

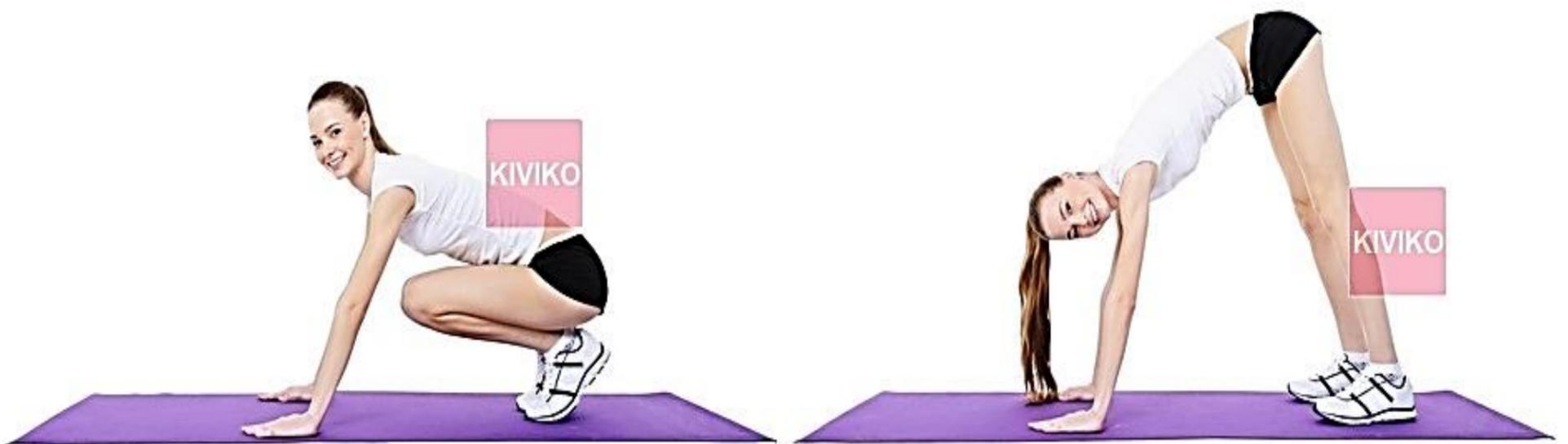
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Комплекс упражнения для мышц ног. Уровень сложности средний.

*Все действия, следует осуществлять, медленно и плавно.*

Выполняя движения, необходимо следить за дыханием: поднятия осуществлять на вдохе, опускания - на выдохе. Во время фиксации поз необходимо концентрировать внимание на зонах расслабления или повышения напряжения мышц, что значительно повышает эффективность каждого действия.

# 1



**1** И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вытянуть вперед, опуститься на колени, поставить прямые руки на пол перед собой. Выпрямляя ноги поднять туловище вверх, опираясь на ладони рук и подошвы ступней, почувствовать напряжение мышц ног и рук, **зафиксировать позицию на 30-60 секунд и вернуться в И.п.** Повторить упражнение после 15-20 секундного интервала.

- Упражнение хорошо тонизирует мышцы рук, улучшает форму ног, расслабляет позвоночник и снимает боли в области поясницы, улучшает работу головного мозга.

# 2



**2** И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Поднять туловище вверх, опираясь на носки ступней и плечи. Почувствовать напряжение мышц ягодиц и ног. **Зафиксировать позицию на 1-2 секунды и вернуться в И.п.** Повторить 20-30 раз. При желании данное упражнение можно выполнить в 2 подхода с интервалом в 20 секунд.

- Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, улучшает формы бедра, тонизирует мышцы живота, голени и поясницы, улучшает кровообращение органов,

*расположенных в тазобедренной части тела.*

3



**3** И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх. Согнуть левую ногу в колене и выпрямить, затем согнуть в колене правую ногу и выпрямить. **Движение каждой ногой повторить 12-15 раз и вернуться в И.п. Повторить упражнение после 20 секундного интервала.**

- Упражнение улучшает форму ног, стимулирует кровообращение ног и тазобедренной области тела, повышает подвижность коленных суставов.

