Прежде чем начать тренироваться с эспандером

Прежде чем начать тренировки с тренажером **smartelastic** обязательно внимательно ознакомьтесь с эксплуатации с информацией, как заниматься с эспандером, представленной в этом разделе. Тренировка с эспандером **smartelastic** имеет много общего с тренировками со свободными весами и на тренажерах, но также имеет и свои особенности, которые важно знать для получения максимального результата и удовольствия от занятий.

Определите цель тренинга

Перед началом регулярных тренировок, прежде всего, определите вашу цель тренинга. В зависимости от поставленной цели выбирается комплекс упражнений, уровень нагрузки и эффективное количество повторений.

Если ваша цель – **сбросить лишний вес, укрепить мускулатуру, улучшить осанку и гибкость,** то подбирается комплекс упражнений на все группы мышц с акцентом на проблемные зоны – пресс, грудь, ноги, спина, руки или плечи.

Обязательно начинайте выполнение упражнений с разминки в течение **7-10** минут, включая в нее аэробные и кардио упражнения.

Длительность основной тренировки составляет 15 - 30 минут.

Стройте тренировку так, чтобы первым делом тренировать самые крупные мышцы - ноги и спину.

Упражнения выполняйте в быстром темпе, стараясь при этом делать секундную паузу в момент максимального сокращения мышц.

Оптимальное число повторений каждого упражнения **15-20** раз с промежутками между подходами **30** секунд. Заканчивайте тренировку упражнениями на растяжку и восстановления дыхания.

Если ваша цель - **наращивание силы и мышечной массы**, то в основе тренинга лежат те же принципы, что и в упражнениях со <u>свободными весами</u>.

Начинайте тренировку с разминки в течение **10–15** минут, включая в нее аэробные и кардио упражнения, упражнения с легкой нагрузкой и на растяжку.

Длительность основной тренировки составляет 20 - 30 минут

Стройте тренировку так, чтобы первым делом тренировать самые крупные мышцы – ноги и спину. Упражнения выполняйте в медленном темпе, хорошо напрягая мышцы. Добившись максимального сокращения мышцы, сделайте секундную паузу, после чего плавно вернитесь в исходное положение. Необходимое число повторений каждого упражнения для наращивания мышечной массы 6–15 с промежутками между подходами 60–90 секунд.

Если вы делаете меньше, чем 6 повторений, то развиваете силу, а если больше 15, то – выносливость мышц. Заканчивайте тренировку упражнениями на растяжку и восстановления дыхания. Для достижения желаемых результатов не забывайте увеличивать хотя бы на чуть-чуть количество повторений или уровень нагрузки каждую неделю. Идеально для этих целей подходит добавление к рабочему сопротивлению желтой трубки.

Как подобрать рабочее сопротивление эспандера

Правильный выбор рабочего сопротивления – залог эффективности тренинга. Так же как в тренировках со свободными весами, различные упражнения с эспандером требуют различный уровень нагрузки – сопротивления.

Подобрать рабочее сопротивление - это главная цель первой тренировки.

Упражнения с эспандерами имеют свою характерную особенность— нагрузка на мышцы возрастает по мере растяжения упругих элементов. Поэтому для получения максимального эффекта от выполнения упражнений важно правильно отрегулировать исходное натяжение эластичных трубок. Правильным считается **легкое** натяжение трубок без провисания.

Также не увеличивайте сопротивление за счет сильного растяжения трубок в исходном положении!!! Вместо этого поменяйте трубку на трубку с большим сопротивлением.

В зависимости от способа фиксации и вида упражнений исходное натяжение эспандера достигается следующими способами:

при фиксации к стене или двери правильно подбирайте расстояние от точки фиксации.



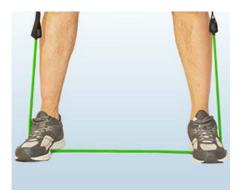
правильно – легкое натяжение эластичных трубок



неправильно – недостаточное натяжение



при фиксации эспандера ногами к полу изменение рабочей длины эспандера осуществляется за счет изменения расстояния между ногами или за счет одного оборота трубки вокруг ступни.







Начинайте делать упражнение с легкой нагрузкой, чтобы освоить технику выполнения упражнения. Затем по чуть-чуть прибавляйте нагрузку за счет добавления дополнительной эластичной трубки или замены трубки на другую, с большим сопротивлением. И так находите такое сопротивление, с которым вы сможете с трудом, но с правильной техникой выполнить 10–12 повторений в подходе или 18–20 в зависимости от целей тренинга. Больше 10–12 повторений выполнить упражнение не хватит сил. Это и есть Ваше рабочее сопротивление.

Многие новички, стараясь работать с максимальным сопротивлением, не способны выполнить движение до конца или при выполнении упражнения непроизвольно задействуют мышцы, для которых это упражнение вовсе не предназначено, сводя на нет все свои усилия.

Дыхание

Одной из главных причин нарушений сердечной деятельности к 40 годам у не менее 50% фанатов бодибилдинга является «неправильное дыхание» во время силовой тренировки.

Да, задержка дыхания при натуживании повышает силу, но в то же время крайне негативно сказывается на сердечной мышце.

Если вы делаете 1–2 повтора в сете, это негативное воздействие кратковременно и не приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний. Однако многоповторный сет имеет совсем другие последствия. Проявляется кумулятивный или накопительный эффект отрицательных для здоровья атлета воздействий, увеличивается вероятность развития ишемической болезни, аритмии и многих других сложных расстройств деятельности сердца.

Хуже всего то, что задержка дыхания приводит к немедленному подъему кровяного давления. Со временем повышенное давление становится стойким признаком, перерождается в гипертонию и ведет к инсультам и инфарктам.

«Запирание» дыхания (натуживание) приводит к ослаблению кровотока в работающей мышце. Кислород является важным агентом мышечного роста. Чем больше кислорода в крови, тем лучше. Частая задержка

дыхания в течение силовой тренировки снижает уровень кислорода в крови, причем, до минимальной отметки, когда дело доходит до головокружения.

И это относится не только к тренировкам в зале. Делая любую тяжелую работу, не задерживайте дыхание в критический момент, а, наоборот, сильно выдохните.

Во время занятий все время следите за своим дыханием, пока не отработаете его ритм до автоматизма. В течение одного повторения нужно делать один полный вдох-выдох.

Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнуть на фазе максимального напряжения и сделать вдох на отрицательной фазе движения.

Способы фиксации эспандера

Все упражнения с эспандером **smartelastic** делятся по способу фиксации на два вида: фиксация эспандера к полу с помощью ног (традиционное исполнение) и фиксация к стене или двери с помощью специальных приспособлений, благодаря которым появляется возможность выполнения бесконечного количества упражнений на все группы мышц.

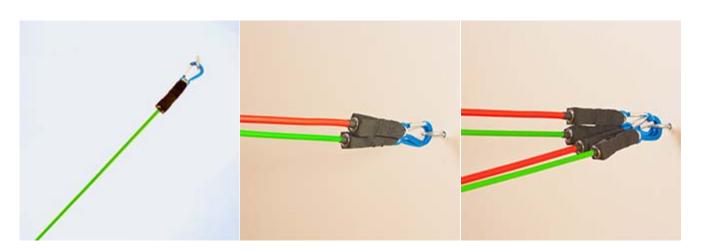
Для фиксации к полу нужно просто наступить одной или двумя ногами на одну или несколько эластичных трубок, так чтобы рабочая (участвующая в растяжении) длина трубок с двух сторон была одинаковой.

Для фиксации эспандера к стене в первую очередь необходимо вмонтировать в стену шуруп-кольцо. Количество и расположение колец на стене может быть различным в зависимости от придуманных вами упражнений. Для упражнений, приведенных на этом сайте достаточно трех колец расположенных следующим образом: на уровне 10 см. от пола, на уровне груди и на уровне вытянутой вверх руки. И уже к этим кольцам крепится эспандер либо непосредственно с помощью карабинов на концах эластичных трубок, либо через специальное приспособление «настенный фиксатор».





Варианты крепления эластичных трубок





Упражнения

Тренажер **smartelastic** настолько универсальный, что фактическое число упражнений, которое можно выполнить на тренажере, ограничено только вашим воображением. На нашем сайте представлены наиболее эффективные базовые упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для мышц пресса

Скручивание



Задействованные мышцы: Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ремешкам. Обхватите ремешки руками нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга).

