ФИТНЕС-ДОМ

эффективная тренировка в домашних условиях

Оксана Хомски

Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182700
Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях: Феникс; Ростов н/Д; 2007
ISBN 978-5-222-11575-6

Аннотация

Красивая фигура, царственная осанка, балетная походка и всегда гармоничное настроение – мечта современной женщины, и эта мечта с помощью данной книги станет для вас реальностью. И кто сказал, что сделать такую мечту явью можно только в хорошем фитнес-клубе или под руководством первоклассного личного тренера? В книге представлены лучшие и самые эффективные программы, выбранные, кстати, читательницами популярных глянцевых журналов, идеально подходящие для домашнего тренинга. Они не требуют много места или дорогостоящего оборудования, они гарантированно дают результаты и великолепно подойдут как начинающим, так и продвинутым фитнесисткам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1 5
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК, ГОЛОВЫ И ШЕИ 6
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ 9
АМПЛИТУДА И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ 10
ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ 11
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА 12
ВТОРОЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА 19
ТРЕТИЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА 23
ГЛАВА 2 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

О. Хомски
Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях

ВВЕДЕНИЕ

Кто сказал, что эффективным может быть только тренинг в дорогостоящем фитнес-клубе или под руководством высококлассного персонального тренера? Советую не верить скептикам, пессимистам и рекламодателям. Конечно же, есть вещи, которые дома получаются не так, как могло бы быть.

Например, блокбастеры лучше смотреть на широком экране в кинотеатре, с хорошим звуком и изображением, а не на DVD. Да и приготовленная дома на кухне пицца будет далека от шедевров кулинарного искусства итальянских поваров. Но, к счастью, это правило не распространяется на фитнес. Тренироваться можно с одинаковым успехом и дома, и в клубе – результат будет одинаково положительным.

Я предлагаю вам «окунуться» в удивительный мир домашнего фитнеса. Здесь, кстати, очень актуально выражение «Дома и стены помогают», особенно для тех, чьи формы далеки от идеала и кто испытывает душевный дискомфорт в присутствии людей с красивыми фигурами.

Даже профессионалы признают, что начинать тренировки лучше в домашних условиях. За 25 лет своего существования фитнес-индустрия создала и проверила на практике большое количество программ, направленных на похудение или коррекцию проблемных зон нашего тела, развитие гибкости и пластичности, формирование мышечного корсета и грациозной осанки. В общем, есть выбор на любой вкус. В нашей книге представлены самые популярные, модные и эффективные программы фитнес-тренинга, которыми можно заниматься в домашних условиях. Они не требуют дорогостоящего оборудования и не отнимут у вас очень много времени. Начните заниматься и делайте это регулярно, и очень скоро вам это так понравится, что вы никогда не захотите отказаться от чувства удовлетворения, которое испытываешь после каждого занятия. В добрый путь!

ГЛАВА 1
ПРОГРАММА «ВАШ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ»

Первая программа – это комплексная программа формирования красивых мышц в области живота. Благодаря грамотному подбору упражнений, их методической последовательности, рациональному чередованию нагрузки и отдыха, вам не придется повторять упражнение огромное количество раз, затрачивая на это большое количество своего времени. ×тобы занимаясь по этой программе добиться ощутимых результатов, вам придется строго соблюдать три условия.

Первое: выполнять специальные упражнения для коррекции мышц брюшного пресса.

Второе: выполнять аэробные или кардиоупражнения для сжигания жира и постепенного снижения веса.

Третье: строго придерживаться низкокалорийной сбалансированной системы питания.

На пути к достижению совершенного брюшного пресса вам придется стать реалистом и оптимистом. Реалистом для того, чтобы ваши фантазии и ожидания не привели в конечном итоге к потере иллюзий и полному разочарованию; а оптимистом – чтобы до конца верить и следовать своей мечте. Ведь мечта – это очень существенная составляющая мотивации. Именно она заставляет человека все время двигаться вперед.

Тренировка мышц талии и живота часто приносит разочарование, так как очень трудно добиться быстрых видимых результатов. Вы упорно тренируетесь, а животик остается в неизмененном виде. С другими мышцами дело обстоит иначе. Но из-за того, что в области талии мы всегда имеем определенный избыток жира, и этот избыток исчезает в последнюю очередь, не приходится ожидать и быстрых результатов. Проблема, связанная с появлением живота, является естественной проблемой – мы генетически предрасположены запасать жир в области талии. Можно иметь стройную фигуру и худенькое личико, но на талии тем не менее будут оставаться складки, за которые вас можно ущипнуть. Просто помните: эти небольшие складки вполне естественны и характерны для здорового организма.

Избавиться от чрезмерных отложений на талии и животе вы сможете, если будете тренироваться в соответствии с предлагаемой программой. Постепенно, под слоем жира ваши мышцы будут становиться сильнее и тверже, а если вы к тому же будете заниматься аэробными упражнениями и строго следить за рационом питания, то медленно, но неуклонно, начнется процесс избавления вашего тела от излишков жира, после чего вы приобретете прекрасный рельеф брюшного пресса. Взяв на вооружение данную программу, вы должны всегда помнить: не следует ожидать, что через год тренировок у вас сформируются идеальная талия и живот; не надейтесь на то, что удастся навсегда избавиться от жира в области талии и нижней части живота (так генетически нас устроили природа), по крайней мере, до тех пор, пока не будете готовы выполнять дополнительные нагрузки, типа аэробных. Следуя данной программе, будьте последовательны при соблюдении трех необходимых условий: сохраняйте терпение и помните, чтобы добиться ощутимых результатов, необходимо проделать нелегкую и длительную работу, получайте от процесса удовольствие и награждайте себя за самые маленькие сдвиги в своем физическом состоянии; ставьте перед собой реальные цели, не отказывайтесь от мечты о собственном совершенстве; не становитесь жертвой реклам, навязываемых средствами массовой информации.

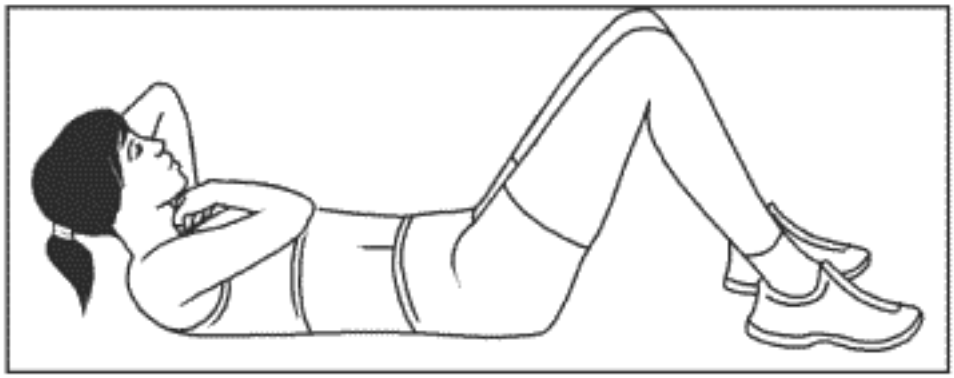
ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК, ГОЛОВЫ И ШЕИ

При выполнении программы «Ваш плоский живот» очень важно учитывать правильное положение рук, головы и шеи – это поможет вам избежать травм и других негативных последствий. Чтобы избежать болевых ощущений в области шеи, следует придерживаться следующих принципов. Выполняя упражнение, вам необходимо следить за тем, чтобы между подбородком и грудной клеткой сохранялось пространство размером с ваш кулак. Другими словами, подбородок не должен соприкасаться с грудью.

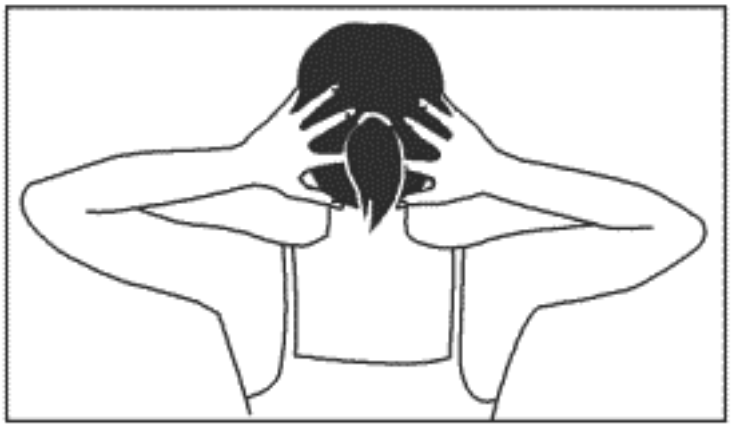
Для сохранения указанного выше правильного положения, необходимо поддерживать голову при выполнении упражнений. Сделать это можно либо с помощью рук, либо с помощью полотенца. Самым эффективным способом снятия напряжения с мышц шеи является поддержка головы с помощью пальцев рук. В данном моменте важно правильно расположить руки: пальцы должны быть широко расставлены, большие пальцы расположены в верхней части шеи, в то время, как мизинцы должны находиться в области макушки. Таким образом вы обеспечите устойчивое положение головы и снимите ненужное напряжение при выполнении упражнений.

