В подростковом возрасте организм растет сам по себе, независимо от прикладываемых к этому усилий. Регулярные тренировки с отягощениями укрепят тело, ускорят рост, зададут базу для дальнейшего развития в любом желаемом направлении. **Главное - подойти к тренировкам достаточно осторожно и увеличивать нагрузки постепенно, но постоянно.** В идеале, тренировочная [программа](http://max-body.ru/programmy-trenirovok/) должна составляться индивидуально с каждым молодым человеком, поскольку различия в строении тела и начальный уровень подготовки очень важны для определения оптимальной нагрузки.

Цель тренировок - общее укрепление и рост организма. Более узкие цели ставить не рекомендуется, поскольку заострение внимания на конкретной области, как правило, ни к чему хорошему не приводит. Гормональный фон подростка способствует активному росту и физическому развитию. Программа должна основываться, по большей части, на комплексных упражнениях. Самые естественные движения - выполняемые с собственным весом. Они наиболее сбалансировано нагружают мускулатуру, что для подростка очень важно. Сильная вертикальная нагрузка на неокрепший позвоночник может способствовать его искривлению и появлению различных суставных заболеваний. Поэтому необходимо максимально сократить количество осевой нагрузки.

**Программа тренировок для подростков (юношей и девушек) в тренажерном зале:**

Упражнение представленной программы тренировок задействует различные мышцы для наиболее полного и пропорционального развития тела подростка. Каждое упражнение необходимо выполнять по 3 сета, в каждом сете по 15-20 повторений. Отдых между сетами должен составлять не более 1-2 минут.

1. Упражнение для ног - приседания



Приседания вовлекают в работу прежде всего [квадрицепсы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%91%D1%85%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0), синергистами (мышцами, помогающими в движении) выступают [большие ягодичные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0%D1%8F_%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) мышцы, [приводящие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D1%89%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) мышцы бедра, а также [камбаловидные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) мышцы. Стабилизаторами являются [бицепсы бедра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0), а также [икроножные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) мышцы.

*Правильная техника выполнения:*

* пятки поставить на расстоянии чуть шире плеч, носки развернуть наружу примерно на 35 градусов;
* при опускании вниз тело сгибается в тазовом и коленном суставах, спина подаётся вперёд;
* вес тела переносится на пятки;
* спину держать прямой, не допуская скругления верха спины;
* низ спины не скругляется, поддерживается небольшой естественный прогиб в районе поясницы
* колени и бёдра не выходят вперёд за ступни, а раздвигаются в стороны;
* смотреть вперёд, держа шею на одной прямой с позвоночником;
* при подъёме колени нельзя сводить внутрь;
* перед опусканием вдохнуть;
* после подъёма выдохнуть.

Возможно использование отягощения для юношей (небольшие гантели).

*Обучающее видео:* <http://www.youtube.com/watch?v=j8H6X4KQQ5A>

1. Упражнение для плеч – разведение гантелей в стороны сидя



Разведение гантелей в стороны сидя в первую очередь вовлекает в работу дельтовидные и трапециевидные мышцы.

 *Правильная техника выполнения:*

* Возьмите гантели и сядьте на горизонтальную скамью. Ноги твердо стоят на полу. Держите гантели в свободно опущенных руках ладонями внутрь. Это исходное положение.
* На выдохе, сохраняя корпус неподвижным, поднимайте руки в стороны. Локти немного согнуты, кисти наклонены вперед. Поднимайте руки до параллели с полом. Задержитесь на секунду.
* На вдохе, медленно опустите гантели в исходное положение.

*Обучающее видео:* <http://rutube.ru/video/10523eb66fca32e71fa95419e54c2744/>

1. Упражнение для грудных мышц – отжимания

Отжимания задействуют в первую очередь грудные мышцы, также нагрузку получают дельтовидные мышцы и трицепс.



*Правильная техника выполнения:*

* Избегайте неестественных положений тела и чрезмерно жестких позиций. Найдите то положение, в котором вам комфортно выполнять отжимания.
* Держите торс, бедра и ноги ровно. Неестественный прогиб в пояснице и торчащий вверх зад — признак слабого поясничного отдела.
* Держите ноги вместе. Выполнять упражнение с широко расставленными ногами значительно легче, поскольку отпадает необходимость стабилизировать торс во время движения.
* Руки должны быть прямыми в самой высокой точке упражнения, но не распрямляйте локти до конца. Это помогает снизить нагрузку на суставы.
* Дыхание должно быть ровным. Выдыхаем на подъеме и вдыхаем, когда опускаемся вниз.
* Для девушек возможно использование более облегченного варианта – отжимания с колен.

*Обучающее видео:* [*http://www.youtube.com/watch?v=K2aYarmbh4k*](http://www.youtube.com/watch?v=K2aYarmbh4k)

1. Упражнение для спины – тяга вертикального блока

Тяга верхнего блока задействует в основном широчайшие мышца спины, также в работе участвуют бицепс и дельтовидные мышцы.

*Правильная техника выполнения:*

* Не используйте силу инерции. Движения должны быть медленными и контролируемыми.
* Не сводите спереди и не поднимайте плечи в ходе выполнения упражнения. Расправьте грудь и опустите лопатки.
* Немного отклоняясь назад, вы обеспечиваете большую амплитуду движений и, кроме того, активизируете стабилизирующие мышцы живота.
* Осуществляя тягу блока вниз, делайте выдох.
* Возьмитесь за рукоятку блока широким хватом.
* В ходе всего упражнения ступни должны быть плотно прижаты к полу.
* Выполняя тягу блока, сохраняйте стабильное положение тела.

При необходимости усложнения возможна замена данного упражнения на подтягивания для юношей.

*Обучающее видео:* [*http://www.youtube.com/watch?v=8BwrIn4HCgk*](http://www.youtube.com/watch?v=8BwrIn4HCgk)



5. Упражнение для пресса – скручивания

Скручивания задействуют в основном прямую мышцу живота, мышцы-стабилизаторы задействуются в работе косвенно.

*Правильная техника выполнения:*

Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях под углом 90 градусов, руки подложите за голову, локти разведите в стороны. Усилием мышц брюшного пресса начинайте поднимать (не рывком) плечевой пояс от пола по направлению к тазу. Из верхней точки медленно вернитесь в исходную позицию.

*Обучающее видео:* [*http://www.youtube.com/watch?v=lmk99uyYbhY*](http://www.youtube.com/watch?v=lmk99uyYbhY)

