо если можно отрегулировать положение платформы, что позволит избежать излишней нагрузки на колени. На таких тренажерах жим ногами должен выполняться достаточно медленно и осторожно. Важно, чтобы верхняя часть тела была хорошо зафиксирована, а поясница не отрывалась от поверхности тренажера. Не рекомендуется выбирать максимальные амплитуды жима, поскольку это может навредить спине и коленям. Если тренажер оснащен одной платформой для ног, то нужно выпрямлять обе ноги с одинаковой силой... подробнее читайте на [SportMashina.com](http://sportmashina.com) (<http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=461>), где мы раскрываем все секреты здорового тела.

Тренажер «Бабочка»



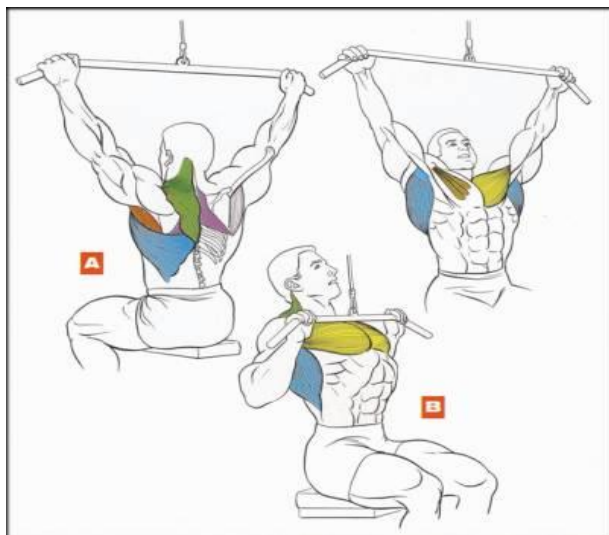
Перед выполнением бабочки необходимо отрегулировать высоту скамьи, либо высоту рукояток, в зависимости от модели тренажера. Положение считается правильным, если ваши локтевые и плечевые суставы находятся на одном горизонтальном уровне, а плечи параллельны полу. При этом угол в локтевых суставах должен быть 90 градусов, предплечья расположены вертикально.

Предплечья и локтевые суставы плотно прижимаем к специальным подушкам для упора. Кисти плотно сжимают ручки. Лучезапястные суставы фиксированы.

Садимся прямо, спину и затылок плотно прижимаем к спинке тренажера. Ноги ставим как можно шире, но без дискомфорта. Ступни плотно прижимаем к полу. Это исходное положение.

Делаем глубокий вдох и сводим руки перед собой, максимально напряга грудные мышцы. После секундной паузы расслабляем мышцы, отводим руки в исходное положение. Повторяем запланированное количество раз.

Тренажер вертикальная- горизонтальная тяга



Вертикальная тяга.

Отрегулируйте высоту упорных валиков для ног блочного тренажера для вертикальной тяги: они должны прочно фиксировать бедра, не позволяя им отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой).

Слегка приподнитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики.

Исходное положение: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Положение туловища напоминает букву «У». Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол.

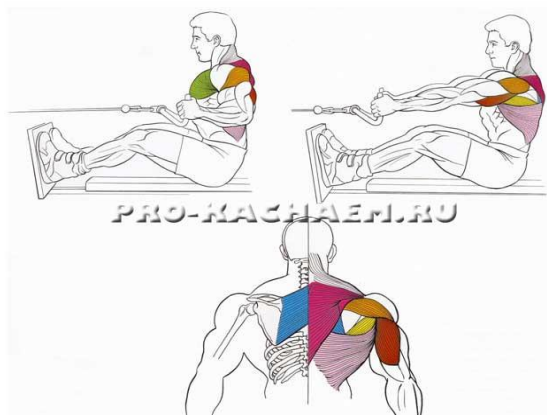
Напрягите поясничные мышцы и не расслабляйте их до конца сета — именно они обеспечивают удержание туловища в выпрямленном положении.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите широчайшие и, сводя лопатки, потяните гриф строго вниз.

Локти движутся строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие. Плавно верните гриф в исходное положение.

В верхней точке снова сделайте паузу — это поможет лучше растянуть широчайшие. Приступайте к следующему повторению.

Горизонтальная тяга



Горизонтальная тяга в блочном тренажере фокусирует внимание предпочтительно на нижнюю область широчайших мышц спины. Но по мере подхода к тому моменту когда штанга расположена вверху (когда локти миновали уровень спины, а дельты расположены сзади) вектор нагрузки переходит на верхнюю группу широчайших мышц спины, ромбовидные мышцы спины и среднюю часть трапеций. Чем сильнее вы за спину отводите локти, тем мощнее сокращаются мышцы спины.

Чтобы достичь максимального сокращения широчайших мышц спины, попытайтесь не отклонять туловище от вертикального положения сильнее, чем на 10 градусов.

Удерживайте естественный изгиб хребта (спина немного прогнута в пояснице, а плечи и грудь расправлены). Упрощая горизонтальную тягу в блочном тренажере раскачиванием корпуса (когда опускаете вес, нагнитесь вперед настолько сильно, что спина должна быть немного округлена, а после, когда вытягивайте вес, мощно отходя назад и прогибаясь в пояснице), вы очень опасно сжимаете позвоночные диски.