Все дело в том, что при таком расположении рук и пальцев рук работу выполняют плечи и руки, а не мышцы вашей шеи. Хорошо если вы научитесь сами расслаблять мышцы шеи, позволяя рукам и плечам сделать всю физическую работу. Дело в том, что человек так устроен, что мышцы шеи постоянно напрягаются, поддерживая голову. Это естественно, поэтому для начала следует делать массаж, начиная его с мысленной команды на расслабление. В дальнейшем, после небольшой практики, вы сможете быстро расслабить мышцы. Правильное и неправильное положение рук показаны на рисунках. При неправильном положении рук может возникнуть ситуация, когда вы начнете непроизвольно тянуть голову вперед, при этом подбородок начнет касаться груди и возникнет нежелательное излишнее напряжение мышц шеи.

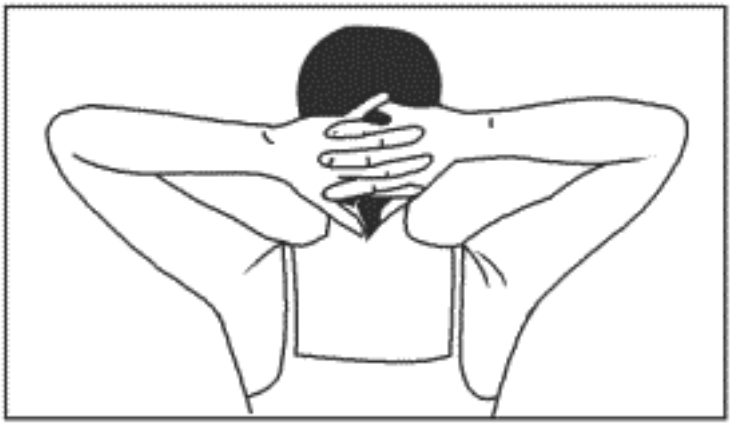
Создать опору для головы можно также при помощи одной руки. Использование одной руки дает то преимущество, что с помощью второй руки можно контролировать напряжение работающих мышц пресса. Положение руки должно быть следующим: широко расставьте пальцы руки, большой палец должен быть расположен у основания головы, остальные в области затылка и макушки.



Правильное положение головы



Правильное положение пальцев рук



Неправильное положение пальцев рук

Поместив вторую руку в область работающих мышц живота, вы сможете ощущать и контролировать их работу.

Другой способ снятия напряжения мышц шеи – использование полотенца. Возьмите большое полотенце и сложите его так, чтобы опора была достаточно широкой, вариант использования полотенца показан на рисунке. Правильное исходное положение, а также полная мысленная концентрация являются частью вашей готовности выполнить упражнения.

Положение спины не должно быть выгнутым или округленным, необходимо слегка втянуть живот и сжать ягодицы. Если вы точно выполните эти рекомендации, то поясница окажется прижатой к поверхности, пупок уйдет внутрь живота, ближе к позвоночнику. Зафиксировав данное положение, вы можете приступать к выполнению упражнений. Старайтесь всегда придерживаться вышеописанного исходного положения.

Помимо исходного положения вашего тела, важно правильно настроиться на выполнение движений. Вы должны сконцентрироваться и мысленно настроиться на работу.

Для того, чтобы обеспечить получение максимальных результатов, необходимо научиться мысленно сосредоточиваться на той мышце, которую вы будете тренировать. Если вы тренируете нижнюю часть вашего живота, то необходимо чувствовать мышцы, двигающие ваши бедра по направлению к грудной клетке. Вы должны получать удовольствие от испытываемого ощущения, от усталости и жжения, которые появляются в работающих мышцах. Старайтесь создать в своем воображении мысленный образ этой части тела, почувствуйте и попробуйте представить, как растягивается и сжимается по всей своей длине работающая мышца. Данная практика будет способствовать полной реализации потенциала вашего тела.

Использование полотенца для создания опоры

Особенно популярен данный метод у бодибилдеров, и именно он позволяет им достигать таких впечатляющих результатов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Разминка

Выполнение упражнений будет более эффективно, если вы хорошо размялись. Разминка поможет подготовить тело к предстоящей работе. Грамотная разминка сделает мышцы гибкими, уменьшит болезненные ощущения и поможет предотвратить травмы. Повышая температуру тела, она позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым и эффективным.

Идеальным вариантом разминки является легкая аэробная нагрузка в течение пяти – десяти минут. Это могут быть прыжки на скакалке, танцевальные движения или даже просто энергичная ходьба на месте с высоким подниманием колен. Повысить эффективность разминочных действий вам помогут упражнения на растяжку, которые мы даем вначале описания самой программы.

Используйте время при выполнении разминки, также для мысленной подготовки, концентрируя свои мысли и визауализируя результаты, которые вы хотите получить. Разминка должна умственно и физически подготовить вас к предстоящей работе.

Хотя я и даю свои рекомендации, число повторений каждого упражнения зависит от времени дня, когда вы выполняете тренировку, и от того, насколько гибким является ваше тело на конкретной стадии тренировки. Вначале рекомендую просто выполнить каждое упражнение, чтобы привыкнуть к их последовательности. Чтобы разминочные упражнения приносили пользу, выполняйте их в медленном темпе, без использования инерции тела, легко и плавно, избегая мышечных напряжений. Прислушивайтесь к своему телу, и пусть оно подскажет вам, какая интенсивность разминки ему потребуется.

Объем нагрузки

С какого объема нагрузки следует начинать регулярные занятия, зависит от ваших индивидуальных особенностей. Если вы новичок или не занимались в течение некоторого времени, сконцентрируйтесь на освоении правильной техники выполнения движений.

Самым эффективным способом является выполнение движений в те моменты, когда вы отдохнули и бодры. Если вы быстро устаете и в результате этого страдает техника выполнения, прервитесь и дайте телу отдохнуть, начните с такого количества раз, которое вы в состоянии выполнить в медленном управляемом режиме. Даже если вы вначале сможете выполнить каждое упражнение только 5–8 раз, не расстраивайтесь, вы все равно будете идти к своей цели. Наберитесь терпения и не форсируйте результаты на начальных этапах тренировки. Как только вы освоите движения настолько хорошо, что они станут вашей второй натурой, можете приступать к форсированным тренировкам, то есть выполнять упражнение большее число раз, затрачивая на это более короткое время. Осваивайте этап за этапом, не перескакивая, добивайтесь устойчивых результатов на каждой стадии освоения программы. Придерживайтесь принципа – лучше медленно, но верно. В отличие от других групп мышц брюшные мышцы начинают испытывать усталость после длительного времени работы, поэтому их лучше всего тренировать, используя так называемые, «гигантские серии», то есть вы можете повторить упражнение большее число раз, прежде чем вам потребуется отдых. Стремитесь постепенно увеличивать число повторений.

АМПЛИТУДА И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Очень важно, чтобы на протяжении всего выполнения упражнений мышца работала, преодолевая сопротивление. То есть напряжение мышц должно сохраняться постоянно, вы должны чувствовать, как сокращаются мышечные волокна в любой фазе движения. Постоянно контролируя движение, чувствуйте работу мышц.

Что касается скорости выполнения, то рекомендую сохранять невысокий темп как в первой фазе движения, так и в конечной. Когда вы достигнете продвинутого уровня тренировки, целесообразным будет несколько видоизменять скорость выполнения, чтобы дать мышцам лишнее напряжение.

Дыхание

Многие люди часто недооценивают важность правильного дыхания, особенно при работе с брюшным прессом. Во время большинства действий, техника нашего дыхания естественно и автоматически регулируется организмом в соответствии со степенью интенсивности конкретного упражнения, которое мы выполняем. Не существует каких-либо специальных правил, кроме того, что необходимо стараться дышать плавно и ритмично.

Но при выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса, техника дыхания становится более специфичной. Во время напряженной фазы упражнения, давление воздуха в грудной клетке и брюшной полости непропорционально возрастает. Если мы не выдохнем воздух, чтобы сбросить избыток его давления, может возникнуть дискомфорт, и мы не сможем эффективно завершить упражнение.