4



**4** И.п. – сесть на коврик, слегка отклониться назад и опереться на предплечья рук. Поднять прямые ноги вверх (под углом 80\*- 70\*), вытянуть носочки и выполнить прямыми ногами перекрестное движение «ножниц» (правая нога отводится влево над левой ногой и возвращается назад, затем левая нога отводится вправо над правой ногой и возвращается назад). **Повторить движение каждой ногой по 15-20 раз и вернуться в**

**И.п. Выполнить комплекс движений в 2 подхода с 15 -20 секундным интервалом.**

- Упражнение укрепляет мышцы поясницы, бедра и живота, тонизирует мышцы голени, ягодиц и стопы, благоприятно влияет на кровоснабжение ног и органов, расположенных в тазобедренной области.

**5** И.п. – лечь на правый бок, правая ладонь под головой, ладонь левой руки на полу перед туловищем, ноги и носки вытянуты, левая нога лежит на правой ноге. Поднять левую ногу вверх, **зафиксировать положение на 1-секунды и опустить в исходную позицию. Повторить движение ноги 15-20 раз. Перевернуться на левый бок и выполнить аналогичное движение правой ногой. Комплекс движений можно выполнить в 2-3 подхода.**

- Упражнение хорошо укрепляет мышцы внутренней части бедра, корректируя его форму, тонизирует мышца ступни, голени и верхнего плечевого пояса, улучшает кровообращение ног и тазобедренной области.

5



2

# 6

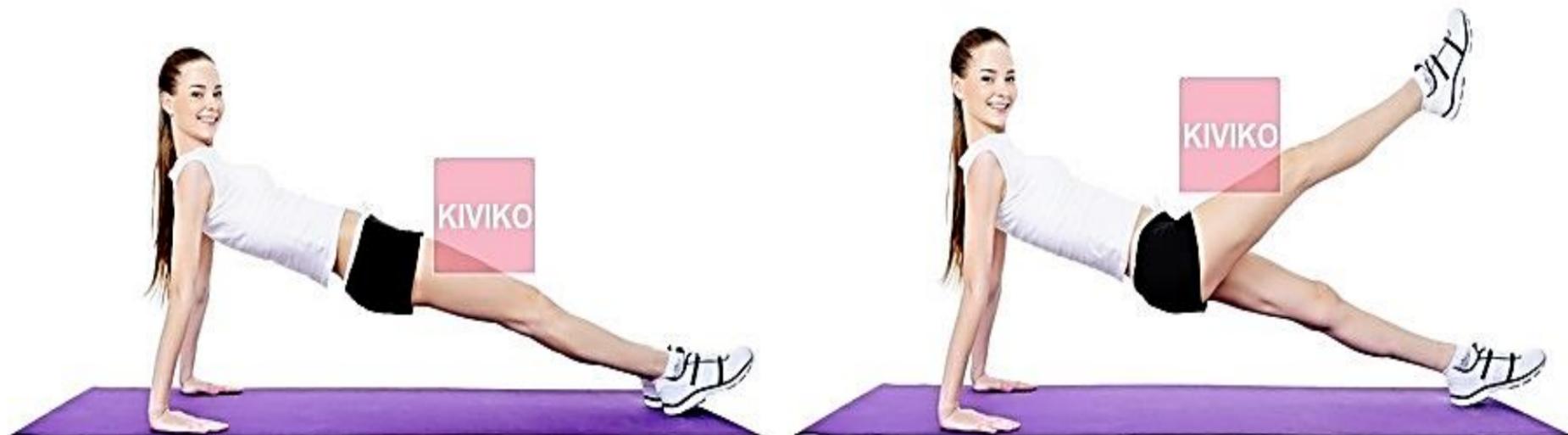


И.п. – встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты в стороны. Опуститься на колени, наклониться вправо и опереться на ладонь правой руки, левую ногу вытянуть и поставить на носок, прямую левую руку вытянуть за голову так, чтобы левая рука, туловище и левая нога представляли собой одну прямую линию. **Зафиксировать позицию на 20 – 30 секунд и вернуться в И.п.** Аналогичное движение выполнить и в другую сторону, начиная движение с

левой ноги. Комплекс движений можно повторить 2-3 раза.