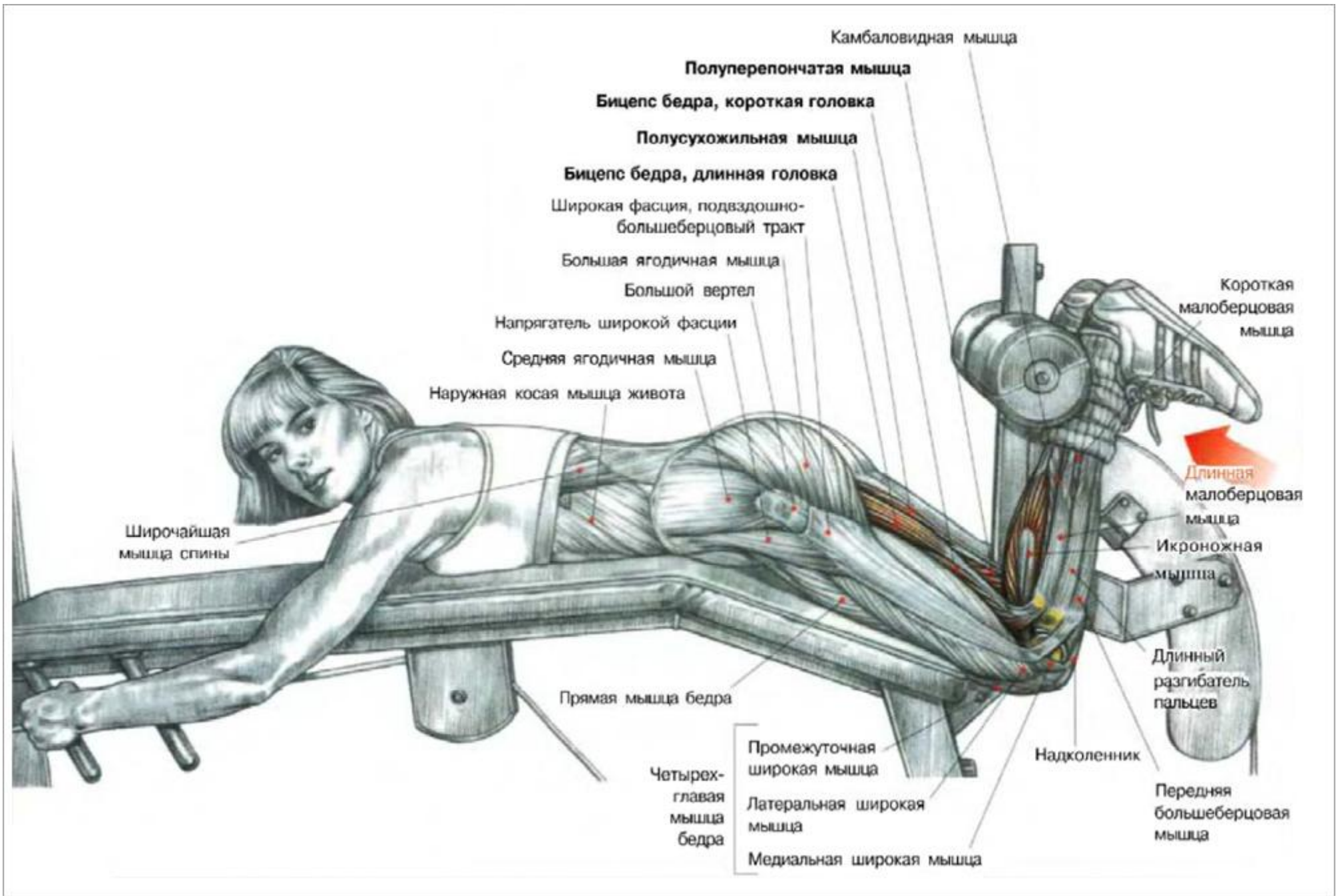
Не тяните вес усилием бицепсов! Их цель здесь — лишь удержание локтевого сустава. Закрепите ноги в коленях до окончания подхода. Не гните и не расправляйте ноги в течение выполнения упражнения.

Останавливайте дыхание во время горизонтальной тяги в блочном тренажере. В результате вам будет проще удерживать поясницу неподвижной.

Чтобы увеличить нагрузку на широчайшие мышцы середины и верхней части спины (верх широчайших, средние трапеции, ромбовидные и задние дельты), возьмите прямой грифом. Возьмитесь за штангу верхним хватом немного шире плеч.

Чтобы «вырубить» задние дельты и сфокусировать всю нагрузку на широчайшие мышцы спины, сделайте горизонтальную тягу в блочном тренажере с ровным грифом с D-образными ручками на краях, расстояние между которыми должно быть немного уже плеч.