Сделайте пару шагов назад и встаньте на колени. Расстояние от коленей до стены — около метра

Угол в коленях — чуть менее 90°. Наклонитесь вперед и слегка прогнитесь в пояснице. Подтяните руки вниз, пока угол в локтях не станет прямым. Зафиксируйте руки в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите пресс и потяните эспандер вниз, наклоняясь до тех пор, пока локти не приблизятся к коленям. Сжимая пресс, обязательно скругляйте спину. В нижней точке сделайте небольшую паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь пресс.

Советы по упражнению: Не используйте слишком большую нагрузку. Слишком большая нагрузка провоцирует включение в работу мышц-разгибателей бедра, рук и широчайших мышц спины. Безукоризненная техника и большое количество повторений — вот два фактора, которые играют решающую роль для развития мышц пресса.

Бедра, руки и плечи должны оставаться абсолютно неподвижными на протяжении всего упражнения. Как только вы начинаете сгибать ноги, основную работу выполняет уже не пресс, а мышцы-сгибатели бедра. Если же вы сгибаете руки или наклоняете плечи, то превращаете скручивания в пуловер, в котором первую роль играют мышцы рук и широчайшие мышцы спины. Движение начинается от головы и плеч и постепенно «перетекает» к пояснице. Ваша задача — не наклонить торс строго вниз, а именно «скрутиться», т. е. сжимая пресс, одновременно выгибать спину вверх.

Закончив движение, не распрямляйте корпус до конца. Удерживайте его параллельно полу или под наклоном, чтобы пресс оставался напряженным даже между повторами.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя, женщины - красная + желтая трубки.

<u>Скручивание</u>





Задействованные мышцы: Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте на колени спиной к стене, ступни упираются в стену. Обхватите ручки руками верхним хватом.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите пресс и потяните эспандер вниз, наклоняясь до тех пор, пока локти не приблизятся к коленям. Сжимая пресс, обязательно скругляйте спину. В нижней точке сделайте небольшую паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь пресс.

Советы по упражнению:

Бедра, руки и плечи должны оставаться абсолютно неподвижными на протяжении всего упражнения.

Движение начинается от головы и плеч и постепенно «перетекает» к пояснице. Ваша задача — не наклонить торс строго вниз, а именно «скрутиться», т. е. сжимая пресс, одновременно выгибать спину вверх

Повороты в сторону в положении стоя



Задействованные мышцы: Наружные косые мышцы живота. Межреберные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в положении на уровне груди и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте боком к стене и обхватите двумя руками ручку эспандера. Руки перед собой слегка согнутые в локтях. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Широко расставьте ноги. Статически напрягите пресс и спину.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая ручку эспандера слегка согнутыми руками, плавно, без резких движений поверните туловище в противоположную стене сторону. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Выполнив все заданные повторы, встаньте к стене другим боком и повторите упражнение.

Советы по упражнению: Возвращаясь в исходное положение не расслабляйте натяжение эластичных трубок. Мышцы пресса должны оставаться напряженными даже между повторами. Для выполнения этого упражнения используйте небольшую нагрузку.

Если у вас проблемы с поясницей, выполняйте движение медленно, контролируя каждый его момент.

Рекомендуемая начальная нагрузка:

мужчины - красная трубка, женщины - желтая трубка.

Наклон туловища в сторону





Задействованные мышцы: Косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте к стене боком и обхватите ближней к стене рукой ручку эспандера. Ноги на ширине плеч. Вытяните в сторону руку и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе наклонитесь в противоположную сторону как можно ниже. В крайней точке наклона сделайте отчетливую статическую паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Выполнив все заданные повторы, встаньте к стене другим боком и повторите упражнение.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +синяя трубка, женщины - синяя +красная трубка.

Поворот туловища (дровосек) из верхнего положения



Задействованные мышцы: Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в верхнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте боком к стене и обхватите двумя руками ручку эспандера. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Широко расставьте ноги, колени слегка согните. Статически напрягите пресс и спину.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая ручку эспандера прямыми руками, произведите рубящее движение сверху вниз с поворотом корпуса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Выполнив все заданные повторы, встаньте к стене другим боком и повторите упражнение.

Советы по упражнению: Это упражнение требует разучивания. Начните с самой малой нагрузки и проделайте движение подчеркнуто медленно. Следите за полной неподвижностью ступней. Особое внимание уделите прессу. Не делайте упражнение с расслабленным животом! Не тяните эспандер исключительно силой рук – старайтесь как можно больше задействовать мышцы живота.

«Рубите» точно по диагонали! Удерживайте прямую траекторию движения ручки в каждом повторе.

Не упирайте подбородок в грудь! Удерживайте голову «в линию» с позвоночником. Амплитуда движения должна быть максимальной. Шагните на 20-30 см вперед, чтобы делать замах из-за спины.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная трубка, женщины - зеленая или желтая трубка.

Поворот туловища (дровосек) из нижнего положения



Задействованные мышцы: Верхняя часть пресса и косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте боком к стене и обхватите двумя руками ручку эспандера. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Широко расставьте ноги, колени слегка согните. Статически напрягите пресс и спину.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая ручку эспандера прямыми руками, произведите рубящее движение снизу вверх с поворотом корпуса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Выполнив все заданные повторы, встаньте к стене другим боком и повторите упражнение.

Советы по упражнению: Начните выполнение упражнения с самой малой нагрузки и проделайте движение подчеркнуто медленно.

Следите за полной неподвижностью ступней.

Особое внимание уделите прессу. Не делайте упражнение с расслабленным животом! Не тяните эспандер исключительно силой рук – старайтесь как можно больше задействовать мышцы живота.

«Рубите» точно по диагонали! Удерживайте прямую траекторию движения ручки в каждом повторе.

Не упирайте подбородок в грудь! Удерживайте голову «в линию» с позвоночником. Амплитуда движения должна быть максимальной. **Рекомендуемая начальная нагрузка:** мужчины - синяя или красная трубка, женщины - зеленая или желтая трубка.

Подъем ног



Задействованные мышцы: Нижняя часть мышц живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Пристегните концы эластичной трубки к двум ремешкам на ногах и лягте на спину ногами к стене. Выпрямите ноги и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Крепко ухватитесь руками за неподвижный упор, например за толстую веревку.

Выполнение упражнения: На выдохе поднимите ноги вверх, слегка согнув их в коленях, пока ноги не окажутся перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - зеленая трубка, женщины - желтая трубка.

Упражнения для мышц рук

Поочередное сгибание рук





Задействованные мышцы: Низ, середина и верх бицепса, верх предплечья.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам и обхватите их руками нижним хватом. Встаньте обеими ногами на эластичные трубки. Ноги на ширине плеч, носки направлены чуть в стороны. Немного согните руки в локтях до легкого натяжения эластичных трубок. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.

Выполнение упражнения: На выдохе, сгибая одну руку в локтевом суставе, потяните ручку эспандера к соответствующему плечу. Достигнув верхней точки амплитуды движения, без задержки, на вдохе, плавно опустите ее обратно. Разогнув одну руку, начинайте сгибать вторую, сохраняя натяжение эластичных трубок в опущенной руке.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину прямой. Локти все время плотно прижаты к туловищу, все движения совершаются только в локтевых суставах. Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч. Если вам не удается правильно отрегулировать рабочую длину эспандера, трубки слишком длинны для вас, то выполняйте упражнения на бицепс с фиксацией эспандера к стене (двери).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + желтая трубка.

Сгибание одной руки





Задействованные мышцы: Середина и низ бицепса

Исходное положение: Сделайте один оборот эластичной трубки или нескольких трубок вокруг ступни и пристегните концы трубки к одной ручке. Обхватите ручку эспандера одной рукой нижним хватом, кисть другой руки расположите под нижней частью трицепса рабочей руки.

Немного согните руку в локтевом суставе до легкого натяжения эластичных трубок. Сделайте небольшой шаг задействованной ногой вперед.

Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Взгляд направлен строго вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе, сгибая руку в локтевом суставе, потяните ручку эспандера к плечу. Достигнув верхней точки, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепс. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, сохраняя при этом натяжение эластичных трубок.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину прямой.

Низ трицепса рабочей руки должен быть плотно прижат к кисти другой руки на протяжении всего упражнения.

Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручку эспандера до уровня плеч.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная трубка, женщины - зеленая трубка.





Задействованные мышцы: Низ, середина и верх бицепса, верх предплечья.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам и обхватите их руками нижним хватом. Встаньте обеими ногами на эластичные трубки. Ноги на ширине плеч, носки направлены чуть в стороны. Согните руки в локтях до легкого натяжения эластичных трубок.

Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Взгляд направлен строго вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе, сгибая руки в локтях, плавно потяните ручки эспандера до уровня верха груди. Во время подъема ручек не двигайте локтями, держите их по бокам туловища и не сгибайте руки в запястьях. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, сохраняя при этом натяжение эластичных трубок.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину прямой. Локти все время прижаты к туловищу, все движения совершаются только в локтевых суставах. Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч. Если вам не удается правильно отрегулировать рабочую длину эспандера, трубки слишком длинны для вас, то выполняйте упражнения на бицепс с фиксацией эспандера к стене (двери).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + желтая трубка.

Сгибание рук хватом сверху





Задействованные мышцы: Плечевая мышца, бицепс, верх предплечья.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубокк двум ручкам и обхватите их руками верхним хватом. Встаньте обеими ногами на эластичные трубки. Ноги на ширине плеч, носки направлены чуть в стороны. Согните руки в локтях до легкого натяжения эластичных трубок.

Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета. Взгляд направлен строго вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе сгибая руки в локтях, плавно потяните ручки эспандера до уровня верха груди. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, сохраняя при этом натяжение эластичных трубок.

Советы по упражнению: Используйте более легкое сопротивление, чем в упражнениях на бицепс хватом снизу. Это объясняется тем, что основная нагрузка в нашем упражнении приходится не на бицепс, а на плечевую мышцу, которая гораздо меньше и слабее бицепса. Движение происходит только в локтевом суставе. Все остальные части тела, включая верх руки от локтя до плеча, должны оставаться неподвижными до конца сета.

Всегда держите локти по бокам туловища. Как только вы начинаете выдвигать локти вперед, то в работу тут же включаются передние дельты, которые «отбирают» часть нагрузки с мышц предплечья и нагрузку на плечевую мышцу

Всегда держите кисти на одной линии с предплечьями.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубки, женщины - красная или зеленая трубка.



Задействованные мышцы: Средина, верх и низ бицепса.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. Выпрямите вперед руки и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг одной ногой. Держите спину ровной, а пресс наряженным до конца сета.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите бицепсы и потяните ручки эспандера к голове. Старайтесь, чтобы верхняя часть рук всегда оставалась неподвижной и была параллельна полу. В крайней точке амплитуды сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Выполняйте движение по полной амплитуде.

Ноги, туловище и верхняя часть рук должны оставаться неподвижными до самого конца сета. Когда руки выпрямлены и локти находится на уровне плеч, то при сгибании рук нагрузка фокусируется на середине длинной головки бицепса, благодаря развитию которой бицепс приобретает выпуклую форму (пик бицепса).

Не расслабляйте кисти, держите их крепко и не позволяйте запястьям разгибаться, когда вы тянете рукоятки к голове.

Допускается чуть сгибать запястья по мере приближения к верхней точке. Это усилит нагрузку на предплечья и поможет сильнее сократить бицепс.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная или красная + желтая трубка.



Задействованные мышцы: Середина и низ бицепса.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. Отведите прямые руки назад и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите бицепсы и сгибая руки в локтях плавно потяните ручки эспандера вперед. Старайтесь, чтобы локти всегда оставались неподвижными и были возле боков торса. Как только предплечья окажутся параллельны полу, сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Для дополнительной нагрузки сделайте в исходном положении еще небольшой шаг вперед и еще больше отведите руки назад.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + желтая трубка.



Задействованные мышцы: Средина, верх и низ бицепса, верх предплечья.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг к стене одной ногой. Выпрямите руки и немного наклонитесь назад. Держите спину ровной, а пресс наряженным до конца сета.

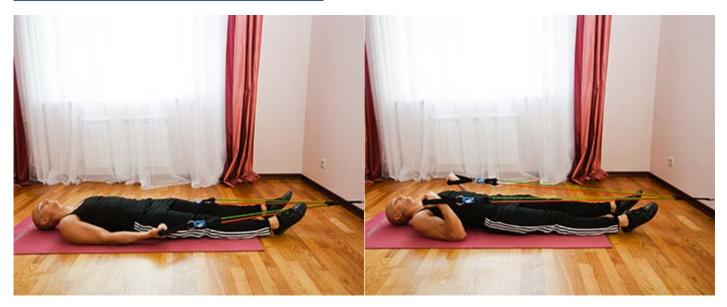
Выполнение упражнения: На выдохе напрягите бицепсы и потяните ручки эспандера к верху груди. Старайтесь, чтобы локти всегда оставались неподвижными и были возле боков торса или чуть впереди. В верхней точке сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Выполняйте движение по полной амплитуде. В верхней точке локти выходят немного вперед, в нижней точке полностью выпрямляйте руки, сохраняя при этом натяжение эластичных трубок.

Используйте такую рабочую нагрузку, которая позволит вам выполнить упражнение без наклонов туловища вперед-назад.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + желтая трубка.

Сгибание рук из положения лежа



Задействованные мышцы: Бицепсы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Лягте на пол ногами к стене и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. Выпрямите руки в доль тела и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе, сгибая руки в локтевых суставах, потяните ручки эспандера к плечам. Сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы . На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: На протяжении всего сета следите, чтобы верхняя часть рук была всегда прижата к полу.

При использовании большой нагрузки согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол. Не поворачивайте руки в запястьях во время всего движения.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя + зеленая трубки, женщины - синяя или красная + желтая трубки.

Жим к низу двумя руками





Задействованные мышцы: Трицепс

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Согните руки в локтях под углом 90° и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Ноги на ширине плеч. Колени чуть согнуты. Торс наклонен немного (на 15-20°) вперед. Локти чуть выдвинуты перед туловищем. Сохраните это положение тела до конца сета.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая локти как можно ближе к бокам, разогните руки вниз. Разгибая руки вниз, в момент, когда мизинцы окажутся ниже локтей, начинайте плавно разворачивать кисти и разводить ручки в стороны вдоль туловища так, чтобы когда вы полностью выпрямите руки, ладони были направлены назад. Полностью выпрямив руки, добейтесь пикового сокращения трицепса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: На протяжении всего упражнения не двигайте локтями. Верхняя часть рук, туловище и ноги остаются неподвижными до конца сета!

Не ослабляйте хват во время выполнения упражнения и не разгибайте руки в запястьях! Увеличение нагрузки не должно быть препятствием соблюдением правильной техники выполнения упражнения.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная или зеленая трубка.

Разгибание рук из верхнего положения



Задействованные мышцы: Длинная (задняя) часть трицепса

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Поднимите руки вверх и вперед под углом 45° от вертикали. Согните руки в локтях под углом 90° и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Ноги на ширине плеч или, для придания телу более устойчивого положения, сделайте небольшой шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая плечи в неподвижном состоянии, плавно выпрямите руки в локтях.

Полностью выпрямив руки, добейтесь пикового сокращения трицепса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

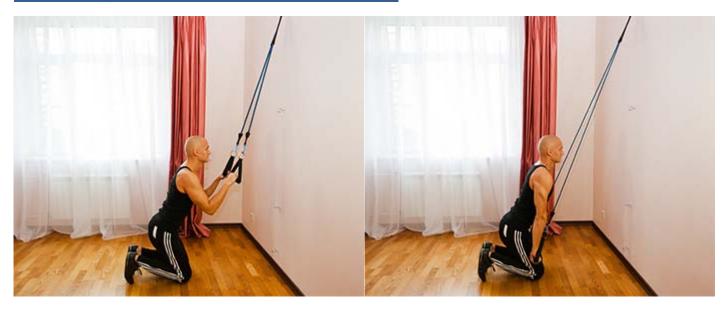
Советы по упражнению: Сопротивление не должно быть слишком большим, так как это может нарушить технику выполнения упражнения, что значительно снижает нагрузку на трицепсы и эффективность всего упражнения.

Фиксация в верхней части рук в наклоне под углом в 45° к вертикали является важным элементом упражнения.

Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения, чтобы добиться максимального сокращения трицепса.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная трубка.