Многие новички, да и не только новички, стремятся задерживать дыхание во время выполнения упражнений на пресс. Если мы не будем дышать, поднимая верхнюю часть туловища по направлению к бедрам, то сжать брюшные мышцы станет невозможным, и выполнение данного упражнения будет неэффективным.

Выдох при подъеме включает в работу поперечную мышцу живота. Главная роль этой мышцы форсировать выдох, который позволяет втянуть живот внутрь и вверх. Следовательно, выдыхание при подъеме дает возможность полностью использовать эту мышцу, чтобы снизить давление внутри брюшной полости, что приводит к ее вытягиванию и более эффективной работе мышц пресса.

Из всего вышеописанного сделаем вывод:

– выдох выполняется через рот при совершении напряженного движения. Например, при выполнении подъема верхней части туловища в положении лежа на спине, вы выполняете выдох в той фазе движения, когда от поверхности отрываете лопатки;

– вдох выполняется через нос в период расслабления мышц. Например, в уже указанном упражнении, вы выполняете вдох тогда, когда опускаетесь на поверхность.

ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ

Разминка

Как я уже писала, первая часть разминки должна состоять из аэробной нагрузки. В дополнение, выполните растягивающие упражнения, которые направлены на группы мышц, участвующие в тренировке брюшного пресса. Рекомендую выполнять каждое упражнение последовательно, одно за другим, не делая пауз между ними.

Упражнение 1

Упражнение эффективно растягивает мышцы шеи.

Примите исходное положение – сидя на поверхности, спина прямая, ноги скрещены перед собой в области лодыжек.

Из исходного положения положите руки на затылок и медленно наклоните голову вперед, стараясь максимально приблизить подбородок к грудной клетке. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Старайтесь удерживать прямое положение спины, не поднимать вверх плечи, также не следует с силой надавливать руками на затылок.

Упражнение 2

Упражнение эффективно растягивает мышцы шеи.

Примите исходное положение – сидя на поверхности, спина прямая, ноги скрещены перед собой в области лодыжек. Из исходного положения положите кисть правой руки на противоположную часть головы, левая рука расположена на левом колене. Медленно наклоните голову точно в сторону, как бы стараясь ухом коснуться плеча. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Во время выполнения направьте взгляд прямо перед собой, удерживайте прямое положение спины, не поднимайте плечи вверх, также не следует стараться силой прижать ухо к плечу.

Упражнение 3

Упражнение эффективно растягивает мышцы шеи.

Примите исходное положение – сидя на поверхности, спина прямая, ноги скрещены перед собой в области лодыжек.

Из исходного положения положите руки на затылок и медленно, плавно наклоните голову назад, удерживая ее руками. Задержитесь в этом положении на десять секунд.

Во время выполнения удерживайте прямое положение спины, старайтесь не прогибаться в пояснице и сильно не запрокидывать голову назад.

Упражнение 4

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины и ягодиц.

Примите исходное положение – лежа на спине.

Из исходного положения согните ноги в коленях и подтяните к груди, ладонями обхватите голени. Приподнимите над поверхностью голову и плечи, приняв положение группировки. Подтяните подбородок к груди и задержитесь в этом положении на десять-пятнадцать секунд.

Во время выполнения не отрывайте поясницу от поверхности, старайтесь сгруппировать свое тело так, чтобы почувствовать растяжение мышц спины по всей ее длине.

Упражнение 5

Упражнение эффективно растягивает боковые мышцы туловища

Примите исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны и расположены на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу.

Из исходного положения опустите колени на поверхность, направив их в левую сторону. Голова повернута вправо. Задержитесь в этом положении на десять секунд.

Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Во время выполнения плотно прижимайте спину и плечи к поверхности, стараясь максимально отвести колени в сторону.

Упражнение 6

Упражнение эффективно растягивает мышцы брюшного пресса.

Примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены под грудной клеткой, ладони плотно прижаты к поверхности.

Из исходного положения, медленно разгибая руки приподнимите над поверхностью плечи и живот, сохраняя неподвижным положение таза. Задержитесь в этом положении на пятнадцать секунд, затем вернитесь в исходное положение. Во время выполнения мышцы нижней части тела должны быть расслаблены, не запрокидывайте голову назад, старайтесь до конца выпрямить руки в локтях.

Упражнение 7

Упражнение эффективно растягивает мышцы спины.

Примите исходное положение – стоя на четвереньках, ладони плотно прижаты к поверхности и расположены точно под плечами.

Из исходного положения выгните спину (как кошечка), опустив голову на грудь. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Расслабьтесь и снова повторите движение, задержав положение тела на десять секунд. Теперь выполните прогиб в спине, слегка запрокидывая голову назад, взгляд направляйте вперед-вверх. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Во время выполнения, для того, чтобы эффективно растянуть мышцы спины, старайтесь максимально прогнуться и также максимально выгнуть спину.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

Тренировка состоит из трех подходов.

1 подход: выполните первое и второе упражнения.

2 подход: выполните третье и четвертое упражнения.

3 подход: выполните пятое и первое упражнения.

Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

На начальном этапе развития мышц брюшного пресса выполните по одному подходу на каждое упражнение. Вы можете сократить количество повторений в подходе до 8-10 раз. Возможно вам также понадобится отдых в течение 15–20 секунд после выполнения каждого упражнения. По мере развития мышц живота и выносливости сокращайте периоды отдыха между подходами и увеличивайте количество повторений в одном подходе до рекомендуемого числа (15–20 раз). Если вы находитесь на более продвинутом уровне, выполняйте всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки.

Они должны составлять не более пяти секунд. По мере развития мышц брюшного пресса включайте в работу отягощения, выполняйте упражнения на наклонной доске или меняйте темп выполнения упражнений. Рекомендую также увеличить количество подходов в каждом упражнении до 3 раз.

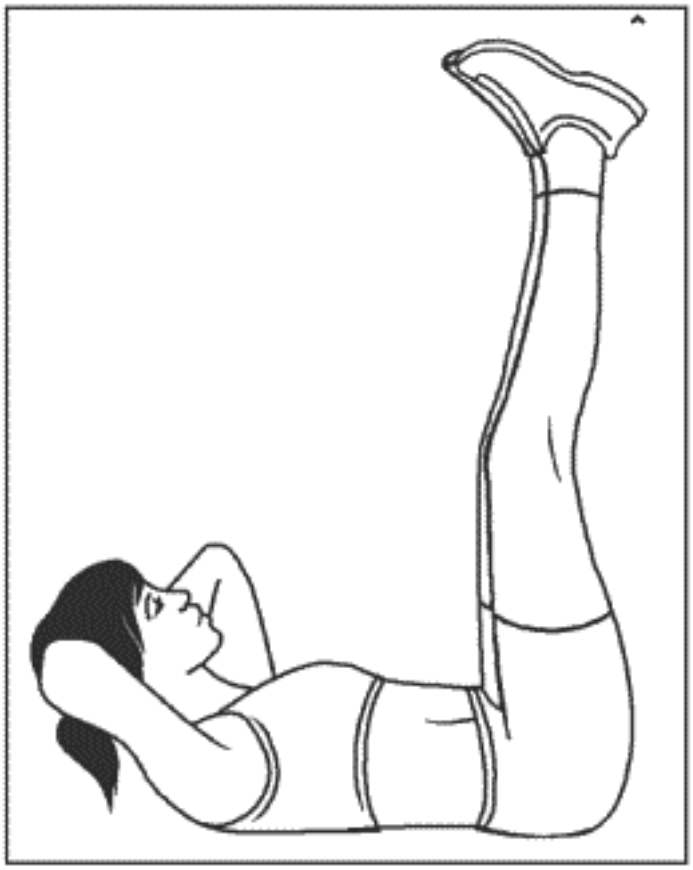
Цель вашей тренировки – развить мышцы верхней части брюшного пресса. Для этого необходимо выполнить следующее упражнение: подъем верхней части туловища в положении лежа на спине.

Упражнение дается в различных вариациях для того, чтобы обеспечить разностороннее воздействие на данную область брюшного пресса.