Тренажер сгибание ног в коленях

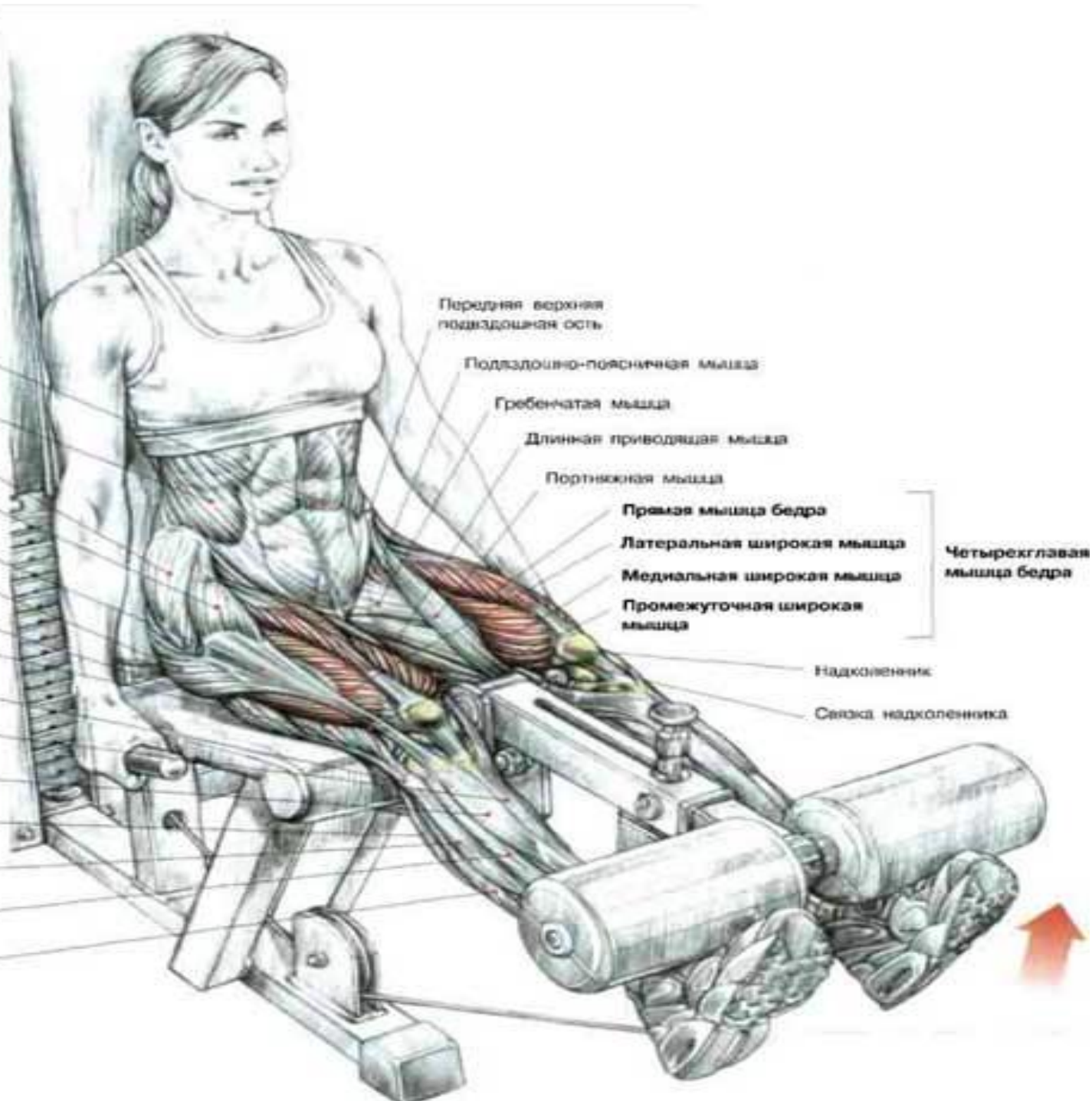


Техника: лягте животом на горизонтальную скамью, под низ живота можно подложить или мягкий валик, или плотно свернутое полотенце, или еще что – то подобное. Это позволит вам больше растянуть бицепсы бедер и уменьшит вероятность травм.

Просуньте ноги под упор так, чтобы нижний его край находился на расстоянии 3-4 поперечных пальцев от пятки, а область колена выходила за пределы скамьи, обопритесь на локти, поднимите грудь и голову, и смотрите прямо перед собой. Начинайте сгибать ноги, работайте не в медленном темпе, а несколько быстрее, но и не торопитесь, выполняйте упражнение без рывков, не отрывайте таз от скамьи. При сгибании ног делайте выдох, при разгибании — вдох. Не выпрямляйте полностью ноги в нижней части движения, так вы снизите нежелательную нагрузку на связочный аппарат колена. В верхней фазе движения сгибайте ноги как можно сильнее, стремитесь коснуться пятками ягодиц, дополнительно напрягайте мышцы.

Ошибки: отрыв таза от скамьи: при этом частично снимается нагрузка с бицепсов бедер и возникает ненужное напряжение в позвоночнике. Мягкий валик под низ живота как раз и нужен для той цели, чтобы не возникало подобного желания. Кроме того, во многих хорошо оборудованных залах есть современные варианты такого тренажера, где скамья не статична, а может изгибаться под определенным углом, что весьма удобно.

Варианты: вы можете сдвинуть носки друг к другу, и тогда нагрузка сместится на медиальную сторону бедра, или развести носки в стороны, что задействует в большей степени внешнюю часть бедер. Если же вы хотите увеличить работу икроножных мышц, попробуйте во время сгибания ног до максимума разогнуть стопы в голеностопных суставах, вытянуть их так, чтобы они находились примерно на одной линии с голеньями.

