БЮДЖЕТНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ….

Людям, к хорошей спортивной форме, иметь небольшой тренажерный зал дома ПРОСТО НЕОБХОДИМОСТЬ!

Плюсы

Доступная цена

Простота использования

Компактное хранение

Упражнения с нашим оборудованием:

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье – базовое упражнение на проработку средних пучков грудных мышц, трицепс и передние дельты, а также мышцы стабилизаторы.

Жим гантелей лежа на наклонной скамье - базовое упражнение на проработку верхних пучков грудных мышц. Особенность этого упражнения, максимальная нагрузка на грудные и минимум на трицепс и дельты.

Армейский жим гантелей сидя – базовое упражнение на проработку передней и средней головок дельтовидных мышц , а так же задействует мышцы стабилизаторы.

Тяга гантелей одной рукой в наклоне – базовое упражнение на проработку широчайшей мышцы спины.

Разведение гантелей лежа – дополнительное упражнение на проработку различных пучков грудных мышц в зависимости от наклона скамьи.

Отжимания от скамьи на трицепс – изолируемое упражнение, выполняемое с собственным весом на проработку медиальной и латеральной головок трицепса.

Тяга гантелей на наклонной скамье – упражнение, на проработку широчайшей мышцы спины с на грузкой на трапецию.

Подъем гантелей на наклонной скамье - изолируемое упражнение, направленное на проработку бицепса.

Трицепс на скамье с гантелей в наклоне - изолируемое упражнение, направленное на проработку трицепса.

Французский жим с гантелей - изолируемое упражнение, направленное на проработку трицепса.

Пресс - изолируемое упражнение, направленное на проработку мышц пресса.

Приседания со штангой на плечах - базовое упражнение на проработку большого количества мышечных групп. Но основная нагрузка направлена на мышцы ног, ягодичные мышцы, спина и т.д.

Тяга штанги к поясу в наклоне - базовое упражнение на проработку широчайшие мышцы спины.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье - базовое упражнение на проработку средних пучков грудных мышц, трицепс и передние дельты.

Жим штанги лежа на наклонной скамье - базовое упражнение на проработку верхних пучков грудных мышц.

Отжимание на брусьях - отличное упражнение для проработки трицепсов и грудных мышц и укрепления плечевого пояса. С возможностью регулировки ширины хвата на брусьях (нагрузка распределяется между трицепсом и мышцами груди). Широкий хват нагрузка на грудные. Узкий хват нагрузка на трицепс.

Армейский жим штанги сидя – базовое упражнение на проработку передней и средней головок дельтовидных мышц.

Французский жим с штангой - изолируемое упражнение направленное на проработку трицепса.

Галерея (Функционал)

Гиперэктензия – простая, но надежная конструкция позволяет настроить тренажер под любого человека. В этой конструкции есть возможность регулировки угла наклона (три положения), а также регулировка вылета упора по высоте (три положения). Компактные габариты для хранения. РАЗМЕРЫ

Стойка под штангу – на мой взгляд, самая удачная и функциональная конструкция для домашнего использования. Быстро собирается, настраивается и также быстро разбирается. Для хранения занимает мало места. Стойка в нижнем положении имеет габариты 120х80х95. Ее регулировка по высоте предусматривает 8 положений . В самом нижнем 85 см а в верхнем 150см. Стойка имеет стационарные упоры в передней части для сбора разбора штанги и занятий в положении стоя. В верхней части на регулируемых упорах имеются рукоятки брусьев. Из-за особенности конструкции «брусья» имеют регулировку по высоте и ширине хвата. В нижней задней части имеются оси для хранения блинов. Диаметр оси 25мм .

Скамья с регулируемым углом наклона – имеет 5 положений регулировки наклона спинки и два положения регулировки сиденья, а также есть вариант отрицательного угла наклона. Габариты 110х43х50

Парта скотта – габариты 110х80х80 Упор под штангу съемный на болтовом соединении. (Для удобной транспортировки) сиденье имеет два положения регулировки по высоте.

Питание

Прежде всего, всем новичкам или людям уже занимающимся достаточное время и не достигших результатов нужно знать! 90 % РЕЗУЛЬТАТА ЭТО ПИТАНИЕ!!!!!!!!!! Можно часами бегать на стадионе, умирать в спортивном зале под штангами, качать пресс, чтобы увидеть плоский живот, покупать фитнес браслеты с замерами пульса, и количеством пройденных шагов в день и т.д. Все это не будет работать, если Вы не измените, свои пищевые привычки или, иначе говоря, не начнете следить за питанием…

ВСЕМ НОВИЧКАМ!!!!! ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА НЕБХОДИМО ОТРИТЦАТЕЛЬНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ + ТРЕНИРОВКИ…

Отрицательная калорийность означает что вы должны получать с пищей калорий меньше, чем расходуете… Или что ЕЩЕ лучше РАСХОДОВАТЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ, ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ…

Совсем коротко. ЕСТЬ МЕНЬШЕ-БОЛШЕ ДВИГАТЬСЯ!!!!!!!

Общаясь с многими людьми которые говорят мне «Да я вообще ничего ни ем и моя калорийность составляет 1000 калори, а мой вес не снижается» Я всегда спрашиваю, а вы считаете калории которые потребляете? И выясняется, что ни кто не считает свою калорийность, но почему-то думают, что она отрицательная. Так вот, исходя из практики, на начальном этапе похудения невозможно соблюдать отрицательную калорийность БЕЗ ЕЕ ПОДСЧЕТА….