Жим к низу в положении стоя на коленях



Задействованные мышцы: Трицепсы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам или ремешкам. Встаньте на колени лицом к стене (примерно 1 метр. от стены) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Согните руки в локтях под углом 90°. Торс наклонен немного (на 15-20°) вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая локти как можно ближе к бокам, разогните руки вниз. Полностью выпрямив руки, добейтесь пикового сокращения трицепса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: На протяжении всего упражнения не двигайте локтями. Верхняя часть рук, туловище и ноги остаются неподвижными до конца выполнения упражнения. Увеличение нагрузки не должно быть препятствием в соблюдении правильной техники выполнения упражнения.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная трубка

Французский жим



Задействованные мышцы: Длинная (задняя) часть трицепса

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Отведите согнутые в локтях руки назад за голову.

Напрягите поясничные мышцы и зафиксируйте естественный, S-образный изгиб позвоночника. Подбородок параллелен полу или чуть приподнят вверх.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая плечи в неподвижном состоянии, плавно выпрямите руки в локтях.

Полностью выпрямив руки, добейтесь пикового сокращения трицепса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: На протяжении всего сета не расслабляйте поясничные мышцы и крепко зафиксируйте позвоночник в естественном положении (торс выпрямлен, спина слегка прогнута в пояснице).

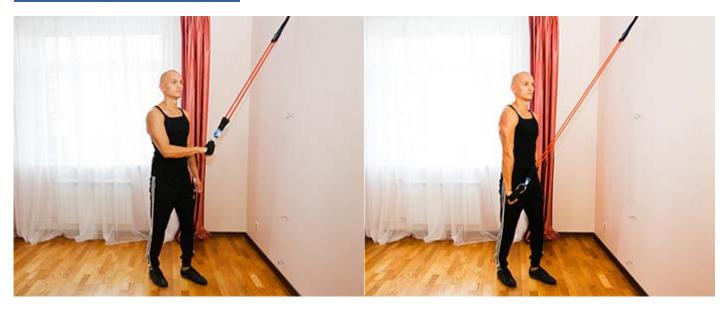
Старайтесь всегда держать верхнюю часть рук (от локтя до плеча) неподвижно и как можно ближе к вертикальному положению. Наклоняя локти вперед, вы снижаете эффективность упражнения, так как при этом фокус нагрузки смещается с трицепсов на другие мышцы.

Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения, чтобы добиться максимального сокращения трицепса.

Решающую роль в упражнении играет не рабочий вес, а правильная техника.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя + желтая трубки, женщины - красная трубка.

Жим к низу одной рукой



Задействованные мышцы: Внешняя часть трицепса

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в верхнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одному ремешку или ручке.

Станьте боком к стене и обхватите дальней от стены рукой ремешок или ручку эспандера. Согните руку в локтевом суставе и прижмите его к телу. Рабочая рука должна находиться в одной вертикальной плоскости с эспандером. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая локоть рабочей руки прижатым к телу, разогните руку вниз. Полностью выпрямив руку, добейтесь пикового сокращения трицепса. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

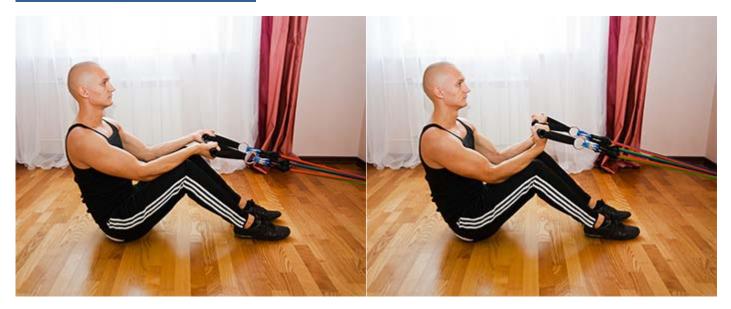
После выполнения подхода одной рукой, начинайте выполнять данное упражнение на трицепс другой рукой.

Советы по упражнению: Держите локоть рабочей руки неподвижно и максимально близко к боку туловища. Отводя локоть в сторону, вы усиливаете сокращение длинной головки трицепса, но вместе с тем ослабляете нагрузку на латеральную (боковую) головку трицепса, на которую как раз и нацелено данное упражнение.

Жим к низу обратным хватом также основательно задействует и медиальную (внутреннюю) головку трицепса. Именно она начинает разгибание руки. Но если вы хотите добиться ее максимального сокращения, станьте к стене лицом и выполняйте разгибание руки в плоскости, перпендикулярной торсу.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или красная + желтая трубки, женщины - зеленая или желтая трубка.

Сгибание рук в запястьях



Задействованные мышцы: Низ предплечья.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Сядьте на пол лицом к стене на расстоянии примерно 1,5 метра от стены и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. Согните ноги в коленях и положите руки на колени так, чтобы запястья оставались на весу. Разогните запястья вниз и отодвиньтесь от стены до натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе, удерживая предплечья прижатым к коленям, плавно согните запястья по направлению к себе. В верхней критической точке придайте дополнительное статическое напряжение вашим предплечьям, стараясь подтянуть ручки эспандера еще ближе к себе. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, и тут же, без паузы, начните следующее повторение.

Советы по упражнению: Не отрывайте предплечья от коленей. Как только это происходит, то большая доля нагрузки тут же смещается с мышц предплечья на бицепс. Держите ручки эспандера относительно свободным хватом, разжав пальцы — это значительно увеличит амплитуду движения.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная +синяя или черная +красная трубки, женщины - синяя трубка.

Упражнения для мышц спины

Тяга эспандера прямыми руками





Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. С вытянутыми перед собой руками, отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Согните немного ноги в коленях и немного, на 15-30°, наклоните торс вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно прямыми руками потяните ручки эспандера к бедрам. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Держите руки почти прямыми (чуть согнутыми в локтях) на протяжении всего сета. Чем сильнее вы сгибаете руки, тем больше основная нагрузка смещается с нижней части широчайших на их верхнюю часть. Движение происходит исключительно в плечевом суставе. Все остальные части тела неподвижны. Спина прямая. Грудь расправлена. Используйте относительно легкую нагрузку. Большое сопротивление провоцирует сгибание рук в локтях, что уменьшает нагрузку на широчайшие мышцы.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Тяга эспандера прямой рукой





Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в верхнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте боком к стене и обхватите одной рукой ручку эспандера верхним хватом. Вытяните в сторону руку и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Ноги на ширине плеч. Туловище ровно. Грудь расправлена.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно прямой рукой потяните ручку эспандера к бедру. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Держите руку почти прямой (чуть согнутой в локтях) на протяжении всего сета.

Используйте относительно легкую нагрузку. Большое сопротивление провоцирует сгибание рук в локтях, включая в работу бицепсы, что уменьшает нагрузку на широчайшие мышцы.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или красная + зеленая трубки, женщины - зеленая трубка.

Тяга эспандера к груди в положении стоя



Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Средние мышцы спины. Задние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровни груди и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Согните ноги в коленях. Полностью выпрямите спину, расправьте грудь.

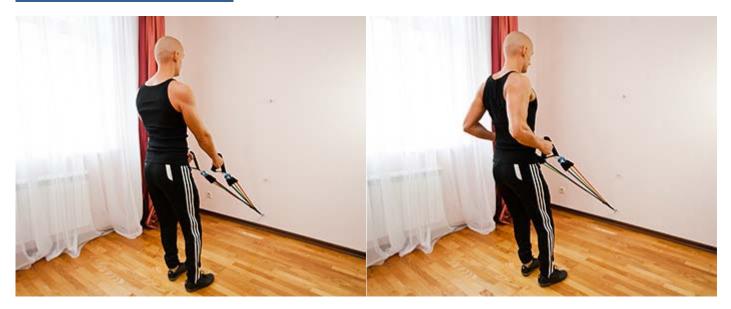
Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните ручки эспандера к груди, двигая локти назад и в стороны. Когда ручки эспандера окажутся на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие мышцы. Тяните эспандер исключительно усилием мышц спины и плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Чем дальше назад вы отводите локти, тем сильнее задействованы мышцы спины.

Держите естественный изгиб позвоночника на протяжении всего упражнения (спина чуть прогнута в пояснице, а грудь расправлена). Ни в коем случае не скругляйте спину и не сгибайтесь (или разгибайтесь) в пояснице.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Тяга эспандера к поясу



Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины (нижняя часть).