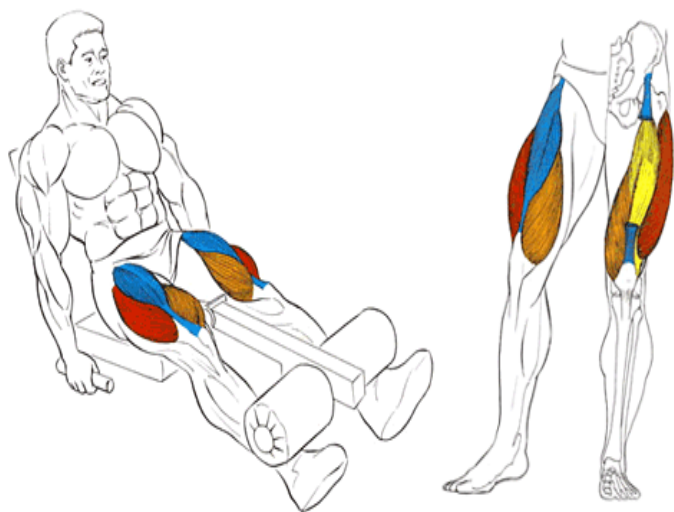


- Прямая мышца живота (под апоневрозом)
- Наружная косая мышца живота
- Средняя ягодичная мышца
- Напрягатель широкой фасции
- Широкая фасция
- Большая ягодичная мышца
- Бiceps бедра
 - Длинная головка
 - Короткая головка
- Головка малоберцовой кости
- Большеберцовая кость, медиальная поверхность
- Передняя большеберцовая мышца
- Икроножная мышца, латеральная головка
- Длинная малоберцовая мышца
- Длинный разгибатель пальцев стопы
- Камбаловидная мышца

- Передняя верхняя подвздошная ость
- Подвздошно-поясничная мышца
- Гребенчатая мышца
- Длинная приводящая мышца
- Портиковая мышца
- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца
- Медиальная широкая мышца
- Промежуточная широкая мышца
- Надколенник
- Связка надколенника

Четырехглавая мышца бедра





Располагаетесь на скамье или в тренажере для разгибания ног. В тренажере Ваши ноги должны упираться в валики, угол в коленном суставе должен быть 90 градусов, или немного больше, бедра не должны вылезать за края сиденья. Прижмите поясницу к спинке сиденья, если таковая имеется. Руками беретесь за опорные рукоятки по бокам сиденья или за края скамейки. Это поможет Вам держать спину ровной и неподвижной.

Ступни расслабьте и поднимите голени (ноги в коленях при этом немного разогните). Голени поднимайте так, чтобы они приняли вертикальное положение, а груз поднялся с опоры. Это исходное положение.

Делаете вдох, задерживаете дыхание и выпрямляете ноги. Делаете выдох. На пару секунд останавливаетесь и напрягаете квадрицепсы.

Ноги плавно сгибаете в коленях и делаете вдох. В этот момент возвращаетесь в исходное положение, когда Ваши голени перпендикулярны полу. Сразу же, без остановки, начинаете повторение.

Чтобы все четыре мышцы квадрицепса сокращались максимально, ступни Ваши должны быть параллельны полу, и немного разведены в стороны.

Во время упражнения бедра, спина и голеностопный сустав должны быть неподвижными. Движение должно происходить только в коленном суставе.

Жим штанги лежа.

Цель: грудные мышцы.

Жим лежа может быть подстроен к нуждам развития любой части пекторальных мышц. Если упражнение должно принести пользу верхней части груди, то надо опускать гриф к шее. Если вы опускаете гриф к середине пекторальных мышц, это та область, где и будет ощущаться воздействие. Жимы лежа с узким хватом активизируют внутренние пекторальные мышцы. Внешняя зона груди прорабатывается большим расстоянием между кистями на грифе штанги. Вы можете настроить жим лежа, чтобы точно определить любую область для развития мышц, выбирая правильную ширину хвата и направление движения грифа.

Стандартный способ выполнения жима лежа состоит в том, чтобы взяться за гриф таким хватом, чтобы между вашими большими пальцами было расстояние приблизительно 75-90 см, что позволит предплечьям быть в вертикальном положении, когда верхние части рук расположены параллельно к полу.

Начните, расположившись навзничь на скамье. Примите уравновешенное положение рук на грифе, используя хват "большие пальцы под грифом" (это - не обязательное требование). Опускайте вес из положения выпрямленных рук до касания грифом пекторальных мышц. Легко прикоснитесь грифом к груди (никакого отбива), и выжмите его вверх. Удерживайте ваши локти в проекции под грифом, и не позволяйте им перемещаться ближе к вашему торсу.

Новички могут обнаружить, что гриф начинает сдвигаться или вперед, или назад, или же что отягощение поднимается неравномерно, по причине того, что одна рука более сильная, чем другая. После нескольких недель занятий, конечно, вам даже не будете нужно думать о сохранении равновесия отягощения или опускания его без перекосов, потому что вы к этому времени разовьете чувство совершенной "колеи" движения снаряда.

Когда вы опускаете гриф к груди, не позволяйте ему свободно падать! Всегда контролируйте опускание сознательно, особенно если это - тяжелый вес. Управляйте нисходящей частью амплитуды, и вы гарантируете положительное воздействие восходящей фазы движения.