- Упражнение хорошо растягивает мышцы рук, ног и туловища, повышает их тонус и эластичность, развивает равновесие.

# 7



И.п. – сесть на коврик, прямые ноги вытянуть вперед и соединить, ладони рук пальцами вперед положить на коврик рядом с туловищем. На вдохе поднять тело вверх, опираясь на руки и пятки ног так, чтобы получилась прямая наклонная линия, поднять прямую правую ногу максимально вверх. Сосредоточить внимание на положении тела и поднятой ноги, ощущая напряжение мышц в руках и опорной ноге. **Зафиксировать положение на 15-20 секунд и вернуться в И.п.** Выполнить аналогичное упражнение после 5-10 секундного перерыва, поднимая вверх левую ногу. Повторить комплекс движений в 2-3 приема.

- Упражнение укрепляет мышцы ног и рук, тонизирует мышцы туловища, развивает равновесие и повышает выносливость организма.

Выполнять комплекс упражнений можно в любое время суток, но, не позднее 2-3 часов до сна. Рекомендуется заниматься 3 - 4 раз в неделю. Для быстрого достижения хороших результатов в улучшении телосложения и самочувствия, необходимо заниматься ежедневно.

# УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Комплекс упражнений с отягощениями отлично подходит для коррекции бёдер и ягодиц. Средний и Высокий уровень сложности.

1. Дыхание при выполнении таких упражнений должно быть ритмичным. Большинство движений, направленных на усилие, желательно выполнять на выдохе. Каждое упражнение следует повторять 10 -12 раз в 2-3 подхода с интервалом 10-20 секунд. Для тех, кто стремится увеличить наращивания мышечной ткани количество подходов возрастает до 5-6 раз.
  2. Выполнять подобные упражнения следует в медленном или среднем темпе, поскольку, только в этом режиме осуществляется процесс роста мышечной ткани.
  3. Из-за специфики выполнения упражнений с отягощениями, обязательно следует хорошенько «разогреть» все мышцы, чтобы избежать травм.
  4. На первом этапе занятий (первая неделя), упражнения можно выполнять в один подход, а далее количество подходов увеличивается
  5. Для занятий потребуются гантели весом от 0,5 до 1,5 кг (в отдельных случаях допускается вес гантели до 2 кг), и спортивная одежда.
- Если режим выполнения упражнений вызывает чрезмерную нагрузку на организм, лучше всего, на начальном этапе занятий все движения с поднятием гантелей осуществлять на вдохе, что значительно облегчит нагрузку на мышцы. Кроме этого, интервал между подходами к выполнению упражнений, можно увеличить на 10-20 секунд. Также уменьшите вес гантелей или на время откажитесь от них.



- 1 И.п. – Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опущены вдоль туловища, в руках гантели. На выдохе поднять руки с гантелями в стороны, зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз в 2-3 подхода с 10-15 секундным интервалом.
- Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

# 2



**2** И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с гантелями поднять в стороны и согнуть в локтях. На выдохе поднять руки с гантелями вверх, зафиксировать положение на 2-3 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз в 2-3 подхода с 10-15 секундным интервалом.

- Упражнение прекрасно тонизирует мышцы рук, плечевого пояса и шеи, укрепляет мышцы спины, уменьшает жировые прослойки в области живота.

**3** И.п. - Встать прямо, ноги вместе, опущены вперед собой, в руках гантели. На выдохе поднять руки с гантелями вперед – вверх на уровень плеча, зафиксировать положение на секунды и вернуться в И.п.

Повторить упражнение 10-12 раз в 2-подхода с 10-15 секундным интервалом.

- Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и живота, повышает выносливость организма.

# 3



руки

2-4

3

**4** И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, в левой руке гантель, слегка согнуть ноги в коленях (немного присесть), правой рукой опереться в бедро правой ноги, левую руку с гантелью согнуть в локте и поднести гантель к поясу.

Вытянуть левую руку с гантелью вперед – вниз, зафиксировать на 3-4 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз и вернуться в И.п., затем выполнить аналогичное упражнение с использованием правой руки. Повторить комплекс упражнений в 2-3 подхода с 15 – 20 секундным интервалом.

