

Программа тренировки для девушек: начальный уровень

Сейчас, как новичку, для вас самым важным моментом является отработать правильную технику выполнения упражнений, имейте это в виду и при необходимости, первое время тренируйтесь под присмотром тренера. На начальном этапе я рекомендую прорабатывать все группы мышц за одну тренировку, именно так мы и сделаем. Две тренировки в неделю будет вполне достаточно (например: понедельник и четверг).

Разминка – 10-15 минут.

В качестве разминки вы можете использовать прыжки со скакалкой, бег на месте или, например, упражнение «звезда», которое выполняется следующим образом: встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Во время прыжка разведите руки и ноги в стороны, чтобы получилась звезда. Выполните упражнение – 2-3 подхода по 25-30 прыжков. Короче говоря, смысл разминки в том, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к силовой тренировке. Теперь, когда вы как следует разогреты, можете переходить к основным упражнениям.

1. Отжимания от пола с постановкой рук на ширине плеч – 3 подхода, максимальное количество раз

Это упражнение в основном воздействует на грудные мышцы и трицепсы.

Техника:

Примите упор лежа на вытянутых руках. На вдохе медленно опуститесь вниз и на выдохе, выжмите себя на прямые руки.

Если не получается качественно выполнить упражнение хотя бы 6 раз, используйте отжимания с колен. Техника упражнения та же, только, в отличии от классических отжиманий, вы упираетесь на руки и на колени (положите под колени что-нибудь мягкое, для комфортного выполнения).



2. Подъем рук на бицепс на нижнем блоке стоя – 2 подхода по 15 повторений

Это упражнение для изолированной проработки бицепса.

Техника:

Возьмите рукоять нижнего блока хватом ладонями вверх. На выдохе, напрягая бицепсы, поднимите руки к плечам, локти остаются неподвижными. На вдохе опустите руки в исходное положение.



3. Жим гантелей над головой сидя – 2 подхода по 15 повторений

Это упражнение для дельтовидных мышц, с акцентом на передние и средние пучки.

Техника:

Сядьте на скамью и возьмите гантели в обе руки. В исходном положении гантели находятся на уровне глаз или немного ниже. На выдохе выжмите гантели вверх и медленно вернитесь в исходное положение.



4. Тяга верхнего блока к груди – 3 подхода по 12 повторений

Одно из лучших упражнений, которое воздействует практически на все мышцы спины.

Техника:

Возьмите рукоять тренажера прямым широким хватом и сядьте на скамью перед верхним блоком. На выдохе потяните рукоять вниз, слегка отклонив туловище назад. На вдохе вернитесь в исходное положение.



Если в вашем фитнес-клубе есть гравитрон, то вы можете заменить или чередовать это упражнение с подтягиваниями в гравитроне.

5. Гиперэкстензия – 3 подхода по 12 повторений

Гиперэкстензия - является собой упражнение для поясницы, которое развивает прямые мышцы спины, ягодичные мышцы и сгибатели бедра. Такая тренировка благотворно сказывается на мышцах и к тому же в процессе тренировки сильно снижается риск травмы позвоночника, а также сухожилий.

Техника:

Лягте на тренажер животом вниз. Удерживая спину прямой и не сгибая ног, вам нужно сделать наклон вперед-вниз, после чего плавно перейти в положение, в котором тело представляет прямую линию, в данном положении нужно задержаться на 2 секунды и повторить упражнение.



6. Жим ногами – 3 подхода по 10 повторений

Одно из лучших упражнений для проработки ног и ягодичной мышцы.

Техника:

Сядьте в тренажер и поставьте ноги на платформу, примерно на ширине плеч. На выдохе, мощно, выжмите платформу вверх, на вдохе опустите платформу до прямого угла в коленях или немного ниже.



7. Классические выпады – 3 подхода по 12 повторений

Выпады – замечательное упражнение для тренировки ягодичных мышц, дополнительную нагрузку получают бицепсы бедер и квадрицепсы.

Техника:

Сделайте шаг вперед и плавно, на вдохе, начните движение вниз. На выдохе, поднимитесь вверх, вернувшись в исходную позицию.



В данной программе мы задействовали все необходимые группы мышц. Такая тренировка заложит базу для более сложных, силовых упражнений. Тренируйтесь по этой схеме 3-4 месяца, после чего, переходите к программе для среднего уровня подготовки.

Пресс тренируйте дома два раза в неделю, в свободные от основных тренировок дни, любым удобным для вас способом.