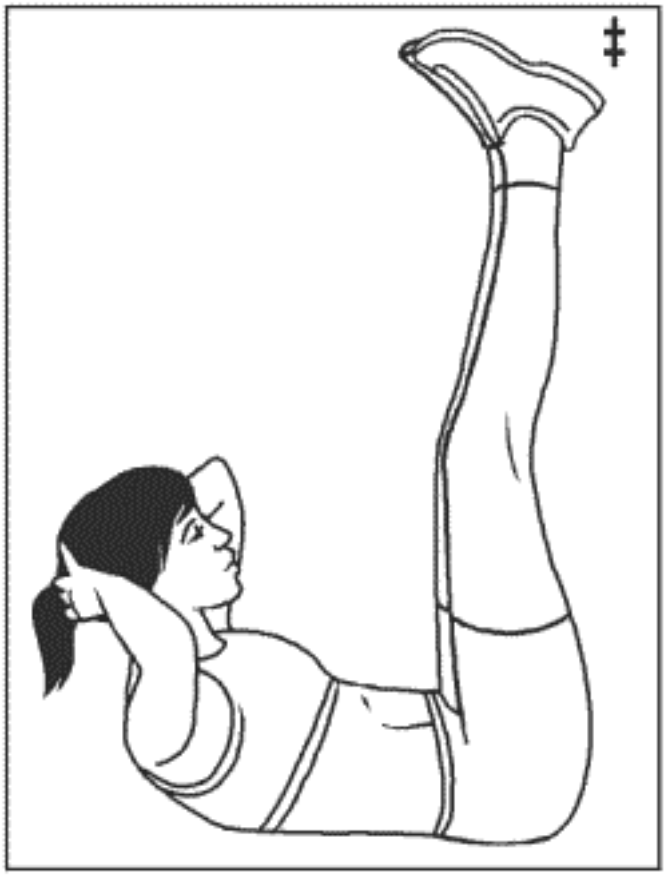
ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены в коленях и подняты вверх так, чтобы составлять прямой угол с туловищем, мышцы головы и шеи расслаблены, руки расположены на затылке.



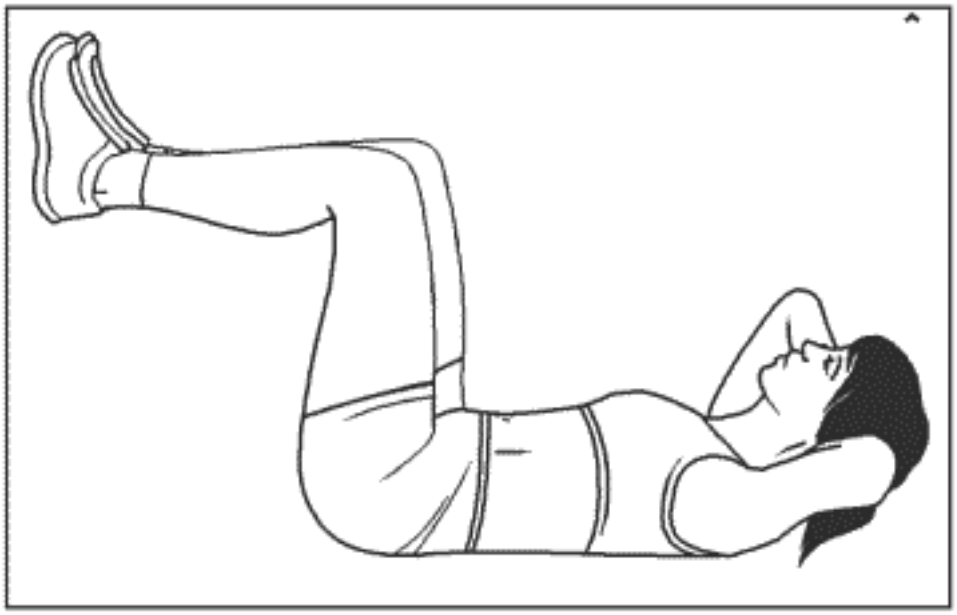
Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища вверх так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз.



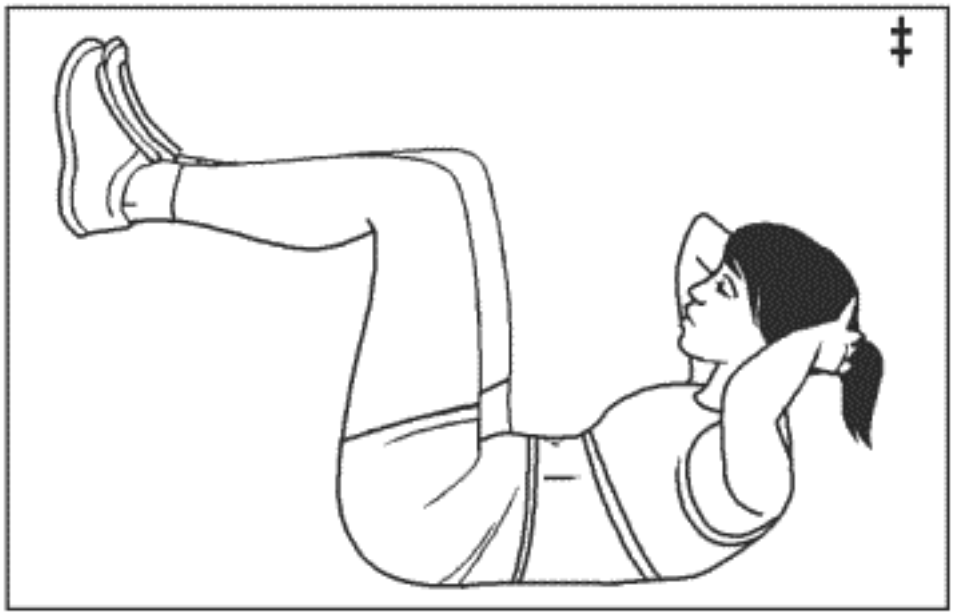
Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение, как только ваши плечи коснутся поверхности, начинайте следующее повторение; в конечный момент наивысшего напряжения, задержите сь на 2–3 секунды; если у вас возникли трудности в удержании ног в указанном положении, расслабьте колени или обоприте ноги о стенку.

Упражнение 2

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы бедра были перепендикулярны туловищу, а голени параллельны поверхности. Мышцы головы и шеи расслаблены. Руки расположены на затылке.



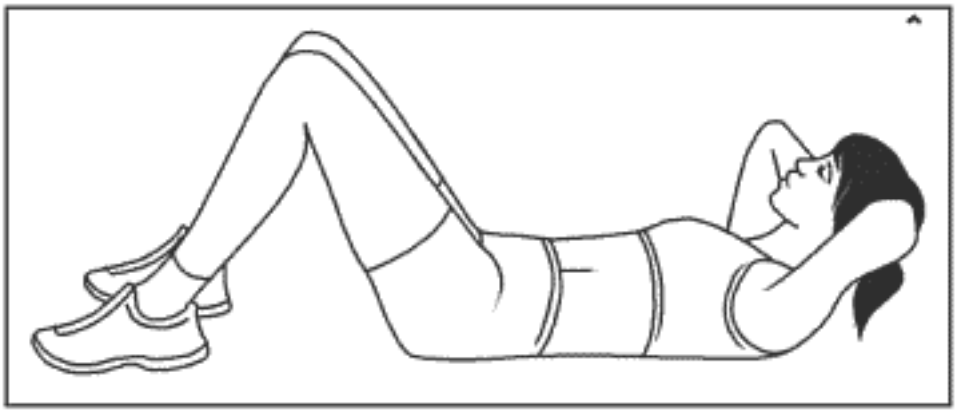
Из исходного положения, напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Одновременно потянитесь правым плечом к левому колену. Вернитесь в исходное положение, слегка коснувшись лопатками пола. Повторите упражнение в другую сторону.



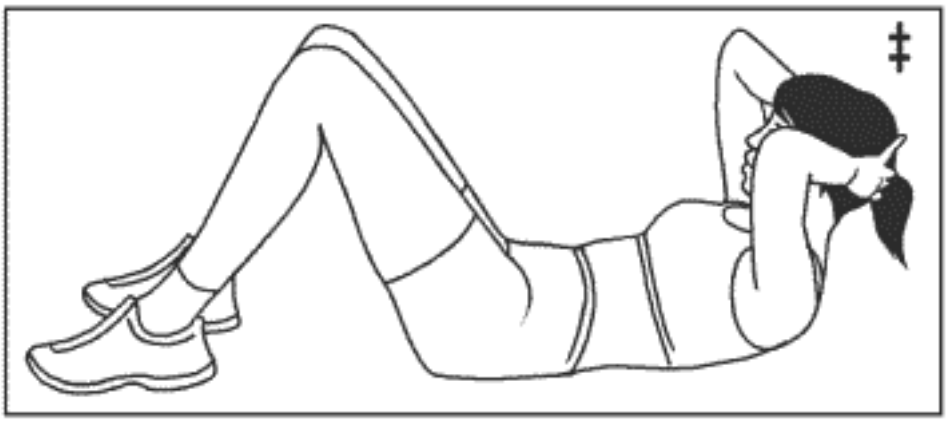
Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение, то есть не кладите плечи на поверхность, не допускайте опускания и подъема головы: как только ваши лопатки коснутся пола, начинайте следующее повторение; в конечный момент наивысшего напряжения, задержитесь на 2–3 секунды.