- Упражнение повышает эластичность мышц рук, улучшает кровообращение в области брюшной полости, укрепляет

# 4



мышцы плечевого пояса, спины, ног и особенно их бедренной части, повышает выносливость организма.



**5** И.п. - Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вперед - вниз в руках одна гантель. Слегка наклониться вперед так, чтобы руки с гантелями свободно свисали вниз от плеча, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы спины и ног напряжены, **зафиксировать позицию на 50-60 секунд и вернуться в И.п. Повторить упражнение в 2-4 приема с 10-15 секундным интервалом.**

- Упражнение растягивает и тонизирует мышцы рук, укрепляет мышцы спины, поясницы и ног, улучшает кровообращение конечностей.

**6** И.п. - Встать прямо, ноги расставить шире плеч, руки с гантелей опустить вниз перед собой. Одновременно поднять руки с гантелями вверх – вперед уровень плеча и присесть, спина прямая, голову не опускать, **зафиксировать позицию на 1-2 минуты вернуться в И.п. Выполнить упражнение в 2-3 приема с интервалом 15-20 секунд.**

- Упражнение укрепляет мышцы ног, рук и спины, повышает выносливость организма.



на  
и  
в



**7** И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опущены вдоль туловища, в руках гантели. Слегка присесть, сгибая ноги в коленях, так, чтобы свободно свисающие руки с гантелями находились у подколенного сгиба, спина прямая, голову не опускать. **Зафиксировать позицию на 5-10 секунд и вернуться в И. п. Повторить движение 10 – 12 раз 2-3 приема с интервалом в 10 -15 секунд.**

- Упражнение укрепляет мышцы бедра и поясницы, тонизирует и повышает эластичность мышц рук, улучшает форму ног.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

Активно работаем над мышцами живота. Уровень сложности- Начальный, Средний и Максимальный.

1. Главная ошибка новичков это неправильное выполнение упражнений. При неправильной технике основная нагрузка идёт не на мышцы живота, а на мышцы спины и шеи. Поэтому если у вас на следующий день болят именно они, значит, упражнения выполнялись ошибочно. Первое время постарайтесь уделить внимание не количеству повторов и продолжительности занятий, а правильному выполнению упражнений.
2. Заблуждаясь, многие полагают, что однообразное и монотонное повторение 2-3 упражнений в скором времени даст положительный результат. Итогом таких тренировок может стать не пропорциональный силуэт. Представьте себе, что вдруг на правой руке у вас появились огромные бицепсы, а левая осталась такой же, как это будет выглядеть? Правильным здесь будет именно укрепление всех мышц, в том числе и мышц спины. Для этого следует разнообразить занятия и включить в них упражнения на подъем ног и скручивание.
3. Ежедневные изнуряющие тренировки также не ускорят появление желаемых вертикальных линий на животе. Заниматься следует не чаще чем раз в два дня, мышцам нужно время на восстановление. Также не стоит «зацикливаться» на продолжительности занятий, 15-20 минут вполне достаточно, руководствоваться стоит количеством повторений, постепенно увеличивая их. При правильном выполнении упражнений, 15-ти минутные нагрузки будут равняться 40-ка минутному самоистязанию.

Одним из самых популярных упражнений для пресса считается «планка» (№10). Упражнение сложное, но эффективное, главное научиться правильно его выполнять.



**1** И.п. - сидя на коврике (на полу), прямые ноги вытянуты вперед, руки опущены вдоль туловища с опорой на ладони. Выполнить противоположное движение: правую ногу приподнять и отвести влево, а левую руку поднять в сторону и отвести вправо, спина прямая. **Зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И.п. Повторить движение 15-20 раз. Аналогичное движение выполнить другой (левой) ногой и другой (правой) рукой. Комплекс**

**движений на скручивание выполнить в 2 приема.** Упражнение отлично подходит в качестве разминки.

**2**

**2** И.п. – лежа на коврике, ноги согнуты в коленях, прямые руки вытянуты вдоль туловища. Поднять тело вверх, опираясь на стопы, предплечья и руки, зафиксировать положение на 2-3 секунды и вернуться в И.п. Выполнить упражнение 20-30 раз в 2 приема с 10-15 секундным интервалом.

