

Домашние тренировки.

1 - 2 занятие: Приседания.

Хотите укрепить суставы, улучшить работу сердца, подтянуть ягодицы и бедра? Приседайте! Приседание – базовое физическое упражнение, для выполнения которого нужно присесть и встать в положение стоя. Оно имеет много вариантов исполнения, держит тело в тонусе и входит в режим тренировок любого спортсмена. Но будьте осторожны. Это упражнение подходит не всем, а его неправильное выполнение навредит даже подготовленным спортсменам.

Польза от приседаний:

- укрепляют мышцы бедер, кора;
- улучшают осанку;
- наращивают мышечную массу (при использовании отягощения);
- задействуют большинство мышц нижней части тела;
- создают необходимую нагрузку на сердечно-сосудистую систему;
- повышают выносливость организма;
- улучшают координацию движений.

Выполнять приседания мы начинаем со школьной скамьи или посещая детские спортивные секции. Упражнение эффективно и полезно, помогает сохранять бодрость и активность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Присед способствует укреплению организма. Выполняя его, вы задействуете большинство мышц нижней части тела. Изменяя технику движения, вы прокачаете ягодичные мышцы, бедра и даже голень. Хорошая нагрузка достается мышцам пресса, поясницы. Красивые подтянутые ягодицы – украшение и женской, и мужской фигуры. Подтянутая фигура – результат комплекса тренировок, в программу которых в большинстве случаев входят приседания. Приседания отлично укрепляют коленные сухожилия, тазобедренный, коленный суставы и голеностоп. Приседать можно на обеих ногах, на одной, с опорой, с весом, с подъемом рук: это далеко не полный перечень способов выполнения упражнения. Несмотря на разницу в исполнении, все виды техник имеют схожую биомеханику. Итак, подробнее о технике выполнения приседаний.

Общая биомеханика

В целом техника приседаний выглядит следующим образом:

- 1.** Поставьте ноги на уровне ширины плеч. Расположите стопы так, чтобы носки были чуть развернуты в стороны.
- 2** Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.
- 3** Стопы прижмите плотно к полу и не приподнимайте их на протяжении всего упражнения.

4Если вы выполняете присед без дополнительного отягощения, руки можно держать перед собой (так проще всего держать равновесие), завести за голову или скрестить перед грудью.

5Держите поясницу «лодочкой» с легким прогибом. Не округляйте ее, в том числе в грудном отделе.

6Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.

7Не сводите коленки внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения. Колени должны “смотреть” туда же, куда и стопы. Старайтесь также не выводить колени вперед за уровень носков.

8Глубоко вдохните в начале упражнения. В дальнейшем при подъеме нужно выдыхать, при опускании – вдыхать.

9Опускаться нужно как минимум до параллели бедра с полом. Лучше – еще глубже, хотя это зависит от цели упражнения.

10Не нужно выпрямлять до конца ноги в верхней точке. Чуть-чуть не доходя до полного выпрямления сразу же начинайте движение вниз.

3 -4 занятие: Отжимание.

Отжимания – это одно из наиболее распространенных упражнений, поскольку оно достаточно эффективно и не требует никакого дополнительного оборудования. К тому же техника выполнения достаточно проста и не требует длительного разучивания вместе с тренером. Тем не менее в отжиманиях есть масса нюансов, которые позволят расширить функционал и сделать их более эффективными. Ведь если знать, как правильно делать отжимания от пола, можно достичь неплохих результатов в построении мышц тела. Практически все знают, как правильно отжиматься от пола. Тем не менее есть ряд особенных техник, которые стоит изучить, чтобы расширить свой арсенал упражнений. Это позволит вам максимально комплексно воздействовать на мышцы плечевого пояса. Если вы никогда не пробовали отжиматься и не знаете, как правильно выполнять отжимания от пола, или пробовали, но у вас ничего не выходит, нужно применять так называемые отжимания для начинающих. Если ваши руки и грудь совсем слабые, начинать отжиматься надо не от пола, а от стены. Делается это так: вы становитесь около стены под небольшим углом и начинаете отжиматься. Как только вы освоите данное упражнение и сможете сделать его 20-30 раз, можете увеличить угол наклона. Постепенно ваши мышцы окрепнут, и вы сможете отжиматься от пола. Желательно начинать отжиматься с коленей, а затем уже переходить на полноценные классические отжимания. Чтобы научиться