Упражнение 3

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к поверхности, руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.



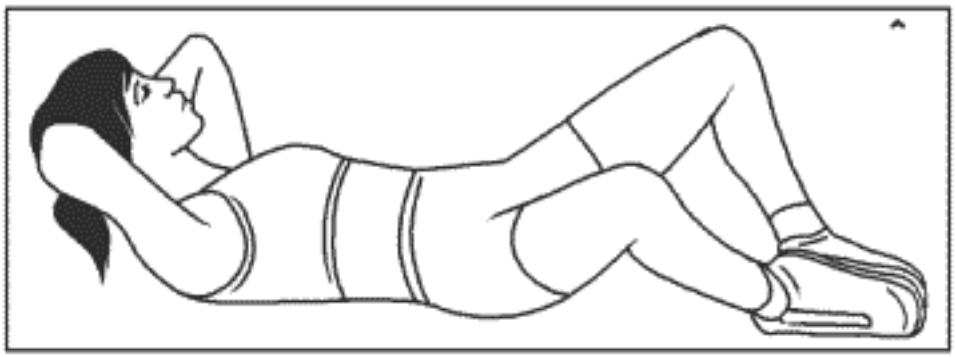
Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз.



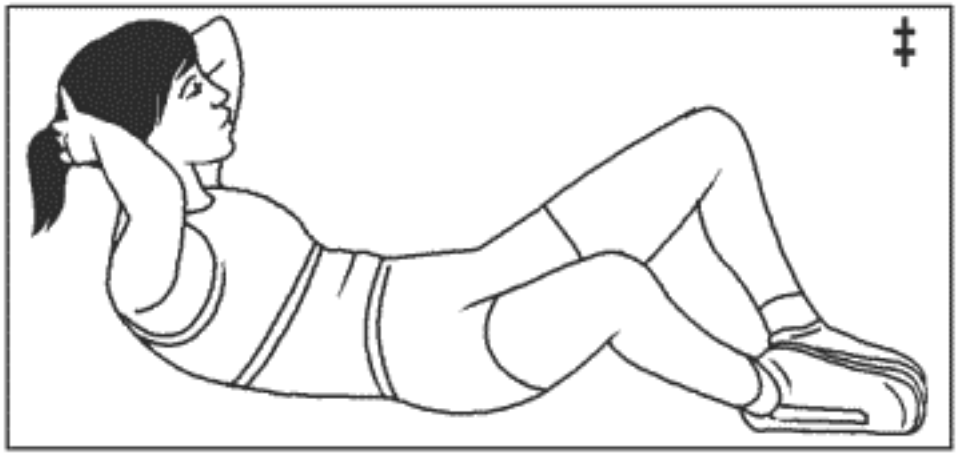
Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; на протяжении выполнения всего упражнения сохраняйте в постоянном напряжении мышцы пресса; во время возврата в исходное положение не ложитесь на поверхность, старайтесь только слегка касаться спиной пола; в конечный момент наивысшего напряжения, зафиксируйтесь на 2–3 секунды; выполняя упражнение следите за тем, чтобы от поверхности отрывались лопатки, а не голова и шея; держите поясницу плотно прижатой к полу.

Упражнение 4

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, стопы подошвами прижаты друг к другу (положение ног должно напоминать «лягушку»), руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.



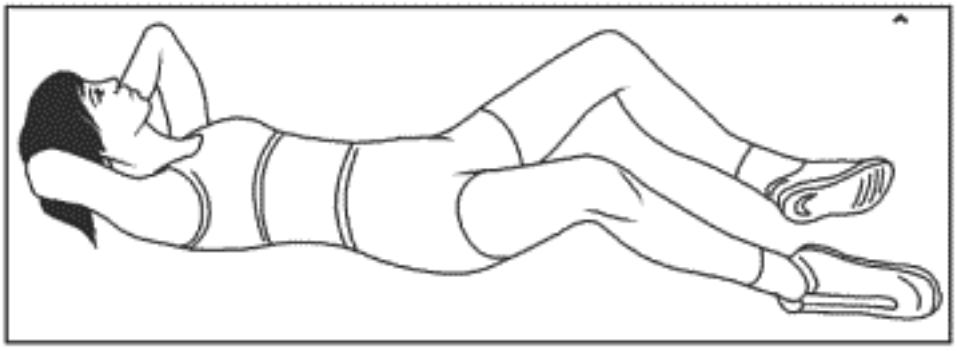
Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки приподнялись над поверхностью. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз.



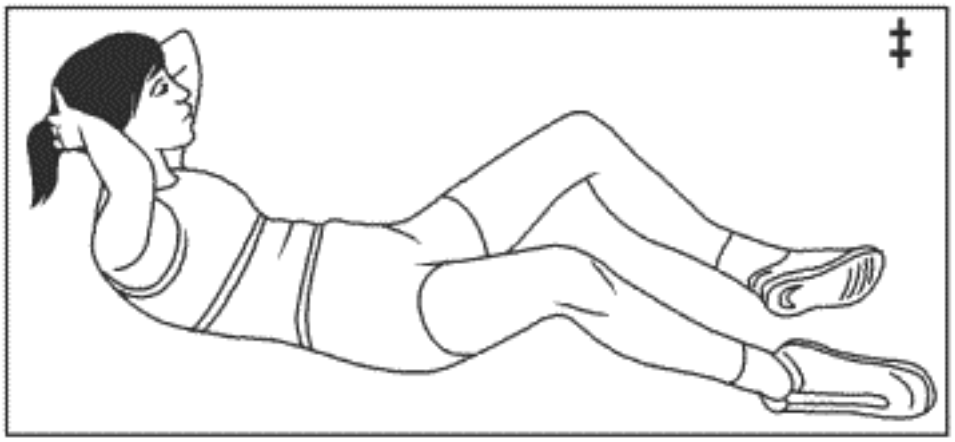
Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; при выполнении движений держите в постоянном напряжении мышцы вашего пресса; во время возврата в исходное положение не позволяйте себе расслабляться, то есть только слегка касайтесь лопатками поверхности и снова начинайте следующее повторение упражнения; в конечный момент наивысшего напряжения, задержитесь на 2–3 секунды; следите за тем, чтобы при выполнении движений ваши лопатки отрывались от пола, не выполняйте движения только головой и шеей; плотно прижимайте поясницу к поверхности и старайтесь расслабить мышцы головы и шеи.

Упражнение 5

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы ребрами прижаты к поверхности (положение ваших ног должно быть похоже на положение «всадника»), мышцы головы и шеи расслаблены, руки расположены на затылке.



Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища вверх так, чтобы лопатки приподнялись над полом. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз.



Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц брюшного пресса; сохраняйте в постоянном напряжении мышцы живота; во время возврата в исходное положение не позволяйте себе ложиться спиной на поверхность, лишь слегка коснувшись лопатками пола, снова начинайте следующее повторение движения; плотно прижимайте поясницу к поверхности и старайтесь максимально расслабить мышцы головы и шеи.

ВТОРОЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Тренировка также состоит из трех подходов.

1 подход: выполните первое упражнение.

2 подход: выполните второе упражнение.

3 подход: выполните третье упражнение.

Количество повторений 15–20 раз в каждую сторону в одном подходе.

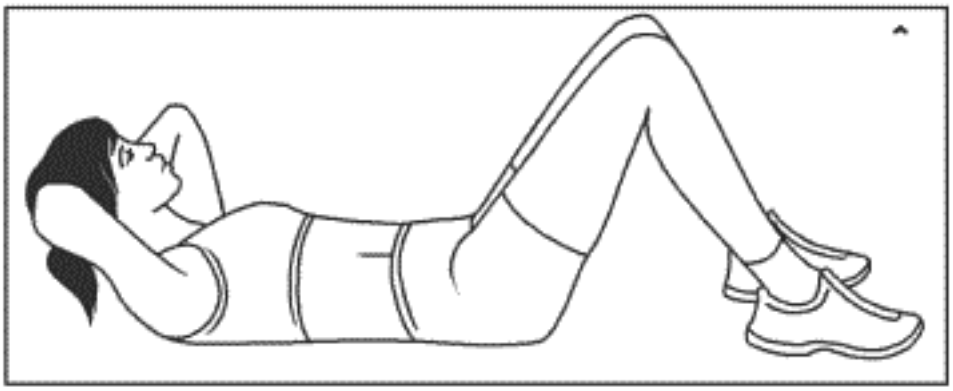
На начальном этапе развития мышц брюшного пресса выполните по одному подходу на каждое упражнение. Вы можете сократить количество повторений до 8 раз. Возможно также что вам понадобится отдых в течение 10–15 секунд после выполнения каждого упражнения. По мере развития мышц пресса и выносливости сокращайте периоды отдыха между подходами и увеличивайте количество повторений водном подходе до рекомендуемого числа (15–20 раз). Если вы находитесь на более продвинутом уровне, выполняйте всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки. Они не должны превышать 3–5 секунд. По мере развития мышц включайте в работу отягощения, выполняйте упражнения на наклонной доске, варьируйте темп выполнения упражнений. Рекомендую также увеличить число подходов в каждом упражнении до 3 раз.