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. С выпрямленными вперед руками отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Выпрямите спину, расправьте плечи и грудь.

Выполнение упражнения: На выдохе подтяните ручки эспандера к поясу мощным, но плавным движением. Старайтесь держать локти как можно ближе к туловищу, отводя их строго назад. Как только ручки окажутся в непосредственной близости от живота, локти максимально заведены назад, сделайте короткую паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Держите спину прямо и сохраняйте легкий прогиб в пояснице. Старайтесь, чтобы во время тяги туловище оставалось практически неподвижным. Отклонения торса от вертикального положения должны быть минимальны. Тяните эспандер усилием мышц спины, а не поясницы и бицепсами (это происходит, когда вы отклоняетесь назад, пытаясь помочь себе всем телом)

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя + красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Тяга эспандера к груди в положении сидя





Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Средние мышцы спины. Задние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Сядьте на пол лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол или в стену (используйте спортивную обувь). Наклоните торс назад до натяжения эластичных трубок. Напрягите поясничные мышцы и сохраняйте это положение тела до конца выполнения сета.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните ручки эспандера к груди, двигая локти назад и в стороны. Когда ручки эспандера окажутся на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие мышцы. Тяните эспандер исключительно усилием мышц спины и плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Чем дальше назад вы отводите локти, тем сильнее задействованы мышцы спины.

Держите естественный изгиб позвоночника на протяжении всего упражнения (спина чуть прогнута в пояснице, а грудь расправлена).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя +красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Тяга эспандера вниз



Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Большая круглая мышца.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам или ремешкам. Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. С вытянутыми перед собой руками, отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Опуститесь на одно колено, а другую ногу, согнутую в колене под углом 90 градусов, поставьте впереди и плотно упритесь всей ступней в пол (используйте спортивную обувь). Наклоните торс вперед, так чтобы спина, голова, руки и эластичные трубки эспандера находились в одной плоскости.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните руками ручки эспандера вниз, при этом локти стремятся по направлению к туловищу по дуге, лопатки сводим вместе. Как только кисти рук окажутся на уровне шеи, сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

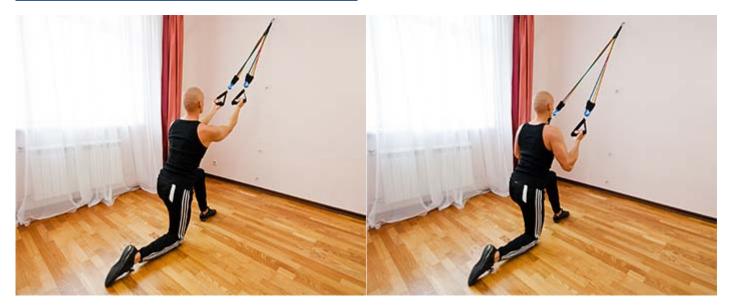
Советы по упражнению: Если во время выполнения этого упражнения вы чувствуете преимущественно работу рук, это будет сигналом о неправильном выполнении. Постарайтесь работать мышцами спины. Вы должны чувствовать широчайшую, ромбовидную и трапециевидную мышцу, ее нижнюю часть.

Лучше сначала уменьшите сопротивление в двое и почувствуйте как работают правильно мышцы, для которых и существует данное упражнение, а потом подберите свое рабочее сопротивление. В верхней точке разгибаем локти, но не расслабляем плечевой пояс.

Держите спину прямой во время всего упражнения.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная трубка.

Тяга эспандера вниз нижним хватом



Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нижним хватом. С вытянутыми перед собой руками, отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Опуститесь на одно колено, а другую ногу, согнутую в колене под углом 90 градусов, поставьте впереди и плотно упритесь всей ступней в пол (используйте спортивную обувь). Немного, на 15-30°, наклоните торс вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните ручки эспандера к груди, направляя локти вдоль боков строго вниз за спину. Сделайте паузу и постарайтесь свести лопатки вместе. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная + красная или синяя + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Тяга эспандера из-за головы в положении лежа (пуловер)



Задействованные мышцы: Большие грудные мышцы. Широчайшие мышцы спины. Трицепсы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Лягте на спину, головой к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом.

Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол (используйте спортивную обувь). Слегка согните руки в локтях и зафиксируйте в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно поднимите прямые руки вверх и вперед. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение

Советы по упражнению: Подберите такую рабочую нагрузку, при которой вы можете удержаться на одном месте или зафиксируйте ноги, например за веревочную петлю. Для включения в работу широчайшие мышцы спины старайтесь тянуть руки как можно дальше вперед. Это упражнение лучше выполнять на скамье.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная + зеленая или синяя трубки, женщины - зеленая или красная трубка.

Разгибание спины в положении сидя





Задействованные мышцы: Длинные мышц спины. Мышцы нижней части спины.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Сядьте на пол лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол или в стену (используте спортивную обувь). Наклоните тело назад до легкого натяжения легкого натяжения трубок. Руки полностью выпрямлены. Мышцы поясницы напряжены и прочно держат естественный, S-образный изгиб позвоночника, грудь и плечи расправлены.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно, сохраняя естественный изгиб позвоночника, наклоните торс назад до касания лопатками пола. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Выполняя упражнение, ни в коем случае не скругляйте спину и всегда держите мышцы поясницы напряженными, фиксируя S-образный изгиб позвоночника.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная трубка или синяя + красная трубки, женщины - синяя трубка.

Становая тяга





Задействованные мышцы: Длинные мышц спины (разгибатель позвоночника).

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам. Встаньте обеими ногами на трубки эспандера, сделав при этом один оборот трубками вокруг одной ступни. Проденьте кисти рук в ремешки и обхватите руками эластичные трубки. Согните ноги в коленях и наклоните торс вперед на 45 - 50 градусов. Руки полностью выпрямлены. Мышцы поясницы напряжены и прочно держат естественный, S-образный изгиб позвоночника — спина прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, а голова смотрит вперед.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно разогните ноги и спину, сохраняя естественный изгиб позвоночника. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Вначале вы разгибаете ноги в коленях, затем, когда они почти выпрямлены, движение подхватывают ягодицы и торс. Ягодицы и бедра направляются вперед, а торс поднимается из наклона.

Выполняя упражнение, ни в коем случае не скругляйте спину и всегда держите мышцы поясницы напряженными, фиксируя S-образный изгиб позвоночника.

Если вам не удается правильно отрегулировать рабочую длину эспандера, трубки слишком длинны для вас, то выполняйте упражнения для мышц разгибателя позвоночника с фиксацией эспандера к стене (двери).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная трубка или синяя + красная трубки, женщины - синяя трубка.

Разгибание спины



Задействованные мышцы: Длинные мышц спины (разгибатель позвоночника).

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам или ремешкам. Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нейтральным хватом.

Согите ноги в коленях и наклоните торс вперед на 45 - 50 градусов. Руки выпрямлены. Мышцы поясницы напряжены и прочно держат естественный, S-образный изгиб позвоночника — спина прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, а голова смотрит вперед. В этом положении отойдите от стены до легкого натяжения трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно разогните ноги и спину, сохраняя естественный изгиб позвоночника. Сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы спины. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Подъем торса из наклона осуществляется только за счет усилия ягодиц и бицепса бедра. Не пытайтесь поднять торс, разгибая поясницу, и не скругляйте спину, наклоняясь вперед.

Осваивайте упражнение только с легкой нагрузкой в медленном темпе. Добавляйте нагрузку лишь тогда, когда почувствуете, что поясница стала сильнее.

Основная задействованная мышца спины в этом упражнении — разгибатель позвоночника. Ни в коем случае не расслабляйте ее до конца сета. У нее очень важная роль — фиксировать естественный S-образный изгиб позвоночника во время наклонов.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная трубка или синяя + красная трубки, женщины - синяя трубка.

Упражнения для мышц груди

Сведение одной рукой



Задействованные мышцы: Середина и внутренняя часть большой грудной мышцы . Передний пучок дельтовидной мышцы

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в положении на уровне груди и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Одной рукой возьмите ручку эспандера и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Развернитесь на 30 градусов в противоположную стене сторону, чтобы увеличить амплитуду и растяжение мышц груди в начальной фазе движения. Слегка согните руку в локте и зафиксируйте локтевой сустав в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе сведите руку к центру грудной клетки и сделайте небольшую паузу, ощущая сокращение мышц груди.

