Здоровый позвоночник - основа нашего здоровья и долголетия!

Набор эспандеров " Здоровая спина" *предназначен для выполнения комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки без осевых нагрузок на позвоночник и суставы.*
Дополнительный комплект эластичных трубок дает возможность создавать более плавное сопротивление сразу для обеих конечностей.

Важность правильной осанки для здоровья

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Осанка зависит, во-первых, от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению.

Основную роль в формировании осанки играет не абсолютная сила мышц, а равномерное и правильное развитие мышечной системы. Поэтому тренировочная программа должна быть правильно сбалансирована. Корректирующие упражнения должны ослаблять напряжённые мышцы и подтягивать ослабленные. При этом не следует забывать про всё тело. Вы сильны настолько насколько сильно ваше самое слабое звено.
На нашем сайте представлены только упражнения для развития мускулатуры, но для достижения результата нельзя забывать о постоянном контроле за правильным, естественным положением тела .
Наберитесь терпения! Исправление осанки – это непростой процесс, который требует упорства, непоколебимого желания и времени.

При подборе упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Так, при попытке укрепления мышц брюшного пресса с целью уменьшения поясничного лордоза и угла наклона таза часто используют подъем нижних конечностей из положения лежа на спине. Функцию сгибания конечностей вместо ослабленных мышц брюшного пресса берет на себя подвздошно-поясничная мышца, работа которой способствует увеличению поясничного лордоза и угла наклона таза.

Другой пример: для укрепления ягодичных мышц с целью формирования разгибания в тазобедренных суставах и уменьшения угла наклона таза предлагают различные махи ногой назад. В норме при выполнении таких махов сначала включается задняя группа мышц бедра, затем ягодичные мышцы, и в последнюю очередь – разгибатели поясничного отдела позвоночника. Но ослабленные и удлиненные ягодичные мышцы часто запаздывают и включаются позже разгибателей поясничного отдела позвоночника, либо вовсе не включаются. В результате такие занятия в обоих примерах ведут к увеличению дефекта осанки.

Эффективность применения упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие упражнения, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

Прежде чем начать

Прежде чем начать заниматься с эспандерами **smartelastic** ознакомьтесь со следующей важной информацией:

Правила эксплуатации и ухода

Тренажер **smartelastic** сконструирован оптимально безопасно, но надо помнить, что это не игрушка, а серьезный спортивный снаряд, Тренажер предназначен для взрослых и подростков и должен быть использован исключительно по его прямому назначению – выполнение гимнастических упражнений.

Работая с тренажером, соблюдайте следующие правила безопасности:

- Перед началом какой-либо тренировочной программы, проконсультируйтесь с вашим врачом. Особенно важно для лиц, у которых заведомо есть проблемы со здоровьем.

- Недееспособные люди (инвалиды) могут использовать тренажер только под наблюдением квалифицированного специалиста или врача.

- Не оставляйте детей без присмотра в комнате, где располагается тренажер! После тренировок храните его в месте недосягаемости для детей.

Используйте тренажер строго по назначению – выполнение гимнастических упражнений.

В одно и тоже время только один человек может тренироваться на тренажере.

Всегда надевайте во время занятий соответствующую спортивную одежду и обувь.

Перед использованием тренажера всегда делайте разминочные упражнения, чтобы разогреться должным образом.

Перед началом упражнений всегда внимательно проверяйте настенное крепление, фиксаторы, эластичные трубки, ручки, ремни. Если вы обнаружили трещины, порезы или другие следы изношенности замените поврежденный компонент. Никогда не работайте с тренажером, если он не исправен.

Не располагайте острые предметы вокруг тренажера.

Не растягивайте эластичные трубки для создания большей нагрузки до своего возможного максимума. Подбирайте для упражнений нужную по диаметру трубку или количество трубок для генерирования требуемой нагрузки.

При надлежащем хранении и уходе ваш эспандер будет служить вам много лет без потери потребительских качеств (эластичности, прочности, цвета). Храните эспандер в сухом месте при комнатной температуре, подальше от прямых солнечных лучей и источников тепла.

Монтаж

Шаг 1. Выберите место в помещении, где достаточно пространства для выполнения упражнений с эспандером и имеется прочная стена.

Шаг 2. Монтаж колец.

Для выполнения базовых упражнений достаточно вмонтировать в стену **4 шурупа-кольца**, которые располагаются следующим образом:

- 10 см от пола
- 50 см от пола
- на уровне груди
- на уровне вытянутой вверх руки или чуть повыше.

Выбор длины шурупа зависит от строения несущих стен, наличия штукатурки и изоляционных материалов.

*Для бетонных стен диаметр резьбы шурупа должен быть не менее **8 мм** и длина резьбы не менее **50 мм**.*

Для менее прочных стен выбирайте шуруп с удлинённой резьбовой частью.

Размеры дюбеля (диаметр и длина) должны соответствовать размерам шурупа.

Диаметр просверленного отверстия должен совпадать с диаметром дюбеля, а глубина отверстия должна быть на десять миллиметров больше, чем длина дюбеля.

Для наилучшего сцепления дюбеля с основанием отверстие после просверливания необходимо очистить.

Ввинчивать шуруп в стену необходимо на всю длину резьбы.

Шаг 3. Зацепите карабин фиксатора за кольцо и проденьте в петлю эластичную трубку или несколько трубок. Система готова к использованию.

