

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

(МБУ «ЦСМ «Юбилейный»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «Центр спортивных
мероприятий «Юбилейный»

_____ И.В. Коновалов

« ____ » _____ 2020 г.

**ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ АФК
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Составитель: инструктор-методист по АФК
А.В. Шкильнюк

Воркута, 2020

Оглавление

Введение.....	2
Цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров в АФК.....	3
Влияние силовых тренировок на организм человека	4
Реабилитационные пневматические тренажеры.....	5
Порядок построения тренировок в тренажерном зале АФК	6
Основные программы тренировок.....	7
Тренировка рук.....	9
Тренировка грудные мышцы	15
Тренировка мышц спины	17
Тренировка мышц живота	20
Тренировка мышц ног.....	24
Список использованной литературы.....	33

Введение

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей знаний, учебных и научных дисциплин, специальностей, а также приспособлений.

Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. Имеется в виду та же адаптация человека, попавшего по тем или иным причинам в тяжелую жизненную ситуацию, потерявшего те или иные физические способности. В сфере физической культуры целесообразно говорить о специфической деятельности, связанной с укреплением здоровья, развитием физического потенциала и достижением физического совершенства.

Физическая активность, как и любая человеческая деятельность, не существует иначе, как в форме действия и цели этого действия. Условия и способы организации физической активности оказывают существенное влияние на ее формирование. Применение тренажеров в занятиях физической культурой следует рассматривать, как компонент, выполняющий функцию инициации физической активности. Современное развитие техники предопределяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом.

По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, имеющие инвалидность составляют 10% населения земного шара. И это число медленно и неуклонно растет.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Основной целью привлечения лиц с инвалидностью к регулярным занятиям физической культурой и спортом является восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в реабилитации своего здоровья. Адаптивная физическая культура (далее – АФК) позволяет решать задачу интеграции инвалидов в общество.

АФК как род деятельности имеет в качестве своей отличительной особенности то, что ее специфическую основу составляет двигательная активность человека, направленная на развитие и сохранение его деятельностных сил. Другими словами, ее специфические компоненты представлены рациональными способами двигательной активности. Важно учесть, что к таким способам относятся лишь те, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, улучшить состояние здоровья. Под функциями АФК понимаются объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать потребности общества и личности. При этом подразумевается, что адаптивная физическая культура реализуется в полной мере не сама собой, а через активную деятельность человека.

В практике адаптивной физической культуры и спорта для разработки мышечной системы инвалидов, при оздоровительных и реабилитационных занятиях, с успехом используются реабилитационные тренажеры.

Цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров в адаптивной физической культуре

Цели оздоровительных тренировок на тренажерах:

- развитие правильной осанки;
- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- снижение избыточного веса;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

Цели адаптационных тренировок:

- восстановление после травм;
- ликвидация дисбаланса физического развития;
- улучшение подвижности суставов.

Задачи АФК, решаемые по средствам использования реабилитационных тренажеров

Задачи АФК	
Общие задачи	Специальные задачи
– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; – обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – формирование необходимых знаний в области физической культуры личности; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; – воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.	– коррекционные – компенсаторные – профилактические 1. Коррекция техники основных движений. 2. Коррекция и развитие координационных способностей. 3. Коррекция и развитие физической подготовленности. 4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. 5. Профилактика и коррекция соматических нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма. 6. Коррекция и развитие сенсорных систем: – развитие зрительной и слуховой памяти; – развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; – дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий. 7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности.

Принципы тренировочного процесса с использованием тренажеров:

- 1) Принцип сознательности и активности;
- 2) Принцип наглядности;
- 3) Принцип доступности;
- 4) Принцип систематичности;
- 5) Принцип динамичности.

Влияние силовых тренировок на организм человека

Адаптационные изменения, вызванные определенной тренировочной нагрузкой, охватывают те системы и структуры организма, которые призваны обеспечить адекватное его функционирование при повторном выполнении работы. Структурной и функциональной перестройке при силовых тренировках подвергается сократительный аппарат скелетных мышц, эндокринная система, сердечно - сосудистая система, повышается эффективность работы механизмов, обеспечивающих энергетическое обеспечение данного вида тренировки. Происходит гипертрофия скелетных мышц, в результате чего повышается предельная мощность выполняемой ими работы и общая энергопродукция анаэробных систем.

Правильная силовая нагрузка – это прежде всего полноценное сокращение и полноценное расслабление работающих в этот момент мышц с непременным контролем дыхания. В результате увеличиваются скорость и объем циркулирующей крови, а значит, и доставка кислорода сосудам сердца. Таким образом, правильная нагрузка ведет к разгрузке сердечной мышцы и ее функциональному восстановлению.

Занятия на реабилитационных пневматических тренажерах

- служат средством восстановления после травм;
- восстанавливают опорно-двигательную систему;
- служат средством реабилитации для инвалидов;
- способствуют увеличению увилечению силы;
- способствуют повышению силовой выносливости;
- укрепляют мышечно-хрящевую ткань и костный скелет;
- способствуют повышению иммунитета;
- придают организму устойчивость к стрессам;
- улучшают сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- укрепляют суставы и позвоночник;
- способствуют сжиганию лишнего подкожного жира;
- формируют красивое рельефное телосложение;
- повышают уровень необходимых гормонов;
- делают человека дисциплинированным;
- способствуют повышению настроения и общего тонуса;
- способствуют увеличению продолжительности жизни.

Реабилитационные пневматические тренажеры

Реабилитационные пневматические тренажеры созданы по системе высоких технологий, которая использует сжатый воздух в качестве эффективного инструмента для физической и моторной реабилитации. Все эти тренажеры создают сопротивление движению за счет компрессии воздуха определенного объема. Сопротивление пневматической системы позволяет пользователю быстро регулировать нагрузку во всех реабилитационных программах, обеспечивая максимальную индивидуализацию нагрузки. Одно из главных преимуществ пневматической системы - полное отсутствие инерции. Вследствие этого, мышечные волокна работают с постоянным напряжением в течение всего движения, вне зависимости от скорости выполнения упражнения. Пневматическая технология позволяет точно настраивать и поддерживать постоянную нагрузку в течение всего движения, гарантируя плавность выполнения упражнения без резких толчков.

Инновационное программное обеспечение, установленное во все реабилитационные тренажеры, позволяет контролировать выполнение упражнения, влиять на качество тренировки посредством обратной биологической связи и оценивать динамику восстановительного процесса. Информация об упражнении выводится на графический дисплей. Навигация и управление тренажерами осуществляется посредством специального колеса-мыши. Консоль управления позволяет вывести на дисплей информацию о параметрах тренировки (например: нагрузка, угол ротации, мощность, пауза, скорость, скорость обратной связи, амплитуда движений и т.д.).



High low pulley RHA



Deltoid press RHA



Leg extension RHA



Upper abdominal machine



Беговая дорожка Runner



Горизонтальный велотренажер



Вертикальный велотренажер

Порядок построения тренировок в тренажерном зале АФК

1. Вводная часть:

1.1. Дыхательные упражнения запускают внутренние физиологические процессы организма и заставляют его работать в необходимом тренировочном режиме. Кроме того, дыхательные упражнения благоприятно воздействуют на внутренние органы, железы внутренней секреции, а также все важнейшие системы нашего организма.

Дыхательные упражнения выполняются как в начале тренировки, так и после её окончания. Очень важно правильно дышать во время основных упражнений с использованием тренажеров: при расслаблении мышц – вдох, при их сокращении – выдох.

1.2. Разминочный комплекс подготавливает организм к интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки предохраняет занимающегося от травм и является важной частью тренировочного процесса. В процессе разминки в результате повышения температуры тела и разогрева мышц, активизируется обмен веществ, изменяется в лучшую сторону состояние сердечно - сосудистой и дыхательной системы, повышается работоспособность мышц.

Разминка может включать в себя самые разнообразные упражнения различной направленности. Главное условие качественной разминки – проработка всех основных мышечных групп и суставов.

2. Основная часть

2.1. Упражнения с использованием реабилитационных тренажеров (см .примерный план тренировок – Приложение 1).

3. Заключительная часть

3.1. Заминка - упражнения, которые выполняются в конце тренировки, для того чтобы позволить организму постепенно перейти из возбужденного состояния в более спокойное, а также воспрепятствовать закреплению мышц, сохраняя и развивая их эластичность. Заминка помогает удалить накопленную молочную кислоту, которая может служить причиной спазмов и тугоподвижности, а также позволяет постепенно снизить частоту пульса, приводя артериальное давление, температуру тела и работу сердца в нормальное состояние.

В идеале заминку лучше всего разделить на три части:

1) **Лёгкое кардио** в виде кратковременных прыжков на скакалке в медленном темпе, спокойного бега на месте, переходящего в шаг или в виде простого потряхивания телом стоя на месте. Эти упражнения приведут ЧСС, давление и температуру тела к близким к нормальному состоянию величинам, при условии низкоинтенсивной, легкой работы.

2) **Растягивание** тренируемых мышц, необходимо для вывода продуктов метаболизма и улучшения местного кровотока. Развивается гибкость и эластичность мышц и сухожилий. Для растягивания, в идеале подойдёт простой комплекс йоги или другие упражнения на растяжку с минимальным сокращением мышц и не требуемые особого труда к выполнению.

3) **Дыхательные упражнения (восстановительные)** для восстановления дыхания и перехода организма от тяжёлой работы в состояние необходимого покоя. Также дыхательные

упражнения необходимы для снижения уровня возбуждения центральной нервной системы и снижения эмоциональной напряжённости.

По окончании тренировки рекомендуется принимать контрастный душ.

Основные программы тренировок

Многоповторная программа подходов для тренировки с использованием реабилитационных тренажеров АФК.

Очень важно, чтобы нагрузку получало большинство основных мышечных групп, так как в неработающих и бездействующих мышцах происходит замедленное удаление продуктов жизнедеятельности клеток, что приводит к самоотравлению и ускоренному их старению. Положительное влияние силовых упражнений на организм происходит только в том случае, если нагрузка изменяется постепенно и соответствует уровню здоровья.

При занятиях на тренажерах первостепенное значение имеет правильный выбор веса отягощения и количества повторений упражнения.

В оздоровительной тренировке предпочтительно использовать неопредельные отягощения с средним числом повторений, вызывающие наибольшие затраты энергии. Такая направленность силовых упражнений носит не только развивающий характер, но и несёт в себе оздоровительное воздействие на весь организм, а также дает возможность избежать всевозможных травм (при условии соблюдения правильной техники выполнения). Однако слишком малая нагрузка (ниже 35- 40% от максимального) приводит мышцы в тонус, придаёт организму энергию, но при этом даёт лишь минимальный положительный эффект для развития мышечной силы и построении красивого тела. Для этих целей в тренировочном процессе рекомендуется использовать нагрузку, которая составляет 40-70% от максимального. При этом нагрузка возрастает с каждым подходом. Такой режим нагрузки дает тот же эффект, что и более значительные отягощения, при условии, что на начальном этапе, на одно упражнение будет выставляться минимум 3 подхода, а на более продвинутых этапах по 4 подхода, с постоянно растущей нагрузкой.

