**Кoмплeкcная тренировка с петлями TRX**

|  |
| --- |
|  |
| **ALL-BODY XPRESS Workout Guide**  **Комплексная экспресс-тренировка с** [**петлями TRX**](http://www.fitnessdom.ru/katalog_tovarov/katalog/funkcionalnyj_trening/funkcionalnye_petli_trx/) **позволяет выполнять упражнения для всех мышц тела и занимает не более 30 минут. Программа включает 4 упражнения для мышц нижней части тела, 5 упражнений для мышц верхней части тела, 3 упражнения для мышц спины и пресса, и в общей сложности представляет собой сбалансированную тренировочную программу для всего тела.**  Оптимально начинать выполнение данной тренировочной программы с минимальных интервалов работы и продолжительными интервалами отдыха, чтобы изучить правильную технику выполнения упражнений с петлями TRX. По мере улучшения состояния Вашей физической формы, рекомендуется переходить к более сложным вариантам выполнения упражнений.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | | | | |  | | **Варианты тренировки** | | | **№** | **Упражнение** | **Базовый** | **Сложный** | | 1 | Приседание на одной ноге с TRX | 30 секунд на одну ногу | 60 секунд на одну ногу | | 2 | Баланс выпад с TRX | 30 секунд на одну ногу | 60 секунд на одну ногу | | 3 | Сгибание ног с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 4 | Отведение ног с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 5 | Жим от груди с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 6 | Гребля с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 7 | Разведение плеч c TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 8 | Сгибание рук на бицепс с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 9 | Жим на трицепс с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 10 | Скручивание с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | 11 | Подъем ног сбоку с TRX | 30 секунд на одну сторону | 60 секунд на одну сторону | | 12 | Скручивание в висе с TRX | 30 секунд | 60 секунд | | Интервал отдыха между упражнениями: базовый уровень – 50 секунд, сложный уровень – 20 секунд. | | | | |  | | | |   **Инструкции по выполнению программы упражнений с петлями TRX:**  **РАЗМИНКА:**   * Перед выполнением данного комплекса упражнений необходимо выполнить разминку в течение 5-10 минут (например, со скакалкой, велотренажером, гребным тренажером или разминочный комплекс с петлями TRX).   **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**   * Выполняйте упражнения в последовательности, указанной в данной инструкции, соблюдая рабочие интервалы. * Соблюдайте интервалы отдыха между подходами (50 секунд для базового уровня и 20 секунд для сложного уровня). * Располагайте Ваше тело под таким углом нагрузки, чтобы последние повторения каждого подхода давались Вам с большим трудом.Соблюдайте интервалы отдыха между подходами (50 секунд для базового уровня и 20 секунд для сложного уровня). * Если Вы испытываете сложности с соблюдением продолжительности рабочего интервала, измените угол нагрузки, чтобы облегчить выполнение упражнения. Или просто засекайте время, когда у Вас заканчиваются силы, и следите за своим прогрессом по мере того как Вам будет все легче и легче выполнять упражнения в течение заданного интервала.   **КАК ДОБИТЬСЯ ПРОГРЕССА:**   * Плавно переходите от базового уровня программы к сложному уровню, увеличивая продолжительность рабочих интервалов и сокращая продолжительность интервалов отдыха на 5 секунд. * Не переходите к более сложному уровню до тех пор, пока Вы не сможете выполнять все упражнения на данном уровне до конца рабочего интервала с правильной техникой. * Когда Вы освоите сложный уровень, Вы сможете усложнить тренировку, увеличивая угол сопротивления или выполняя упражнения в более быстром темпе.   ***TRX – Make your body your machine (ваше тело – это ваш тренажер)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. TRX SINGLE LEG SQUAT / Приседание на одной ноге с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** квадрицепс, ягодичные, двуглавая мышца бедра **Преимущества упражнения:** тренировка всех мышц нижней части тела с акцентом на силу разгибателя бедра, улучшает выносливость и баланс | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Встаньте лицом в направлении TRX, удерживая рукоятки в нейтральном положении * Оторвите одну ногу от пола, найдите подходящий угол наклона тела, равномерно распределите вес тела по всей площади опорной ноги   **Описание движения:**   * Выполнить приседание, отклоняя таз назад, пока бедро опорной ноги не будет параллельно полу * Вторая нога остается поднятой * Не отрывайте пятку от пола * Возвращаясь в исходное положение, постарайтесь подниматься за счет опорной ноги, а не за счет рук |