Упражнения

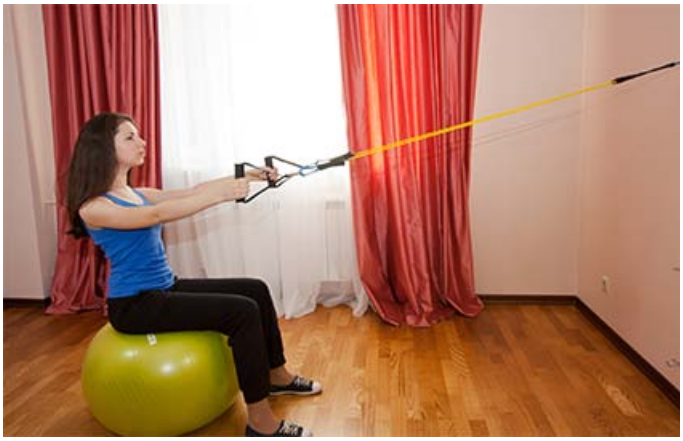
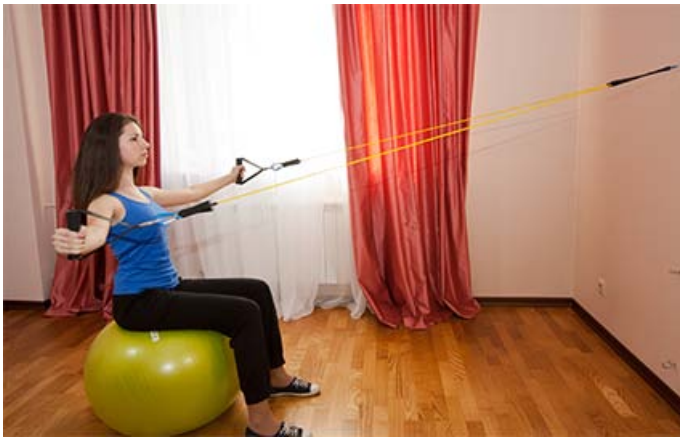
Здесь представлен комплекс упражнений для проработки всех групп мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.

Попробуйте сначала выполнить все упражнения и выбрать из них те, которые вам больше всего подходят, в зависимости от цели тренировок, индивидуальных особенностей, сопутствующих заболеваний и возраста.

Перед выполнением упражнений внимательно прочитайте описания к ним и рекомендации.

Упражнения для мышц плеч и рук

Разведение рук в стороны

Задействованные мышцы: Задние дельтовидные мышцы. Трапециевидные мышцы. Мышцы-вращатели плеча.

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.

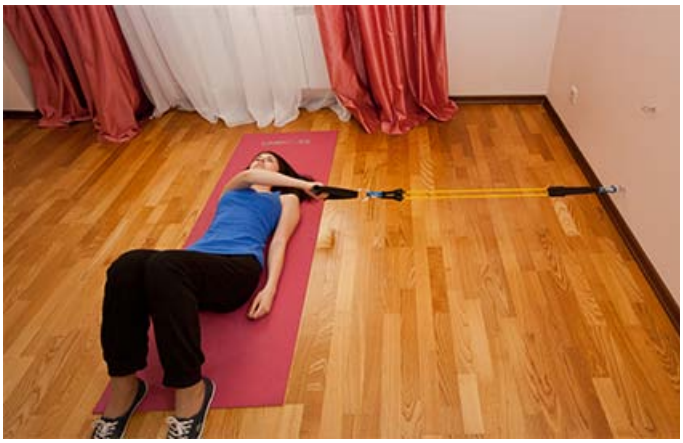
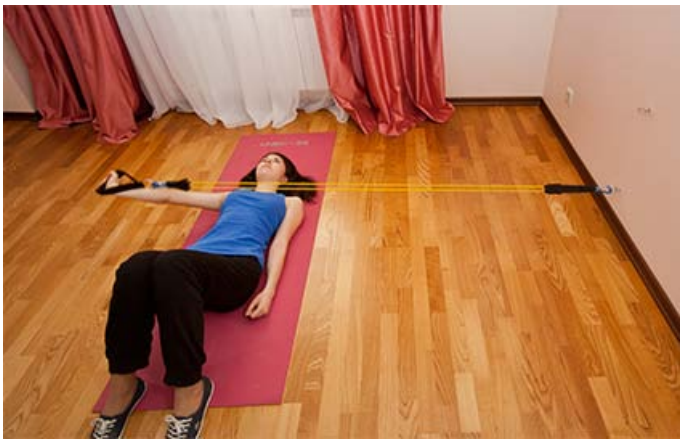
Сядьте на гимнастический мяч лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нейтральным хватом. Вытяните вперед руки и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Полностью выпрямите спину, расправьте грудь.

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 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.
Также это упражнение можно выполнять в положении стоя.

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

Разведение одной руки лежа

Задействованные мышцы: Задние дельтовидные мышцы. Трапециевидные мышцы. Мышцы-вращатели плеча.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке.
Лягте на пол параллельно стене (примерно 1,5 метра от стены). Плечи находятся напротив точки фиксации эспандера к стене. Обхватите дальней от стены рукой ручку эспандера. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.
Слегка согните руку в локте и зафиксируйте локтевой сустав в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе разведите прямую руку в сторону до касания локтем пола. Сделайте небольшую паузу.
На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

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

Тяга эспандера плечами (шраги)

Задействованные мышцы: Трапециевидные мышцы.

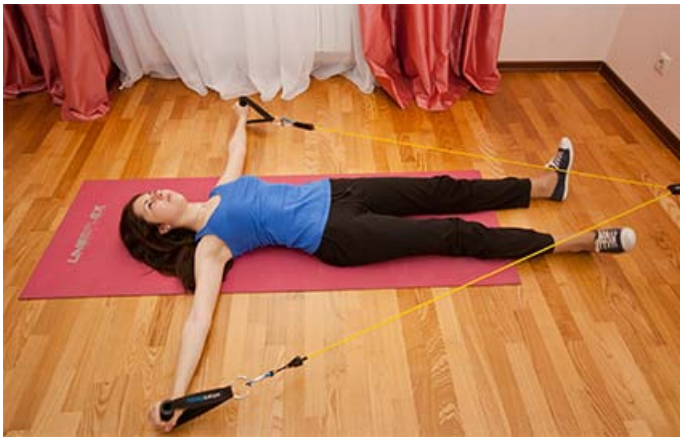
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.
Лягте на пол ногами к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Руки вытянуты вдоль тела. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните плечи как можно дальше по направлению к голове, сделайте паузу и еще сильнее напрягите трапециевидные мышцы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Тяните плечи строго в горизонтальной плоскости, не позволяйте им подниматься и не сгибайте руки в локтях. Представьте, что руки — это канаты, к концам которых прикреплено отягощение, и ваша задача подтянуть их исключительно усилием трапециевидных мышц.
Также это упражнение можно выполнять в положении стоя.

