**Коммунальное государственное казенное предприятие**

**«Жас ұрпақ» управление образования**

**Павлодарской области,**

**акимата Павлодарской области**

**Календарно-тематический план**

**на 2013-2014 учебный год**

**Тренажерный зал для воспитанниц**

Воспитатель: Айгужинова Г.З.

Общее количество часов по учебному плану на дисциплину \_\_\_\_\_\_ часов

В том числе:

Количество часов по учебному плану на 2013/2014 год \_\_\_\_\_\_ часов



**Цель программы**: укрепить мышцы, улучшить общую физическую форму, научиться соблюдать диету, не «срывая» тренировочный план, улучшить осанку, убрать лишние объемы. Тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. Улучшение обмена веществ и развитие выносливости.

**Задачи:** 1.Адаптация организма к физическим нагрузкам.
2. Увеличение тонуса и силы мышц.
3. Создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок.

**Наиболее частые ошибки, которые девушки допускают в тренажерном зале**

Попытка не потеть!

Выделение пота – естественный здоровый процесс. Не беспокойтесь о макияже глаз. И вообще лучше его не наносить.
Ежедневные повторения одной и той же тренировки!

Если только вы не тренировались очень продолжительное время или вам не посчастливилось побеседовать с опытным тренером, вы можете не осознавать, что когда мышцы устают, им нужно время для отдыха и восстановления.
Если вы тренируетесь ежедневно, вы не даете мышцам возможности восстановиться и, следовательно, они никогда не приобретут больше силы и тонуса. Очень важно давать каждой группе мышц отдыхать хотя бы 48 часов между тренировками. Более того рекомендуется не тренировать каждую группу мышц чаще 1 раза в неделю.
Не пить воду!

Это относится не только к девушкам. Если понаблюдать за соревнующимися бодибилдерами в зале, вы, возможно, заметите, что они выпивают очень много воды.
Почему пить воду настолько важно? Во время тренировки мы потеем и терям много жидкости. Если ее не восполнять, вы устанете раньше времени. Кроме того вода вымывает токсины. Помогает сохранить суставы здоровыми. Предотвращает головокружение и обмороки. Ускоряет метаболизм. Снимает усталость.

**Комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек - Программа вводного курса**

**1-й день** 1. Жим штанги лежа - 4 х 7 (3 х 12)
2. Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12)
3. И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9)
4. Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4х7 (3х15)
5. Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4х7 (3х15)
6. Упражнения для пресса 3х "до отказа"
7. "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 4х7 (3х10)
8. И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощении (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4х10+10 (4х "до отказа")
9. Висы на шведской стенке или перекладине.
**2-й день** 1. Жим гантелей (попеременно правой и левой рукой в положении стоя или сидя) 4х7+7(3х12+12)
2. Протяжка узким хватом 3х9 (3х12)
3. Разведения с гантелями в положении лежа в наклоне, головой вверх) 4х7(3х12)
4. Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке) 3х10+10 (3х18+18)
5. Жим ногами лежа (на тренажере) 3х10 (3х20)
6. Упражнения для мышц голени (на тренажере - сидя» 3х10 (3х20)
7. Упражнения для пресса 3х "до отказа"
8. Висы на шведской стенке или перекладине.
**3-й день** 1. Жим лежа (широким хватом) 4х7 (3х12)
2. Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые') 4х7 (3х12)
3. Протяжка на блоке (сверху вниз - произвольно, до полного опускания рук) 3х9 (3х12)
4. Повороты туловища в стороны (в положении сидя - с легкой штангой на плечах) 3х9+9 (3х20+20)
5. Приседания со штангой на плечах 3х9 (3х18)
6. Упражнения для пресса 3х "до отказа"
7. Отведения (и приведения) ноги в сторону-назад 4х10+10 (4х"до отказа")
8. Висы на шведской стенке или перекладине.
К концу 2-х месячного вводного курса большинство занимающихся осваивают технику основных упражнений. В этот период (и в дальнейшем) рекомендуем подбирать отягощения таким образом, чтобы последнее повторение в каждом подходе выполнялось с напряжением (60-70 % от максимального). Женщинам и девушкам, которые пришли заниматься в "запущенном" состоянии (очень слабая физическая подготовленность, слишком большой лишний вес и др.), продляем вводный курс еще на 2 месяца. Дополнительные 2 месяца они занимаются по той же программе упражнений, но с другой дозировкой (одна неделя — первоначальная нагрузка, вторая — по дозировке, указанной в скобках и т. д.). После завершения вводного курса занимающиеся тренируются по программам, учитывающим их индивидуальные особенности.
**1-й день** 1. Спортивная (быстрая) ходьба по дорожке велотренажера — 800 м (400 м)
2. Интенсивная разминка (до пота)
3. Подъемы туловища (лежа на наклонной плоскости, ступни ног фиксированы) 2х15 (2х10)
4. Подъемы ног а положении сидя на скамейке 2х15 (2х10)
5. Подъемы ног из -положения в упоре на предплечьях (на тренажере) 2х15 (2х10)
6. Жим лежа (широким хватом) 3х15
7. Повороты туловища в стороны (в положении сидя — с легкой штангой на плечах) — 4х25+25 (3х20+20)
8. "Протяжка" на блоке (сверху — вниз — произвольно, до полного опускания рук 4х15(3х15)
9. Наклоны в стороны (в положении стоя), с гантелью в одной руке 4х25+25 (3х20+20)
10.Приседания со штангой на плечах 3х20
11.Отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, с использованием блочного устройства 3х20
12. Упражнение для пресса (№ 3) 2х15 (2х10)
13. Упражнение для пресса (№ 4) 2х15 (2х10)
14. Упражнение для пресса (№ 5) 2х15 (2х10)
15.Спортивная (быстрая) ходьба по дорожке стадиона — 400 м.
**2-й день** 1—5. То же, что и в предыдущей тренировке
6. Разведения с гантелями (лежа) 4х15 (3х15)
7. Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4х25 (3х20)
8. И.п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны) 3х15
9. "Скручивания" туловища с использованием круга "Грация" 4х100+100
10—15. То же, что и в предыдущей тренировке.
**3-й день** 1—5. То же, что и в предыдущей тренировке
6. Разведения с гантелями (в положении лежа в наклоне, головой вверх) 4х15 (3х15)
7. Повороты туловища в стороны (в положении сидя, с легкой штангой на плечах) 4х25+25(3х20+20)
8. Гиперэкстензии (наклоны через козла или на специальном устройстве) — с фиксированными ступнями ног 3х10
9. Вращение 2 обручей на талии 4х50 (то же, с 1 обручем)
10—14. То же, что и в предыдущей тренировке
15.Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые) 4х12
16. "Дыхательное упражнение" 4х10

**Комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек - программа для улучшения формы груди**

**1-й день** 1. Жим лежа широким хватом 4х10-12
2. Разведения с гантелями (в положении лежа в наклоне — 45°) 4х12-16
Следующие два упражнения выполняются в суперсерии
3. Приседания со штангой на плечах 4х8-14
4. Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые) 4х10
5—8. Упражнения по индивидуальному выбору для различных мышечных групп
9. Разведения с гантелями (лежа) 3х8-10
**2-й день** 1. Жим лежа (в наклоне 45") 4х12-16
2. Разведения с гантелями (лежа) 4х10-12
Следующие два упражнения выполняются в суперсерии
3. Приседания со штангой на плечах 4х8-14
4. "Дыхательное" упражнение 4х10
5-8. Упражнения по индивидуальному выбору для различных мышечных групп
9. Разведения с гантелями (в положении лежа в наклоне - 45°) 3х8-10.
**3-й день** 1. Отжимания (от пола, скамьи, стенки или др.) 4х10-12
2. Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки слегка согнуты в локтях) 4х12-16
3. Тяга на блоке (сверху вниз, прямыми руками) 4х10-14
4. Жим гантелей (в положении лежа в наклоне- 45°) "4х10-14
5-7. Упражнения по индивидуальному выбору для различных мышечных групп.
Следующие два упражнения выполняются в суперсерии
8. Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые) 3х 10
9. "Дыхательное" упражнение 3х10

[**Программа похудения в тренажерном зале: месяц 1**](http://3ladies.ru/programma-poxudeniya-dlya-devushek#a_menu)

**День 1**

5 минут медленной ходьбы на беговой дорожке. 15 минут ходьбы в эллиптическом тренажере со средней интенсивностью. 15 минут «катания» на велотренажере в среднем темпе. 15 минут быстрой ходьбы на беговой дорожке. 10 минут ходьбы в горку, угол наклона 2-4 градуса. 5 минут медленной ходьбы. Растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.