Цель вашей тренировки – сделать боковые мышцы сильными и упругими, иначе говоря сделать вашу талию тонкой и стройной. Увеличивать объем мышечной массы в этой области нет необходимости, иначе дополнительная мышечная ткань может выглядеть как жировые отложения.

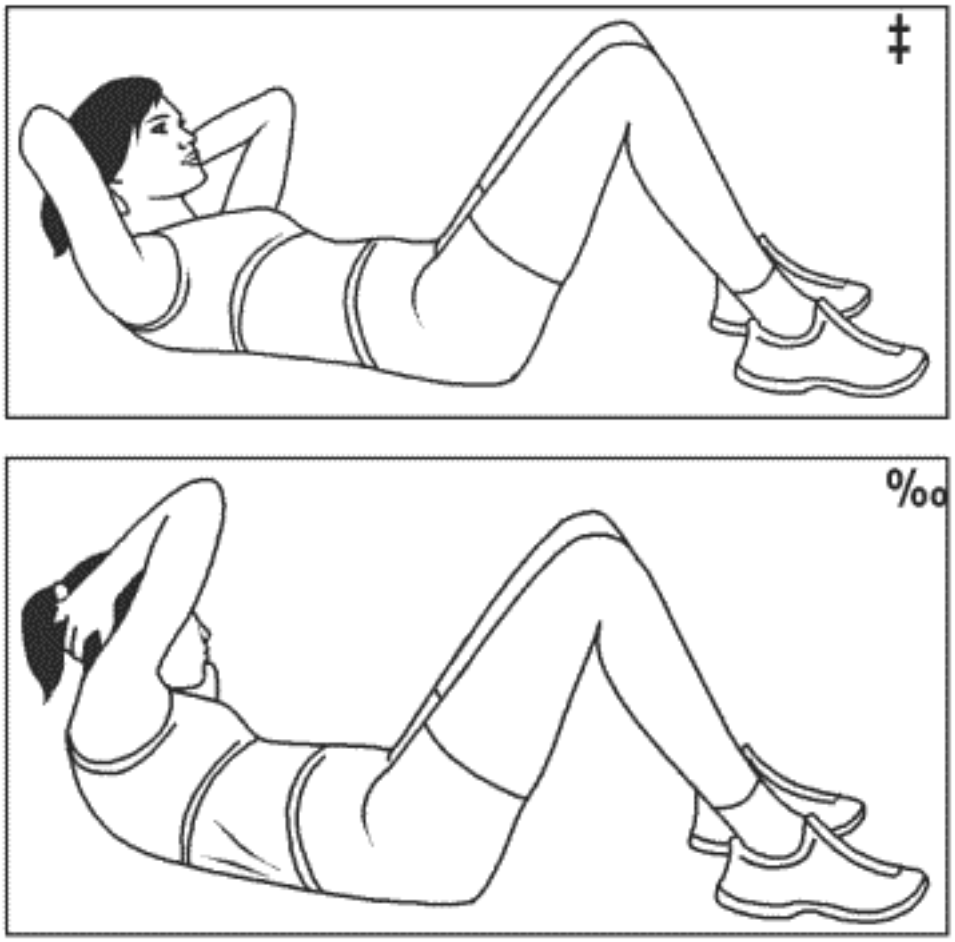
ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к поверхности, руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.



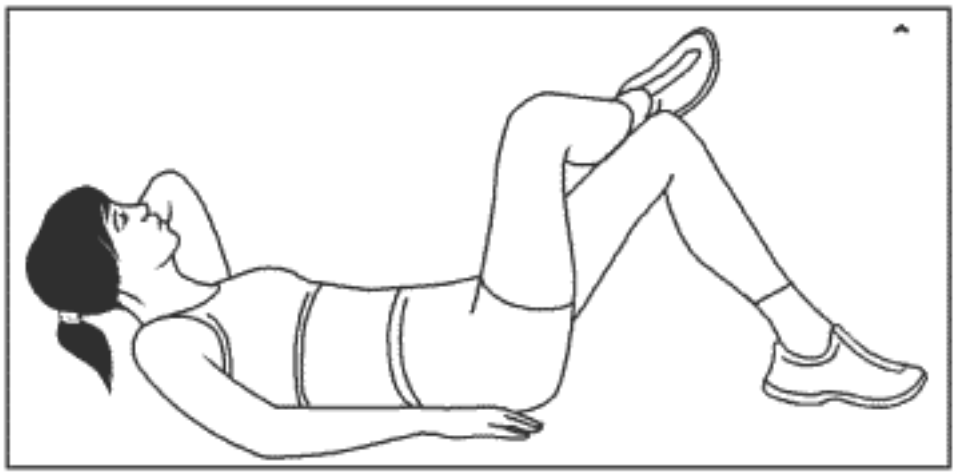
Из **исходного положения** слегка приподнимите лопатки над поверхностью и потянитесь вправо, стараясь приблизить правую часть грудной клетки к правому бедру (наклон вправо). Когда вы выполните это движение с максимально возможной для вас амплитудой, поднимите туловище и потянитесь левым плечом к правому колену. Затем, не останавливая движение, выполните то же самое в другую сторону, то есть сначала опустите левое плечо в исходное положение, соедините лопатки (не опуская их на поверхность) и, наконец, согнитесь, как можно сильнее влево, а затем потянитесь правым плечом к левому колену. Во время выполнения упражнения старайтесь чтобы ваши лопатки не касались поверхности.



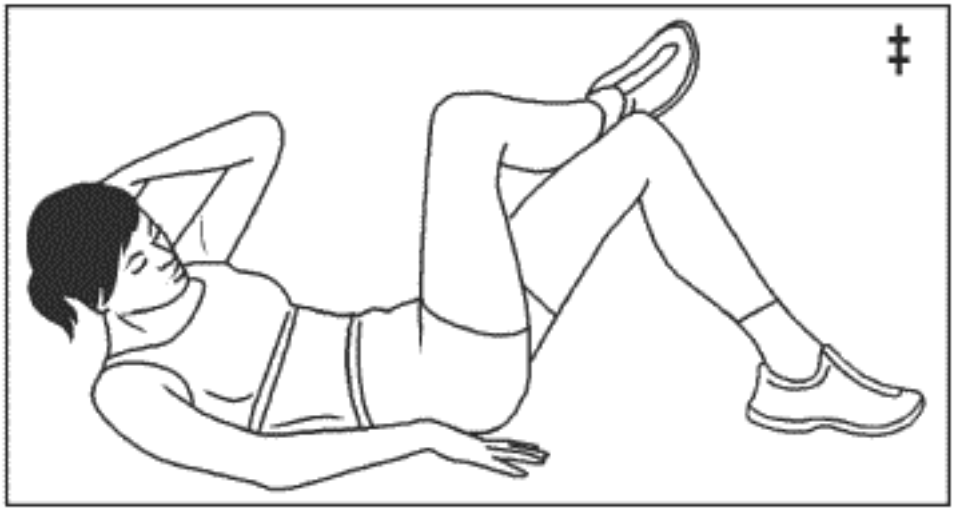
Важные моменты: сгибание вправо и влево выполняйте также, как и наклоны в стороны в положении стоя; старайтесь выполнять сгибания туловища с максимально возможной для вас амплитудой; на протяжении выполнения всего подхода старайтесь не касаться лопатками поверхности, если вы чересчур устали, сделайте перерыв между частями тренировки; в отличие от сгибания туловища вправо и влево, движение, когда вы поднимаете туловище и тянитесь плечом к разноименному колену, выполняется с малой амплитудой; сконцентрируйте все ваше внимание на работе косых мышц брюшного пресса; сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса.

Упражнение 2

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, левая нога стопой прижата к поверхности, правая нога расположена на колене левой ноги так, чтобы голень правой ноги была чуть ниже левого колена, образуя треугольник. Левая рука расположена на затылке, локоть отведен в сторону, правая рука ладонью прижата к поверхности.