Жим штанги на наклонной скамье.



Цель: верхняя часть груди.

Примите на выпрямленные руки нагруженную штангу, лежа на устойчивой наклонной скамье. Опустите ее медленно к верхней части груди (ваши локти двигаются в стороны), а затем выжмите ее до выпрямленного положения рук. Опустите снова, и повторяйте.

Жим гантелей лежа.



Цель: грудные мышцы.

Ложитесь спиной вниз на горизонтальную скамью и возьмите в руки гантели, полностью выпрямив руки под прямым углом к полу. Ладони "в линию", будто в ваших руках гриф штанги. В исходном положении руки с гантелями по сторонам от груди. Из этой позиции начинайте выжимать гантели вверх, чтобы они оказались над грудью. Затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Не отбивайте отягощения от груди. В ходе всего движения удерживайте положение локтей под прямым углом по отношению к торсу.

Хотя это упражнение у женщин и не увеличит размер бюста, оно поможет исправить два существенных недостатка: плоскую или отвислую грудь. Жим лежа развивает мышцы, расположенные под молочными железами. Женщинам с плоской грудью это упражнение поможет "раздвинуть" молочные железы, что выглядит более привлекательно. А обладательницы большого бюста, который немного "опустился", смогут его "приподнять" и сделать более выпуклым.

Жим гантелей на наклонной скамье.



Цель: верхняя часть груди.

Начинайте, находясь на наклонной скамье, установленной под углом от 35 до 45 градусов. Угол более 45 градусов переносит слишком большой акцент на передние дельтоиды. Выжимайте гантели одновременно строго вверх, выключайте руки в локтях, и немедленно опускайте отягощения к исходному положению. Поддерживайте работу в возвратно-поступательных движениях без пауз. Ладони должны быть направлены вперед в ходе всего упражнения.

Разведение рук с гантелями.



Цель: верхняя и внешняя часть груди.

Ложитесь на спину на горизонтальную скамью. Поднимите гантели над собой на прямых руках, чтобы ладони были обращены друг другу. Руки можно слегка согнуть, чтобы уменьшить нагрузку на локтевые суставы. Опустите гантели по широкой дуге в стороны как можно ниже, почувствуйте предельное растяжение грудных мышц. Затем поднимаем их по той же дуге. Ладони постоянно должны быть обращены друг к другу. Для повышения интенсивности упражнения необходимо, подняв гантели в исходное положение сакратить грудные мышцы как можно сильнее, чтобы дать им дополнительную нагрузку.

Разведения рук с гантелями на наклонной скамье.



Цель: верхняя и внешняя часть груди.

Примите устойчивое положение на наклонной скамье (под углом от 30 до 45 градусов лучше всего). Возьмите пару легких гантелей, затем позвольте вашим рукам медленно опускаться в стороны. Удерживайте руки в локтях слегка согнутыми в ходе этого упражнения. Поднимайте и опускайте отягощения медленно, держите вес под контролем, поскольку каждое повторение растягивает мышцы груди.

Отжимания на параллельных брусьях.



Цель: нижняя и наружная часть груди.

Замечательное упражнение для груди, особенно, если бруски установлены довольно широко (70-85 см). Узко установленные параллельные жерди будут способствовать большей активности трицепсов, но будут все еще прорабатывать нижние и наружные доли пекторальных мышц. Более широко установленные параллельные жерди брусьев принесут пользу верхней внешней части груди. Это развитие будет заставлять вас выглядеть широким в верхней части торса и плечах.

Когда работаете на грудь на брусьях для отжиманий, размещайте ваши ступни впереди вашего тела, удерживая голову в наклоне вперед (подбородок на груди), а локти хорошенько разводите в стороны. Опускайтесь вниз как можно ниже, и выключайте локти, когда вы распрямляете руки.

Подтягивания на перекладине

Начинаете подтягиваться с двух подходов. Столько сколько сможете по максимуму. Кто не может вообще подтянуться ни разу, выполняет только негативные повторения. Затем, когда мышечная боль проходит добавляете третий, а через неделю или две, добавляете четвёртый подход.

Подтягиваниями занимаетесь всего один в неделю. Мышцы растут и крепнут, когда у них достаточно времени для отдыха. Поэтому делать каждый день подтягивания неразумно.

Мышцы растут во время отдыха.

Нам нужно подтягиваться четыре подхода. Не важно сколько повторений вы при этом делаете. Схема подтягивания может выглядеть следующим образом: 8, 6, 4, 2.

Или может выглядеть по-другому, это не столь важно. В конечном итоге, нам важно все четыре подхода подтянуться по десять раз в каждом. К чему мы и будем стремиться применяя небольшую хитрость. А именно (Вы наверно уже догадались), что это будут негативные повторения (НП). Выглядит это следующим образом: в первом подходе Вы осилили всего восемь раз, больше не хватает сил. Но ведь это вверх нет сил, подтянуться, а сверху вниз можно вполне сделать два негативных повторения (НП).

Техника подтягивания. Как правильно выполнить негативные повторения?

Никого, не стесняясь, подставляете к перекладине стул и подпрыгиваете на турник до положения подбородок выше перекладины. А затем медленно опускаетесь вниз. Темп опускания четыре секунды.