На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, ощущая, как растягиваются грудные мышцы.

Советы по упражнению: Сохраняйте одинаковый угол в локтях на протяжении всего подхода. Сгибая и распрямляя локти вы включаете в работу бицепсы, тем самым снимая нагрузку с грудных мышц.

Чтобы максимально нагрузить мышцы груди, не расслабляйте их в негативной фазе (когда вы разводите руки и возвращаетесь в исходную точку упражнения).

Для проработки верхней части большой грудной мышцы закрепите эспандер в нижнем положении.

Для отчетливого разделения мышц груди по центру туловища и выделения мышечного рельефа груди, особенно ее нижней части, выполняйте упражнение с креплением эспандера в верхнем положении. Этот вариант упражнения выполняйте с наклоном торса вперед на 15-30°.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная + желтая или синяя трубка, женщины - желтая или зеленая трубка.

Сведение рук





Задействованные мышцы: Середина и внутренняя часть большой грудной мышцы . Передний пучок дельтовидной мышцы

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера. Отведите руки в стороны и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок, ощущая при этом, как растягиваются грудные мышцы. Едва заметно согните в руки в локтях. Старайтесь сохранить тот же угол в локтевых суставах на протяжении всего упражнения . Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе сведите руки к центру грудной клетки и сделайте небольшую паузу, ощущая сокращение мышц груди.

На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, ощущая, как растягиваются грудные мышцы

Советы по упражнению: Используйте такую рабочую нагрузку, которая позволит вам минимально сгибать руки в локтях. Если вы сгибаете руки достаточно сильно, то упражнение становится похожим на жим от груди.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная + желтая или синяя трубка, женщины - желтая или зеленая трубка.

Жим одной рукой





Задействованные мышцы: Середина и внутренняя часть большой грудной мышцы . Передний пучок дельтовидной мышцы

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в положении на уровне груди и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте спиной к стене и обхватите одной рукой ручку эспандера. Слегка согните руку в локтевом суставе и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Для придания телу более устойчивого положения сделайте шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выжмите руку **вперед** до полного выпрямления. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение

Советы по упражнению : Используйте такую рабочую нагрузку, которая позволит вам выполнить упражнение только движением руки, не включая в работу все тело.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная + зеленая или синяя трубка, женщины - зеленая или красная трубка

.

Жим двумя руками





Задействованные мышцы: Середина и внутренняя часть большой грудной мышцы . Передний пучок дельтовидной мышцы

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Согните руки в локтях и поднимите их до уровня груди. Отведите руки назад и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок, ощущая при этом, как растягиваются грудные мышцы. Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выжмите руки вперед и вверх до полного выпрямления. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя +красная или черная + красная трубки, женщины - синяя трубка.

Упражнения для мышц ног

Приседания



Задействованные мышцы: Передние мышцы бедра. Задние мышцы бедра. Ягодицы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Обхватите руками ручки верхним хватом и встаньте обеими ногами на трубки эспандера. Ноги на ширине плеч. Присядьте и поднимите кисти рук чуть выше уровня плеч.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх. Сделайте паузу. На вдохе плавно опуститесь вниз. Представьте, что вы садитесь на стул, расположенный позади вас: колени сгибаются и чуть выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а торс при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.

Советы по упражнению: Приседая, сосредоточьтесь на удержании позвоночника в естественном S-образном положении. Не скругляйте спину! Скругление спины снижает эффективность упражнения.

На протяжении всего упражнения взгляд направлен строго вперед, а пятки прочно упираются в пол.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная + синяя или черная + красная трубки, женщины - синяя трубка

Приседания с выставленной вперед ногой



Задействованные мышцы: Передние мышцы бедра. Задние мышцы бедра. Ягодицы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Обхватите руками ручки верхним хватом и встаньте одной ногой на трубки эспандера, другой ногой сделайте широкий шаг назад.

Перенесите центр тяжести на переднюю ногу и присядьте на ней. Передняя нога согнута в колене под прямым углом, колено задней ноги «висит» в нескольких сантиметрах над полом. Поднимите кисти рук чуть выше уровня плеч.

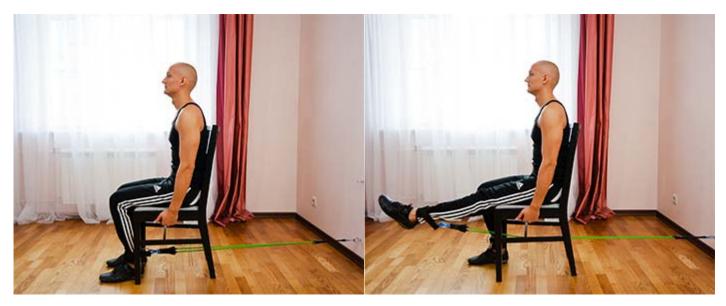
Выполнение упражнения: На выдохе выпрямите переднюю ногу и поднимите корпус. Сделайте паузу. На вдохе плавно опуститесь вниз.

Советы по упражнению: Основная трудность в выполнении этого упражнения заключается в том, чтобы совершать приседания строго вверх-вниз, без отклонений вперед-назад, при этом нужно держать корпус строго вертикально и опускаться достаточно глубоко.

Во время приседаний избегайте чрезмерного переноса усилия на носок ноги, расположенной впереди, — такое обычно происходит при наклоне корпуса вперед. Ширина постановки ног составляет примерно 30-40 см, но при этом ноги не располагаются на одной прямой

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная + синяя или черная + красная трубки, женщины - синяя трубка

Разгибание ног в положении сидя



Задействованные мышцы: Нижний, надколенный участок бедра (четырехглавая мышца)

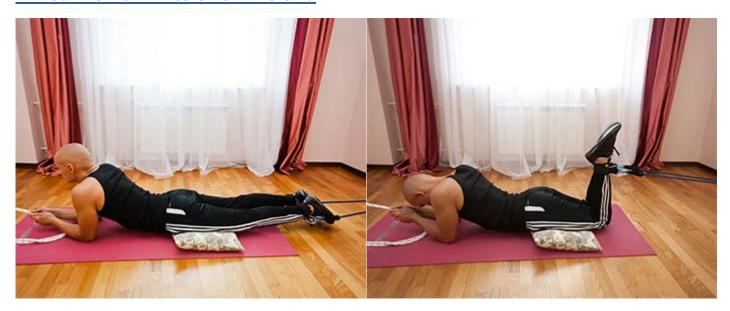
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Сядьте на стул спиной к стене (примерно 1 метр от стены) и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешку одной ноги. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Спина прямая.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выпрямите ногу. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Отработав все повторения на одну ногу, сделайте столько же повторений на другую.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя трубка, женщины - красная трубка.

Сгибание ног в положении лежа



Задействованные мышцы: Задние мышцы бедра (бицепс бедра). Ягодицы. Икроножные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам на ногах.

Лягте на живот ногами к стене, предварительно положив подушку под колени, так чтобы область колена выходила за пределы подушки. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок и крепко ухватитесь руками за неподвижный предмет, например за толстую веревку.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно, преодолевая сопротивление, сгибайте ноги, используя по максимуму всю амплитуду движения. Завершив сгибание, на пике сжатия сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Выполняйте движение силой мышц бедра, не отрывайте таз от пола. Для более плавного сопротивления используйте две отдельные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой ноги.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя трубка, женщины - красная трубка.

Сгибание ног в положении сидя



Задействованные мышцы: Задние мышцы бедра (бицепс бедра). Икроножные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении или в положении 50 см. от пола и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам на ногах.