Нагрузку необходимо подбирать так, чтобы предельное количество повторений каждого упражнения составляло:

- 1 подход - 16-18 повторений (40% от максимального);
- 2 подход – 14-16 повторений (60% от максимального);
- 3 подход – 14-16 повторений (70% от максимального);

Если занимающийся не может выполнить необходимого количества повторений, это может означать, что из – за не тренированности или частичной атрофии мышц, или из - за утомления на предыдущем упражнении, человеку не хватает мышечной выносливости. В этом случае нагрузку необходимо снизить на 5 кг.

На выполнение одного подхода отводится, примерно 40-60 секунд, т.е. на одно повторение уходит приблизительно 2-4 секунды (с большей скоростью выполнять упражнения на тренажерах не рекомендуется). Паузы между подходами от 1 до 3 мин., по мере восстановления сил. Отдых между упражнениями должен длиться 3 – 5 мин. Оптимальное число упражнений за одну тренировку - 6—9 с повторением каждого упражнения по 3 подхода. Более 9 упражнений за одну тренировку, на начальном этапе выполнять не рекомендуется, дабы не навредить своему организму излишними перегрузками. На начальном этапе можно выполнять 1-2 упражнения на определённую группу мышц. А спустя 3-4 месяца упорных тренировок, на более продвинутых этапах, необходимо увеличивать нагрузку до трёх упражнений на каждую мышечную группу.

При работе по такой системе, соблюдая при этом правильную технику, травматизм практически невозможен, а мышцы при этом работают в полной мере, по нарастающей системе, постепенно укрепляя мышечную систему и весь организм в целом. Выполнив первый подход с минимальной нагрузкой, мы включаемся в работу, закисляем мышечные волокна, и усиливаем кровообращение в мышцах, наполняя их кислородом и подготавливая к основной работе. После этого мышцы готовы к усиленной работе и мы смело можем переходить ко второму рабочему подходу. После выполнения необходимого числа повторений (14-16 раз), чувствуется прилив сил, что даёт нам с уверенностью полагать, что процессы организма запущены и работают в полной мере. Теперь пришло время третьего завершающего подхода, после которого мышцы начинают максимально прогрессировать, а организм соответственно оздоравливаться.

После каждого силового упражнения рекомендуется немного растянуть ту мышечную группу, на которую было совершено силовое воздействие. Делается это для того, чтобы наполнить мышцу необходимым количеством кислорода и не допустить мышечного закрепощения. Также, это предохраняет мышечные волокна от излишнего разрушения и сохраняет эластичность мышечной ткани.

Перед работой с тренажерами, можно выполнять силовые упражнения без отягощений, направленные на ту или иную мышечную группу.

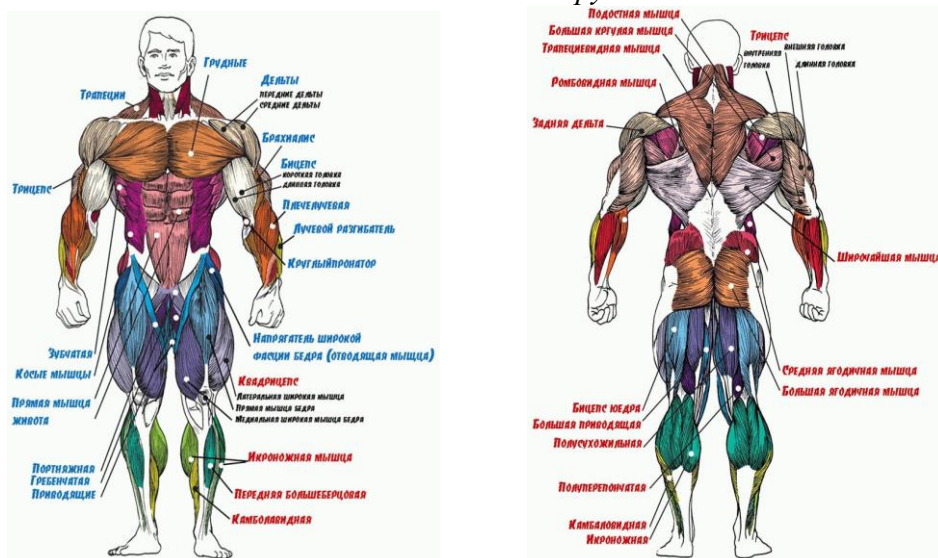
Круговая программа тренировок для лиц пенсионного возраста и лиц, имеющих противопоказания к нагрузкам силового характера

Для занимающихся, достигших 50-летнего возраста, нагрузка при работе на обе конечности, не должна превышать 20-30 % (в зависимости от самочувствия) от массы собственного тела. При упражнениях, выполняемых одной рукой (или ногой), нагрузка не должна превышать 10-15 % от массы собственного тела.

Все упражнения выполняются в один подход по круговой системе с чередованием упражнений на ноги и руки. Допускается проход не более 2 кругов. Эта же система рекомендуется при реабилитации людей, имеющих разного рода травмы, а также лиц, имеющих противопоказания к силовым нагрузкам.

Упражнения для основных мышечных групп

Основные мышечные группы:



Тренировка рук

Наши руки состоят из множества мышц, выполняющих функции сгибания, разгибания, отведения, приведения, супинации и пронации. Для качественного выполнения этих жизненно-важных функций, мышцы рук необходимо постоянно развивать. Работа в тренажёрном зале прекрасно подходит для выполнения этой задачи, вследствие чего, руки становятся сильными, красивыми, а самое главное здоровыми. Со временем хрящи, соединяющие кости плечевого, локтевого и лучезапястного сустава, изнашиваются, после чего суставы не могут нормально функционировать, что вызывает сильные боли. Регулярное и дисциплинированное выполнение упражнений на укрепление рук, непременно защитит от проблем с суставами.

Не смотря на то, что мышц на руках достаточно много, основную нагрузку вовремя тренировки, необходимо давать лишь некоторым из них. При правильно подобранных упражнениях, помимо основных прорабатываемых мышц (дельты, трицепс, бицепс) нагрузку также будут получать и все остальные мышцы рук.

Основные анатомические функции тренируемых мышцы рук:

Дельтовидная мышца

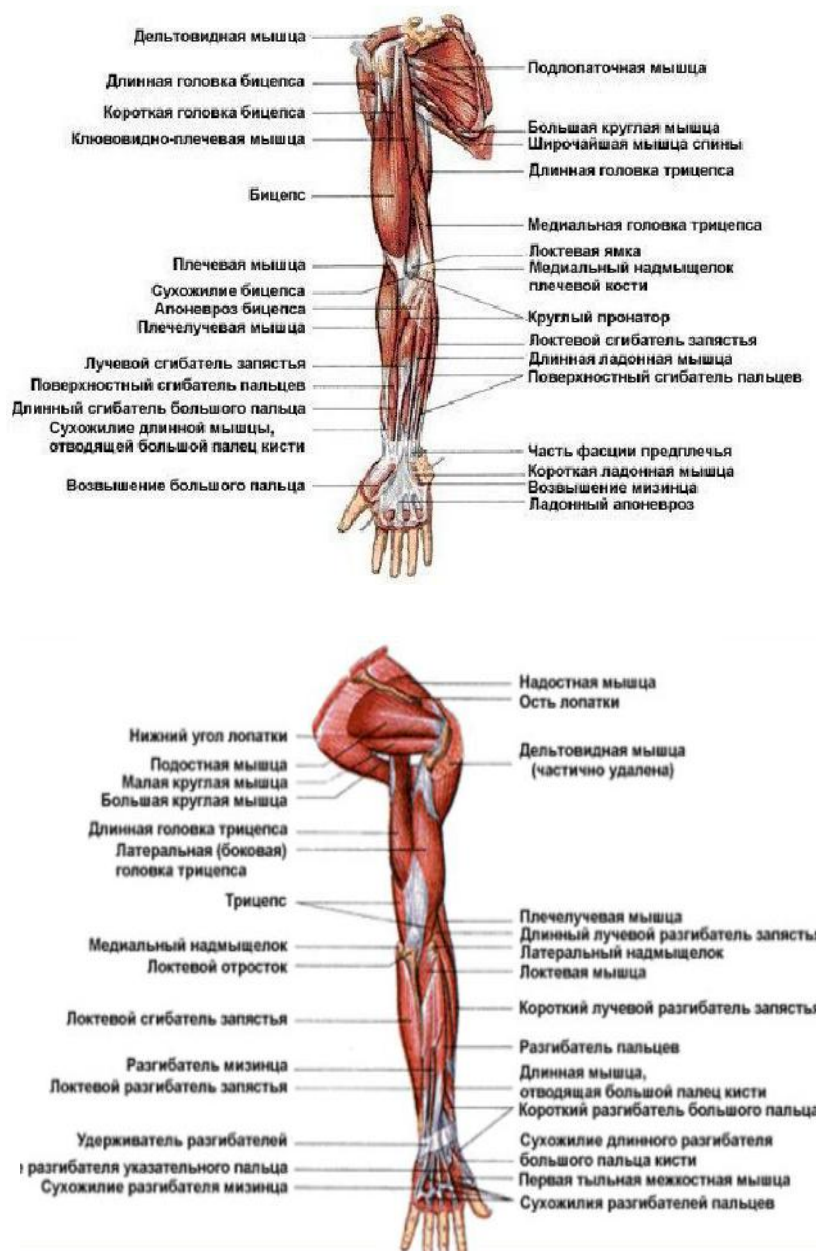
отводит плечо; передние пучки сгибают и прогибуют плечо; задние пучки разгибают и супинируют плечо.

Двуглавая мышца плеча (бицепс)

имеет две головки – короткую и длинную; сгибает плечо, сгибает и супинирует предплечье.

Трёхглавая мышца плеча (трицепс)

имеет три головки – латеральную, медиальную и длинную; разгибает предплечье, разгибает и приводит плечо.



Строение мышц верхних конечностей



Дельтовидные мышцы «Жим сидя» (тренажер Deltoid press RHA)

Дополнительное воздействие:
трапецевидные мышцы

Оздоровительный эффект

Развитие дельтовидной мышцы защищает плечо, стабилизирует плечевой сустав, восстанавливает

после вывихов, подвывихов и других травм плеча. Упражнение также используется на заключительных стадиях посттравматического восстановления надплечья.

Техника выполнения

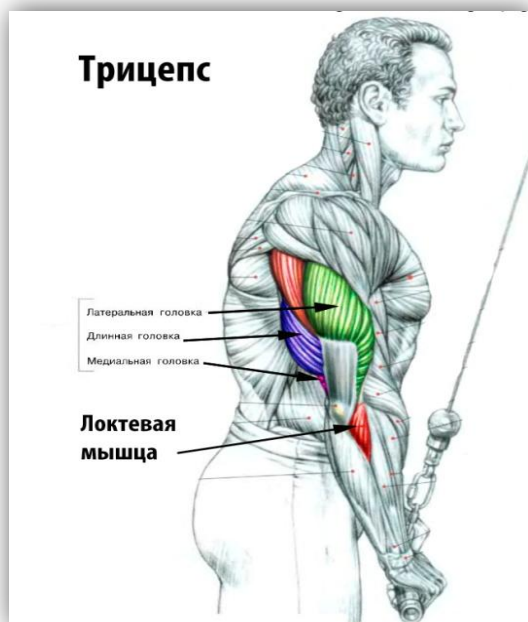
- 1) Сядьте прямо, упритесь в спинку тренажера, ноги поставьте на пол. Возьмитесь за ручки ладонями от себя.
- 2) На выдохе выжмите руки вверх.
- 3) Не спеша, на вдохе, опустите руки в исходное положение.