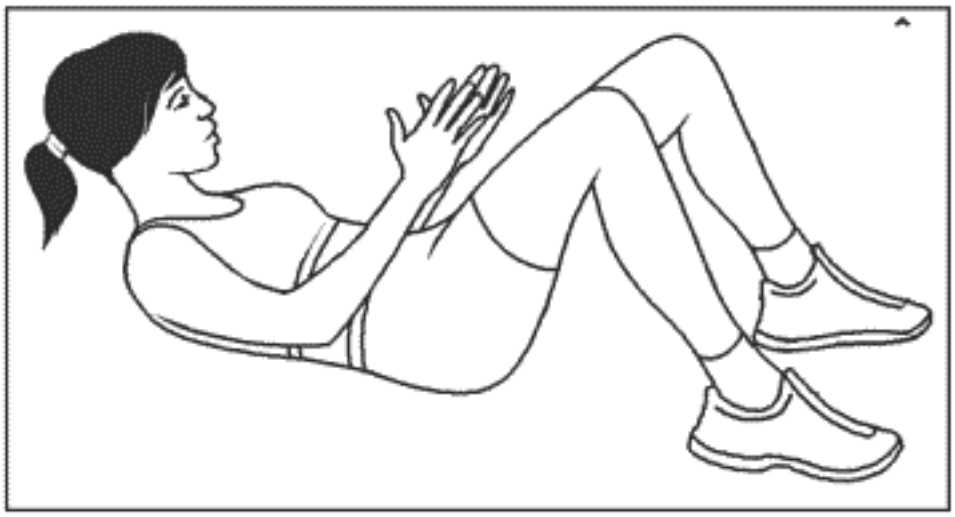
Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните движение левым плечом к правому колену. Вернитесь в исходное положение и повторите движение заданное количество раз. Затем поменяйте положение рук и ног и выполните упражнение в другую сторону, как вариант выполнения, расположите левую (правую) руку на противоположную сторону туловища в область талии, таким образом вы сможете чувствовать и контролировать работу косых мышц живота.



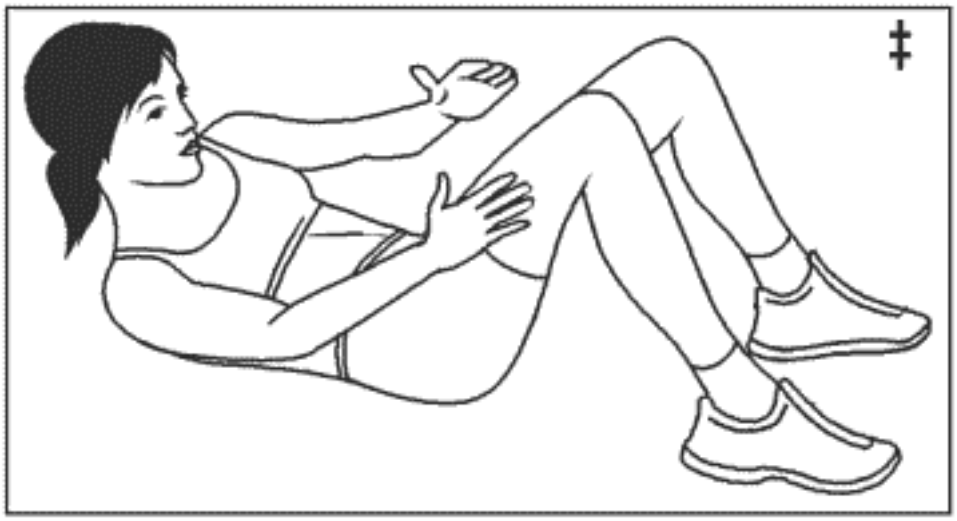
Важные моменты: во время выполнения скручивания следите за тем, чтобы движение выполнялось всем туловищем, а не просто движением локтя к колену, также не тяните колено навстречу локтю; сконцентрируйте все свое внимание на работе косых мышц живота; сохраняйте постоянным напряжение мышц и не позволяйте себе расслабляться при возврате в исходное положение, как только ваша лопатка коснулась пола, сразу же начинайте следующее повторение движения; в конечной точке наивысшего напряжения задержитесь на 2–3 секунды; не допускайте перекаты на спине, держите поясницу неподвижной и плотно прижатой к поверхности.

Упражнение 3

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы полностью прижаты к поверхности, руки вытянуты перед собой.



Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища, выполните скручивающее движение в направлении точно по диагонали, притягивая левое плечо к правому колену. Ладони рук при этом должны находиться выше левого колена, как будто вы пытаетесь поймать руками брошенный вам мяч. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



Важные моменты: сконцентрируйте все свое внимание на работе косых мышц брюшного пресса; в конечной фазе движения задержитесь на 2–3 секунды; сохраняйте в постоянном напряжении мышцы живота; не позволяйте себе расслабляться при возврате в исходное положение, то есть, как только ваши лопатки коснутся поверхности, сразу же начинайте следующее повторение движения; если вы почувствовали дискомфорт в области шеи, то придерживайте голову руками, но при этом пытайтесь сохранить структуру движения, то есть при каждом повторении старайтесь заглянуть за колено; держите поясницу плотно прижатой к поверхности.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ – ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

Тренировка состоит из трех подходов. В каждом из этих подходов выполните 1 и 2 упражнения. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

На начальном этапе развития мышц брюшного пресса вам возможно будет трудно выполнить всю запланированную программу целиком. Вы можете сократить количество повторений до 8-10 раз. Также вы можете отдыхать в течение 15 секунд после выполнения каждого упражнения.

Но не отчаивайтесь, по мере развития мышц пресса и выносливости станет возможным увеличить количество повторений в одном подходе до рекомендованного (15–20 раз) и сократить периоды отдыха. Если вы находитесь на более продвинутом уровне физической подготовки, выполните всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между тремя частями тренировки. Они не должны превышать 3–5 секунд. По мере нарастания силы и выносливости можно начинать применять легкие отягощения, выполнять упражнения на наклонной доске, менять темп выполнения.

Цель вашей тренировки – придать форму и повысить тонус мышц нижней части брюшного пресса.

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, подняты точно вверх (колени рекомендую слегка согнуть), руки расположены вдоль туловища, ладони направлены вниз, мышцы головы и шеи расслаблены.

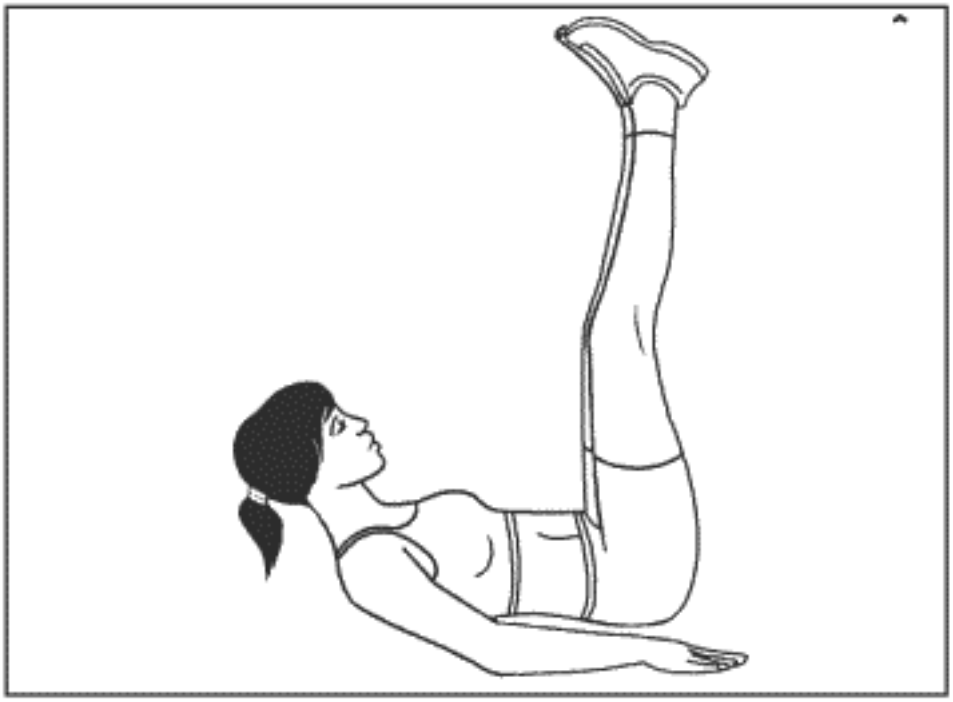
Из исходного положения, напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, выполните движение ногами точно вверх, приподнимая при этом таз над поверхностью.

