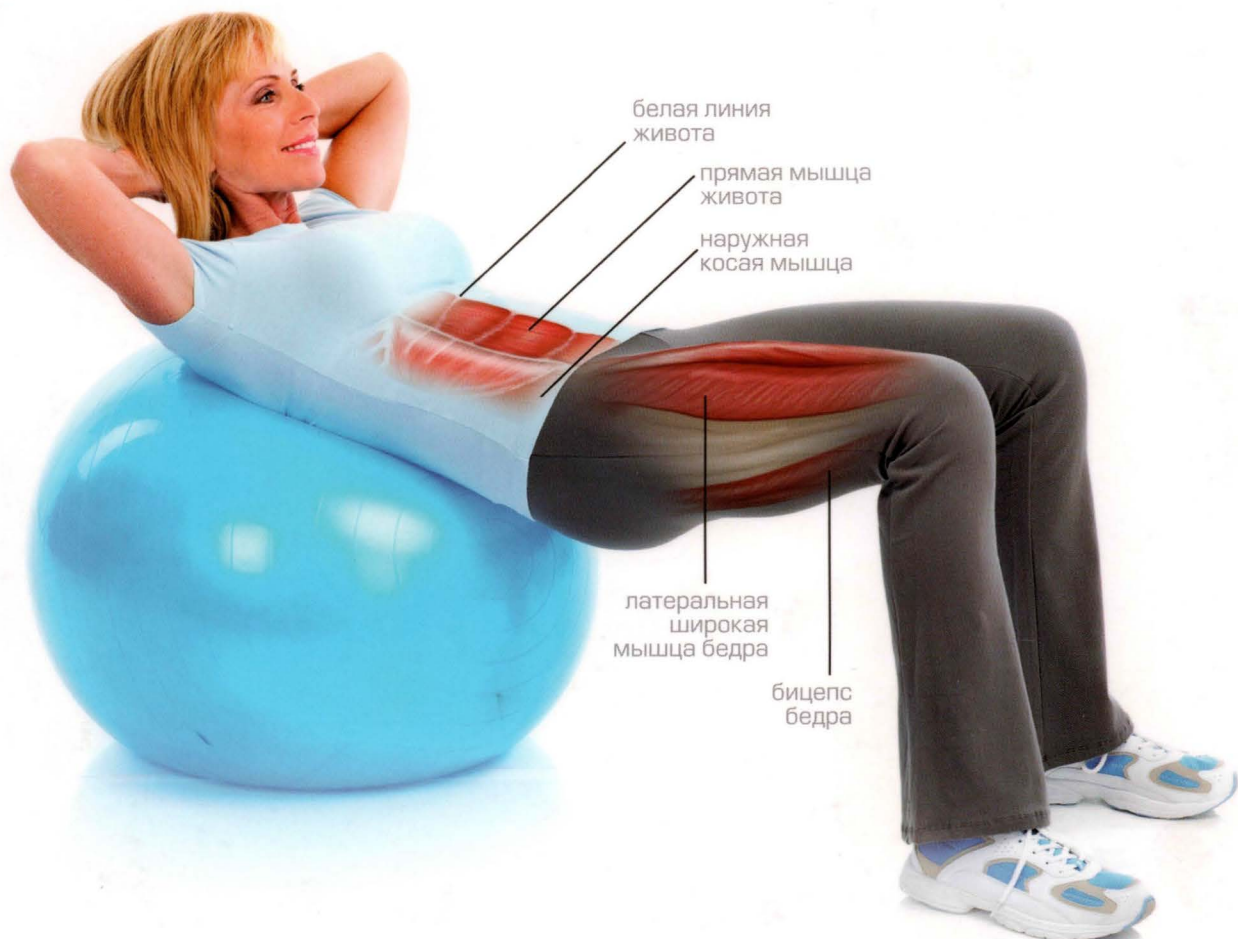


ХОЛЛИС ЛЭНС ЛИБМАН

АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ
- РАЗРАБОТКА ГИБКОСТИ ТЕЛА
- ПОДРОБНЫЕ ОПИСАНИЯ И ПОДСКАЗКИ

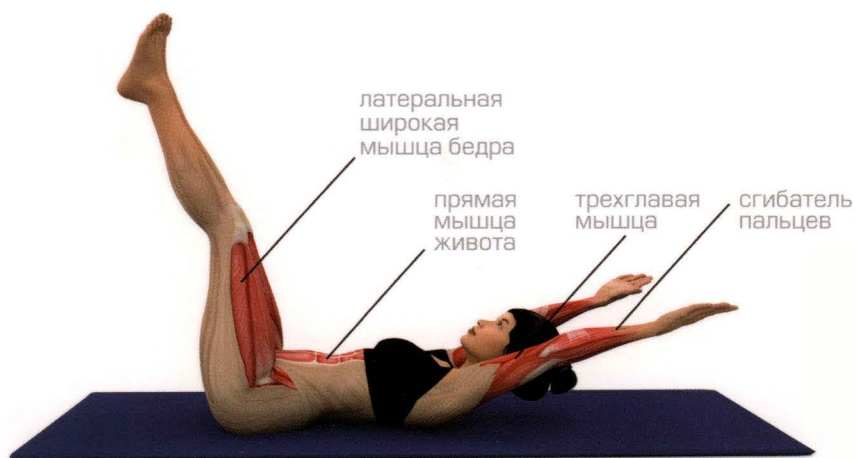


АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

ХОЛЛИС ЛЭНС ЛИБМАН – редактор многих журналов про физические упражнения, таких как Men's Health, Natural Bodybuilding and Fitness и т.д. Среди его клиентов множество звезд – Хью Джекман, Джованни Рибизи, Джейн Линч, участницы группы Pussycat Dolls и др.

В любом возрасте занятия спортом могут стать испытанием – и не только потому, что придется бегать, поднимать тяжести и растягиваться. Скорее потому, что наши дни наполнены разнообразными событиями; мы слишком заняты, и условия жизни слишком требовательны, чтобы можно было с легкостью найти время и регулярно делать физические упражнения. Холлис Либман, звездный тренер, разработал специальные комплексы упражнений, которые займут совсем не много времени.

В этой книге собраны рекомендации, которые будут полезны в любом возрасте, но они особенно эффективно помогут людям старше 50 лет в профилактике заболеваний суставов, остеопороза, артрита, болезней сердца и пр. Четкие пошаговые инструкции по выполнению тех или иных упражнений помогут сохранить молодость фигуры и держать все тело в тонусе без риска получить травму.



ISBN 978-5-699-62739-4



9 785699 627394 >

| ХОЛЛИС ЛЭНС ЛИБМАН |

АНАТОМИЯ **УПРАЖНЕНИЙ** **ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...**



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 796.4
ББК 75.6
Л 55

Hollis Lance Liebman

ANATOMY OF EXERCISE FOR 50+
A Trainer's Guide to Staying Fit Over Fifty

Copyright © 2012 Moseley Road Inc.
Публикуется по соглашению с MOSELEY ROAD, INC. (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Либман Х.

Л 55 Анатомия упражнений для тех, кому за... / Холлис Либман ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринцев]. — М. : Эксмо, 2013. — 160 с. : ил. — (Анатомия здоровья).

ISBN 978-5-699-62739-4

Всем нам хочется побеждать на стадионе, не отставать от детей (а возможно, и от внуков), а также выглядеть лучше, чем когда бы то ни было, в этих стильных джинсах. Когда вам за 50, у вас есть все шансы и все возможности осуществить эту мечту. Цель этой книги — улучшить каждый миллиметр вашего тела посредством упражнений, а также позволить вам с каждым днем чувствовать себя все лучше и лучше.

Благодаря четким пошаговым инструкциям вы сможете защитить свое тело и суставы от преждевременного старения и потери гибкости. Книга будет полезна как новичкам, так и специалистам в данной области.

**УДК 796.4
ББК 75.6**

Научно-популярное издание

АНАТОМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Холлис Либман

Анатомия упражнений для тех, кому за...

Ответственный редактор *П. Вяткина*. Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *Т. Кузьменко*

В оформлении обложки использована фотография: kurhan / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: Издательство «ЭКМО» ЖШК, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.07.2013. Формат 84х108 1/16.

Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж 3000 экз. Заказ № ВЗК-03739-13.

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.



ISBN 978-5-699-62739-4



9 785699 627394 >

ISBN 978-5-699-62739-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: МУДРЫЙ СПОРТ

Анатомия всего тела	12
-------------------------------	----

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Растяжка широчайших мышц спины в упоре на коленях с фитболом	16
Растяжка четырехглавых мышц в положении стоя	17
Растяжка с боковым выпадом	18
Растяжка подколенных сухожилий в положении стоя	20
Растяжка икроножных мышц	21
Растяжка трицепсов	22
Растяжка мышц плеча	23
Растяжка мышц грудной клетки	24
Растяжка бицепсов в положении стоя	25
Растяжка мышц поясницы в положении лежа	26
Растяжка «кот и корова»	27
Упражнение «охотничья собака»	28
Растяжка мышц живота лежа на фитболе	30

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Поочередная растяжка грудных мышц.	34
Гребля одной рукой.	36
Тренировка мышц пресса с подниманием рук	38
Разведение рук в стороны.	40
Разведение рук в стороны в положении стоя	42
Скручивание бицепсов.	44
Отведение одной руки назад для тренировки трицепсов	46
Приседания.	48
Шпагат с приседанием и сгибанием рук	50
Рубка дров с эспандером	52
Нисходящий пресс стоя на одной ноге	54

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Обхват в положении стоя на укрепление пресса	58
Наклон таза в положении лежа	59
Мостик	60
Поднимание конечностей из положения лежа на животе	62
Наклон таза с фитболом	64
Мостик на фитболе из положения сидя	66
Растяжка «кобра»	68
Двустороннее втягивание лопатки	70

РАЗВИТИЕ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ В УПРАЖНЕНИЯХ

Упражнения для шеи и плеч	74
Упражнения для рук	76
Упражнения для предплечий	78
Упражнения для ног	80

УПРАЖНЕНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ КОРА

Высокая планка	84
Планка	86
Планка с отведением ноги на фитболе	88
Планка на боку	90
Т-равновесие	92
Поза «кобра» лежа на животе	94
Поза «складной нож» с фитболом	96
Выкатывание на фитболе	98
Скручивание	100
Обратное скручивание	102
Поднимание ног	104
Русский поворот в положении сидя	106
Скручивание и велосипед	108
Захлест бедер на фитболе	110

Поднимание рук с набивным мячом в положении сидя	112
Бросок набивного мяча через плечо	114
Большие круги с набивным мячом	116

ТОНИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мах с фитболом	120
Гребля с чередованием рук	122
Наклон назад с фитболом	124
Пресс для плеч с фитболом в положении сидя	126
Сгибание с чередованием рук и гантелями	128
Растяжение трицепсов в положении лежа	130
Приседание «сумо»	132
Выпад	134
Дедлифт с выпрямленными ногами	136
Поднятие голени с гантелями	138
Грудной пресс с наклоном на фитболе	140
Вертикальная тяга с гантелями	142
Боковой выпад	144
Растяжка сухожилий с фитболом	146

ТРЕНИРОВКИ

Тренировка для начинающих	150
Тренировка осанки	151
Тренировка для тонизирования мышц	152
Функциональная тренировка	153
Тренировка нижней части тела	154
Тренировка диапазона движений	155

ГЛОССАРИЙ	156
---------------------	-----

СВЕДЕНИЯ О ФОТОГРАФАХ

И БЛАГОДАРНОСТИ	160
---------------------------	-----



ВВЕДЕНИЕ: МУДРЫЙ СПОРТ

Поспорить с кем-нибудь о том, что сложный курс йоги, тренажеры в спортзале и дорожка в бассейне для скоростного плавания сегодня заняты в основном людьми за 50, — беспроегрешное пари. Как никогда раньше, люди, которым за 50, сегодня достигают беспрецедентного уровня физической подготовки — порой именно в этом возрасте они приходят в идеальную форму.

Исследования показывают, что регулярные занятия спортом действительно помогают прожить более долгую и более здоровую жизнь, независимо от того, когда вы решили начать заниматься спортом. Неважно, в каком возрасте вы начнете придерживаться программы по укреплению здоровья через спорт, — это обязательно поможет вам выглядеть и чувствовать себя отлично. По достижении 50 лет (и старше) у вас появляется огромное преимущество: помимо того, что вы уже точно знаете, чего ждете от карьеры, семьи и друзей, шансы велики, что вы так же точно знаете свои сильные и слабые стороны. Вооружившись здравым пониманием того, кто вы есть, вы так же точно знаете, чего ждете от физических упражнений. Следует ли вам стремиться улучшить равновесие? Надеемся ли вы избавиться от чувства напряжения в плечах, стремясь одновременно уменьшить талию? Любите ли вы свои ноги и хотите ли, чтобы они выглядели великолепно? Если полагаться на зрелое восприятие самого себя, то можно научиться принимать более хорошо информированные решения о том, как, когда, где и почему вы занимаетесь спортом. Взамен вы откроете для себя более умные и более эффективные способы достижения благосостояния.

Можете рассматривать эту книгу как руководство, которое поможет вам заниматься спортом мудрее. Мудрые занятия спортом предполагают, что вы сможете увидеть более обширную картину и попробовать различные подходы к приобретению отличной формы. Мудрый подход к занятию спортом, помимо всего прочего, позволяет решить маленькие проблемы до того, как они превратятся в крупные. И даже если вы не чувствуете напряжения, боли или скованности в мышцах, связках, сухожилиях и суставах, упражнения будут способствовать тому, чтобы вы всегда чувствовали себя хорошо.

На последующих страницах мы предоставим вам всеобъемлющую программу физических упражнений, разработанную таким образом, чтобы учитывать анатомические особенности всего вашего тела. Первая группа упражнений концентрируется на повышении гибкости, в то время как остальные упражнения предполагают повышение выносливости. Кроме того, мы предоставим вашему вниманию упражнения для улучшения и коррекции осанки, а также на развитие амплитуды движений. Упражнения по укреплению мышц кора помогут снизить риск повреждений, а разнообразные другие упражнения будут тонизировать ваши мышцы. Если делать все предложенные упражнения параллельно, они не только помогут осуществить эстетическое преобразование тела (то, как вы выглядите), но также повысить его функциональность (как оно работает).

Наряду с основными упражнениями вы сможете увидеть иллюстрации с изображением задействованных мышц. Делая упражнения, вы сможете визуализировать мышцы, которые участвуют в процессе, пока ваше тело будет становиться более сильным, стройным и упругим.

ИНСТРУМЕНТЫ ПО СОЗДАНИЮ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ

Некоторые упражнения предусматривают использование спортивного инвентаря — все это инструменты небольшого размера, которые разнообразят ваши домашние занятия спортом и добавят в них изюминку.

Некоторые упражнения, которые тонизируют, предполагают использование небольших гирь или регулируемых гантелей. Вы всегда можете начать с очень легких гантелей весом 2–3 кг (или даже еще более легких альтернатив, скажем, закрытых консервных банок или бутылок с водой), а затем постепенно увеличивать нагрузку. Кроме того, в наших упражнениях будут использоваться два типа мячиков: небольшой утяжеленный набивной мяч, который используется в качестве свободного веса, а также фитбол большего размера. Известный также как мяч для упражнений, мяч для фитнеса или мяч для равновесия, этот сверхпрочный надувной инвентарь бывает разнообразных размеров и варьируется в диаметре от 45 до 75 см. Вы всегда сможете подобрать размер, подходящий для вашего роста и веса. Фитболы представляют собой отличное подспорье для фитнеса, и они оказывают вашему телу неоценимую пользу. Поскольку они неустойчивы, вы должны постоянно

контролировать равновесие, когда делаете то или иное упражнение, что, в свою очередь, поможет вам повысить общее чувство равновесия и гибкость тела.



КОГДА И ГДЕ?

В любом возрасте занятия спортом могут стать испытанием — и не только потому, что придется бегать, поднимать тяжести и растягиваться. Скорее это испытание потому, что наши жизни наполнены разнообразными событиями; мы слишком заняты, и условия нашей жизни слишком требовательны, чтобы можно было с легкостью найти время и регулярно делать физические упражнения.

Именно в такой ситуации очень пригодится спорт в домашних условиях. Стоит вам найти время и пространство для упражнений, составьте график, который вам подойдет. К примеру, вы можете выделять на упражнения 10 минут в день, два или три раза в неделю. Зачастую назначение определенного времени (скажем, после обеда) и пространства (к примеру, гостиная) способствует регулярности упражнений. Точно так же, как вы наращиваете мышцы, используя гантели, можно наращивать и время, которое вы еженедельно уделяете упражнениям. По мере того как вы будете чувствовать себя в спорте все комфортнее, вы сможете уделять больше времени упражнениям, чтобы достичь более быстрых и более качественных результатов.

Возможно, вы захотите начать читать сразу с раздела, который отвечает вашим целям —

будь то желание размяться, привести руки в тонус или стабилизировать мышцы кора. Погружайтесь в эту книгу постепенно и не бойтесь пробовать что-то новое; возможно, вы найдете для себя упражнение, которое откроет вам спорт с новой стороны, или же вы поймете, что вы слишком слабы или сильны в области, о существовании которой вы и не подозревали. Уделите внимание тому, где, как вам кажется, начинается предел ваших возможностей, а затем действуйте, чтобы этот предел преодолеть.

НОВЫЙ СТАРТ

Всем нам хочется побеждать на стадионе, не отставать от детей (или даже от внуков), а также выглядеть лучше, чем когда бы то ни было, — да, так и есть — в этих стильных джинсах. Когда вам за 50, у вас есть все шансы и все возможности, чтобы осуществить эту мечту. Итак, наша цель — улучшить каждый миллиметр вашего тела посредством упражнений, а также позволить вам с каждым днем чувствовать себя все лучше и лучше.



Трубчатый эспандер



Фитбол

ТРЕНИРУЕМСЯ С ЭСПАНДЕРАМИ

Какими простыми они ни казались бы на первый взгляд, эспандеры представляют собой отличный спортивный инвентарь, который эффективно тонизирует и укрепляет каждую клеточку тела. Вас, скорее всего, заинтересует принцип действия данного снаряда.

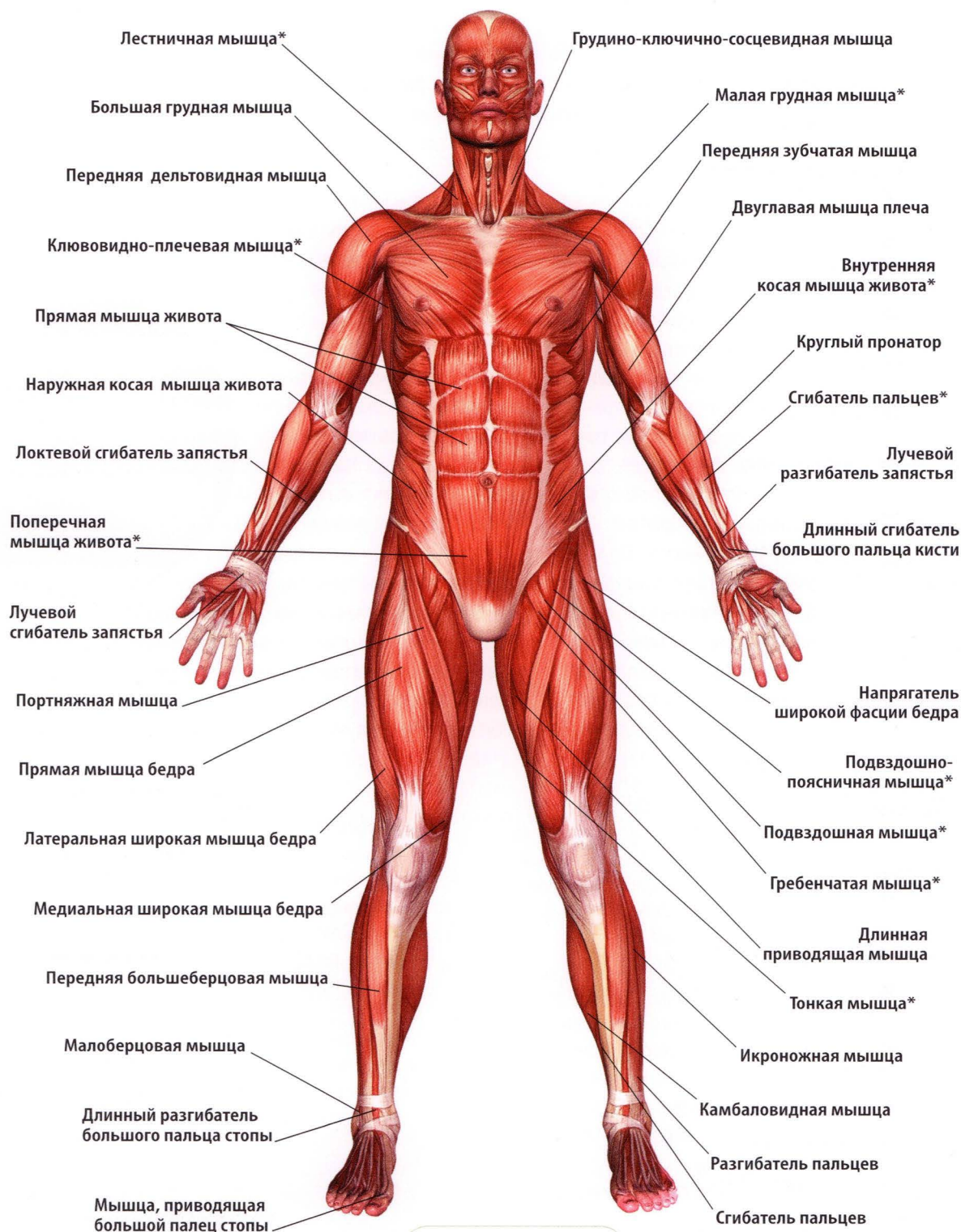
Эспандеры по принципу своего действия в чем-то схожи со свободным весом, но, в отличие от свободного веса, в основе действия которого лежит сила притяжения, которая и определяет сопротивление, действие эспандера основано на постоянном напряжении — которое обеспечивается вашими мышцами, — добавляя сопротивление в каждое ваше движение и улучшая общую координацию движений.

Эспандеры изготавливаются из эластичных материалов, как, например, резина, и, как правило, существуют в двух формах: широкий и плоский или трубчатый с ручками. Любой из двух

типов обеспечит вас одинаково отличными результатами, и как плоский, так и трубчатый эспандер предусматривает несколько уровней напряжения — от очень эластичного до очень тугого. И не важно, новичок вы или профессионал, вы можете добавить эспандеры к коллекции своего спортивного инвентаря. Они относительно недорогие и удивительно легкие — они отлично поместятся в чемодан и практически не займут места даже в самой маленькой ручной кладь.

Вы познакомитесь с двумя видами эспандеров — с ручками и без. Они оба являются отличными инструментами, которые добавляют сопротивления к вашему режиму повышения выносливости. В каждом упражнении вам будет предложено количество подходов; количество подходов представляет собой цель, которую вам следует достичь с течением времени, поэтому не волнуйтесь, если сразу у вас не получится выполнить определенное упражнение предложенное количество раз.

АНАТОМИЯ ВСЕГО ТЕЛА

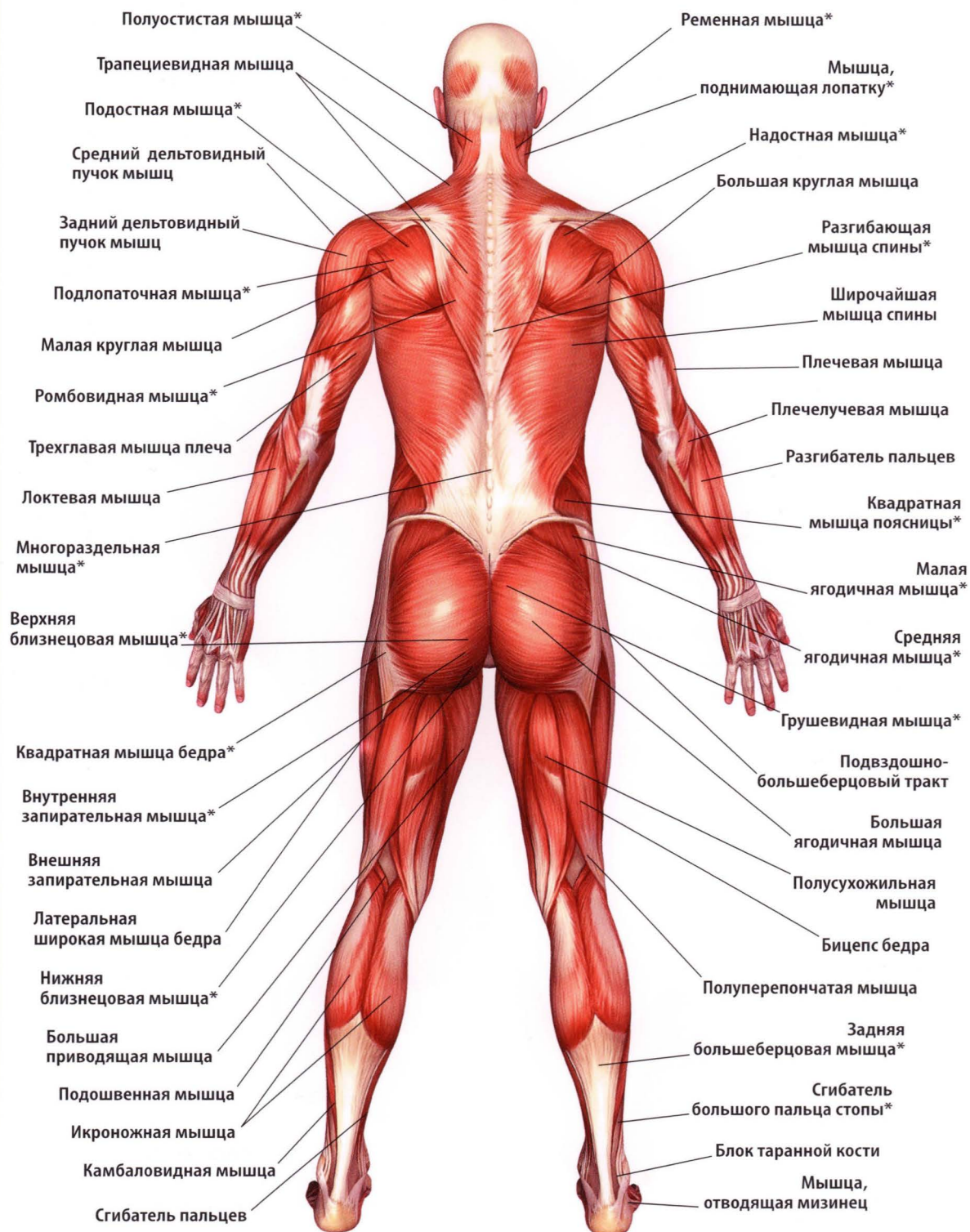


ОПИСАНИЕ:

* – глубокие мышцы.

ОПИСАНИЕ:

* — глубокие мышцы.





УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Гибкость улучшает наши показатели во время спортивных игр, занятий дома, когда мы наклоняемся, поднимаем тяжести и осуществляем другую повседневную деятельность.

У большинства из нас отмечается врожденная гибкость одних участков тела при негибкости других. Но есть и хорошие новости: гибкость всегда можно развить — со временем и при регулярных тренировках. При выполнении следующих упражнений следует сконцентрироваться на имеющейся зоне комфорта тела — а затем необходимо попытаться ее переместить.

Постепенно вы добьетесь отличных результатов.

РАСТЯЖКА ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ СПИНЫ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ С ФИТБОЛОМ

- 1.** Встаньте на четвереньки перед фитболом. Вытяните одну руку, помещая ее на мяч. Вторая рука остается на полу.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Широчайшая мышца спины
- Разгибающая мышца спины

- 2.** Отведите тело назад к пяткам таким образом, чтобы почувствовать глубокое растяжение больших мышц по обеим сторонам вашей спины. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.



- 3.** Поменяйте руки и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую руку.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Рука должна быть полностью вытянута и лежать на мяче.
- Во время растяжки голова должна смотреть в пол.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Шея не должна прогибаться.

ЦЕЛЬ

- Спина

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

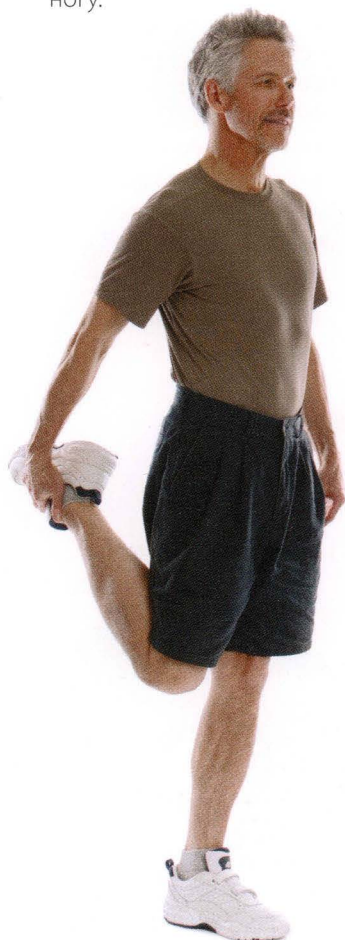
- Помогает повысить гибкость мышц спины.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. В положении стоя отогните одну ногу назад, удерживая голень соответствующей рукой.
2. Почувствуйте растяжение больших мышц на передней стороне бедра по мере приближения пятки к ягодицам. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.
3. Поменяйте ноги и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую ногу.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- Следует подтягивать ногу к туловищу аккуратно, растягивая мышцу только в той степени, в которой вы чувствуете себя комфортно.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует наклоняться вперед.
- Спина не должна прогибаться.
- Не следует сутулить плечи.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра

Длинная приводящая мышца

Тонкая мышца

Напрягатель широкой фасции бедра*

Короткий разгибатель пальцев

Промежуточная широкая мышца бедра*

Латеральная широкая мышца бедра

Медиальная широкая мышца бедра

Короткая приводящая мышца

Подвздошно-поясничная мышца*

Гребенчатая мышца*

Портняжная мышца

Прямая мышца бедра

Передняя большеберцовая мышца

ЦЕЛЬ

- Четырехглавые мышцы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц бедра.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с коленями

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

РАСТЯЖКА С БОКОВЫМ ВЫПАДОМ



1. Расставьте широко ноги и наклоните туловище вперед. Руки должны при этом находиться перед вами, а кисти — упираться в пол.



2. Отведите в сторону одно колено таким образом, чтобы вторая нога при этом оставалась выпрямленной. Перенесите большую часть веса на согнутую ногу, чтобы почувствовать растяжение мышц в выпрямленной ноге. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.



3. Повторите, поменяв ноги. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую ногу.

ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Внутренняя сторона бедер
- Четырехглавые мышцы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц ног.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с коленями



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- При растяжке нога должна полностью выпрямляться.
- Во время растяжки взгляд должен устремляться в пол.
- Ступни должны стоять ровно на полу.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Спина не должна прогибаться вперед.
- Не следует прогибать спину или шею.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Бицепс бедра
- Полусухожильная мышца
- Полуперепончатая мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

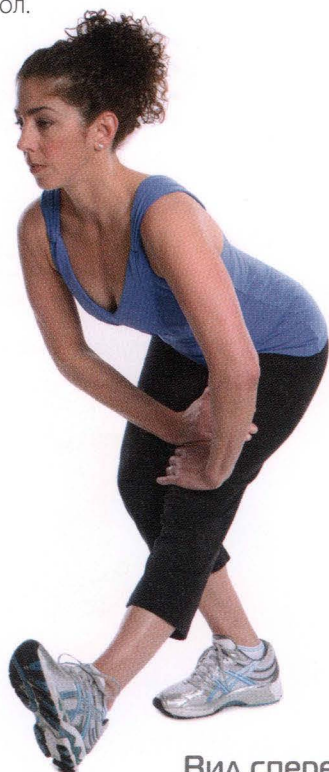
ПРАВИЛЬНО

- Нога должна быть вытянута.
- Носок вытянутой вперед ноги должен быть натянут по мере растяжения.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна прогибаться или выгибаться колесом.
- Не следует сутулить плечи.

1. В положении стоя согните одну ногу в колене, а другую вытяните перед собой, упираясь пяткой в пол.



Вид спереди



Вид сзади

ЦЕЛЬ

- Подколенные сухожилия

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость подколенных сухожилий.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с коленями

ОПИСАНИЕ:

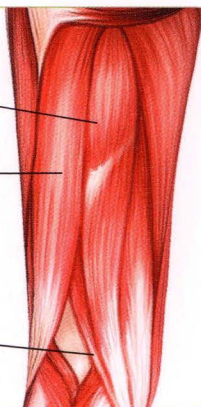
черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.

Полусухожильная мышца

Бицепс бедра

Полуперепончатая мышца



2. Наклонитесь в сторону вытянутой ноги, положив обе руки над коленом. Переместите большую часть вашего веса на пятку впереди таким образом, чтобы прочувствовать натяжение мышц на задней стороне бедра. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.

3. Поменяйте ноги и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую ногу.

РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

1. В положении стоя отведите одну ногу назад, согнув вторую в колене. Спина должна быть выпрямлена. Наклонитесь к согнутой передней ноге, положив обе руки над коленом.
2. Перенесите большую часть массы тела на переднюю пятку, чувствуя растяжение в икроножных мышцах задней ноги. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.
3. Поменяйте ноги и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую ногу.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

Курсив обозначает сухожилия.

Икроножная мышца

Камбаловидная мышца

Пяточное сухожилие
«Ахиллово»



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Икроножная мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Обе ступни должны ровно стоять на полу.
- Растяжку необходимо делать при надлежащем выравнивании тела таким образом, чтобы вытянутая назад нога и спина находились на одной линии.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует отрывать пятку от пола.
- Спина не должна прогибаться или выгибаться.

ЦЕЛЬ

- Икроножные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

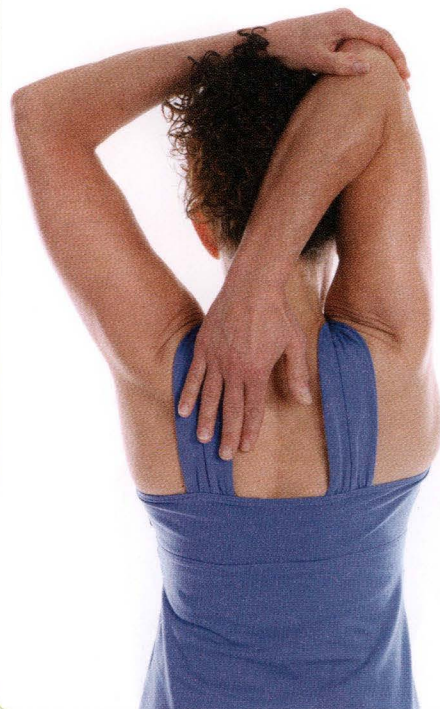
ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость икроножных мышц.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с коленями

РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ



1. В положении стоя отведите руки за голову. Согните руки таким образом, чтобы одна рука держала локоть другой руки.
2. Аккуратно подтяните локоть вытянутой руки, чтобы почувствовать растяжение в плече. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.
3. Поменяйте руки и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждое плечо.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трехглавая мышца плеча

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Вытянутая рука должна быть согнута в локте.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует ослаблять захват локтя вытянутой руки.
- Не следует слишком сильно тянуть вытянутую руку.
- Плечи не должны сутулиться.

ЦЕЛЬ

- Передние мышцы плеча

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц плеча.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы

РАСТЯЖКА МЫШЦ ПЛЕЧА

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трехглавая мышца плеча
- Задняя дельтовидная мышца
- Подостная мышца
- Малая круглая мышца
- Наружная косая мышца живота

1. В положении стоя согните одну руку, протянув другую руку перед телом через изгиб согнутой руки.
2. Аккуратно сильнее сгибайте руку по мере растяжения другой вытянутой руки. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, чувствуя натяжение в плече.
3. Поменяйте руки и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода на каждую руку.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Плечи должны быть опущены.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Колени должны быть слегка согнуты.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно поворачиваться.

Подостная мышца

Задняя дельтовидная мышца

Малая круглая мышца

Трехглавая мышца плеча

Большая круглая мышца

Наружная косая мышца живота

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы

УПРАЖНЕНИЯ
НА ГИБКОСТЬ

ЦЕЛЬ

- Задние мышцы плеча

УРОВЕНЬ

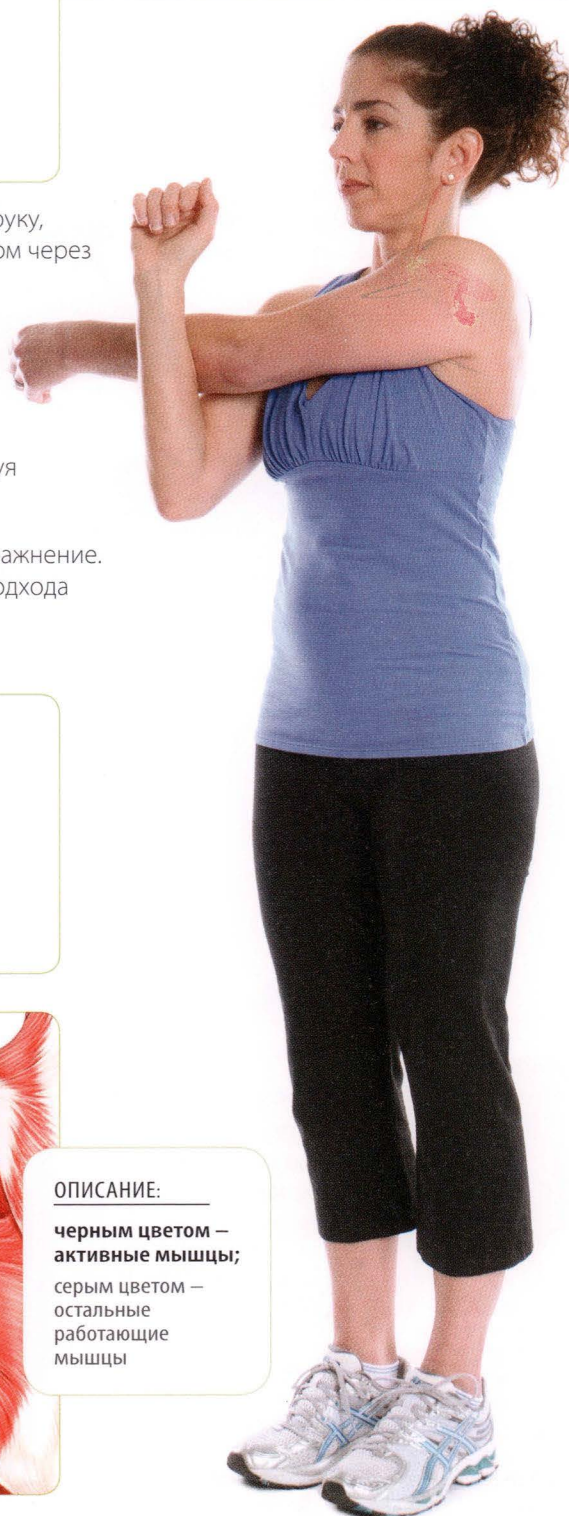
- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц плеча.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

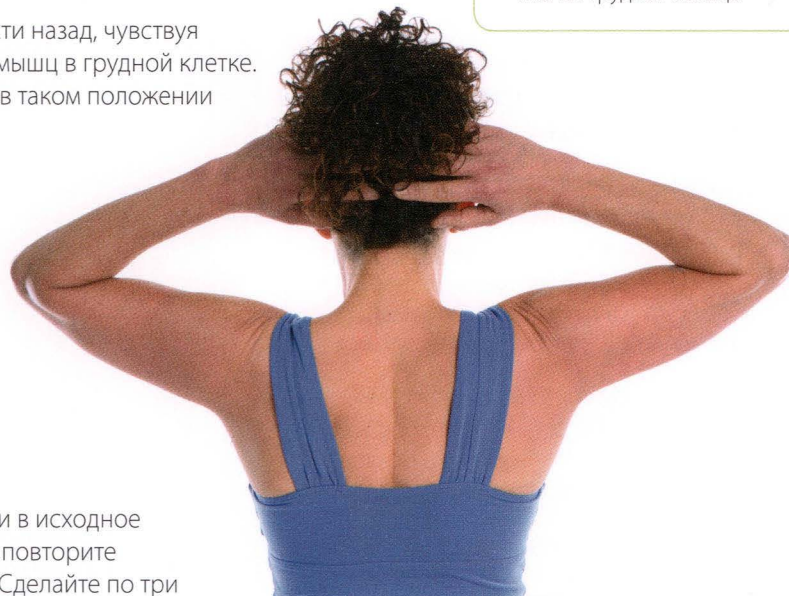


РАСТЯЖКА МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

1. Положите руки за голову, сомкнув пальцы в замок. Локти при этом должны смотреть вперед.
2. Отводите локти назад, чувствуя напряжение мышц в грудной клетке. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая грудная мышца
- Малая грудная мышца



3. Верните локти в исходное положение и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода.



ЦЕЛЬ

- Мышцы грудной клетки

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц грудной клетки.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

А

Б



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Локти должны быть направлены наружу.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Локти не должны сгибаться вовнутрь.
- Не следует сутулить плечи.
- Спина и шея не должны прогибаться.

РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

1. В положении стоя отведите руки за спину и сомкните их, переплетая пальцы.
2. Отведите руки на несколько сантиметров от туловища, позволяя пальцам выпрямиться. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.
3. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.



ЦЕЛЬ

- Бицепсы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость бицепсов.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Двуглавая мышца плеча

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Плечи должны быть опущены вниз.
- Туловище должно быть выпрямлено.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не разжимайте руки.
- Спина не должна прогибаться.
- Не следует сутулить плечи.
- Не поднимайте руки настолько высоко, чтобы доставлять себе неудобство.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

1. В положении лежа вытяните ноги и руки, причем руки должны находиться на некотором расстоянии от туловища.



2. Согните ноги и подтяните их к туловищу, руки должны в это время обхватывать колени. Аккуратно подтяните колени к грудной клетке таким образом, чтобы почувствовать напряжение в мышцах поясницы. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.



3. Расслабьтесь и повторите упражнение еще в течение 30 секунд.

ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Поясница

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц поясницы и ягодичных мышц.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При острых болях в спине
- При онемении или покалывании в нижних конечностях

Широчайшая мышца спины

Разгибательная мышца спины*

Наружная косая мышца живота

Средняя ягодичная мышца*

Грушевидная мышца*

Верхняя близнецовая мышца*

Большая ягодичная мышца

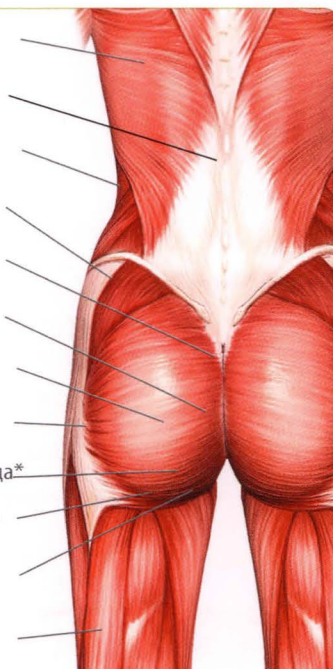
Квадратная мышца бедра*

Внутренняя запирательная мышца*

Внешняя запирательная мышца*

Нижняя близнецовая мышца

Бицепс бедра



ТЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибательная мышца спины

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ноги и колени должны быть сведены вместе.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует отрывать голову от пола.

ОПИСАНИЕ:

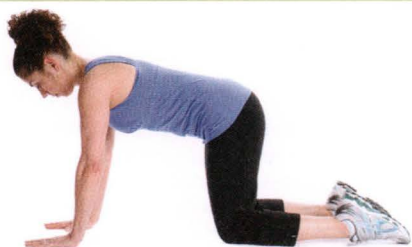
черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.