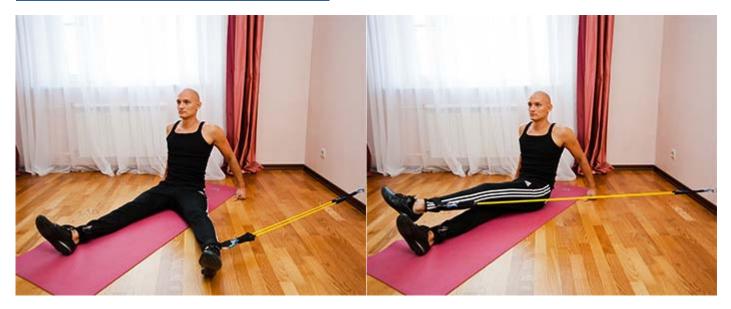
Сядьте на стул лицом к стене (примерно в 2-х метрах от стены) и выпрямите вперед ноги. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Крепко возьмитесь обеими руками за края стула. Спина прямая.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно согните ноги в коленях. Когда в коленном суставе образуется угол 90° (нижняя точка упражнения), остановитесь и постарайтесь максимально напрячь мышцы задней части бедра. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Для более плавного сопротивления используйте две отдельные эластичные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой ноги. Чтобы ноги не расходились во время выполнения упражнения, пристегните карабины эластичных трубок сразу к кольцам обоих ремешков.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная + зеленая или синяя + красная трубки, женщины - синяя или синяя + зеленая трубки.

Сведение ноги в положении сидя



Задействованные мышцы: Приводящие мышцы бедра.

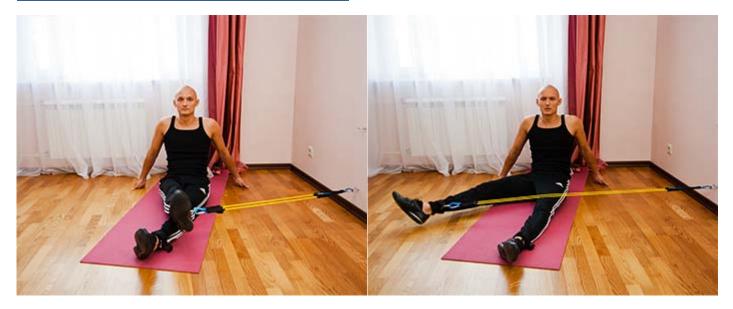
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Сядьте на пол параллельно стене, так чтобы колени располагались примерно напротив точки фиксации эспандера к стене. Пристегните ремешок к ближней к стене ноге и зацепите к нему карабины эластичной трубки или нескольких трубок. Отведите задействованную ногу как можно дальше в сторону и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Спина прямая и немного наклонена назад. Руки отведены за спину и упираются в пол.

Выполнение упражнения: На выдохе приведите задействованную ногу к другой ноге. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Отработав все повторения на одну ногу, сделайте столько же повторений на другую.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная трубка, женщины - зеленая трубка.

Разведение ноги в положении сидя



Задействованные мышцы: Средняя ягодичная мышца.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Сядьте на пол параллельно стене, так чтобы колени располагались примерно напротив точки фиксации эспандера к стене. Пристегните ремешок к дальней от стены ноге и зацепите к нему карабины эластичной трубки или нескольких трубок. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Спина прямая и немного наклонена назад. Руки отведены за спину и упираются в пол.

Выполнение упражнения: На выдохе отведите задействованную ногу как можно дальше в сторону. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. Отработав все повторения на одну ногу, сделайте столько же повторений на другую.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная трубка, женщины - зеленая трубка.

Отведение ноги назад в положении стоя



Задействованные мышцы: Большая ягодичная мышца.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Зацепите карабины эластичной трубки или нескольких трубок к ремешку одной ноги и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Встаньте лицом к стене и упритесь руками за спинку стула. Спина прямая.

Выполнение упражнения: На выдохе отведите прямую ногу как можно дальше назад. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Отработав все повторения на одну ногу, сделайте столько же повторений на другую.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или зеленая трубка, женщины - зеленая или желтая трубка.

Подъем на носки



Задействованные мышцы: Икроножные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене (примерно 50 см от стены) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Отведите кисти рук за голову. Наклоните немного туловище вперед. Пятки, таз и плечи находятся в одной вертикальной плоскости.

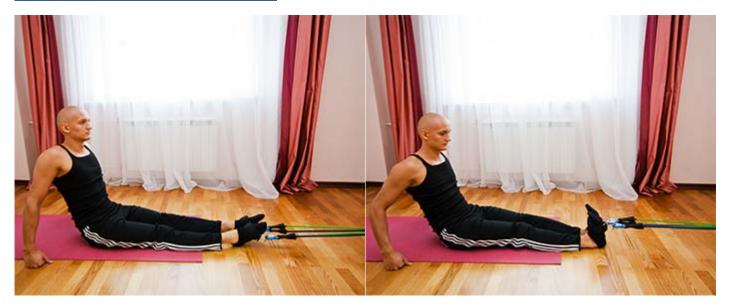
Выполнение упражнения: На выдохе напрягите икры и мощным движением поднимитесь на носках как можно выше. В верхней точке остановитесь на 1-2 секунды и постарайтесь как можно сильнее напрячь икры. На вдохе плавно опуститесь вниз и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Советы по упражнению: На протяжении всего упражнения разгибатель позвоночника, бедра и пресс постоянно напряжены и прочно держат туловище и ноги в выпрямленном положении. Движение происходит только в голеностопном суставе, все остальные суставы — неподвижны. Для разнообразия выполняйте это упражнение с разной постановкой ступней, удерживая пятки направленными друг на друга или, наоборот, наружу. Это «освежает» упражнение и воздействует на икроножные мышцы под разными углами.

Чем выше вы поднимаетесь, тем больше мышечных волокон охвачены мышечным сокращением.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная + синяя или черная + красная трубки, женщины - синяя трубка

Тяга эспандера носками ног



Задействованные мышцы: Мышцы передней части голени.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам.

Сядьте на пол лицом к стене. Проденьте ступни ног в ремешки и отодвиньтесь от стены на расстояние натяжения эластичных трубок. Носки ног вытянуты вперед. Спина прямая и немного наклонена назад. Руки отведены за спину и упираются в пол.

Выполнение упражнения: На выдохе потяните носки ног на себя, максимально сокращая мышцы передней поверхности голени. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Выполнение упражнения: Упражнение выполняется в интенсивном темпе до достижения жжения в прорабатываемых мышцах.

Упражнение выполняется по малой амплитуде движения, поэтому исходное натяжение эластичных трубок должно быть больше обычного.

Не сгибайте колени во время упражнения, движение происходит только в голеностопном суставе. Проходите движение по всей амплитуде, от полного растяжения в начале до полного сокращения в конце.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя + красная трубки, женщины - синяя + зеленая трубки.

Упражнения для мышц плеч

Разведение рук в стороны





Задействованные мышцы: Задние дельтовидные мышцы. Трапециевидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нейтральным хватом. Вытяните вперед руки и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Полностью выпрямите спину, расправьте грудь.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно разведите прямые руки назад и в стороны. Все движение рук происходит параллельно полу. Старайтесь завести их как можно дальше за спину. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Старайтесь не помогать себе ногам и корпусом, все это существенно снимает нагрузки с плеч. Если не получается делать упражнение одними руками, уменьшите нагрузку.

Сохраняйте одинаковый угол в локтях на протяжении всего подхода. Все движение происходит только в плечевых суставах, все остальные суставы — неподвижны!

Старайтесь сводить лопатки в задней точке движения, так лучше нагружаются трапециевидные мышцы.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная трубка, женщины - зеленая или желтая трубка.

Тяга эспандера к подбородку





Задействованные мышцы: Средняя часть дельтовидных мышц. Верхняя часть трапециевидных мышц.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте обеими ногами на эластичную трубку. Руки опущены перед собой. Мышцы поясницы напряжены и прочно держат естественный, S-образный изгиб позвоночника, грудь и плечи расправлены.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно поднимите ручки эспандера до уровня подбородка. Старайтесь поднять локти как можно выше, напрягая при этом мышцы плеч и трапеции. После короткой паузы медленно упустите руки, но не опускайте руки до конца. Сохраните натяжение эластичных трубок в нижней точке.

Советы по упражнению: Не меняйте положение туловища во время всего упражнения, не сгибайте ноги. Чем шире расстояние между руками вы используете, тем сильней нагружаются дельтовидные мышцы. При узком хвате сильней эксплуатируются трапециевидные мышцы.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - черная или синяя трубка, женщины - красная или зеленая трубка.

Разведение рук через стороны в положении стоя согнувшись



следующее повторение.



Задействованные мышцы: Средние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера. Руки опущены вдоль тела, ладони повернуты к бедрам. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Слегка согните ноги в коленях. Наклоните торс вперед на 30 градусов и зафиксируйте его в таком положении до конца выполнения сета.