**3** И.п. - лежа на коврике, ноги вытянуты вперед, руки на полу вдоль туловища. Одновременно поднять вверх ноги, слегка согнутые в коленях и прямые руки на уровень бедра, не отрывая головы от пола, потянуться за руками до напряжения мышц шеи, зафиксировать положение на 20-30 секунд и вернуться в И.п. Повторить движение в 2-3 приема с 10 секундным интервалом.

**3****4**

**4** И. п. - лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, стопы ног упираются в пол, прямые руки вытянуты вдоль туловища. Приподнять туловище вверх и потянуться руками вперед, зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И. п. Повторить движение 15-20 раз в 2-3 приема с 10 секундным интервалом.

**5**

**5** И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты вперед, сцепленные кисти рук на затылке. Выполнить движение полусогнутых в коленях ног и приподнятой головы навстречу друг другу (согнуться в «гармошку»), зафиксировать положение на 1-2

секунды и вернуться в И. п. Повторить движение 15-20 раз в 2-3 приема с 5-10 секундным интервалом.

6



6 И. п. - сидя на коврике, прямые ноги вытянуты вперед, руки опущены вдоль туловища. Отклоняясь туловищем назад, поднять руки и вытянуть их параллельно полу, сидя на ягодицах. Держать ноги неподвижно и прямо, вытягивая их к стопам. Позвоночник напряжен, голова расслаблена, грудь раскрыта, крестец приподнят, взгляд устремлен вперед. Дыхание спокойное и ровное. Зафиксировать положение на 20-60 секунд и вернуться в И. п.

Повторить упражнение в 2 приема с 10 секундным интервалом.

7



7 И. п. - лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, сцепленные кисти рук на затылке. Поставить стопу левой ноги на колено правой ноги и, приподнимая верхнюю часть туловища, повернуться влево. Зафиксировать позицию на 1 - 2 секунды вернуться в И.п. Аналогичное движение выполнить в другую сторону. Повторить комплекс движений 15-20 раз в 1-2 приема.

➤ Следующие упражнения относятся к уровню максимальной нагрузки, они рекомендуется людям с хорошей физической подготовкой. Новичкам лучше отложить выполнение этих упражнений и вернуться к ним через несколько занятий.

8



8 И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты вперед, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Поднять тело вертикально вверх (желательно под прямым углом), плечи касаются пола, ладони рук на полу. Внимание направить на шею. Если трудно выполнять упражнение, то тело в области таза можно поддерживать ладонями рук, оставляя локти на полу. Зафиксировать положение на 30-60 секунд и

вернуться в И. п. Выполнить упражнение в 2-3 приема с 10-15 секундным интервалом.

9



**9** И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты вперед, руки разведены в стороны. Поднять прямые ноги вверх, приподнимая туловище, вытянуть прямые руки к стопам ног и зафиксировать позицию на 5-7 секунд. Повторить упражнение 10-25 раз с 5-7 секундным интервалом. Упражнение «раскладушка» считается одним из самых трудных.

10



**10** И. п. – принимаем упор лёжа. Ноги ставим вместе, руки сгибаем в локтях и ставим их ровно под плечевыми суставами, выдерживаем углом в 90°. Теперь постарайтесь придать телу как можно более горизонтальное положение. В такой позе сохраняйте полную неподвижность 1-2 минуты, повторять 3-5 раз. Дополнительно во время фиксации положения, самостоятельно напрягайте мышцы ягодиц.

# УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ГРУДИ, СПИНЫ И ПЛЕЧ

Комплекс упражнений с гантелями для коррекции мышц груди, спины и плеч. Для всех уровней физической подготовки.