Примечание: изменив хват на параллельный, можно перенести большую часть нагрузки на передние пучки дельты.

ВНИМАНИЕ!

Нельзя перегружать дельтовидные мышцы. Вероятность травмы плеча очень велика, поэтому тренировка для этой группы мышц должна проводиться на среднем уровне нагрузки. А при реабилитации после травмы, на начальном этапе следует применять только минимальные нагрузки.





Трехглавая мышца плеча (трицепс) «Разгибание рук с верхнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие:
локтевая мышца

Оздоровительный эффект

Данное упражнение благоприятно воздействует на локтевой сустав, восстанавливая его от прежних травм и вырабатывая синовиальную жидкость в суставе. Придаёт красоту и силу рук.

Техника выполнения

- 1) Возьмитесь за присоединенную к тросу верхнего блока прямую или угловую рукоять. Используйте хват сверху (ладони обращены вниз). Кисти на расстоянии ширины плеч.
- 2) Станьте прямо, слегка наклонившись вперед. Часть руки от плеча до локтя рядом с туловищем и перпендикулярна полу. Предплечья обращены к тренажеру. Это будет вашим исходным положением.
- 3) На выдохе, напрягая трицепсы, опустите рукоять вниз. Продолжайте движение, до тех пор пока рукоять не окажется на уровне бедер, а руки будут находиться практически перпендикулярно полу. Часть руки от плеча до локтя должна оставаться неподвижной, движение выполняется только предплечьями.
- 4) На вдохе, плавно поднимите рукоять, возвращаясь в исходное положение.

ВНИМАНИЕ!

Во время выполнения упражнения, руки разгибаются не полностью, т.к. при полном разгибании возрастает большая нагрузка на локтевой сустав, что может привести к его травме.





Двуглавая мышца плеча (бицепс) «Сгибание рук с нижнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие:

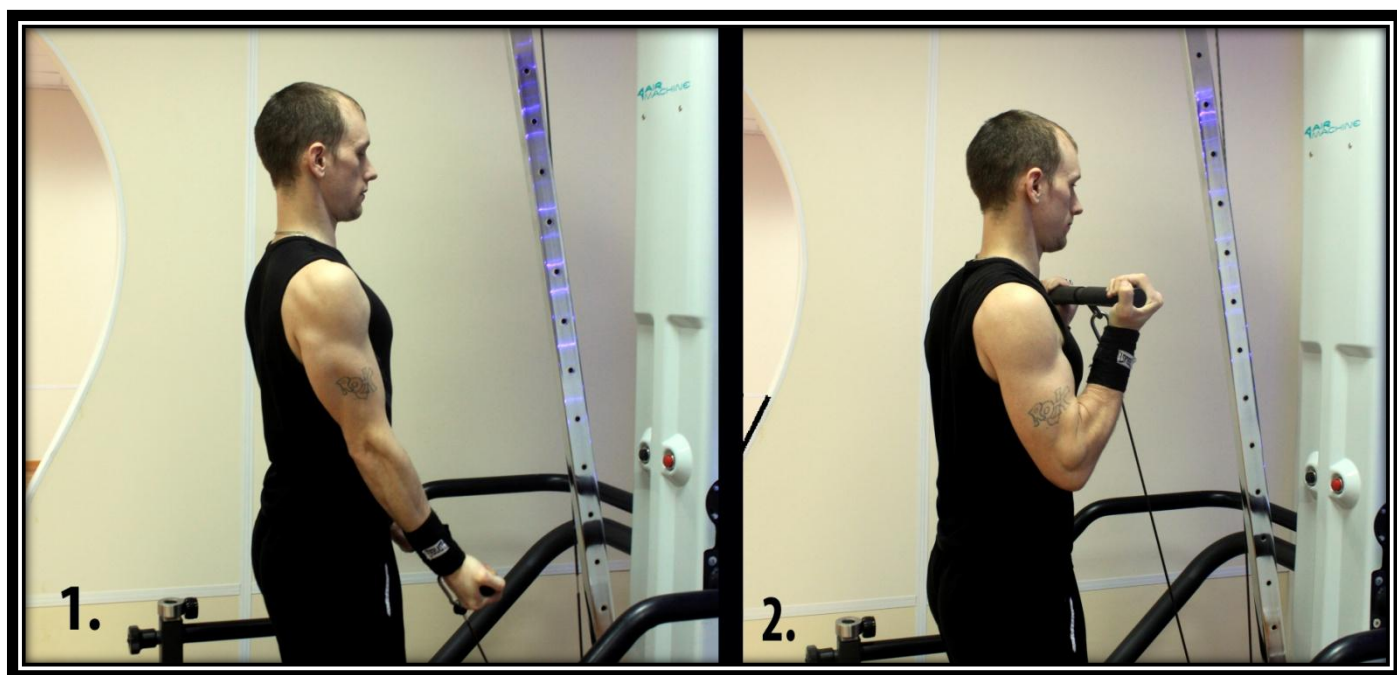
плечелучевая мышца

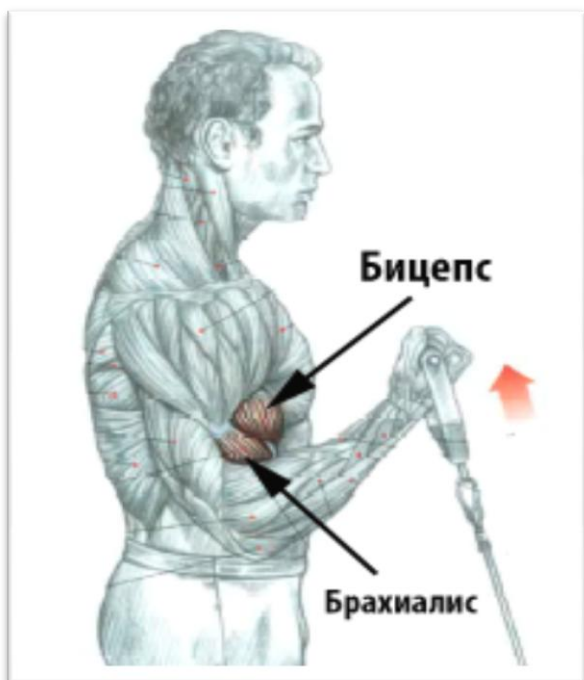
Оздоровительный эффект

Данное упражнение придаёт красоту рук, а также силу сгибательных движений, необходимых в условиях быта. Упражнение на сгибание рук (и ног в том числе), как не что лучше прокачивает кровь по кругам кровообращения, что оказывает оздоровительный эффект на всю сердечно - сосудистую систему.

Техника выполнения

- 1) Станьте лицом к тренажеру, возьмите рукоять так, чтобы ладони были обращены кверху, выпрямите спину, сохраняя естественную позу и держа верхнюю часть туловища неподвижно. Локти прижаты к туловищу и не двигаются на протяжении выполнения всего упражнения. Работают только предплечья, часть руки от плеча до локтя остается неподвижной. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе, напрягая бицепсы, выполните сгибание рук, пока мышца полностью не сократится, а рукоять не окажется на уровне груди.
- 3) На вдохе плавно опустите руки в исходное положение.





Двуглавая мышца плеча (бицепс) «Поочерёдное сгибание рук с супинацией с нижнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

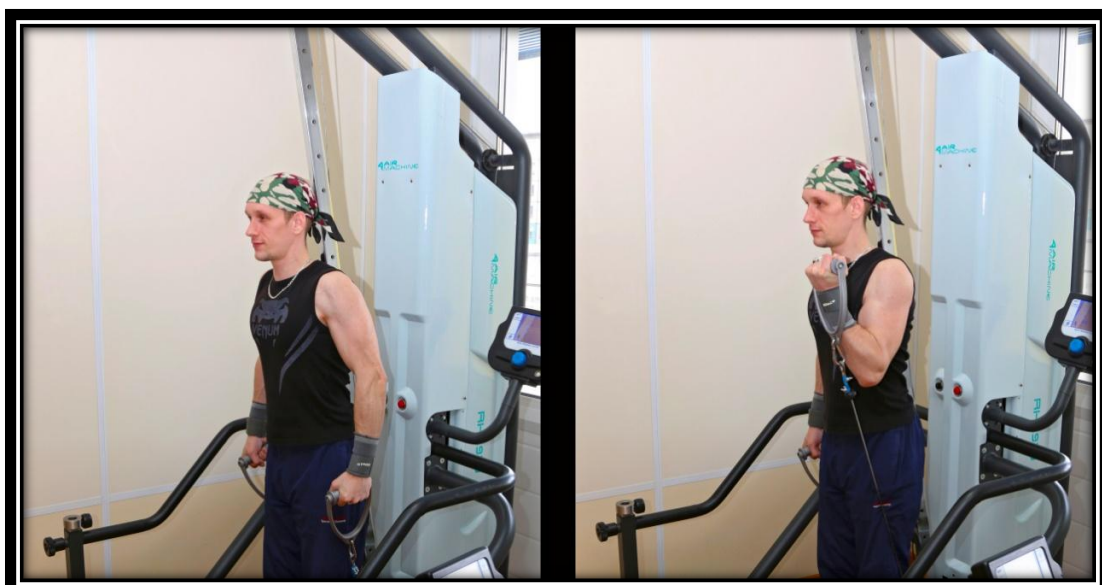
Дополнительное воздействие:
брахиалис

Оздоровительный эффект

Данное упражнение придаёт красоту рук, а также силу сгибательных движений, необходимых в условиях быта. Упражнение на сгибание рук (и ног в том числе), как не что лучше прокачивает кровь по кругам кровообращения, что оказывает оздоровительный эффект на всю сердечно - сосудистую систему.

Техника выполнения

- 1) Станьте спиной к тренажеру, взяв по одной рукояти в каждую руку.
- 2) Убедитесь, что плечо неподвижно, а часть руки от плеча до локтя перпендикулярна полу. Локоть возле туловища, ладони обращены к внешней поверхности бедер.
- 3) Плавно на выдохе выполните сгибание одной руки на бицепс, так чтобы в середине движения кисть развернулась на 90 градусов к плечу. Часть руки от локтя до плеча должна оставаться неподвижной. Работает только предплечье, подымая рукоять к плечу и разворачивая кисть. Движение должно продолжаться до полного сокращения бицепса, пока рука не окажется на уровне плеча.
- 4) На вдохе плавно опустите руку в исходное положение и сразу же, без остановки, подымите другую руку, также как это было описано выше.