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

Разведение рук в стороны



Задействованные мышцы: 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.
Лягте на пол ногами к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Руки вытянуты вдоль тела. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните прямыми руками ручки эспандера по дуговой траектории, одновременно поднимая руки вверх и разводя их по сторонам. На вдохе плавно вернитесь по той же траектории в исходное положение.

Советы по упражнению: Для более плавного сопротивления используйте две отдельные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой руки.

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

Тяга эспандера за голову

Задействованные мышцы: Дельтовидные мышцы.

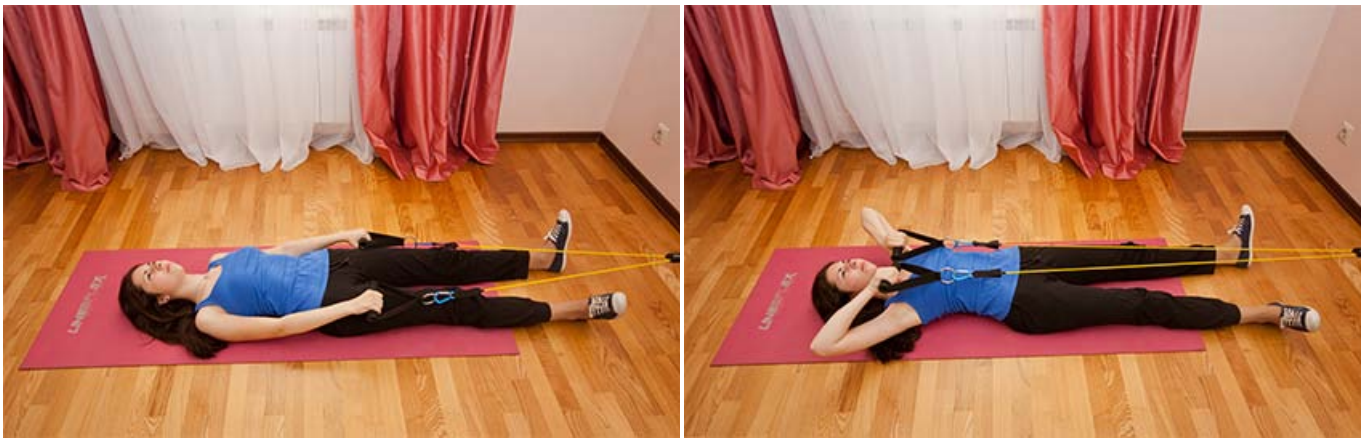
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.
Лягте на пол ногами к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Руки вытянуты вдоль тела. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните прямыми руками ручки эспандера по дуговой траектории, сначала вверх потом за голову. На вдохе плавно вернитесь по той же траектории в исходное положение.

Советы по упражнению: Для более плавного сопротивления используйте две отдельные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой руки.

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

Тяга эспандера к подбородку



Задействованные мышцы: Дельтовидные мышцы. Трапециевидные мышцы.

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 верхним хватом. Руки вытянуты вдоль тела. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните руками ручки эспандера к подбородку, сгибая руки в локтевом суставе. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению : Чем шире расстояние между руками вы используете, тем сильней нагружаются дельтовидные мышцы. При узком хвате сильней эксплуатируются трапециевидные мышцы.

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

Жим эспандера вверх из положения сидя

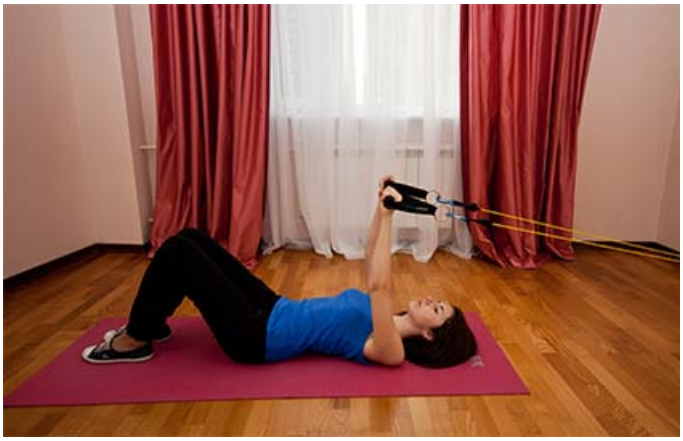
Задействованные мышцы: Передние дельтовидные мышцы. Верхняя часть большой грудной мышцы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.
Сядьте на стул спиной к стене (примерно 1 метр от стены) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Выпрямите спину и прижмите ее к спинке стула. Подтяните ручки эспандера до уровня плеч. Расправьте грудь и слегка отведите плечи назад.

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 плавно опустите руки вниз в исходное положение.

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

Разгибание рук в положении лежа



Задействованные мышцы: Трицепсы.

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. Лягте на пол головой к стене и обхватите руками ручки или ремешки эспандера нейтральным хватом. Поднимите руки вверх и согните их в локтях под углом 90 градусов. Сохраните это положение рук до конца выполнения упражнения. Отодвиньтесь от стены на расстояние натяжения эластичных трубок. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выпрямите руки в локтях. Полностью выпрямив руки, сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению : Упражнение выполняется по малой амплитуде движения, поэтому исходное натяжение эластичных трубок должно быть больше обычного.
Не двигайте локтями! Они должны быть неподвижны на протяжении всего упражнения. Все движение, которое происходит, — это сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения, чтобы добиться максимального сокращения трицепса. Если не получается, уменьшите нагрузку.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – синяя трубка, женщины – красная трубка

Разгибание рук в положении лежа на животе

Задействованные мышцы: Трицепсы.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди или в положении 50 см. от пола и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам или ремешкам.
Обхватите руками ручки или ремешки эспандера верхним хватом. Лягте на пол животом вниз и упритесь ступнями ног в стену. Согните руки в локтях и поставьте локти на пол. Сохраните это положение рук до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выпрямите руки в локтях. Полностью выпрямив руки, сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения, чтобы добиться максимального сокращения трицепса. Если не получается, уменьшите нагрузку.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – красная трубка, женщины – зеленая трубка

Тяга эспандера из нижнего положения

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 ремешкам.
Встаньте на колени лицом к стене (примерно 70 см. от стены) и обхватите руками ремешки эспандера. Согните руки в локтях под углом 90°. Локти прижаты к бокам. Спина прямая.

