



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ ПЕТЛЯМИ

Разминка - Тренировка - Заминка





СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 4

Рекомендации по безопасности 5

Обзор силовых резиновых петель 7

Что отличает РП от других тренировочных инструментов? 8

Зачем использовать резиновые петли? . . 10

Разница между силовыми резиновыми петлями YOUSSTEEL и другими. 12

Разминка. 15

Разогрев плеч - две руки . 17

Разогрев плеч - одна рука 19

Стрелки на часах 21

Жим у пояса. 23

Ветряная мельница 25

Нижняя часть тела. . . 27

Разогрев и мобилизация 27

Походка монстра 29

Лошадиные лягания. 31

Потягивающаяся собака . 33

Упражнения для повышения температуры 35

Трастеры. 37

Обратный выпад с

жимом. 39

Дровосек - снизу вверх. . . 41

Упражнения без точки крепления 43

Жим от груди стоя 45

Жим от груди одной рукой 46

Отжимания с резиной . . 48

Жим над головой двумя руками 51

Жим над головой одной рукой. 53

Жим над головой двумя руками с двумя петлями. . 55

Тяга вверх 57

Лук и стрела. 58

Тяга сидя. 61

Тяга в наклоне. 62

Приседания с петлей через корпус. 64

Мертвая тяга на одной ноге 66

Выпад назад одной ногой 68

Становая тяга с резиной. . 70

Гудмонинги. 72

Упражнения с точкой крепления петель . . . 74

Упражнения для верха тела. Толчковые 75

Жим одной рукой в разножку. 76

Диагональный жим одной

рукой с низким креплением 78

Упражнения для верха тела. Тяговые 82

Горизонтальная тяга одной рукой. 84

Диагональная тяга с высокой точкой крепления. 88

Вертикальная тяга стоя на колене. 92

Тяга к подбородку, с низкой точкой крепления. 95

Тяга к голове, с высокой точкой крепления. 97

Упражнения с поворотами и скручиваниями 98

«Дровосек» снизу вверх с низкой точкой крепления 100

«Дровосек» сверху вниз с высокой точкой крепления. 102

Горизонтальный «дровосек» 104

Горизонтальный жим с удержанием 107

Упражнения на ловкость и координацию 108

Бег вперед 111

Бег спиной вперед. 113

Боковой бег. 115

Медвежья проходка. 117

Походка краба 119

Помогающие упражнения 121

Подтягивания 123

Отжимания 125

Приседание 127

Пистолетик. 129

Разгрузка и восстановление 130

Разгрузка без точки крепления. 133

Разгрузка спины с точкой крепления 135

Разгрузка спины с ногами в резине. 137

Разгрузка сгибателя бедра и квадрицепса 139

Конспект по упражнениям 140

Разработка тренировочных программ 144

Общие рекомендации . . 144

Общие рекомендации по темпу и скорости 144

Примеры программ . . . 146





ВСТУПЛЕНИЕ

В этом руководстве собраны различные упражнения с резиновыми петлями, которые позволят в тренировочном процессе увеличить нагрузку, отработать навык, провести заминку или разминочную сессию.

Руководство рассчитано на профессионалов в области фитнеса, а также энтузиастов, которые хотят повысить свою эрудицию через понимание фундаментальных принципов движения, используемого в тренировках с резиновыми петлями.

Упражнения с резиновыми петлями легко усвоить. Однако необходимо фокусироваться на правильном выполнении каждого движения, без потери или нарушения техники ради интенсивности. Всегда сосредотачивайтесь на правильном положении тела и дыхании, а также на правильном приложении усилия в каждом движении.



ВИДЕО ПРЕЗЕНТАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Вы можете найти видео выполнения всех упражнений на [нашем канале на YouTube](#).

Для удобства мы разбили ролик на несколько частей, соответствующих главам методички.

