

Внимание! Во время занятий внимательно прислушивайтесь к себе: боли в области сердца, чувство нехватки воздуха, сильная одышка, головокружение, тошнота - любое внезапное ухудшение самочувствия означает, что тренировку нужно прекратить и обратиться за консультацией к врачу.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК для Члена фитнес-клуба «Весна»

Мужчины – наращивание мышечной массы


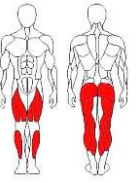
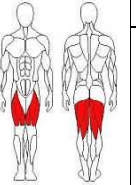
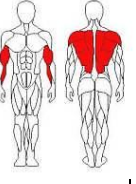
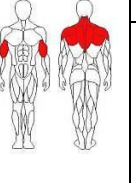
Старайтесь выполнять упражнения технически правильно, иначе нагрузка на целевые мышцы будет распределяться неэффективно, часть нагрузки будет уходить на другие мышцы (синергисты), что замедлит достижение результата. Для контроля над техникой выполнения обратитесь к дежурному инструктору. **Оптимальное количество занятий фитнесом: 3-4 раза в неделю.** Пользуйтесь всем разнообразием фитнес-направлений, чтобы способствовать достижению результатов и делать свои тренировки еще и приятными!

1. Разминка: каждую тренировку начинайте с разминки, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой и предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в работу.

Название	Техника	Название	Техника
Разогрев суставов	Исходное положение - стоя, руки расслаблены вдоль тела. Разогревайте суставы сверху вниз. Делайте по 10-15 повторений.		
	1.1 шейный отдел - вращение головой в одну и в другую стороны		1.5 позвоночник - скручивания стоя: разворачиваете корпус в сторону, ноги стоят на месте
	1.2 плечевые суставы - вращательные движения руками вперед-назад		1.6 коленные суставы - вращение коленями в одну и в другую стороны, ноги стоят вместе, прижаты друг к другу
	1.3 локтевые суставы - вращательные движения предплечьями вперед-назад и в стороны		1.7 голеностопные суставы - вращение ступнями либо амплитудные вращения стопой, прижатой к полу - "тушение сигареты"
	1.4 кистевые суставы - вращательные движения кистями в стороны		1.8 тазобедренный сустав - вращение тазом в одну и в другую стороны
1.9 Разогрев мышц	Выполните на выбор: отжимания, подтягивания, приседания, либо тренировку на любом кардиотренажере		10-15 повторений / 10-15 мин. на кардиотренажере

2. Основная часть тренировки – работа на тренажерах. Будьте внимательны к технике выполнения и рекомендациям.

	2.1 Квалификационное упражнение на осанку	
	Исходное положение – стоя, руки расслаблены, ноги на ширине тазобедренного сустава, в коленях слегка согнуты, подбородок приподнят. Напрягите ягодичные мышцы, втяните живот, отведите плечи назад до	3 подхода по 15-30 сек.

	максимально возможного соединения лопаток. Зафиксируйте положение на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение.		подбородок приподнят.
	2.1. Приседания со штангой: проработка мышц передней и задней поверхности бедра, ягодиц и спины	Исходное положение – стоя, стопы шире плеч, направлены в диагональ. Штанга на плечах. На вдох – отводите таз назад, сгибаете колени, опускаетесь до параллели с полом, спина прямая. На выдох выпрямляетесь в исходное положение усилием мышц.	4 подхода по 10 повторений, вес _____ Колени двигаются в направлении ступней. Спина сохраняется прямой, грудь вперед, мышцы живота напряжены.
	2.2. Тренажер №32, 20 Жим ногами: проработка мышц передней и задней поверхности бедра, ягодиц	Исходное положение - сидя на тренажере, таз прижат, ноги на ширине и высоте плеч, стопы стоят параллельно, либо чуть наружу. Руками держитесь за ручки, стабилизируете положение тела. Усилием мышц ног опускаете платформу подконтрольным медленным движением на вдох до сгибания колен до угла 90°. На выдох выжимаете платформу, тело в исходное положение.	3 подхода по 12 повторений, вес _____ Колени двигаются в направлении ступней, полностью не выпрямляйте, не отрывайте пятки от платформы.
	2.3. Тренажер № 11 Подтягивания: проработка мышц спины	Исходное положение – Руками обхватить средние рукоятки сверху. Ноги поставьте на вспомогательный рычаг. Слегка прогнитесь в спине. На выдох сгибайте руки в локтевых суставах и тяните их за спину, подтягивая корпус вверх. На вдох вернитесь в исходное положение.	4 подхода до максимума Не округляйте спину и грудью тянитесь вверх.
	2.4. Тренажер №25. Горизонтальная тяга к поясу в тренажере: проработка мышц спины	Исходное положение – сидя на тренажере, корпус прижат к спинке и закреплен. Обхватите ручки тренажера снизу. На выдох, сведите лопатки и, отводя локти в стороны, подтяните ручки к поясу, сделайте небольшую паузу. На вдох – вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте медленно и под усиленным контролем мышц.	3 подхода по 10 повторений, вес _____ Локти четко назад. Начинать движение со сведения лопаток. Избегайте рывковых движений.