отжиматься с коленей, примите исходное положение как при классических отжиманиях, а затем станьте на колени. Как только сможете выполнить 20-30 повторений таким способом, смело переходите на классическое выполнение упражнения – вы полностью к нему готовы.

Обычно на слабость мышц рук и груди жалуются девушки, поэтому им будет особенно полезно следовать данной схеме развития данных мышечных групп. После того как вы уверенно сможете отработать 3-4 подхода в классическом варианте, вы можете использовать разнообразные усложненные виды отжиманий от пола. Усложненные варианты отжиманий, как только вы научитесь выполнять правильное отжимание от пола в классическом стиле в достаточном количестве повторений, можно попробовать усложнить данное упражнение, чтобы повысить его эффективность. Разные типы усложненных упражнений могут служить для какой-либо определенной цели или же просто вносить разнообразие в рутину тренировочного процесса. В любом случае это поможет вам воздействовать на разные участки мышц, чтобы они развивались максимально гармонично.

Итак, чтобы сделать правильное отжимание от пола, примите соответствующее исходное положение. Для этого вам необходимо выполнить следующее: Переместитесь в горизонтальное положение и упритесь прямыми руками в пол. Все тело должно образовывать прямую линию. Не стоит опускать или, наоборот, поднимать голову, поскольку это чревато растяжением мышц шеи или травмой шейных позвонков. Напрягите ягодицы, мышцы ног и брюшного пресса, чтобы максимально стабилизировать положение туловища Согните руки и опуститесь вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Если вы пока не можете это сделать, применяйте упрощенные отжимания, о которых речь пойдет далее.

5 – 6 занятие: Разные виды отжимания.

На сегодняшний день существует великое множество разнообразных видов отжиманий, каждое из которых преследует определенную цель. Так, людям, практикующим боевые искусства, лучше всего подойдут так называемые «взрывные» отжимания. Если ваша цель – нарастить мышечную массу, лучше всего использовать дополнительное отягощение и работать в режиме 8-12 повторений. На сегодняшний день наиболее распространенными являются такие типы отжиманий: Классические. От стены и с коленей. Для мышц трицепса. Для грудных мышц. На кулаках или кончиках пальцев. На одной руке. Взрывные. Круговые. С шагами. Разноименные. Вниз головой. На опорах. С отягощением. Отжимания для начинающих

Трицепсы. Их функция – разгибание руки, соответственно, они напрягаются в любом движении, разгибающем руку. **Грудные мышцы.** Их функция – приведение руки, находящейся перпендикулярно позвоночному столбу, к телу. Поэтому любое упражнение, которое имитирует данное движение, служит для развития этой мышечной группы. Дельтовидные мускулы, а именно их передний пучок. Эта часть мышцы плеча отвечает за поднятие руки перед собой. Поэтому любое движение, при котором руки находятся впереди тела, развивают ее. Итак, вы уже знаете, как правильно делать отжимания от пола. Но это еще не все. Правильная техника отжиманий от пола подразумевает не только их выполнение, но и правильное дыхание, что немаловажно, особенно для развития сердечной мышцы, ведь неправильное дыхание может негативно на ней отразиться. Правильное дыхание при отжимании от пола выглядит так: опускаясь вниз, делаете глубокий вдох, а живот должен несколько надуться. Выдох необходимо на самом сложном верхнем участке подъема. Допускается также медленный выдох на протяжении всего подъема тела.