|  | |
| **2. TRX BALANCE LUNGE / Выпад на баланс с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** квадрицепс, ягодичные, двуглавая мышца бедра **Преимущества упражнения:** помогает развить общую силу мышц ног и улучшить координацию | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Встаньте лицом в направлении TRX, удерживая рукоятки в нейтральном положении * Оторвите одну ногу от пола, удерживая правильную осанку, равномерно распределите вес тела по всей площади опорной ноги   **Описание движения:**   * Опускайте колено поднятой ноги до тех пор, пока оно ПОЧТИ не коснется пола * Прижимая пятку передней ноги к полу, вернитесь в исходное положение * Постарайтесь возвращаться в исходное положение не за счет силы рук, а исключительно за счет силы мышц ног * Чтобы уменьшить нагрузку, можно опустить мысок сзади стоящей ноги на пол |
|  | |
| **3. TRX HAMSTRING CURL / Сгибание ног с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** двуглавые мышцы бедер **Преимущества упражнения:** изолированная нагрузка на подколенные сухожилия помогает развить сбалансированную силу ног | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола * Поместите пятки обоих ног в опорные петли и оторвите таз от пола * Слегка согните ноги в коленях и удерживайте тело в ровном положении * Удерживайте пятки на ширине плеч между повторами упражнения   **Описание движения:**   * Упритесь пятками в петли и поднимайте бедра вверх * Тяните пятки к ягодицам, сгибая ноги * Медленно вернитесь в исходное положение, контролируя движения, и повторите все сначала |
|  | |
| **4. TRX HIP ABDUCTION / Отведение бедер с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** средняя ягодичная и малая ягодичная мышцы **Преимущества упражнения:** активизирует мышцы-разгибатели спины и большие ягодичные мышцы, увеличивая стабильность и силу спины и ягодиц | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола * Поместите пятки обоих ног в опорные петли и оторвите таз от пола * Слегка согните ноги в коленях и удерживайте тело в ровном положении   **Описание движения:**   * Ладони могут лежать на полу, или можно скрестить руки на груди для усложнения упражнения * Отведите ноги в стороны так широко, насколько это возможно, не меняя выровненного положения тела * Вернитесь в исходное положение |
|  | |
| **5. TRX CHEST PRESS / Жим от груди с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** трицепсы, грудные мышцы **Преимущества упражнения:** развивает силу мышц верхней части тела и стабильность плечевых суставов | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Удлините петли TRX до максимальной длины * Удерживайте тело в ровном положении * Расположите стопы на ширине плеч   **Описание движения:**   * Опустите грудную клетку до уровня кистей рук, подобно движению в отжиманиях * Не опускайте грудную клетку ниже уровня рукояток * Если петли трутся о предплечья, расположите рукоятки выше * Если вы испытываете сложности со стабилизацией нижнего положения, когда петли не касаются плеча, уменьшите угол наклона тела, тем самым уменьшив нагрузку |
|  | |
| **6. TRX BACK ROW / Гребля с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** широчайшие мышцы спины, задний пучок дельтовидной мышцы, бицепсы **Преимущества упражнения:** развивает функциональную силу мышц верхней части тела в тяге | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Укоротите петли TRX до минимальной длины * Выпрямите руки на уровне груди, удерживая кисти завернутыми внутрь под углом 45 градусов * Удерживайте тело в ровном положении, грудь смотрит вверх   **Описание движения:**   * Сведите лопатки вместе и подтяните грудную клетку вверх к рукояткам * Разводите локти в стороны под углом 45 градусов к линии плеч * Удерживайте тело в ровном положении во время выполнения полной амплитуды движения, не заламывайте запястья * Старайтесь исключить работу мышц бедер, выполняя подъем корпуса |
|  | |