РАСТЯЖКА «КОТ И КОРОВА»

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ



1. Встаньте на четвереньки, спина должна быть прямой.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины

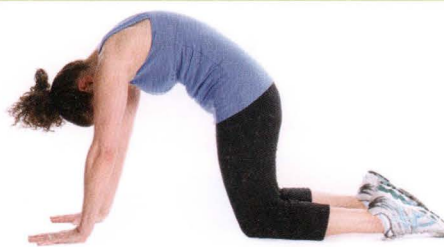
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Выгибайтесь медленно, контролируя каждое движение.
- Руки и ноги должны лежать на полу во время всего упражнения.
- Приподнимайте подбородок, когда выгибаете спину.
- Начинайте движение спины с копчика.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует выгибать спину слишком резко.



2. Медленно выгибайте спину, немного подворачивая подбородок по мере того, как вы принимаете положение вытягивающегося кота. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



3. Переход в позу коровы — необходимо слегка прогнуть спину. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.
4. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сделайте по три 30-секундных подхода.

ЦЕЛЬ

- Мышцы спины

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает повысить гибкость мышц спины.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах колена



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ «ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА»

- 1.** Встаньте на четвереньки, спина при этом должна быть выпрямлена, а мышцы живота втянуты.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Двигайтесь медленно, контролируя каждое движение.
- Шея должна быть расслаблена, а взгляд должен быть устремлен в пол.
- Плавно подгибайте подбородок, подтягивая руку и ногу вовнутрь.
- Мышцы живота должны быть втянуты на протяжении всей растяжки.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна прогибаться, когда вы вытягиваете руку и ногу.
- Туловище не должно вращаться.
- Шея не должна выгибаться.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота
- Большая ягодичная мышца

ЦЕЛЬ

- Мышцы спины
- Ягодицы
- Мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

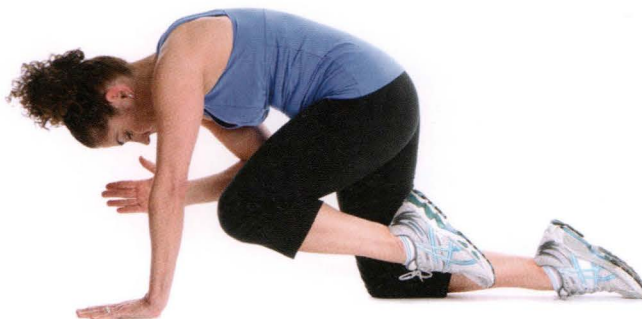
- Растягивает и тонизирует мышцы рук, ног и пресса.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в кистях
- При боли в пояснице
- При травмах коленей

- 2.** Контролируя движение туловища и чувствуя мышцы живота, коснитесь любой рукой противоположной ноги.

- 3.** Вытяните эту руку и ногу. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.



- 4.** Вернитесь в исходное положение, поменяйте стороны и повторите упражнение.



Вариации упражнения

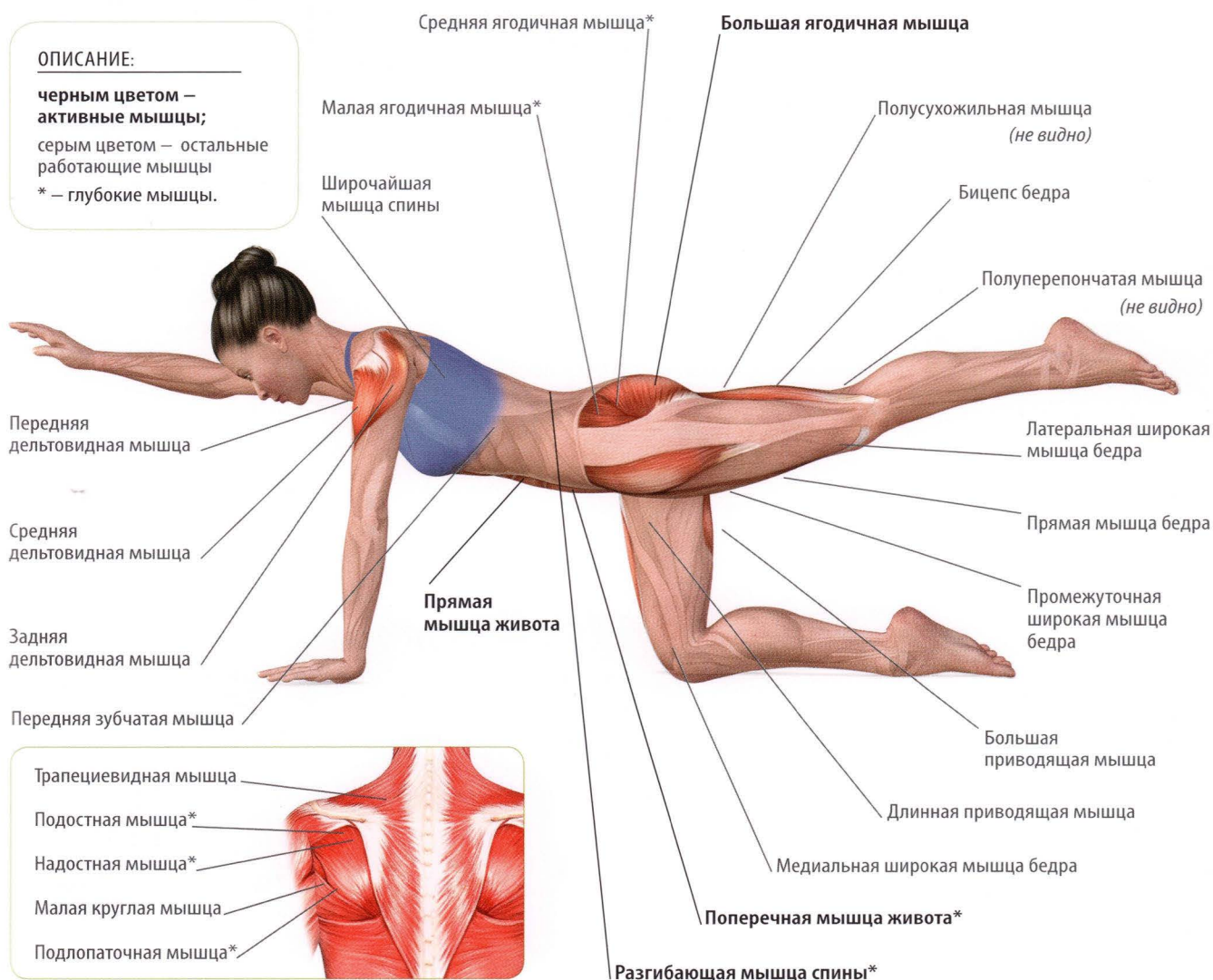
Более сложная версия. Из исходного положения вытяните руку и противоположную ногу в стороны. Задержитесь в таком положении, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону.

Еще более сложная версия. Лягте на фитбол, лицо смотрит в пол; мяч должен поддерживать туловище и верхнюю часть бедер. Руками упритесь в пол, а ноги вытяните назад, упираясь носками в пол. Медленно, контролируя каждое движение, поднимите руку и противоположную ногу вверх, сохраняя при этом остальное тело в неподвижном положении. Задержитесь в таком положении, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону.



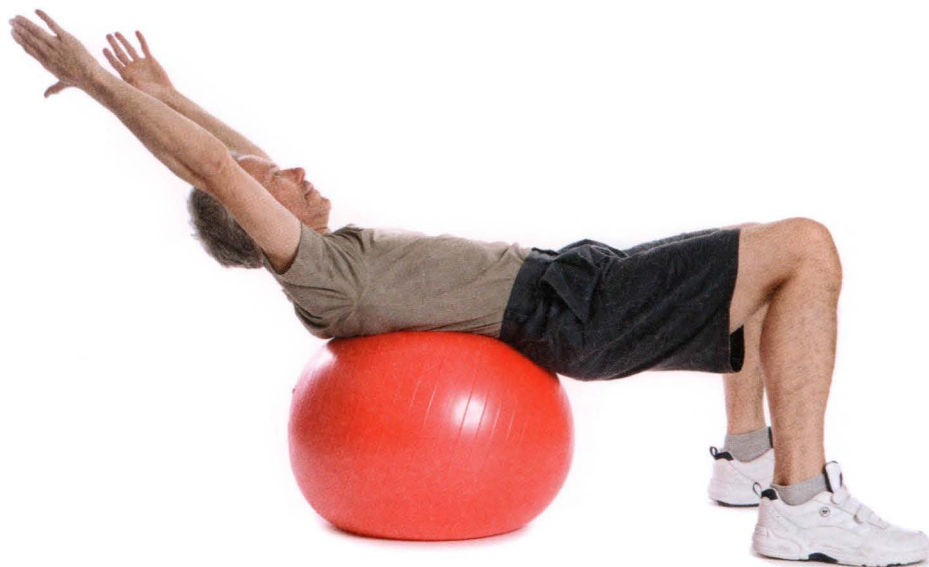
ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
*** — глубокие мышцы.**



РАСТЯЖКА МЫШЦ ЖИВОТА ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ

1. Лягте таким образом, чтобы под вашей спиной находился фитбол. Вытяните руки диагонально за головой, ноги должны стоять на полу на ширине плеч, колени согнуты.



ЦЕЛЬ

- Верхние мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Растягивает мышцы живота.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При болях в пояснице
- При проблемах с сохранением равновесия

2. Медленно тянитесь руками к полу до тех пор, пока ваши пальцы не коснутся пола.



3. Прижав поясницу к мячу, опустите бедра и тяните мышцы живота к потолку. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.

4. Расслабьтесь и повторите упражнение еще на 30 секунд.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

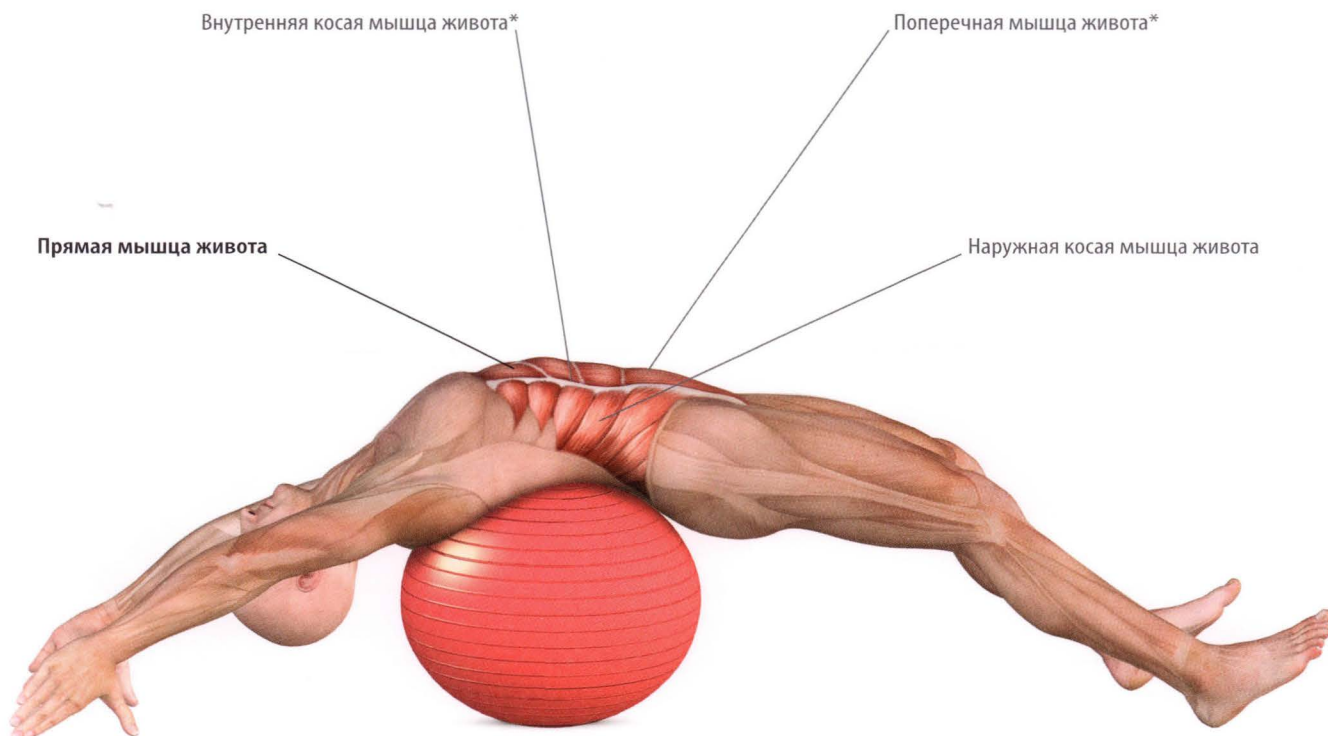
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно лежать на мяче.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует чрезмерно вытягивать таз, когда вы его приподнимаете.





УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

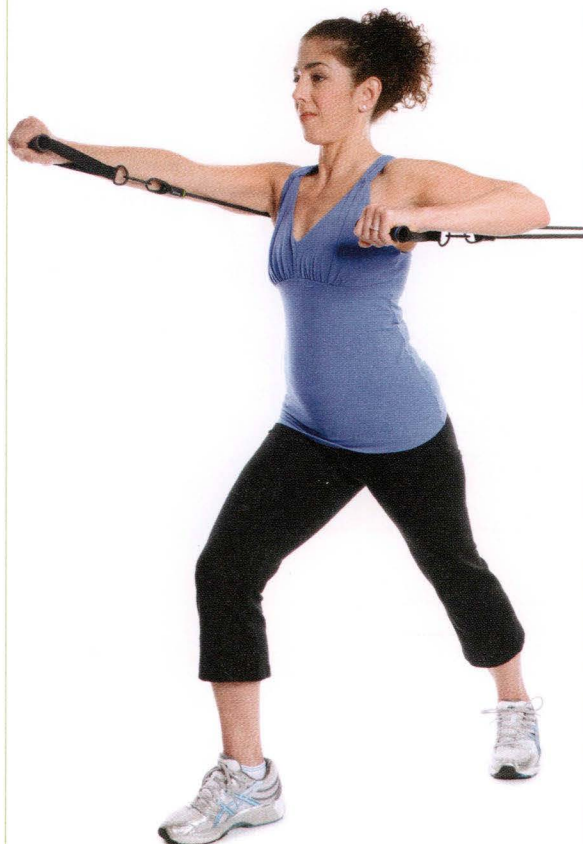
Выносливость — это не только отдельные всплески силы; в повседневной жизни постоянное и эффективное использование сердечно-сосудистой системы делает нас более сильными и улучшает наши результаты. Следующие упражнения помогут вам поддерживать и повысить выносливость, тренируя ваши мышцы таким образом, чтобы они еще долгое время могли гармонично работать. Эспандер заставит ваши мышцы работать еще интенсивнее, обеспечивая дополнительные преимущества и тонизируя их.

ПООЧЕРЕДНАЯ РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ

1. Оберните эспандер вокруг прочного и устойчивого объекта, например столба или шеста. Встаньте спиной к объекту, держа в руках ручки эспандера перед грудной клеткой.

2. Вытяните одну руку перед собой до полного напряжения, при этом вторая рука должна быть неподвижна и устойчива.

3. Контролируя каждое движение, верните руку в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой, делая по три подхода по 15 повторов на каждую руку.



ЦЕЛЬ

- Грудная клетка
- Мышцы живота
- Плечи
- Трицепсы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует грудные мышцы.
- Стабилизирует мышцы живота.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая грудная мышца

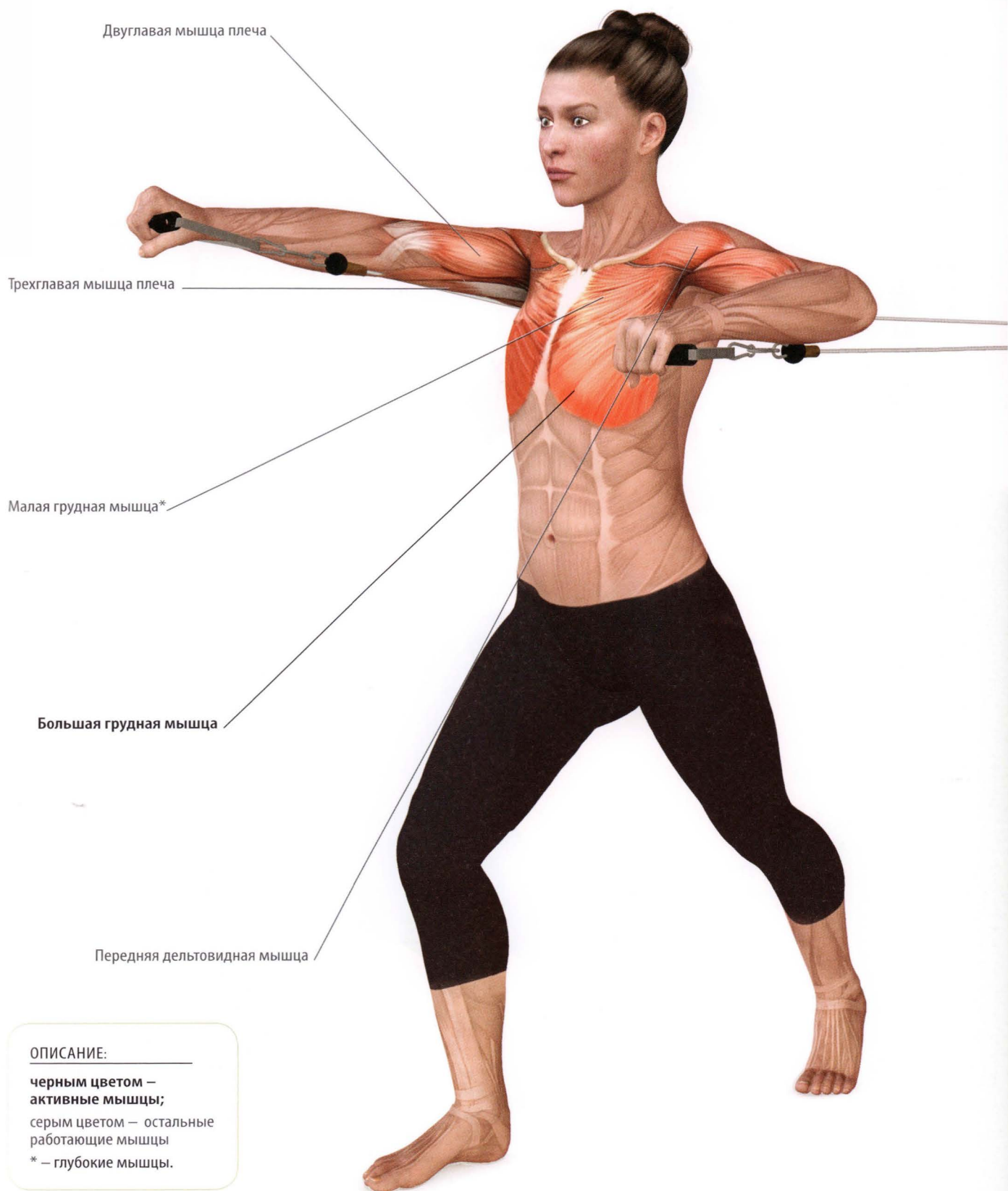
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Одна рука должна оставаться без движения, пока вторая рука вытягивается до полного напряжения.
- Туловище должно находиться в неподвижном состоянии.
- При вытягивании руки ноги должны стоять на месте.
- На протяжении всего упражнения должны быть задействованы мышцы живота.
- Руки должны находиться на одном уровне с плечами.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Плечи не должны сутулиться.



ГРЕБЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

ЦЕЛЬ

- Спина

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает стабильность спины.
- Укрепляет и тонизирует бицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей



1. Одна нога должна быть вытянута на некоторое расстояние от второй ноги, причем вытянутая вперед нога должна быть согнута в колене, а пятка задней ноги должна быть оторвана от пола. Один конец эспандера должен находиться под ногой, вытянутой вперед, а второй конец — в противоположной руке. Положите свободную руку на колено и слегка наклоните туловище вперед.



2. Тяните эспандер к груди, сгибая руку.
3. Опустите руку и повторите движение, делая 20 повторов. Поменяйте стороны и повторите упражнение.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Широчайшая мышца спины

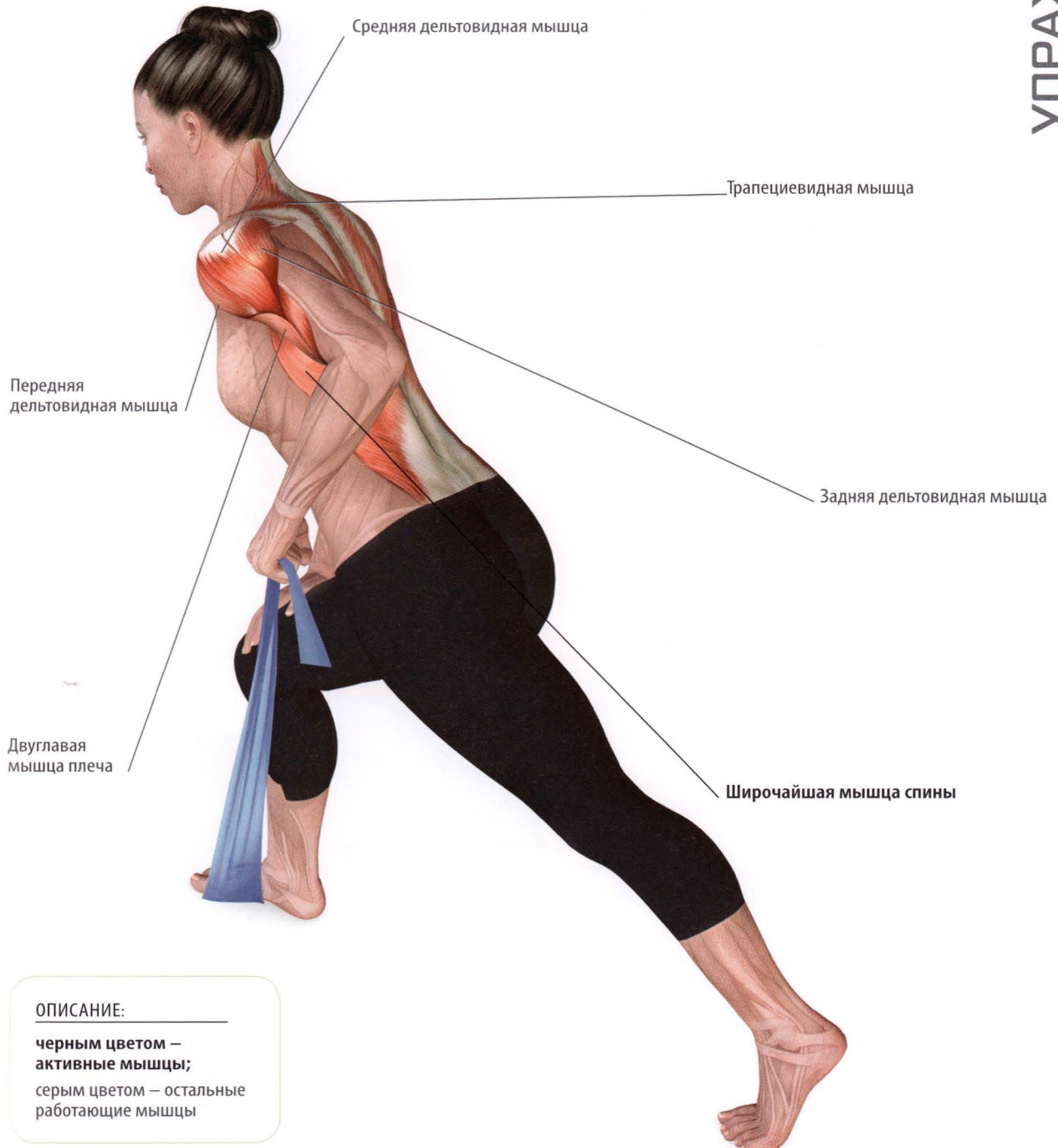
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- На протяжении всего упражнения спина должна быть плоской.
- Наклоняйтесь вперед таким образом, чтобы задняя нога и туловище находились на одной линии.
- Двигайтесь плавно, контролируя каждое движение, чувствуя напряжение в мышцах рук.

НЕПРАВИЛЬНО

- Эспандер под передней ногой не должен быть ненатянутым.
- Спина и шея не должны прогибаться.
- Спина не должна прогибаться вперед.
- Плечи не должны сутулиться.
- Все движения должны быть плавными, а не резкими, руку не следует дергать.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом —
активные мышцы;
серым цветом — остальные
работающие мышцы

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ПРЕССА С ПОДНИМАНИЕМ РУК

ЦЕЛЬ

- Плечи
- Трицепсы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

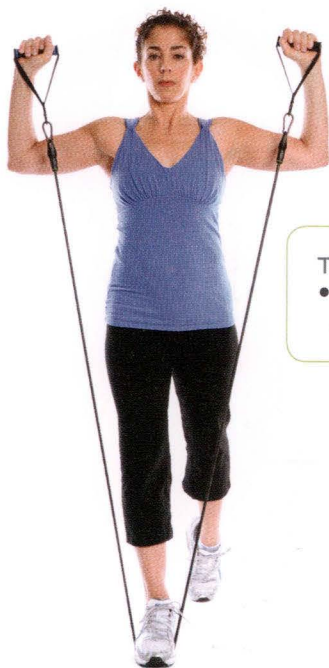
ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует мышцы плеч и верхней части руки.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

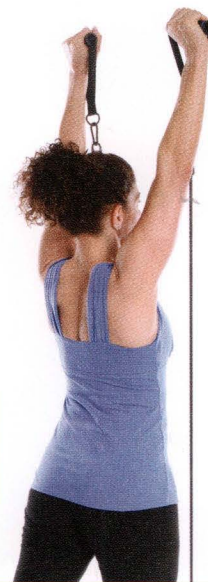
1. В положении стоя отведите одну ногу назад на несколько сантиметров, пятка должна быть оторвана от пола. Поместите эспандер под ступню впереди стоящей ноги. Возьмите ручки эспандера в обе руки, согнув руки в локтях таким образом, чтобы эспандер был туго натянут.



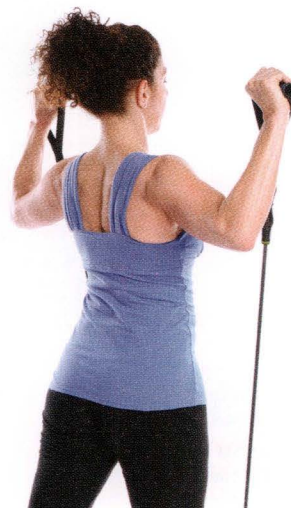
ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца

2. Выпрямите обе руки вверх над головой таким образом, чтобы они были полностью напряжены, руки должны находиться на некотором расстоянии от плеч.



3. Опустите руки, возвращая их в исходное положение, а затем повторите. Сделайте 3 подхода по 15 движений.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- По мере выпрямления рук туловище должно находиться в неподвижном состоянии.
- На протяжении всего упражнения взгляд должен быть устремлен вперед.
- Мышцы живота должны быть втянуты и задействованы в упражнении.
- Руки должны вытягиваться одновременно.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом –
активные мышцы;
серым цветом – остальные
работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ



РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ

1. Встаньте ровно, руки по бокам, ноги стоят на полу на эспандере на расстоянии бедер. В каждую руку возьмите по ручке эспандера, причем ладони должны смотреть вовнутрь.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Средняя дельтовидная мышца

2. Направляя ладони вниз, разведите руки в стороны таким образом, чтобы они были параллельны полу.
3. Опустите руки и повторите упражнение. Сделайте три подхода по 15 движений.



ЦЕЛЬ

- Мышцы плеча

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует дельтовидные мышцы.
- Формирует трицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Сразу разводите руки в стороны.
- Движения должны быть медленными, плавными и контролируемые.
- Туловище должно быть выпрямлено, взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует делать резких движений или дергать руку.
- Не следует поднимать руки выше плеч.
- Не двигайте ноги.

Средняя дельтовидная мышца

Передняя дельтовидная мышца

Мышца, поднимающая лопатку*

Трапецевидная мышца

Надостная мышца*

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть параллельны полу.
- Спина должна быть ровной, а туловище — неподвижным.
- Мышцы живота и ягодиц должны быть напряжены.
- Необходимо двигать обе руки одновременно.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не прогибайте спину.
- Туловище не должно вращаться.

1. Оберните эспандер вокруг какого-нибудь устойчивого объекта, например столба или шеста. Встаньте прямо, ноги должны стоять на полу на ширине плеч, колени расслаблены. Возьмите оба конца эспандера в обе руки, вытяните руки перед собой примерно на высоте плеч, причем эспандер должен быть натянут.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая грудная мышца

ЦЕЛЬ

- Мышцы спины
- Грудная клетка
- Верхняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

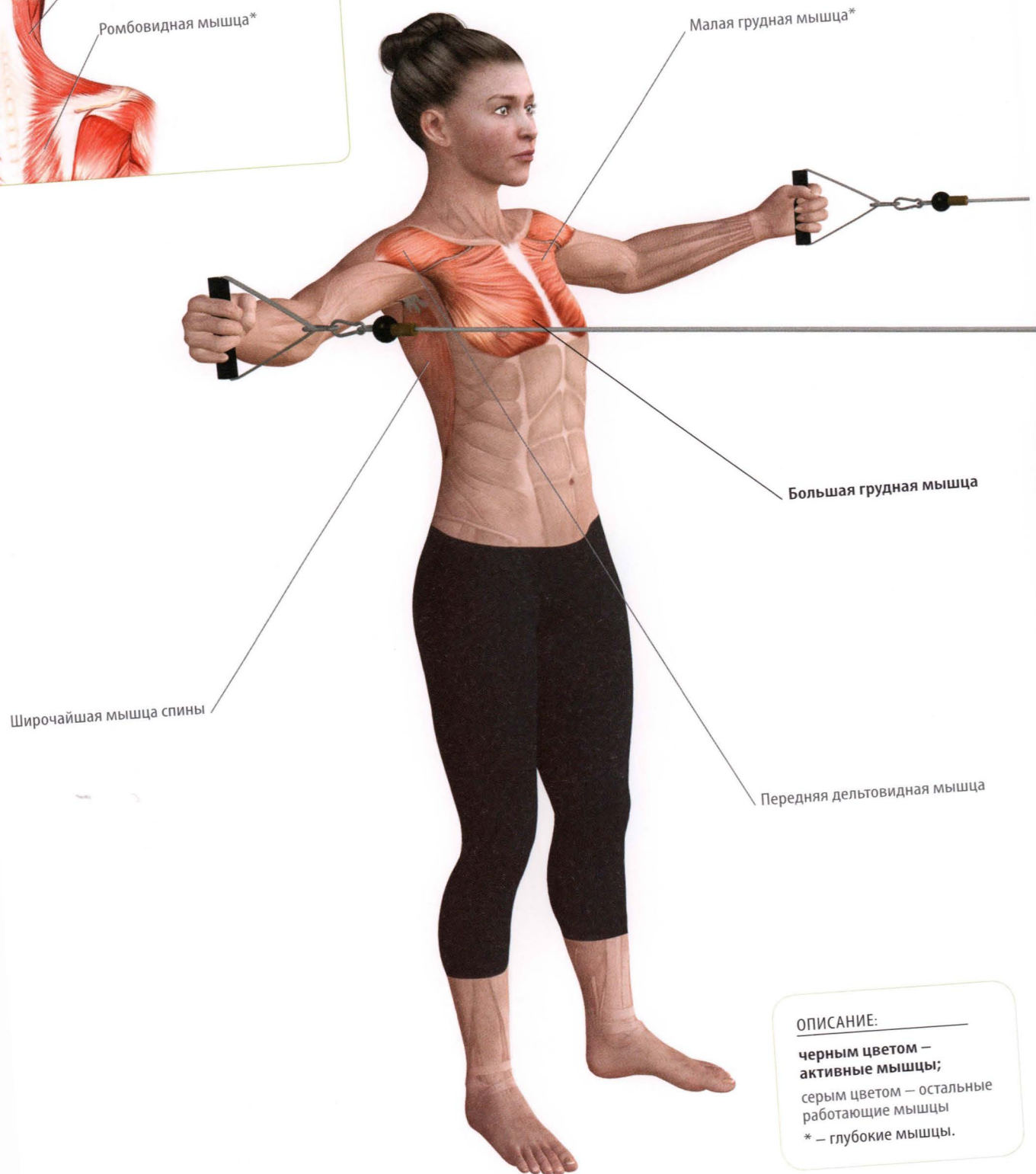
- Укрепляет и тонизирует плечи и верхнюю часть спины.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При боли в плечах

2. Разведите обе руки в стороны — медленно, контролируя каждое движение.

3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Сделайте три подхода по 15 движений.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом —
активные мышцы;
серым цветом — остальные
работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

СКРУЧИВАНИЕ БИЦЕПСОВ

ЦЕЛЬ

- Бицепсы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует бицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При болях в кистях или локте



1. Встаньте ровно, разместив эспандер под ногами. Руки должны быть слегка согнуты, в каждой руке должна быть ручка эспандера, ладони должны смотреть вперед.

2. Подтягивайте эспандер вверх к плечам.

3. Опустите руки и повторите упражнение. Сделайте три подхода по 15 движений.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Двуглавая мышца плеча

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Локти должны быть прижаты к туловищу.

НЕПРАВИЛЬНО

- Делайте упражнение медленно, не торопясь.



ОТВЕДЕНИЕ ОДНОЙ РУКИ НАЗАД ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТРИЦЕПСОВ

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трехглавая мышца плеча



1. Займите положение выпада — передняя нога согнута, а пятка задней ноги оторвана от пола. Поместите один конец эспандера под переднюю стопу и возьмите второй конец в противоположную руку.
2. Наклонитесь вперед, спина при этом должна оставаться прямой, чтобы туловище и задняя нога находились на одной линии. Согните локоть таким образом, чтобы эспандер оказался на уровне бедер.

ЦЕЛЬ

- Трицепсы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует трицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами
- При боли в кисти или локте

3. Верхняя рука должна оставаться неподвижной по мере выпрямления задней руки до полного напряжения.

4. Опустите руки и повторите движение 15 раз. Поменяйте руки и повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений на каждую руку.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно сгибаться от бедра, а не от талии.
- Следует постараться обернуть эспандер вокруг передней ноги.
- На протяжении всего упражнения верхняя рука должна находиться в неподвижном положении.
- Свободная рука должна лежать на колене.

НЕПРАВИЛЬНО

- Эспандер под ногой не должен быть ненатянутым.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом —
активные мышцы;
серым цветом — остальные
работающие мышцы



ПРИСЕДАНИЯ

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поместите эспандер под ступнями, взяв в каждую руку по ручке эспандера.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая ягодичная мышца
- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра

2. Сгибайте колени для того, чтобы опустить туловище, одновременно сгибая локти и подтягивая эспандер к грудной клетке.
3. Опирайтесь на пятки, чтобы выпрямить ноги, и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений.



ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Четырехглавые мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует мышцы пресса и ног.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- Проблемы с поясницей

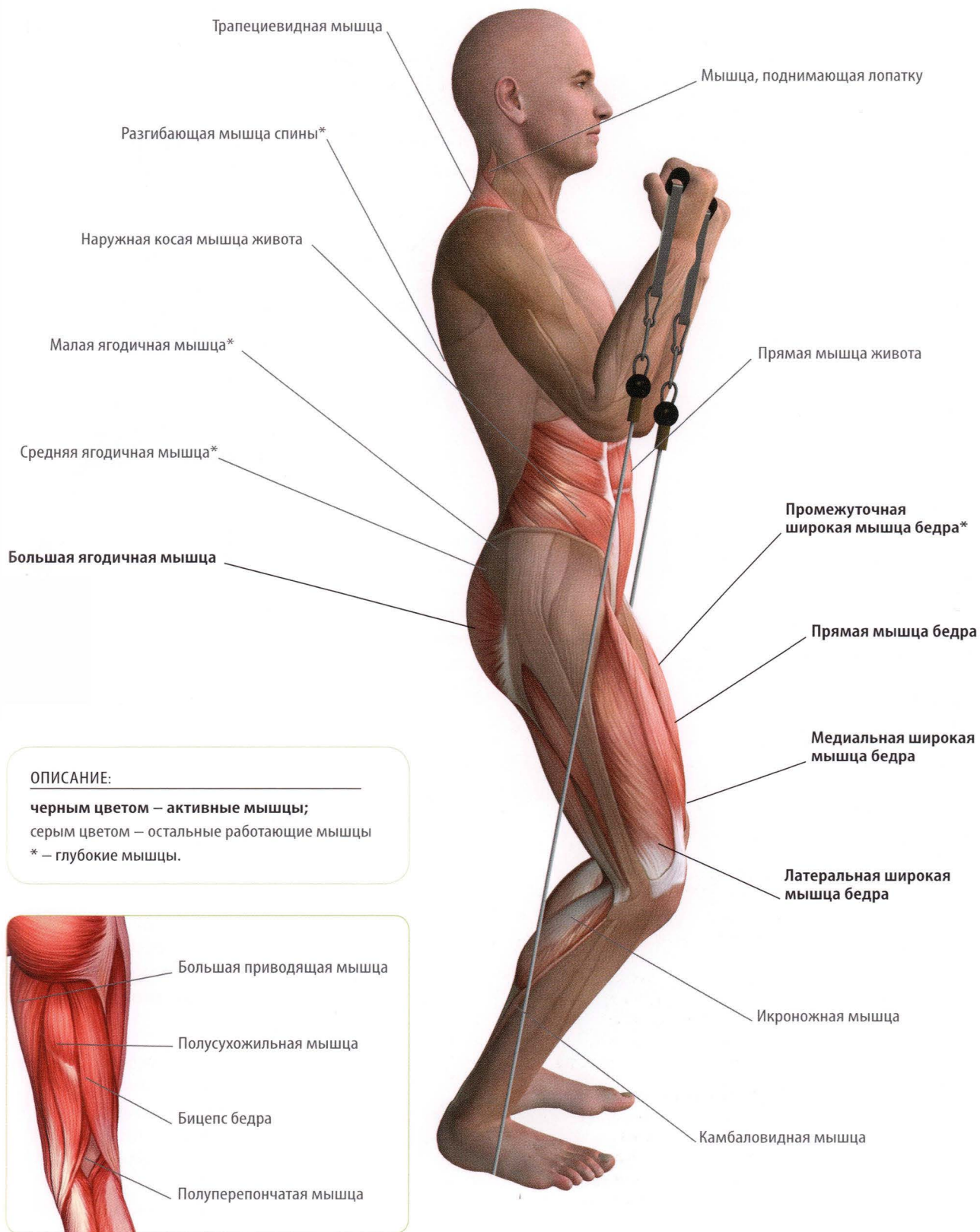
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Спина должна быть ровной.
- Задняя часть туловища должна быть слегка выдвинута по мере приседания.
- Бедра должны быть ровными.
- Верхняя часть рук должна быть неподвижна.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно прогибаться или наклоняться вперед.
- Туловище не должно вращаться.
- Не следует поднимать одну руку выше или быстрее, чем вторую.



ШПАГАТ С ПРИСЕДАНИЕМ И СГИБАНИЕМ РУК

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

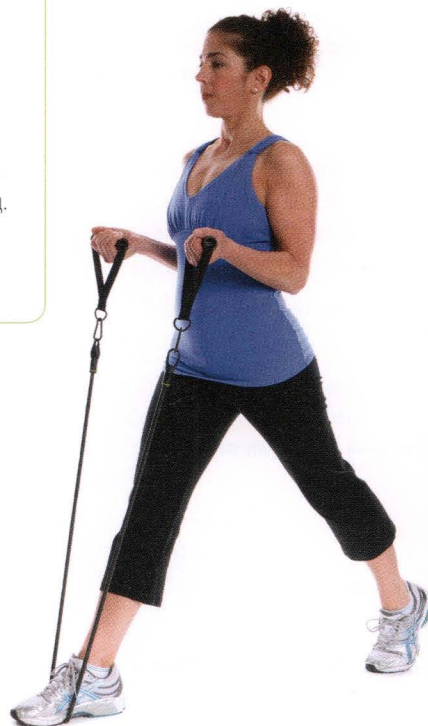
ПРАВИЛЬНО

- Спина должна быть ровной, и туловище должно быть выпрямлено.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно прогибаться или наклоняться вперед.
- Туловище не должно вращаться.
- Колено согнутой сзади ноги не должно касаться пола.
- Плечи не должны сутулиться.

1. Поместите эспандер под одной ступней — в каждой руке должно быть по ручке эспандера.
2. Сделайте шаг назад таким образом, чтобы одна нога находилась на расстоянии нескольких сантиметров за другой ногой, при этом передняя нога должна стоять на эспандере, а пятка задней ноги — оторвана от пола. Согните руки в локтях таким образом, чтобы эспандер натянулся и находился перед вашим туловищем.



ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Передняя часть бедра

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует ягодицы и бедра.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

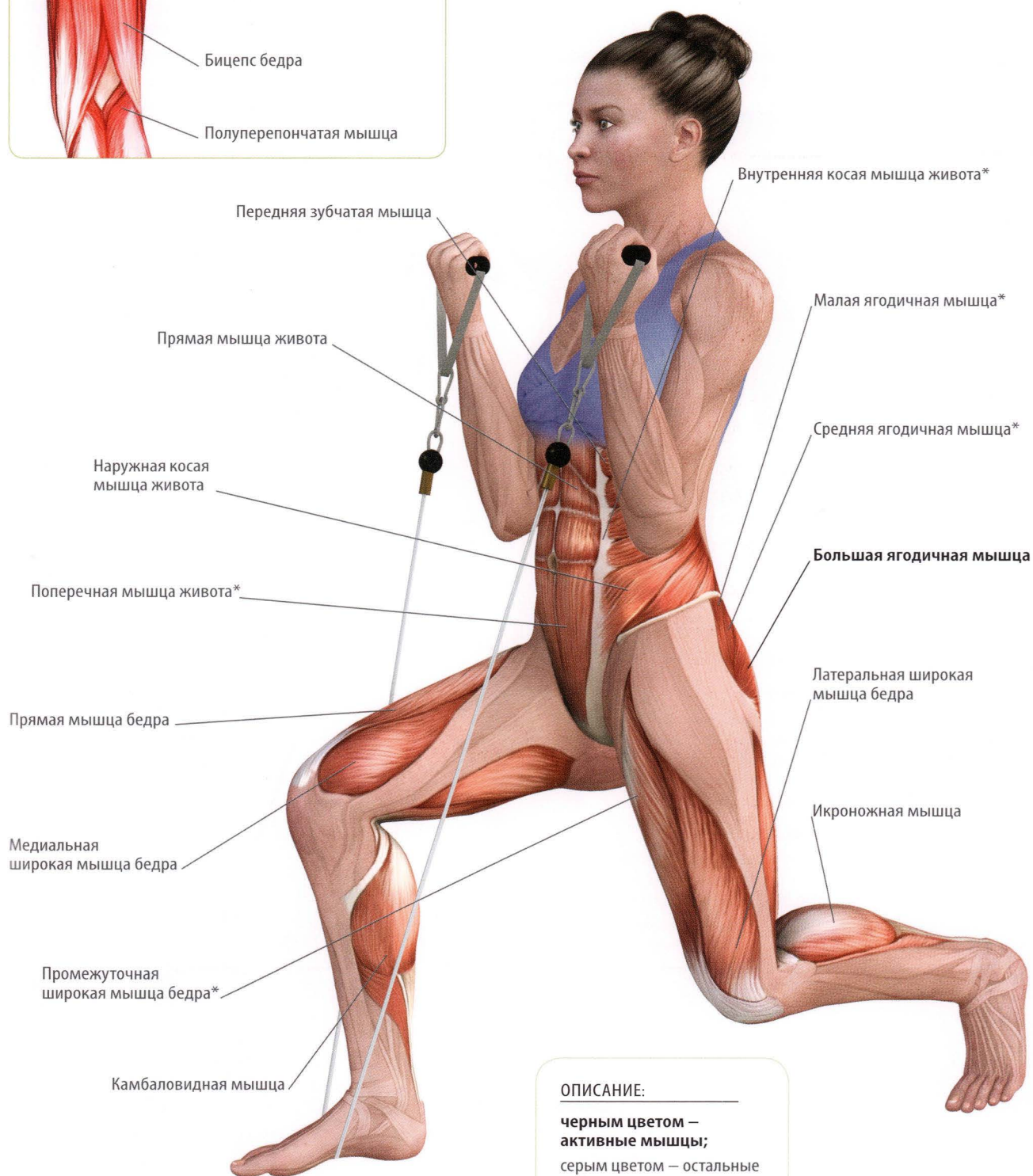
- При проблемах с коленями
- При проблемах с плечами



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая ягодичная мышца

3. Опуститесь на колено задней ноги, сгибая обе ноги до тех пор, пока передняя часть бедра не будет параллельна полу. Одновременно подтягивайте эспандер ближе к телу, ладони при этом должны смотреть вовнутрь.
4. Медленно, контролируя каждое движение, выпрямите ноги, поднимите туловище и верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз. Поменяйте сторону и сделайте три подхода по 15 движений на каждую ногу.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

*** – глубокие мышцы.**

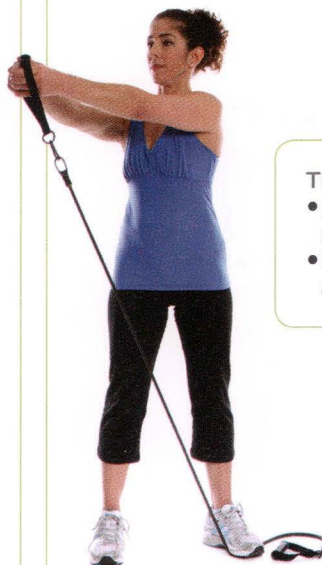
РУБКА ДРОВ С ЭСПАНДЕРОМ

1. Встаньте таким образом, чтобы ноги находились друг от друга слегка дальше, чем на расстоянии бедер.