Отжимания для трицепса Трицепс выполняет функцию разгибания руки в локтевом суставе, а это значит, что вам необходимо максимально активизировать именно эту часть отжиманий. Для этого в исходном положении вам необходимо поставить руки уже ширины плеч. Когда вы будете опускаться, старайтесь максимально прижать локти к бокам и следить за тем, чтобы они не разъезжались. Сделав несколько повторений в правильной технике, вы сразу почувствуете работу трицепсов, а это именно то, что было необходимо. Несколько усложнить трицепсовые отжимания можно, если вы поставите руки максимально близко, чтобы ладони касались друг друга. Подниматься из такого положения крайне сложно, но эффект сказывается сразу – ваши трицепсы будут гореть огнем. Отжимания для грудных мышц Грудные мышцы приводят руку к туловищу. Значит правильное отжимание от пола для грудных мышц будет выглядеть так: в исходном положении для классических отжиманий измените положение рук. Вам нужно, чтобы они были разведены шире плеч и при этом перпендикулярны телу. В данном случае грудь будет получать максимальную стимуляцию. Чтобы еще усложнить упражнения, можете развести ладони в сторону, что еще более усложнит работу грудных мускулов. Неплохо их развивают также отжимания на опорах, и упражнение, в котором ноги находятся выше головы.

7 – 8 занятие: Качание прессы.

Прежде всего, в упражнениях на пресс должен работать именно пресс. Есть распространенная ошибка, когда во время скручиваний (самого популярного упражнения на пресс) люди складывают руки за голову и тянут себя за голову, а

не работают мышцами пресса. Обычно после такой неправильной техники начинает болеть шея, но не пресс) Чтобы этого избежать, нужно при скручиваниях держать руки где угодно (на груди, около головы), но не за головой. Еще стоит чередовать упражнения на пресс, не делать постоянно одно и то же упражнение. Делайте скручивания в разных вариациях (на полу, на наклонной скамье), подъем ног (с упором на локти, на наклонной скамье

Скручивания на пресс – упражнение, выполняемое атлетами для обретения сильного и рельефного пресса. По своей биомеханике оно представляет подъем туловища с небольшим округлением спины (кифозом) в грудном отделе из положения лежа. Как правило, скручивания выполняются атлетом не в максимально возможной амплитуде, чтобы нагрузка была постоянной, и мышцы живота не расслаблялись в верхней и нижней точках. Работая в подобной технике выполнения, нагрузка акцентируется на верхней части прямой мышцы живота.

Это упражнение обрело заслуженную популярность среди спортсменов, занимающихся кроссфитом, бодибилдингом, фитнесом и единоборствами, так как хорошо развитый брюшной пресс играет немаловажную роль во всех этих дисциплинах. И сегодня мы расскажем вам, как правильно делать скручивания – все возможные вариации этого упражнения.

Классические скручивания

Наиболее простая с точки зрения соблюдения правильной техники вариация скручиваний пресса – классическая. Атлет, выполняющий упражнение, поднимает немного согнутый в верхней части (область лопаток и широчайших мышц спины) корпус из положения лежа. Выполняется следующим образом:

1 Исходная позиция: атлет ложится на пол или коврик для фитнеса, ноги согнуты в коленях, плотно упритесь ступнями в пол, руки отведите за голову.

2 Делая выдох, плавно поднимите верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы и ягодиц – они остаются плотно прижатыми к полу. Верхнюю часть спины следует немного округлить, так Вам будет легче сконцентрироваться на сокращении мышц пресса.

3 Плавно продолжайте подъем торса, пока не ощутите, как нагрузка достигла своего пика. На секунду задержитесь в этой позиции, чтобы дополнительно статически сократить мышцы.

4 Начинайте опускаться вниз. Опускание корпуса должно быть подконтрольным. Не обязательно опускаться полностью на пол, лучше остановиться приблизительно в десяти сантиметрах от него, когда мышцы пресса будут наиболее растянуты. Работая в подобной сокращенной амплитуде, Вы увеличите эффективность этого упражнения, так как нагрузка будет в разы интенсивнее.