Как подсчитать калорийность? Вам необходимо взвешивать !!! Да Да!!!! Взвешивать все что вы съедаете в день и записывать!!! Если вы питаетесь пищей приготовленной не самостоятельно, а в ресторане или другом общепите, то калорийность этих блюд вообще невозможно подсчитать… Таким образом, вам придется готовить ДЛЯ СЕБЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО!!! Рецепты ваших блюд будут простыми для возможности легкого подсчета калорийности… О рецептах и хитростях кухни похудальца мы поговорим в разделе РЕЦЕПТЫ…

И так, как же все таки считать калорийность? В век высоких технологий я использовал приложение для смартфона… Да да ИСПОЛЬЗОВАЛ… Сейчас мне это уже не нужно потому что я выучил калорийность продуктов которые употребляю… В дальнейшем Вы тоже запомните калорийность продуктов и даже будете определять вес съеденного…Но это все потом… а начальном этапе все взвешивать и фиксировать в приложении… Причем нужно быть честным с сам собой и записывать именно тот объем какой вы потребляете иначе в таком подсчете нет смысла))) Какое приложение и как им пользоваться я напишу ниже…

Теперь поговорим про БЖУ

Все продукты питания состоят из химических компонентов: белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, минералы, витамины, вода. Белки, жиры, углеводы наделены калорийностью и несут определенную функцию. Минералы и витамины не наделены калорийностью, но также необходимы для нашего организма. Человек в сутки должен получить определенное количество белков, жиров и углеводов (БЖУ). Количество БЖУ определяется активностью организма. Например, если человек ведет активный образ жизни или занимается спортом, его организм сжигает много калорий, а значит для восстановления организма ему необходимо определенное количество калорий.

Белки – это строительный материал для нашего организма. Мышцы, внутренние органы, волосы, кожа, кости все тело построено из молекул белка. Качество белка зависит от аминокислотного набора. Чем этот набор полнее, тем качественней этот белок для нашего организма. Пример продуктов содержащий большое количество белка: рыба, мясо, молочные продукты, яйца. Яичный белок источник наиболее полного аминокислотного набора из всех продуктов доступных человеку. Существует растительный белок: все бобовые, грибы, орехи и некоторые фрукты. Растительный белок имеет не полный аминокислотный набор и не может служить для замены животного белка. Человек, который ведет активный образ жизни во время тренировок или других видах физических нагрузка получает повреждения мышечных тканей и суставы восстанавливает их с помощью молекул белка. Поэтому для этих людей просто необходимо потреблять 1-1.5 грамма белка на 1 кг сухого веса.

Углеводы – источник энергии для нашего организма. Углеводы бывают двух видов – простые и сложные. Простые углеводы это сахар и все сладкое, фрукты, соки. Простые углеводы резко повышаю уровень сахар в крови и таким образом дают нам быструю энергию, но эта энергия так же быстро иссякает. Кроме того резкое повышение уровня сахара в крови ведет к выбросу инсулина который снижает уровень сахара и складирует избытки в виде гликогена в мышцах или в виде подкожного жира.

Сложные или длинные углеводы – все крупы, злаки, макароны, каши и т.д. Их молекулярные цепочки длиннее и для расщепления их на отдельные молекулы сахара организму требуются более длительное время. Это способствует поддержанию стабильного уровня сахара в крови и в течение 2-3 часов. В это время мы не чувствуем голода. Также нет резкого выброса инсулина. Преимущество сложных углеводов над простыми очевидно, но простые углеводы также нужны нам.

Жиры – как это не странно звучит они то же нужны нашему организму весь вопрос в их количестве и качестве. Человек должен получать от 0.5г до 1г жира в сутки на один кг сухого веса. Жир помогает создавать ряд жизненно необходимых гормонов, он также помогает транспортировать питательные вещества через клеточные мембраны и поддерживает иммунные функции. Жиры выступают сверхпроводящими путями через все нервные волокна в нашем организме и обеспечивают изоляцию волокон для облегчения прохождения нервных импульсов поступающих из мозга. Жир необходим для усвоения некоторых витаминов.  Существует ряд незаменимых витаминов, которые мы должны получать ежедневно, однако их процесс усвоения и поглощения будет невозможен без наличия жира. Также жир защищает внутренние органы и кости от ударов и обеспечивает необходимую поддержку органов.

Энергетическая ценность одного грамма белка -4 ккал

Энергетическая ценность одного грамма углеводов -4 ккал

Энергетическая ценность одного грамма жира -9 ккал

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЖЕЛАЮЩИХ НАРОСТИТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ ИЛИ ПОДКАЧАТСЯ НЕОБХОДИМА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ соблюдение БЖУ + ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ…

О себе

С начала 2019 года из-за экономии время я занимаюсь дома. В дни когда нет возможности провести тренировку вечером я делаю ранний подъем в 5:30 утра и провожу утреннюю тренировку : на своих тренажерах занимаюсь около 40 мин силовой, потом 20 мин велотренажер с легким кардио. Затем душ, завтрак и на работу. Утренние тренировки эффективны заряжают положительными эмоциями на весь день. Для достижения и поддержания отличной физической формы больших усилий не требуется… Необходимо следить за питанием и заниматься по одному часу три раза в неделю силовыми тренировками и результат обязательно будет… Я смог, а значит сможете и вы!!!! Я выбираю спорт!!!