**Дни 2 и 3**
Разминка: 5 минут ходьбы по дорожке. 10 повторов, 2 подхода обычных приседаний без веса.

 Встаем прямо, стопы на ширине тазовых косточек, втягиваем живот, тянемся ягодицами назад, сгибаем колени, выходим до параллели бедер с полом, медленно поднимаемся. Руки держим перед грудью. Затем 10 повторов, 2 подхода отжимания от пола «с колен» - втяните живот, опуститесь на колени и примите упор на ладонях, руки перпендикулярны полу. Исключите прогиб в зоне ягодиц, пусть спина будет прямой, сгибайте руки и приводите тело к полу до касания грудью, затем медленно возвращайтесь в исходное положение, разгибая руки.

 После этого проделайте 10 повторов, 2 подхода приведений колена к животу в положении стоя. Встаньте прямо, руки за головой, пальцы в замке, спина прямая. Медленно согните правую ногу в колене, приведите ее к ж

**Упражнение 2. Жим гантелей на прямой скамье**

Лягте на скамью лицом вверх, прижмите поясницу к снаряду, втянув живот. Пусть ассистент подаст вам гантели – разместите вес на уровне средней линии груди. Сгибая руки, приведите гантели к груди и медленно выжмите вверх. 8 повторов, 4 подхода

ивоту, втягивая и напрягая пресс, но, не наклоняясь корпусом вперед. Выполняйте повторы, чередуя ноги.

**Упражнение 5. «Велосипед»**

Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки в замке за головой. Втяните пресс и начните поочередно подтягивать правое колено к левому плечу и наоборот. «Свободную» ногу разогните на уровне примерно 10 см от пола. Выполните 20-30 повторов, 4 подхода.

**Упражнение 6. «Планка»**

 Примите упор на ладонях и носочках, как будто бы вы хотели отжаться от пола. Втяните живот, приведите лопатки к позвоночнику, подтяните ягодицы. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, повторите 3-4 раза. «Заминка» — 10 минут на беговой дорожке в медленном темпе+ стрейч всех крупных мышц.

 Сверху вниз - Тяга гантелей в наклоне, Жим лежа на скамье, Подъем бедер на фитнес мяче

**День 2**Квадрицепсы – Выпады – 15 повторений. Бедра – Жим ногами на тренажере – 15 повторений 45 секунд отдыха

Пресс – Скручивания на фитболе – 20 повторений 45 секунд отдыха. Повторите этот комплекс 4 раза, постепенно уменьшая количество повторений в первых двух упражнениях, т.е. 15-12-10-8. Количество скручиваний на пресс всегда остается 20. В конце 20 минут аэробики.

Сверху вниз - Выпады, Жим ногами, Скручивания на пресс

**День 3 – Отдых**

**День 4** Бицепс – Сгибание руки с гантелью – 15 повторений. Трицепс – Обратные отжимания на скамье – 15 повторений

45 секунд отдыха. Плечи – Подъем рук в наклоне с гантелями – 20 повторений. 45 секунд отдыха. Повторите этот комплекс 4 раза, постепенно уменьшая количество повторений в первых двух упражнениях, т.е. 15-12-10-8. Количество подъемов рук на плечи всегда остается 20.

В конце 20 минут аэробики.

Сверху вниз: Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, Подъем рук в наклоне

**День 5** Пресс – Скручивания на фитболе – 15 повторений. Косые мышцы живота – Косые скручивания на фитнес мяче – 15 повторений 45 секунд отдыха. Икры – Подъем на носки – 25 повторений. 45 секунд отдыха. Повторите этот комплекс 4 раза, постепенно уменьшая количество повторений в первых двух упражнениях, т.е. 15-12-10-8. Количество подъемов бедер на фитболе всегда остается 25. В конце 20 минут аэробики.