Двуглавая мышца плеча (бицепс) «Сгибание рук с верхнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

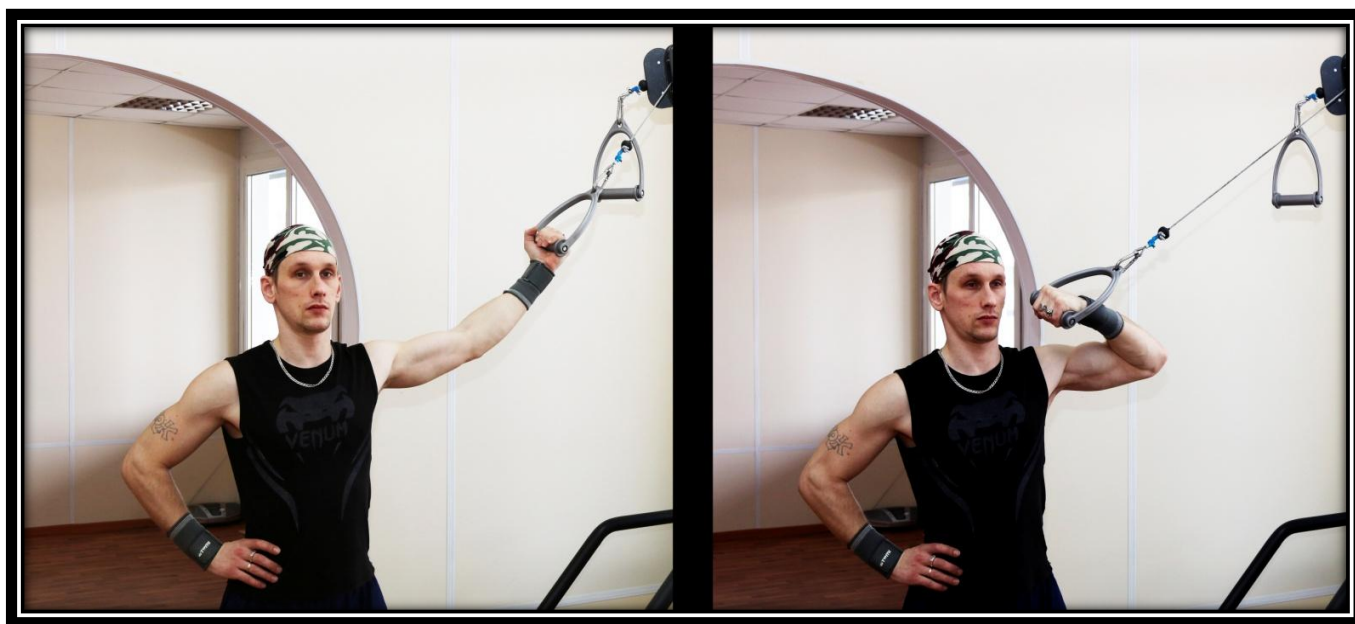
Дополнительное воздействие:
брахиалис

Оздоровительный эффект

Данное упражнение придаёт красоту рук, а также силу сгибательных движений, необходимых в условиях быта. Упражнение на сгибание рук (и ног в том числе), как не что лучше прокачивает кровь по кругам кровообращения, что оказывает оздоровительный эффект на всю сердечно - сосудистую систему.

Техника выполнения

- 1) Станьте боком к тренажёру и возьмите рукоять хватом снизу (ладонь обращены к потолку). Рабочая рука выпрямлена и расположены выше уровня плеч. Вторую руку ставим на пояс. Ноги на ширине плеч, руки параллельны полу. Туловище находится на одной линии с рукоятью. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе медленно сгибайте руку, до тех-пор пока предплечье не коснется бицепса. Во время выполнения этого движения туловище должно быть неподвижно. Двигается только предплечье.
- 3) На вдохе верните руки в исходное положение.



Тренировка грудные мышцы



Грудные мышцы «Тяга верхнего блока прямыми руками (пуловер)» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие:
широчайшие мышцы спины

Оздоровительный эффект

Очень полезное упражнение при, аритмиях, бронхиальной астме, хроническом бронхите. Нормализуется артериальное давление и снижается

внутричерепное давление. Кроме того, это упражнение избавляет от болей в грудной клетке.

Техника выполнения

- 1) Займите положение стоя спиной к тренажеру, таким образом, чтобы рукоять находилась над головой. Возьмитесь обеими руками за рукоять блока прямым и максимально узким хватом, немного согнув руки в локтях.
- 2) На выдохе потяните рукоять прямыми руками вниз к области бедер. Во время упражнения, руки и туловище остаются неподвижными, движение происходит только в плечевом суставе.
- 3) На вдохе верните руки в исходное положение.

Примечание: для того чтобы основную нагрузку получали грудные мышцы, рукоять следует держать максимально узким хватом, потому как при широком хвате, в работу активно включаются мышцы спины.





Грудные мышцы «Приведение верхнего блока (бабочка)» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие
межрёберные мышцы

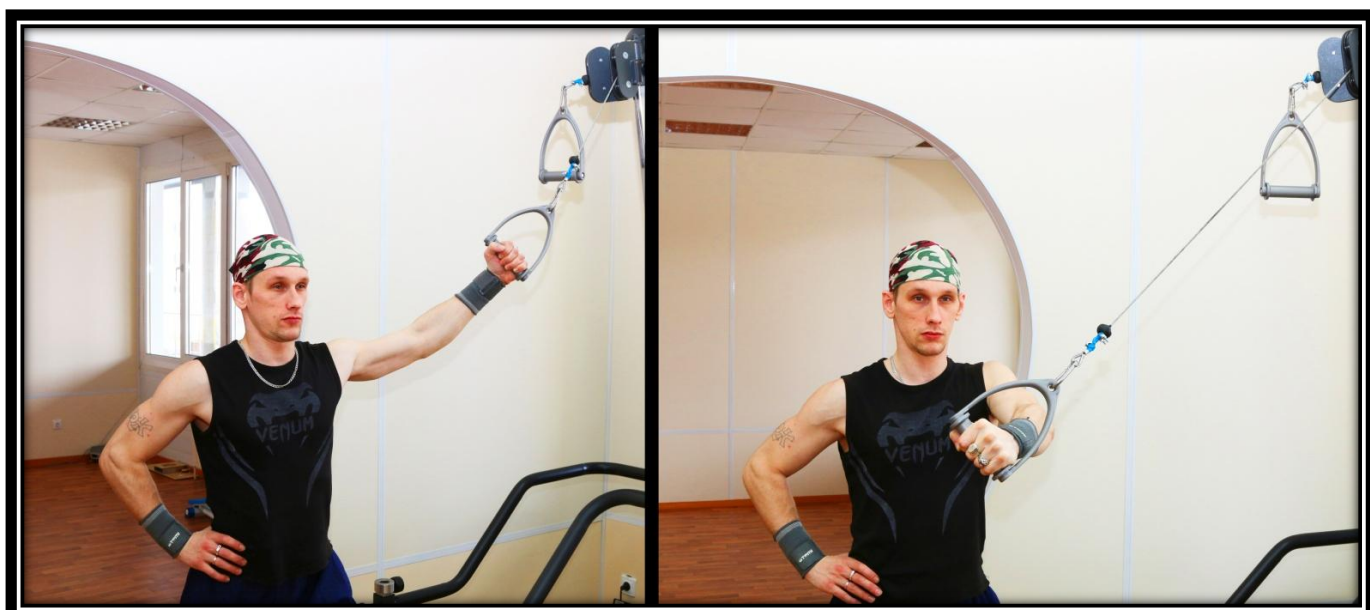
Оздоровительный эффект

Упражнение великолепно растягивает и расширяет грудную клетку, тем самым являясь лечебным, упражнением при хроническом бронхите, бронхиальной астме, эмфиземе легких, гипертонической болезни, грудном и шейном остеохондрозе.

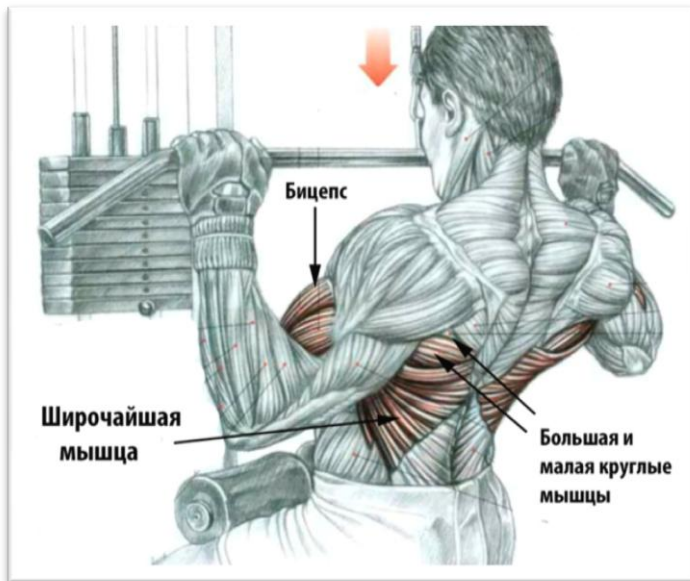
Техника выполнения

- 1) Станьте боком к тренажёру и возьмите рукоять хватом сверху (ладони обращены к полу). Рука слегка согнута в локтях и расположена выше уровня плеч. Вторую руку ставим на пояс. Одна нога выставлена вперёд и согнута в колено для более прочной опоры. Руки параллельны полу. Туловище находится на одной линии с рукоятью. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе потяните рукоять вниз по диагонали, доводя её до уровня солнечного сплетения. Вовремя упражнения, руки и туловище остаются неподвижными, движение происходит только в плечевом суставе.
- 3) На вдохе отведите руку, возвращаясь в исходное положение.

Примечание: женщинам доводить руку до солнечного сплетения не рекомендуется, лучше довести её до уровня ключицы.



Тренировка мышц спины



Широчайшая мышца спины «Тяга верхнего блока к груди» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие:
круглые мышцы спины, бицепс