1. Каждое упражнение на 1-ой недели занятий следует выполнять с одним подходом, далее количество подходов рекомендуется увеличить до 2-3 приемов. Заниматься поданному комплексу следует 3 раза в неделю, в остальные дни недели можно использовать аэробную нагрузку или упражнения на гибкость.
2. Если существует потребность увеличить отдельные формы мышц, то соответствующее упражнение следует выполнять в 5-6 подходов, повторяя его 6-10 раз. Между подходами следует отдыхать от 20 до 60 секунд.
3. Упражнения комплекса рекомендуется выполнять в медленном и среднем темпе. Как и вовремя выполнения обычных [упражнений с гантелями](#) следует строго следить за точностью своих движений.
4. Для уменьшения жировых отложений, количество подходов уменьшается, а число повторений упражнения увеличивается до 15-20 раз. Время пауз (отдыха) между подходами сокращается в 2 раза (10-30 секунд).
5. Для занятий потребуются спортивная одежда, а также 2 гантели массой: для начинающих - 500 грамм; продвинутым – 1-1,5 кг; опытным – от 2 кг.



- 1 И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с гантелями опущены низ. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах, начиная с правой руки. **Выполнить по 10 -12 раз каждой рукой в 3-4 приема с 5 - 10 секундным интервалом.**
  - Упражнение полезно для укрепления и наращивания мышц рук.

# 2



**2** И.п. - Встать прямо, ноги расставить немного шире плеч, руки с гантелями опущены низ. На вдохе отводить руки назад – вверх, а на выдохе возвращать в И.п. Повторить движение 8-10 раз в 3 -5 подходов с 10-20 секундным интервалом.

- Упражнение стимулирует глубокое дыхание, поднятия груди, расширения грудной клетки, выравнивания осанки.

# 3



# 3



**3** И.п. – Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с гантелями опущены вниз. Одновременно поднять правую руку с гантелей вверх, максимально выпрямляя правую ногу и спину, а левую ногу приподнять на носок, слегка согнуть в колене и коснуться ее бедра гантелью левой руки. Зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И.п. Выполнить аналогичное движение, поменяв положение рук и ног, поднимая вверх левую руку и сгибая правую ногу. Повторить комплекс движений 15-20 раз в 2-4 приема с 10 секундным интервалом.

- Упражнение укрепляет мышцы рук, исправляет осанку и тонизирует мышцы ног, повышает выносливость организма.



**4** И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с гантелями опущены вниз. На вдохе поднять руки с гантелями через стороны вверх до горизонтального положения, а на выдохе – опустить в И.п. **Повторить 10-12 раз. Затем выполнить упражнение 10-12 раз только правой рукой, левая рука с гантелью опущена вдоль туловища. Поменять положение рук и выполнить аналогичное движение другой (левой) рукой. Повторить комплекс движений 2-3 раза с 20 – 30 секундным интервалом.**

- *Упражнение направлено на укрепление дельтовидных мышц.*



**5** И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с гантелями опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах, опуская гантели назад за голову и разводя плечи в стороны, зафиксировать положение на 1-2 секунды и выпрямить их, выполнить движение 15-20 раз и

вернуться в И.п. Повторить упражнение в 2-3 приема с 20 секундным интервалом.

- Упражнение полезно для мышц рук и плеч.



**6** И.п. Встать прямо, ноги расставить шире плеч, руки с гантелями опущены вниз. Наклонить туловище слегка вперед, выполнять раскачивание рук в стороны, поочередно поднимая на уровень плеча то левую, то правую руку. **Повторить комплекс движений 10 - 12 раз в 3-5 приемов с 20 секундным интервалом.**

- Упражнение полезно для уменьшения жировых отложений в области живота, коррекции объема талии, а также мышц плеч и спины.



**7** И.п. -

прямой, ноги расставить намного шире плеч, наклониться вперед, прямые руки с гантелями опущены вперед-вниз, касаются пола. Поднять руки назад в стороны на уровень плеча, зафиксировать положение и вернуться в И.п. **Выполнить упражнение 6-10 раз в 3-5 подходов с 20 - 30 секундным интервалом.**

- Упражнение укрепляет мышцы рук, плеч, спины, живота и грудной клетки, повышает выносливость организма.

Встать

Выполняя упражнения данного комплекса, не забывайте учитывать возможности своего организма исходя из уровня здоровья, возраста и реального состояния своего организма на момент занятий.