Прямые и косые скручивания на фитболе

**День 6 и День 7 – Отдых**

Вот и все. Для женщин, такая программа тренировки в тренажерном зале будет очень эффективна. Следуйте ей и вы быстро приведете себя в тонус. Удачи!

**Жим ногами в тренажёре под углом**

[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0)

**Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра

**Дополнительные** - внутренняя и задняя поверхность бедр

**Сложность выполнения** – средняя

[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0)

**Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра

**Дополнительные** - внутренняя и задняя поверхность бедр

**Сложность выполнения** - средняя

Обычно чем выше угол у этого тренажера, тем от тяжелее. Ноги лучше ставить ближе к верхнему краю платформы. В таком случае меньше вероятность, что вы будете отрывать таз от лавки. А это может травмировать вашу спину. **Сгибание ног в тренажёре лёжа**

[Упражнения](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF) → [Ноги и ягодицы](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)→ [Бёдра](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0)

**Основные мышцы** - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра

**Дополнительные** - икроножная

**Сложность выполнения** - лёгкая

Рекомендую в финальной фазе немного поднимать колени вверх. От этого выиграет и задняя поверхность бедра и ягодицы, так как это заставит их сильнее сокращаться. Опускать ноги лучше до конца.

Разминка и растяжка.

  Многие пропускают разминку – и совершают роковую ошибку. Нагрузка на «холодные» мышцы гарантированно приводит к травме. Прежде чем приступить к силовой тренировке, выполните небольшую пятиминутную разминку. Походите по беговой дорожке или покрутите педали велотренажера – это усилит кровоток и разогреет мышцы. Кроме того, к рабочим сетам любого упражнения добавляют еще одни сет – разминочный. Его делают самым первым, а вес берут примерно вполовину меньше обычного.

   Перед кардиотренировками тоже нужно делать разминку. Первые 5-7 минут надо потратить на то, чтобы как следует разогреть мышцы. После тренировки не забудьте сделать растяжку. Почему именно после, а не до? Потому что ваши мышцы как следует разогреты силовыми упражнениями. У «холодных» мышц связки жесткие. Попытка как следует растянуться может закончиться травмой. Растягивайте только те мышцы, которые вы нагружали на тренировке.

 Кардиосессии.

  Без аэробного тренинга не обойтись: он не только сжигает жир, но и повышает выносливость сердца. А она вам пригодится на силовых тренировках. Зацикливаться на той же степ-аэробике, которую обычно предлагают в фитнес-клубах, не стоит. Куда приятнее аэробика на свежем воздухе: ролики, бег, быстрая ходьба, велосипед, плавание. Первый месяц тренируйтесь в облегченном режиме, ну а потом понемногу увеличивайте нагрузку. Не испытывайте себя! Головокружение, одышка, подламывающиеся от усталости колени – это недопустимо!

 Улучшаем тонус.

   Посетители тренажерных залов часто жалуются на дряблость в теле. В то же время физические упражнения помогают привести в тонус внутренние органы, сосуды, мышцы и даже кожу. Слабость и дряблость — это нехватка питания в органах, которое должно поступать вместе с кровью. Если ускорить кровоток, то слабость и дряблость исчезнут. Единственным действенным способом ускорить кровоток в теле можно считать интенсивную физическую нагрузку. Наиболее оптимальными в этом смысле являются занятия с частотой пульса 140 ударов три часа в неделю. Этой нагрузки достаточно, чтобы кровь полноценно питала все тело, начиная от суставов и заканчивая поверхностью кожи. При таком режиме тренировок синдром «дряблого тела» проходит уже через два месяца. Кроме того, как только тренировки в тренажерном зале становятся достаточно частыми и регулярными, заметно улучшается состояние кожи.

 Питание: аэробное и силовое.