Выполнение упражнения: На выдохе поднимите прямые руки в стороны до уровня плеч. Движение рук происходит в одной плоскости с грудной клеткой. Начиная подъем, слегка согните руки и удерживайте их зафиксированными в локтях до конца сета. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте

Советы по упражнению: Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты. Движение происходит только в плечевых суставах. Начинайте отработку упражнения с легкой нагрузкой.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная + желтая трубки, женщины - желтая или зеленая трубка.

Перекрестное разведение рук через стороны





Задействованные мышцы: Средние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки к двум ручкам и обхватите руками ручки эспандера. Встаньте обеими ногами на трубку эспандера и поменяйте ручки местами, чтобы трубки пересекались крест-накрест. Руки опущены вдоль тела, ладони повернуты к бедрам.

Выполнение упражнения: На выдохе разведите прямые руки в стороны до уровня плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину ровной. Не наклоняйтесь вперед и не раскачивайтесь. Движение происходит только в плечевых суставах. Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или зеленая трубка, женщины - желтая трубка.

Фронтальный подъем прямых рук





Задействованные мышцы: Средние и передние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки к двум ручкам и обхватите их руками верхним хватом. Встаньте обеими ногами на эластичные трубки. Руки опущены перед собой.

Выполнение упражнения: На выдохе поднимите руки перед собой до уровня плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину ровной. Не наклоняйтесь вперед и не раскачивайтесь. Движение происходит только в плечевых суставах. Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или зеленая трубка, женщины - желтая трубка.

Фронтальный подъем прямых рук



Задействованные мышцы: Средние и передние дельтовидные мышцы.

Исходное положение:

Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене (двери) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Руки опущены вдоль тела. Ладони повернуты к стене. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Для придания телу более устойчивого положения сделайте небольшой шаг вперед одной ногой.

Выполнение упражнения: На выдохе поднимите прямые руки перед собой до уровня плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину ровной. Не наклоняйтесь вперед и не раскачивайтесь. Движение происходит только в плечевых суставах. Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная + зеленая трубки, женщины - зеленая или желтая трубка.

Разведение одной руки в сторону





Задействованные мышцы: Средние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке. Встаньте к стене боком и обхватите дальней от стены рукой ручку эспандера. Трубка эспандера проходит за спиной. Ноги на ширине плеч. Рука опущена вдоль тела. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе разведите прямую руку в сторону до уровня плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - красная или зеленая трубка, женщины - желтая трубка.

Разведение рук в стороны





Задействованные мышцы: Средние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки к двум ручкам и обхватите их руками верхним хватом. Встаньте обеими ногами на эластичные трубки. Руки опущены вдоль тела, ладони повернуты к бедрам.

Выполнение упражнения: На выдохе разведите прямые руки в стороны до уровня плеч. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения держите спину ровной. Движение происходит только в плечевых суставах.

Выбирайте нагрузку, при которой вам удастся дотянуть ручки эспандера до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная трубка, женщины - зеленая или желтая трубка.

Жим в положении стоя





Задействованные мышцы: Передние дельтовидные мышцы. Верхняя часть большой грудной мышцы.

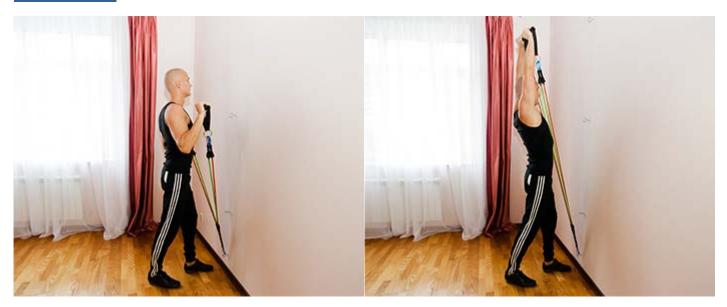
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте спиной к стене (двери) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Подтяните ручки эспандера до уровня плеч. Сделайте одной ногой шаг вперед и немного согните ее в колене. Расправьте грудь и слегка отведите плечи назад. Немного прогните позвоночник и зафиксируйте его в самом удобном для вас положении до конца подхода.

Выполнение упражнения: На выдохе выжмите ручки эспандера на вытянутые руки вверх. Руки должны быть полностью выпрямлены, плечи подняты. В верхней точке ручки должны слегка коснуться друг друга. На вдохе медленно опустите руки вниз в исходное положение.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя + красная или черная + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Жим вверх



Задействованные мышцы: Передние и средние дельтовидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.

Встаньте лицом к стене (двери) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Подтяните ручки эспандера чуть выше уровня плеч. Ладони направлены вперед. Сделайте одной ногой шаг назад и немного согните переднюю ногу в колене. Расправьте грудь и слегка отведите плечи назад. Немного прогните позвоночник и зафиксируйте его в самом удобном для вас положении до конца подхода.

Выполнение упражнения: На выдохе выжмите ручки эспандера на вытянутые руки вертикально вверх. Руки должны быть полностью выпрямлены, плечи подняты. В верхней точке ручки должны слегка коснуться друг друга. На вдохе медленно опустите руки вниз в исходное положение.

Советы по упражнению: Не расслабляйте пресс и мышцы, окружающие позвоночник, до конца сета. Держите их в постоянном напряжении. Именно эти мышцы обеспечивают прочное и неподвижное положение торса — главное условие, без которого невозможно качественно проработать дельты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя + красная или черная + красная трубки, женщины - красная или красная + зеленая трубка.

Подъем плеч (шраги)





Задействованные мышцы: Трапециевидные мышцы.

Исходное положение: Пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте обеими ногами на трубки эспандера. Руки опущены вдоль тела. Отрегулируйте рабочую длину эспандера за счет одного оборота трубки вокруг ступни, чтобы достичь легкого натяжения трубок. Выпрямите и напрягите спину, слегка поднимите подбородок вверх, сведите лопатки вместе.

Выполнение упражнения: На выдохе поднимите плечи как можно выше, еще сильнее напрягите трапеции и постарайтесь продержаться в этом положении пару секунд. На вдохе снова опустите плечи.

Советы по упражнению: Поднимайте плечи строго вверх, не позволяйте им выдвигаться вперед и не сгибайте руки в локтях. Представьте, что руки — это канаты, к концам которых прикреплено отягощение, и ваша задача поднять их исключительно усилием трапеций.

Если вам не удается правильно отрегулировать рабочую длину эспандера, трубки слишком длинны для вас, то вместо ручек обхватите концы эластичных трубок или выполняйте упражнение с фиксацией эспандера к стене (двери).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - оранжевая или черная + красная трубки, женщины - синяя трубка.

Подъем плеч (шраги)



Задействованные мышцы: Трапециевидные мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам. Встаньте лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Наклоните полностью все тело на 20 - 30 градусов назад. Выпрямите и напрягите спину, слегка поднимите подбородок вверх, сведите лопатки вместе.

Выполнение упражнения: На выдохе потяните прямыми руками ручки эспандера, исключительно усилием трапеций, как можно выше. В верхней точке еще сильнее напрягите трапеции и постарайтесь продержаться в этом положении пару секунд. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Поднимайте плечи строго вверх, не позволяйте им выдвигаться вперед и не сгибайте руки в локтях. Представьте, что руки — это канаты, к концам которых прикреплено отягощение, и ваша задача поднять их исключительно усилием трапеций.

Если вам не удается правильно отрегулировать рабочую длину эспандера, трубки слишком длинны для вас, то вместо ручек обхватите концы эластичных трубок или выполняйте упражнение с фиксацией эспандера к стене (двери).

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - оранжевая + синяя или черная + синяя трубки, женщины - синяя или синяя + красная трубки.

Тяга одной рукой



Задействованные мышцы: Задние дельтовидные мышцы, мышцы - вращатели плеча.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене (двери) в нижнем положении или в *положении на уровне груди (больше нагрузка)* и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к одному ремешку.

Обхватите одной рукой ремешок эспандера, согните руку в локтевом суставе и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Поставьте локоть рабочей руки на устойчивую горизонтальную поверхность, а другой рукой крепко ухватитесь за неподвижный предмет, например за толстую веревку.

Выполнение упражнения: На выдохе потяните эспандер перед собой до касания кисти руки поверхности. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения не отрывайте локоть от опорной поверхности.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины - синяя или красная + зеленая трубки, женщины - зеленая трубка.