При таком медленном опускании мышцы прорабатываются очень интенсивно, если ещё учесть, что они уже утомлены предыдущим подтягиванием. Только предупреждение: больше пяти НП в одном подходе делать не рекомендуется, чтобы избежать растяжения связок и мышц.

Таким образом, наша схема подтягивания будет выглядеть так:

8+2 НП, 6+4 НП, 4+5 НП, 2+5 НП

Видите, вместо 20 повторений в первом случае, у нас получилось 36 повторений. Эта работа гораздо продуктивней, чем без НП.

Если после такой тренировки широчайшие мышцы или бицепсы сильно болят, и вы на следующей тренировке не можете практически совсем подтянуться, значит, мышцы ещё не восстановились. Поскольку нагрузка была почти в два раза больше обычной.

Отдыхайте до тех пор, пока боль не пройдёт, и когда Вы опять сможете подтянуться нормальное количество раз. Следите за тем, чтобы общее число повторений в одном подходе вместе с НП не превышало 10 раз.

Ваша задача подтянуться 4 подхода по 10 повторений. Причём в последующем, в первых подходах Вы уже сможете подтянуться более десяти раз. Но рекомендую этого не делать, оставить силы на последние подходы.

В течении 2х — 3х месяцев Ваши результаты в подтягивании резко поползут вверх. Когда подтянетесь 4*10, можно далее подтягиваться с отягощением. Для этого лучше всего подойдёт пояс монтажника. Вы подпоясываетесь им, а на цепь одеваете отягощение.

Тренируясь правильно, Вы будете прогрессировать на каждой тяжёлой тренировке. Если Вы подтягиваетесь 30 и более повторений за тренировку (вместе с негативными повторениями), то делать это упражнение нужно не чаще, чем один раз в неделю.

Одна тяжёлая тренировка в неделю, другая лёгкая. За неделю отдыха мышцы восстановятся и станут сильнее. Если подтягиваться каждый день или через день, то мышцы не будут успевать восстанавливаться.

Тренажер «римский стул»



Сидя на "Римском стуле", завести руки за голову. Разгибаясь, повернуть корпус в одну, затем в другую сторону на 90 градусов.

Сидя на "Римском стуле", руки за голову. Замедленным движением в течение 20-30 с разогнуться до горизонтального положения, затем за 10-15 с наклониться.

Сидя на "Римском стуле", закрепить стопы, сильно развернув пятки в стороны (для увеличения нагрузки на внутреннюю поверхность бедра), руки вперед. При разгибании опустить подбородок к груди, растягивая мышцы задней поверхности шеи.

Лежа на правом бедре на "Римском стуле", ноги закрепить, руки за голову. Разгибание корпуса и возвращение в исходное положение. То же - на левом бедре.

При выполнении упражнений на тренажере "Римский стул" возможны реверсы бедер, скручивания талии. Во всех упражнениях можно увеличить нагрузку за счет гантелей, блинов от штанги, утяжеленных манжетов на руки. Упражнения способствуют коррекции осанки, воздействуют на вестибулярный аппарат. После занятий на тренажере рекомендуется лежать на спине, руки за головой или в стороны поднять ноги до прямого угла (таз от пола не отрывать).

Шведская стенка



Упражнений можно выполнять множество. Самое популярное упражнение – подтягивание, очень эффективное для развития верхних мышц спины, в особенности широчайших мышц. Подтягивание и другие упражнения на турнике значительно улучшают осанку, делая тело более пропорциональным и визуально уменьшая талию.

Турник даёт естественную нагрузку на скелетные мышцы и организм в целом. Упражнения на подтягивание полезны и женщинам – они укрепляют мышцы груди без каких-либо хирургических вмешательств.

Для укрепления мышц живота – упражнение в вися на подтягивание ног к перекладине.

Повороты корпуса вправо и влево во время виса на турнике отлично разрабатывают мышцы рук и спины.

Хорошим упражнением для осанки является хлопанье в вися себя пятками по ягодицам. Вначале можно пробовать делать это каждой ногой в отдельности, затем – обоими одновременно.

Дополнительные приставки позволяют разнообразить упражнения.

Турник очень эффективен для тренировки пресса и рук, вестибулярного аппарата. Упражнения на брусьях позволяют отлично прорабатывать мышцы спины, ног, рук и пресса. На приставной скамье удобно качать пресс и тренироваться со штангой. Можно повесить на турник боксерскую грушу.

Укрепить здоровье, повысить тонус, и приобрести великолепную растяжку можно с помощью упражнений на шведской стенке. Также замечена и отличная профилактика многим заболеваниям. Полезны упражнения и тренировки на шведской стенке, как мужчинам, так и женщинам, а также людям с заболеваниями центральной нервной системы.

Не стоит начинать занятия в период обострения какого-то заболевания спины.

Техника безопасности в тренажерном зале

**ТРЕНИРУЙ
РАЗМИНКУ**



Всегда помни про технику безопасности в тренажерном зале и знай, что твое здоровье только в твоих руках. Если ты делаешь что-то неправильно и предварительно не разогрелся, здесь виноват только ты сам.