  Часто посетители тренажерных залов спрашивают о том, как питаться до, во время и после тренировки. Во время тренировки лучше вообще не есть и не пить энергетические напитки, особенно тем, кто хочет поскорее сбросить лишние килограммы.
  Перед любой, а особенно перед аэробной тренировкой всем можно рекомендовать съедать богатую углеводами пищу. Желательно, чтобы пищи было не более 100 граммов, и в этих ста граммах еды — не более 50 граммов углеводов. Хорошо перед тренировкой в тренажерном зале принимать обычное детское фруктовое пюре. Сил прибавляет ровно на одну тренировку и не мешает сжигать лишние жиры.
  Важно питаться так, чтобы сбросить лишние килограммы и одновременно сохранить тонус мышц. Большинство диет делает женщин не только худыми, но и слабыми, потерявшими общий жизненный тонус. Часто это приводит сначала к ухудшению настроения, а потом и к ухудшению здоровья.
  После силовых тренировок лучше всего питаться белковой пищей. Если силовая тренировка в тренажерном зале проходит вечером, то вечером прекрасно подходят на ужин вареные грудки и овощи. Такая стратегия сохраняет упругость мышц и сжигает жиры.

Для того, чтобы избавиться от большого живота многие из нас начинают качать пресс. Целевые упражнения на эту группу мышц только укрепляют и увеличивают пресс, но не более…

   Если вы хотите, чтобы ваш пресс стал четким, приготовьтесь к тяжелой работе. Ведь вам нужно избавиться от лишнего жира, а без диеты и аэробной нагрузки или кардио-тренировок у вас вряд ли что-то получится, но и мышцы пресса не забывайте нагружать. Вариантов множество: это различные скручивания и подъемы ног, которые выполняются как с весом своего тела, как и с отягощением или с помощью различных приспособлений.

      Считается, что подъем туловища нагружает верхний пресс, а подъем ног — нижний. Но это разделение весьма условно, так как прямая мышца живота одна.
     Проще говоря, чтобы добиться результата, вам недостаточно придерживаться диеты и качать пресс. Вам нужно сидеть на диете, качать пресс, и бегать!!! Только с помощью этих трех упражнений вы достигните вашей цели.

**ПРОГРАММА** ***ЗАНЯТИЙ НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ*.**

*Правило № 1. Регулярные занятия*

Если вы решили похудеть при помощи занятий на велотренажере, то помните, что тренировки должны быть регулярными для видимого эффекта. Определитесь со временем, когда вам удобнее всего упражняться и ежедневно уделяйте время занятиям на велотренажере.

*Правило № 2. График тренировок*

После того, как вы определились со временем занятий, следует составить график тренировок. Для начинающих, лучше всего проводить занятия сначала по 15 минут вдень, со средней нагрузкой. Ну а если вы уже давно занимаетесь спортом или продолжительное время худеете при помощи велотренажера, то выбирайте для себя интенсивный режим нагрузок по 40 – 60 минут. При этом вы можете заниматься не ежедневно, а уделять упражнениям на велотренажере три дня в неделю.

*Правило № 3. Соблюдение диеты*

Как и в любых физических нагрузках и упражнениях, видимый и стремительный эффект похудения наступает лишь в том случае, если вы соблюдаете диету. Не обязательно изнурять себя новомодными краткосрочными диетами – от вас требуется лишь не переедать и отдавать предпочтение натуральным, здоровым продуктам. Ну а если вы все-таки позволили себе «лишнего», то тренировка на следующий день должна быть значительно интенсивнее.

*Правило № 4. Системы тренировок*

Специалисты рекомендуют разнообразить свои занятия на велотренажере, пользуясь различными системами тренировок. Например, использовать по-разному время на тренажере. Таким образом, вы можете начать упражнения с равномерной нагрузки, потом перейти к интервальной и вернуться вновь на равномерную. Сочетание таких интенсивных и спокойных нагрузок прекрасно тренируют наши мышцы и помогают интенсивнее сжигать жир.

