



Программа тренировок с собственным весом для дома

Многие считают, что если под рукой нет тренажеров, то можно и не заниматься. На самом деле можно тренироваться с собственным весом – это идеальный вариант для домашней программы тренировок. Конечно, набрать мышечную массу без гантелей и штанги и тренажеров – задача не из легких. Но поддержать мышцы в тонусе или сбросить некоторое количество лишних килограммов можно и дома, было бы желание!

Существует достаточно упражнений на работу с собственным весом. А если у вас будет помощник, можно даже разнообразить упражнения и увеличить нагрузки.

Если вы не располагаете никаким инвентарем, который можно было бы использовать в тренировках, приобретите хотя бы экспандер.

Для кого мы рекомендуем данную программу тренировок? Конечно, же не для опытных атлетов! Мы советуем ее для новичков – парней, девушек, женщин, мужчин. Для всех у кого нет возможности ходить в тренажерный зал, но есть желание начать тренировки.

Какой можно ожидать результат? Все будет зависеть от вашего упорства и регулярности тренировок. Даже если каждый день просто отжиматься от пола, за полгода можно дойти до 100 отжиманий за 1 подход. Это серьезная выносливость и сила мышц только за счет отжиманий. А программа представляет собой комплекс упражнений на все тело.

Отжимания от пола.
Это отличное упражнение на тренировку верхней части тела. Оно позволяет проработать грудные мышцы, трицепсы, передние дельты и многие мышцы стабилизаторы. В предлагаемой программе идет упор на увеличение числа повторений, после чего вы будете

увеличивать нагрузку. Например, можно одеть рюкзак, наполненный бутылками с водой. Это будет отличным отягощением в отжиманиях.
Предположим, ваш предел - 12 отжиманий за 1 подход. В этом случае не стоит добавлять вес. Работайте на увеличение количества отжиманий. Затем, когда сможете отжаться 20 раз, вы добавите вес, чтобы сил хватило только на 12 отжиманий.

Отжимания между стульями.
Хорошее упражнение на развитие и укрепление трицепсов. Как правило, оборудование для этого упражнения не требуется. Можно составить рядом 2 тумбочки или стула и выполнять отжимания от них. Но не забывайте о своей безопасности. Мебель не так устойчива как тренажеры.

Наклонные отжимания.
Это обычные отжимания, но ноги лежат на скамейке, стуле, диване и т.д. Это позволяет сосредоточить нагрузку на тренировке верхней части грудной клетки.

Подтягивания.
Это одно из лучших упражнений для тренировки широчайших мышц спины и рук. Подтягиваться можно на шведской стенке или же на съемном турнике в дверном проеме. Если вы можете подтянуться более 12 раз, используйте дополнительное отягощение.

Подтягивания обратным хватом.
В этом случае большая часть нагрузки переносится на бицепсы. Даже бицепсы можно тренировать с собственным весом!

Гиперэкстензии.
Это упражнение позволяет укрепить нижнюю часть спины, ягодицы и заднюю часть бедер. Его можно выполнять лежа на краю кровати. Туловище свисает на уровне пояса. Кто-то должен держать вас за ноги, чтобы вы не упали на пол.

Приседания.
С собственным весом лучше делать глубокие приседания. Можно использовать гантели либо тяжелый рюкзак в качестве дополнительного отягощения. Во время глубоких приседаний работают квадрицепсы и мышцы ягодиц.

Выпады.
Хорошее упражнение для тренировки ног. Можно взять в руки гантели либо другое отягощение и тем самым повысить нагрузку.

Приседания на одной ноге.
Это упражнение эффективно и без дополнительного веса, ведь на одной ногой вы поднимаете весь вес тела. Для равновесия можно придерживаться за что-нибудь рукой.

Подъемы на носки
Лучше выполнять поочередно на одной ноге. Тем самым нагрузка будет в 2 раза больше и вы лучше прокачаете икры. Можно взять в руки любое отягощение.

Наклоны вперед на прямых ногах
Отличное упражнение, оказывающее нагрузку на все тело, а особенно на заднюю часть бедра и ягодицы. В качестве отягощения можно использовать канистру либо бутыль наполненную водой.

Жим стоя или сидя
Вам потребуются гантели, либо любая тяжелая вещь, которую можно держать в одной руке.

Отжимания узким упором — 10 раз
Руки в узком упоре – таким образом, что большие и указательные пальцы формируют треугольник.

http://fitfan.ru