Обратные скручивания

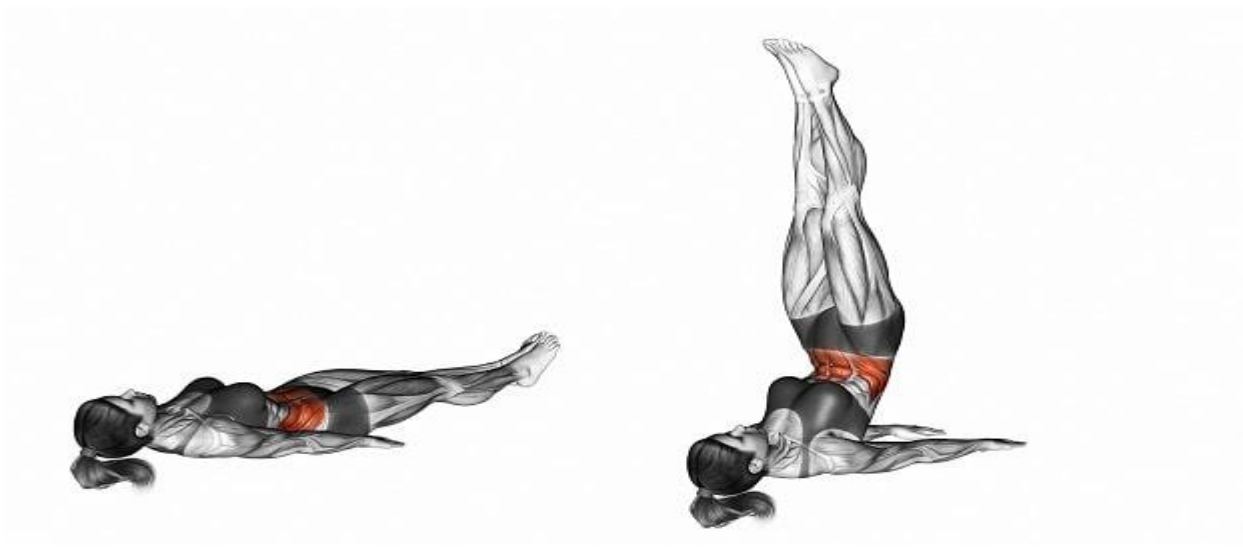
Не менее эффективная разновидность упражнения – это обратные скручивания на пресс, акцентирующая основную часть нагрузки в нижней части пресса.

Принципиальное различие с классическим вариантом заключена в том, что в обратных скручиваниях мы сокращаем пресс за счет поднятия ног, а не корпуса. Обратные скручивания могут выполняться как лежа на полу, так и лежа на специальной скамье головой вверх – кардинальных различий нет. Выполняется следующим образом:

1 Исходная позиция: атлет ложится на пол или на наклонную скамью, держась руками за ее верхний край. Если Вы делаете упражнение на полу, руки рекомендуется держать выпрямленными вниз, они помогут Вам лучше контролировать движение. Ноги следует немного согнуть в коленях.

2 Начинайте поднимать ноги вверх, делая при этом выдох и плавно приподнимая поясницу с поверхности – это обеспечит наилучшее сокращение мышц пресса.

3 Плавно опустите ноги и низ спины вниз, делая вдох. Работать здесь лучше по той же схеме, что и в обычных скручиваниях, – в укороченной амплитуде с постоянным напряжением мышц.



9 – 10 занятие: Прыжки со скакалкой.

Казалось бы, скакалка. Детское развлечение. Скакалка — это проверенный временем спортивный инвентарь с целым арсеналом возможностей. Упражнения со скакалкой выполняют боксёры, пловцы, конькобежцы, волейболисты и т.д. — всех не перечислить.

