

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»

Женщины – снижение веса



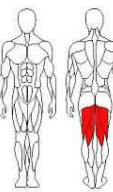
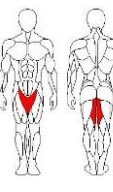
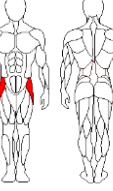
Старайтесь выполнять упражнения технически правильно, иначе нагрузка на целевые мышцы будет распределяться неэффективно, часть нагрузки будет уходить на другие мышцы (синергисты), что замедлит достижение результата. Для контроля над техникой выполнения обратитесь к дежурному инструктору. **Оптимальное 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.

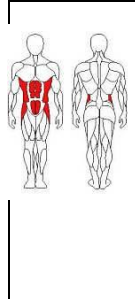
Название	Техника	Название	Техника
Разогрев суставов	Исходное положение - стоя, руки расслаблены вдоль тела. Разогревайте суставы сверху вниз. Делайте по 10-15 повторений.		
	1.1 шейный отдел - вращение головой в одну и в другую стороны		1.5 позвоночник - скручивания стоя: разворачиваете корпус в сторону, 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.	Следите за положением головы – взгляд вперед,
---	---	-------------------------	---

	максимально возможного соединения лопаток. Зафиксируйте положение на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение.		подбородок приподнят.
	2.1. Тренажер №32 Жим ногами сидя: 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. Усилением 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 15 повторений, вес _____ Колени двигаются в направлении ступней, полностью не выпрямляйте, не отрывайте пятки от платформы.
	2.2 Тренажер № 4 Сгибание ног сидя : проработка мышц задней поверхности бедра	Исходное положение – сидя на тренажере, поясница прижата. Поместите стопы на валик, а фиксирующий рычаг закрепите на бедрах, слегка выше колен. Руками держитесь за ручки, стабилизируя положение тела. На выдохе согните голени в коленных суставах усилением мышц, медленным подконтрольным движением. В нижней точке сделайте небольшую паузу. На вдох медленно вернитесь в исходное положение, не переразгибая колени.	3 подхода по 15 повторений, вес _____ Не сводите колени. Контролируйте движение, избегайте рывков. Не переразгибайте колени
	2.3. Суперсет 2.3.1. Тренажер №1 Сведение ног сидя: проработка приводящих мышц бедра	Исходное положение - сидя на тренажере, таз прижат, спина зафиксирована, ноги на подставках, колени на упорах. Усилением приводящих мышц бедра на выдохе сводите ноги до конца, делаете секундную паузу, подконтрольным движением возвращаете ноги в исходное положение.	2 подхода по 20 повторений, вес _____ При сведении ног избегайте соединения подставок для ног, не делайте движение рывками.
	2.3.2. Тренажер №2 Разведение ног сидя: проработка отводящих мышц бедра	Исходное положение - сидя на тренажере, таз прижат, спина зафиксирована, ноги на подставках, колени на упорах. Усилением отводящих мышц бедра (малой, средней ягодичной) на выдох разводите ноги на максимально возможную амплитуду, делаете секундную паузу, подконтрольным движением возвращаете ноги в исходное положение.	2 подхода по 20 повторений, вес _____ Не делайте маховые движения, обязательно выдерживайте 5 секундную паузу.

	<p>2.4. Тренажер №25. Горизонтальная тяга к груди в тренажере: проработка мышц верхней части спины</p> <p>Исходное положение – сидя на тренажере, корпус прижат к спинке и закреплен. Обхватите ручки тренажера сверху. На выдох, сведите лопатки и, отводя локти в стороны, подтяните ручки к себе., сделайте небольшую паузу. На вдох –вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте медленно и под усиленным контролем мышц.</p>	<p>3 подхода по 15 повторений, вес _____</p>	<p>Не опускайте локти, локти четко в сторону. Начинайте движение со сведения лопаток. Избегайте рывковых движений.</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>2.6. Тренажер № 9. Тяга верхнего блока к груди – проработка мышц спины.</p> <p>Исходное положение – сидя на тренажере, закрепите бедра под валик, возьмитесь широким хватом за ручку. На выдох, опуская плечи вниз, подтягивайте ручку до уровня груди усилием мышц, медленным подконтрольным движением. На вдох вернитесь в исходное положение.</p>	<p>3 подхода по 15 повторений, вес _____</p>	<p>Сведите лопатки и направляйте локти вниз. Избегайте рывковых движений и контролируйте возврат.</p>
	<p>2.6. Тренажер №42. Разгибание рук в кроссовере с V-образной рукоятью – проработка мышц рук</p> <p>Исходное положение – стоя, небольшой наклон вперед. Руками обхватить рукоять сверху. На выдох разгибаем руки в локтевых суставах, так чтобы в конечной точке движения, плечо-локоть и кисть образовали единую линию. На вдох сгибаем руки в исходное положение</p>	<p>3 подхода по 15 повторений, вес _____</p>	<p>Не раскачивать корпус.</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.	HotIron	Люб.	Fresh Dance	Люб.	SoftTraining	Люб.
Step ADV	Продв.	HotIron 2	Продв.	Lady'sClass	Люб.	Pilates +	Средн.
		IntervalTraining	Люб.	Free2Dance	Люб.	Yoga	Люб.
		ABL	Средн.	ZUMBA	Люб.	AshtangaYoga	Люб.
Единоборства				ClubDance	Люб.	FlyYoga	Люб.
Box	Люб.			NiaЛюб.		PowerYoga	Средн.
Stress- box/ Stress- box women	Люб.	Аквааэробные				YogaAdvanced	Средн.
VJJ	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!