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 – синяя трубка, женщины – красная трубка

Сгибание рук в положении 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. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол.

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

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – синяя + зеленая трубки, женщины – синяя или красная + желтая трубки

Упражнения для мышц спины и груди

Тяга эспандера из верхнего положения

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Средние мышцы спины. Длинные 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 или ремешкам.
Сядьте на пол лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. Поднимите руки вверх и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Согните ноги в коленях. Наклоните торс вперед, чтобы спина и руки составляли одну линию.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно наклоните торс назад и потяните ручки эспандера к груди, двигая локти назад и в стороны. Когда ручки эспандера окажутся на уровне плеч, сделайте паузу, выпрямите спину 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.
При выполнении упражнения с большой нагрузкой используйте упор для ног.

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

Тяга эспандера в положении сидя на стуле

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

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. Сядьте на край стула (примерно в 2-х метрах от стены) лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Наклоните торс вперед и выпрямите руки . Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно наклоните торс назад и мощным, но плавным движением потяните ручки эспандера к животу. Как только ручки окажутся в непосредственной близости от живота, а локти максимально заведены назад, сделайте паузу, выпрямите спину и еще сильнее напрягите широчайшие мышцы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Чем дальше назад вы отводите локти, тем сильнее задействованы мышцы спины.
Тяните эспандер исключительно усилием мышц спины и плеч, а не руками.
При выполнении упражнения с большой нагрузкой используйте упор для ног.

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

Тяга эспандера в положении сидя на полу

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 или ремешкам.

Сядьте на пол (примерно в 2-х метрах от стены) лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним или нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Наклоните торс вперед и выпрямите руки . Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно наклоните торс назад и мощным, но плавным движением потяните ручки эспандера к животу. Как только ручки окажутся в непосредственной близости от живота, а локти максимально заведены назад, сделайте паузу, выпрямите спину и еще сильнее напрягите широчайшие мышцы. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Чем дальше назад вы отводите локти, тем сильнее задействованы мышцы спины.
Тяните эспандер исключительно усилием мышц спины и плеч, а не руками.
При выполнении упражнения с большой нагрузкой используйте упор для ног.

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

Тяга эспандера одной рукой

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Большая круглая мышца.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке.
Возьмите правой рукой ручку эспандера нейтральным хватом. Левое колено поставьте на стул, наклоните торс и обопритесь левой рукой о спинку стула. Вытяните правую руку вперед и отодвиньтесь от стены, сохраняя исходное положение, на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе напрягите мышцы спины и задние дельты. Мощным, но плавным движением потяните ручку эспандера к животу. Как только ручка окажется в непосредственной близости от живота, сделайте паузу, стараясь отвести локоть как можно дальше назад. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.
Отработав все повторения на правую руку, сделайте столько же повторений на левую.

Советы по упражнению: Во время выполнения упражнения спина всегда прямая и прогнута в пояснице. Все движение происходит только в локтевом и плечевом суставах. Остальные части тела — неподвижны. Не скругляйте спину.
Не пытайтесь удлинить рабочее движение, поворачивая все туловище вокруг оси позвоночника. Так вы только снижаете нагрузку на целевые мышцы.

Если вам не удается отвести локоть назад дальше спины, подберите более легкое сопротивление. Помните: чем дальше отводится локоть назад, тем сильнее сокращены широчайшие мышцы спины, а также средняя часть трапеций и ромбовидных мышц.
Тяните эспандер усилием мышц спины, а не руками.

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

Приведение одной руки

Задействованные мышцы: Большая грудная мышца, 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. Вытяните в сторону руку и отойдите от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Слегка согните руку в локте и зафиксируйте локтевой сустав в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе приведите 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
Отработав все повторения на одну сторону, сделайте столько же повторений на другую.

Примечание: 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. Также это упражнение можно выполнять с фиксацией эспандера в верхнем или нижнем положении.

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

Приведение одной руки из положения лежа

Задействованные мышцы: Большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните оба конца эластичной трубки или нескольких трубок к одной ручке.
Лягте на пол параллельно стене (примерно в 2-х метрах от стены). Плечи находятся напротив точки фиксации эспандера к стене. Вытянутой рукой обхватите ручку эспандера. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.
Слегка согните руку в локте и зафиксируйте локтевой сустав в этом положении до конца выполнения упражнения.

Выполнение упражнения: На выдохе приведите 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.
Отработав все повторения на одну сторону, сделайте столько же повторений на другую.

Примечание: 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.

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

Сведение рук в положении сидя

Задействованные мышцы: Большой грудная мышца . 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.

Сядьте на гимнастический мяч спиной к стене и обхватите руками ручки эспандера. Отведите руки в стороны и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок, ощущая при этом, как растягиваются грудные мышцы. Едва заметно согните руки в локтях. Старайтесь сохранить тот же угол в локтевых суставах на протяжении всего упражнения .

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 от груди в положении сидя

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

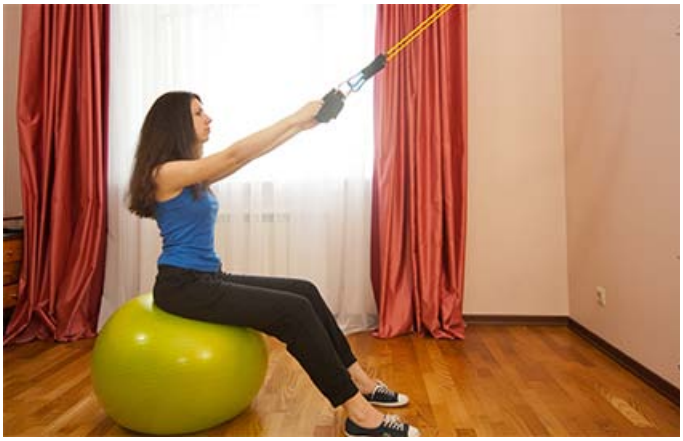
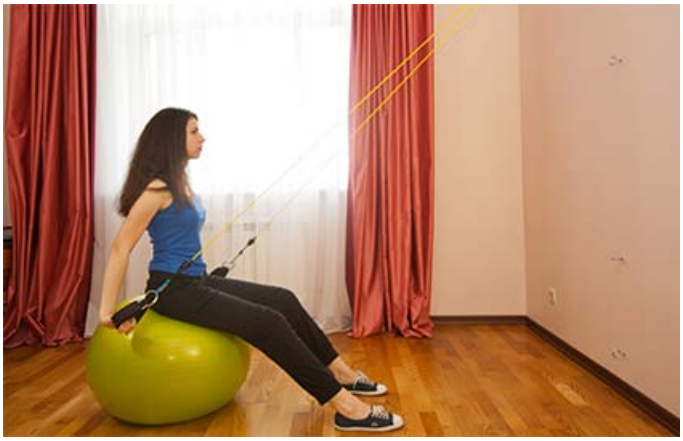
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении 50 см. от пола и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам.
Сядьте на гимнастический мяч спиной к стене (примерно 1,2 метра от стены) и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом.
Согните руки в локтях и поднимите их в стороны до уровня груди. Отведите руки назад и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок, ощущая при этом, как растягиваются грудные мышцы.