А всё потому, что такие, казалось бы, «детские» прыжки способны:

1. Увеличить выносливость.
2. Улучшить координацию движений.
3. Укрепить сердечно-сосудистую систему.
4. Укрепить мышцы ног, рук, плеч, ягодиц и пресса.
5. Помочь похудеть.

Кроме этого, прыжки со скакалкой развивают **гибкость** и выпрямляют осанку. А ещё, это отличный способ размяться перед предстоящей тяжелой силовой тренировкой. Стоит сразу предупредить, что начинающих «прыгунов» скакалка выматывает. Для результатов придётся попотеть. **Зато, даже 15-20 минут* непрерывных прыжков в день будет достаточно, чтоб начать сбрасывать лишний вес**, ощущать подтянутость икроножных мышц и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Выбор скакалки

Для старта нужно подогнать скакалку под свой рост. Для определения идеальной длины нужно стать обеими ногами на середину верёвки и отрегулировать длину так, чтобы её ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди (или ориентируйтесь на свои подмышки).



Поверхность для прыжков

Так же, немаловажный момент — это поверхность для прыжков. Чтобы уберечь ноги, коленные суставы и лодыжки от травм. Итак, прыгать лучше на амортизирующем покрытии. Например, гимнастический мат, пол с деревянным, поролоновым или пенопластовым покрытием, грунтовая дорожка или теннисный корт. Вариантов много, тут важно помнить, что поверхность не должна быть жёсткой, как бетон.

Выбор обуви

Амортизирующей должна быть и обувь. Обувь для бокса или реслинга тут не подойдёт (она не очень хорошо поглощает удары, нагрузку на ноги время прыжков не снижает). Лучше отдать предпочтение кроссовкам для бега, так как они изготавливаются с расчётом хорошо держать ударные нагрузки на стопу.

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Вращение скакалки

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Частой ошибкой новичков является то, что они вращают скакалки только кистями и разводят руки слишком далеко от туловища. Это вызывает быстрое переутомление плечевых мышц из-за излишнего расхода энергии. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.



Техника прыжка

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

Рекомендации по самостоятельным тренировкам дома.

Примерная программа тренировок. Чтобы, максимально гармонично развивать все мышцы вашего тела, отжимания необходимо обязательно совмещать с другими упражнениями, такими как подтягивания для мышц спины, приседания для ног и скручивания для пресса. Только в таком случае вы сможете развиваться в правильном направлении. Оптимально будет заниматься порядка 3-4 раз в неделю. Чаще не стоит, поскольку мышцы не будут успевать восстанавливаться. Стоит придерживаться техники и выполнять только правильное отжимание от пола. Подходы не делайте слишком часто, между ними делайте достаточную передышку. Если вы спокойно можете выполнить 20-30 повторений в классическом стиле, можно посоветовать такую схему тренировок. Программа позволит вам значительно повысить вашу силовую выносливость и увеличить количество выполняемых отжиманий. После того как вы пройдёте данную программу, вы сможете удивить друзей и знакомых, отжавшись 100-200 раз подряд. Если вы поставили перед собой другие цели, можете составить себе программу самостоятельно, пользуясь рекомендациями, которые были даны ранее. Итак, в каждую тренировку вам предстоит выполнять по 5 подходов отжиманий. Между подходами отдыхайте 30-45 секунд. В первую неделю начните с 20 повторов в подходе и постепенно снижайте количество повторов до 10. После этого еженедельно увеличивайте количество повторов на 5. Если в какую-то из недель у вас не получилось сделать запланированное количество повторов, не отчаивайтесь. Просто увеличьте количество повторов на следующей неделе. В итоге через 3-4 месяца вы спокойно сможете выполнить 100 отжиманий. После этого можно попробовать усложнить данное упражнение. Экспериментируйте, пробуйте разные варианты, совмещайте различные типы тренировок – и ваше тело ответит на это развитием мышц и крепким здоровьем.