

## РАЗМИНКА

ШАГ  
1  
Прогрелка

ШАГ  
2  
Активация

ШАГ  
3  
Сила

ШАГ  
4  
Кор

ШАГ  
5  
Вес

ШАГ  
6  
Динамика

ШАГ  
7  
Кардио

**ЖЕЛТЫЙ** цвет символизирует энергию и упорядоченность.

К этому моменту ваши мышцы уже достаточно сильны. Вы начинаете замечать повышение энергии. Для того чтобы физические упражнения приносили максимальную пользу, они должны выполняться последовательно и систематически. Продолжайте постепенным образом выполнять новые упражнения.



# Силовые упражнения

Силовые упражнения заставляют мышцы работать на преодоление сопротивление. Например, открытие тяжелой двери и толчок для того чтобы сдвинуть тяжелый предмет.

При регулярном выполнении эти упражнения укрепляют мышцы и кости, улучшают осанку и помогают предотвратить такие заболевания как остеопороз. Для наращивания силы всех мышц выполняйте комбинацию упражнений, нацеленных на различные части тела.



## Внимание:

- Выполняйте движения медленно
- и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.

# 1) Сгибание рук



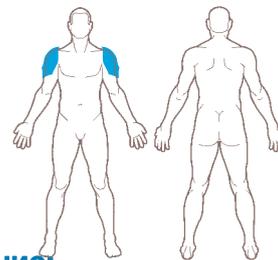
## Исходное положени:

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



## Упражнение:

- ▷ Согните руки в локтях, подтяните руки к плечам
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные  
мышцы:**  
Передняя часть  
предплечья



1



2

Старт

## 2) Жим от плеч



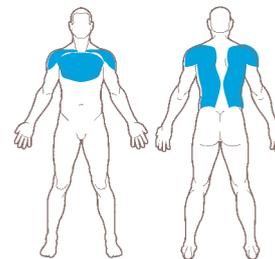
### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, подняв руки, локти согнуты под прямым углом



### Упражнение:

- ▷ Поднимите руки прямо вверх
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ вернитесь в исходное положение



### Закрепленные мышцы:

Плечи  
Грудь  
Верхняя часть  
спины



1



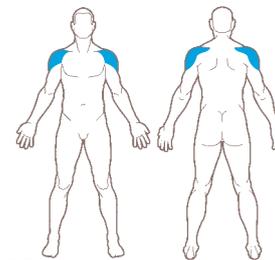
2

Старт

**Задействованные**

**мышцы:**

Плечи



### 3) Боковой подъем рук



**Исходное положение:**

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



**Упражнение:**

- ▷ Разведите руки в стороны на уровне плеч
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение

52

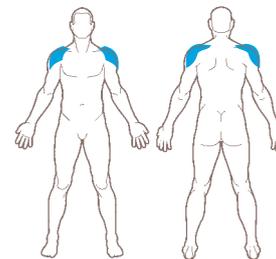


1



2

Старт



## 4) Подъем рук вперед



### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу



### Упражнение:

- ▷ Поднимите руки вперед до уровня плеч
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

## 5) Вытяжение рук



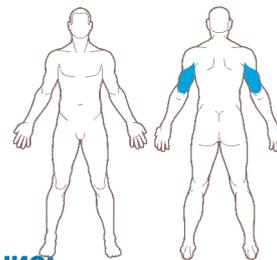
### Исходное положение:

- ▷ Сядьте прямо, одна рука согнута за головой, другая поддерживает локоть



### Упражнение:

- ▷ Выпрямите локоть
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение
- ▷ Повторите с другой рукой



**Задействованные  
мышцы:**  
Задняя часть  
предплечий



1



2



3



4

Старт

## 6) Отжимание от стены



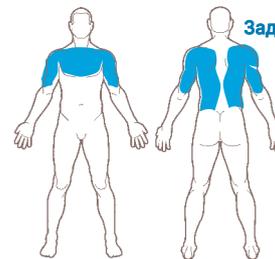
### Исходное положение:

- ▶ Встаньте вертикально лицом к стене
- ▶ Положите обе руки на стену на уровне плеч, распрямив локти



### Упражнение:

- ▶ Согните руки в локтях и наклонитесь вперед
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение, отталкиваясь от стены, пока не встанете вертикально



### Задействованные мышцы:

Грудь  
Плечи  
Верхняя часть предплечий  
Верхняя часть спины



1



2

Старт

## 7) Скручивание



### Исходное положение:

- ▷ Лягте на спину на пол, согнув колени
- ▷ Скрестите руки перед грудью



1

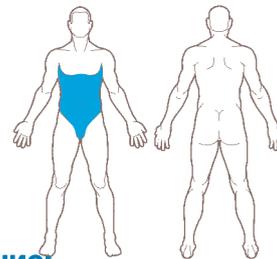


### Упражнение:

- ▷ Поднимайте голову и плечи, пока плечи не оторвутся от пола
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



2



**Задействованные  
мышцы:**  
Торс (передняя  
часть)

Старт

## 8) Приседание со стулом



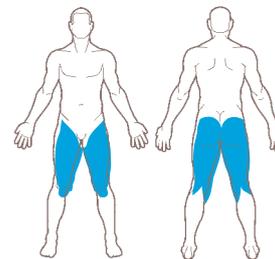
### Исходное положение:

- ▶ Встаньте позади устойчивого стула, ноги на ширине плеч
- Скрестите руки перед грудью



### Упражнение:

- ▶ Выполните приседание, нависнув над сиденьем стула
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



### Закрепленные мышцы:

Передняя часть  
бедер  
Задняя часть бедер  
Ягодицы



1



2

Старт