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

Советы по упражнению: Упражнение можно выполнять также с фиксацией эспандера к стене на уровне груди и из нижнего положения.

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

Тяга эспандера прямыми руками

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

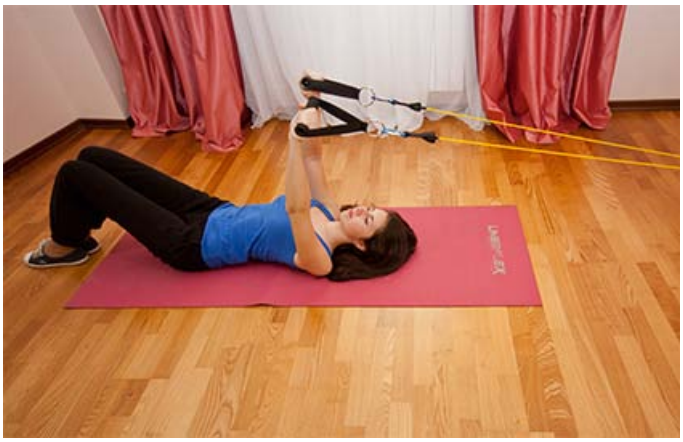
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ручкам или ремешкам. Сядьте на гимнастический мяч лицом к стене и обхватите руками ручки эспандера верхним хватом. С вытянутыми перед собой руками, отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно прямыми руками потяните ручки эспандера к вниз, стараясь отвести их как можно дальше назад. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Держите руки почти прямыми (чуть согнутыми в локтях) на протяжении всего упражнения. 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. Туловище ровно. Грудь расправлена.
Используйте относительно легкую нагрузку. Большое сопротивление провоцирует сгибание рук в локтях, что уменьшает нагрузку на широчайшие мышцы.
Упражнение можно выполнять также стоя или сидя на стуле.

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

Сведение рук через стороны в положении лежа

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины.

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 (ремешки здесь более удобны).
Лягте на спину, головой к стене и обхватите, вытянутыми за голову руками, ручки эспандера верхним хватом. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Едва заметно согните руки в локтях. Старайтесь сохранить тот же угол в локтевых суставах на протяжении всего упражнения. Согните ноги в коленях и плотно упритесь ступнями в пол (используйте спортивную обувь).

Выполнение упражнения: На выдохе плавно сведите прямые руки через стороны. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение

Советы по упражнению: Подберите такую рабочую нагрузку, которая позволит вам минимально сгибать руки в локтях.
Для более плавного сопротивления и для выполнения этого упражнения по полной амплитуде (до касания руками бедер) используйте две отдельные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой руки.

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

Тяга эспандера вниз в положении сидя

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 ремешкам.
Обхватите руками ремешки эспандера и сядьте на колени лицом к стене (примерно 1,5 метра от стены), ягодицы между ступней. Вытяните руки над головой и наклоните туловище вперед, так чтобы спина, голова, руки и эластичные трубки эспандера находились в одной плоскости. В этом положении, если необходимо, отодвиньтесь от стены до легкого натяжения эластичных трубок.

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.
Спину держите прямой во время всего упражнения.
Старайтесь не отрывать ягодицы от пола.

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

Тяга эспандера из положения лежа

Задействованные мышцы: Широчайшие мышцы спины. Большая круглая мышца.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к двум ремешкам.
Лягте на спину головой к стене и обхватите руками ремешки эспандера. Вытяните руки за головой и отодвиньтесь от стены до легкого натяжения эластичных трубок. Согните ноги в коленях и плотно прижмите спину к полу

Выполнение упражнения: На выдохе плавно потяните руками ручки эспандера, 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: Спина и шея плотно прижаты к полу во время всего упражнения.
Все движение рук происходит как можно ближе к полу.
Старайтесь работать мышцами спины.

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

Упражнения для мышц пресса и поясницы

Наклон туловища в сторону

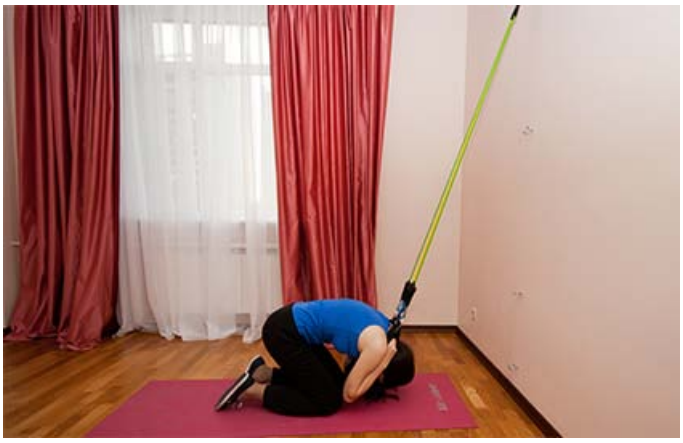
Задействованные мышцы: Косые мышцы живота.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене 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 задействованную руку в сторону 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. Сделайте все заданные повторы в одну сторону, затем в другую.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – синяя +красная трубки, женщины – синяя трубка.

Скручивания



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 плечей 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 +красная трубки, женщины – синяя + желтая трубки.