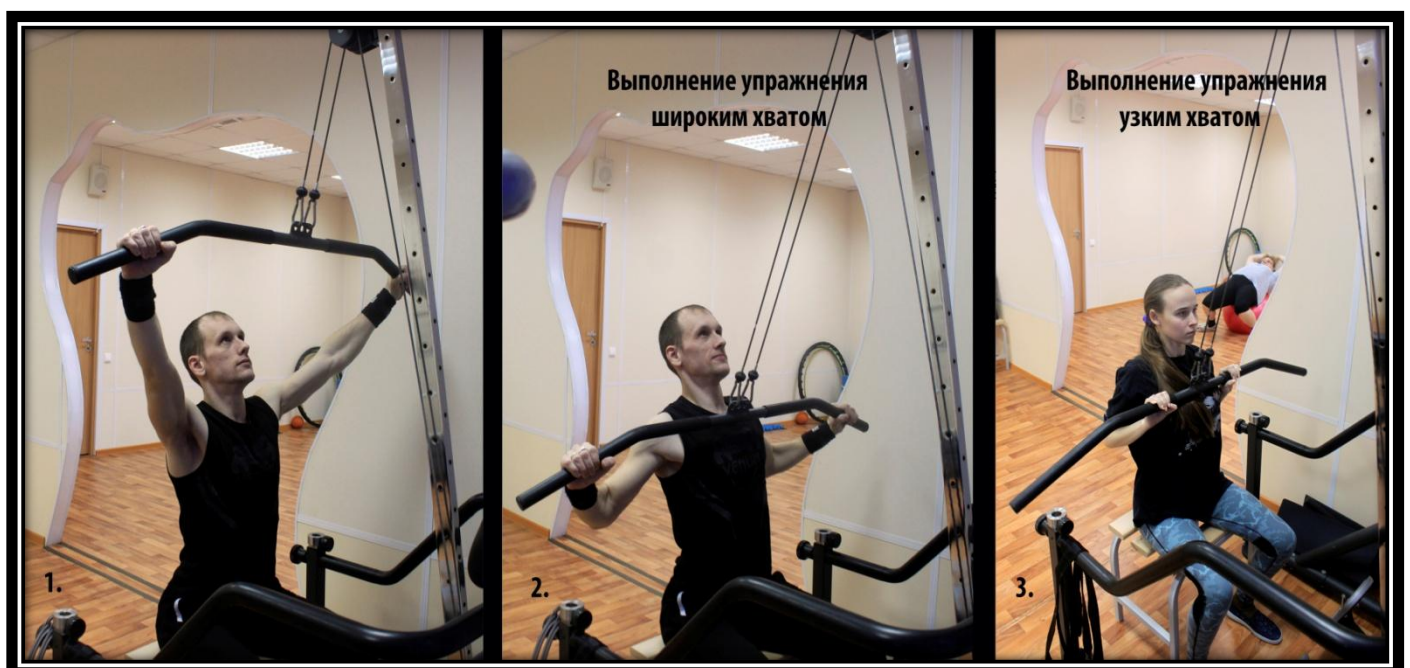
Оздоровительный эффект

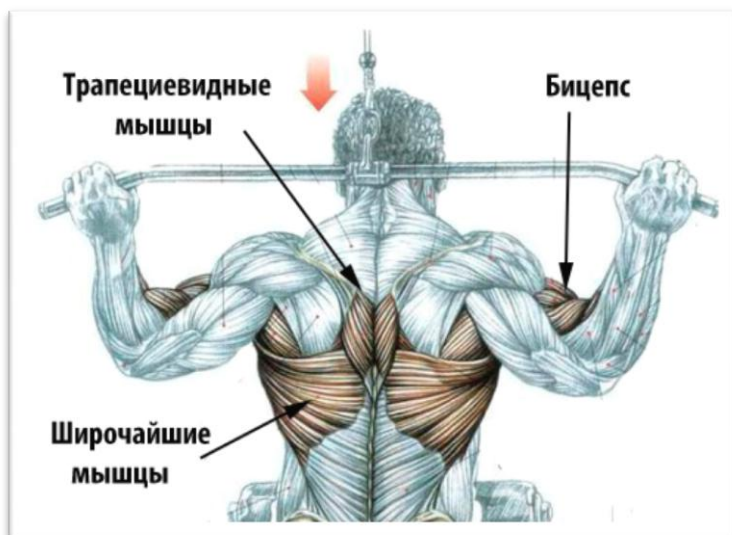
Упражнение положительно воздействует при грыжах и болях шейного и грудного отделов позвоночника. Помогает избавиться от головных болей. Комплексное воздействие этого и следующих двух упражнений, приведённых выше, выпрямляют спину, постепенно приводя её в идеальное состояние.

Техника выполнения

- 1) Сядьте на скамью, повернувшись лицом к тренажёру. Обхватите рукоять средним или широким хватом.
- 2) На выдохе выполните тягу рукояти к груди. При выполнении этого движения отведите тело на 30 градусов назад.
- 3) На вдохе поднимите рукоять и вернитесь в исходное положение.

Примечание: от ширины хвата рукояти, напрямую зависит развитие широчайшей мышцы. Чем шире хват, тем шире будет развиваться ваша спина. Если вам не нужно конусообразное развитие спины, то хват должен быть средним.





Широчайшие мышцы спины «Тяга верхнего блока за голову» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие:
трапецевидные мышцы, бицепс

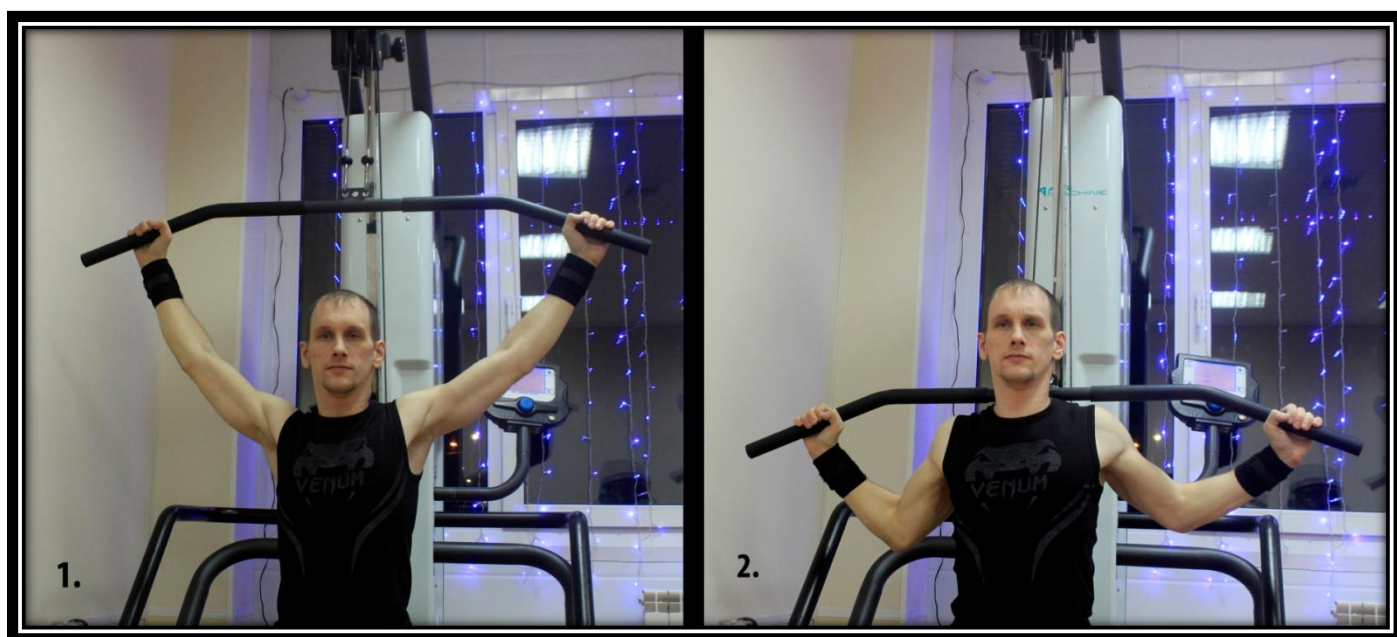
Оздоровительный эффект

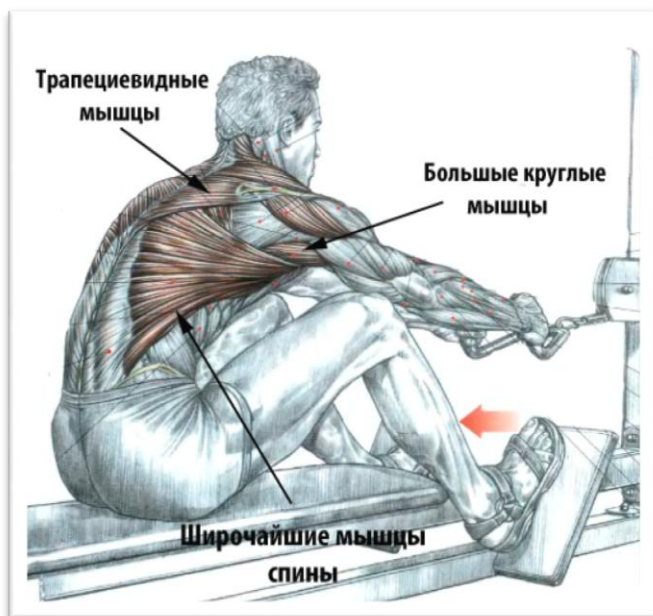
Эффект тот же что и в предыдущем упражнении, но вместо круглых мышц более активно работают трапеции. Таким образом, при выполнении обоих упражнений, прорабатываются все необходимые мышцы верха спины.

Техника выполнения

- 1) Сядьте на скамью, повернувшись спиной к тренажёру. Обхватите рукоять средним или широким хватом.
- 2) Выполните тягу, выводя рукоять за голову. При выполнении этого движения спину держите прямо.
- 3) На вдохе поднимите рукоять и вернитесь в исходное положение.

Примечание: это упражнение можно отнести к продолжению предыдущего. Для максимальной проработки верха спины, эти два упражнения лучше всего выполнять комплексно, одно за другим.





Широчайшие мышцы спины «Тяга нижнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

*Дополнительное воздействие
трапецевидные мышцы,
большие круглые мышцы*

Оздоровительный эффект

Эффект тот же что и в предыдущих двух упражнениях, но в этом упражнении также активно работают мышцы поясничного отдела позвоночника. Упражнение очень полезно при поясничном остеохондрозе, при грыжах поясничного отдела позвоночника.

Техника выполнения

- 1) Сядьте на скамью или на коврик. Упритесь ногами в подставку тренажёра, слегка согните колени. Возьмите рукоятку тренажёра обеими руками.
- 2) Вытяните руки, слегка наклонившись вперёд к тренажёру, мышцы спины в этот момент немного растягиваются. Это будет вашим исходным положением.
- 3) Держа туловище неподвижно, на выдохе потяните рукоятку на себя, пока кисти рук не коснутся брюшного пресса, при этом отклониться немного назад. Грудь вперед, спина прямая, поясница прогнута. Вы должны чувствовать напряжение в широчайшей мышце спины, когда держите рукоятку перед собой.
- 4) На вдохе медленно верните рукоятку в исходное положение.

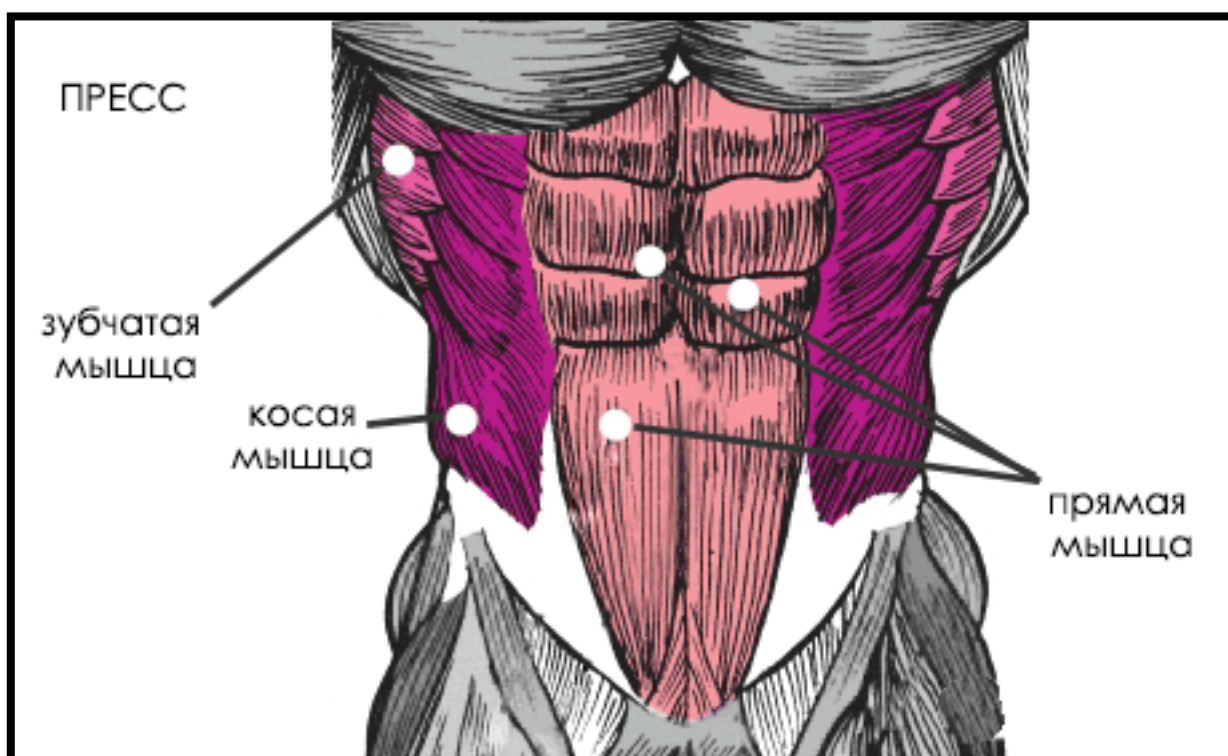


Тренировка мышц живота

Часто при проблемах с позвоночником специалисты рекомендуют укреплять мышцы живота даже в большей степени, чем мышцы спины. Сзади наше тело в вертикальном положении поддерживают спинные мышцы, а спереди их уравнивают мышцы живота. Мышцы спины помогают наклоняться назад, а мышцы пресса – вперед. При этом они подтягивают грудную клетку к тазу. Косые мышцы живота помогают наклоняться в стороны.