Разминка

Первое, что необходимо знать начинающему бодибилдеру – без разминки хорошего занятия не будет. Разминку нужно проводить всегда. В зависимости от предстоящей нагрузки, на разминку требуется от 10 до 30 минут. Разогретые мышцы и связки более эластичны и шанс получить травму уменьшается в несколько раз.

Исправность тренажера

Если ты видишь, что тренажер не исправен или как-то странно стучит, гремит, шатается – не занимайся! Сообщи об этом тренеру и, желательно, остальным людям в зале. Всегда обращай внимание на подвижные механизмы (шарниры, ролики, ручки и т.д.) и части, испытывающие большие нагрузки (тросы, крепления). Если ты что-то заметил и тебе кажется, что так не должно быть, опять же, сообщи тренеру и несколько подумай раз, прежде чем начать занятие на таком тренажере. Одна небольшая травма может напоминать о себе всю жизнь.

Техника выполнения упражнений

Это очень важная часть. Если ты не знаешь как выполнять упражнение, или какие мышцы при этом работают, посоветуйся с тренером или другими знающими людьми. Неправильное выполнение не только приведет к привыканию, к неправильной/неэффективной технике, но и может серьезно поломать тебя. Запомни! Никогда не бойся подходить и спрашивать. Если ты боишься, то не ходи в зал, не создавай проблем себе и тренерам, которые ответственны за тебя. Спрашивай абсолютно про все, что хочешь знать

Некоторым это может показаться глупым, но это абсолютно не так. Откуда человек, который первый раз пришел в зал, должен все знать? Если ты не знаешь, как работает тренажер и как с ним правильно работать, спрашивай. Если не знаешь сколько раз делать и какой вес ставить, спрашивай. Если не знаешь, стоит ли тебе начинать это упражнение или программу, спрашивай. Спрашивай все. От этого зависит твое здоровье и успех.

Не переусердствуй

Если ты не выполнял какие-то упражнения раньше, начинай всегда с малого. Попробуй, если мало, то можешь прибавить чуть-чуть. Учись чувствовать свой организм. Если тебе кажется, что что-то идет не так или появилась резкая боль, остановись. Запомни, никогда не делай упражнение, если тебе больно. Спроси у тренера, правильно ли ты выполняешь упражнение? Не старайся прыгнуть через себя, никакой пользы от этого не будет. Постепенно ты всего добьешься, просто следи за техникой и регулярностью выполнения. На это нужно время.

Проси помощи, если не уверен

Если ты не полностью уверен, что сможешь сделать, для примера, 5 повторов горизонтальной штанги, попроси подстраховать тебя. Проси, кого угодно, проси тех, в ком уверен, тренеров, друзей или других людей, занимающихся в зале. Никогда не бойся этого, вы пришли в зал ради одной цели и вместе вам будет легче добиться результатов.

Советую всегда следить за остальными, не только ради своей безопасности, но и ради чужой. Может быть, кому-то в следующую секунду потребуются твоя помощь, и ты спасешь чью-то жизнь :)

Заминка

После тяжелого дня, выполни заминку. Можно просто пробежаться, можно слегка потянуть мышцы, над которыми ты сегодня работал. Это позволит сбросить напряжение с мышц и уменьшит болевые ощущения после тренировки.

Тренажер «штанга» и «гантели»

Преимущества штанги и гантелей:

- большой выбор упражнений и углов нагрузки, обеспечивающий разностороннюю стимуляцию роста;
- отсутствие проблем у бодибилдеров с нестандартным ростом, которым при работе с тренажерами приходится каждый раз подгонять их под свои размеры;
- возможность одновременно прорабатывать несколько групп мышц, выполняя комплексные упражнения, сжигающие больше калорий и делающие тренировку более эффективной;
- возможность перемещения отягощения по наиболее естественной траектории;
- развитие координации движений, устойчивости и равновесия.

Не стоит демонстрировать свою силу однократным подъемом запредельного веса. Мышц этим не нарастишь, а травму заработать легко.

Велотренажер

Велотренажер - самый популярный среди кардиотренажеров, самый распространенный в парке домашних тренажеров. Велотренажер недорог, занимает немного веса. Позволяет регулировать нагрузку в довольно широких пределах. Прекрасно справляется с задачей сжигания жировых отложений.

Неплохо тренирует выносливость. Позволяет регулировать нагрузку в очень широких пределах.

Выбор программы зависит от вашей тренировочной задачи: разогреть мышцы перед последующей тренировкой, сжигать жиры, сбросить вес, повысить выносливость и работоспособность, провести заминку, восстановить пульс и дыхание после силовой тренировки.

Людам с большим весом, а также тем, кто имеет склонность к варикозу, рекомендуются горизонтальные велотренажеры. На горизонтальных тренажерах снимается постоянная нагрузка со спины и позвоночника.

Занимаясь на велотренажере обращайте внимание на скорость вращения педалей.

Если вы можете вращать педали 100 оборотов/мин и более - значит, езда дается вам слишком легко, расход калорий снижается, вы теряете тренировочное время. Увеличьте нагрузку.

Ориентируйтесь на скорость 70-80 оборотов/мин.

Чтобы вам было легче скоординировать шкалу нагрузок своего велотренажера с нашими рекомендациями, программа тренировок на велотренажере предлагается в **ИОН - единицах индивидуальной оценки нагрузок**.