Зафиксируйте эспандер под одной из ступней. Возьмите одну ручку эспандера обеими руками, размещая его перед туловищем немного ближе к опорной ноге.



2. Медленно и плавно поворачивайте туловище и поднимайте руки в противоположную от опорной ноги сторону.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Наружная косая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота

ЦЕЛЬ

- Косые мышцы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает силу и поддержку мышц живота.
- Укрепляет и тонизирует косые мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с плечами

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть выпрямлены.
- Необходимо следить взглядом за руками, когда вы поднимаете и опускаете руки.
- Мышцы живота должны быть задействованы и втянуты.

НЕПРАВИЛЬНО

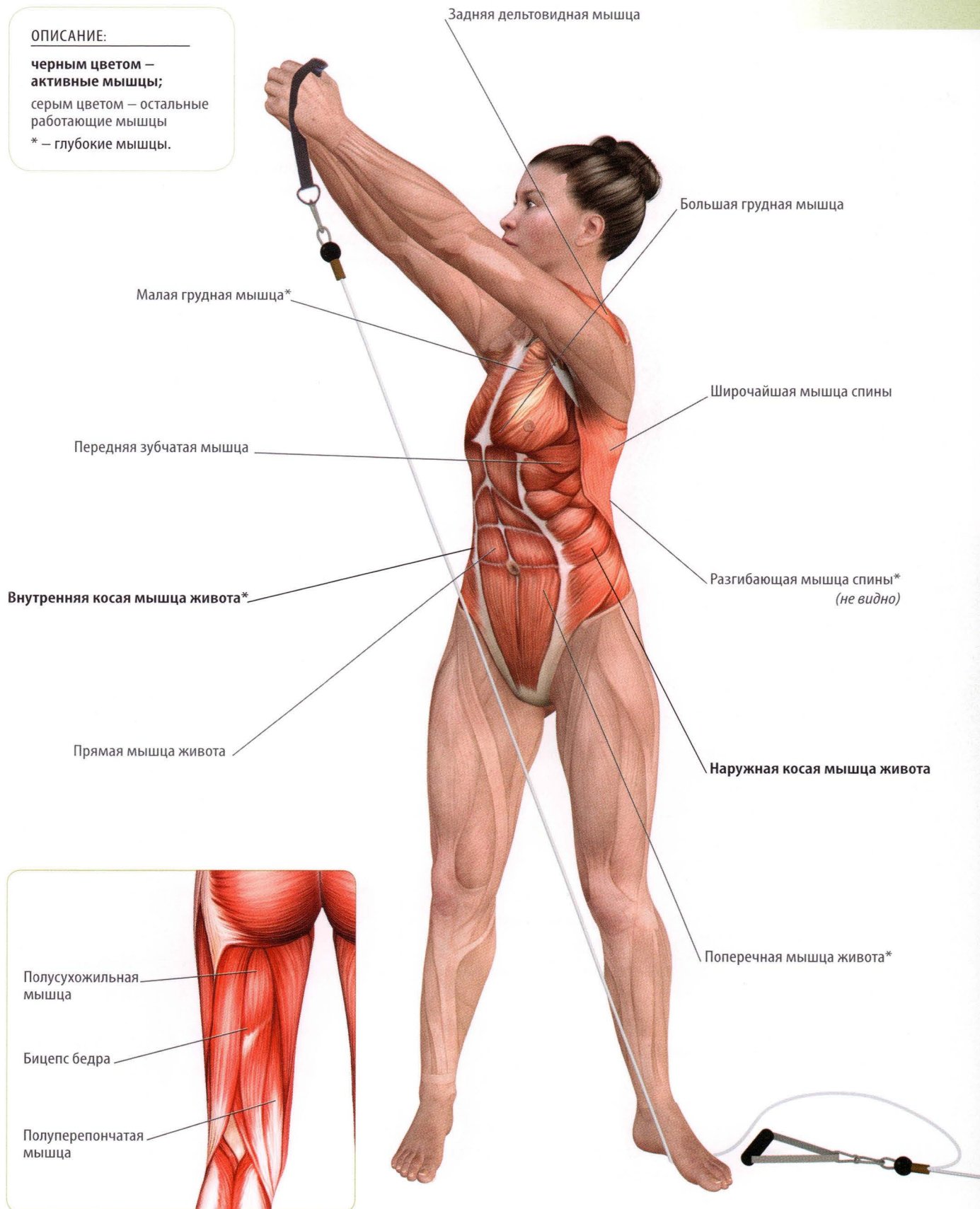
- Не следует слишком резко поворачиваться из стороны в сторону.
- Не следует поднимать руки слишком высоко, теряя контроль над мышцами живота, а также спина не должна прогибаться.
- Плечи не должны сутулиться.

3. После того как вы заняли контролируемую позицию «рубки», вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз. Поменяйте ноги и сделайте три подхода по 20 движений на каждую ногу.



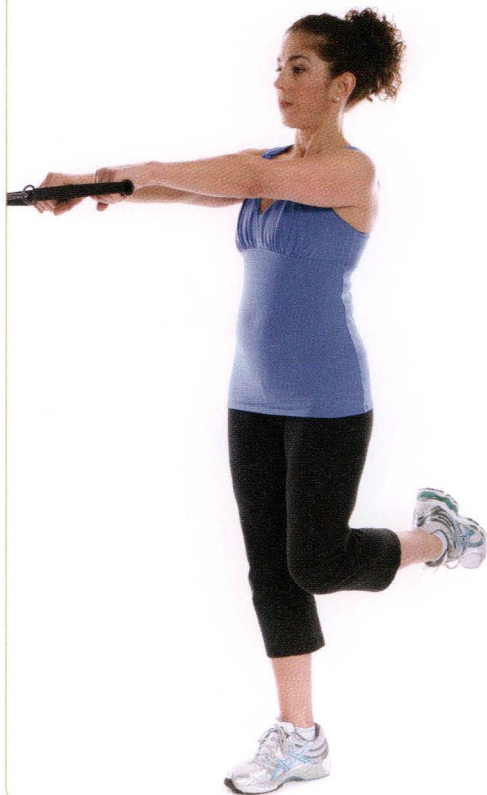
ОПИСАНИЕ:

черным цветом –
активные мышцы;
серым цветом – остальные
работающие мышцы
* – глубокие мышцы.



НИСХОДЯЩИЙ ПРЕСС СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

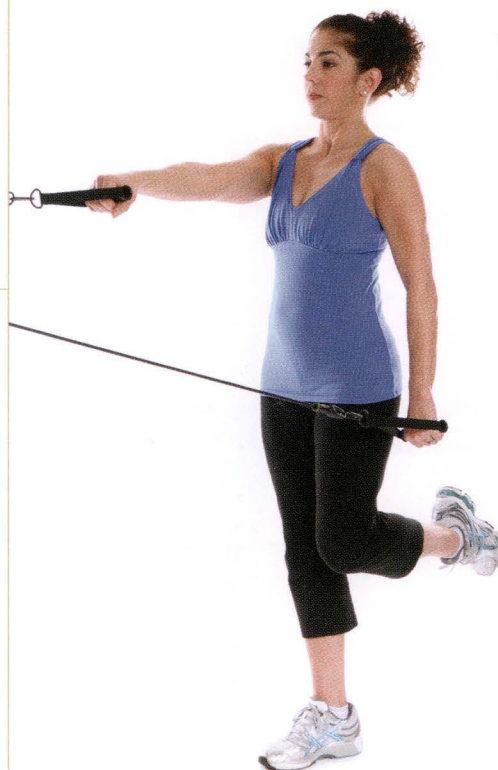
1. Оберните эспандер вокруг устойчивого объекта, например шеста или столба. Встаньте лицом к устойчивому объекту и возьмите в каждую руку по ручке эспандера. Руки должны быть вытянуты перед вами на высоте плеч на расстоянии нескольких сантиметров. Согните одно колено и отведите ногу назад.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца

2. Одна рука должна оставаться в неподвижном положении, а вторую необходимо опустить вдоль туловища.



ЦЕЛЬ

- Мышцы живота
- Руки
- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует мышцы живота, дельтовидные мышцы и трицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с равновесием
- При проблемах с плечами

Вариация упражнения

более легкая версия: носок отведенной назад ноги стоит на полу.

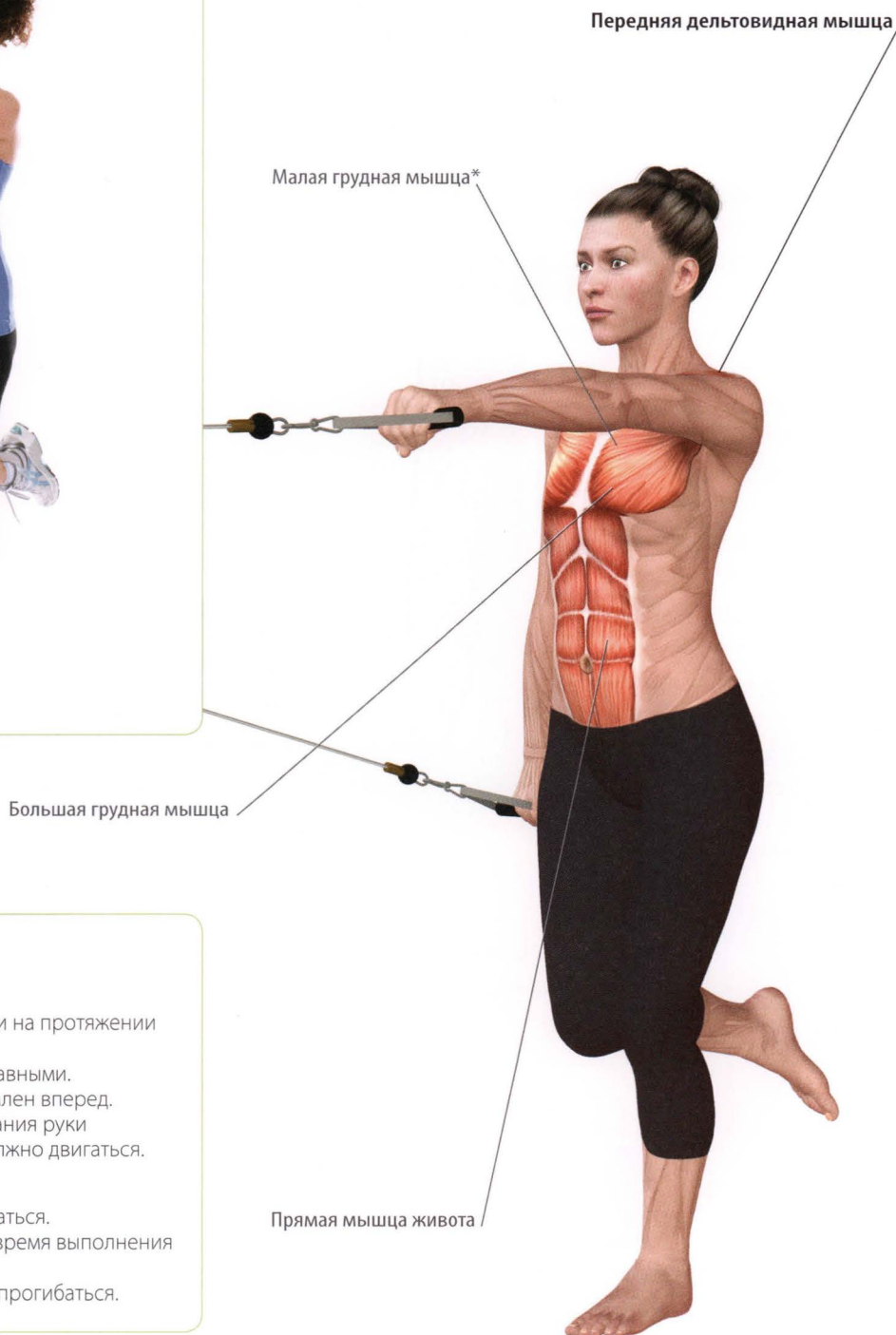


- 3.** Верните руку в исходное положение, поменяйте ноги и повторите упражнение с другой руки. Сделайте по три подхода по 15 движений на каждую руку.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
*** – глубокие мышцы.**



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть прямыми на протяжении всего упражнения.
- Движения должны быть плавными.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- По мере поднятия и опускания руки остальное туловище не должно двигаться.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Не следует торопиться во время выполнения упражнения.
- Спина или шея не должны прогибаться.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Если вы похожи на большинство современных людей, то, скорее всего, сидя за рулем автомобиля, вы добираетесь до работы, где весь день сидите у монитора компьютера. В процессе вы сутулите спину и шею, напрягаете плечи, нагружаете одно бедро больше другого — и этот список можно продолжать вечно. Когда кости и суставы находятся в неправильном положении, страдает осанка, а ваше тело чувствует себя не в своей тарелке. Представленные далее упражнения помогут вам улучшить равновесие, стоять более прямо и ходить с высоко поднятой головой.

ОБХВАТ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА

ЦЕЛЬ

- Пресс
- Поясница

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Улучшает осанку.
- Облегчает легкую или умеренную боль в пояснице.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При острой боли в пояснице

1. В положении стоя ноги устойчиво стоят на полу примерно на расстоянии бедер. Колени слегка согнуты. Руки скрещены на груди.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Выдыхать необходимо по мере втягивания мышц живота.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует торопиться при выполнении упражнения.

2. Сильнее согните ноги и немного втяните таз. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.
3. Отведите таз вперед, немного выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода.

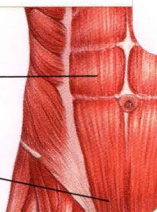


ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
* – глубокие мышцы.

Прямая мышца живота

Поперечная мышца живота*

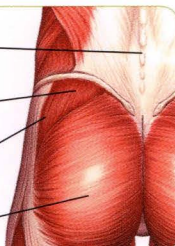


Разгибательная мышца спины*

Малая ягодичная мышца*

Средняя ягодичная мышца*

Большая ягодичная мышца



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота
- Большая ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Разгибательная мышца спины

НАКЛОН ТАЗА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Большая ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Поперечная мышца живота
- Межостистая связка
- Задняя продольная связка
- Дугоотростчатый сустав
- Дугоотростчатая околосоуставная связка

1. Лягте на спину, ноги согнуты, а руки раздвинуты в стороны перпендикулярно туловищу. Спина должна находиться в нейтральном положении, т.е. естественный изгиб позвоночника должен слегка приподнимать спину.



2. Втяните мышцы живота и плавно подтяните пуп к позвоночнику, наклоняя при этом таз вперед таким образом, чтобы распрямить поясницу на полу. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.



Наклон
таза



Нейтральное
положение

3. Вернитесь в исходное положение и повторите движение, делая пять подходов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно оставаться неподвижным по мере движения таза.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует торопиться при выполнении данного упражнения.
- Ноги и ягодицы не должны отрываться от пола.

ЦЕЛЬ

- Пресс
- Поясница

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Улучшает осанку.
- Облегчает легкую или умеренную боль в пояснице.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

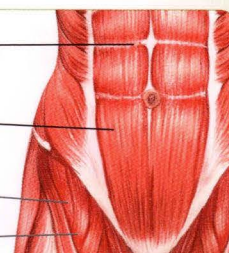
- При острой боли в пояснице



Прямая мышца живота

Поперечная мышца живота*

Подвздошно-поясничная мышца*
Гребенчатая мышца*



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
Связки выделены курсивом.

* – глубокие мышцы.

МОСТИК

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ПОСАНКИ

ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Мышцы задней поверхности бедра
- Четырехглавые мышцы
- Поясница
- Бедра

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет ягодицы, четырехглавые мышцы и мышцы задней поверхности бедра.
- Укрепляет мышцы живота

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах плеча
- При травмах шеи
- При травмах спины



1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях, при этом ступни должны стоять на полу, а руки следует вытянуть вдоль туловища на небольшом от него расстоянии.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Следует опираться на пятки, а не на носки.
- Колени и ступни должны быть выровнены.
- Ноги и ступни должны находиться на полу.

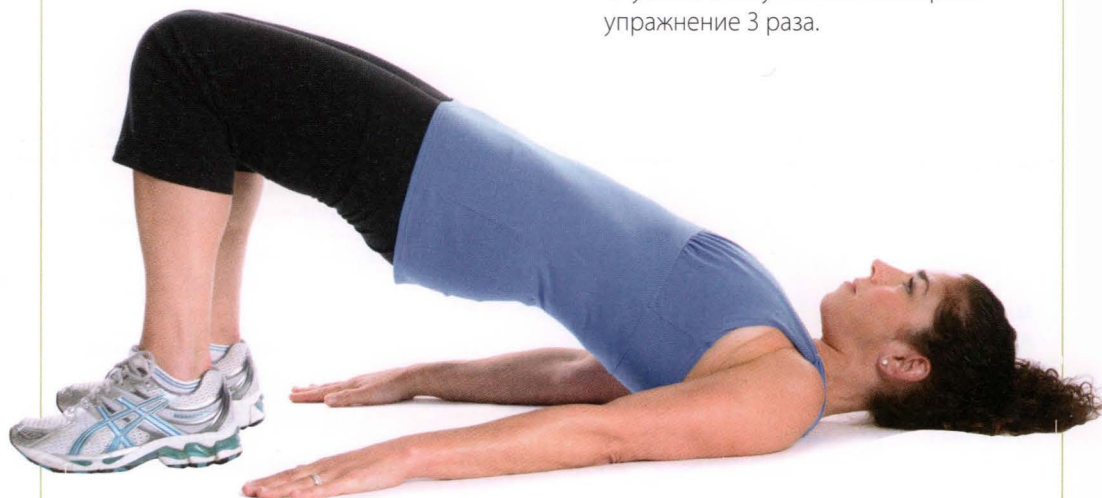
НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует слишком растягивать мышцы пресса за пределы бедер в завершающем положении упражнения.
- Спина не должна выгибаться.

2. Опираясь на пятки, приподнимите ягодицы от пола. Когда ноги и бедра сформируют параллель, упритесь руками в пол, опираясь на кончики пальцев.

3. Вытяните шею, как бы выдвигая ее из туловища, поднимая бедра выше, чтобы сформировалась прямая линия от плеча до колена.

4. Задержитесь на 30 секунд или 1 минуту. Выдохните, чтобы медленно опустить спину на пол. Повторить упражнение 3 раза.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Разгибаящая мышца спины*

Грушевидная мышца*

Квадратная
мышца бедра*

Внутренняя
запирательная
мышца*

Внешняя
запирательная
мышца*

Полусухожильная
мышца

Полуперепончатая
мышца

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибаящая мышца спины
- Подвздошно-поясничная мышца
- Портняжная мышца
- Прямая мышца бедра
- Большая ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Латеральная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.



Латеральная широкая
мышца бедра

Прямая мышца бедра

Напрягатель широкой фасции бедра

Бицепс бедра

Икроножная
мышца

Большая
ягодичная
мышца

Средняя
ягодичная мышца*

Малая
ягодичная мышца*

Широчайшая
мышца спины

Трехглавая
мышца плеча

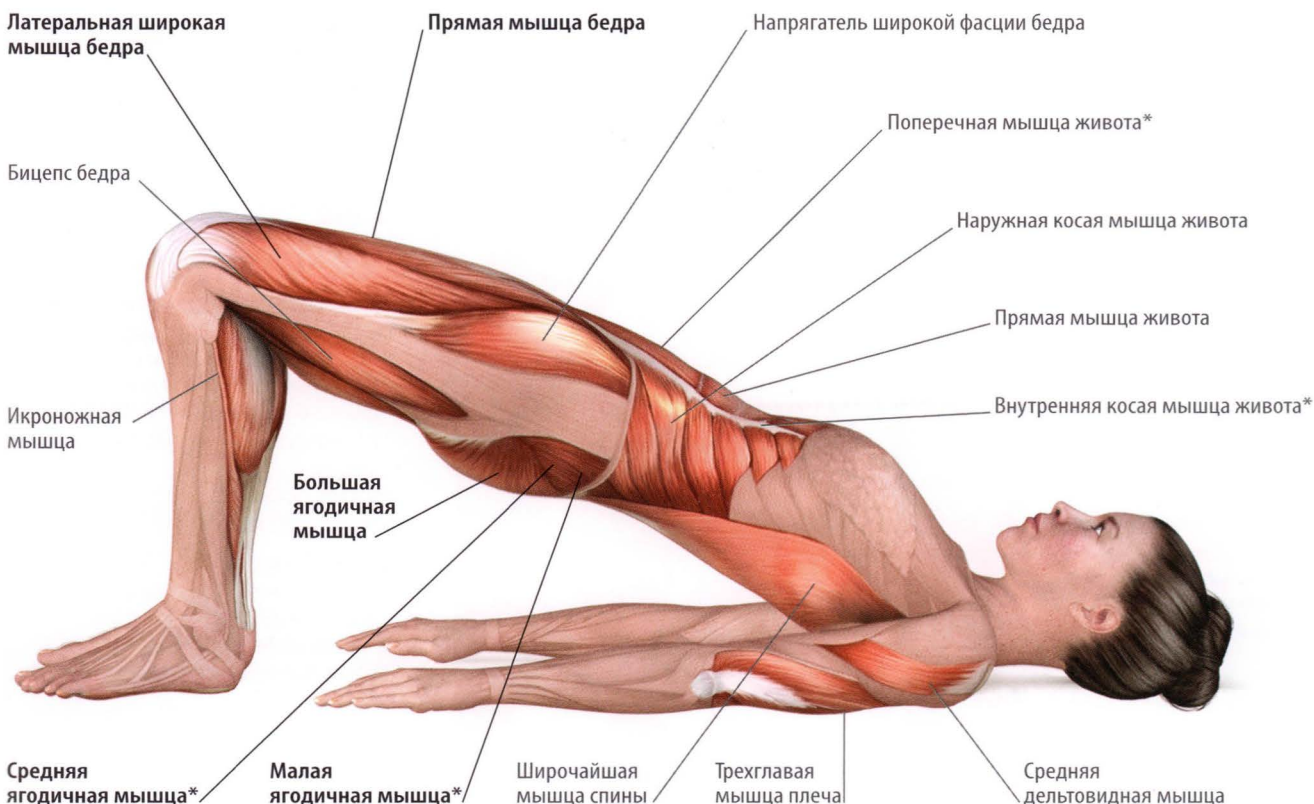
Средняя
дельтовидная мышца

Поперечная мышца живота*

Наружная косая мышца живота

Прямая мышца живота

Внутренняя косая мышца живота*



ПОДНИМАНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

ПОДНИМАНИЕ РУК

1. Лягте лицом вниз, вытянув руки и ноги таким образом, чтобы ваше тело формировало прямую линию. Ноги и руки должны быть расслаблены.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибательная мышца спины
- Широчайшая мышца спины
- Задняя дельтовидная мышца

2. Поднимите одну руку вверх, стараясь не двигать верхнюю часть спины.



3. Опустите руку и повторите упражнение с другой рукой, делая по пять подходов на каждую руку.



ЦЕЛЬ

- Поясница
- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Выравнивает позвоночник
- Поддерживает диапазон движения спины.
- Растягивает спину.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

Трапециевидная мышца

Подостная мышца*

Задняя дельтовидная мышца

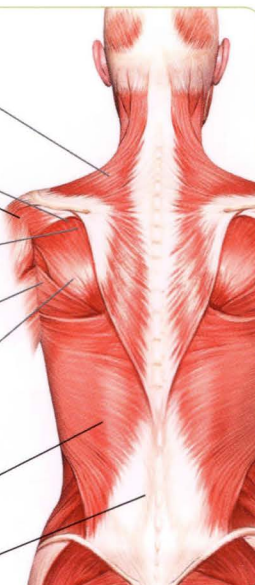
Надостная мышца*

Малая круглая мышца

Подлопаточная мышца*

Широчайшая мышца спины

Разгибательная мышца спины*



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ноги не должны двигаться.
- Поднимать конечности следует медленно, контролируя каждое движение — каждый подход должен занимать около пяти секунд.
- Взгляд должен быть устремлен вниз, а шея должна быть вытянута.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина или шея не должны прогибаться.
- Туловище не должно двигаться, когда поднимаешь или опускаешь руку.
- Не стоит торопиться при выполнении упражнения.

ПОДНИМАНИЕ НОГ

1. Лягте лицом вниз, вытянув ноги. Скрестите руки, положив подбородок на руки для равновесия.
2. Стараясь поддерживать устойчивость верхней части тела и выпрямив ноги, поднимите одну ногу, не размыкая при этом колени.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Подвздошно-поясничная мышца
- Разгибательная мышца спины

3. Отведите ступню, опустите ногу и повторите упражнение с другой ноги, делая три подхода по 10 движений на каждую ногу.



Подвздошно-поясничная мышца*

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы

* – глубокие мышцы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ноги должны быть ровными, когда вы их поднимаете и опускаете.
- Во время упражнения должны работать ягодичы.

НЕПРАВИЛЬНО

- Скорость не должна сказываться на качестве.

Разгибательная мышца спины*

Малая ягодичная мышца*

Средняя ягодичная мышца*

Большая ягодичная мышца

Полусухожильная мышца

Бицепс бедра

Полуперепончатая мышца



ЦЕЛЬ

- Поясница
- Мышцы, сгибающие бедра

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Выравнивает позвоночник.
- Поддерживает диапазон движения спины.
- Растягивает спину.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

НАКЛОН ТАЗА С ФИТБОЛОМ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

ЦЕЛЬ

- Поясница
- Пресс
- Ягодицы

УРОВЕНЬ

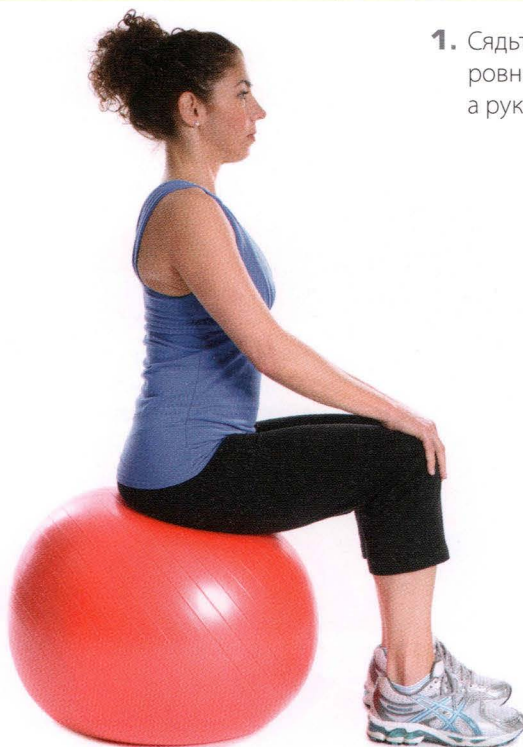
- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Улучшает осанку.
- Облегчает легкую или умеренную боль в пояснице.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При острой боли в пояснице



1. Сядьте на фитбол, спина должна быть ровной, ноги должны стоять на полу, а руки — на коленях или бедрах.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Не следует делать слишком резких движений.

НЕПРАВИЛЬНО

- Бедра должны находиться в центре мяча, чтобы вам обеспечивалась полноценная поддержка.
- Необходимо выдохнуть при сокращении мышц.

2. Наклоняйте таз вперед, пользуясь гибкостью шара. Втяните мышцы живота и задержитесь в таком положении на 5 секунд.
3. Вернитесь в исходное положение и снова втяните мышцы. Повторите движение взад-вперед, задерживаясь в каждом положении на 5 секунд и делая по 10 движений.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

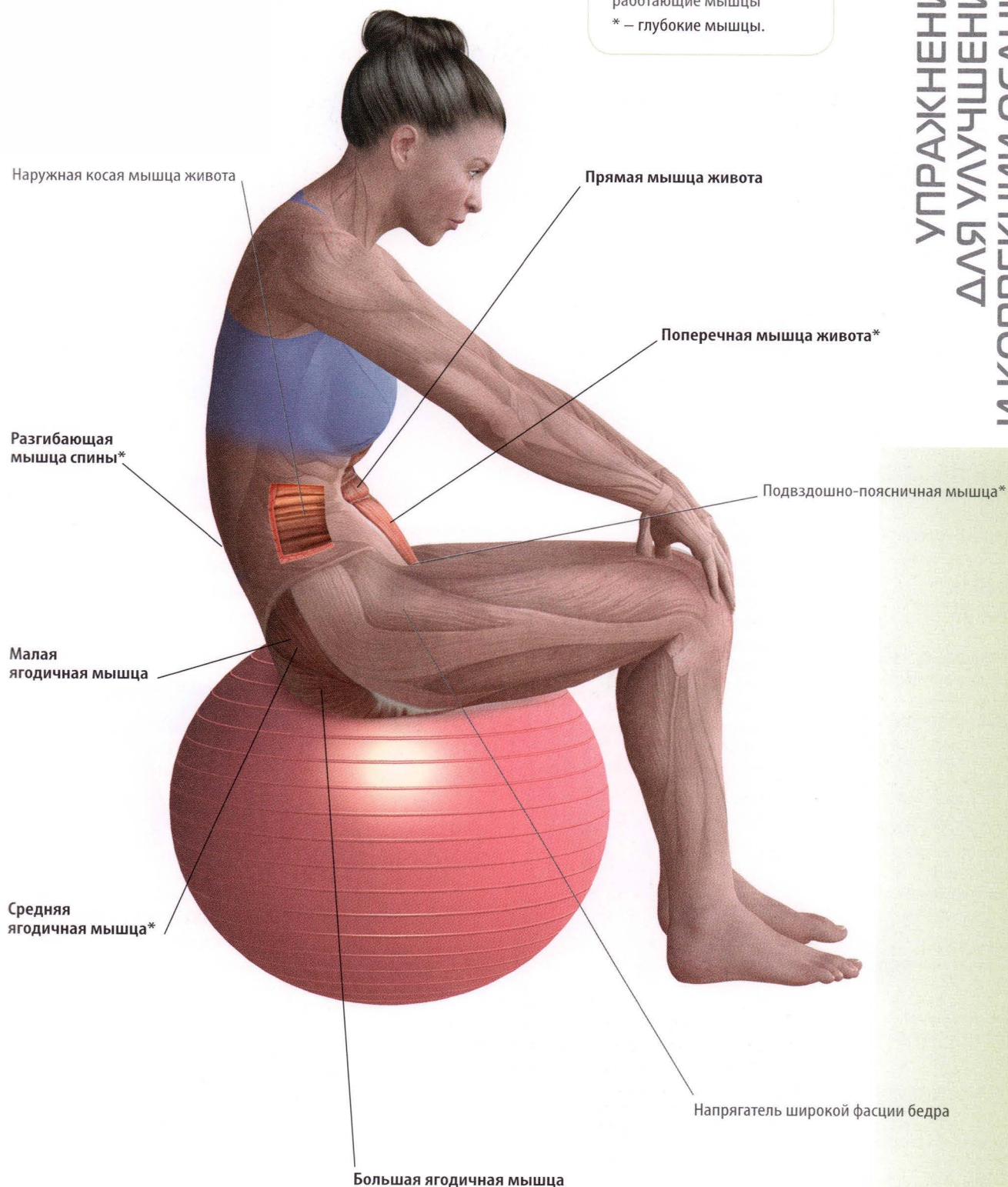
- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота
- Большая ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Разгибающая мышца спины



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

ОПИСАНИЕ:

черным цветом –
активные мышцы;
серым цветом – остальные
работающие мышцы
* – глубокие мышцы.



МОСТИК НА ФИТБОЛЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ЦЕЛЬ

- Верхняя и средняя часть спины
- Мышцы пресса

УРОВЕНЬ

- Продвинутый

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Растягивает верхнюю часть спины.
- Увеличивает растяжку спины.
- Растягивает мышцы пресса.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с равновесием

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

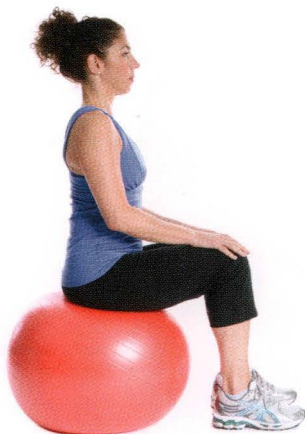
- Бедра должны находиться в центре мяча, чтобы ваше тело полностью поддерживалось.
- Наклоняться назад необходимо медленно и контролируя каждое движение.
- При втягивании мышц необходимо сделать выдох.
- Следует слегка втягивать подбородок, когда вы начинаете откатываться назад.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует перекатываться слишком быстро.
- Ноги не должны отрываться от пола.
- Мяч не должен откатываться в сторону.

1. Сядьте ровно на фитболе, ноги ровно стоят на полу, а руки — на коленях или на бедрах.

2. Вытяните руки перед собой и плавно перемещайте туловище вперед, облокачиваясь на мяч и позволяя ему перекатываться по вашей спине.

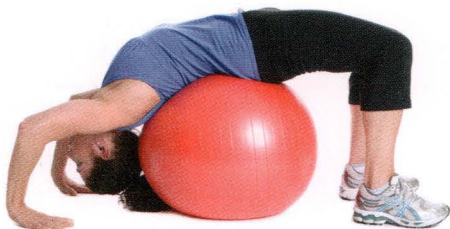


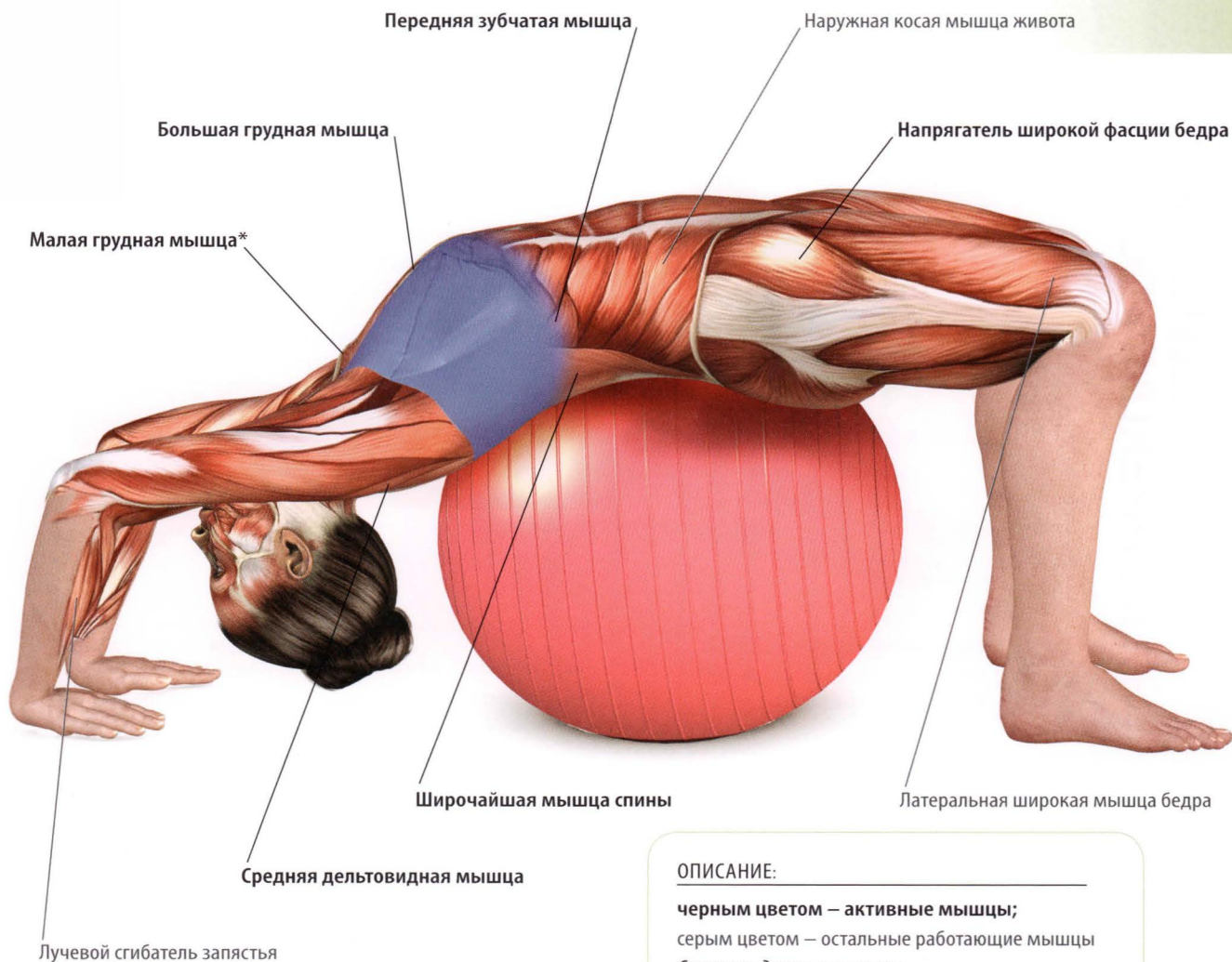
3. Когда вы отводите руки назад и за голову, можно подвинуть ноги вперед, чтобы мяч продолжал перекатываться по спине.



4. Перекатывайтесь назад до тех пор, пока ваши руки не окажутся на полу, руки при этом должны быть слегка согнуты. Задержитесь в положении мостика на 5 секунд, заканчивая упражнение выдохом.

5. Чтобы выйти из растяжки, согните ноги в коленях, чтобы сформировался прямой угол между бедрами и полом, поднимите голову от мяча, а затем вернитесь в исходное положение.





ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
Связки выделены курсивом.
* — глубокие мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Средняя дельтовидная мышца
- Подвздошно-поясничная мышца
- Широчайшая мышца спины
- Передняя зубчатая мышца
- Большая грудная мышца
- Малая грудная мышца
- Передняя продольная связка
- Большая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Напрягатель широкой фасции бедра
- Квадратная мышца поясницы
- Квадратная мышца бедра

*Передняя
продольная связка*

**Квадратная
мышца поясницы***

**Малая
ягодичная мышца***

**Средняя
ягодичная мышца***

**Квадратная
мышца бедра***

**Большая
ягодичная мышца**

Полусухожильная
мышца

Бицепс бедра

Полуперепончатая
мышца

Прямая мышца живота

Внутренняя косая
мышца живота*

Поперечная
мышца живота*

**Подвздошно-
поясничная мышца***

Промежуточная
широкая мышца бедра*

Прямая мышца бедра

Медиальная широкая
мышца бедра

РАСТЯЖКА «КОБРА»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

ЦЕЛЬ

- Суставы позвоночника

УРОВЕНЬ

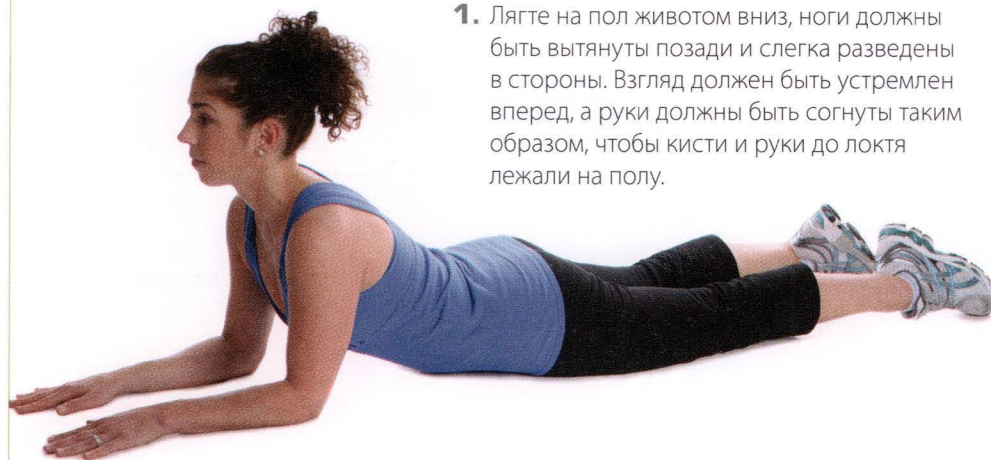
- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет позвоночник.
- Растягивает грудные мышцы, мышцы пресса и плеч.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей



1. Лягте на пол животом вниз, ноги должны быть вытянуты позади и слегка разведены в стороны. Взгляд должен быть устремлен вперед, а руки должны быть согнуты таким образом, чтобы кисти и руки до локтя лежали на полу.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Квадратная мышца поясницы
- Широчайшая мышца спины
- Большая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Большая грудная мышца
- Прямая мышца живота
- Средняя дельтовидная мышца
- Большая круглая мышца
- Малая круглая мышца

2. Упритесь в пол ладонями и медленно поднимайте туловище, начиная с грудной клетки, выпрямляя руки до тех пор, пока они не будут прямыми.
3. Втяните копчик в лобковую кость, отводя плечи вниз и назад. Вытягивайте шею и смотрите вперед.
4. Задержитесь в таком положении на 15 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите, делая три подхода.



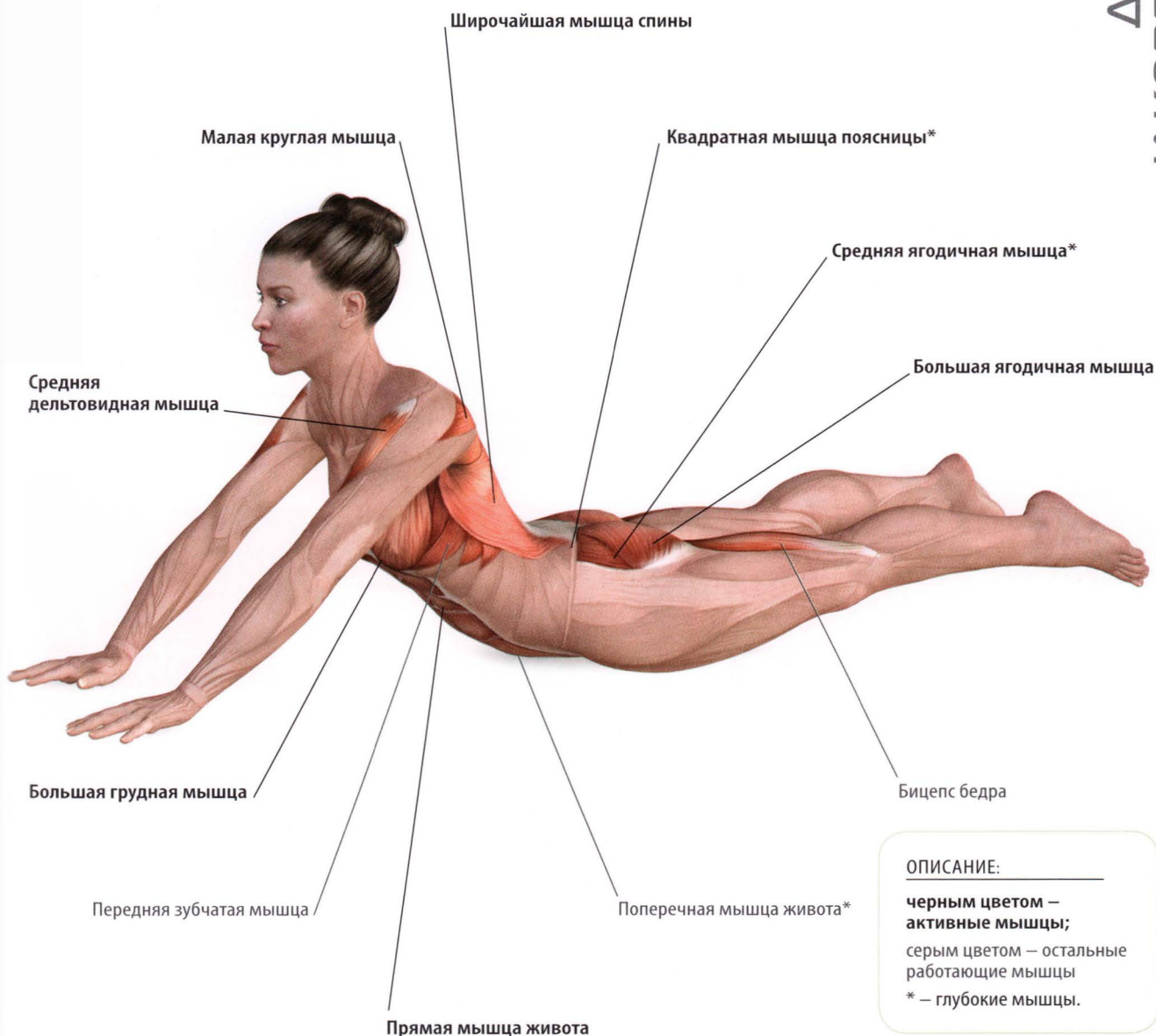
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Руки должны лежать на полу примерно на расстоянии плеч.

