

ПЕРВЫЕ ШАГИ в тренажерном зале! ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕВУШЕК!

Автор: admin
24.01.2014 16:06 -

ПЕРВЫЕ ШАГИ в тренажерном зале! ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕВУШЕК!

{youtube}LqyB82b-aRY{/youtube}

Описание:

Начинать и заканчивать тренировки мы будем на элlepсоиде или что лучше всего на гребном тренажере (на беговой дорожке можно, но только ходить а не бегать -- если не хотите убить колени)!!! В начале от 3 до 5 минут кардио и от 5 до 10 в конце! В завершении тренировки последние две минуты кардионагрузки постепенно замедляйте темп движений и восстанавливайте дыхание!

Начинается тренировка всегда с гиперэкстензий, что укрепит Ваши попки и пояснички, а также застрахует позвоночник от травм! Гиперэкстензии бывают двух типов (почему то практически ни кто из инструкторов тренажерных залов этого не знает, а если знает, то не говорит). Первый классический -- упор на паховую область и бедра(чуть выше и чуть ниже будет смещать нагрузку с поясницы на бицепсы бедер -- чередуйте оба варианта) сгибания и разгибания прямого корпуса до уровня параллели с ногами и ни в коем случае не выше, что бы не травмировать позвонки! Второй посложнее, но очень эффективен для мышц фиксирующих позвоночный столб, да и бедра с ягодицами получают редкую статическую нагрузку! Выполняется он не сгибаниями - разгибаниями, а скручиваниями, как для прессы! Для простоты выполнения представьте, что у вас в области живота мячик и вы скругляете позвоночник вокруг него, затем распрямляетесь! Для начала научимся делать два упражнения: приседания и становую тягу, сколько на это у вас уйдет времени? Я не знаю -- по опыту скажу, что не больше месяца и мой ВАМ настоящий совет не спешите и доведите технику до автоматизма (любой тренер научит ВАС этому...либо в инете полно видео)!

После того как у вас выполнение данных упражнений дойдет до автоматизма переходим к следующим тренировкам:

Первая:

- 1 Становая тяга 5 по 12-15
- 2 Сгибания ног лежа 3 по 10-12
- 3 Отведения ног в тренажере в стороны, сидя 3 по 20
- 4 подтягивания в гравитроне, Либо с помощью 3 по 10

Вторая:

- 1 приседания 5 по 10-12
- 2 выпады 3-4 по 10-15 на каждую ногу
- 3 брусья в гравитроне Либо с помощью 3-4 по 12-10