ИОН 1-2 - нагрузка очень легкая, вы спокойно можете разговаривать, крутя педали

ИОН 3 - нагрузка легкая - разговор с минимальным усилием

ИОН 4 - умеренно-легкая, вы можете поддерживать разговор с небольшим напряжением

ИОН 5 - умеренная, говорить труднее

ИОН 6 - умеренно-высокая, разговор требует значительных усилий

ИОН 7 - высокая, сложно произносить слова

ИОН 8 - очень высокая, разговор дается с большим трудом

ИОН 9-10 - пик, вы вообще не можете говорить

Следите за частотой вашего пульса.

Программа общеукрепляющих тренировок на велотренажере

Разминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Основной цикл

4 мин, ИОН 7, Наклон 2% или Сопротивление 6-8

2 мин, ИОН 2, Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-х минутном интервале выше, в 2-х минутном интервале ниже.

4 мин, ИОН 7

2 мин, ИОН 2

4 мин, ИОН 7

2 мин, ИОН 2

Часть тренировки на ягодичы

2 мин, ИОН 8, Увеличиваем наклон/сопротивление

1 мин, ИОН 6, Уменьшаем наклон/сопротивление

2 мин, ИОН 8

Заминка

4 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Программа тренировки на велотренажере на сжигание жира

Разминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Подготовка

3 мин, ИОН 6, Наклон 2% или Сопротивление 6-8, увеличивайте скорость

Основная часть

2 мин, ИОН 8, Не меняя наклона/сопротивления 2 минуты работайте в ускоренном, 2 минуты в замедленном темпе

2 мин, ИОН 5

2 мин, ИОН 8

2 мин, ИОН 5

2 мин, ИОН 8

2 мин, ИОН 5

2 мин, ИОН 8

2 мин, ИОН 5

Часть тренировки на ягодичы

1 мин, ИОН 7-8, Каждую минуту слегка увеличиваем наклон/сопротивление, замедляем темп

1 мин, ИОН 7-8

1 мин, ИОН 7-8

1 мин, ИОН 7-8

1 мин, ИОН 7-8

Заминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Программа тренировки на велотренажере на уменьшение объема ягодич

Разминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Основная часть

4 мин, ИОН 7, Установите наклон 2%, сопротивление 5-6. Постепенно увеличивайте нагрузку. Перед интервалом в 30 сек снизьте наклон до 0%, сопротивление до 1-5

3 мин, ИОН 6

2 мин, ИОН 5

30 сек, ИОН 8-9

Часть тренировки на ягодичицы

2 мин, ИОН 4, Максимально возможный наклон или сопротивление

30 сек, ИОН 6-7

2 мин, ИОН 4

30 сек, ИОН 6-7

Заминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

По исполнению велотренажеры бывают механическими и магнитными.

Механические велотренажеры не зависят от электричества, их куда не надо подключать. Механические велотренажеры делятся на ременные и колодочные. В ременных нагрузка определяется натяжением ремня, который вращает тяжелый колесо-маховик. В колодочном велотренажере сопротивление определяют колодки, которые прижимаются к маховику. Ремень и колодки быстро изнашиваются и требуют замены. Силу натяжения ремня и степень прижима колодок можно регулировать.

В самых демократичных моделях существует только эта единственная функция - регулирование нагрузки. В моделях посложнее есть возможность контроля времени, скорости, пульса. Колодочный велотренажер больше других имитирует езду на настоящем велосипеде.

Магнитный велотренажер требует электропитания. Маховик расположен между мощными электромагнитами. Они то и позволяют регулировать нагрузку: выставили на пульте уровень нагрузки выше - электромагнитное поле усилилось, и крутить педали стало тяжелее.

Магнитный велотренажер работает тише других моделей, педали на нем вращаются плавнее. Дорогие модели велотренажеров позволяют сидеть по-спортивному, как на спортивном гоночном велосипеде - голова и таз находятся на одном уровне. При такой посадке больше нагрузка на верхнюю часть тела, а за время тренировки прорабатывается больше мышц.

Магнитный велотренажер считает время, скорость и пульс. В нем обязательно есть встроенные программы тренировок на кардио и на выносливость, есть интервальные тренировки.

Беговая дорожка

- Старайтесь не держаться все время за поручни (упоры) беговой дорожки - это неестественно, то есть дополнительно искажает механику движения. Ручки сделаны не для того, чтобы стоять, постоянно в них вцепившись.
- Сбалансированный, гармоничный бег почти бесшумен, хороший спортсмен практически стелется над полотном, работая в одном ритме.
- Крайне важно довести привычку двигаться "как надо" до автоматизма, чтобы вы могли заниматься не задумываясь.
- Не забываем сделать разминку, *разогреть мышцы и связки - иначе можно получить травму*, даже тренируясь как надо.
- Пожалуй, оптимальным методом дыхания при беге, будет так называемое «дыхание по шагам». Прodelывается сие замысловатое действие следующим образом: при беге, на четыре шага, вдыхаем через нос воздух, далее на четыре шага выдыхаем, также через нос (конечно можно и через рот, но это менее эффективно).

Примерами заболеваний, при которых строго противопоказан бег, являются: бронхиальная астма с частыми приступами, легочно-сердечная недостаточность, митральный стеноз, стенокардия, высокое давление (тяжелая форма гипертонии), пороки сердца.