Тяга эспандера ногами из положения лежа

Задействованные мышцы: Нижняя часть мышц живота. Прямая мышца бедра. Поясничные мышцы.

Исходное положение: Закрепите две отдельные трубки или несколько трубок одинакового сопротивления для каждой ноги к стене в верхнем положении. Пристегните концы эластичных трубок к 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: Согните ноги в коленях и потяните колени к груди. Одновременно поднимите голову, стараясь подбородком дотянуться до колен. В момент максимального сгибания туловища сделайте форсированный выдох. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

Тяга эспандера одной ногой в положении лежа

Задействованные мышцы: Нижняя часть мышц живота. Прямая мышца бедра. Поясничные мышцы.

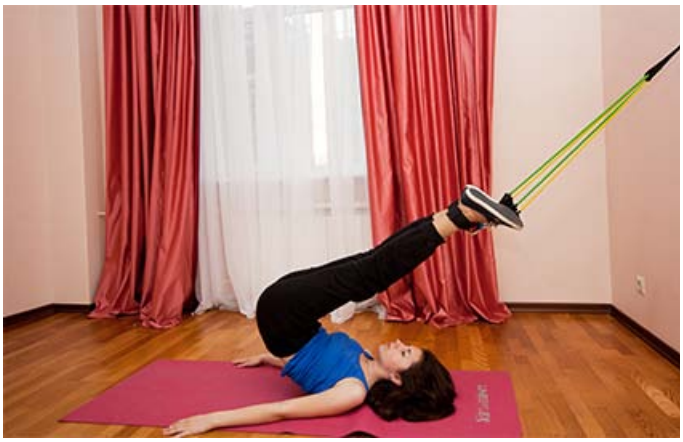
Исходное положение: Закрепите эластичную трубку или несколько трубок к стене в верхнем положении. Другим концом пристегните трубку к ремешку на одной ноге и лягте на спину ногами к стене. Выпрямите ноги и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Крепко ухватитесь незадействованной рукой за неподвижный упор, например за толстую веревку.

Выполнение упражнения: Согните задействованную ногу в колене и потяните колено к груди. Одновременно поднимите голову, стараясь подбородком дотянуться до колена. В момент максимального сгибания туловища сделайте форсированный выдох. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – синяя + желтая трубки, женщины – синяя трубка.

Тяга эспандера мышцами спины



Задействованные мышцы: Поясничные мышцы. Мышца, выпрямляющая позвоночник

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди.
Лягте на спину головой к стене (примерно 1,2 м. от стены), поднимите прямые ноги вверх до прямого угла, а затем поднимите туловище и заведите ноги за голову. В этом положении сами или с помощью ассистента зацепите карабины эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам на ногах.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно, преодолевая сопротивление, позвонок за позвонком, опустите туловище вниз до касания пола тазом. Сделайте паузу. На вдохе плавно, позвонок за позвонком, вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Упражнение сложное и требует хорошей координации и гибкости.
На протяжении всего упражнения следите, чтобы вес тела не переваливался на шейный отдел позвоночника, поэтому добросовестно оцените свою гибкость и, если ее недостаточно, откажитесь от экспериментов.

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

Попеременная тяга эспандера ногами в положении лежа

Задействованные мышцы: Ягодичные мышцы. Мышцы задней части бедра. Поясничные мышцы.

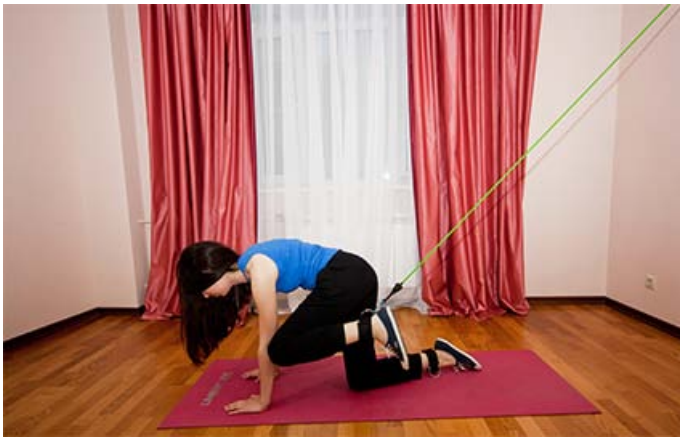
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам.
Лягте на спину головой к стене (примерно 50-70 см. от стены), поднимите вертикально ноги и проденьте ступни ног в ремешки.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно, преодолевая сопротивление, опустите прямую ногу вниз. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение, и тут же на выдохе опустите другую ногу.

Советы по упражнению: Во время всего упражнения держите поясницу прижатой к полу.
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.

Тяга эспандера одной ногой



Задействованные мышцы: Передние мышцы бедра. Мышцы живота.

Исходное положение: Пристегните один конец эластичной трубки или нескольких трубок к кольцу в стене в верхнем положении, а другой конец к ремешку на левой ноге.
Встаньте правой ногой на колено (примерно 1,5 метра от стены) и выпрямите левую ногу.
Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок и упритесь прямыми руками в пол.

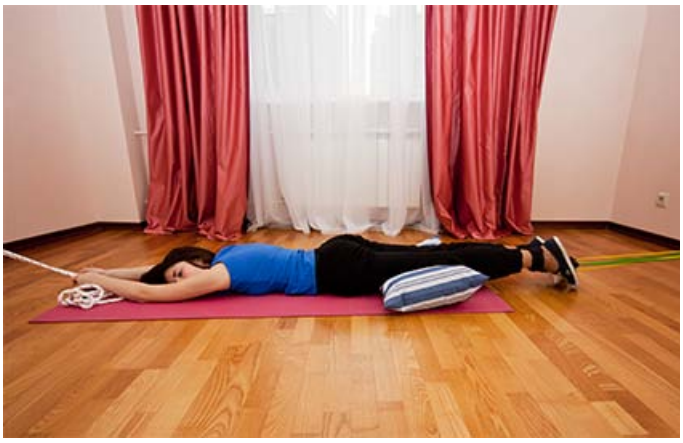
Выполнение упражнения: На выдохе согните левую ногу в колене и плавно потяните колено как можно дальше вперед. В крайней точке амплитуды сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение. После выполнения упражнения на левую ногу сделаете такое же количество повторов на правую.