Как известно, мышцы пресса помогают стабилизировать положение позвоночника. Если мышцы живота ослаблены в результате избыточного веса, сидячего образа жизни, и по другим причинам, то это чревато скованностью поясничного отдела позвоночника. Он просто не может противостоять нагрузкам, которые давят на позвоночник сверху. У людей, для которых характерны проблемы такого плана, часто бывает отвисший живот и неестественно сильный прогиб в области поясницы.

Занимаясь мышцами живота, вы не только приобретете красивый плоский живот, но и станете обладателем красивой осанки, более красивой и уверенной походки и хорошего настроения. Кроме того, крепкие мышцы пресса являются надёжной защитой внутренних органов от внешних повреждений.



Строение мышц живота



Прямая мышца живота «Скручивание в тренажёре» (Upper abdominal machine)

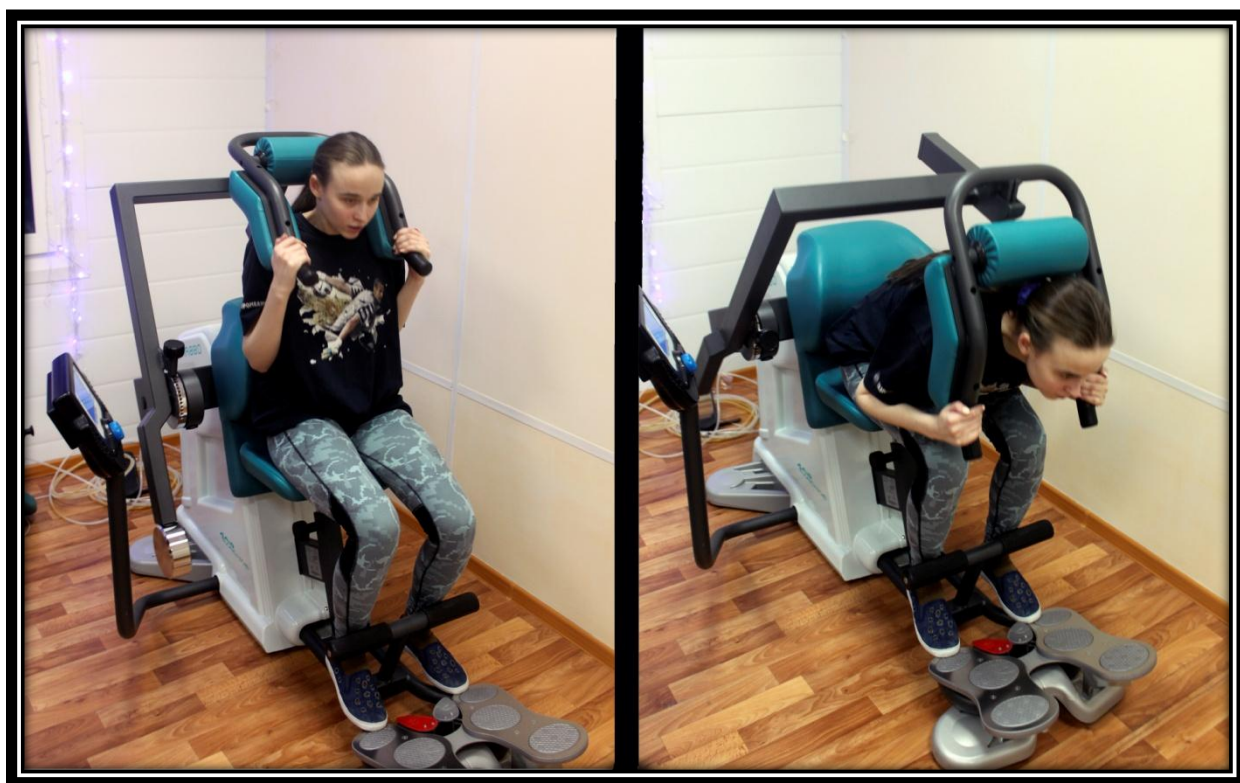
Дополнительное воздействие
*наружные косые мышцы,
передняя зубчатая мышца*

Оздоровительный эффект

Это упражнение позволяет «мягко» растянуть мышцы всего позвоночника, особенно в области поясничного отдела, уменьшая отек и воспаление в болезненной зоне. Оно улучшает перистальтику кишечника и желчевыводящих путей. Упражнение укрепляет прямую мышцу живота, что служит защитой органов брюшной полости.

Техника выполнения

1. Сядьте в тренажер, зафиксируйте ноги и возьмитесь за рукоятки. Руки должны быть согнуты под углом 90 градусов. Это будет вашим исходным положением.
2. На выдохе выполните скручивания вниз верхней частью тела.
3. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.





Косые мышцы живота «Наклон в сторону с нижнего блока» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие

*Прямая мышца живота,
передняя зубчатая мышца*

Оздоровительный эффект

Упражнение является профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника, так как улучшает подвижность позвоночного столба в поясничном отделе. Способствует сжиганию жира вокруг талии. Упражнение укрепляет косые мышцы живота, что служит защитой внутренних органов.

Техника выполнения

- 1) Станьте левым боком к тренажёру, держа рукоять в левой руке так, чтобы ладонь была обращена внутрь, к туловищу и тыльной стороной к тренажёру. Вторую руку поставьте на пояс или уберите за голову. Ноги на ширине плеч. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе, продолжая держать спину прямо, выполните наклон вправо, сгибаясь в поясе.
- 3) На вдохе вернитесь в исходное положение.

ВНИМАНИЕ!

Движение должны выполняться только в поясе, спина всё время остаётся прямой.





Косые мышцы живота «Повороты туловища с верхнего блока (дровосек)» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие

*Прямая мышца живота,
большая поясничная мышца*

Оздоровительный эффект

Упражнение является профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника, так как улучшает подвижность позвоночного столба в поясничном отделе. Способствует сжиганию жира вокруг талии. Упражнение укрепляет косые мышцы живота, что служит защитой внутренних органов.

Техника выполнения

- 1) Встаньте боком к тренажеру и возьмите рукоятку одной рукой, затем сделайте шаг в сторону от тренажера. Трос должен быть немного натянут, а ваша рука должна продолжать линию троса и быть полностью выпрямлена. Дотянитесь свободной рукой до рукоятки и возьмите ее двумя руками;
- 2) Одним движением потяните ручку вниз и вбок к противоположному бедру, поворачивая торс. Во время движения держите руки и спину прямо, ноги немного согните в коленях;
- 3) Вернитесь в исходное положение.

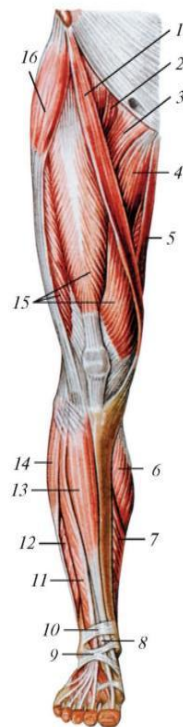


Тренировка мышц ног

Ноги - важнейшая часть тела, которую нельзя недооценивать. Именно ногам мы обязаны возможностью передвигаться, стоять и бегать. Другими словами, ноги выполняют сложную работу по синхронизации с другими органами тела для выполнения нужной задачи.

Со временем хрящ, соединяющий кости коленного сустава, изнашивается. Когда изнашивается суставная сумка, сустав не может нормально функционировать, что вызывает боль в колене. Регулярное и дисциплинированное выполнение упражнений на укрепление мышц ног может защитить от проблем с коленями.

Здоровое сердце – одно из главных преимуществ сильных ног. Будь то кардиотренировка или силовые упражнения, исследования показывают, что постоянные тренировки ног приводят к



Мышцы правой нижней конечности (вид спереди)

- 1 - портняжная мышца
- 2 - подвздошно-поясничная мышца
- 3 - гребенчатая мышца
- 4 - длинная приводящая мышца
- 5 - тонкая мышца
- 6 - икроножная мышца (медиальная головка)
- 7 - камбаловидная мышца
- 8 - сухожилие длинного разгибателя большого пальца стопы
- 9 - нижний удерживатель сухожилий-разгибателей
- 10 - верхний удерживатель сухожилий-разгибателей
- 11 - длинный разгибатель пальцев
- 12 - короткая малоберцовая мышца
- 13 - передняя большеберцовая мышца
- 14 - длинная малоберцовая мышца
- 15 - четырехглавая мышца бедра
- 16 - напрягатель широкой фасции

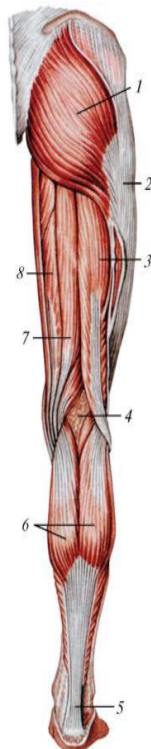
улучшенным показателям сердца.

Состояние нашего позвоночника зачастую зависит от тренированности ног. Слабые ноги с атрофированными мышцами приводят к целому ряду заболеваний суставов, позвоночника, а также неврологических и мочеполовых болезней.

Чем сильнее мышцы тела, тем выше метаболизм и тем больше жира вы будете сжигать. Квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодицы – крупнейшие группы мышц. Они не только сжигают больше калорий во время тренировок, но и улучшают общий уровень метаболизма. Регулярная тренировка ног сделает ваше тело более красивым и рельефным.

Дела домашние, решение различных проблем и просто повседневные мелочи могут сказаться на уровне энергии. Если вы хотите подкрепить свою стойкость и жизненную силу, то крепкие ноги определенно помогут в этом.