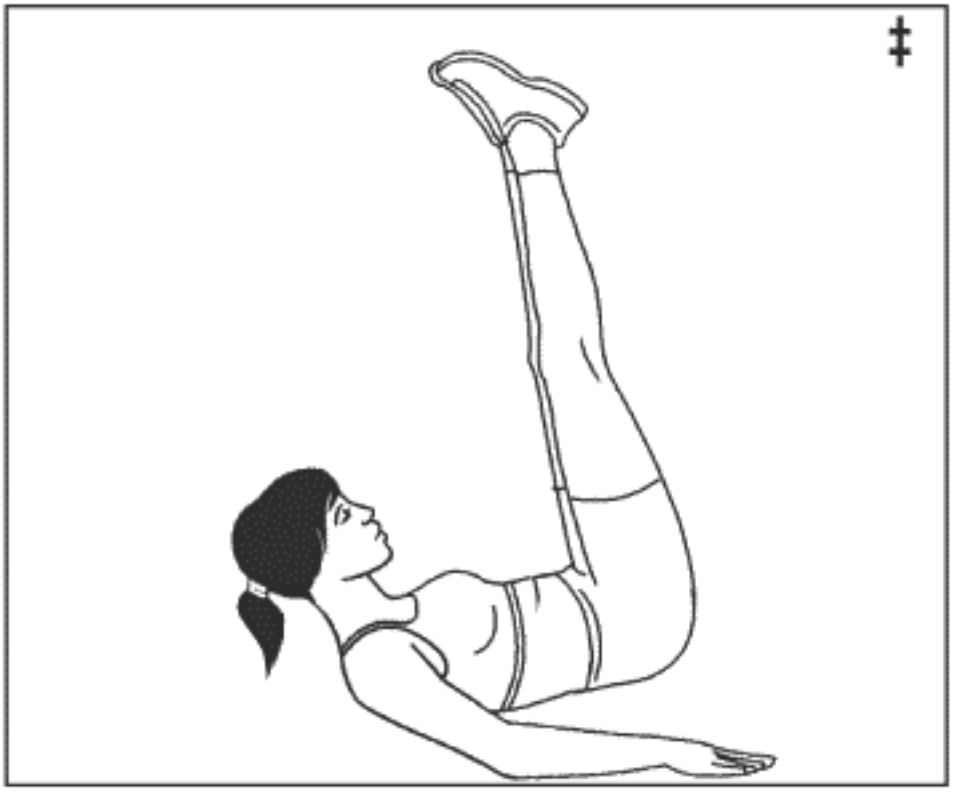
Медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение заданное количество раз.

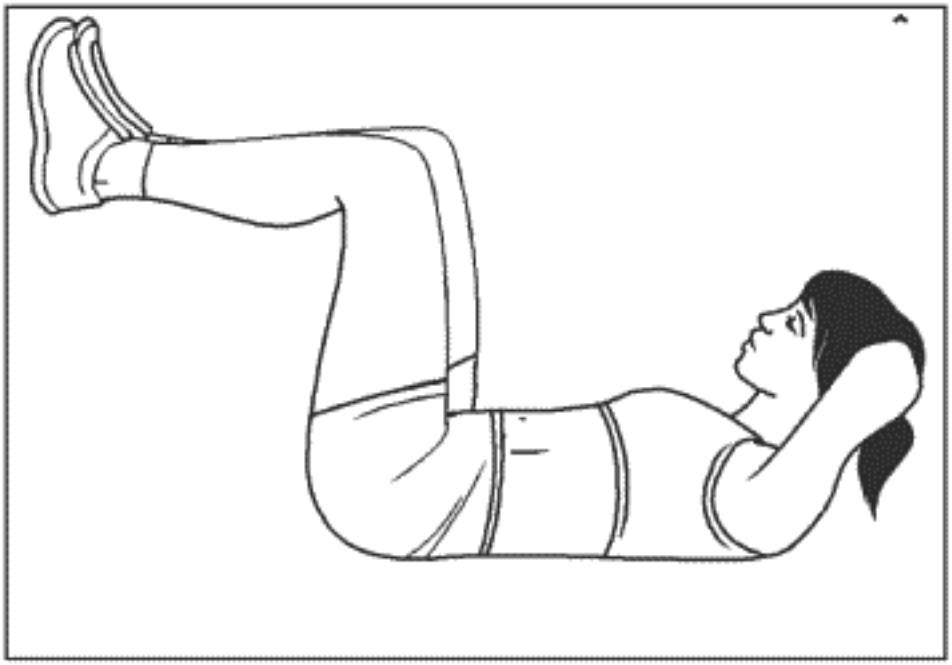
Важные моменты: не пытайтесь приподнять таз над поверхностью, выполняя ударные движения ногами вверх, движение выполняйте только за счет напряжения мышц нижней части брюшного пресса; для сохранения равновесия, используйте кисти рук, но не помогайте себе руками при подъеме таза над поверхностью; в конечной фазе движения задержитесь на 2–3 секунды; старайтесь полностью сконцентрировать все свое внимание на работе мышц нижней части живота; при выполнении движений не перекатывайтесь на плечи и шею.

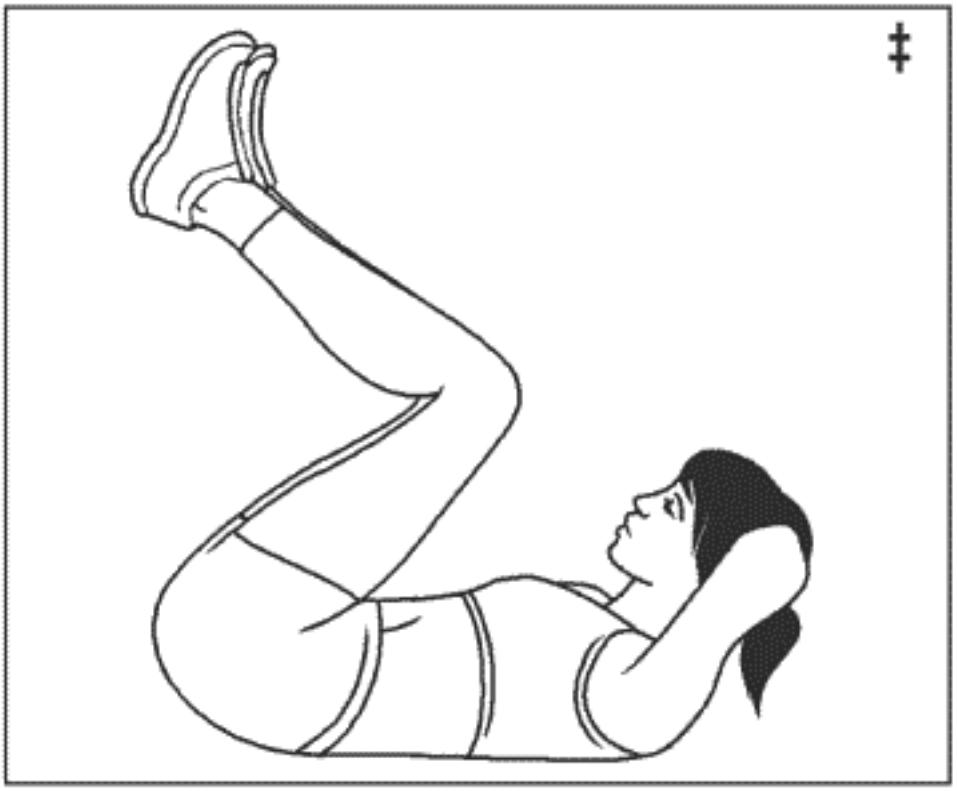
Упражнение 2

Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы бедра составляли прямой угол с верхней частью туловища, а голени были параллельны поверхности, руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены.









Из исходного положения, напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, приподнимите таз над поверхностью и притяните бедра к грудной клетке. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение заданное количество раз.

Как вариант, и для того, чтобы чувствовать и контролировать работу мышц нижней части пресса, одну руку оставьте на затылке, вторую расположите в области нижней части живота.

Важные моменты: обязательно контролируйте движение, чтобы не было перекатов на спину, упражнение выполняйте только за счет работы мышц нижней части брюшного пресса; не расслабляйтесь и не ложитесь на поверхность, как только при возврате в исходное положение вы касаетесь поясницей пола, сразу же начинайте выполнять следующее повторение; сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц нижней части живота; сохраняйте мышцы в постоянном напряжении на протяжении всего подхода.

ГЛАВА 2
ЧУДО XX ВЕКА – ФИТБОЛ

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса.

Еще пять лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.

Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не бросались в глаза, не говоря уже про групповые классы или индивидуальный тренинг. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о состоянии здоровья своих сотрудников, фитболы заменяют офисные стулья и кресла. К опытным специалистам по фитболу выстраиваются очереди.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.