*Правило № 5. Следим за пульсом*

Запомните, что одним из важнейших ориентиров в процессе тренировки является ЧСС, пульс. Как правило, чтобы избавиться от лишнего веса, нужно стремиться к пульсу в районе 65-75% от максимального. Максимальный пульс высчитывается как 220 - минус ваш возраст.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что, соблюдая несколько несложных правил, относительно упражнений на велотренажере, можно добиться эффективного снижения веса, подкачать мышцы ног, ягодиц и бедер при минимуме усилий и максимуме удовольствия!

Удачи вам и прекрасных результатов!

Программа №1. Для начинающих.
Тренировки проводятся в течение 20-30 минут 3-4 раза в неделю, при этом частота сердцебиения не должна превышать 60-70% от максимального возрастного пульса. Частота шагов при тренировке должна быть не выше 50 шагов в минуту, при этом в начале тренировок необходимо уделять внимание продолжительности тренировки, а не ее интенсивности. И лишь после того как вы сможете тренироваться без перерыва в течение 20-30 минут, можно приступить к увеличению интенсивности тренировки до рекомендованного уровня. Эта программа обязательна к выполнению в течение первых 6-8 недель тренировок.
Программа №2. Промежуточная программа.
Тренировки проводятся в течение 20-45 минут 3-5 раз в неделю с интенсивностью в 70-80% от максимального возрастного пульса. Во время тренировок частота шагов должна соответствовать 50-60 шагам в минуту. Эта программа тренировок подходит для большинства поклонников спорта, а тренировки с более высокой частотой, интенсивностью и продолжительностью предназначены уже для профессиональных спортсменов.
Программа №3. Программа для подготовленных.
Тренировки проводятся в течение 30-60 минут 4-6 раз в неделю с интенсивностью в 80-90% от максимального возрастного пульса. В ходе тренировок частота шагов должна соответствовать 60-80 шагам в минуту. Данная программа тренировок подходит исключительно для профессиональных спортсменов, которые нуждаются в развитии и дальнейшем поддержании сердечно-сосудистой и дыхательной системы на наивысшем уровне развития. Подходящей альтернативой для продолжительных высокоинтенсивных тренировок могут послужить так называемые тренировки с интервалами, в ходе которых упражнения, выполняемые с большой интенсивностью в течение 30-60 секунд, сменяются упражнениями, выполняемыми с меньшей интенсивностью, но в течение 1-2 минут.

*Упражнения для груди*

Жим штанги на наклонной скамье  3х10
Жим штанги на обратнонаклонной скамье  3х10
Жим штанги на плоской скамье  3х10
Разводки гантелей на плоской скамье  1х10

*Упражнения для спины*

Тяги вниз широким хватом за голову  3х10
Тяги вниз средним хватом к груди  3х10
Тяги вниз обратным хватом  3х10
Тяги штанги в наклоне  1х10

*Упражнения для квадрицепсов*

Присед со штангой на груди  3х10
Присед (штанга на спине), ноги уже ширины плеч  3х10
Присед (штанга на спине), ноги на ширине плеч  3х10
Разгибания ног  1х10

*Упражнения для бицепса бедра*

Наклоны со штангой на спине  3х10
Румынская тяга, стоя на подставке  3х10
Румынская тяга с пола  3х10
Сгибания ног  1х10

*Упражнения для плечь*

Жимы с груди средним хватом  3х10
Жимы из-за головы средним хватом  3х10
Жимы с груди очень широким хватом  3х10
Разведения гантелей в стороны, стоя  1х10

*Упражнения для трицепса*

Французский жим лежа (ко лбу)  3х10
Французский жим лежа (к подбородку)  3х10
Французский жим сидя за голову  3х10
Жим вниз обратным хватом  1х10

*Упражнения для бицепса*

Сгибание рук с гантелями на скамье Скотта  3х10
Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье  3х10
Сгибание рук с гантелями стоя  3х10
Сгибание рук со штангой обратным хватом  1х10

Эти упражнения – не догма, можно подобрать и свой комплекс. Вес отягощения в трех первых упражнениях на мышечную группу используется один и тот же. Отдых между сетами – 60-90 секунд, темп выполнения упражнений – 4020 для больших мышечных групп, 3020 – для малых. Шестидневный (в данном случае) сплит может выглядеть таким образом:

День 1: квадрицепс

День 2: грудь, трицепс

День 3: отдых

День 4: бицепс бедра, плечи

День 5: спина, бицепс

День 6: отдых

День 7: начало нового цикла

Комплекс упражнений №3 (Кристиан Тибодо)

Вариант этого известного специалиста по силовому тренингу, пожалуй, один из наиболее интересных. В отличие от двух предыдущих специалистов, Тибодо использует семидневный сплит, который выглядит таким образом:

День 1: грудь, спина

День 2: ноги, пресс

День 3: отдых

День 4: бицепс, трицепс

День 5: отдых

День 6: плечи

День 7: отдых

День 8: начало нового цикла

Тибодо первым разделил упражнения в дневном комплексе на тяжелые и легкие – у него они объединены в комбинированный сет. Кроме того, он делает 2 разных комбинированных сета на одну мышечную группу на протяжении тренировки. Приведу его вариант НОТ на примере тренинга бицепса и трицепса (A, B, C и D – разные комбинированные сеты):

Начальная тренировка подростков может выглядеть так:

Понедельник — среда — пятница .

1. Разминка общая: 10 мин на беговой дорожке.

2. Пресс: нижний 2 х 12, верхний 2 х 12

3. Подтягивания: 2(3(4) х 10 (этого результата нужно достичь)

4. ЖЛ (жим лёжа): Р 2(3(4) х 10

5. ЖнЛ (жим ногами лёжа): Р 2(3(4) х 10

6. Растяжка на проработанные мышцы.

7. Закрываем углеводное окно.

Начинаем все упражнения не больше, чем с 2х подходов. И по мере привыкания добавляем ещё подходы.

**Комплекс упражнений на 2013-2014 год**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем, занятий | кол-во часов | Календарные сроки изучения | Вид занятий | Наглядные пособия | Задания для воспитанниц  | Примечание  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек - Программа вводного курса** |
| 1. | Жим штанги лежа - 4 х 7 (3 х 12) | 2 | сентябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура», стр. 12-13 | Закрепление техники изученных двигательных действий  |
| 2. | Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12)**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | 2 | сентябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр.13-15 | Закрепление техники изученных двигательных действий  |
| 3. | И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9)  | 2 | сентябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 15-26 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 4. | Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4х7 (3х15) | 2 | сентябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 30-33 |  Совершенствование техники упражнений в процессе самостоятельной работы |
| 7. | Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4х7 (3х15) | 2 | октябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 139-140 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 8. | Упражнения для пресса 3х "до отказа"**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | 2 | октябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 140-142 | Совершенствование техники  |
| 9. | "Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 4х7 (3х10) | 2 | октябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Ж.Н.Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика ФК», стр.74 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 10. | И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощении (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4х10+10 (4х "до отказа") | 2 | октябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 92-96 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 11. | Техника безопасности.Вис на шведской стенке  | 2 | ноябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 96-102 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 12. | 1. Жим лежа с гантелями  | 2 | Ноябрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 103-106 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 13. | Разведения с гантелями в положении лежа  | 2 | Декабрь  | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр.106-109 |  |
| 14. | Велотренажер  | 1 | Декабрь  | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр.106-109 |  |
| 15. | Коньки  |  | Декабрь | комбинированный | На улице  |  |  |
| **Комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек - программа для улучшения формы груди** |
| 1. | Упражнения по индивидуальному виду для различных групп мышцы  | 2 | Декабрь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 130-133 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 2. | Урок самообороны  | 1 | Январь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 135-136 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| **Комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек похудения:** |
|  | **Жим гантелей на прямой скамье****НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | 2 | Январь | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 130-133 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 8. | **Комбинированное урок** | 2 | Февраль  | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 133-135 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 9. | Жим ногами в тренажерном зале  | 2 | Февраль | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр.135-137 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  |
| 1. | Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, Подъем рук в наклоне | 2 | Февраль | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр.122-164 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 2. | Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, Подъем рук в наклоне | 2 | Февраль | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 260-294 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 3. | Пресс – Скручивания на фитболе – 15 повторений.  | 2 | Март  | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 294-331 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 4. | **Жим ногами в тренажёре под углом**[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0)**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | 2 | Март | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Ж.Н.Холодов, В.С. Кузнецов «Т мФК», стр.121-123 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 5. | **Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра | 2 | Март | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 123-124 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 6. | **Дополнительные** - внутренняя и задняя поверхность бедр | 2 | Март | комбинированный | Тренажерный зал,  | Стр. 123-124 | Закрепление двигательных действий |
| 7. | **Сложность выполнения** – средняя[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0) | 2 | Апрель  | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | Стр. 123-124 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
| 8. | **Основные мышцы** - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра | 2 | Апрель | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.121-123 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | **Дополнительные** - икроножная**Сложность выполнения** – лёгкая **НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** |  | Апрель | Комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.245-324 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | **Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра |  | Апрель | Комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.55-57 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | **Сгибание ног в тренажёре лёжа**[Упражнения](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF) → [Ноги и ягодицы](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)→ [Бёдра](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0) |  | Май  | Комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.178-190 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | Сгибание рук с гантелями на скамье **НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** |  | Май  | Комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.456-460 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | Скотта  3х10Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье  3х10**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** |  | Май  | Комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.156-160 | Закрепление техники изученных двигательных действий |
|  | Сгибание рук с гантелями стоя  3х10Сгибание рук со штангой обратным хватом  1х10 |  | Май | комбинированный | Тренажерный зал, музыкальный центр | стр.245-278 | Закрепление техники изученных двигательных действий |