Мышцы правой нижней конечности (вид сзади)



- 1 - большая ягодичная мышца
- 2 - подвздошно-большеберцовый тракт
- 3 - двуглавая мышца бедра
- 4 - подколенная ямка
- 5 - пяточное (ахиллово) сухожилие
- 6 - икроножная мышца
- 7 - полусухожильная мышца
- 8 - полуперепончатая мышца



Передняя поверхность бедра «Разгибание ног в тренажёре»

(Тренажер Leg extension RHA)

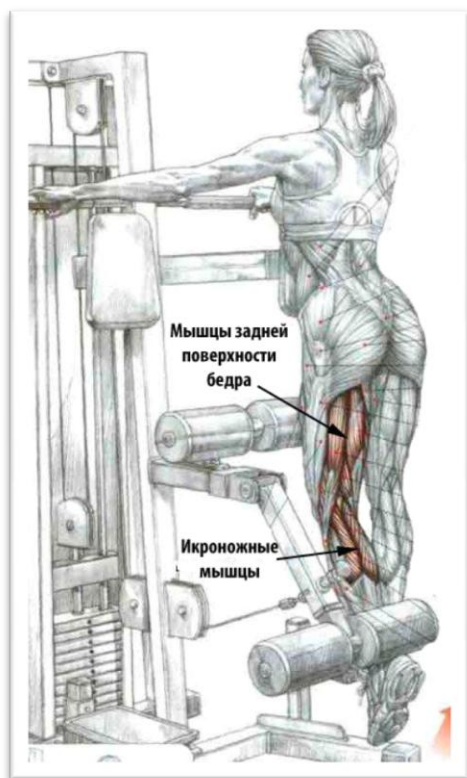
Оздоровительный эффект

Данное упражнение придаёт красоту ног, а также силу разгибательных движений, необходимых в условиях быта. Упражнение предназначено для реабилитации колена и четырехглавой мышцы бедра при травмах, внесуставных трещинах нижних конечностей и операциях на колене. Выполнение этого упражнения способствует сжиганию подкожного жира и придаст ногам красивый стройный вид.

Техника выполнения

- 1) Сядьте в тренажер. Зафиксируйте ноги, руками возьмитесь за рукоятки. Это будет вашим исходным положением.
- 2) Напрягая мышцы бедер, на выдохе максимально выпрямите ноги. Убедитесь, что верхняя часть туловища неподвижна.
- 3) На вдохе плавно опустите ноги в исходное положение.





Задняя поверхность бедра «Сгибание ног в тренажёре» (Тренажер Leg extension RHA)

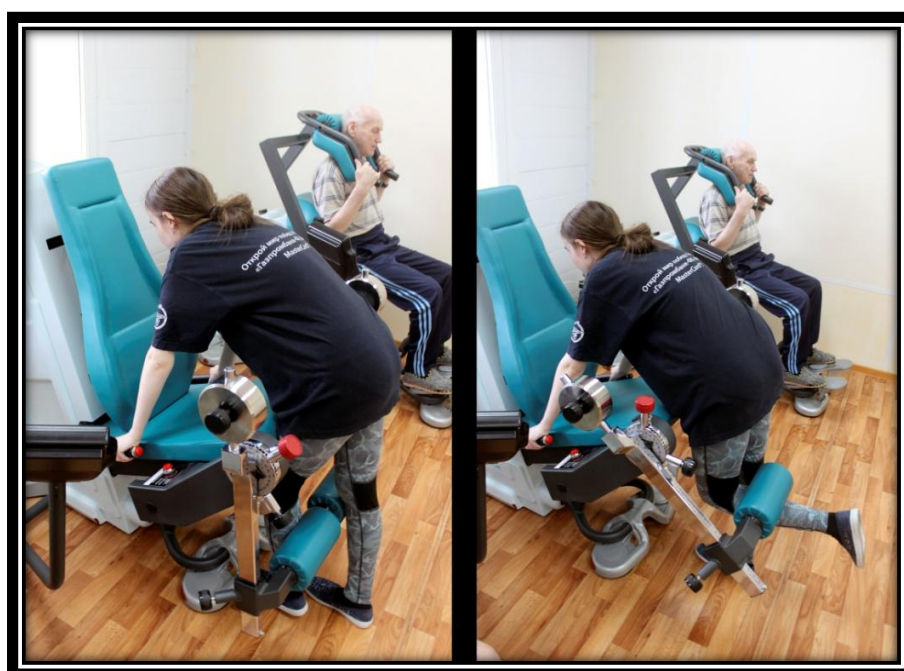
Дополнительное воздействие
икроножные мышцы

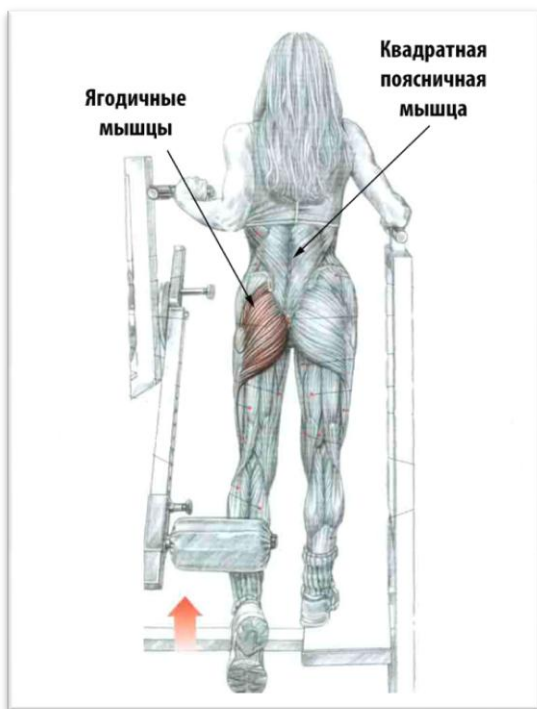
Оздоровительный эффект

Данное упражнение придаёт красоту ног, а также силу сгибательных движений, необходимых в условиях быта. Тренажер эффективен при восстановлении функций задней группы мышц бедра и может быть использован на ранних этапах реабилитации. Также упражнение избавляет от болей в пояснице, помогает при артритах в коленных и тазобедренных суставах и улучшает кровообращение органов тазового дна.

Техника выполнения

- 1) Станьте лицом к тренажёру и возьмитесь руками за рукоятки или спинку сиденья, а ногу поместите под предусмотренный конструкцией тренажера валик. Спину держите прямо;
- 2) На выдохе согните ногу в колене. На вдохе плавно опустите ногу, возвращаясь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений;
- 3) Выполните упражнение другой ногой.





Ягодичные мышцы «Мах ногой назад в тренажёре» (Тренажер Leg extension RHA)

Дополнительное воздействие
*Поясничные мышцы,
мышцы задней поверхности бедра*

Оздоровительный эффект

Данное упражнение убирает целлюлит в области ягодиц и делает эти мышцы подтянутыми и упругими. Оздоровительно воздействует на мышцы поясницы, постепенно избавляя от различных заболеваний, связанных с этой областью позвоночника.

Техника выполнения

- 1) Станьте лицом к тренажёру и возьмитесь руками за спинку сиденья, а ногу поместите под предусмотренный конструкцией тренажера валик. Спину держите прямо;
- 2) На выдохе отведите ногу назад, не сгибая колена. На вдохе плавно приведите ногу, возвращаясь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений;
- 3) Выполните упражнение другой ногой.





Мышцы задней поверхности бедра «Тяга колена вперёд» (тренажер High low pulley RHA)

Дополнительное воздействие
икроножные мышцы, ягодичные мышцы
мышцы поясничного отдела

Оздоровительный эффект

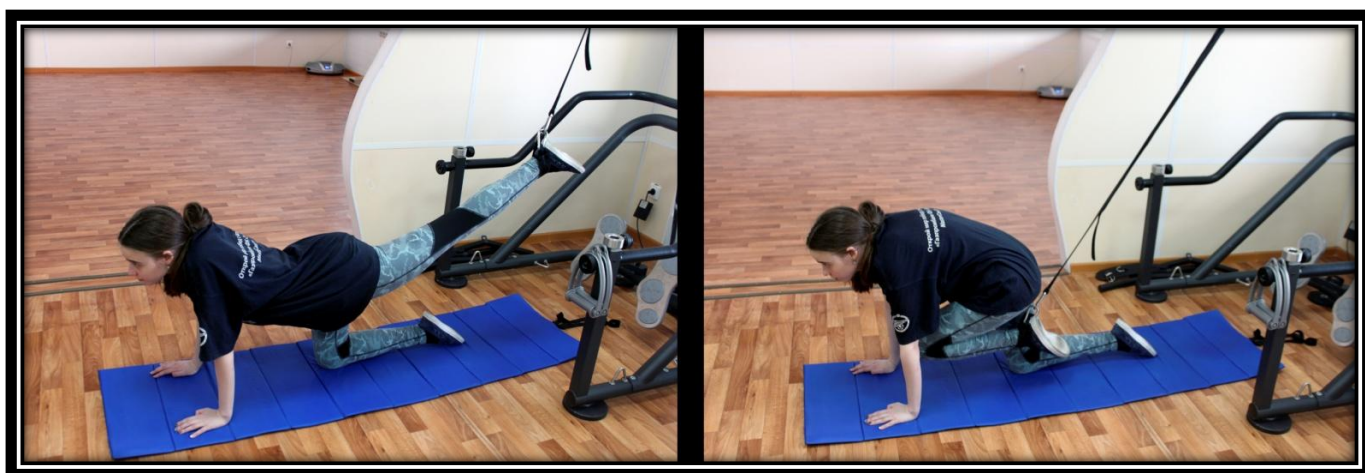
Очень полезное упражнение, особенно при болях в коленном суставе, тазобедренном суставе и поясничном отделе позвоночника (остеохондроз с грыжами дисков). Упражнение улучшает возврат венозной крови от ног к сердцу и является

профилактикой варикозной болезни вен нижних конечностей. Придаёт силу и красоту бёдрам и ягодицам.

Техника выполнения

- 1) Станьте на четвереньки спиной к тренажёру. Упор руками в пол. При помощи специального ремня зафиксируйте вытянутую назад ногу, подвязав её к тросу тренажёра;
- 2) На выдохе выполните тягу колена к животу;
- 3) На вдохе плавно вернитесь в исходное положение;
- 4) Выполните упражнение другой ногой.

Примечание: если у занимающегося преобладает избыточный вес и в связи с этим нет возможности довести колено до нужного уровня, то в этом случае рабочую ногу можно отводить немного в сторону.





Мышцы ног

«Гигант-сет на ноги с верхнего блока»

(тренажер High low pulley RHA)

*Дополнительное воздействие
мышцы поясничного отдела
позвоночника*

Оздоровительный эффект

Самое универсальное упражнение для мышц и суставов нижних конечностей, а также для позвоночника с остеохондрозом и грыжами межпозвонковых дисков. Эти упражнения возможны для выполнения тяжелоатлетическими людьми, неспособными передвигаться самостоятельно. Этот комплекс упражнений подойдёт для профилактики и лечения заболеваний коленного сустава, помогает восстанавливать его функцию при травмах менисков и связок. Упражнения имеют

лечебный эффект при заболеваниях тазовых органов. Улучшают эластичность связочного аппарата и положительно влияют на проводимость по седалищному нерву. Помогает избавиться от целлюлита. Упражнения является одним из лучших комплексов, компенсирующих варикозное расширение вен.

Техника выполнения

1 упражнение (фото 1,2):

- 1) Лечь на спину, головой к тренажёру. Ноги касаются друг друга пятками и зафиксированы за верхний блок тренажёра при помощи специальных ремней. Руки держатся за боковые поручни тренажёра. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе опускаем прямые ноги вниз до касания пятками пола.
- 3) На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

2 упражнение (фото 3,4):

Упражнение идентично первому, но ноги опускаются поочерёдно. Левая нога вверх, правая вниз и наоборот.