НЕПРАВИЛЬНО

- Голова не должна отклоняться назад.
- Не следует двигаться рывками, когда вы поднимаете туловище. Вместо этого двигайтесь медленно, контролируя каждое движение.
- Туловище не должно вращаться.
- Не следует слишком сильно растягиваться — если выгибаться слишком сильно, то напряжение на поясницу может оказаться чрезмерным.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.

ДВУСТОРОННЕЕ ВТЯГИВАНИЕ ЛОПАТКИ

СГИБАНИЕ РУК С ФИТБОЛОМ

1. Встаньте на пол на колени, лоб должен упираться в фитбол.
2. Вытяните руки перед мячом и слегка приподнимите. Сожмите вместе лопатки. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.
3. Верните руки в исходное положение и повторите упражнение, делая четыре подхода.



ЦЕЛЬ

- Плечи
- Верхняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует суставы плеча.
- Обеспечивает выравнивание позвоночника.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах плеча
- При боли в шее
- При проблемах с коленями

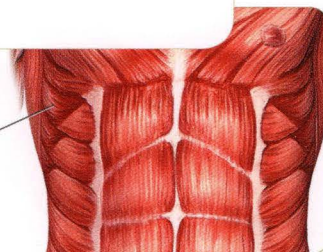
ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Ромбовидная мышца
- Трапецевидная мышца
- Широчайшая мышца спины

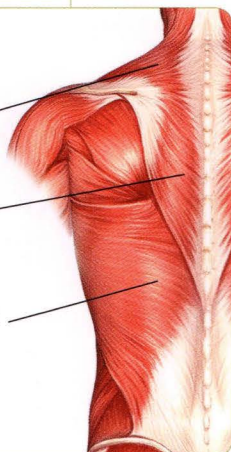
Передняя зубчатая мышца



Трапецевидная мышца

Ромбовидная мышца*

Широчайшая мышца спины



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

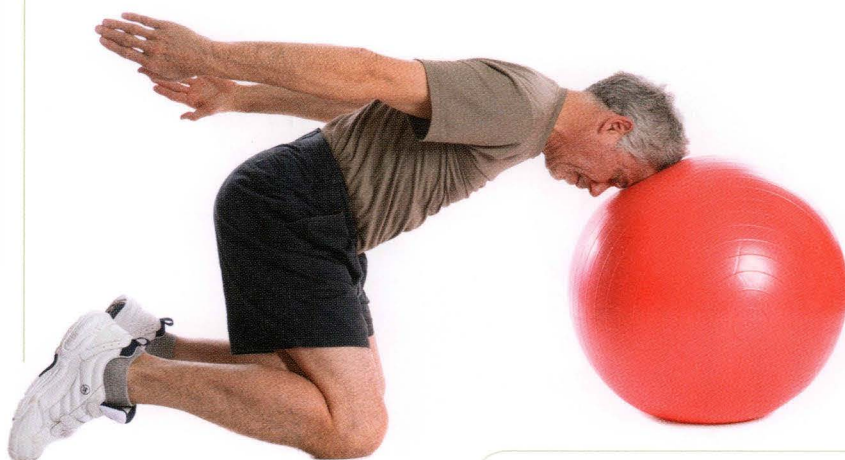
- Мышцы пресса должны быть напряжены и задействованы.

НЕПРАВИЛЬНО

- Мышцы живота не должны расслабляться.
- Мяч не должен двигаться, двигаться должны только руки, а лоб должен неподвижно упираться в мяч.

РАЗГИБАНИЕ РУК С ФИТБОЛОМ

1. Встаньте на пол на колени, лоб должен упираться в фитбол.
2. Втягивая мышцы живота, разогните руки, чтобы они находились за спиной, и слегка их приподнимите. Сожмите вместе лопатки и задержитесь в таком положении на 5 секунд.
3. Верните руки в исходное положение и повторите упражнение, делая четыре подхода.



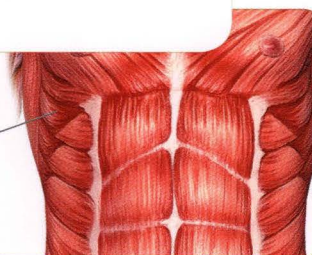
ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Ромбовидная мышца
- Трапецевидная мышца
- Широчайшая мышца спины

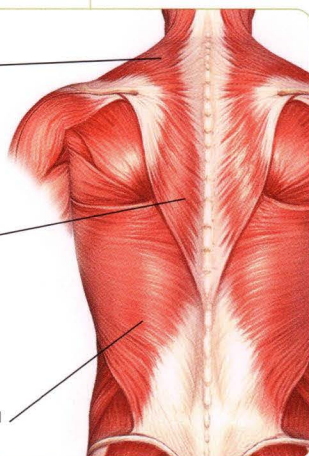
Передняя зубчатая мышца



Трапецевидная мышца

Ромбовидная мышца*

Широчайшая мышца спины



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть приподняты.
- Во время растяжки ноги должны оставаться неподвижными.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Шея не должна прогибаться.

ЦЕЛЬ

- Плечи
- Верхняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует суставы плеча.
- Обеспечивает выравнивание позвоночника.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах плеча
- При боли в шее
- При проблемах с коленями



РАЗВИТИЕ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ В УПРАЖНЕНИЯХ

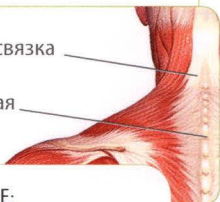
Если вы хотите, чтобы ваши мышцы и суставы были здоровыми, необходимо развивать амплитуду движений. Следующая группа упражнений концентрируется на определенных частях тела, которые потребуются вам для повышения гибкости: шея, плечи, локти, кисти, колени, бедра и голени. Эти упражнения подойдут для участков, в которых вы отмечаете ограниченную амплитуду движений, но, помимо всего прочего, также очень важно поддерживать полноценную амплитуду движений всего тела в областях, которые получают нагрузку. При постоянной практике эти упражнения улучшают кровоток и повышают гибкость.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ПЛЕЧ

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Грудно-ключично-сосцевидная мышца
- Трапециевидная мышца
- Выйная связка
- Надостная связка

Выйная связка
Надостная связка



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

Связки выделены курсивом.

* — глубокие мышцы.

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ

1. Сядьте или встаньте прямо, устремляя взгляд вперед, шея при этом должна быть выпрямлена.
2. Поверните голову в одну сторону, чтобы посмотреть за плечо. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.
3. Вернитесь в исходную позицию лицом вперед и повторите упражнение на другую сторону. Сделайте по 10 подходов на каждую сторону.



Дугоотростчатая околосуставная связка

Грудно-ключично-сосцевидная мышца

Ременная мышца*

Мышца, поднимающая лопатку*

Межостистая связка

Трапециевидная мышца



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Плечи должны быть опущены и расслаблены.

НЕПРАВИЛЬНО

- Градус поворота головы не должен быть слишком большим.

ЦЕЛЬ

- Мышцы плеча

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает амплитуду движения шеи.
- Облегчает боль в шее.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

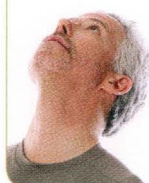
- При онемении руки или ладони

НАКЛОН ГОЛОВЫ

1. Сядьте или встаньте прямо, устремляя взгляд вперед, шея при этом должна быть выпрямлена.



2. Аккуратно запрокиньте голову, чтобы увидеть потолок. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.
3. Вернитесь в исходное положение и опустите подбородок, чтобы посмотреть в пол. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.



4. Повторите все упражнение, наклоняя голову вниз и запрокидывая вверх. Сделайте по 10 подходов на каждую сторону.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Ременная мышца
- Грудно-ключично-сосцевидная мышца
- Мышца, поднимающая лопатку
- Трапециевидная мышца
- Межостистая связка
- Дугоотростчатая околосуставная связка

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Плечи должны быть опущены и расслаблены.

НЕПРАВИЛЬНО

- Голова не должна наклоняться назад или вперед настолько сильно, чтобы чувствовать напряжение мышц шеи.

РУКИ В ЗАМКЕ НА СПИНЕ

1. Встаньте прямо — шея, плечи и туловище должны быть выпрямлены.
2. Поднимите одну руку и согните ее в локте, приближая руку к центру спины.
3. Вторую руку отведите в сторону и согните в локте, также приближая руку к центру спины.
4. Сомкните пальцы за спиной и отведите оба локтя ближе к центру. Задержитесь в таком положении от 30 секунд до 1 минуты, отпустите руки и повторите с другой стороны.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Малая круглая мышца
- Средняя дельтовидная мышца
- Задняя дельтовидная мышца
- Ромбовидная мышца
- Подлопаточная мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- Немного пригните, при необходимости, шею.

НЕПРАВИЛЬНО

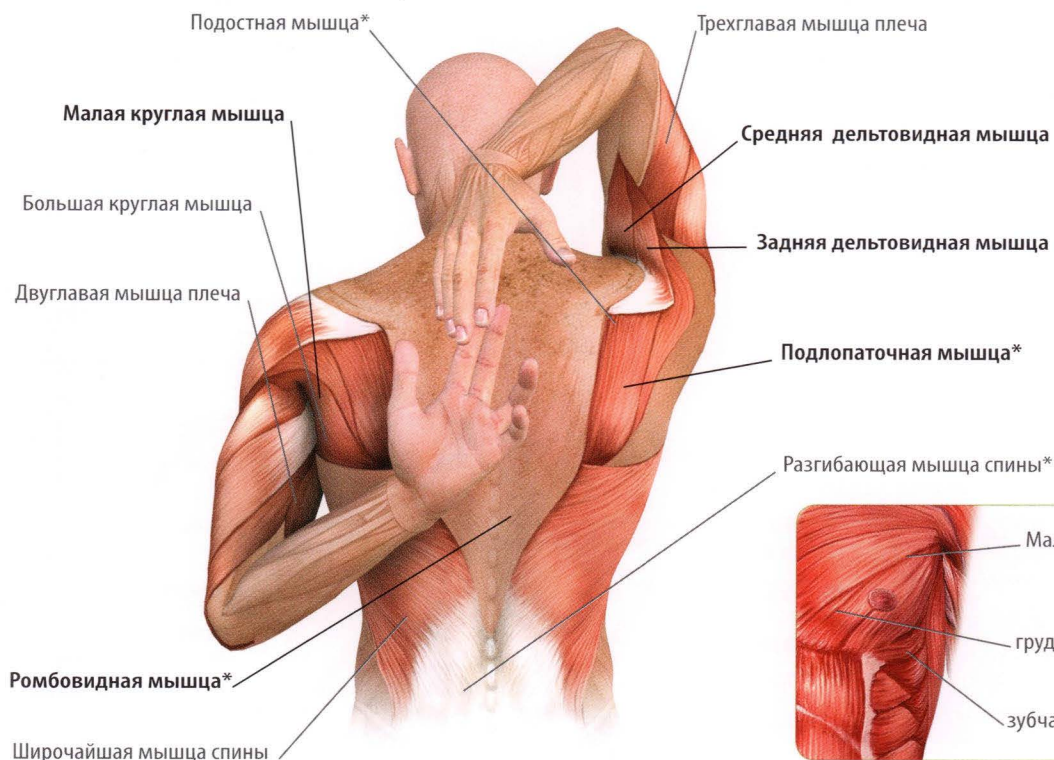
- Растяжка — если вы не можете сомкнуть руки, просто постарайтесь приблизить их как можно ближе друг к другу.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.



ЦЕЛЬ

- Плечи
- Верхняя часть спины
- Верхняя часть рук

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает амплитуду движений плеч.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

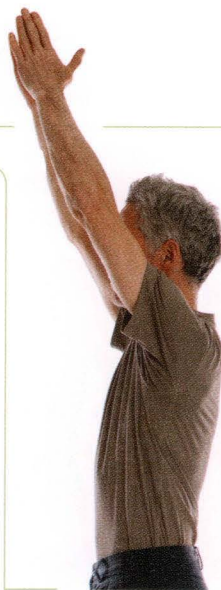
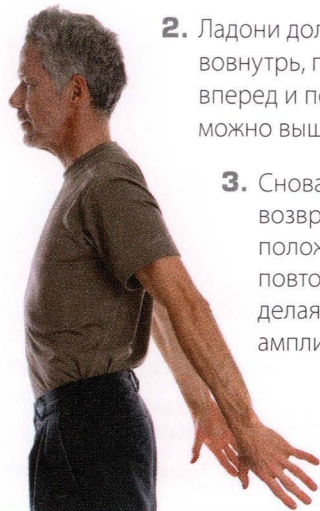
- При травмах плеча



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

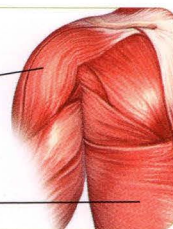
ВЫТЯГИВАНИЕ РУК

1. Встаньте ровно, взгляд должен быть устремлен вперед. Выпрямите руки таким образом, чтобы пальцы были вытянуты, и отведите руки назад.
2. Ладони должны смотреть вовнутрь, переместите руки вперед и поднимите их как можно выше.
3. Снова опустите руки, возвращая их в исходное положение, а затем повторите упражнение, делая 10 повторов в полную амплитуду движений



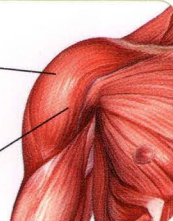
Задняя
дельтовидная
мышца

Широчайшая
мышца спины



Средняя
дельтовидная
мышца

Передняя
дельтовидная
мышца



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца
- Задняя дельтовидная мышца
- Средняя дельтовидная мышца
- Широчайшая мышца спины

ЦЕЛЬ

- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Увеличивает амплитуду движений плеч.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах плеча

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть выпрямлены.
- Необходимо опускать и поднимать руки с одинаковой скоростью.

НЕПРАВИЛЬНО

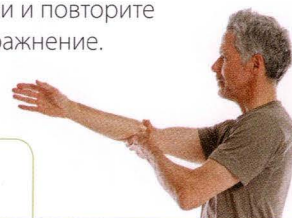
- Амплитуда движений не должна быть слишком большой.
- Спина не должна наклоняться или прогибаться.
- Шея не должна сгибаться, подбородок не должен вжиматься.

Вариации

упражнения

Более легкая версия:

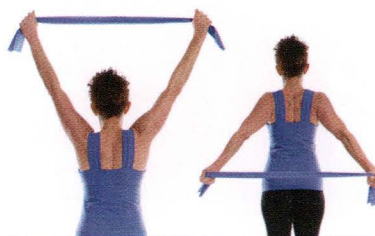
вместо того чтобы поднимать обе руки одновременно, используйте одну руку для поддержки другой руки, поднимая ее настолько высоко, насколько вам комфортно. Поменяйте руки и повторите упражнение.



Вариации упражнения

Более сложная версия:

держите эспандер, пока ваши руки выполняют движения в полную амплитуду. Растяните эспандер, туго его натягивая, чтобы еще сильнее напрячь мышцы в руках.



ОПИСАНИЕ:

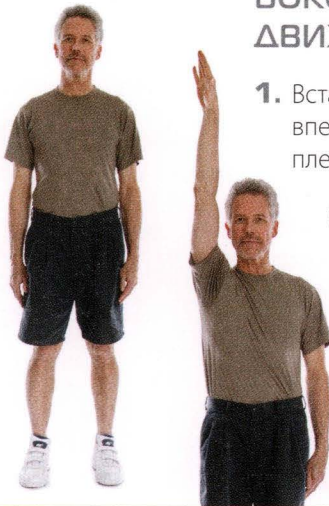
черным цветом – активные мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца
- Задняя дельтовидная мышца
- Средняя дельтовидная мышца
- Мышца, поднимающая лопатку
- Ромбовидная мышца
- Передняя зубчатая мышца
- Большая грудная мышца
- Малая грудная мышца
- Внутренние межрёберные мышцы
- Внешние межрёберные мышцы
- Широчайшая мышца спины

БОКОВОЕ И ПЕРЕКРЕСТНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК

1. Встаньте ровно, взгляд должен быть устремлен вперед, ноги должны стоять на полу на ширине плеч. Руки опущены вдоль туловища.
2. Отведите одну руку в сторону, а затем поднимите ее насколько можно высоко.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- На протяжении всего упражнения руки должны быть выпрямлены.
- Пальцы должны быть вытянуты.
- Туловище должно быть выпрямлено.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.

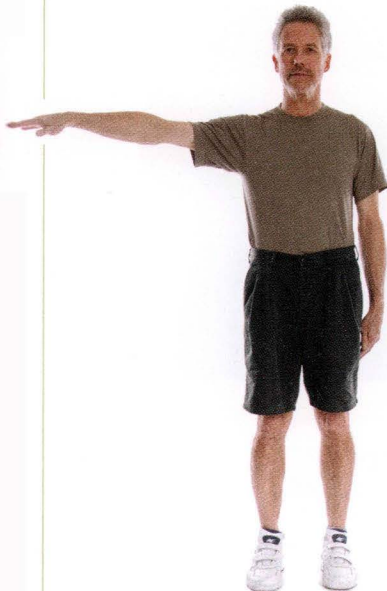
3. Опустите руку в сторону таким образом, чтобы она была параллельна полу, а затем отведите в противоположную сторону через туловище.

4. Вернитесь в исходную позицию и повторите упражнение с другой стороны.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует наклоняться в одну сторону, когда вы поднимаете противоположную руку.
- Упражнение следует делать неторопливо и размеренно.
- Шея и спина не должны прогибаться.



ЦЕЛЬ

- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Увеличивает амплитуду движений плеча.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травмах плеча

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

* – глубокие мышцы.

Передняя дельтовидная мышца

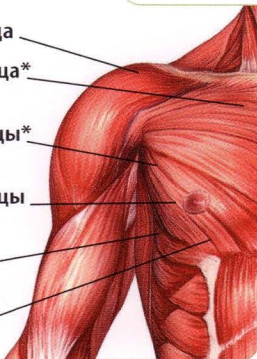
Малая грудная мышца*

Внутренние межрёберные мышцы*

Внешние межрёберные мышцы

Передняя зубчатая мышца

Большая грудная мышца



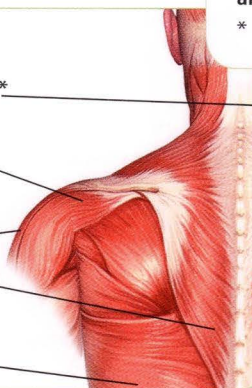
Мышца, поднимающая лопатку*

Задняя дельтовидная мышца

Средняя дельтовидная мышца

Ромбовидная мышца*

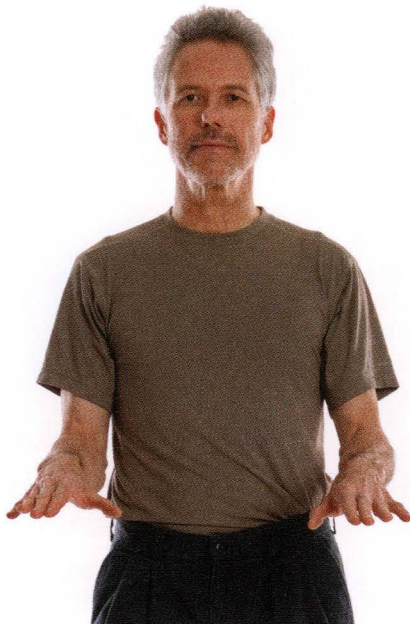
Широчайшая мышца спины



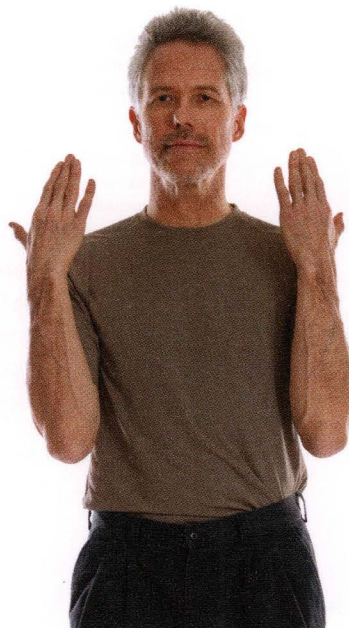
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ

СГИБАНИЕ И ПОВОРОТ ЛОКТА

1. Исходное положение — локти согнуты под углом 30 градусов, верхняя часть руки параллельна туловищу, а ладони смотрят вниз.



2. Подтяните предплечье к плечу, по мере движения поворачивая ладони вверх.
3. Опустите руки таким образом, чтобы они оказались под углом в 90 градусов. Сделайте 10 подходов.



ЦЕЛЬ

- Локти

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Увеличивает амплитуду движений локтя.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в локтях

ОПИСАНИЕ:

черным
цветом —
активные
мышцы.

Трехглавая мышца плеча

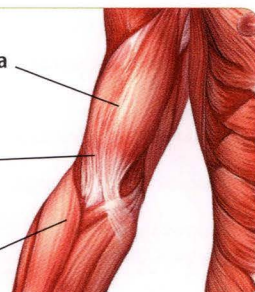
Локтевая мышца



Двуглавая мышца плеча

Плечевая мышца

Плечелучевая мышца



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трехглавая мышца плеча
- Локтевая мышца
- Двуглавая мышца плеча
- Плечевая мышца
- Плечелучевая мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- На протяжении всего упражнения взгляд должен быть устремлен вперед.
- Обе руки должны двигаться одновременно и подниматься на одинаковую высоту.
- Когда опускаете или поднимаете руки, остальное тело должно оставаться неподвижным.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Шея и спина не должны прогибаться.

СГИБАНИЕ КИСТИ

1. Сядьте или станьте прямо, взгляд устремлен вперед. Вытяните руку, располагая ее таким образом, чтобы кисть смотрела вперед, а пальцы смотрели вверх.
2. Измените направление движения таким образом, чтобы кисть смотрела в сторону туловища, а пальцы — вниз.
3. Сделайте 10 подходов, а затем поменяйте руки и повторите упражнение.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Лучевой разгибатель запястья
- Локтевой разгибатель запястья
- Разгибатель мизинца
- Разгибатель пальцев
- Разгибатель указательного пальца
- Разгибатель большого пальца
- Лучевой сгибатель запястья
- Локтевой сгибатель запястья
- Сгибатель мизинца
- Сгибатель пальцев
- Длинная ладонная мышца
- Сгибатель большого пальца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки должны быть выпрямлены.
- Сгибаться должна только кисть.

НЕПРАВИЛЬНО

- В любом из направлений кисть не должна сгибаться сильнее, чем вам комфортно.

Вариация упражнения

Более легкая версия: используйте противоположную руку, чтобы растягивать кисть в обоих направлениях.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы.



ЦЕЛЬ

- Кисти

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Увеличивает амплитуду движений кисти.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в кисти



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

ПОДНИМАНИЕ КОЛЕНА

1. Сядьте на стул таким образом, чтобы спина была выпрямлена, ноги стояли ровно на полу, руки — на коленях, а взгляд устремлен вперед.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- Остальная часть туловища должна оставаться неподвижной во время поочередного движения ног.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует поднимать колено выше, чем вам комфортно.
- Туловище не должно вращаться.
- Спина не должна прогибаться.

2. Поднимите одну ногу на несколько сантиметров от пола. Задержитесь в таком положении на 5 секунд.



3. Опустите ногу, возвращая колени в исходное положение под углом 90 градусов.

Повторите упражнение с другой ноги и продолжайте чередовать ноги, делая по 10 подходов.



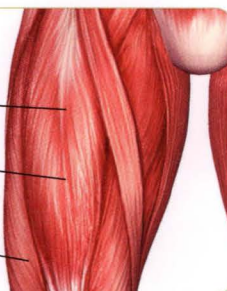
ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
* — глубокие мышцы.

Промежуточная широкая мышца бедра*

Прямая мышца бедра

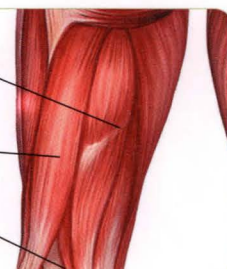
Латеральная широкая мышца бедра



Полусухожильная мышца

Бицепс бедра

Полуперепончатая мышца



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Бицепс бедра
- Полусухожильная мышца
- Полуперепончатая мышца
- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра

ЦЕЛЬ

- Колени

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Увеличивает амплитуду движений колена.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в коленях

ВРАЩЕНИЕ СТУПНИ ВОВНУТРЬ-НАРУЖУ



1. Встаньте на пол таким образом, чтобы ноги находились друг от друга чуть дальше, чем на ширине бедер. Перенесите большую часть веса на одну из ног.
2. Поверните ступню противоположной ноги вовнутрь, начиная вращение от бедра.
3. Верните ступню снова в центр, а затем выверните ее наружу.
4. Верните ступню в центр и повторите упражнение с другой ноги. Продолжайте чередовать ступни, выполняя два подхода по 10 вращений на каждую ногу.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Короткая малоберцовая мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- Вращение должно начинаться от бедра.
- По мере движения ног и бедра остальное туловище должно оставаться неподвижным.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует наклоняться в сторону.
- Не следует поворачивать ступню вовнутрь или наружу дальше, чем вам комфортно.

Длинная малоберцовая мышца

Разгибатель пальцев

Короткая мышца — разгибатель большого пальца

Длинная мышца — разгибатель большого пальца



ЦЕЛЬ

- Бедра

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает амплитуду движений бедер.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в коленях



ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНИ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ступня должна начинать вращаться от голени.
- Необходимо сидеть прямо.
- По мере движения голени и ступни остальное туловище должно оставаться неподвижным.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно вращаться.
- Не следует наклоняться в сторону.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы
Сухожилия выделены курсивом.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Длинная малоберцовая мышца

1. Сядьте ровно таким образом, чтобы ступни были прижаты друг к другу.
2. Поднимите одну ступню на несколько сантиметров над полом и поверните ее вовнутрь. Задержитесь в верхней точке кругового движения, а затем выверните ступню наружу.
3. Опустите ступню и повторите упражнение на другую ногу. Продолжайте чередовать ступни, выполняя два подхода по 10 вращений на каждую ногу.

ЦЕЛЬ

- Голень

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает амплитуду движений голени.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в коленях

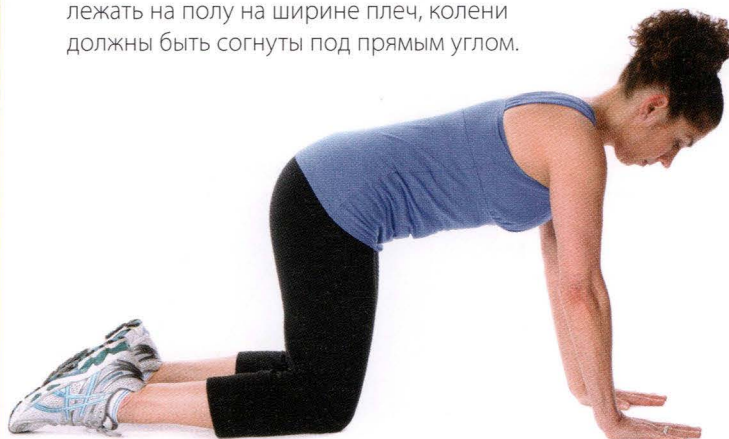


УПРАЖНЕНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ КОРА

Мышцы кора — движущая сила тела. Основные мышцы кора включают абдоминальные мышцы, косые мышцы живота, а также мышцы, которые поддерживают позвоночник. Мышцы кора (в буквальном смысле этого слова) оказывают прямое влияние на то, как вы выглядите и как чувствуете себя. Любое движение тела в любом направлении начинается в мышцах кора, поэтому укрепление этих мышц предполагает защиту от повреждений, повышение функциональности тела, а также тренировку тела изнутри наружу. Эффективное укрепление мышц кора существует в различных формах; далее представлены упражнения, из которых вы всегда можете выбрать то, которое подойдет именно вам.

ВЫСОКАЯ ПЛАНКА

1. Встаньте на четвереньки таким образом, чтобы лицо смотрело вниз. Руки должны лежать на полу на ширине плеч, колени должны быть согнуты под прямым углом.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Поперечная мышца живота
- Прямая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Внешняя косая мышца живота

ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Спина
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и стабилизирует мышцы кора.

ПРОТИВПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами
- При травмах кисти
- При травмах поясницы

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

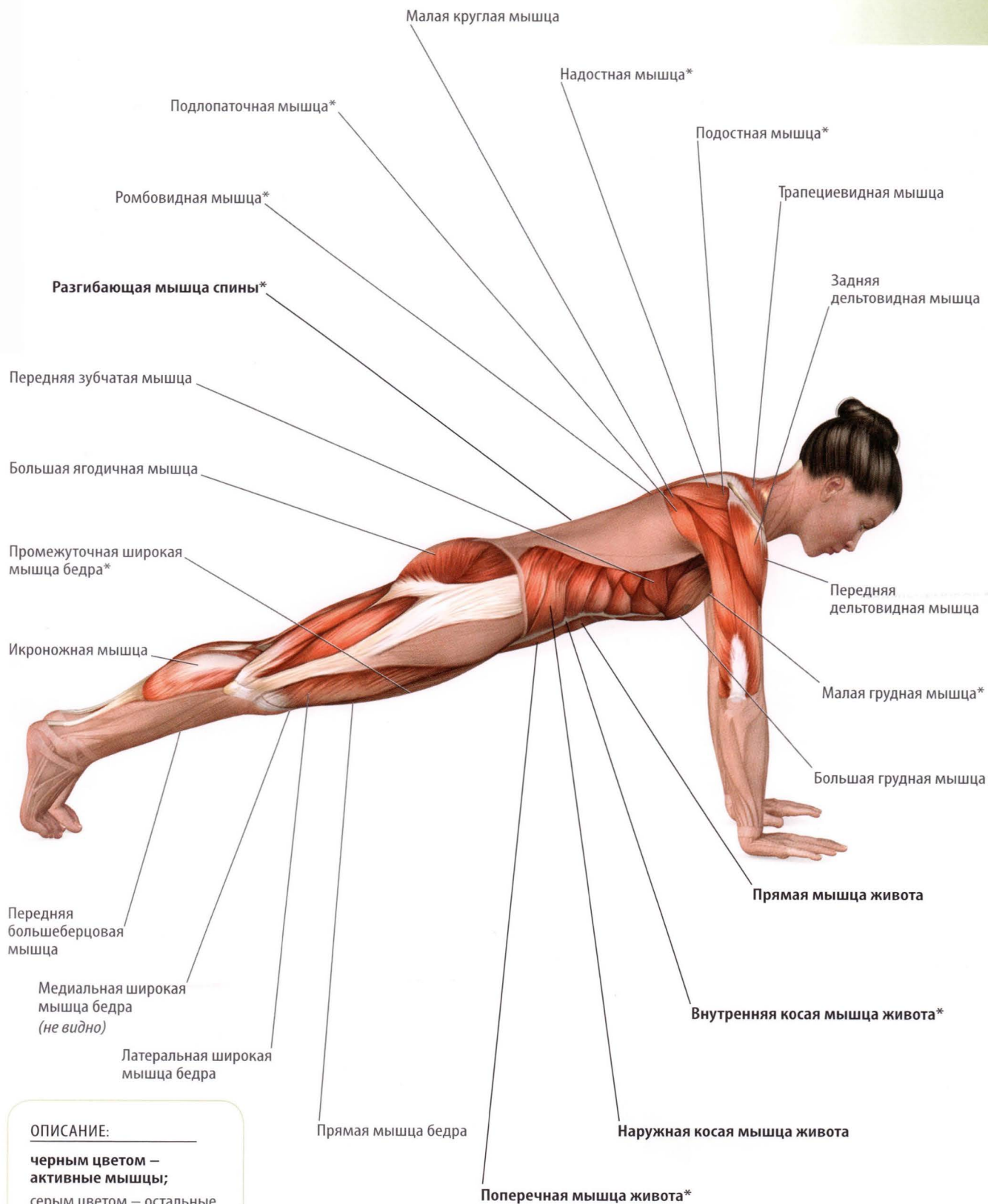
- На протяжении всего упражнения руки должны быть вытянуты.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы — мышцы должны быть втянуты, пока вы сохраняете заданное положение.
- Шея должна быть выпрямлена, а взгляд устремлен вниз.
- При желании можно начать данное упражнение с 15 секунд.

НЕПРАВИЛЬНО

- Вы не должны пытаться смотреть вперед, чтобы шея не прогибалась.
- Спина не должна выгибаться или прогибаться вперед.

2. Выпрямите ноги и встаньте на носочки таким образом, чтобы ваше туловище образовало прямую линию. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, но, при необходимости, вы можете увеличить это время до 2 минут.





ОПИСАНИЕ:

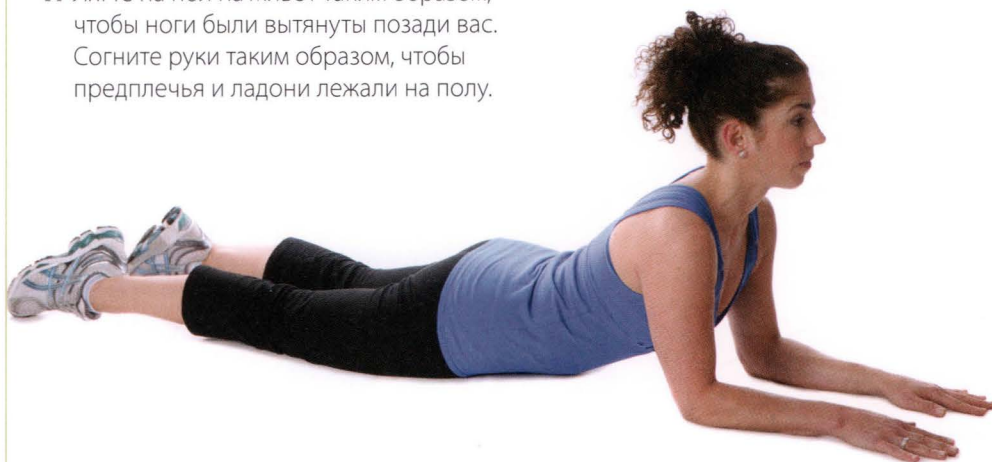
черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**

ПЛАНКА

1. Лягте на пол на живот таким образом, чтобы ноги были вытянуты позади вас. Согните руки таким образом, чтобы предплечья и ладони лежали на полу.



ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Спина
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и стабилизирует мышцы кора.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травме плеча
- При острой боли в спине

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

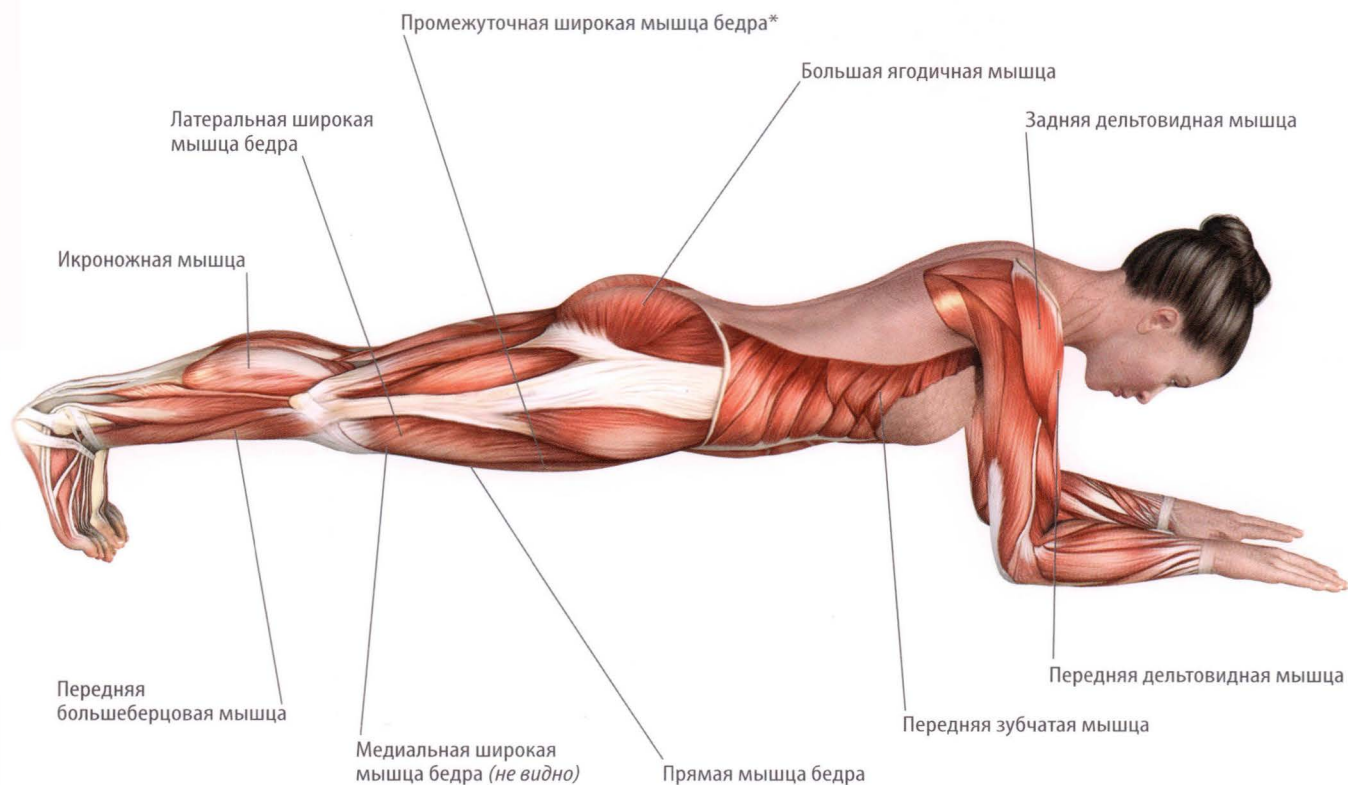
- Абдоминальные мышцы должны быть втянуты.
- Туловище должно формировать прямую линию.
- Вытягиваться необходимо через шею.
- Упражнение, при необходимости, можно начинать с 15 секунд.

НЕПРАВИЛЬНО

- Плечи не должны западать в плечевые суставы.
- Шея не должна выгибаться.
- Спина не должна провисать.

2. Согните колени, поддерживая вес между коленями и предплечьями, а затем направьте вес в предплечья, поднимая плечи к потолку, выпрямляя ноги.
3. Контролируя каждое движение, опускайте плечи до тех пор, пока вы не почувствуете, как они сходятся на спине. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, но, при необходимости, вы можете увеличить это время до 2 минут.





Вариация упражнения

Более сложная версия: находясь в положении планки, поднимайте и опускайте ноги поочередно. В это время остальное туловище должно оставаться неподвижным, абдоминальные мышцы должны быть постоянно втянуты.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы

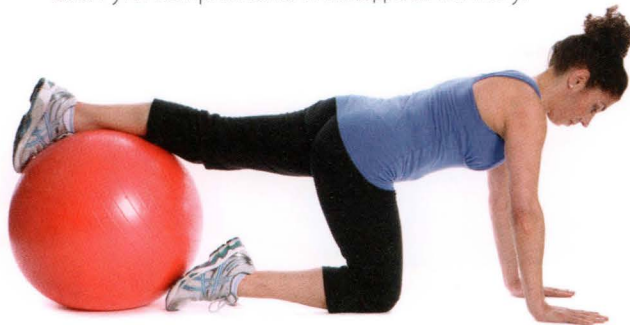
* – глубокие мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибательная мышца спины
- Поперечная мышца живота
- Прямая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Внешняя косая мышца живота

ПЛАНКА С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ НА ФИТБОЛЕ

1. Встаньте на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Фитбол должен быть расположен позади вас. Руки выпрямлены и находятся на полу.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Поперечная мышца живота
- Прямая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Внешняя косая мышца живота
- Большая ягодичная мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца

2. Поочередно положите ноги на фитбол таким образом, чтобы они были полностью вытянуты, а ваше тело формировало прямую линию от головы до пальцев ног. Установите равновесие.



3. Медленно, контролируя каждое движение, поднимите одну ногу с мяча. Задержитесь в таком положении как можно дольше, начиная от 10–15 секунд и постепенно стараясь продержаться до 1 минуты.

4. Опустите ногу на мяч и повторите упражнение с другой ноги.



ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Спина
- Ягодицы
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и стабилизирует мышцы кора.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- Травма плеча
- Боль в кисти
- Проблемы с поясницей

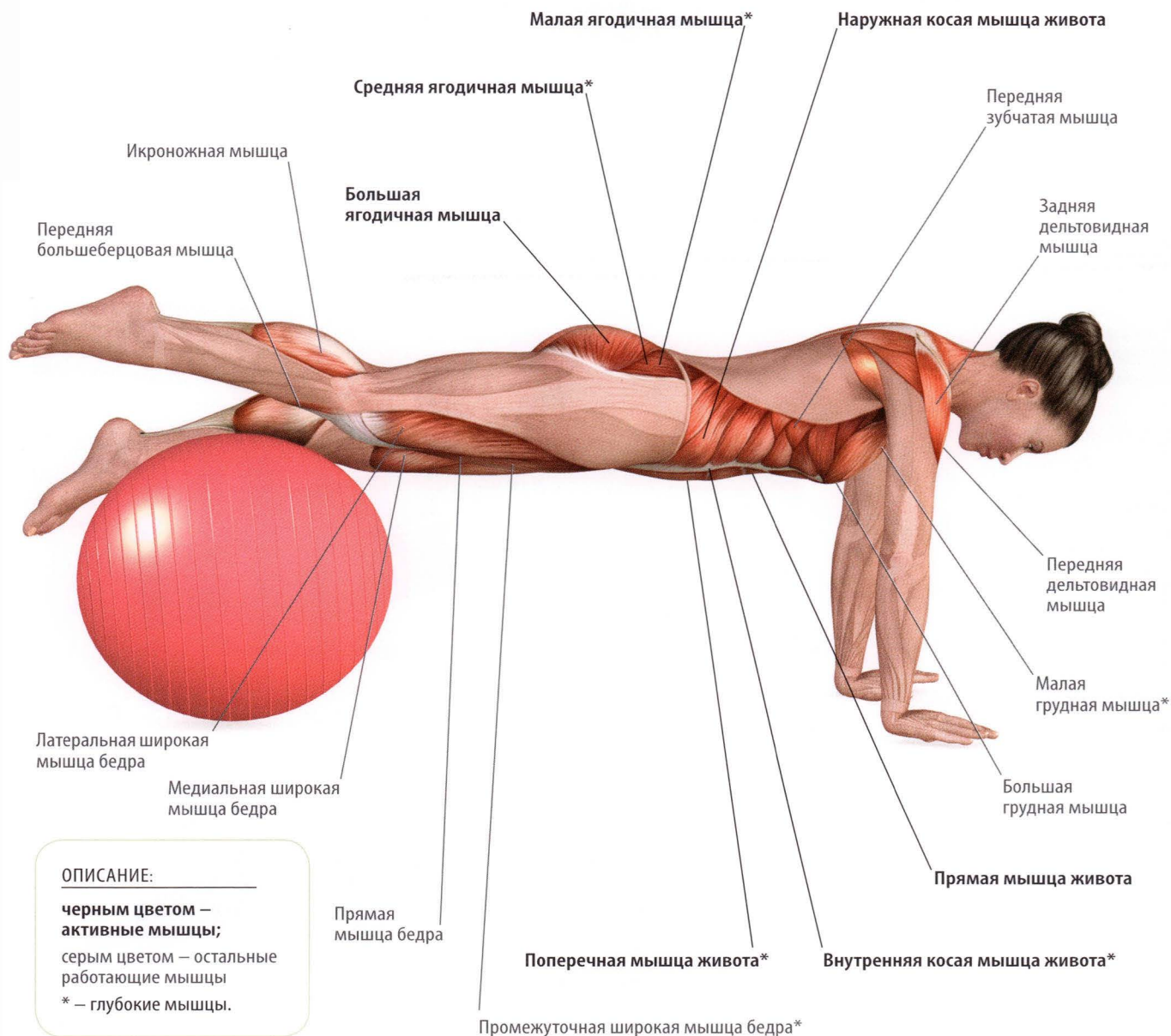
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Абдоминальные мышцы должны быть втянуты.
- Туловище должно формировать прямую линию.
- Шея должна быть выпрямлена, а взгляд — устремлен вниз.
- Все тело должно быть задействовано в упражнении, пока вы пытаетесь зафиксировать мяч в неподвижном состоянии.
- При желании можно начинать упражнение с 15 секунд на ногу.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна провисать.
- Не следует прогибать шею.
- Не следует поднимать ноги слишком высоко; поднимайте ноги настолько высоко, чтобы вы могли сохранять равновесие, поддерживая стабильность во всем теле.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
*** — глубокие мышцы.**

ПЛАНКА НА БОКУ

ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Ягодицы
- Грудные мышцы
- Косые мышцы живота
- Плечи

УРОВЕНЬ

- Продвинутый

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет абдоминальные мышцы, поясницу и плечи.
- Стабилизирует туловище

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При травме мышц — вращателей плеча
- При проблемах с шеей
- При боли в пояснице

1. Лягте на бок, ноги должны быть вытянуты, при этом одна нога должна лежать на другой. Согните одну руку под углом 90 градусов таким образом, чтобы предплечье лежало на полу, а пальцы смотрели вниз. Вторая рука должна лежать вдоль туловища.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Поперечная мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Внешняя косая мышца живота
- Прямая мышца живота
- Большая приводящая мышца
- Длинная приводящая мышца
- Малая ягодичная мышца
- Средняя ягодичная мышца
- Большая грудная мышца

2. Перенесите вес на руку, которая лежит на полу, и на предплечье и поднимите бедра с пола таким образом, чтобы туловище формировало прямую линию. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, но при этом стремитесь к 1 минуте.



3. Опустите туловище и повторите упражнение на другую сторону.

Вариации упражнения

Версия аналогичной сложности:

скрестите ноги в голени вместо того, чтобы класть одну ногу на другую.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Когда поднимаете тело, необходимо, чтобы вес распределялся равномерно между предплечьями и бедрами.
- Туловище должно быть как можно более неподвижным и выпрямленным.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна прогибаться.
- Бедра не должны провисать.
- Шея не должна прогибаться.
- Не следует тянуть плечи.

Разгибающая мышца спины*

Малая ягодичная мышца*

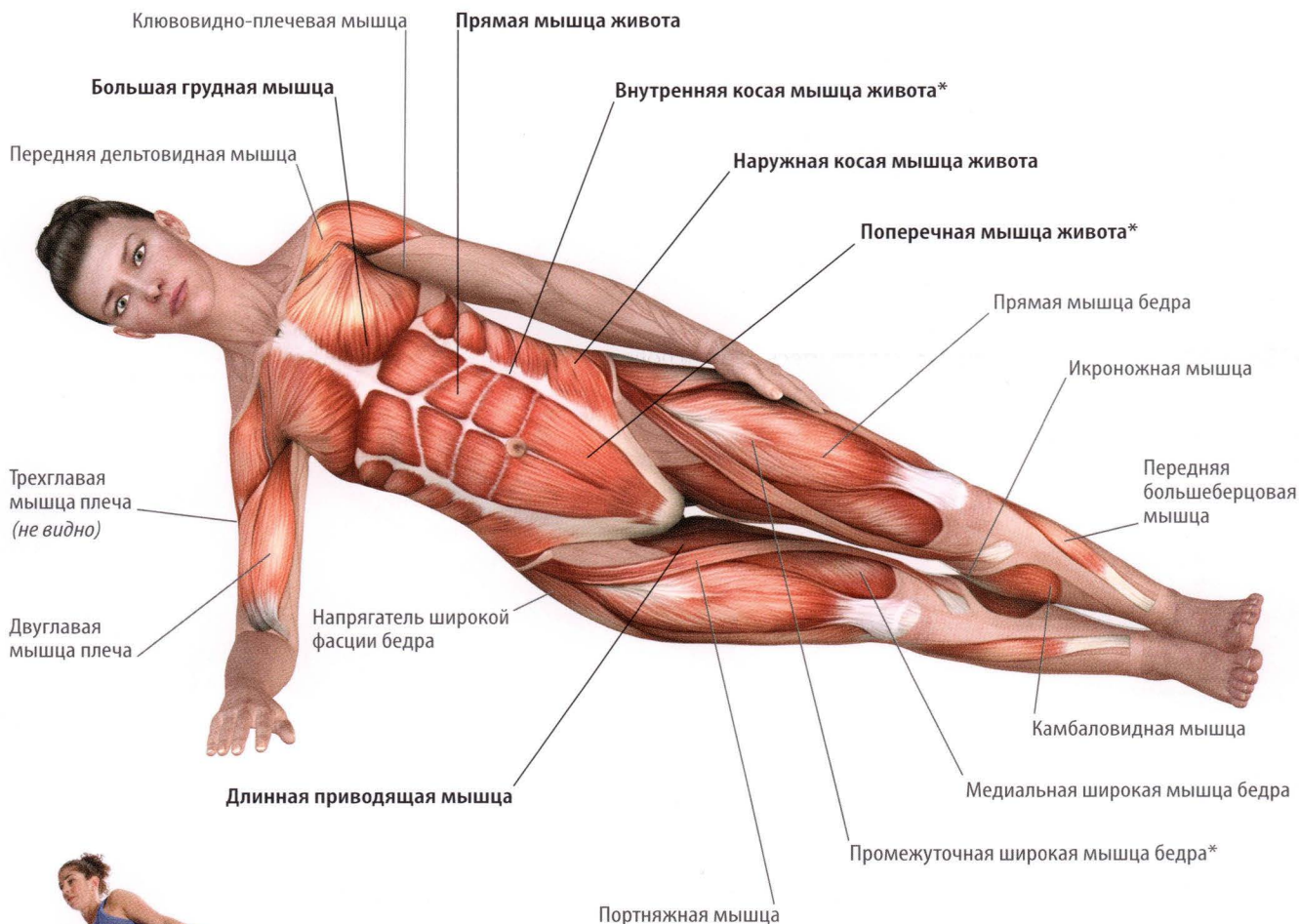
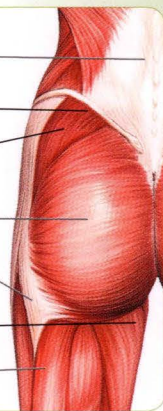
Средняя ягодичная мышца*

Большая ягодичная мышца

Подвздошно-большеберцовый тракт

Большая приводящая мышца

Бицепс бедра



Вариации упражнения

Более легкая версия: согните колени таким образом, чтобы ноги находились под углом 90 градусов, а туловище поднимайте от бедер.

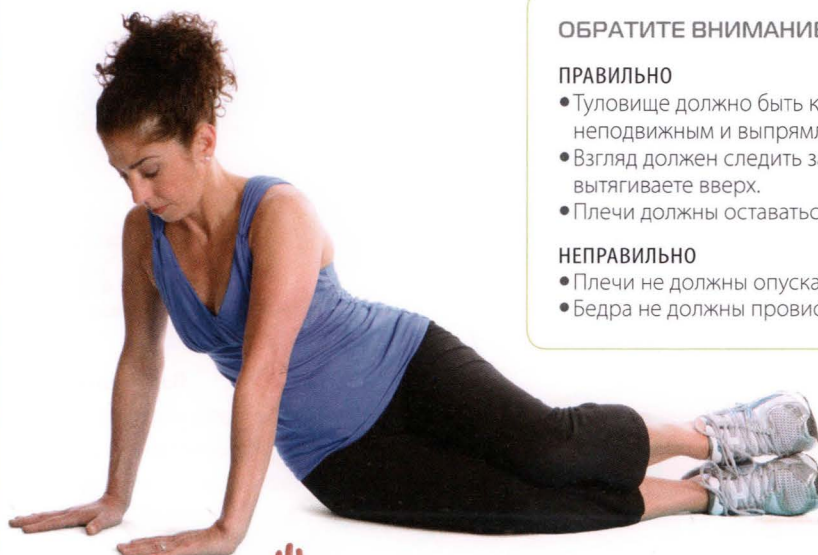
ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы

* – глубокие мышцы.

T-РАВНОВЕСИЕ

1. Сядьте на бок таким образом, чтобы одна нога лежала на другой, а колени были слегка согнуты. Вдавите бедра в пол и используйте обе руки для поддержки туловища.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть как можно более неподвижным и выпрямленным.
- Взгляд должен следить за рукой, которую вы вытягиваете вверх.
- Плечи должны оставаться неподвижными.

НЕПРАВИЛЬНО

- Плечи не должны опускаться.
- Бедра не должны провисать

ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Бедра
- Поясница
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Продвинутый

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет абдоминальные мышцы и плечи.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При болях в пояснице
- При проблемах с плечами
- При боли в кистях

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Задняя дельтовидная мышца
- Большая ягодичная мышца
- Поперечная мышца живота

2. Пока одна рука упирается в пол прямо от плеча, ваше туловище должно принять положение планки, поднимаясь вверх.

3. Подтяните пупок к позвоночнику и вытяните одну руку к потолку. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, стремясь задержаться в течение 1 минуты.

4. Опустите туловище, поменяйте стороны и повторите упражнение.





ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.



ПОЗА «КОБРА» ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Лягте лицом вниз, ноги должны быть вытянуты позади вас, а ступни должны быть примерно на ширине плеч. Вытяните руки вдоль туловища под небольшим углом от туловища, а ладони должны смотреть вниз.



2. Пока руки лежат на полу, немного приподнимите верхнюю и нижнюю часть туловища.



3. Поднимите руки вверх по мере того, как вы будете поднимать верхнюю и нижнюю часть туловища все выше над полом.
4. Вернитесь в исходное положение и сделайте два подхода по 15 движений.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Ромбовидная мышца

ЦЕЛЬ

- Спина

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет мышцы спины.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Шея должна быть выпрямлена, взгляд — устремлен вниз.
- Необходимо сжимать ягодицы, когда вы поднимаете и опускаете туловище.
- При желании можно задержаться в приподнятом положении на несколько секунд перед тем, как опуститься.

НЕПРАВИЛЬНО

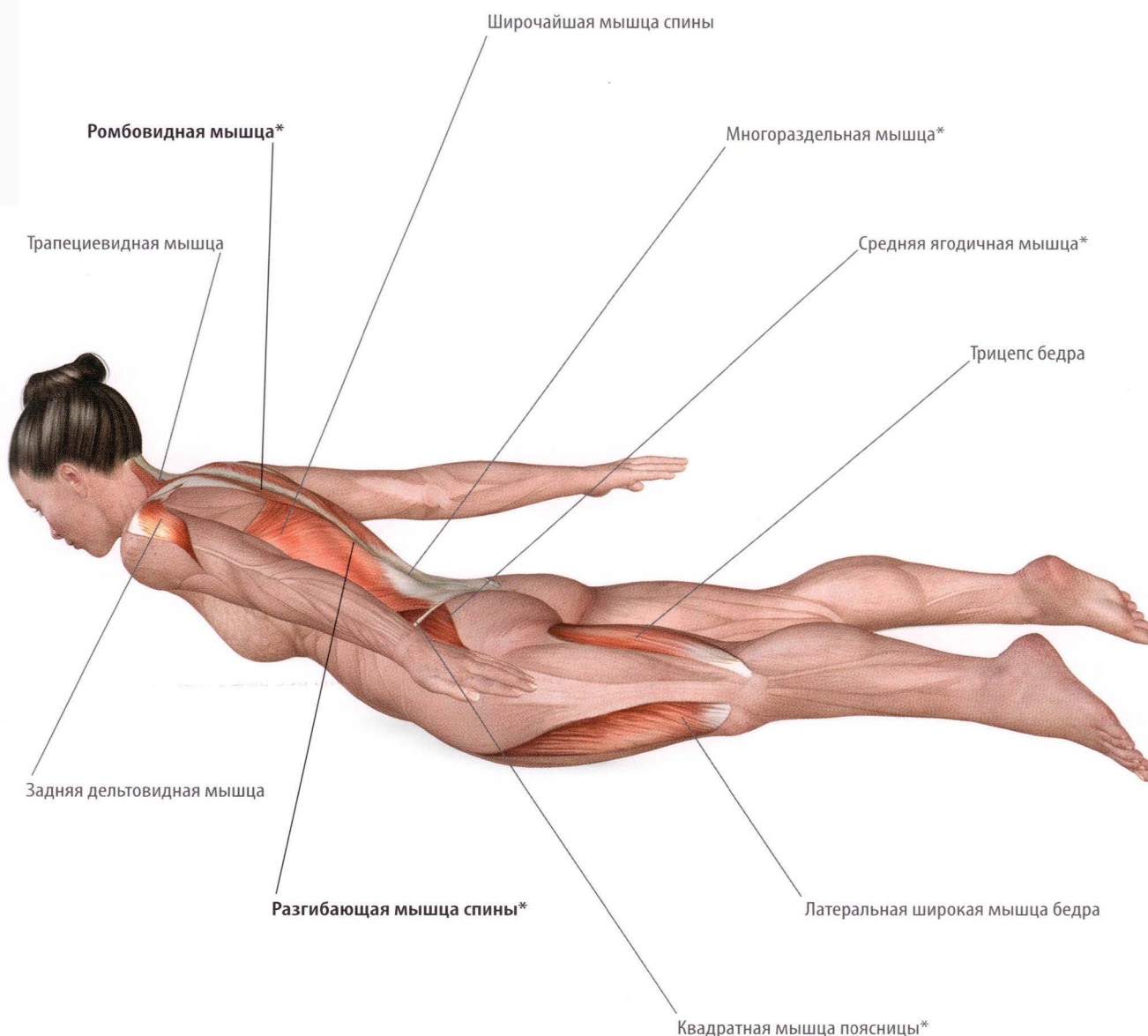
- Не следует слишком резко поднимать руки вверх; вместо этого движения должны быть плавными и контролируруемыми.
- Шея не должна прогибаться.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**



ПОЗА «СКЛАДНОЙ НОЖ» С ФИТБОЛОМ

1. Встаньте на четвереньки, чтобы ладони и колени лежали на полу. Фитбол должен находиться позади вас. Ладони должны лежать на полу, а руки должны быть выпрямлены.



2. Поочередно положите ноги на фитбол, чтобы ноги были полностью вытянуты позади вас, а туловище формировало прямую линию от головы до пальцев ног. Установите равновесие.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Прямая мышца бедра
- Подвздошно-поясничная мышца
- Гребенчатая мышца
- Напрягатель широкой фасции бедра

ЦЕЛЬ

- Мышцы — сгибатели бедра
- Верхние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Продвинутый

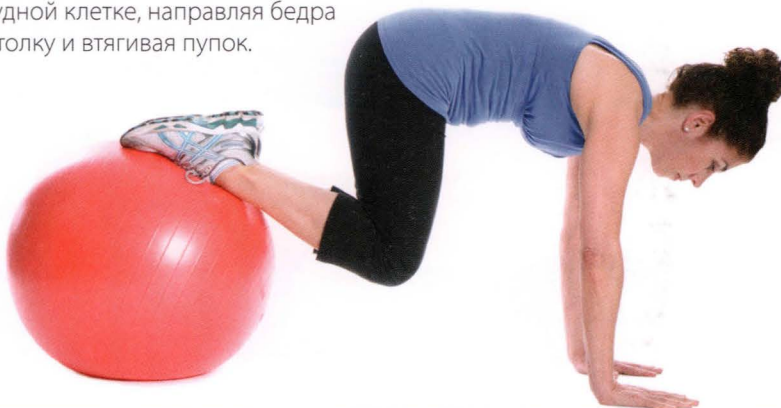
ПРЕИМУЩЕСТВА

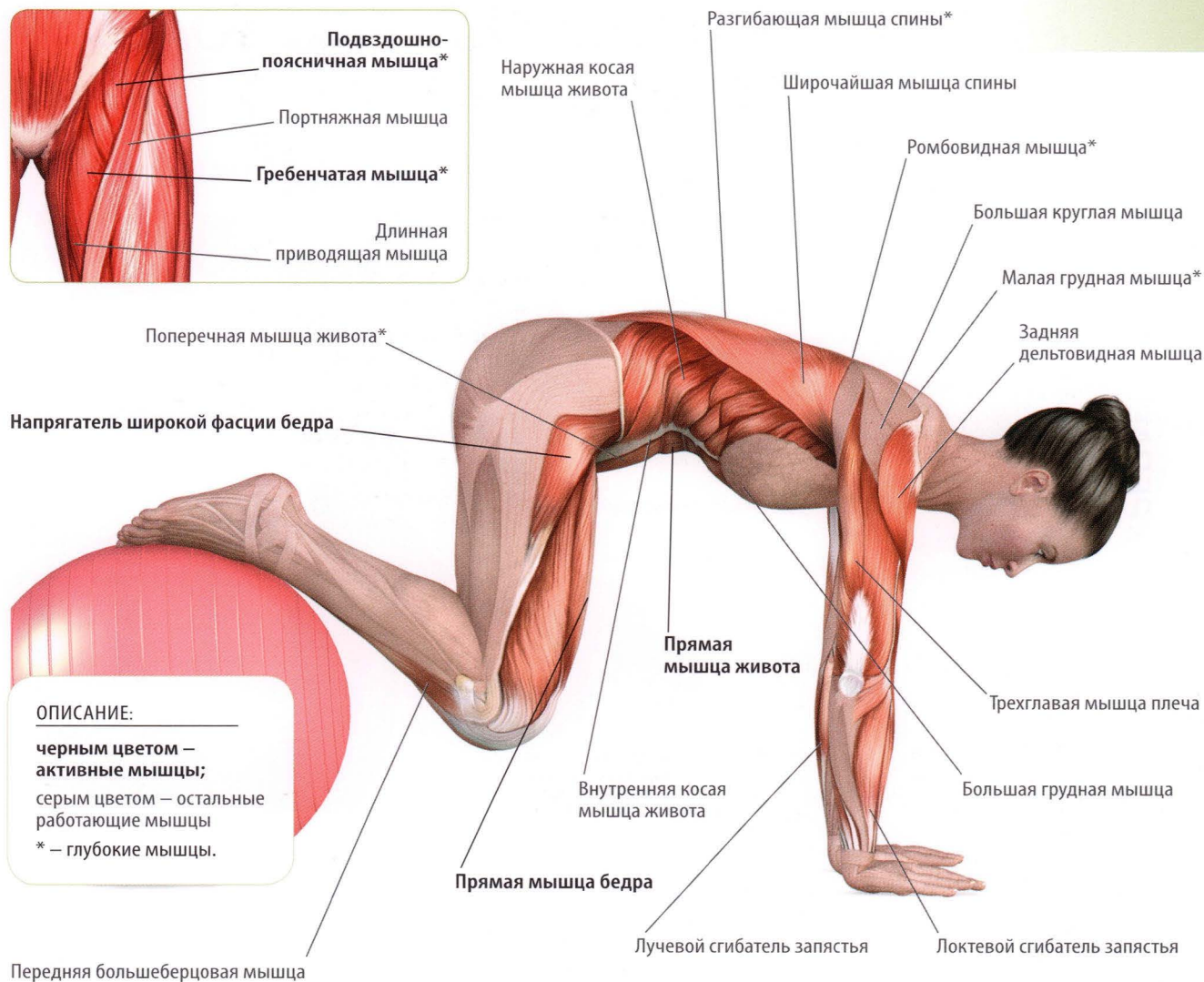
- Стабилизирует мышцы кора.
- Укрепляет и тонизирует абдоминальные мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При боли в шее

3. Согните бедра и подтяните колени к грудной клетке, направляя бедра к потолку и втягивая пупок.





ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**

4. Продолжайте подтягиваться вовнутрь до тех пор, пока ваши бедра не соприкоснутся с пятками.

5. Задержитесь в данном положении на 5 секунд, а затем выпрямите ноги, возвращаясь в исходное положение. Начните с 10 подходов, стремясь к 20.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Необходимо задействовать в упражнении мышцы кора, втягивая при этом абдоминальные мышцы.
- Спина должна быть выпрямлена, насколько это возможно.
- Туловище должно быть неподвижным по мере того, как вы выполняете упражнение.
- Когда ноги вытянуты на мяче, ноги, туловище и шея должны формировать прямую линию.
- Взгляд должен быть устремлен вниз.

НЕПРАВИЛЬНО

- Шея и спина не должны прогибаться.
- Спина не должна скручиваться вперед.

ВЫКАТЫВАНИЕ НА ФИТБОЛЕ

УПРАЖНЕНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ КОРА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

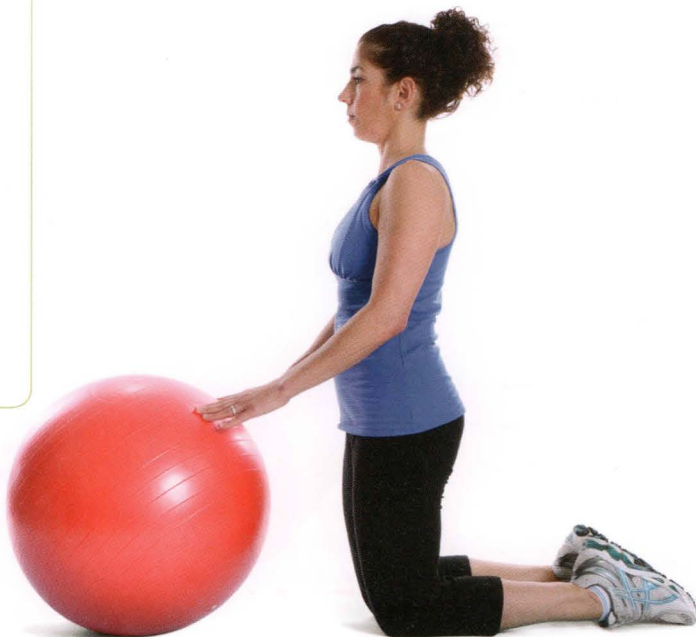
ПРАВИЛЬНО

- Верхняя часть туловища должна быть вытянута.
- Нижняя часть ноги и ступня должны находиться на полу на протяжении всего упражнения.
- Спина должна быть плоской.
- Абдоминальные мышцы должны быть втянуты.
- Движения должны быть плавными и контролируемыми.

НЕПРАВИЛЬНО

- Бедра не должны провисать.

1. Встаньте на колени перед фитболом, руки должны быть на мяче.



ЦЕЛЬ

- Спина
- Верхние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует мышцы кора.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с коленями

2. Используйте руки, чтобы слегка откатить мяч, начиная при этом наклоняться вперед.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

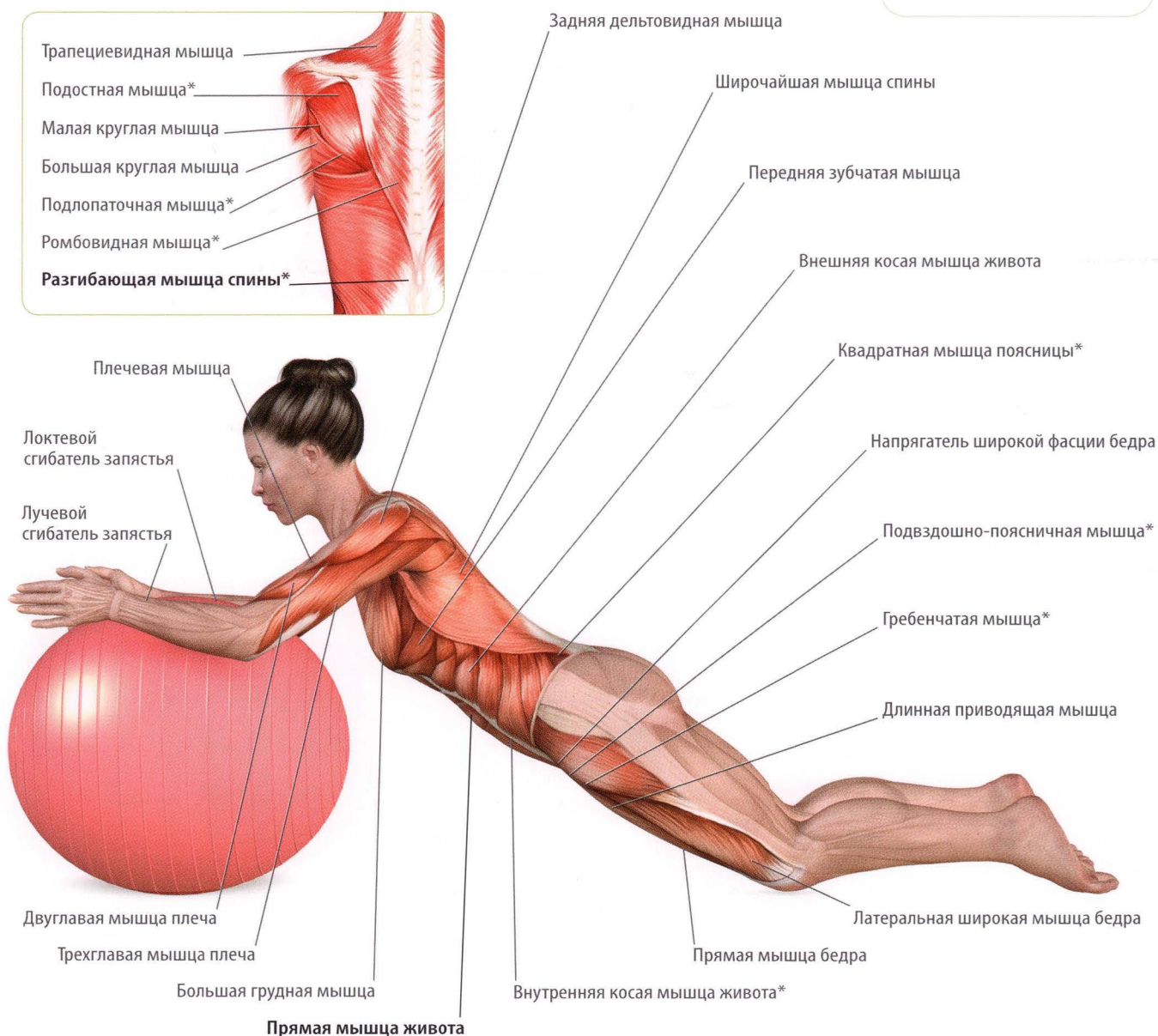
- Прямая мышца живота
- Разгибающая мышца спины



3. Выкатывайтесь на мяче дальше — сначала руки, а затем остальное туловище.
4. Используя абдоминальные мышцы и поясницу, откатитесь назад в исходное положение. Повторите, стремясь делать три подхода по 15 движений.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
 * — глубокие мышцы.

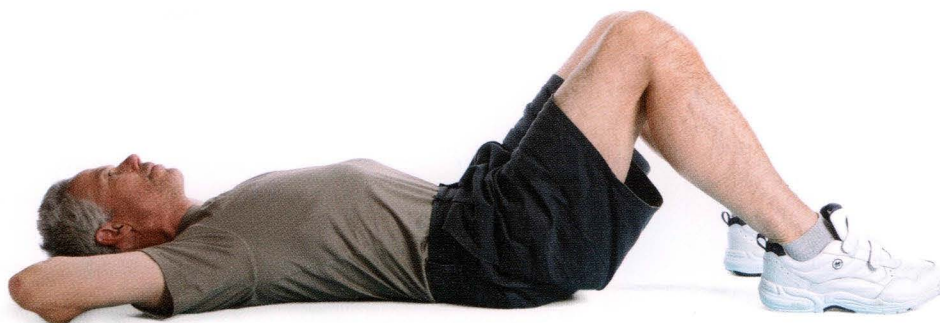


СКРУЧИВАНИЕ

1. Лягте на спину таким образом, чтобы ноги были согнуты, а руки — за головой, локти смотрят вперед.
2. Втягивая абдоминальные мышцы, поднимите голову и плечи.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота



ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и помогает очерчивать абдоминальные мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При боли в шее

3. Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение. Сделайте три похода по 25 движений.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

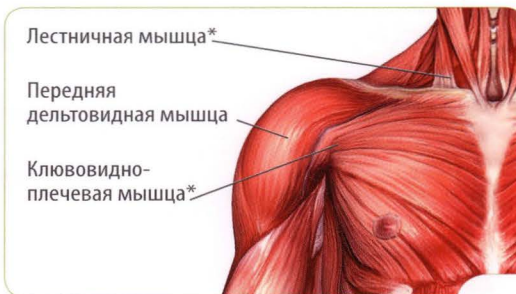
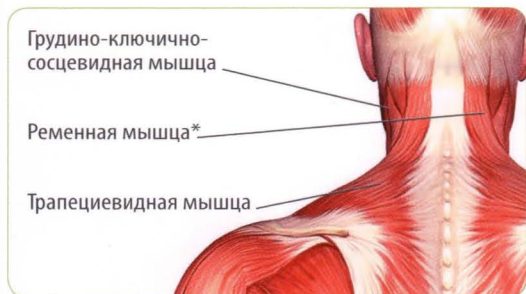
ПРАВИЛЬНО

- Направляйте движение при помощи абдоминальных мышц, как если бы вас поднимали за веревочку, привязанную к пупу.
- Ноги должны стоять на полу.
- Локти должны смотреть наружу.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не используйте шею, чтобы направлять движение.





ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
 серым цветом — остальные работающие мышцы
 * — глубокие мышцы.



ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Используйте абдоминальные мышцы для направления движения нижней части тела.
- Руки должны лежать на полу, выпрямленные.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует подниматься от поясницы, и шея также не должна приподниматься.
- Не следует использовать инерцию движения тела для выполнения данного упражнения.

1. Лягте на спину, руки должны быть вытянуты вдоль туловища, а ноги — приподняты над полом и слегка согнуты.



ЦЕЛЬ

- Верхние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и помогает оформить абдоминальные мышцы.

ПРОТИВПОКАЗАНО

- При нестабильности бедер
- При проблемах с поясницей

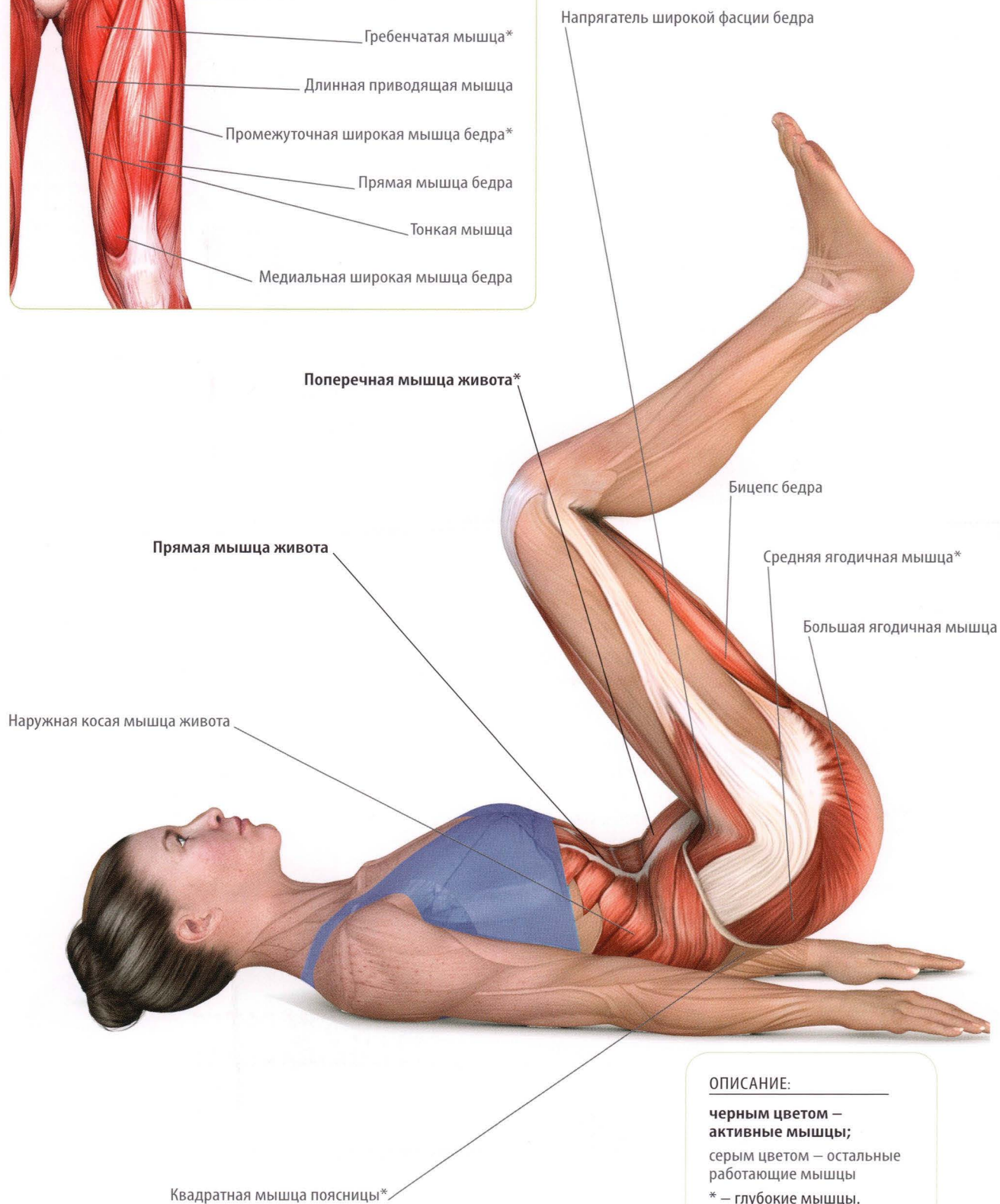
2. Подтяните ноги ближе к туловищу, параллельно поднимая ягодицы, а затем слегка приподнимите поясницу.

3. Контролируя каждое движение, опустите туловище, возвращая ноги в исходное положение. Повторите, выполняя три подхода по 20 движений.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота





ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

*** – глубокие мышцы.**

ПОДНИМАНИЕ НОГ

1. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища. Вытяните ноги и поднимите их над полом, отклоняя под углом от туловища.



ЦЕЛЬ

- Нижние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует абдоминальные мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота

2. Поднимайте ноги до тех пор, пока они не будут перпендикулярны туловищу.

3. Опустите ноги таким образом, чтобы ступни были слегка приподняты над полом, а затем снова поднимите 20 раз.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

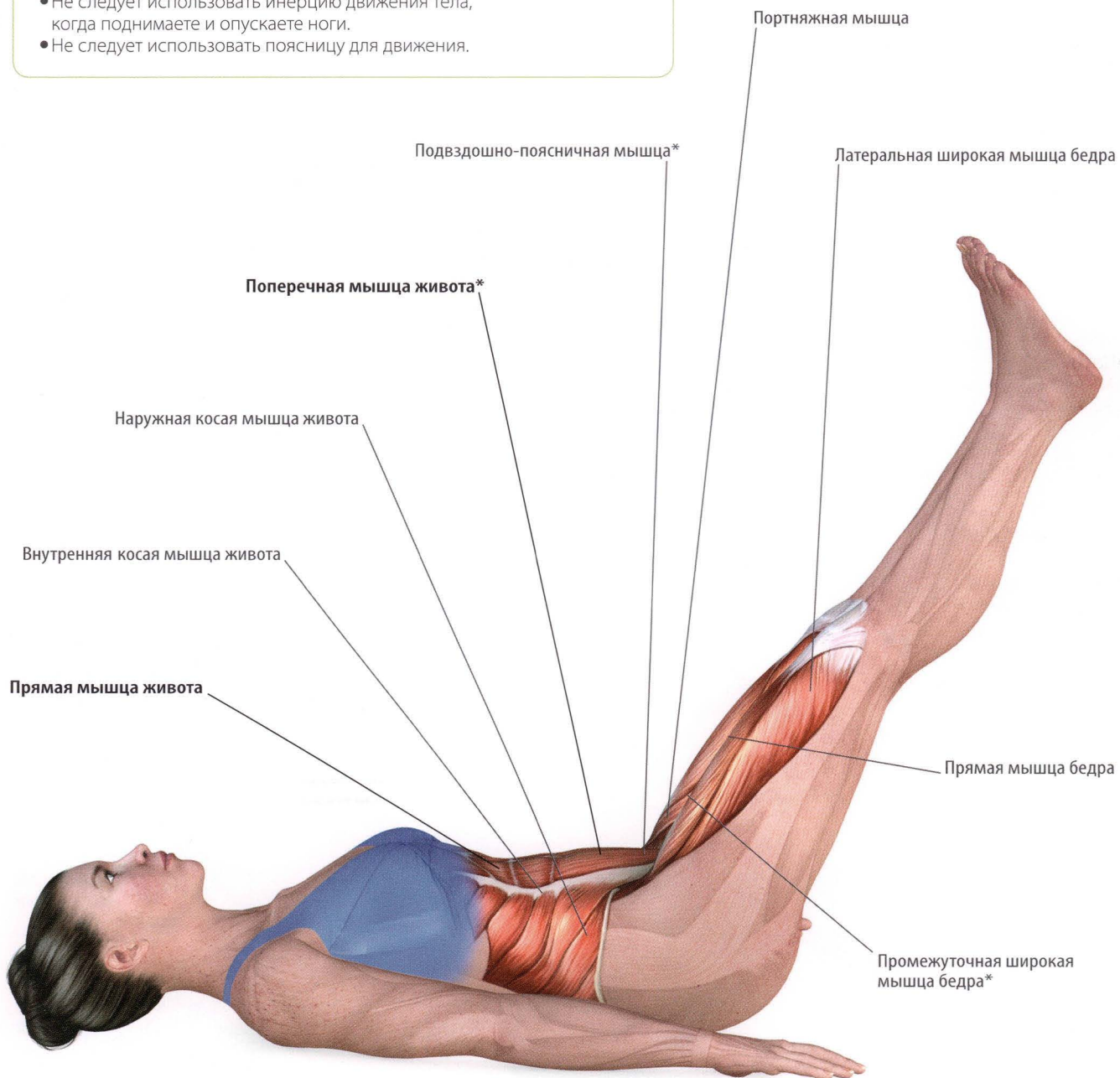
- Верхняя часть туловища должна быть неподвижна.
- Для движения необходимо использовать абдоминальные мышцы.
- Перемещайте обе ноги одновременно, как будто это одна нога.
- Руки должны лежать на полу.
- Слегка сгибайте ноги — таким образом уменьшится нагрузка на абдоминальные мышцы.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует использовать инерцию движения тела, когда поднимаете и опускаете ноги.
- Не следует использовать поясницу для движения.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
*** — глубокие мышцы.**



РУССКИЙ ПОВОРОТ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

1. Сядьте прямо, ноги согнуты, ступни стоят на полу. Вытяните руки вперед и немного отклоните туловище назад, чтобы напряглись мышцы кора.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Поворот необходимо выполнять плавно, контролируя каждое движение.
- При повороте спина должна оставаться плоской.
- Ноги должны оставаться на полу.
- Руки должны быть выпрямлены.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует делать поворот слишком резко.
- Когда вы выполняете поворот, ступни и колени не должны поворачиваться в сторону.

ЦЕЛЬ

- Спина
- Косые мышцы живота
- Верхние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует и укрепляет мышцы кора.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

2. Плавно поверните верхнюю часть туловища в сторону, а затем вернитесь к центру. Повторите поворот с другой стороны.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Наружная косая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Разгибающая мышца спины
- Поперечная мышца живота

3. Вернитесь к центру и повторите полный поворот, делая три подхода по 20 повторов.

Вариация упражнения

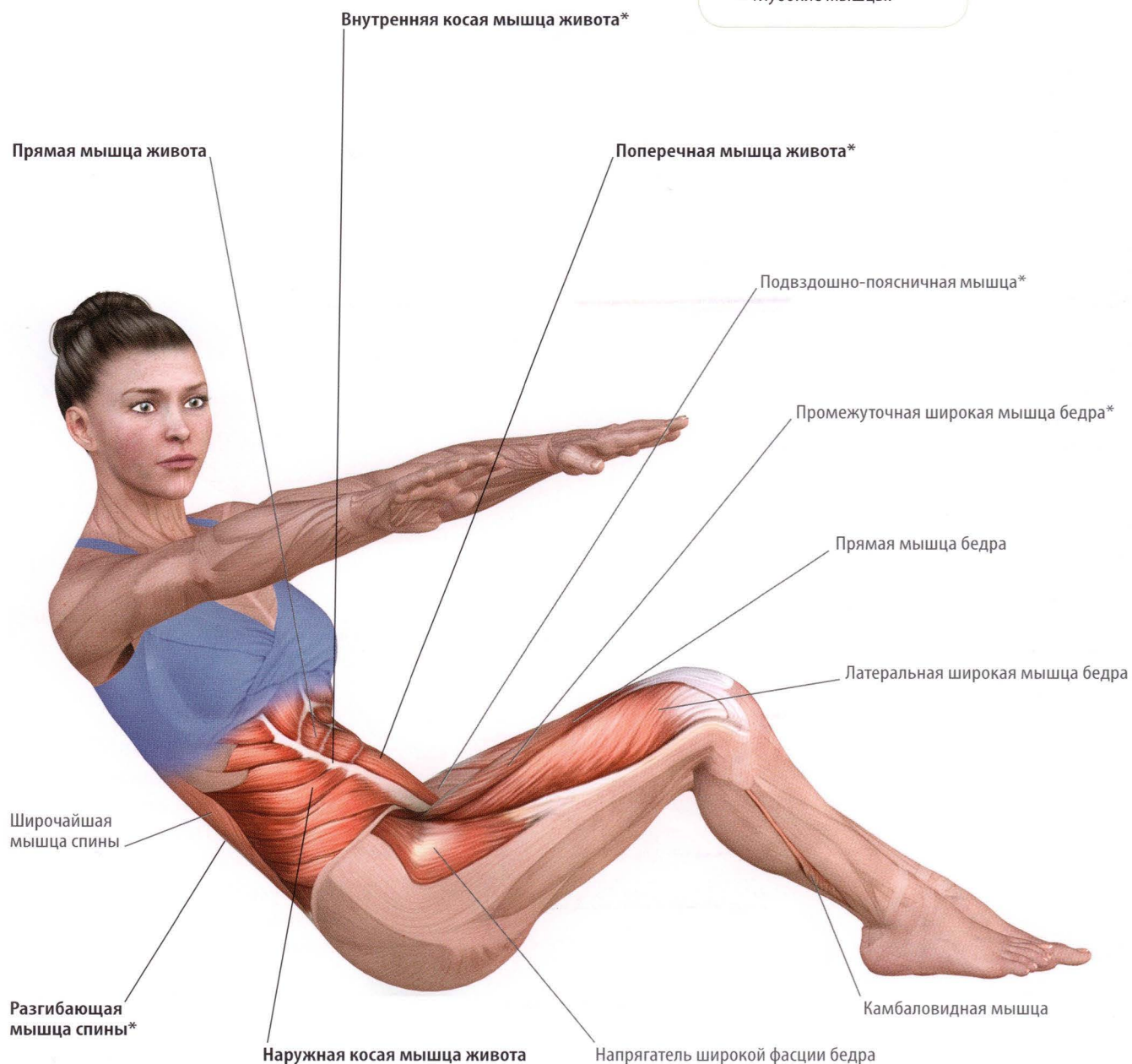
Более сложная версия:

выполняйте поворот, держа в руках набивной мяч.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.