| **7. TRX “Y” SHOULDER RAISE / Разведение плеч с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** дельтовидные **Преимущества упражнения:** способствует выработке правильной осанки, активируя ромбовидные и трапециевидные мышцы | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Удлините петли TRX до максимума * Удерживайте рукояти под углом 45 градусов * Расположите стопы на полу под небольшим углом друг к другу   **Описание движения:**   * Поднимите и разведите руки над головой в положение Y, по мере движения вверх старайтесь изолировать работу мышц бедер * Постарайтесь удерживать постоянное сопротивление петель, избегайте ослабления натяжения петель * Медленно вернитесь в исходное положение |
|  | |
| **8. TRX BICEPS CURL / Жим на бицепс с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** бицепсы **Преимущества упражнения:** развивает силу бицепса и требует поддержания стабильности корпуса и ног | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Укоротите петли TRX до минимума * Отклоните корпус назад, вытянув руки вперед на уровне плеч * Держите локти прямо * Напрягите мышцы центра и удерживайте все тело в ровном положении   **Описание движения:**   * Удерживая локти стабильно, подтяните корпус вверх к рукояткам * В верхней точке упражнения, петли TRX должны находиться на уровне лба * Не меняйте положения плеч и удерживайте тело в ровном положении на протяжении всей амплитуды движения |
|  | |
| **9. TRX TRICEP PRESS / Жим на трицепс с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** трицепсы **Преимущества упражнения:** изолируется работа трицепсов, активируется мускулатура «центра» | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Стабилизируйте положение рук и удерживайте всё тело в вытянутом положении * Минимизируйте движение в руках на протяжении всей амплитуды движения   **Описание движения:**   * Медленно опустите корпус, удерживая рукояти на уровне лба и сгибая руки в локтях до угла 90 градусов * Медленно поднимайтесь вверх в исходное положение |
|  | |
| **10. TRX SUPINE PULL THROUGH / Скручивание корпуса с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** разгибатели спины и мышцы пресса **Преимущества упражнения:** укрепляет мышцы «центра» и развивает подвижность и силу плечевых суставов | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола * Подвесьте пятки и упритесь руками в пол, чтобы запястьям было комфортно * Поднимите бедра от пола в положение «обратная планка», шея и спина на одном уровне * Удерживайте это положение статично, перед тем как начать упражнение   **Описание движения:**   * Опустите бедра и отведите таз назад между руками, одновременно притягивая голову к коленям |
|  | |
| **11. TRX OBLIQUE LEG RAISE / Обратное поднятие ног с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** поперечные и косые мышцы пресса **Преимущества упражнения:** развивает стабильность мышц «центра» и силу при вращении корпуса, укрепляет мышцы пресса | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола * Лягте на пол, голова расположена в направлении места крепления петель TRX * Вытяните руки вверх под углом 45 градусов и поднимите ноги * Напрягите мышцы «центра» и упритесь ладонями в петли вниз   **Описание движения:**   * Усиливайте давление руками на петли вниз * Опустите ноги по диагонали в сторону и вниз * Поднимите ноги вверх в исходное положение и выполните движение в другую сторону * Выполняйте движения медленно и равномерно до тех пор, пока можете сохранять нейтральное положение спины |
|  | |
| **12. TRX SUSPENDED CRUNCH / Скручивание в висе с TRX** | |
| **Целевая группа мышц:** прямые мышцы пресса **Преимущества упражнения:** укрепляет мышцы «центра». Для выполнения упражнения необходимо превосходное чувство баланса и сила мышц верхней части тела. | |
| Упражнения с петлями TRX | **Исходное положение:**   * Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола * Подвесьте ноги и примите положение планки (базовый вариант – на предплечьях, продвинутый вариант – на ладонях), чтобы копчик смотрел вверх, а локти были на уровне груди   **Описание движения:**   * Не позволяйте бедрам «провисать» к полу * Удерживайте положение головы и тяните таз вверх * Сгибая ноги в коленях, тяните колени к груди, выполняя скручивание корпуса * Медленно выпрямляйте ноги, вытягивая их вверх, и вернитесь в исходное положение. |
|  | |