[Перейти на канал](#)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

УХОД И ПОДДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕГО СОСТОЯНИЯ РП

Резиновые петли сделаны из 20 слоев латекса, что делает их очень крепкими, но все же нужно проявлять осторожность в их использовании. Следуйте данным рекомендациям, чтобы извлечь максимальную пользу из Ваших занятий, предотвратить разрыв РП и возможные травмы.

Избегайте абразивных поверхностей, чтобы предотвратить повреждение РП и продлить срок их службы.

Проверяйте РП на целостность, чтобы не использовать во время тренировок РП с разрывами.

Храните РП в прохладном темном месте, не подвергайте воздействию влажности и прямого солнечного света.

Не растягивайте РП более чем в 2.5 раза от их начальной длины.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАДЕЖНУЮ ТОЧКУ КРЕПЛЕНИЯ

Удостоверьтесь, что предмет, к которому Вы крепите РП, надежно зафиксирован и способен выдержать нагрузку, что петли не соскальзывают, и в зоне Вашей работы с РП не находятся люди, это может быть потенциально опасным, если петли соскочат, или Вы отпустите их.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Удостоверьтесь у каждого, кто тренируется с РП, что у них нет аллергии на латекс или на другие вещества из состава РП.

Переходите к более тугим петлям постепенно.

Всегда обращайтесь внимание на Ваше положение во время



выполнения упражнения. Перестаньте делать упражнение, если техника начинает страдать. Это позволит избежать травмы.

Если при выполнении упражнения Вы чувствуете боль – ОСТА-
НОВИТЕСЬ. Иначе Вы в любом случае будете двигаться не по
нужной траектории, включая компенсаторные механизмы, что
негативно отразится на качестве Ваших движений. Если боль
не проходит, обратитесь к специалисту.

Правильно дышите, расправляйте диафрагму, когда нагрузка
приходится на кор.

Пользуясь РП для координационных упражнений, убедит-
есь, что люди не находятся в зоне выполнения, что рабочая
поверхность ровная и нескользкая, а также, что рядом нет
никаких предметов, о которые можно удариться.

Всегда будьте в тренировочной обуви, занимаясь с РП.

ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК С ПЕТЛЯМИ



Резиновые петли в тренировках с сопротивлением начали
использовать в конце XIX - начале XX века. Одним из пер-
вых популяризаторов такой нагрузки был Евгений Сандов. В
середине 70х была изобретена теро-петля и, как показывает
название, она использовалась для терапевтических целей и
реабилитации.

С того времени тренировки с сопротивлением использова-
лись прежде всего для восстановления и легкой физической
нагрузки пожилым людям.

В 80х тренер Дик Хартцел изобрел резиновые петли, близкие
к ныне существующим. В основном они использовались для
наработки скорости в тренировках легкоатлетов.

В последние десятилетия резиновые петли популярны как
отличное средство развития силы, во многом благодаря тре-
нировочным программам Луи Симмонса, пауэрлифтера и
тренера по силовой подготовке.

Сегодня петли являются эффективным средством для раз-
вития скорости, мощности и силы среди профессиональных
атлетов и общей публики. Когда РП объединены со штангами,
гирями и другим оборудованием, они помогают достичь высо-
ких уровней развития спортсмена.

При правильном стратегическом применении резиновых
петель в тренировках можно серьезно улучшить функцио-
нальную подвижность и достичь впечатляющих физических
показателей.



Что отличает РП от других ТРЕНИРОВОЧНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ?

Все достаточно просто: чем больше растягивается резина, тем большее сопротивление возникает. Поэтому каждая резиновая петля имеет свой запас растяжения, который указан в таблице. Этот эффект в движении дает мощную нагрузку, которая не может быть достигнута в свободном весе или при нагрузке тела.

Силовые резиновые петли нагружают Ваши мышцы уникальным образом – Вы набираете силу по мере изменения амплитуды движения. В Вашем теле есть слабые и сильные места, и РП прорабатывает их все.