СКРУЧИВАНИЕ И ВЕЛОСИПЕД

- 1.** Лягте на спину таким образом, чтобы пальцы рук были рядом с ушами, а локти вывернуты наружу, ноги — согнуты под углом в 90 градусов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Используйте мышцы кора для направления движения.
- Локти должны быть расправлены.
- Оба бедра должны стабильно лежать на полу.
- Шея должна быть вытянута.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна прогибаться, поясница не должна подниматься с пола.
- Не следует поднимать голову руками.

- 2.** Скручивайте туловище таким образом, чтобы локоть направлялся по диагонали к противоположному колену. Параллельно необходимо вытянуть другую ногу вперед.



ЦЕЛЬ

- Косые мышцы живота
- Верхние абдоминальные мышцы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует мышцы кора.
- Укрепляет и тонизирует косые мышцы живота и верхние абдоминальные мышцы.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Наружная косая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с плечами



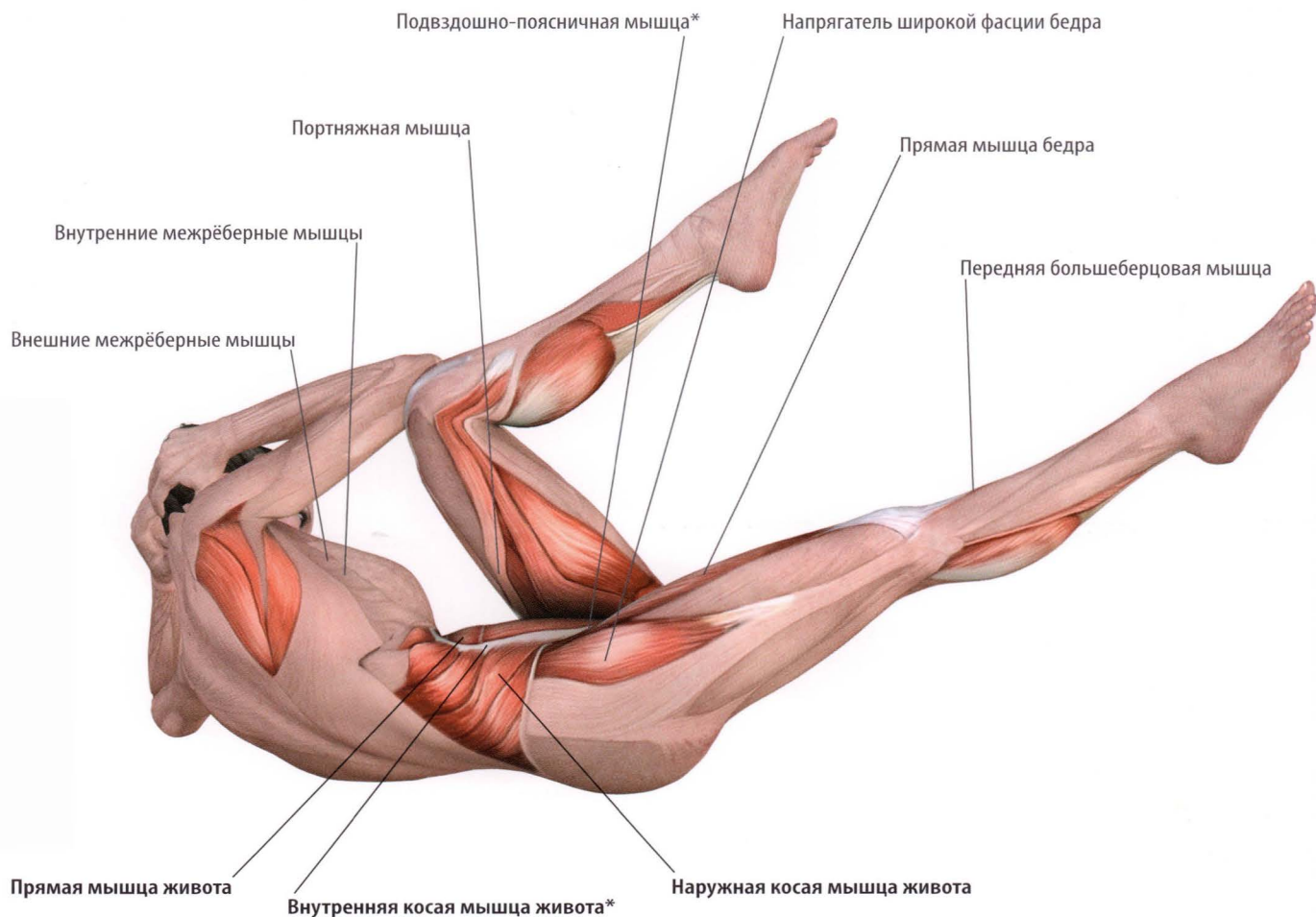
- 3.** Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой стороны. Продолжайте чередовать ноги, делая по 30 скручиваний в каждом направлении.

Вариации упражнения
Версия такой же сложности:
 на протяжении всего
 упражнения ноги должны быть
 согнуты.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом —
активные мышцы;
 серым цветом — остальные
 работающие мышцы
 * — глубокие мышцы.



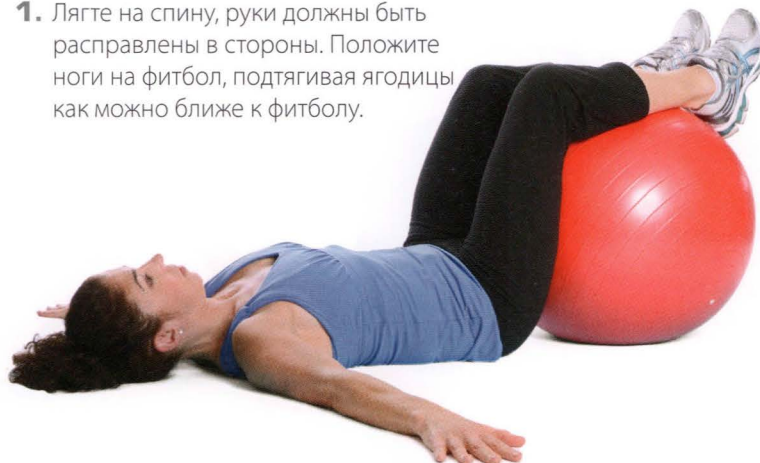
Вариации упражнения

Более легкая версия: начните с того, что
 положите одну ногу на пол, а вторую —
 на бедро. По мере сворачивания тянитесь
 противоположным локтем к колену,
 расположенному сверху. Сделайте
 по пять подходов на каждую сторону,
 а затем поменяйте сторону
 и повторите упражнение.



ЗАХЛЕСТ БЕДЕР НА ФИТБОЛЕ

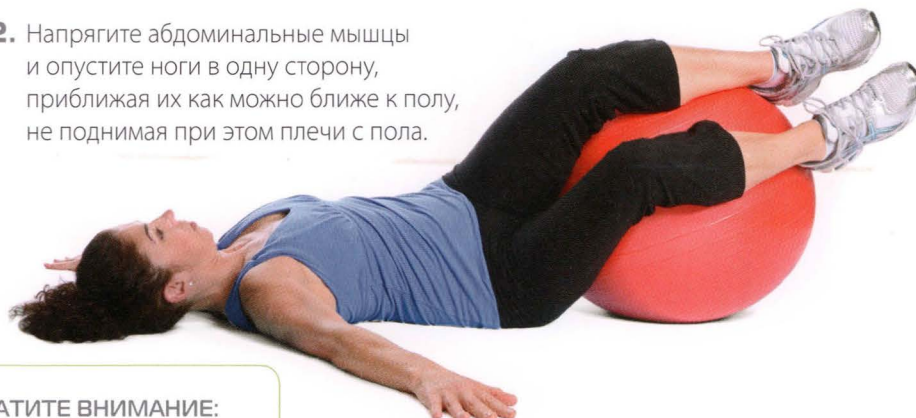
1. Лягте на спину, руки должны быть расправлены в стороны. Положите ноги на фитбол, подтягивая ягодицы как можно ближе к фитболу.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Наружная косая мышца живота

2. Напрягите абдоминальные мышцы и опустите ноги в одну сторону, приближая их как можно ближе к полу, не поднимая при этом плечи с пола.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- На протяжении всего упражнения мышцы кора должны быть задействованы и как можно более стабильны.
- Руки должны оставаться на полу.
- При желании можно начать выполнять захлесты сначала с одной стороны, а потом с другой, вместо того, чтобы чередовать каждый раз.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не слишком сильно захлестывайте ноги; вместо этого постарайтесь, чтобы ваши движения были более плавными.

3. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите с другой стороны. Старайтесь делать по 20 движений в каждом направлении.



ЦЕЛЬ

- Поясница
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

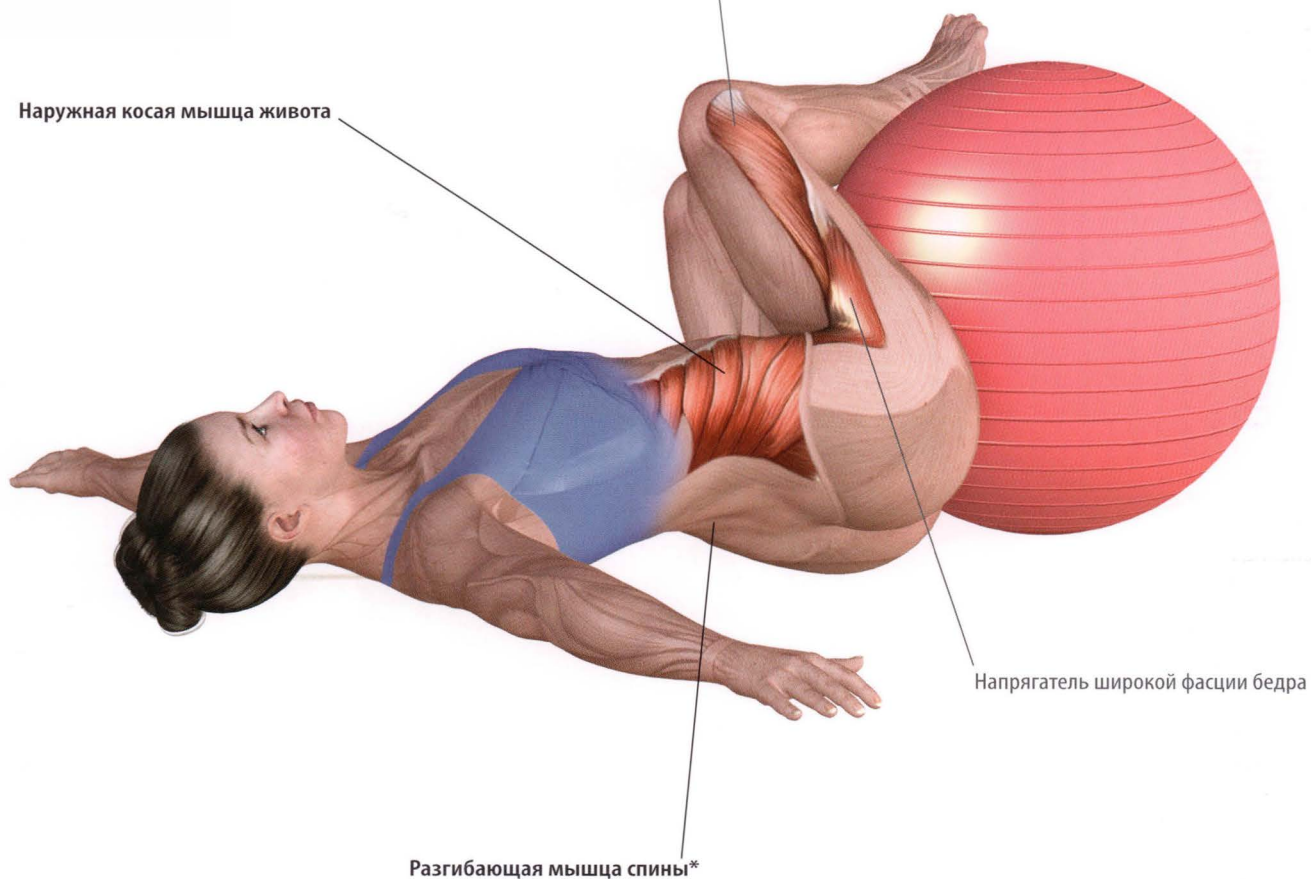
- Помогает укрепить и тонизировать абдоминальные мышцы.
- Повышает стабильность мышц кора.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

Латеральная широкая мышца бедра

Наружная косая мышца живота



Напрягатель широкой фасции бедра

Разгибающая мышца спины*

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

Вариация упражнения

Более легкая версия: начните с того, что поднимите ноги над полом и согните их под углом 90 градусов. Постарайтесь сделать так, чтобы верхняя часть вашего туловища была как можно более неподвижна по мере того, как вы выполняете захлест без мяча, чередуя стороны.



ПОДНИМАНИЕ РУК С НАБИВНЫМ МЯЧОМ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

ЦЕЛЬ

- Грудные мышцы
- Мышцы кора
- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и стабилизирует верхнюю часть туловища.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с плечами



1. Сядьте на фитбол, ноги должны стоять на полу. Возьмите в руки набивной мяч и вытяните руки перед собой.

2. Поднимите руки прямо над головой, пока все остальное тело остается неподвижным.

3. Опустите руки и повторите упражнение, выполняя три подхода по 15 движений.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямленным и вытянутым.
- На протяжении всего упражнения взгляд должен быть устремлен вперед.

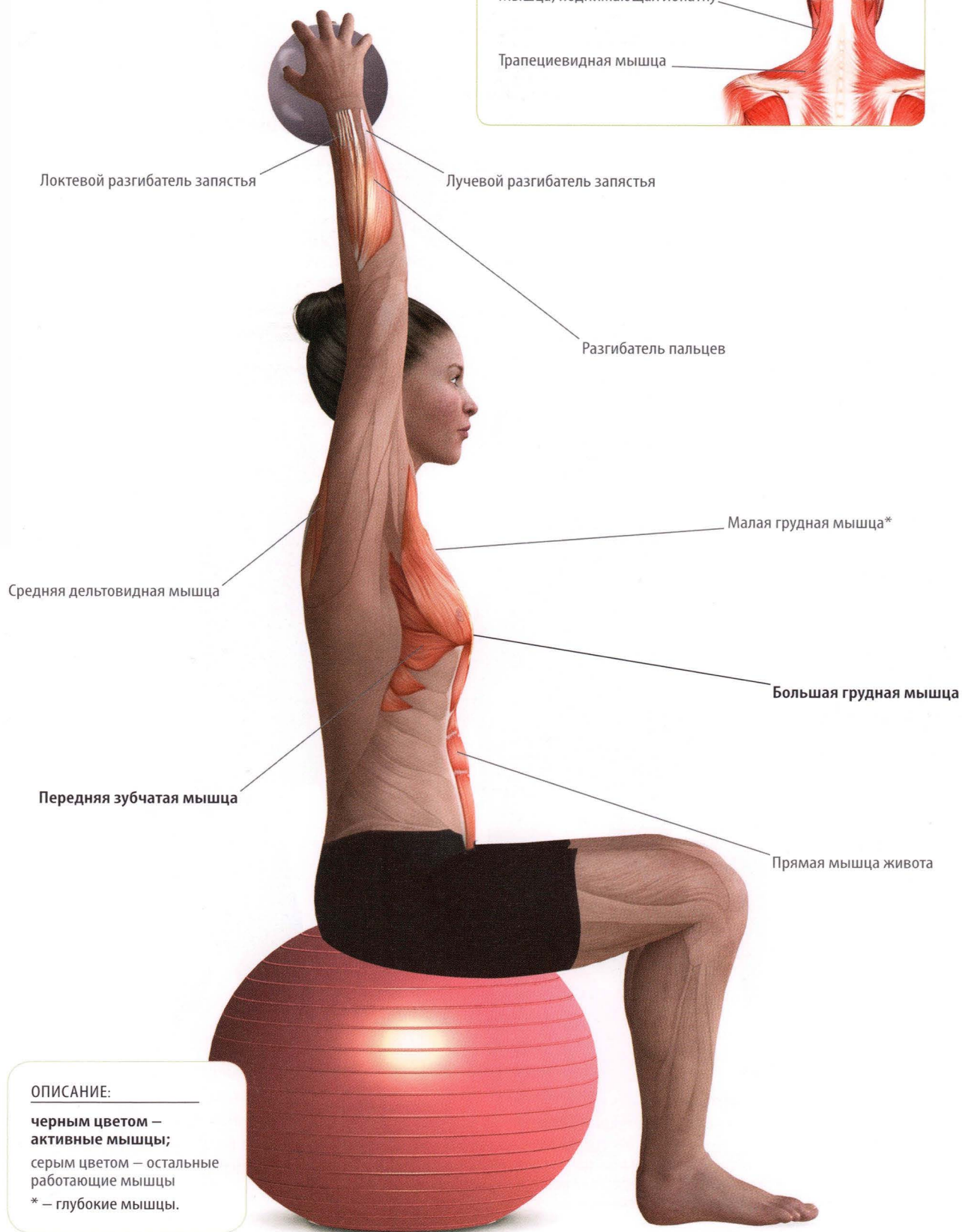
НЕПРАВИЛЬНО

- Не поднимайте ноги над полом.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца
- Большая грудная мышца





ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

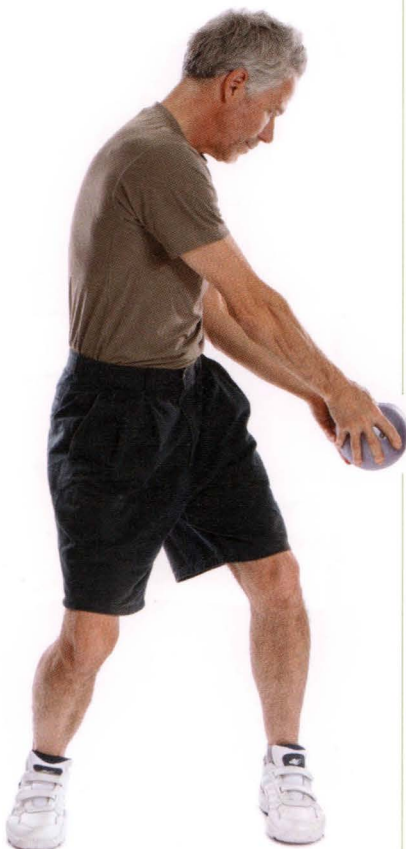
БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует двигаться слишком быстро.
- Руки не должны сгибаться.

1. Встаньте прямо, ноги чуть дальше, чем на ширине бедер, держа набивной мяч с одной стороны туловища.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

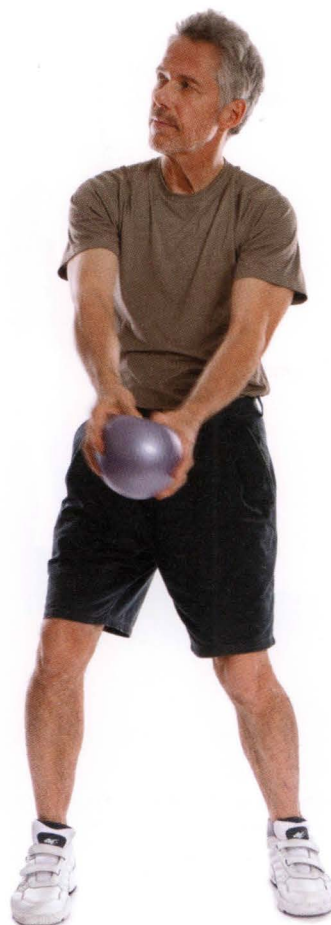
- Наружная косая мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Передняя зубчатая мышца
- Внутренние межрёберные мышцы
- Внешние межрёберные мышцы

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Рассматривайте движение как «раскачивание», при этом ваши движения должны быть плавными.
- Следите глазами за движением мяча.
- В упражнении должны участвовать мышцы кора.

2. Руки вытянуты, набивной мяч находится перед туловищем. Продолжайте плавно поднимать его вверх к другой стороне, вращая туловищем.



ЦЕЛЬ

- Грудные мышцы
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

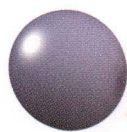
- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Улучшает вращение туловища.
- Укрепляет и стабилизирует мышцы кора.

ПРОТИВПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей



Внутренние межрёберные мышцы*

Прямая мышца живота

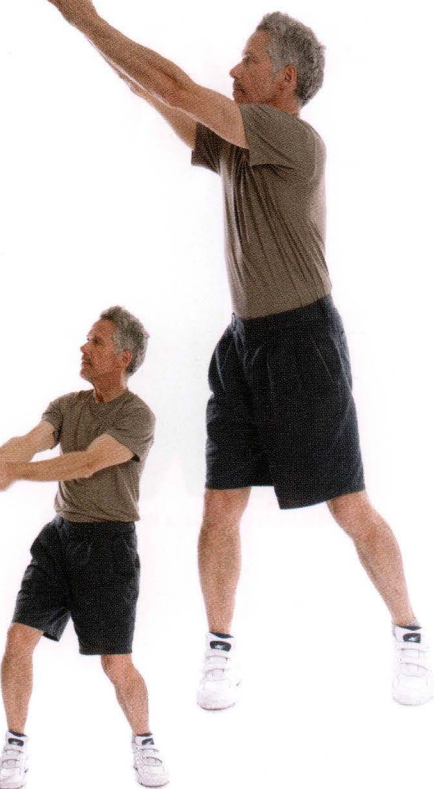
Внешние межрёберные мышцы

Передняя зубчатая мышца

Внутренняя косая мышца живота*

Поперечная мышца живота*

Наружная косая мышца живота



3. Продолжайте поднимать мяч, а затем отпустите его, бросая вашему партнеру по упражнению. Опустите руки и повторите на другую сторону, делая до трех подходов по 15 бросков.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

* – глубокие мышцы.

БОЛЬШИЕ КРУГИ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

ЦЕЛЬ

- Абдоминальные мышцы
- Грудные мышцы
- Косые мышцы живота

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и помогает оформить абдоминальные мышцы.
- Улучшает амплитуду движений.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей



1. Встаньте прямо, ноги должны быть чуть дальше, чем на ширине бедер. Держите набивной мяч перед собой.



2. Переместите руки в любую сторону.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Прямая мышца живота
- Поперечная мышца живота
- Внутренняя косая мышца живота
- Наружная косая мышца живота
- Внутренние межрёберные мышцы
- Внешние межрёберные мышцы

3. Делая постоянные круговые движения, занесите руки над головой.



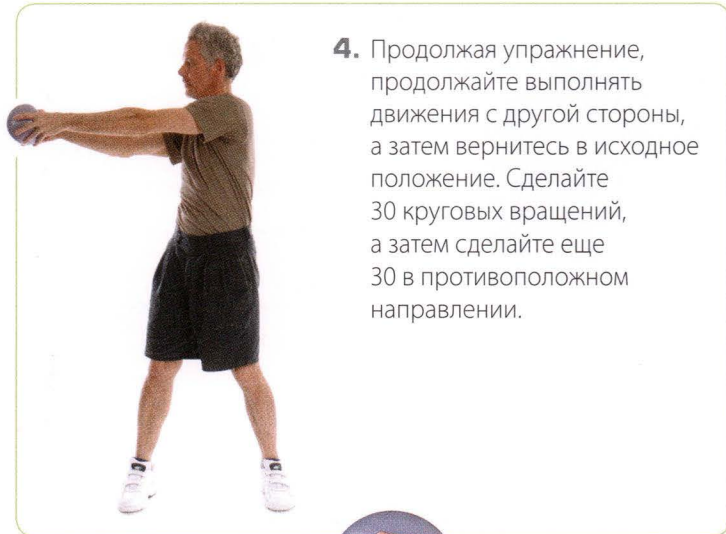
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено и вытянуто на протяжении всего упражнения.
- Следите взглядом за движением мяча.
- Вытягивайте руки.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует делать круговые вращения слишком быстро.
- Спина не должна прогибаться.



4. Продолжая упражнение, продолжайте выполнять движения с другой стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 30 круговых вращений, а затем сделайте еще 30 в противоположном направлении.

Передняя дельтовидная мышца

Наружные межрёберные мышцы

Внутренние межрёберные мышцы

Прямая мышца живота

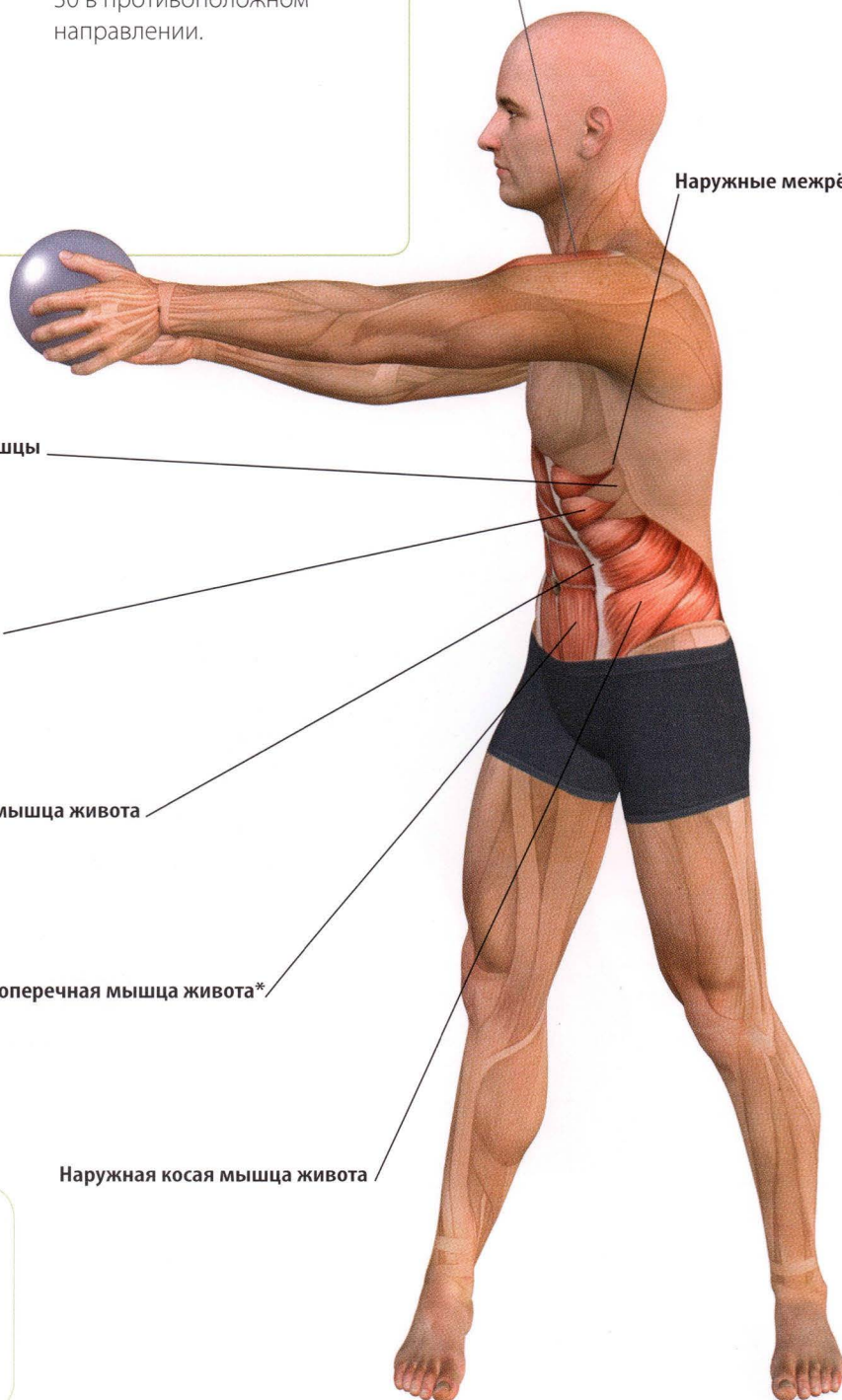
Внутренняя косая мышца живота

Поперечная мышца живота*

Наружная косая мышца живота

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.





ТОНИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когда вы действительно хотите увидеть существенные изменения, которые улучшат как ваш внешний вид, так и ваше самочувствие, например, помогут уменьшить размер платья, избавиться от «брюшка» или укротить «колыхания» в верхней части руки, то решение всех ваших проблем — тонизирующие упражнения. В то время как сердечно-сосудистые упражнения помогают сжигать калории и сформировать выносливость, тонизирующие упражнения укрепляют ткань, повышая соотношение мышц к жиру. Именно постоянное и стратегическое выполнение тонизирующих упражнений может привести ваше тело в норму.

Для следующей группы упражнений используются небольшие ручные гири или регулируемые гантели; с течением времени можно попробовать увеличить вес и количество подходов.

МАХ С ФИТБОЛОМ



1. Лягте на фитбол лицом вверх таким образом, чтобы фитбол поддерживал верхнюю часть спины, шею и голову. Ваше туловище должно быть вытянуто, а колени согнуты под прямым углом, ступни должны стоять на полу немного дальше, чем на ширине плеч. Возьмите в каждую руку гирю или гантелю и поднимите руки вверх.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая грудная мышца
- Малая грудная мышца

ЦЕЛЬ

- Грудные мышцы

УРОВЕНЬ

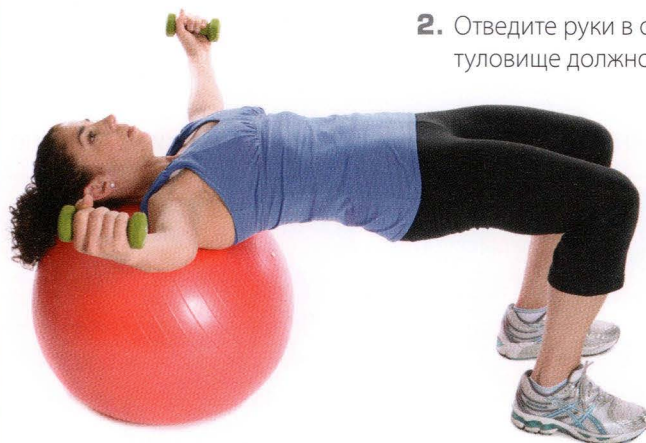
- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует грудные мышцы

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами

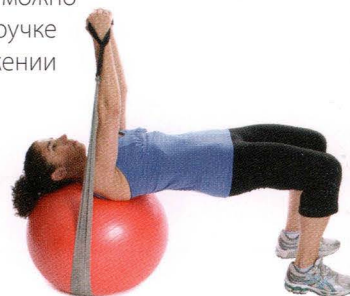
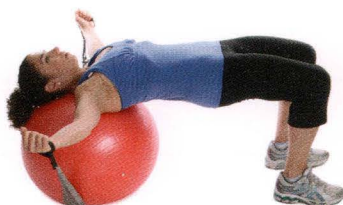


2. Отведите руки в стороны, пока все остальное туловище должно оставаться неподвижным.

3. Верните руки в исходное положение. Повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений.

Вариация упражнения

Версия аналогичной сложности: вместо ручного веса можно использовать эспандер, подложив его под мяч и взяв по ручке в каждую руку. Руки должны быть расправлены на протяжении всего упражнения.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Когда поднимаете вес, руки должны находиться непосредственно над плечами.
- На протяжении всего упражнения туловище должно оставаться неподвижным, а ступни — стоять на полу.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы.
- Ягодицы и таз должны быть приподняты таким образом, чтобы верхняя часть ноги, туловище и шея формировали прямую линию.
- Движения рук должны быть плавными и контролируемыми.

НЕПРАВИЛЬНО

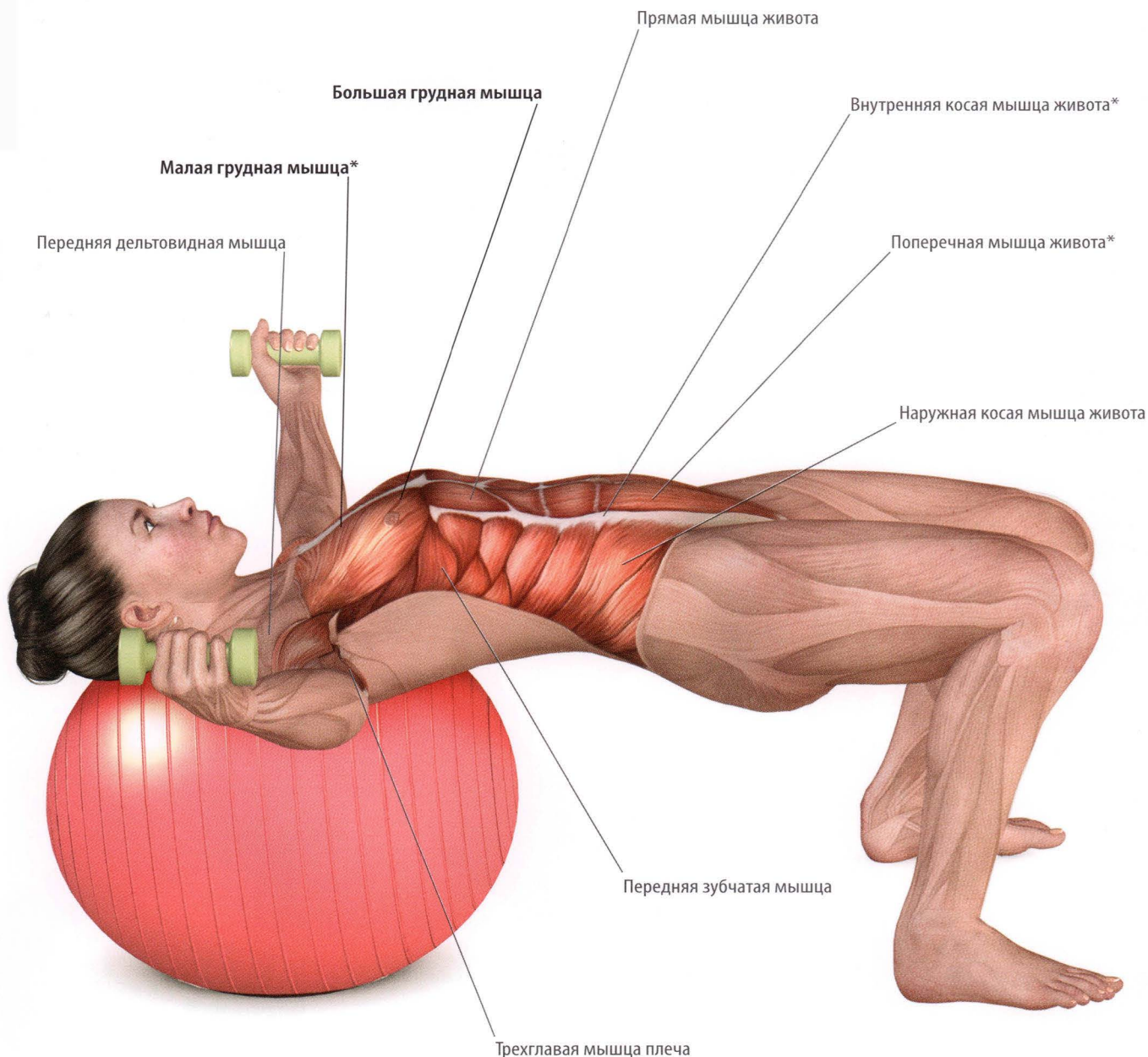
- Спина не должна прогибаться.
- Руки не должны раскачиваться.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**



ГРЕБЛЯ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Задняя дельтовидная мышца
- Трапециевидная мышца
- Ромбовидная мышца
- Широчайшая мышца спины

1. Исходное положение — как для отжиманий, при этом в каждой руке должно быть по гантеле. Руки должны находиться на ширине плеч друг от друга, а ладони — смотреть друг на друга



ЦЕЛЬ

- Мышцы кора
- Средняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Продвинутый

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует мышцы кора.
- Укрепляет среднюю часть спины.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

2. Двигаясь так, как будто вы «гребете», подтяните одну гантель к груди.

3. Опустите руку и повторите с другой рукой. Выполните три подхода по 15 движений на каждую руку.



Трапецевидная мышца

Подостная мышца*

Задняя
дельтовидная мышца

Малая круглая мышца

Большая круглая мышца

Ромбовидная мышца*

ОПИСАНИЕ:

**черным цветом –
активные мышцы;**

серым цветом – остальные
работающие мышцы

* – глубокие мышцы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно быть выпрямлено.
- Движения рук должны быть плавными и контролируемыми.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы, а туловище при этом должно быть неподвижным.
- Шея должна быть вытянута, а взгляд должен быть устремлен вниз.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует выполнять движения слишком быстро.
- Не полагайтесь на инерцию движения тела, чтобы выполнить упражнение.
- Поясница не должна провисать.

Широчайшая мышца спины

Прямая мышца живота

Плечелучевая мышца

Трехглавая мышца плеча

Плечевая мышца

Большая грудная мышца

Двуглавая мышца плеча

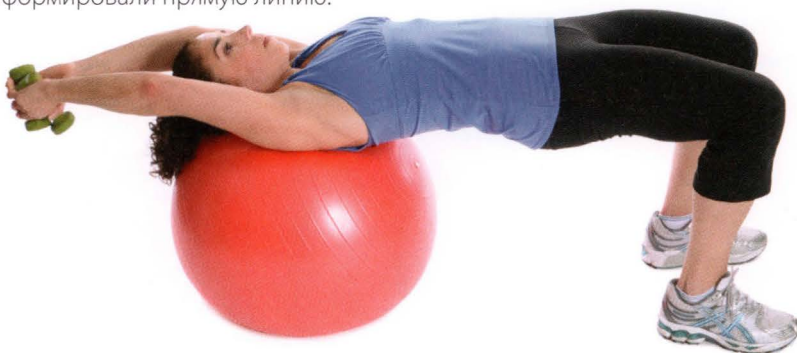
НАКЛОН НАЗАД С ФИТБОЛОМ

1. Лягте на фитбол лицом вверх таким образом, чтобы фитбол поддерживал верхнюю часть спины, шею и голову. Ваше туловище должно быть вытянуто, а колени согнуты под прямым углом, ступни должны стоять на полу немного дальше, чем на ширине плеч. Возьмите в каждую руку гирию или гантелю и отведите руки назад. Ваши плечи должны располагаться таким образом, чтобы ваше туловище от коленей до кончиков пальцев рук формировали прямую линию.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует соединять руки, когда они находятся позади головы.
- Спина не должна прогибаться.
- Не следует выполнять движения торопливо.



ЦЕЛЬ

- Мышцы кора
- Верхняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Стабилизирует мышцы кора.
- Укрепляет верхнюю часть спины.

ПРОТИВПОКАЗАНО

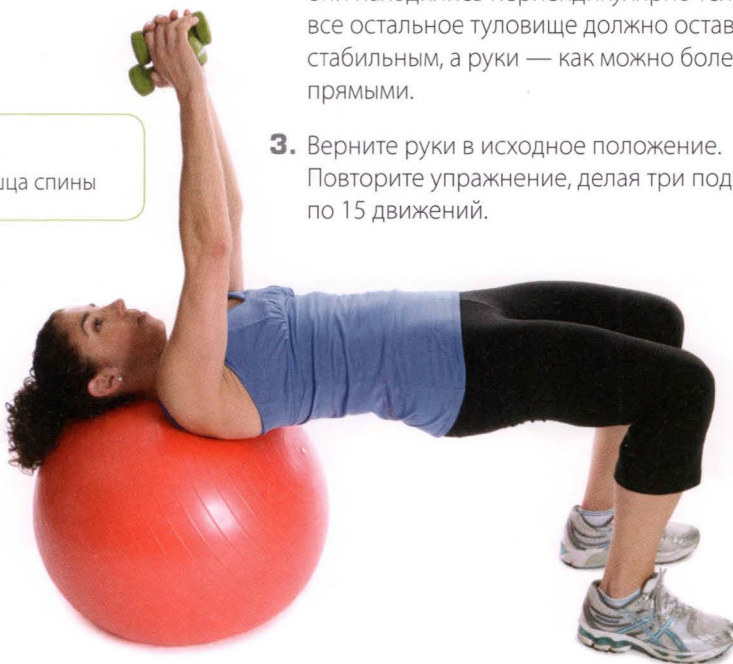
- При проблемах с плечами

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Широчайшая мышца спины

2. Поднимите руки вверх таким образом, чтобы они находились перпендикулярно телу, пока все остальное туловище должно оставаться стабильным, а руки — как можно более прямыми.

3. Верните руки в исходное положение. Повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Все движения должны выполняться осторожно.
- Руки должны располагаться непосредственно над плечами, когда вы поднимаете вес над головой.
- На протяжении всего упражнения туловище должно оставаться стабильным, а ступни — стоять на полу.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы.
- Ягодицы и таз должны быть приподняты таким образом, чтобы верхняя часть ног, туловище и шея формировали прямую линию.
- Движения рук должны быть плавными и контролируруемыми.

Вариация упражнения

Версия аналогичной сложности:

вместо ручного веса можно использовать набивной мяч, держа его в руках на протяжении упражнения.

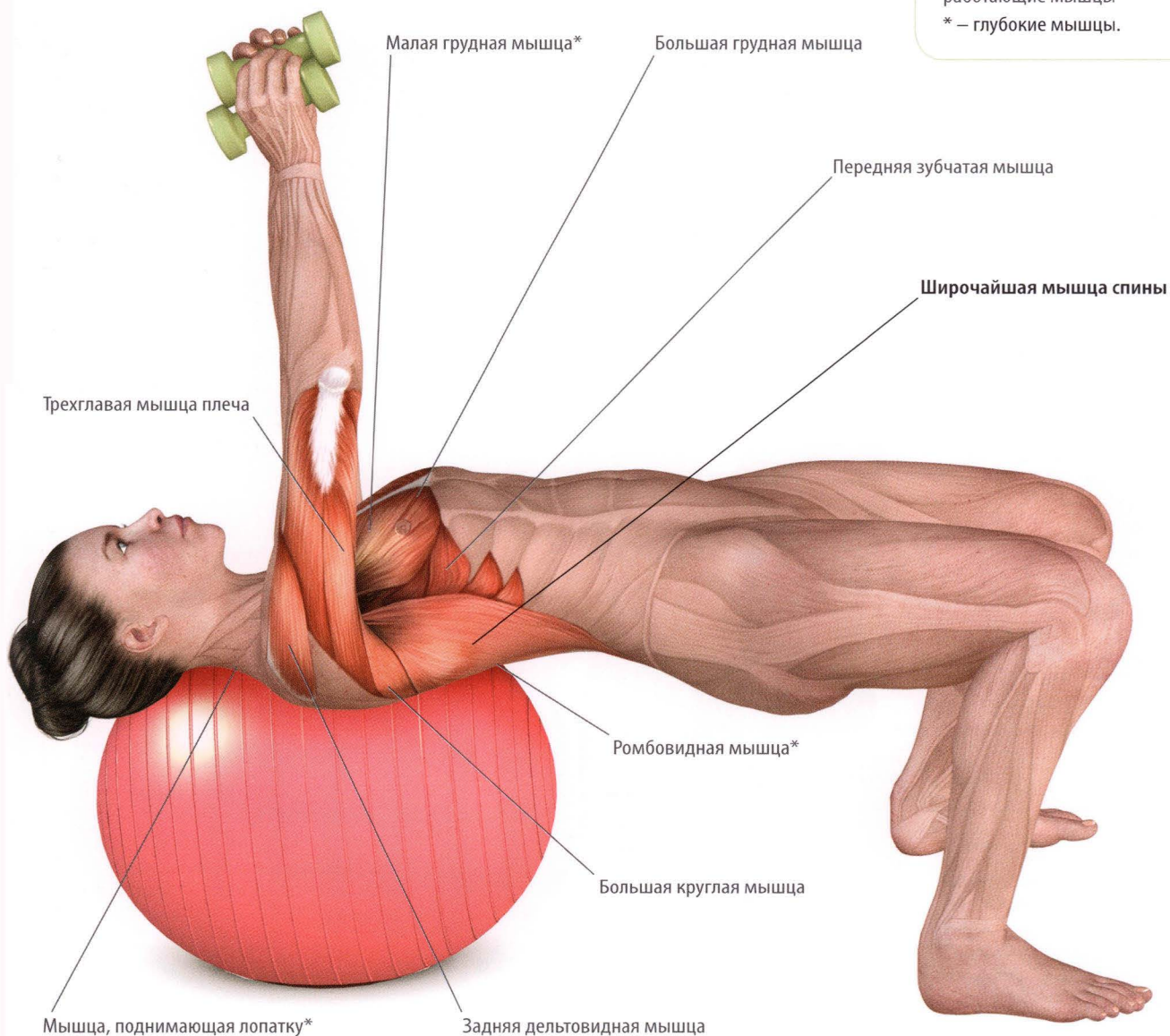


ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**



ПРЕСС ДЛЯ ПЛЕЧ С ФИТБОЛОМ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

1. Сядьте прямо на фитбол таким образом, чтобы ступни стояли чуть дальше, чем на ширине плеч. Возьмите в руки гантели или гири, согните руки в локтях и поднимите руки таким образом, чтобы предплечья были параллельны полу, а гантели — на уровне вашей головы.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Передняя дельтовидная мышца

ЦЕЛЬ

- Плечи

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет дельтовидные мышцы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с плечами



2. Вытяните руки вверх, поднимая гантели над головой.
3. Верните руки в исходное положение и повторите упражнение. Сделайте три подхода по 15 движений.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- На протяжении всего упражнения ладони должны смотреть вперед.
- Постарайтесь полностью вытянуть руки вверх.
- Движения должны быть медленными и контролируемые.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы, а мышцы кора должны быть стабильны.