**Зачем делать упражнение "вакуум в животе"**

 Рельефная фигура всего за 1 месяц!

Одним из решающих факторов, побуждающих наконец-то заняться фитнесом, является с трудом застегивающийся пояс и нависающий над ним живот. Причины ослабления мышц пресса различны - беременность у женщин, любовь к пиву у мужчин, неправильное питание и сидячая работа у всех.

Говоря об улучшении фигуры, часто произносят фразу – [«подкачать пресс»](http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/press_yprajnenia.php). Это популярное когда-то упражнение - подъем и опускание корпуса с зафиксированными ступнями – давно вышло из арсенала фитнес-программ, поскольку не столько укрепляло мышцы, сколько перегружало позвоночник и повышало внутрибрюшное давление. Наиболее распространенными современными упражнениями для пресса являются [скручивания](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_lavke.php), разнообразные [подъемы ног в висе](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_vise.php) и [лежа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_leja.php), которые создают нагрузку для прямых и косых мышц живота.

В то же время многие не без оснований считают, что силовые упражнения, при всей их доказанной эффективности для сжигания жира и укрепления мышц, нередко не приводят к желаемому результату – уменьшению объема талии и втянутой брюшной стенке. Валики жира заменяются крепкими выпуклыми мышцами, что, безусловно, намного лучше отвисающего живота, однако не спасает от визуального эффекта массивной фигуры. Это происходит оттого, что жировые отложения разделяются на два типа. Первый связан с высоким содержанием жировой ткани в организме. Это мягкие складки на боках и животе, которые хорошо подсушиваются жиросжигающими упражнениями. Второй тип – это висцеральный жир, окружающий внутренние органы, который может быть покрыт сверху достаточно крепкой мускулатурой. В этом случае выпуклый животик наблюдается даже у худых людей, а его отвисание связано с ослаблением поперечной, или опоясывающей мышцы, которая располагается под прямыми мышцами живота и отвечает за втягивание брюшной стенки. Наилучшими упражнениями для укрепления поперечной мышцы и для уменьшения висцерального жирового слоя являются пришедшие из практики йоги уддияна бандха и наули, которые выполняют следующим образом: на сильном выдохе упираются ладонями в бедра, сгибают колени, наклоняют голову и подтягивают расслабленный живот к позвоночнику и под ребра. Затем следует прижать подбородок к груди, напрячь промежность и задержать дыхание максимально долго. Для дополнительной проработки брюшной стенки в этом положении выполняют еще и наули – попеременное напряжение мышц пресса в поперечном направлении.

Комплекс упражнений против целлюлита

 

    

  

 