Советы по упражнению: Во время выполнения основного движения старайтесь не поднимать колено задействованной ноги высоко от уровня пола.

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

Упражнения для мышц ног

Сгибание ног из положения 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.

Разгибание ноги из положения сидя

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

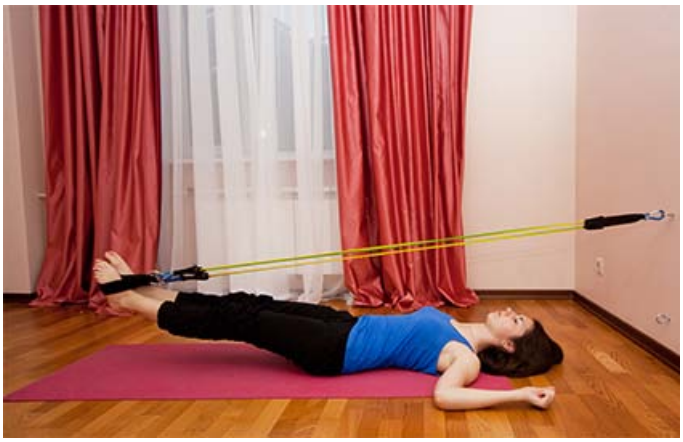
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении.

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.

Разгибание ног из положения лежа



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

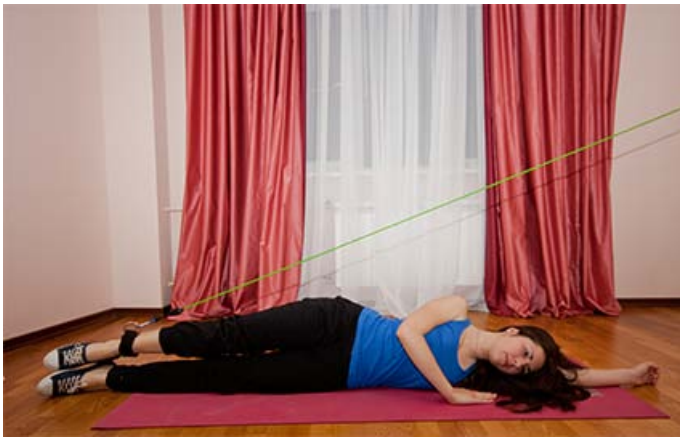
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении 50 см. от пола и пристегните концы эластичной трубки или нескольких трубок к ремешкам.
Лягте на спину головой к стене, поднимите ноги и согните их в коленях под углом примерно 70 градусов. Проденьте ступни ног в ремешки и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно выжмите ногами эспандер до полного выпрямления. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Во время упражнения не отрывайте поясницу от пола.
После выполнения упражнения сразу не вставайте, полежите на спине в течении 1минуты.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – синяя + красная + зеленая трубки, женщины – синяя + красная + желтая трубки

Приведение одной ноги в положении лежа на боку



Задействованные мышцы: Приводящие мышцы бедра.

Исходное положение: Пристегните один конец эластичной трубки или нескольких трубок к кольцу в стене в положении на уровне груди, а другой конец к ремешку на ноге.
Лягте на противоположный бок головой к стене. Поднимите задействованную ногу вертикально вверх и отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичной трубки. Вытяните нижнюю руку. Согнутая в локте верхняя рука опирается ладонью в пол перед грудью, пальцы обращены в сторону головы.

Выполнение упражнения: На выдохе приведите верхнюю ногу к нижней. Сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.
Отработав все повторения на одну ногу, сделайте столько же повторений на другую.

Советы по упражнению: Также можно не пристегивать ремешок к лодыжке, а просто продеть ступню в петлю ремешка.
После выполнения упражнения сразу не вставайте, полежите на спине в течении 1минуты.

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

Приведение одной ноги в положении сидя

Задействованные мышцы: Приводящие мышцы бедра.

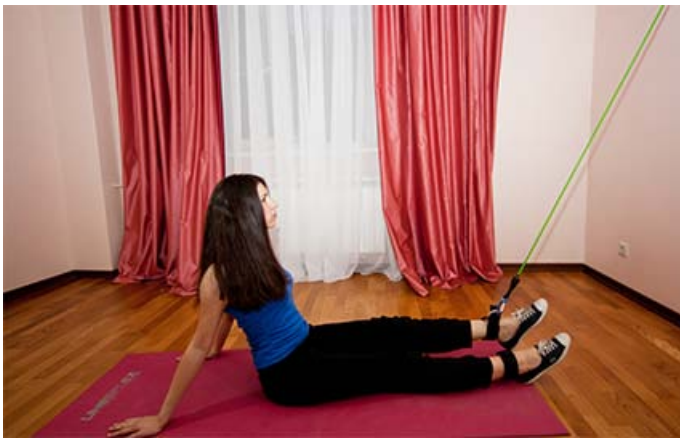
Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении. Сядьте на пол параллельно стене , так чтобы колени располагались примерно напротив точки фиксации эспандера к стене. Пристегните ремешок к ближней к стене ноге и зацепите к нему

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.

Отведение одной ноги в положении сидя с верхним креплением эспандера



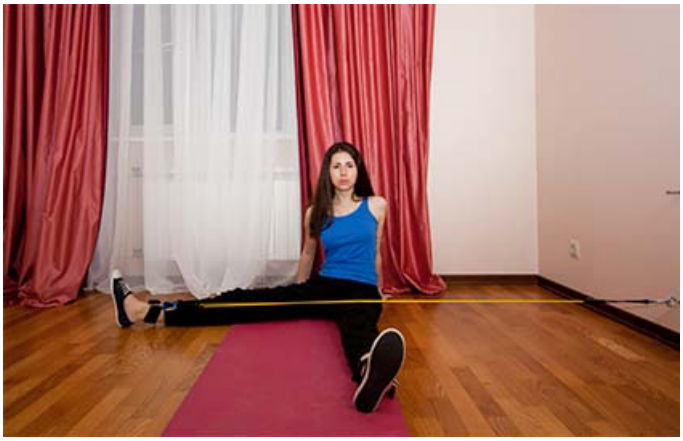
Задействованные мышцы: Средняя и малые ягодичные мышцы.