Передняя
дельтовидная мышца

Трехглавая мышца плеча

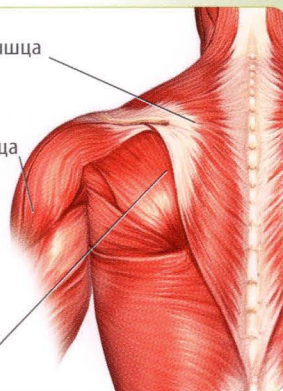
Большая грудная мышца

Передняя зубчатая мышца

Трапецевидная мышца

Средняя
дельтовидная мышца

Надостная мышца*



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует располагать гантели слишком далеко от плеча в исходном положении.
- Когда поднимаете руки, они не должны раскачиваться.
- Шея и спина не должны прогибаться.
- Не следует прогибаться вперед.
- Ступни не должны отрываться от пола.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
* – глубокие мышцы.

СГИБАНИЕ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК И ГАНТЕЛЯМИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- На протяжении всего упражнения колени должны быть мягкими.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Пока одна рука движется, вторая должна оставаться неподвижной.
- Туловище должно оставаться неподвижным.

1. Встаньте прямо, ноги должны быть на ширине плеч, а колени слегка согнуты. В каждую руку возьмите гантели, руки должны быть опущены вдоль туловища, а ладони — смотреть вперед.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Двуглавая мышца плеча



2. Плавно, контролируя каждое движение, согните одну руку, подтягивая гантель к плечу.
3. Когда вы начинаете опускать руку, сразу одновременно поднимайте другую, а затем повторите упражнение на другую сторону. Продолжайте чередовать руки, делая три подхода по 15 движений на каждую руку.



ЦЕЛЬ

- Бицепсы

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует бицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует вращать гантели; вместо этого движения рук должны быть плавными и контролируемыми.
- Спина и шея не должны прогибаться.
- Корпус не должен прогибаться вперед.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
 серым цветом – остальные работающие мышцы
 * – глубокие мышцы.

РАСТЯЖЕНИЕ ТРИЦЕПСОВ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

ЦЕЛЬ

- Трицепсы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует трицепсы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При боли в локте

1. Лягте на фитбол лицом вверх таким образом, чтобы фитбол поддерживал верхнюю часть спины, шею и голову. Ваше туловище должно быть вытянуто, а колени согнуты под прямым углом, ступни должны стоять на полу немного дальше, чем на ширине плеч. Возьмите в каждую руку гирю или гантелю и поднимите руки вверх.



2. Сгибайте локти по мере того, как будете опускать гантели к голове.
3. Выпрямите руки, возвращая их в исходное положение. Повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трехглавая мышца плеча

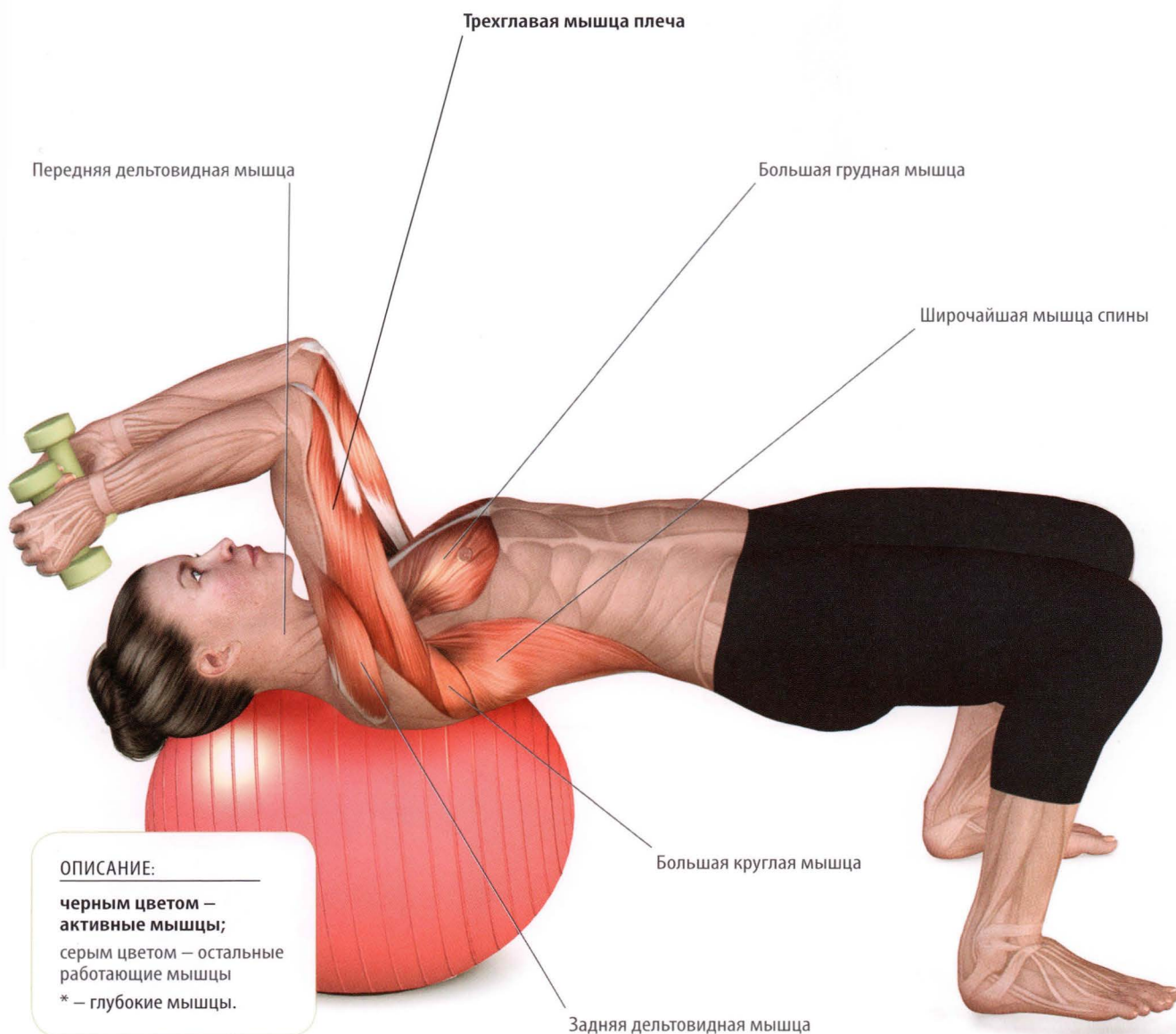
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Предплечья должны оставаться неподвижными, а локти — над плечами.
- Туловище должно оставаться неподвижным, а ступни должны оставаться на полу на протяжении всего упражнения.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы.
- Ягодицы и таз должны быть приподняты таким образом, чтобы верхняя часть ноги, туловище и шея формировали прямую линию.
- Движения должны быть плавными и контролируемыми.

НЕПРАВИЛЬНО

- Спина не должна прогибаться.
- Локти не должны выворачиваться наружу.
- Не следует вращать гантели — это особенно важно, когда гантели находятся рядом с головой.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом —
активные мышцы;
серым цветом — остальные
работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

ПРИСЕДАНИЕ «СУМО»

ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Передняя часть бедер

УРОВЕНЬ

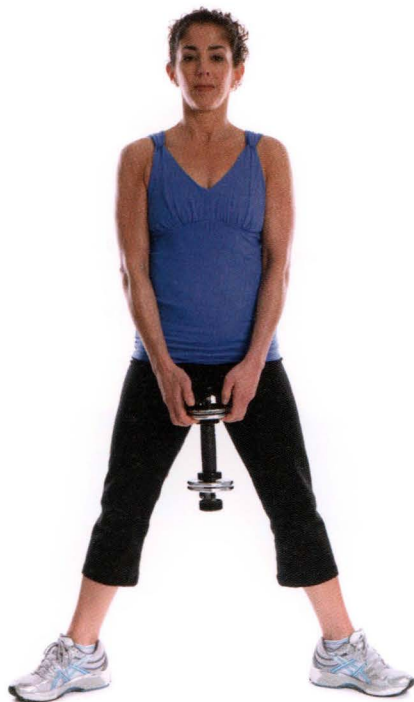
- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Тонирует ягодицы и бедра.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей



1. Встаньте прямо, ступни расставлены и вывернуты наружу — между ног держите в руках гантелю.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

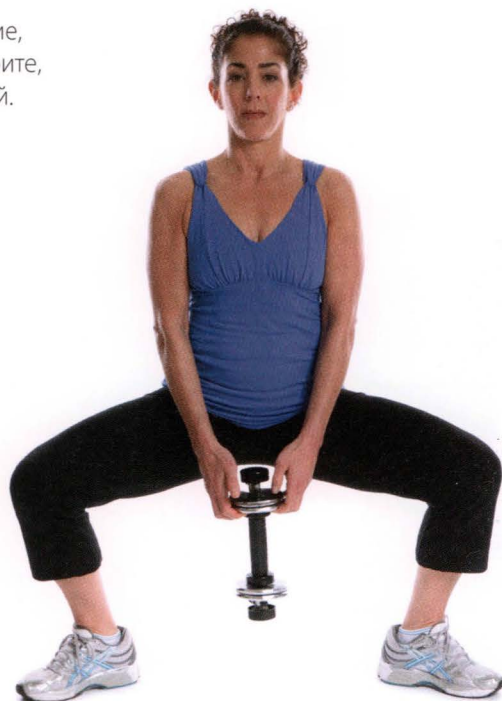
ПРАВИЛЬНО

- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Грудь должна быть приподнята, а плечи — опущены.
- Задействуйте мышцы кора.

НЕПРАВИЛЬНО

- Колени не должны выходить за пределы ступней.
- Спина не должна прогибаться, и корпус не должен наклоняться вперед.
- Не следует втягивать плечи.
- Туловище не должно вращаться.

2. Туловище должно быть выпрямлено, согните ноги в коленях, приседая.
3. Поднимаясь в исходное положение, упирайтесь в пол пятками. Повторите, делая три подхода по 15 движений.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая ягодичная мышца

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

* – глубокие мышцы.

Малая ягодичная мышца*

Средняя ягодичная мышца*

Большая ягодичная мышца*

Большая приводящая мышца

Полусухожильная мышца

Бицепс бедра

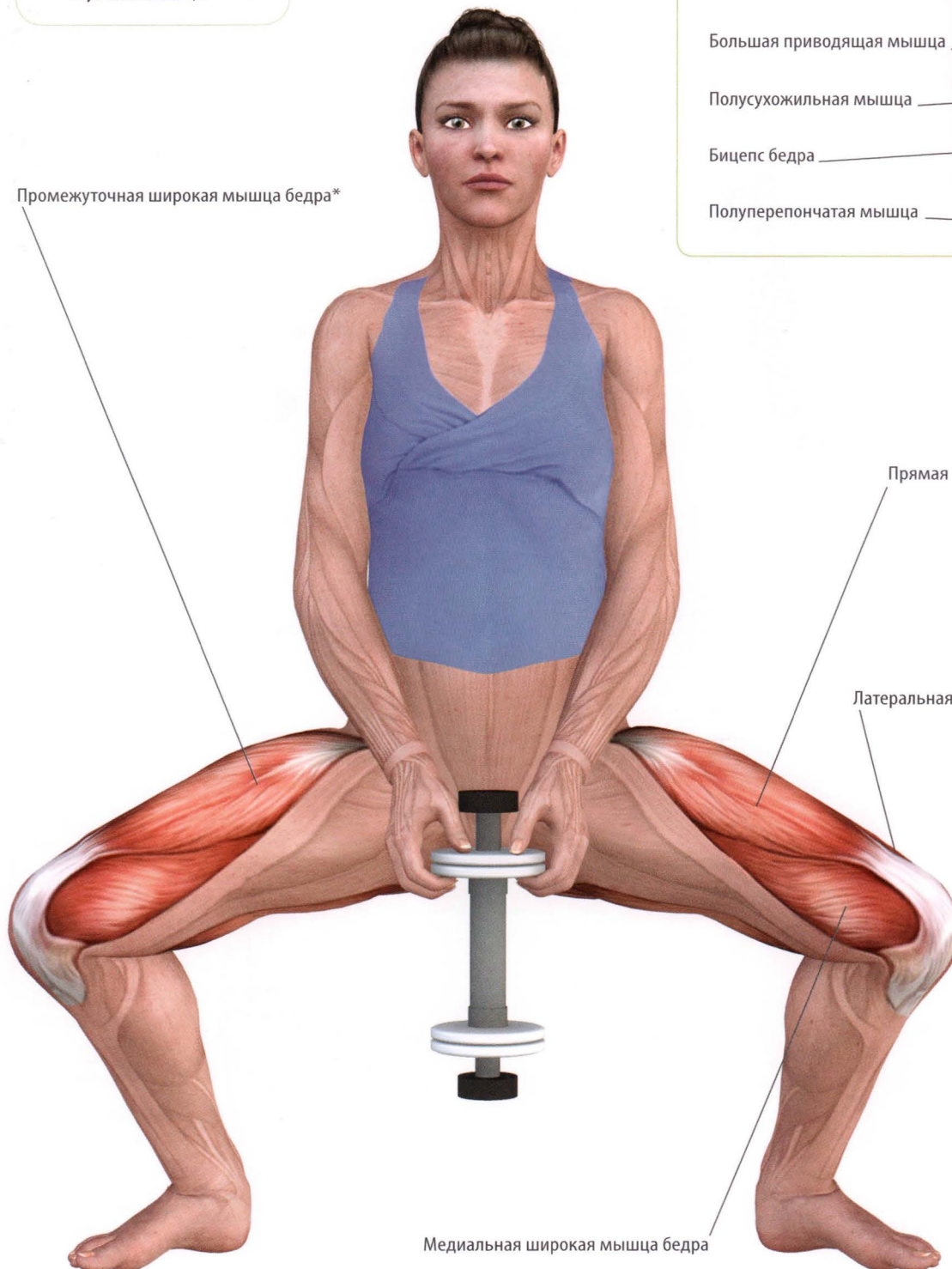
Полуперепончатая мышца

Промежуточная широкая мышца бедра*

Прямая мышца бедра

Латеральная широкая мышца бедра

Медиальная широкая мышца бедра



ВЫПАД

1. Встаньте прямо, ноги — примерно на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. В каждую руку возьмите гантелю или гирю.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Делая шаг вперед, туловище также должно быть устремлено вперед.
- Туловище должно быть выпрямлено.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Выпад следует делать осторожно.
- Убедитесь, что колено, с которого вы делаете выпад, смотрит вперед.

НЕПРАВИЛЬНО

- Туловище не должно поворачиваться в одну сторону.
- Колено не должно заходить дальше ступни.
- Спина не должна прогибаться.



ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Передняя часть бедер

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует четырехглавые мышцы и ягодицы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

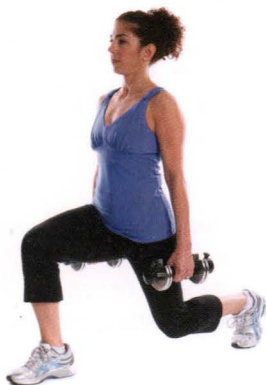
- При проблемах с коленями

2. Сделайте большой шаг вперед, при этом голова должна быть поднята вверх, а позвоночник должен находиться в нейтральном положении.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая ягодичная мышца
- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра



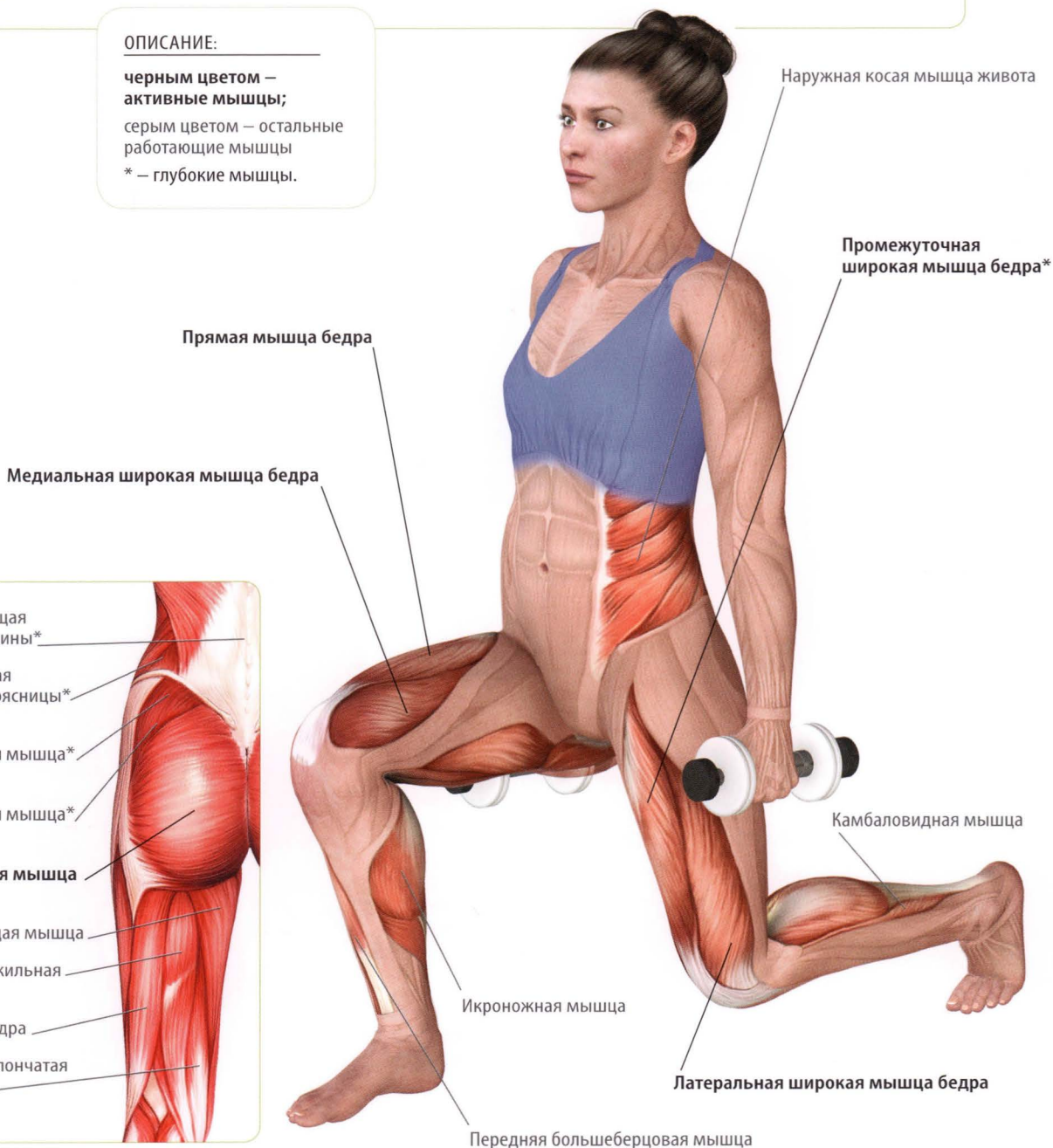
3. Одним движением, пока вы делаете шаг вперед, согните колено под углом в 90 градусов и опускайте бедро до тех пор, пока оно не будет параллельно полу. Колено ноги, находящейся сзади, должно опуститься позади вас таким образом, чтобы вы сохраняли равновесие, опираясь на пальцы задней ноги, формируя прямую линию от позвоночника до задней части колена.
4. Перенесите вес на переднюю пятку, чтобы подняться, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой ноги, чередуя ноги, делая три подхода по 15 движений на каждую ногу.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

*** – глубокие мышцы.**



ДЕДЛИФТ С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ НОГАМИ



1. Встаньте прямо, ноги — примерно на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища под небольшим углом от бедер. В каждую руку возьмите гантелю или гирю. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях, а ягодицы слегка выдвинуты наружу.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Разгибающая мышца спины
- Большая ягодичная мышца

ЦЕЛЬ

- Спина
- Ягодицы
- Сухожилия

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

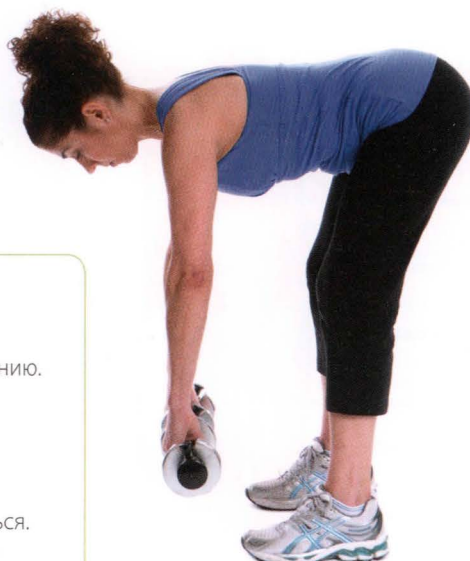
ПРЕИМУЩЕСТВА

- Повышает гибкость и стабилизирует нижнюю часть туловища.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей

2. Спина прямая. Опираясь на бедра, наклонитесь вперед, опуская гантели к полу. Вы должны почувствовать растяжение на задней части ног.
3. Контролируя каждое движение, поднимите верхнюю часть спины, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение, сделайте три подхода по 15 движений.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

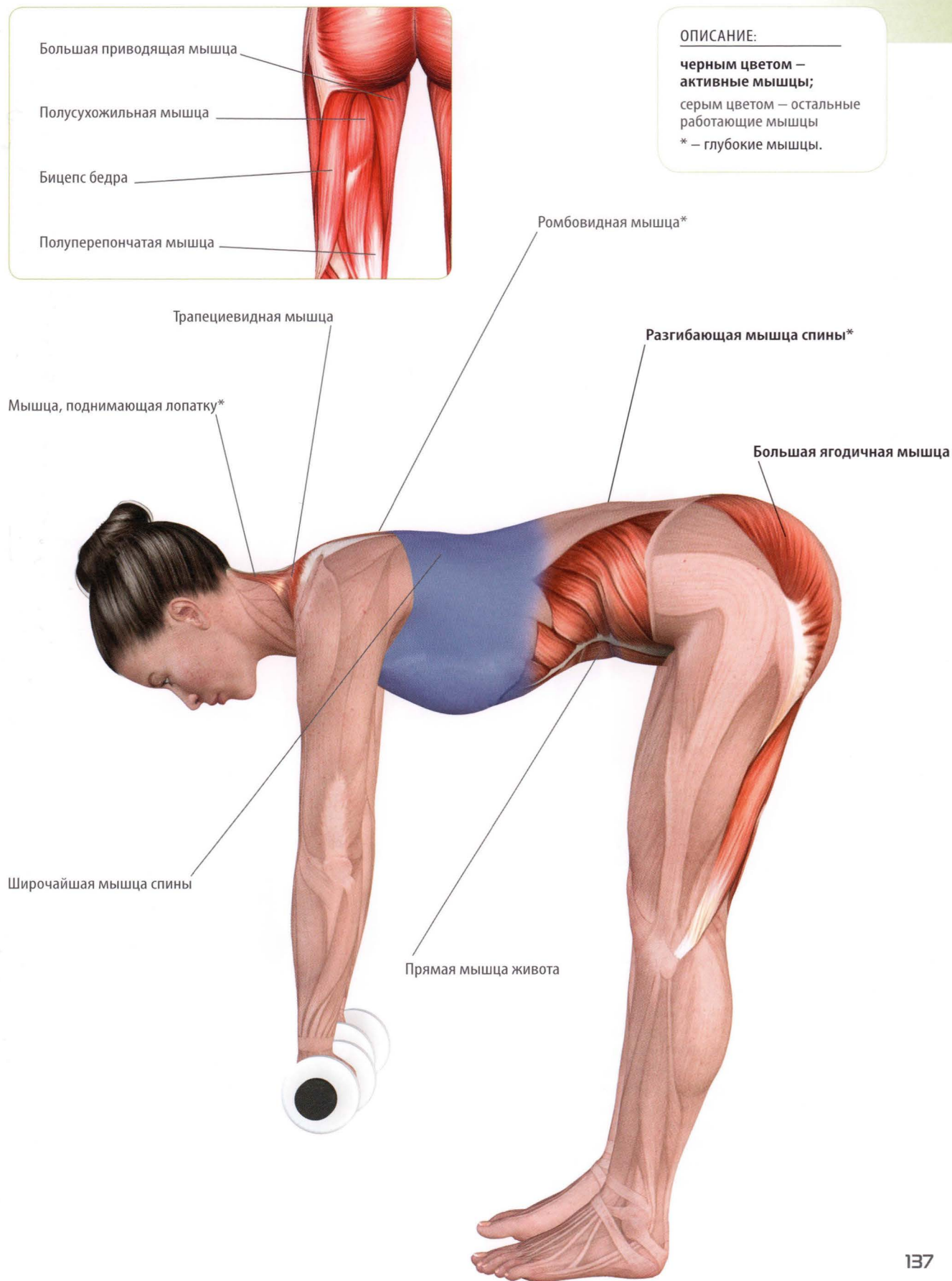
- Спина должна представлять собой прямую линию.
- Туловище должно оставаться неподвижным.
- Шея должна оставаться прямой.
- Руки должны быть вытянуты.

НЕПРАВИЛЬНО

- Поясница не должна провисать или прогибаться.
- Шея не должна прогибаться — не стремитесь смотреть вперед, когда нагибаетесь.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом –
активные мышцы;
серым цветом – остальные
работающие мышцы
* – глубокие мышцы.



ПОДНЯТИЕ ГОЛЕНИ С ГАНТЕЛЯМИ

ЦЕЛЬ

- Голени

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет мышцы голени.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с голеню

1. Встаньте прямо таким образом, чтобы руки были вытянуты вдоль туловища, в каждой руке должна быть гантеля, а ладони должны смотреть вовнутрь.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

НЕПРАВИЛЬНО

- Колени не должны сгибаться.
- Движения должны быть плавными.
- Спина не должна прогибаться, корпус не должен наклоняться вперед.
- Перекачивайтесь на пальцы ног в приподнятом положении.

2. Остальное туловище должно оставаться неподвижным, медленно поднимайте пятки с пола, чтобы балансировать на подушечках стопы.

3. Задержитесь на 10 секунд, опуститесь и повторите, выполняя три подхода по 15 движений.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

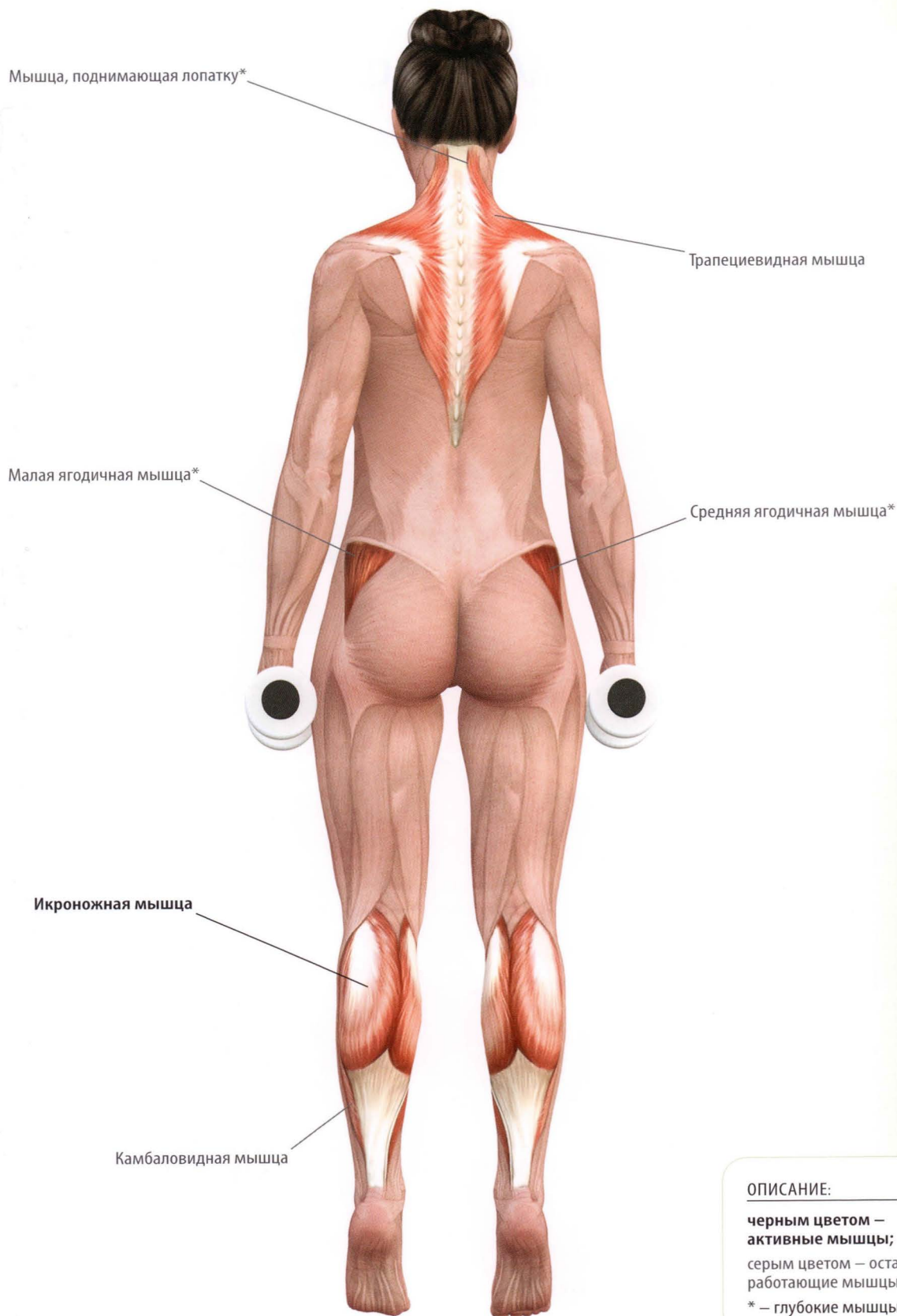
- Икроножная мышца



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ноги должны быть выпрямлены.
- Сконцентрируйтесь на сокращении икроножных мышц по мере того, как вы балансируете на подушечках стопы; можете подняться выше, чтобы почувствовать большее сокращение.
- Мышцы кора должны быть стабильны, а спина должна быть выпрямлена.
- Взгляд должен быть устремлен вперед.
- Старайтесь балансировать на подушечках стопы.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

* — глубокие мышцы.

ГРУДНОЙ ПРЕСС С НАКЛОНОМ НА ФИТБОЛЕ

ЦЕЛЬ

- Мышцы груди
- Мышцы кора

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет грудные мышцы.
- Укрепляет и стабилизирует мышцы кора.

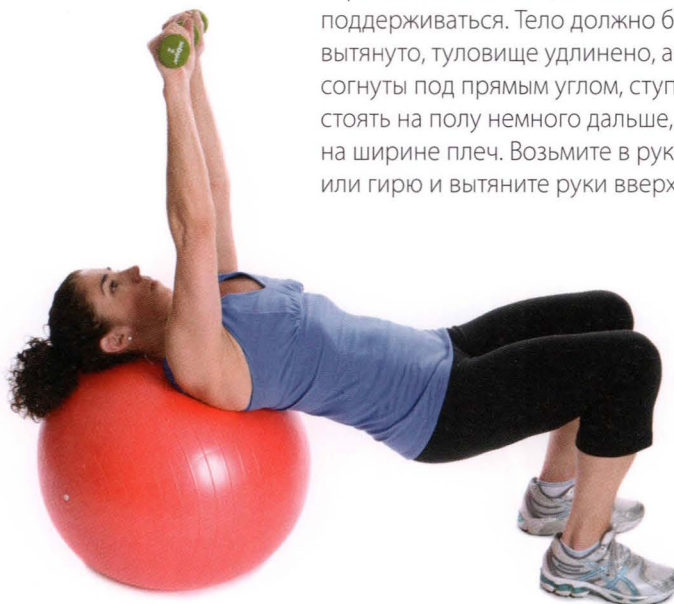
ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами
- При проблемах с поясницей

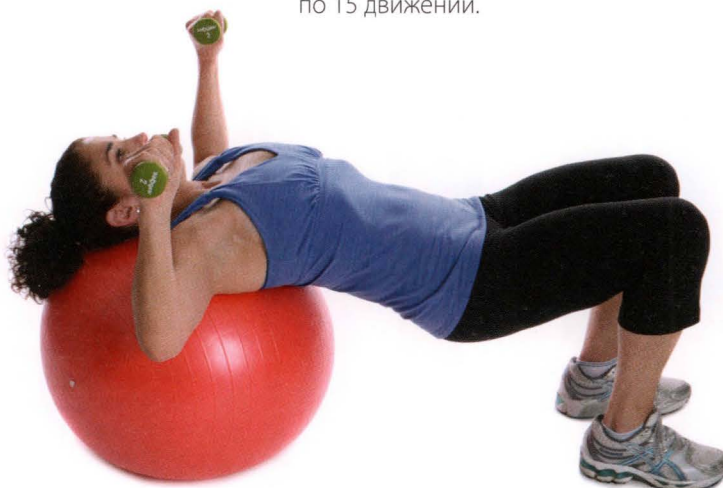
ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая грудная мышца
- Малая грудная мышца

1. Лягте лицом вверх на фитбол, при этом верхняя часть спины, шея и голова должны поддерживаться. Тело должно быть вытянуто, туловище удлинено, а колени согнуты под прямым углом, ступни должны стоять на полу немного дальше, чем на ширине плеч. Возьмите в руки гантелю или гирию и вытяните руки вверх.



2. Слегка опустите ягодицы таким образом, чтобы туловище приняло положение «наклона».
3. Согните руки в локтях по мере того, как вы приближаете вес ближе к плечам.
4. Вытяните руки, возвращая их в исходное положение. Повторяйте, выполняя три подхода по 15 движений.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Синхронизировать движения рук.
- Абдоминальные мышцы должны быть задействованы, мышцы кора должны оставаться стабильными, а ваш таз должен оставаться неподвижным по мере того, как ваш корпус находится в положении «наклона».
- Движения рук должны быть медленными и контролируемые.

НЕПРАВИЛЬНО

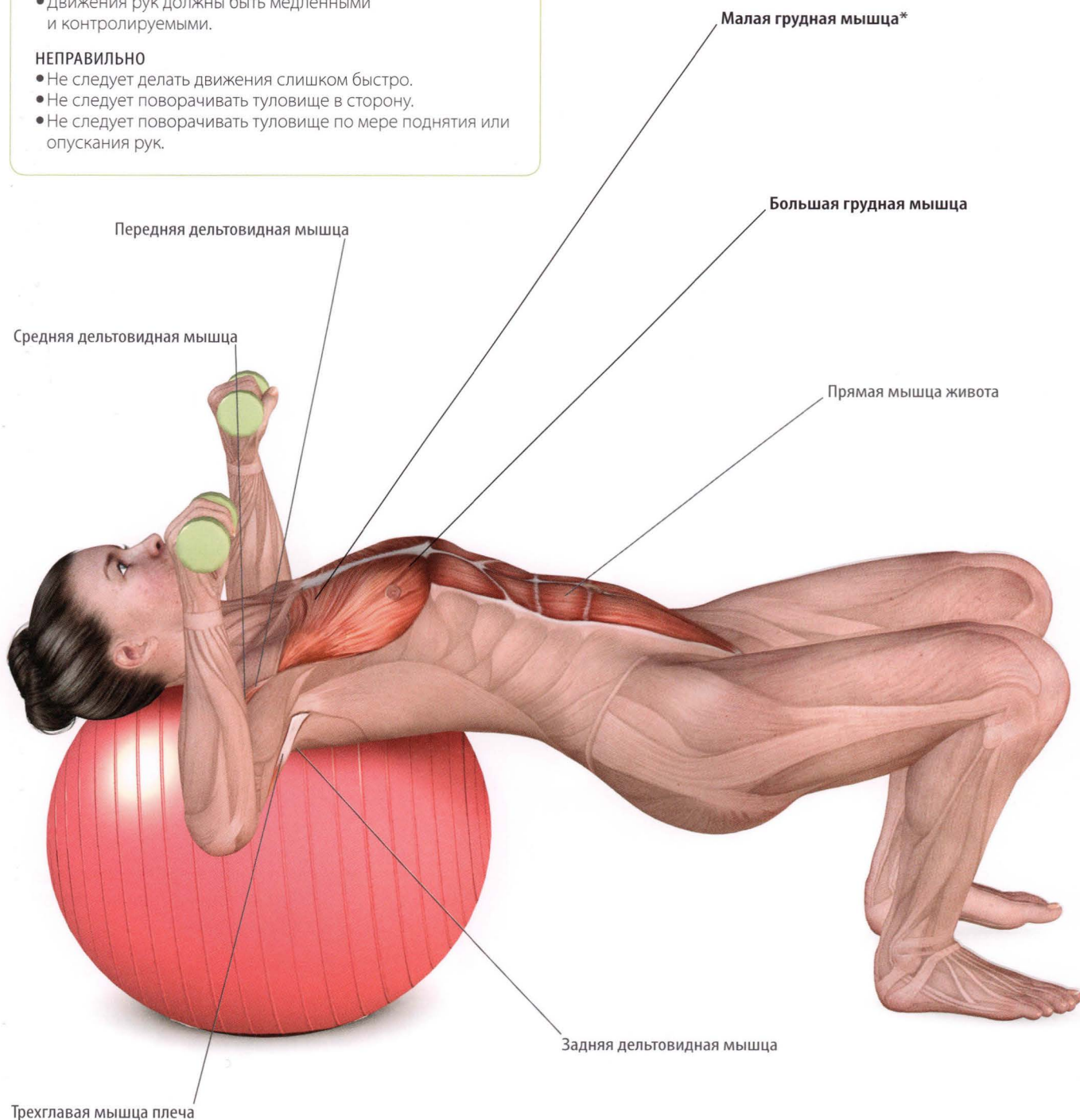
- Не следует делать движения слишком быстро.
- Не следует поворачивать туловище в сторону.
- Не следует поворачивать туловище по мере поднятия или опускания рук.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;

серым цветом — остальные работающие мышцы

*** — глубокие мышцы.**



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

1. Встаньте прямо, руки с гантелями должны лежать на передней части бедер.



ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Трапецевидная мышца



ЦЕЛЬ

- Плечи
- Верхняя часть спины

УРОВЕНЬ

- Для начинающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет мышцы верхней части спины и плеч.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с плечами
- При бурсите локтевого сустава



Вид сзади

2. Согните руки в локтях, отводя локти в сторону и поднимая вес на уровень плеч.
3. Опустите гантели в исходное положение. Повторите упражнение, делая три подхода по 15 движений.

Средняя дельтовидная мышца

Задняя дельтовидная мышца

Ромбовидная мышца*

Трапецевидная мышца

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Туловище должно оставаться неподвижным, спина выпрямлена, а абдоминальные мышцы должны участвовать в упражнении.
- Движение необходимо направлять локтями.

НЕПРАВИЛЬНО

- Гантели должны находиться в фиксированном положении — движения рук должны быть медленными и контролируемые.
- Спина не должна прогибаться, а корпус не должен наклоняться вперед.

ОПИСАНИЕ:

черным цветом — активные мышцы;
серым цветом — остальные работающие мышцы
* — глубокие мышцы.

Передняя дельтовидная мышца

Двуглавая мышца плеча

БОКОВОЙ ВЫПАД

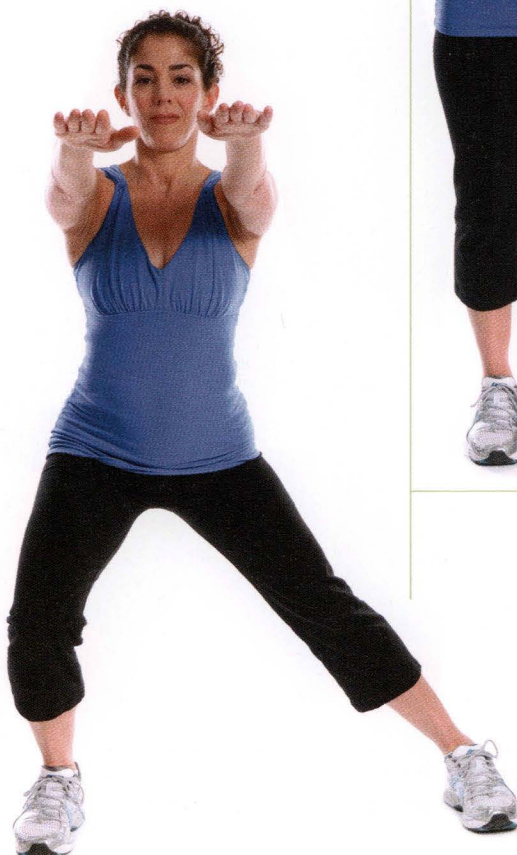
1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны, ладони смотрят вниз.
2. Одним плавным движением сделайте шаг в сторону, сгибая противоположное колено. По мере того как ваша грудная клетка продвигается вперед, а ваши бедра отодвигаются назад, вытяните руки перед собой, чтобы поддерживать равновесие.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Большая ягодичная мышца
- Прямая мышца бедра
- Латеральная широкая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца бедра
- Медиальная широкая мышца бедра



3. Отталкиваясь от ноги, делающей шаг, верните руки и ноги в исходное положение, а затем повторите упражнение на другую сторону. Сделайте три подхода по 15 движений на каждую ногу.



ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Квадрицепсы

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует ягодицы и квадрицепсы.
- Улучшает равновесие.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с коленями

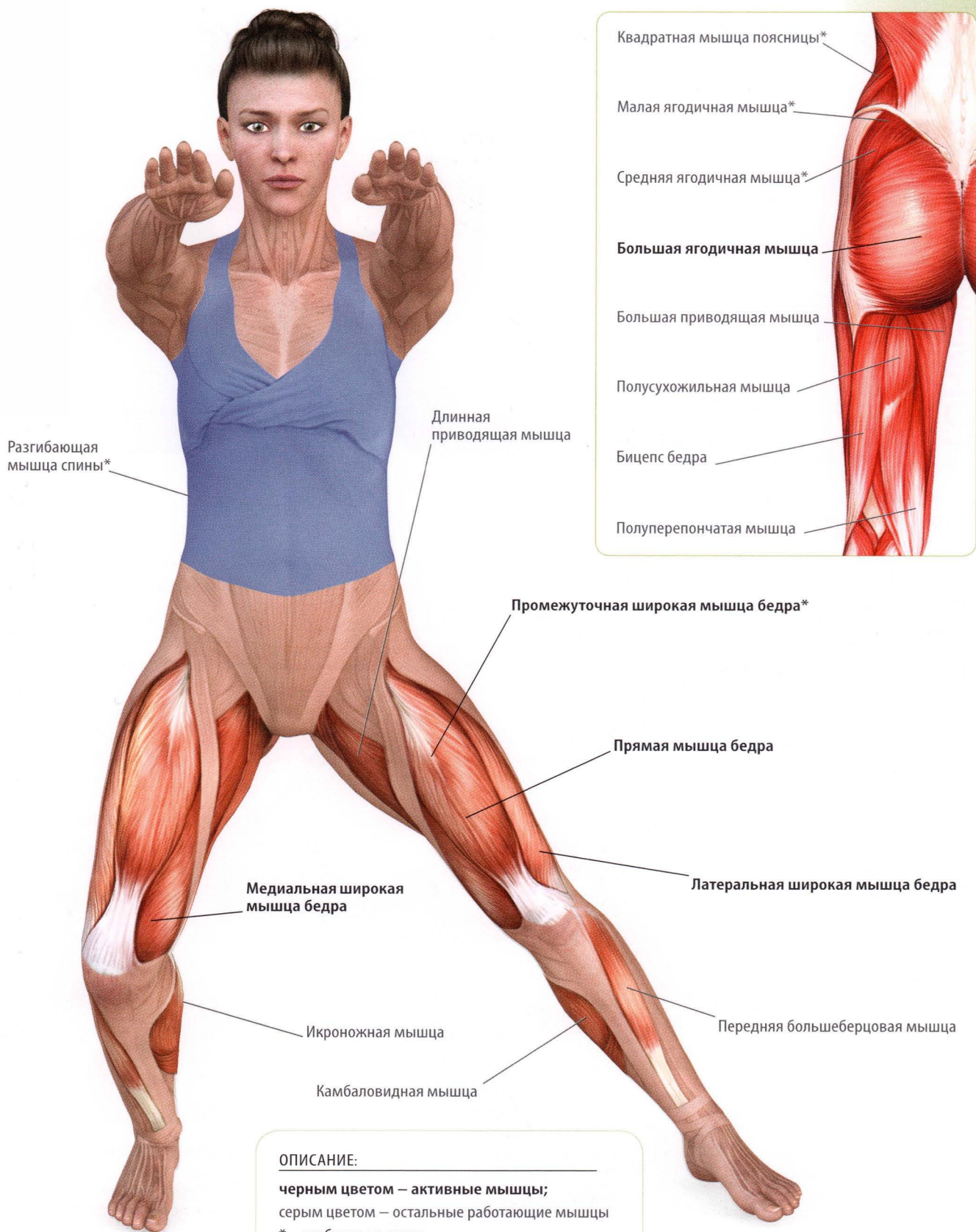
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Руки и бедра должны двигаться одновременно.
- Грудная клетка должна быть приподнята, а плечи опущены.
- Верхняя часть рук должна быть параллельна полу.
- Во время выпада должны быть задействованы ягодицы.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует торопиться при выполнении упражнения.
- Спина не должна прогибаться, а корпус не должен наклоняться вперед.



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;

серым цветом – остальные работающие мышцы

*** – глубокие мышцы.**

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ С ФИТБОЛОМ

1. Лягте на спину, руки должны быть вытянуты вдоль туловища под небольшим углом от туловища. Вытяните ноги и положите голень и нижнюю часть ног на фитбол.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

ПРАВИЛЬНО

- Ноги должны быть расположены на мяче таким образом, чтобы находиться под углом 45 градусов от остального туловища, прежде чем вы начнете делать растяжку.
- Движения должны быть плавными, и следует постоянно контролировать мяч.
- Руки должны оставаться неподвижными на полу.
- В упражнении должны быть задействованы абдоминальные мышцы, а ягодицы должны быть сжаты.

НЕПРАВИЛЬНО

- Не следует делать движения слишком быстро.
- Спина не должна прогибаться во время растяжки — она должна быть как можно более прямой.

ЦЕЛЬ

- Ягодицы
- Сухожилия

УРОВЕНЬ

- Для продолжающих

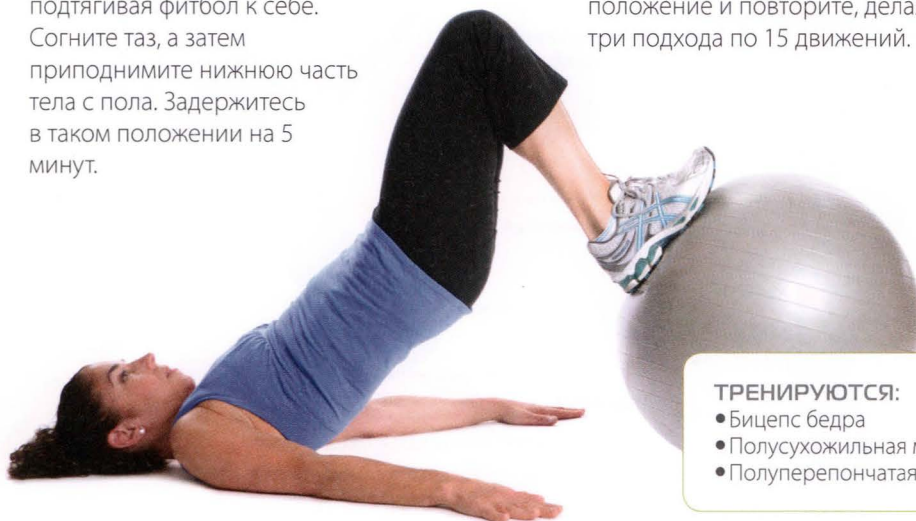
ПРЕИМУЩЕСТВА

- Укрепляет и тонизирует сухожилия и ягодицы.

ПРОТИВОПОКАЗАНО

- При проблемах с поясницей
- При проблемах с плечами
- При проблемах с шеей

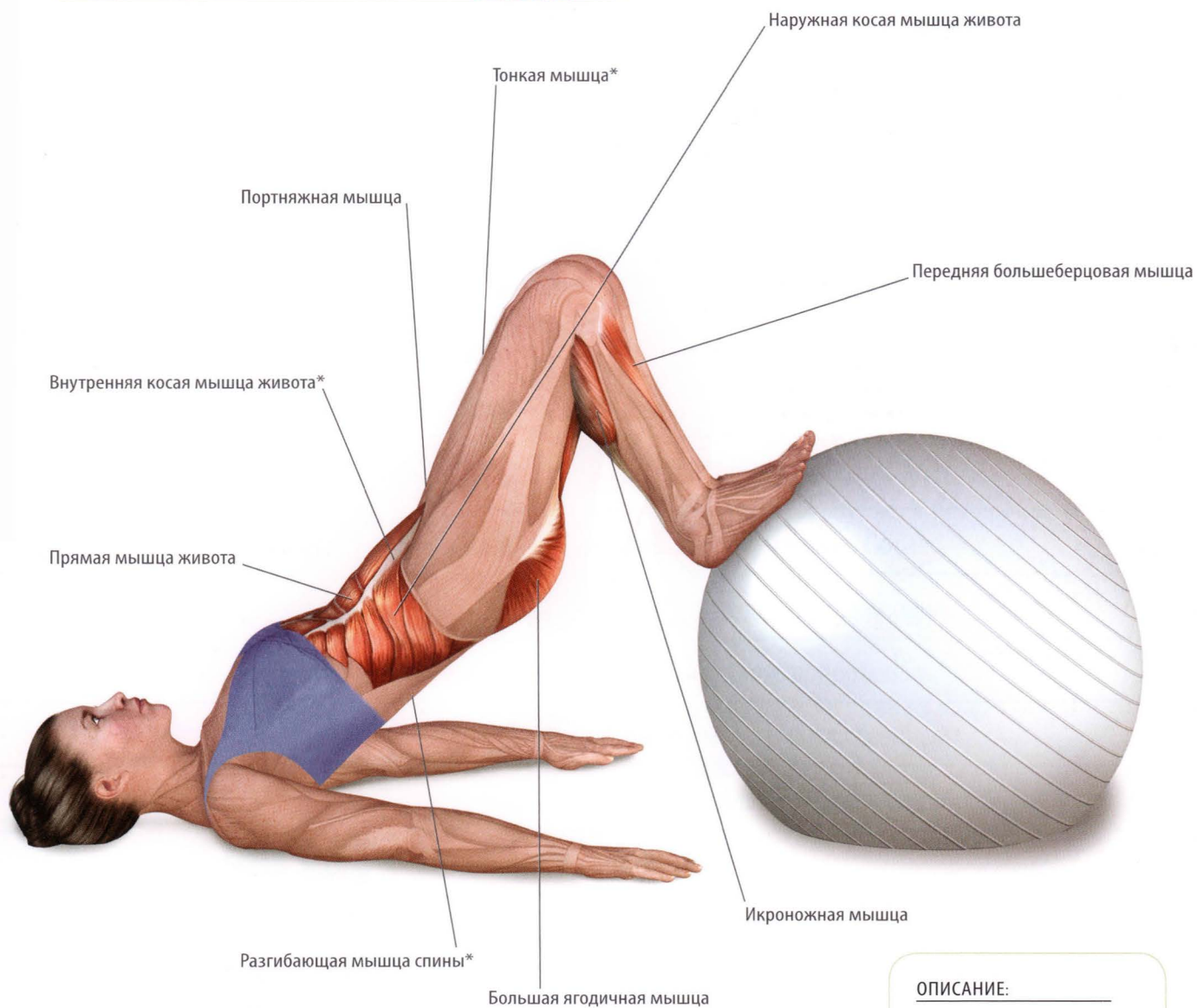
2. Делая жим ступнями вниз, согните ноги в коленях, подтягивая фитбол к себе. Согните таз, а затем приподнимите нижнюю часть тела с пола. Задержитесь в таком положении на 5 минут.



3. Контролируя каждое движение, вернитесь в исходное положение и повторите, делая три подхода по 15 движений.

ТРЕНИРУЮТСЯ:

- Бицепс бедра
- Полусухожильная мышца
- Полуперепончатая мышца



ОПИСАНИЕ:

черным цветом – активные мышцы;
серым цветом – остальные работающие мышцы
 * – глубокие мышцы.



ТРЕНИРОВКИ

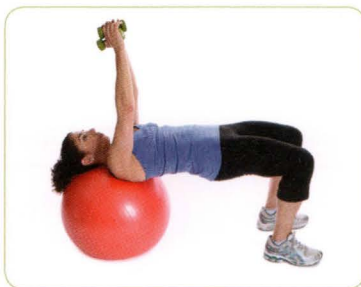
Как только вы закончили делать упражнения, представленные в данной книге, и набрались опыта и практики, ваш следующий шаг — составить из этих упражнений курс тренировок. Далее вашему вниманию несколько примерных планов тренировок, разработанных с определенной целью, независимо от того, являетесь ли вы новичком, который только привыкает к упражнениям, или продвинутым упражняющимся, который хочет разработать план тренировок для достижения определенной цели, например для улучшения осанки или тонизирования ног и бедер. После того как вы попробуете выполнить упражнения, представленные в книге, можете попробовать чередовать их, чтобы создать свой собственный тренировочный курс для удовлетворения ваших персональных фитнес-целей.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

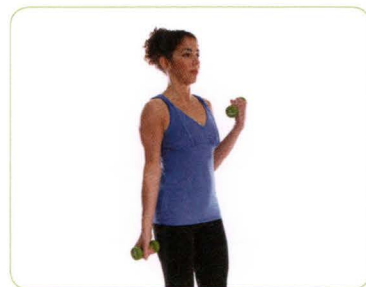
Хотя эти упражнения как нельзя лучше подойдут вам, если вы новичок, данный многофункциональный курс принесет пользу на любом уровне.



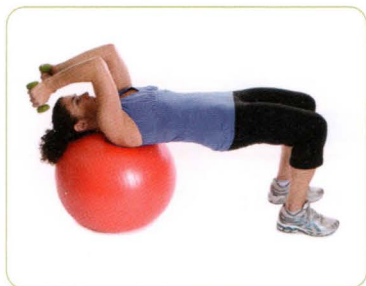
МАХ С ФИТБОЛОМ,
стр. 138–139



НАКЛОН НАЗАД С ФИТБОЛОМ,
стр. 142–143



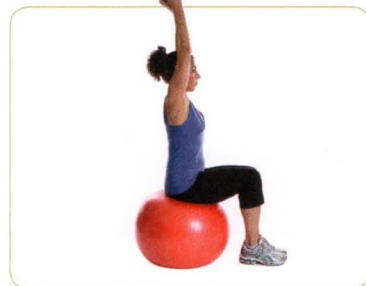
СГИБАНИЕ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК
И ГАНТЕЛЯМИ, стр. 128–129



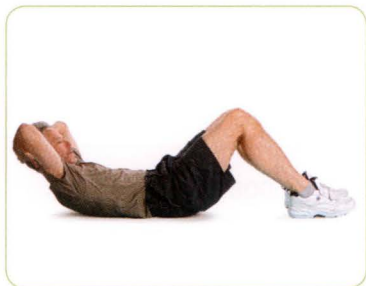
РАСТЯЖЕНИЕ ТРИЦЕПСОВ В ПОЛОЖЕНИИ
ЛЕЖА, стр. 146–147



ПРИСЕДАНИЕ «СУМО»,
стр. 150–151



ПОДНИМАНИЕ РУК С НАБИВНЫМ МЯЧОМ
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ, стр. 131–132



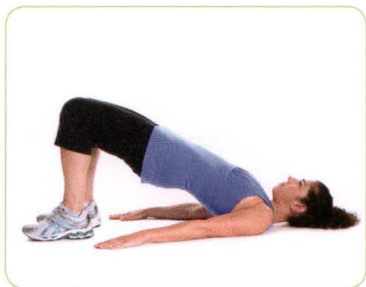
СКРУЧИВАНИЕ,
стр. 119–120



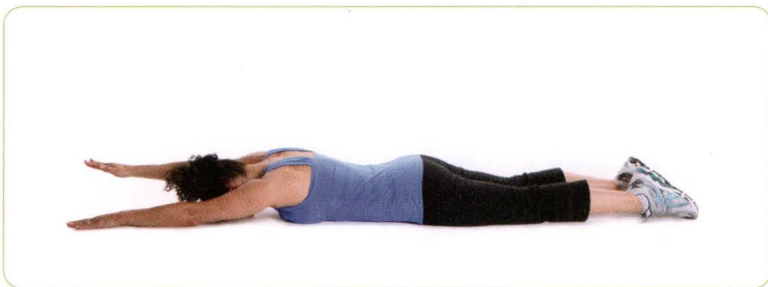
ПОДНИМАНИЕ НОГ,
стр. 123–124



РУССКИЙ ПОВОРОТ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ,
стр. 125–126



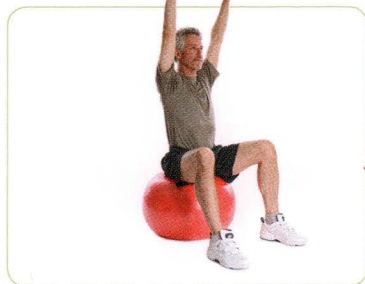
МОСТИК,
стр. 60–61



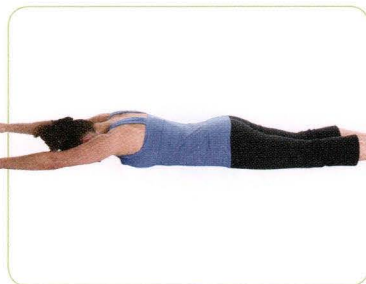
ПОДНИМАНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ,
стр. 64

ТРЕНИРОВКА ОСАНКИ

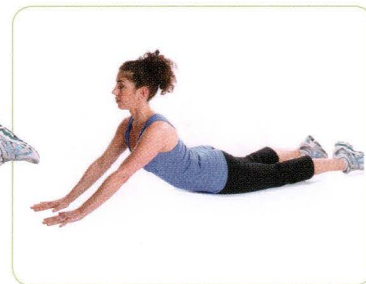
Это сочетание упражнений укрепляет и поддерживает постуральные мышцы.



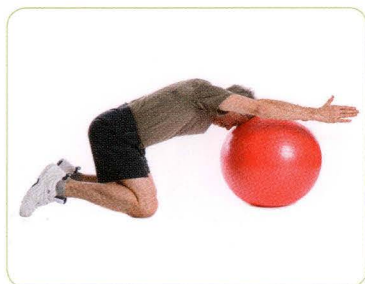
ПРЕСС ДЛЯ ПЛЕЧ С ФИТБОЛОМ
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ, стр. 126–127



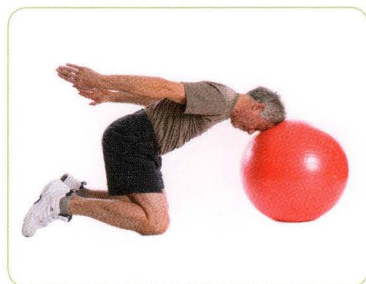
ПОДНИМАНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, стр. 62



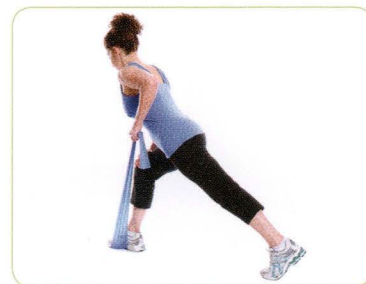
РАСТЯЖКА «КОБРА»,
стр. 68–69



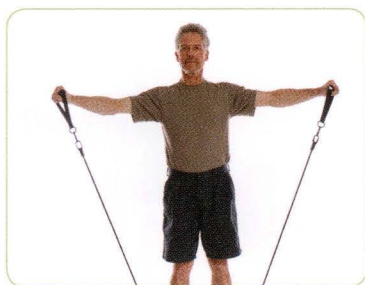
СГИБАНИЕ РУК С ФИТБОЛОМ,
стр. 70



РАЗГИБАНИЕ РУК С ФИТБОЛОМ,
стр. 71



ГРЕБЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ,
стр. 36–37



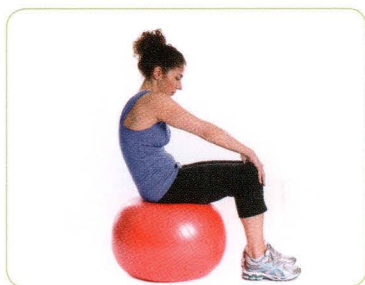
РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ,
стр. 40–41



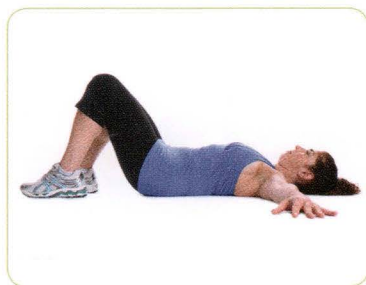
РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ, стр. 42–43



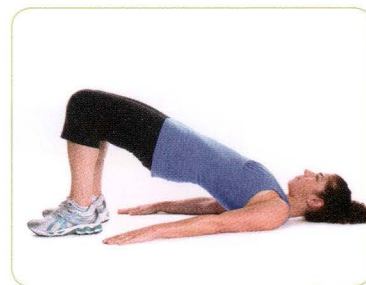
ОБХВАТ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ
НА УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕССА, стр. 58



НАКЛОН ТАЗА С ФИТБОЛОМ,
стр. 64–65



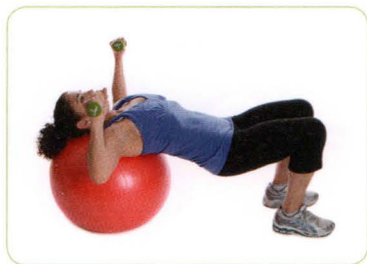
НАКЛОН ТАЗА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА,
стр. 59



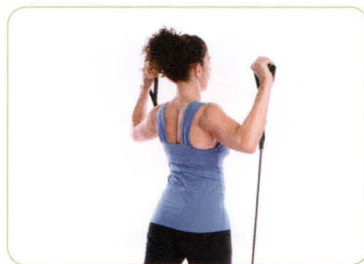
МОСТИК,
стр. 60–61

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТОНИЗИРОВАНИЯ МЫШЦ

Еще одна тренировка всех мышц нацелена на укрепление и улучшение внешнего вида ваших мышц.



ГРУДНОЙ ПРЕСС С НАКЛОНОМ НА ФИТБОЛЕ,
стр. 140–141



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ПРЕССА
С ПОДНИМАНИЕМ РУК, стр. 38–39



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ,
стр. 142–143



СКРУЧИВАНИЕ БИЦЕПСОВ,
стр. 44–45



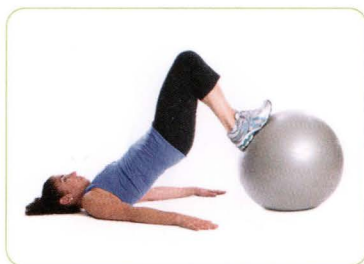
ОТВЕДЕНИЕ ОДНОЙ РУКИ НАЗАД
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТРИЦЕПСОВ, стр. 46–47



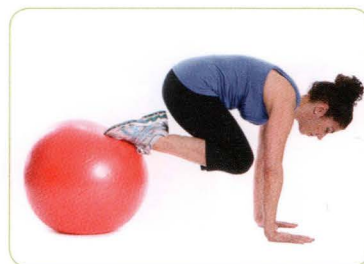
НИСХОДЯЩИЙ ПРЕСС СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ,
стр. 54–55



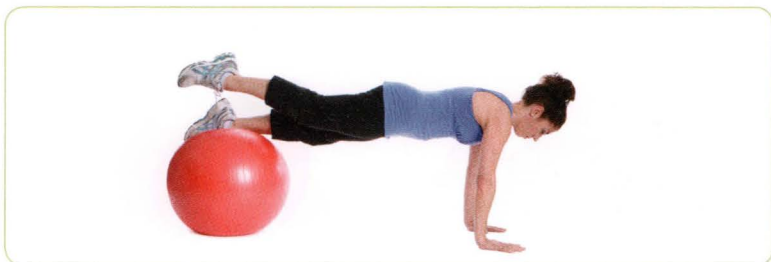
ВЫПАД,
стр. 134–135



РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ С ФИТБОЛОМ,
стр. 146–147



ПОЗА «СКЛАДНОЙ НОЖ» С ФИТБОЛОМ,
стр. 96–97



ПЛАНКА С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ НА ФИТБОЛЕ,
стр. 88–89



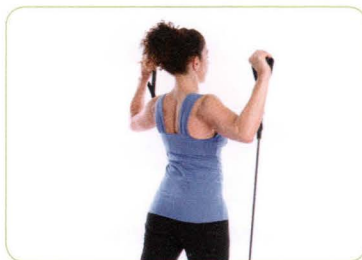
Т-РАВНОВЕСИЕ,
стр. 92–93

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Далее представлен план тренировки, разработанный для того, чтобы сделать вас сильнее и чтобы вы были способны выполнять эффективные и точные движения.



ПООЧЕРЕДНАЯ РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ,
стр. 34–35



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ПРЕССА
С ПОДНИМАНИЕМ РУК, стр. 38–39



ПРИСЕДАНИЯ,
стр. 48–49



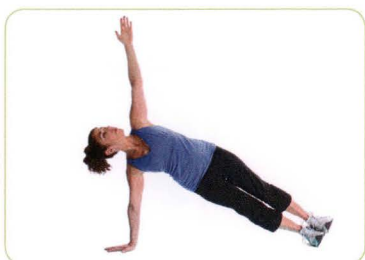
РУБКА ДРОВ С ЭСПАНДЕРОМ,
стр. 52–53



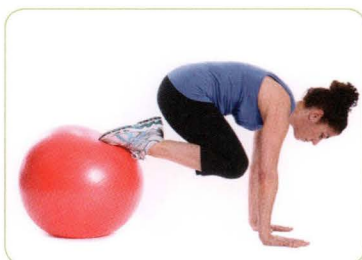
ГРЕБЛЯ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК,
стр. 122–123



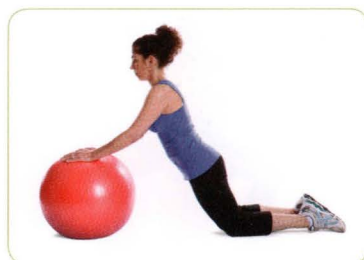
ПЛАНКА,
стр. 86–87



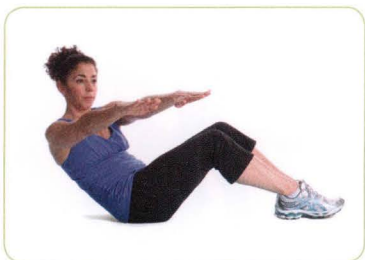
Т-РАВНОВЕСИЕ,
стр. 92–93



ПОЗА «СКЛАДНОЙ НОЖ» С ФИТБОЛОМ,
стр. 96–97



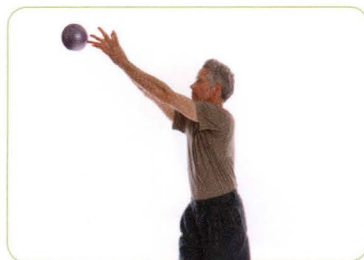
ВЫКАТЫВАНИЕ НА ФИТБОЛЕ,
стр. 98–99



РУССКИЙ ПОВОРОТ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ,
стр. 106–107



СКРУЧИВАНИЕ И ВЕЛОСИПЕД,
стр. 108–109



БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО,
стр. 114–115

ТРЕНИРОВКА НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

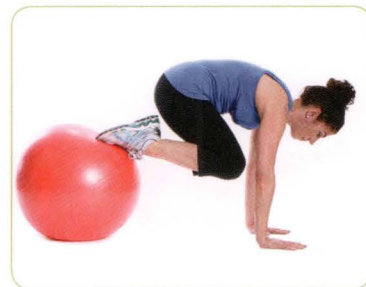
Концентрируясь на укреплении абдоминальных мышц, ягодиц и ног, данный план тренировки подготовит вас к лету.



ПРИСЕДАНИЯ,
стр. 48–49



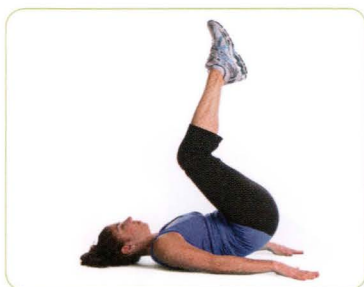
ШПАГАТ С ПРИСЕДАНИЕМ И СГИБАНИЕМ РУК,
стр. 50–51



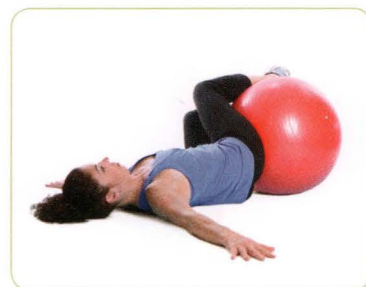
ПОЗА «СКЛАДНОЙ НОЖ» С ФИТБОЛОМ,
стр. 96–97



ПОДНИМАНИЕ НОГ,
стр. 104–105



ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ,
стр. 102–103



ЗАХЛЕСТ БЕДЕР НА ФИТБОЛЕ,
стр. 110–111



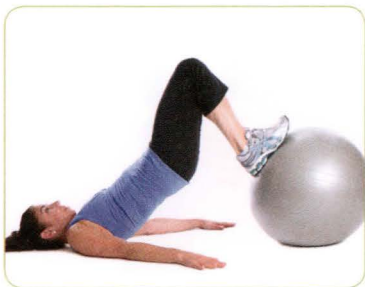
ПРИСЕДАНИЕ «СУМО»,
стр. 132–133



ВЫПАД,
стр. 134–135



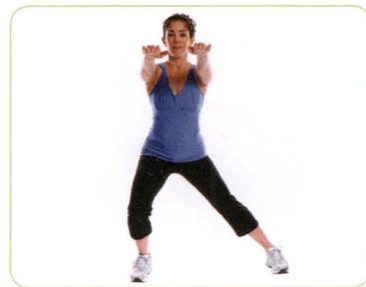
ДЕДЛИФТ С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ НОГАМИ,
стр. 136–137



РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ С ФИТБОЛОМ,
стр. 146–147



ПОДНЯТИЕ ГОЛЕНИ С ГАНТЕЛЯМИ,
стр. 138–139



БОКОВОЙ ВЫПАД,
стр. 144–145

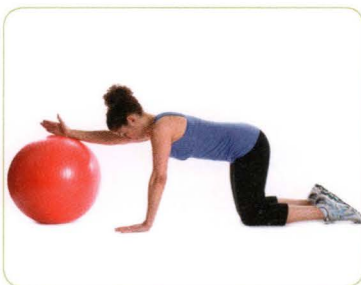
ТРЕНИРОВКА ДИАПАЗОНА ДВИЖЕНИЙ

Попробуйте данный план тренировок, чтобы существенно повысить гибкость и растяжку.

ТРЕНИРОВКИ



РАСТЯЖКА МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ,
стр. 24



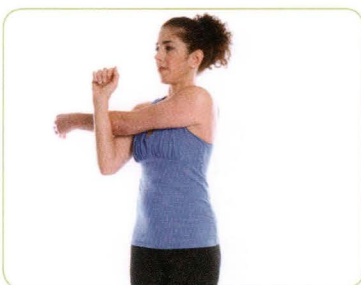
РАСТЯЖКА ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ СПИНЫ
В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ С ФИТБОЛОМ, стр. 16



РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ, стр. 17



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ, стр. 20



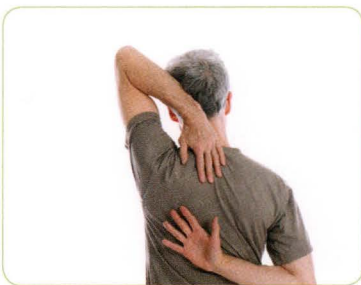
РАСТЯЖКА МЫШЦ ПЛЕЧА,
стр. 23



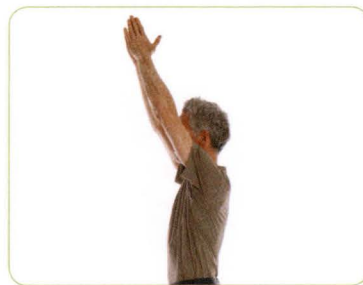
РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ,
стр. 22



РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ,
стр. 25



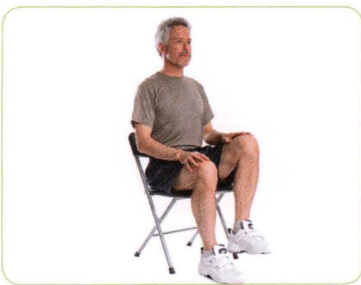
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ПЛЕЧЕЙ,
стр. 75



ВЫТАГИВАНИЕ РУК,
стр. 76



БОКОВОЕ И ПЕРЕКРЕСТНОЕ ДВИЖЕНИЕ РУК,
стр. 77



ПОДНИМАНИЕ КОЛЕНА,
стр. 80



ВРАЩЕНИЕ СТУПНИ ВОВНУТрь-НАРУЖУ,
стр. 81

ГЛОССАРИЙ

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Отведение — движение в сторону от туловища.

Приведение — движение в сторону туловища.

Передний — расположенный спереди.

Упражнение для сердечно-сосудистой системы — любое упражнение, которое увеличивает частоту ударов сердца, обеспечивая поступление кислорода и обогащенной нутриентами крови к задействованным мышцам.

Сердечно-сосудистая система — система кровообращения, которая распределяет кровь по телу, включая сердце, легкие, артерии, вены и капилляры.

Мышцы кора — глубокий мышечный слой, расположенный ближе к позвоночнику, который обеспечивает структурную поддержку всего туловища. Мышцы кора делятся на две группы — крупные мышцы кора и малые мышцы кора. Крупные мышцы расположены на туловище и включают брюшную область, а также среднюю часть спины и **поясницу**. Данная область включает мышцы тазового дна (леватор, лобково-копчиковая мышца, подвздошно-копчиковая мышца, пуборектальная мышца и копчиковая мышца), абдоминальные мышцы (прямая мышца живота, поперечная мышца живота, наружная косая мышца живота и внутренняя косая мышца живота), мышцы — разгибатели спины (многораздельная мышца, мышца, разгибающая позвоночник, Ременная мышца, длиннейшая мышца и полуостистая мышца головы), а также диафрагму. Малые мышцы кора включают широчайшую мышцу спины, большую ягодичную мышцу и трапецевидную мышцу (верхнюю, среднюю и нижнюю). Малые мышцы кора помогают крупным мышцам кора, когда тело задействовано в деятельности или движениях, которые требуют дополнительной стабильности.

Скручивание — традиционное абдоминальное упражнение, которое требует скручивания плеч в сторону таза, лежа горизонтально на спине таким образом, чтобы руки были за головой, а колени согнуты.

Сгибание — движение, направленное на двуглавую мышцу плеча, которое предполагает перемещение веса по кривой «скручивающим» движением.

Дедлифт — движение, которое предполагает поднятие веса, например штанги, с пола из согнутого равновесного положения.

Гантеля — приспособление, которое состоит из короткого грифа, на котором расположены диски. Человек может использовать гантелю в одной или обеих руках на протяжении упражнения. Большинство спортзалов располагают гантелями, на которые можно насаживать диски, на каждом из которых указан вес. Многие гантели, которые предусмотрены для дома, идут в комплекте со съемными дисками, которые позволяют регулировать вес.

Разгибание — действие выпрямления.

Мышца-разгибатель — мышца, которая служит для разгибания части тела по направлению от туловища.

Сгибание — сгибание сустава.

Мышца-сгибатель — мышца, которая уменьшает угол между двумя костями, например сгибание руки в локте или подтягивание бедра к желудку.

Мах — движение, при котором рука двигается по кривой, а локоть постоянно находится под определенным углом. Во время маха задействуются мышцы верхней части тела.

Свободный вес — любой вес, который не является частью оборудования, например гантели, штанга, набивной мяч, сэндбэги и гири.

Ручной вес — любой свободный вес, который часто используется для тренировки и то-

низирования мышц. Небольшой ручной вес, как правило, сделан из чугуна в виде гантели и зачастую для удобства покрыт каучуком или неопреном.

Подвздошно-большеберцовый тракт — толстая полоса волокнистой ткани, которая простирается с внешней части ноги, начиная с бедра, до внешней части большеберцовой кости сразу под коленным суставом. Полоса функционирует совместно с некоторыми мышцами бедра для обеспечения стабильности внешней части коленного сустава.

Наклоны — положение, в котором тело отклоняется назад относительно вертикальной плоскости. Зачастую используются для тренировки верхних грудных мышц.

Латеральный — расположенный или простирающийся наружу.

Медиальный — расположенный или простирающийся к центру.

Набивной мяч — небольшой утяжеленный мяч, который используется для тренировки и тонизирования мышц.

Нейтральное положение (позвоночник) — положение позвоночника, которое по форме напоминает букву S — если смотреть в профиль, то отмечается поясничный лордоз.

Задний — расположенный сзади.

Пресс — упражнение, которое предполагает перемещение веса или другого элемента сопротивления в сторону от туловища.

Амплитуда движений — расстояние и направление, в котором может двигаться сустав между согнутым и разогнутым положением.

Пресс с отклонением назад — упражнение, которое предполагает, что человек, лежа на спине на скамейке или фитболе, должен приближать вес к уровню грудной клетки, а затем поднимать до тех пор, пока не выпрямится рука и локоть. Пресс с отклонением назад выпрямляет грудные мышцы, дельтовидные мышцы и трицепсы.

Эспандер — резиновый жгут или плоская лента, которая используется как сопротивление для тренировки силы.

Мышцы-вращатели — группа мышц, которая способствует вращению сустава, например бедра или плеча.

Лопаточная кость — выступание кости на спине — от средней до верхней ее части, — также известное, как лопатка.

Приседания с поочередной сменой ног — приседание на одной ноге с поддержкой, когда опорная нога стоит на полу в нескольких шагах позади поднимаемой ноги, как при статическом выпаде.

Приседания — упражнение, которое предполагает отведение бедер назад, а также сгибание коленей и бедер, опуская туловище и сопровождающий вес, а затем возвращаясь в исходное положение. В первую очередь, приседания направлены на тренировку мышц бедер, ягодиц и сухожилий.

Фитбол — гибкий, надувной ПВХ-мяч, размер которого варьируется от 35 до 85 см в окружности и который используется для тренировки с отягощением, физической терапии, тренировки равновесия, а также в рамках многих других режимов тренировок. Его еще называют «мячом для балансировки», «мячом для фитнеса», «мячом для стабильности», «мячом для упражнений», «гимнастическим мячом», «физиомячом», «мячом для тела» и другими названиями.

Разогрев — упражнение в легкой форме, которое длится недолго и готовит тело к более интенсивным упражнениям.

Вес — относится к дискам или стопкам веса, а также фактическому весу, указанному на штанге или гантеле.

ТЕРМИНЫ НА ЛАТЫНИ

Следующий глоссарий объясняет терминологию на латыни, которая используется для описания мускулатуры тела. Определенные слова произошли из греческого языка.

Грудная клетка

Клювовидно-плечевая мышца — от греч. korakoeidés — «клювовидный» и brachium — «рука».

Грудная мышца (большая и малая) — pectus — «грудная клетка».

Живот

Наружная косая мышца живота — obliquus — «косой» и externus — «внешний».

Внутренняя косая мышца живота — obliquus — «косой» и internus — «внутренний».

Прямая мышца живота — rego — «прямой» и abdomen — «живот».

Передняя зубчатая мышца — serra — «пила» и ante — «до».

Поперечная мышца живота — transversus — «поперечный» и abdomen — «живот».

Шея

Лестничная мышца — от греч. skalénós — «неодинаковый».

Полуостистая мышца — semi — «половина» и spinae — «позвоночник».

Ременная мышца — от греч. splénion — «пластырь», «ремень».

Грудино-ключично-сосцевидная мышца — от греч. stérnon — «грудная клетка», от греч. kleís — «ключ» и от греч. mastoeidés — «сосцевидный».

Спина

Разгибающая мышца спины — erectus — «прямой» и spina — «шип».

Широчайшая мышца спины — latus — «широкий» и dorsum — «спина».

Многораздельная мышца — multifid — «разделять на части» и spinae — «спина».

Квадратная мышца поясницы — quadratus — «квадратный» и lumbus — «поясница».

Ромбовидная мышца — от греч. rhembesthai — «вращаться».

Трапецевидная мышца — от греч. trapezion — «маленький стол».

Плечи

Дельтовидная мышца (передняя, средняя и задняя) — от греч. deltoeidés — «дельтовидный».

Подостная мышца — infra — «под» и spina — «шип».

Мышца, поднимающая лопатку — levare — «поднимать» и scapulae — «плечо [лопатка]».

Подлопаточная мышца — sub — «под» и scapulae — «плечо [лопатка]».

Надостная мышца — supra — «над» и spina — «шип».

Круглая мышца (большая и малая) — teres — «круглый».

Верхняя часть руки

Двуглавая мышца плеча — biceps — «двуглавый» и brachium — «рука».

Плечевая мышца — brachium — «рука».

Трехглавая мышца плеча — triceps — «трехглавый» и brachium — «рука».

Нижняя часть руки

Локтевая мышца — от греч. anconad — «локоть».

Плечелучевая мышца — brachium — «рука» и radius — «спица».

Лучевой разгибатель запястья — extendere — «растягиваться», от греч. karpós — «кисть» и radius — «спица».

Разгибатель пальцев — extendere — «растягиваться» и digitus — «палец руки».

Длинный сгибатель большого пальца кисти — flectere — «сгибать», от греч. karpós — «кисть», pollicis — «большой палец» и longus — «длинный».

Лучевой сгибатель запястья — flectere — «сгибать», от греч. karpós — «кисть» и radius — «спица».

Локтевой сгибатель запястья — flectere — «сгибать», от греч. karpós — «кисть» и ulnaris — «локоть».

Сгибатель пальцев — flectere — «сгибать» и digitus — «палец».

Длинная ладонная мышца — palmaris — «ладонь» и longus — «длинный».

Круглый пронатор — pronate — «вращаться» и teres — «крюглый».

Бедрa

Близнецовая мышца (верхняя и нижняя) — geminus — «близнецы».

Большая ягодичная мышца — от греч. gloutós — «ягодицы» и maximus — «самый большой».

Средняя ягодичная мышца — от греч. gloutós — «ягодицы» и medialis — «средний».

Малая ягодичная мышца — от греч. gloutós — «ягодицы» и minimus — «самый маленький».

Подвздошно-поясничная мышца — ilium — «пах» и от греч. psoa — «паховая мышца».

Подвздошная мышца — ilium — «пах».

Внешняя запирательная мышца — obturare — «запирать» и externus — «внешний».

Внутренняя запирательная мышца — obturare — «запирать» и internus — «внутренний».

Гребенчатая мышца — pectin, «гребень».

Грушевидная мышца — pirum — «груша» и forma — «вид».

Квадратная мышца бедра — quadratus — «квадрат» и femur — «бедро».

Верхняя часть ноги

Длинная приводящая мышца — adducer — «сокращать» и longus — «длинный».

Большая приводящая мышца — adducer — «сокращать» и magnus — «большой».

Бицепс бедра — biceps — «двуглавый» и femur — «бедро».

Тонкая мышца — gracilis — «тонкий».

Прямая мышца бедра — rego — «прямой» и femur — «бедро».

Портняжная мышца — sarcio — «залатать» или «починить».

Полуперепончатая мышца — semi — «половина» и membrum — «конечность».

Полусухожильная мышца — semi — «половина» и tendo — «сухожилие».

Напрягатель широкой фасции бедра — tenere — «растягивать», fasciae — «полоса» и latae — «осевший».

Промежуточная широкая мышца бедра — vastus — «широкий» и intermedius — «промежуточный».

Латеральная широкая мышца бедра — vastus — «широкий» и lateralis — «боковой».

Медиальная широкая мышца бедра — vastus — «широкий» и medialis — «средний».

Нижняя часть ноги

Мышца, отводящая мизинец — adducer — «сжимать», digitus — «палец» и minimum — «самый маленький».

Мышца, приводящая большой палец стопы — adducer — «сжимать» и hallex — «большой палец ноги».

Разгибатель пальцев — extendere — «разгибать» и digitus — «палец».

Длинный разгибатель большого пальца стопы — extendere — «разгибать» и hallex — «большой палец ноги».

Сгибатель пальцев — flectere — «сгибать» и digitus — «палец».

Сгибатель большого пальца стопы — flectere — «сгибать» и hallex — «большой палец ноги».

Икроножная мышца — от греч. gastroknémia — «икры [ноги]».

Малоберцовая мышца — peronei — «малоберцовой кости».

Подошвенная мышца — planta — «подошва».

Камбаловидная мышца — solea — «плоский».

Передняя большеберцовая мышца — tibia — «флейта» и ante — «до».

Задняя большеберцовая мышца — tibia — «флейта» и posterus — «после».

Блок таранной кости — trochleae — «структура в форме барабана» и talus — «нижняя часть голеностопного сустава».

СВЕДЕНИЯ О ФОТОГРАФАХ И БЛАГОДАРНОСТИ

Все фотографии сделаны Джонатаном Конклином / Jonathan Conklin Photography, Inc.

Модели — Элейн Альтгольц и Питер Вэлланкурт

Все крупные анатомические иллюстрации предоставлены Гектором Ализа / 3D Labz Animation India, некоторые вставки сделаны Линдой Буклин / Shutterstock.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотела бы поблагодарить героических и самоотверженных людей, которым за 50, которые зачастую всю свою жизнь полностью отдавали себя другим без остатка, часто в ущерб себе — это касается, например, моей любимой бабушки Клэр, дедушки Джоуи, бабушки Одри и особенно моих родителей Дейл и Брюса Либман — у них по сей день мышцы кора сильные и здоровые.

Автор и издатель также хотели бы выразить свою признательность тем, кто принимал непосредственное участие в создании книги, — президенту компании Moseley Road Шону Муру; арт-директору Брайану МакМуллену; директору издательства Лизе Пурселл; редактору Эрике Гордон-Маллин; дизайнерам Даниэлле Скарамуццо и Терезе Бернар; а также фотографу Джонатану Конклину.

АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

- скан
- обработка
- формат
LenAlis

Электронный вариант книги носит исключительно ознакомительный характер, для привлечения внимания к самой книге.