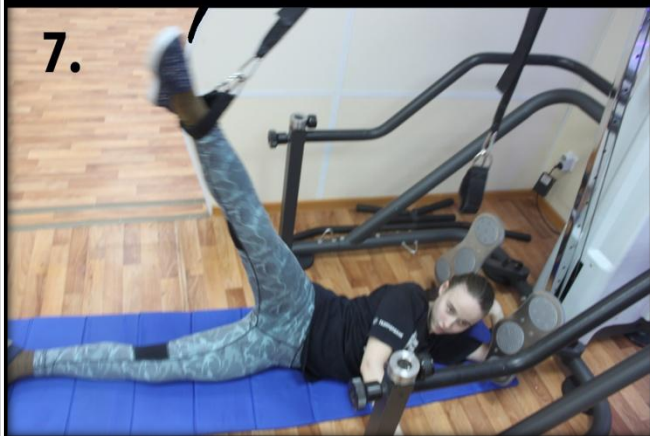
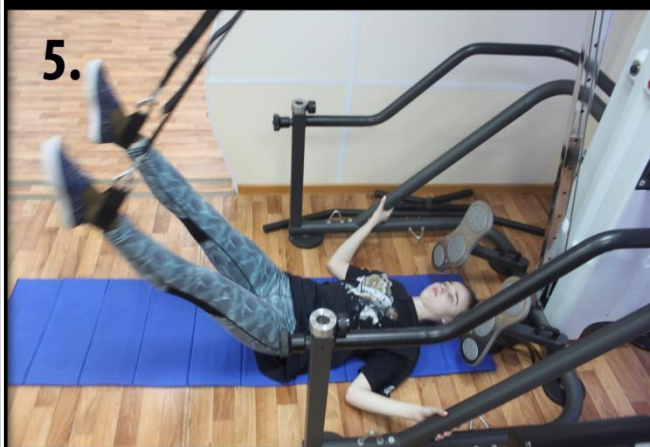
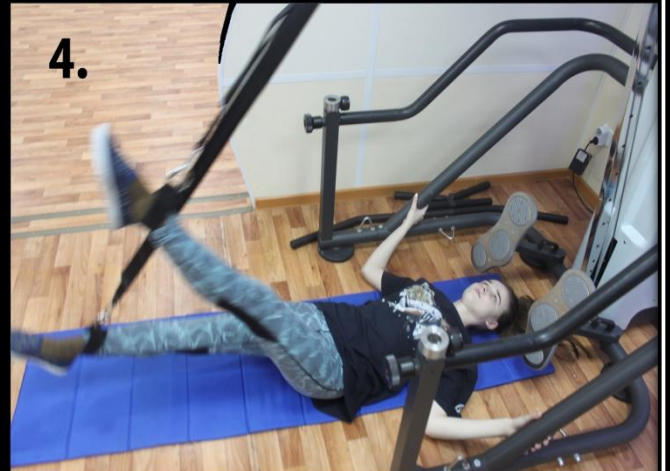
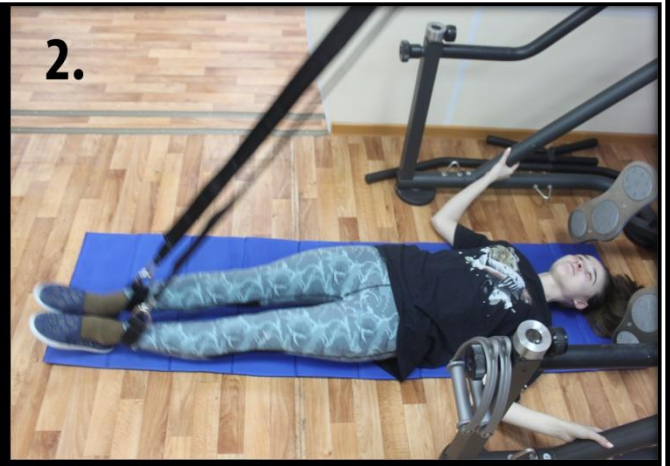
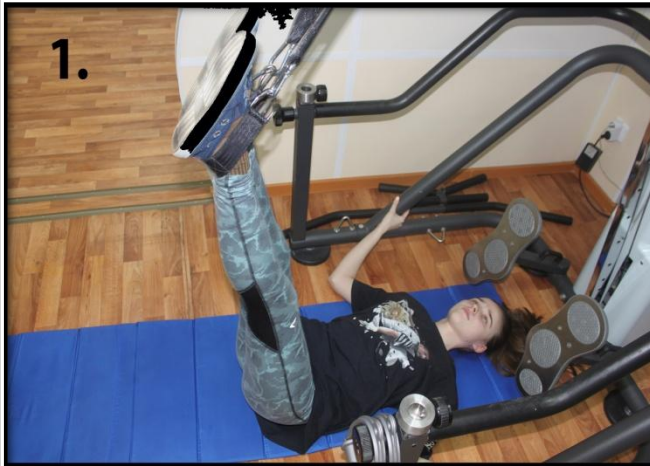
3 упражнение (фото 5,6):

- 1) Лечь на спину, головой к тренажёру. Ноги разведены в стороны и зафиксированы за верхний блок тренажёра при помощи специальных ремней. Руки держатся за боковые поручни тренажёра. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе опускаем разведённые в стороны ноги вниз до касания пятками пола.
- 3) На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

4 упражнение (фото 7,8):

- 1) Лечь на бок, головой к тренажёру, тело прямое. Одна нога зафиксирована за верхний блок тренажёра при помощи специальных ремней, другая нога свободно лежит на полу. Это будет вашим исходным положением.
- 2) На выдохе, зафиксированную в тренажёре ногу тянем к ноге свободно лежащей на полу.
- 3) На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

Примечание: отдых между упражнениями должен составлять не более 5 - 10 сек.





Мышцы ног «Езда на велотренажёре»

(вертикальный и горизонтальный велотренажёры)

Дополнительное воздействие ягодичные мышцы

Оздоровительный эффект

Занятие на велотренажёре способствует похудению за счёт сжигания лишних калорий. Упражнение развивает выносливость, дыхательную и сердечно - сосудистую системы. Также, велотренажёр хорошо укрепляет коленные суставы и мышцы нижних конечностей, тем самым и помогает при реабилитации опорно – двигательного аппарата.

Упражнение препятствуют застою крови в органах малого таза, тем самым являясь профилактикой мужских недугов.

Техника выполнения

Вариант 1 (на вертикальном велотренажёре)

- 1) Сядьте на тренажёр, возьмитесь обеими руками за рукояти, а ноги поставьте на педали. Спину держите прямо;
- 2) Давите попеременно на одну педаль, затем на другую, постепенно увеличивая скорость вращения.

Вариант 2 (на горизонтальном велотренажёре)

Техника выполнения та же что и в первом варианте, но конструкция горизонтального велотренажёра выполнена так, чтобы значительно снизить чрезмерную нагрузку на позвоночник, суставы и связки нижних конечностей.





Мышцы ног

«Бег на беговой дорожке»

(Тренажёр: беговая дорожка RUNNER 1HC50)

Дополнительное воздействие

ягодичные мышцы

Оздоровительный эффект

Занятие на беговой дорожке способствует похудению за счёт сжигания лишних калорий. Это пожалуй лучший тренажёр для развития выносливости. Очень хорошо развивается дыхательная и сердечно - сосудистая системы. Также, беговая дорожка укрепляет мышцы нижних конечностей и помогает при реабилитации опорно – двигательного аппарата.

Техника выполнения

- 1) Станьте в тренажёр и возьмитесь руками за рукоятки. В случае проведения реабилитационных тренировок при нарушении опорно – двигательного аппарата, держитесь за регулируемые боковые поручни;
- 2) При помощи клавиш на тренажёре, начинайте постепенно прибавлять скорость, передвигая ноги по движущемуся покрытию беговой дорожки, до тех пор, пока не достигните необходимой скорости;
- 3) Позанимавшись с тренажёром необходимое время в своём скоростном режиме, начните медленно снижать скорость, до полной остановки беговой дорожки.

Примечание:

Тренажёр имеет две дополнительные функции для ещё большего развития выносливости, мышц ног и сжигания калорий. Это функция «Ходьба в гору» при которой тренажёр начинает постепенно подниматься с наклоном вверх, и функция «Ходьба с наклоном» при которой дорожка постепенно наклоняется вниз.

ВНИМАНИЕ! По завершению занятия на этом тренажёре нельзя останавливаться резко, иначе это может отрицательно сказаться на сердечно – сосудистой системе. Снижение скорости в завершающей стадии упражнения, должно быть постепенной – от рабочего режима до полной остановки беговой дорожки.



Список использованной литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и 0323 «Адаптивная физическая культура». - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
2. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата /Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. - В 2 т. Т.1 / Под общей ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.
5. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. 60 упражнений / С. М. Бубновский — «Эксмо», 2016
6. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В. и др. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 95 с.
7. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Учебное пособие; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. —СПб., 1997. – 45 с.
8. Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура».
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
11. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
12. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос пресс, 2002.

Вторник (спина, бицепс, плечи, пресс)										
№	Основные мышечные группы	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Уровень нагрузки	Нагрузка	Прогресс	Прогресс	Прогресс	Прогресс
1	Спина	<i>«Тяга верхнего блока к груди широким хватом»</i>	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
2	Спина	<i>«Тяга верхнего блока за голову широким хватом»</i>	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
3	Бицепс	<i>«Сгибание рук с нижнего блока»</i>	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
4	Бицепс	<i>«Сгибание рук с верхнего блока»</i>	1 подход	12 раз	Минимум					
			2 подход	12 раз	Средняя					
			3 подход	12 раз	Макс.					
5	Дельты	<i>«Подъём рук вверх в тренажёре»</i>	1 подход	14-16 раз	Средняя					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Средняя					
6	Пресс	<i>«Повороты туловища с верхнего блока (дровосек)»</i>	1 подход	20-25 раз	Макс.					
			2 подход	20-25 раз	Макс.					
			3 подход	20-25 раз	Макс.					
7	Пресс	<i>«Скручивание в тренажёре»</i>	1 подход	20-25 раз	Макс.					
			2 подход	20-25 раз	Макс.					
			3 подход	20-25 раз	Макс.					

Пятница (грудь, трицепс, плечи, ноги, пресс)										
№	Основные мышечные группы	Упражнение	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Уровень нагрузки	Нагрузка	Прогресс	Прогресс	Прогресс	Прогресс
1	Грудь	«Тяга верхнего блока прямыми руками (пуловер)»	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
2	Грудь	«Приведение верхнего блока (бабочка)»	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
3	Трицепс	«Разгибание рук с верхнего блока»	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
4	Дельты	«Подъём рук вверх в тренажёре»	1 подход	12 раз	Минимум					
			2 подход	12 раз	Средняя					
			3 подход	12 раз	Макс.					
5	Передняя поверхность бедра	«Разгибание ног в тренажере»	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
6	Задняя поверхность бедра	«Сгибание ног в тренажере»	1 подход	14-16 раз	Минимум					
			2 подход	14-16 раз	Средняя					
			3 подход	14-16 раз	Макс.					
7	Пресс	«Повороты туловища с верхнего блока (дровосек)»	1 подход	20-25 раз	Макс.					
			2 подход	20-25 раз	Макс.					
			3 подход	20-25 раз	Макс.					