	<p>2.5. Жим от груди: проработка мышц груди</p> <p>Исходное положение – лежа на скамье, опирайтесь на лопатки. Возьмите штангу широким хватом. На вдох опустите штангу на уровень груди. На выдох выжимайте штангу вверх усилием мышц.</p>	<p>3 подхода по 10 повторений, вес _____</p>	<p>Опускайте штангу до касания груди, локти в стороны.</p>
	<p>2.6. Тренажер № 14. Сведение рук в тренажере – проработка мышц груди.</p> <p>Исходное положение – сидя на тренажере, спина прижата. Руками обхватите нижние рукоятки. Усилением мышц сведите прямые руки перед собой на выдох. На вдох вернитесь в исходное положение.</p>	<p>3 подхода по 10 повторений, вес _____</p>	<p>Не должно быть движения в локтевых суставах, руки фиксированы, локти назад.</p>
	<p>2.5. Тренажер № 30,31. Гиперэкстензия – проработка мышц спины, бедер и ягодиц.</p> <p>Исходное положение – корпус закреплен на тренажере, так чтобы голени были под валиками внизу, а подушка находилась ниже тазобедренного сустава. Спина прямая, руки скрещены перед собой. На вдох с прямой спиной опускаетесь вниз, на выдох, усилием мышц спины и ягодиц, разгибаете спину до линии корпуса.</p>	<p>2 подхода по 10 повторений</p>	<p>Важно! Не прогибаться в пояснице, мышцы живота напряжены. Выше линии корпуса не подниматься. Голова-шея-спина-одна линия.</p>
	<p>2.7. Прямые скручивания на скручивания – проработка мышц живота</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на коврике, поясница прижата, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки скрестно перед собой либо за голову, взгляд перед собой. На выдох сгибайте корпус до нижнего края лопаток, усилием мышц подконтрольным движением. На вдох возвращайтесь в исходное положение.</p>	<p>3 подхода до максимума</p>	<p>Важно! Не отрывать поясницу от пола и втягивать живот.</p>

3. Заминка помогает медленно понизить пульс и общую скорость процесса обмена веществ, избежать «забитости» мышц. Исключается возможность потери сознания от резкой смены нагрузки. Заминкой может быть медленная кардиотренировка, плавание спокойными стилями, растяжка в течение 5-10 минут.

4. Групповые программы: для гармоничного развития всех функциональных систем организма, для ускорения результата предлагаем Вам сочетать силовые нагрузки в тренажерном зале с посещениями групповых программ.

Название	Уровень	Название	Уровень	Название	Уровень	Название	Уровень
Кардио-классы		Силовые		Танцевальные		Оздоровительные	
Step/Aerobic Basic	Нач.	FTraining	Люб.	StripDance	Люб.	Flex	Люб.
CardioStrike/V.E.S.T.Fit	Средн.	Body Condition	Люб.	Belly Dance	Люб.	ABS,Back+Flex	Люб.
Spinning	Средн.	Hot Iron	Люб.	Fresh Dance	Люб.	SoftTraining	Люб.
Step ADV	Продв.	Hot Iron 2	Продв.	Lady'sClass	Люб.	Pilates +	Средн.
		IntervalTraining	Люб.	Free2Dance	Люб.	Yoga	Люб.
		ABL	Средн.	ZUMBA	Люб.	AshtangaYoga	Люб.
Единоборства							
Box	Люб.			NiaЛюб.		PowerYoga	Средн.
Stress- box/ Stress- box women	Люб.	Акваэробные				YogaAdvanced	Средн.
VJ	Люб.					Медитация	Люб.
AikidoStart	Люб.	AquaFitness	Люб.			PortDeBras	Люб.
Aikido	Люб.	AquaTae-bo	Люб.				
Тай-чи	Люб.	AquaFreestyle	Люб.				
Self-Defense	Люб.	AquaDance	Люб.				
Рукопашный бой	Люб.						

До встречи в клубе!