

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

Синий цвет символизирует мир, стабильность и гармонию

Эти три аспекта являются отличным напоминанием о том, что упражнения никогда не должны быть резкими. Во всех разделах этого руководства мы уделяем особое внимание контролю движений, их медленному и спокойному выполнению. Ваше тело должно находиться в устойчивом положении, позы не должны быть неудобными, и вам не должно быть больно.



Силовые упражнения с весом

Эти упражнения являются более сложными вариациями упражнений шага 3 и служат для укрепления мышечной силы. Это отличные примеры силовых тренировок в сочетании с творчеством!

Вам не нужно специальное оборудование. Для выполнения этих упражнений идеально подходят предметы, которые есть у вас дома. Вот несколько идей:

- ▣ Банки с консервированной едой
- ▣ Пакеты с рисом/фасолью
- ▣ Стаканы для воды или бутылки с минеральной водой. Наливайте в них разное количество жидкости, и у вас получится разный вес.

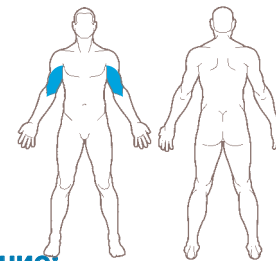


Внимание:

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

**Задействованные
мышцы:**

Передняя часть
предплечий



1) Сгибание рук с весом



Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, руки выпрямлены, локти прижаты к телу
- ▷ Держите гантели, ладони направлены внутрь



Упражнение:

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



1



2

Старт

2) Жим стоя с весом



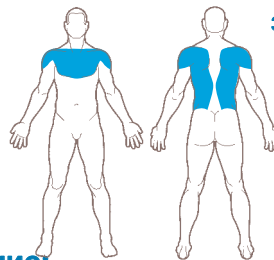
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, руки подняты, локти согнуты под прямым углом к плечам



Упражнение:

- ▶ Поднимите руки прямо вверх
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



Задействованные мышцы:

Плечи
Грудь
Верхняя
часть спины



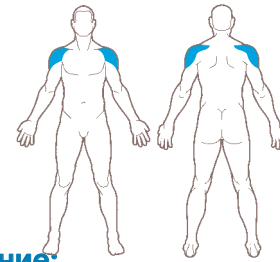
1



2

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Плечи



3) Боковой подъем веса на уровне плеч



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, локти прижаты к телу, держите гантели



Упражнение:

- ▶ Разведите руки в стороны до уровня плеч
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2

Старт

4) Подъем веса на уровне плеч вперед



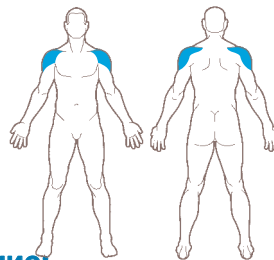
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, локти прижаты к телу, держите гантели



Упражнение:

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



Задействованные
мышцы:
Плечи



1



2

Старт

5) Вытягивание рук с весом



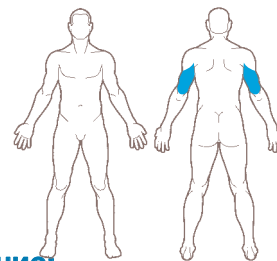
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, одну руку согните за головой, другой рукой поддерживая локоть



Упражнение:

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



**Задействованные
мышцы:**
Задняя часть
предплечий



1



2



3

Старт

6) Вертикальный подъем веса



Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч
- ▶ Держите гантели в обеих руках бок-о-бок



1

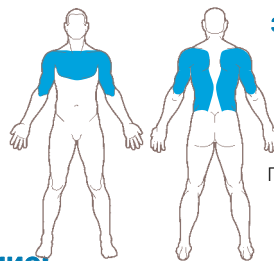


Упражнение:

- ▶ Согните руки в локтях, поднимите гантели на уровень груди
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение



2



Закрепленные мышцы:

Плечи
Грудь
Верхняя часть спины
Передняя и задняя часть предплечий

Старт

7) Приседания с весом



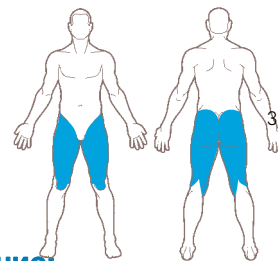
Исходное положение:

- ▷ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч



Упражнение:

- ▷ Присядьте на корточки, руки по бокам
- ▷ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▷ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Передняя часть
бедер
Задняя часть бедер
Ягодицы



1



2

Старт

8) Выпад с весом



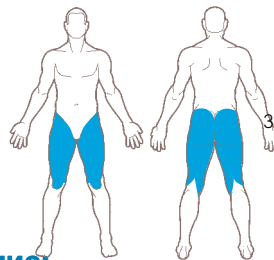
Исходное положение:

- ▶ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч
- ▶ Выставьте одну ногу вперед



Упражнение:

- ▶ Согните колено выставленной ноги
- ▶ Сделайте 1 подход из 15 повторений
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

- Передняя часть бедер
- Задняя часть бедер
- Ягодицы



1



2



3

Старт