Исходное положение: Пристегните один конец эластичной трубки или нескольких трубок к кольцу в стене в верхнем положении.
Сядьте на пол лицом к стене, ступни ног примерно в 1 метре от стены. Зацепите карабины эластичной трубки или нескольких трубок к ремешку на одной из ног 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 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 – синяя трубка, женщины – красная трубка.

Разведение ноги из положения сидя



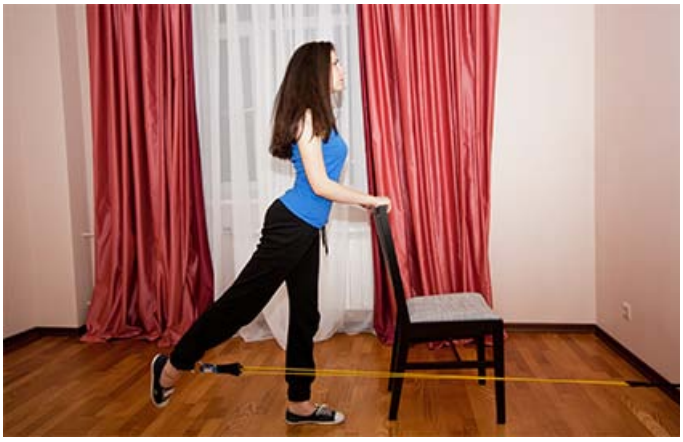
Задействованные мышцы: Средняя ягодичная мышца.

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.

Махи ногой назад



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.

Тяга эспандера одной ногой в положении лежа на животе (лягушка)

Задействованные мышцы: Ягодичные мышцы. Мышцы передней части бедра.

Исходное положение: Пристегните один конец эластичной трубки или нескольких трубок к кольцу в стене в верхнем положении, а другой конец к ремешку на одной ноге.
Лягте на живот ногами к стене. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе согните задействованную ногу в колене и плавно потяните колено как можно дальше вперед. В крайней точке амплитуды сделайте паузу. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

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 шеи

Общие рекомендации

Выполнять упражнения для мышц шеи необходимо с особой осторожностью. Если у вас есть проблемы с шейным отделом позвоночника, обязательно проконсультируйтесь с врачом на предмет допустимых нагрузок.

Перед началом выполнения каждого отдельного упражнения на мышцы шеи обязательно выполняйте разминочные упражнения:

1. Вращения головой вправо-влево.
2. Наклоны головой вперед-назад.
3. Наклоны головой вправо влево.
4. Повороты головой вправо-влево.

На сайте представлены изометрические упражнения (без движения), но также их можно выполнять с легким покачиванием шеи.
Эти упражнения практически не травмоопасны и хорошо укрепляют связки шеи и её глубокие мышцы.

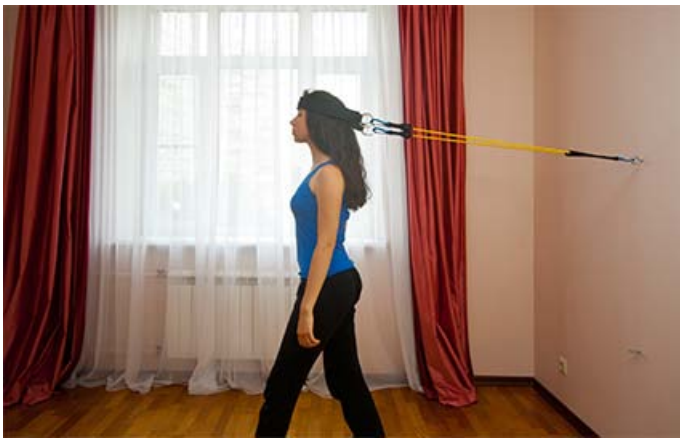
Упражнения выполняются по 8-10 повторений 2-3 раза в неделю. Не стремитесь увеличивать нагрузки в данных упражнениях, главное – систематичность занятий.

При тренировке шеи опасайтесь сквозняков и, выходя на холодный воздух, оберегайте шейные мышцы от переохлаждения.

Для выполнения упражнений на мышцы шеи сделайте "лямку" из двух ремешков:

возьмите два ремешка	*и полностью расправьте их*	*плотно соедините ремешки между собой липучками друг к другу*

Удержание головы в вертикальном положении



Задействованные мышцы: Мышцы передней части шеи.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки к кольцам лямки.
Встаньте спиной к стене и расположите лямку на лбу. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Одна нога выставлена вперед. Шея и спина полностью прямые.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно согните ногу в колене и подайте туловище вперед, сохраняя вертикальное положение шеи. Сделайте паузу 2-3 секунды. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

Удержание головы в вертикальном положении

Задействованные мышцы:Мышцы задней части шеи.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в верхнем положении и пристегните концы эластичной трубки к кольцам лямки.
Встаньте лицом к стене и расположите лямку на затылочной области головы. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Шея и спина полностью прямые.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно сделайте шаг назад, сохраняя вертикальное положение шеи. Сделайте паузу 2-3 секунды. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

Удержание головы в вертикальном положении

Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная мышца, другие мышцы шеи.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в положении на уровне груди и пристегните концы эластичной трубки к кольцам лямки.
Встаньте боком к стене и расположите лямку над ухом. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок. Ноги вместе. Шея и спина полностью прямые.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно сделайте шаг в сторону, сохраняя вертикальное положение шеи. Сделайте паузу 2-3 секунды. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

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

Упражнение для мышц шеи в положении лежа

Задействованные мышцы: Упражнение помогает снять напряжение в мышцах шеи и является одним из лучших упражнений против образования второго подбородка.

Исходное положение: Закрепите эспандер с помощью фиксатора к стене в нижнем положении пристегните концы эластичной трубки к кольцам лямки.
Лягте на спину головой к стене и расположите лямку под подбородком. Отодвиньтесь от стены на расстояние легкого натяжения эластичных трубок.

Выполнение упражнения: На выдохе плавно, не меняя положение головы, откройте в рот. Сделайте паузу 2–3 секунды. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Советы по упражнению: Если лямка соскакивает с подбородка, положите под голову руки.

Рекомендуемая начальная нагрузка: мужчины – желтая трубка, женщины – желтая трубка.