Использование РП в качестве сопротивления

Когда РП используются как отдельное сопротивление или дополнительное сопротивление в упражнениях, это значительно снижает замедление, необходимое в конце концентрической фазы. Это увеличивает усилие в Ваших мышцах и ведет к улучшению их состояния. Например, выполняя жим лежа требуется ускорение вначале концентрической фазы, чтобы вес начал двигаться, и затем замедление в движении веса назад для безопасного окончания движения (если ускорение будет постоянным, Вы просто выбросите штангу). Взрывной жим с РП значительно снижает необходимость замедления, потому что сама резина, растягиваясь, тормозит снаряд. В этом случае возможно большее усилие. В негативной фазе упражнений с РП необходимость в замедлении больше, чем в упражнениях без РП.

Использование РП также влияет на траекторию движения. Например, в приседе при подъёме Вы прикладываете тем

меньше усилий, чем ближе Вы к конечной точке. То есть самой тяжелой является начальная фаза подъема. При использовании РП усилие возрастает тем больше, чем выше Вы поднимаетесь, и резина растягивается.

РП могут быть использованы как сопротивление для упражнений с уменьшающимся усилием (таких как подтягивания, в которых максимальное усилие в верхней точке), и чем больше натяжение РП, тем большее усилие будет необходимо для выполнения упражнения.

Использование РП в качестве поддержки

Одно из больших преимуществ РП в том, что их можно использовать как поддержку в упражнениях с весом тела таким образом, что они помогают увеличивать рабочий эффект в этих упражнениях.

Преимущество РП в упражнениях с весом тела перед тренажерами (такими как тренажер для подтягиваний и отжиманий на брусьях) в том, что тело совершает более естественные движения, при которых задействуются мышцы стабилизаторы, и все тело лучше прорабатывается. Эффект воздействия также зависит от траектории движения. Использование РП в качестве поддержки действует противоположно тому, если Вы используете РП как сопротивление. Чем больше резина растягивается, тем больше поддержка в упражнении. К примеру, в подтягиваниях большее растяжение происходит в начальной точке упражнения и уменьшается по мере приближения к конечной точке. Это означает, что сила нарабатывается, когда Вы проходите самую слабую часть движения (где сила как раз и нужна). Поэтому использование РП в качестве поддержки очень благотворно сказывается на развитии силы в таких упражнениях





ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЗИНОВЫЕ ПЕТЛИ?

РАЗНООБРАЗНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Как было сказано выше, РП – очень эффективное тренировочное средство благодаря способности создавать усилие и увеличивать потенциал многих стандартных упражнений. Они легко адаптируемы во многих плоскостях движения, которые сложно тренировать с помощью других снарядов или приспособлений. Существует множество способов применения РП в Ваших тренировках. Они помогают развить функциональную силу во всем теле и повысить выносливость, также являются отличным средством профилактики травм.

УДОБНО ПЕРЕВОЗИТЬ

Занимая совсем немного места, РП могут помочь в тренировках как любителю, так и профессиональному спортсмену. Вы можете вместить полный тренажерный зал в Ваш чемодан. РП позволят Вам тренироваться везде, в любое время и с любой интенсивностью.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСТОЯ

Регулярное увеличение веса на штанге – отличная возможность стать сильнее, но как правило это приводит к застою на определенном весе. РП могут дать Вашему телу уникальный стимул, чтобы пройти это плато в самых разных движениях. С помощью РП Вы выходите на новые уровни адаптации и прогрессируете в силовых показателях.

Для кого предназначены РП?

Сегодня РП используются для усиления эффективности упражнений со штангой среди лифтеров, чтобы увеличить скоростные и силовые качества у широкого круга спортсменов, также они стали популярны у бойцов ММА благодаря своему удобству и применимости в любых упражнениях, в том числе и нестандартных. РП подходят для тренировок обычных людей, когда особое внимание уделяется на темпо-скоростные навыки.





Разница между силовыми резиновыми петлями YOUSTEEL и другими

Многие резиновые петли сделаны либо из эластичной резиновой трубки с ручками, либо из плоских резиновых лент без ручек. Большинство таких РП сделаны для целей профилактики и реабилитации и в основном изготавливаются в процессе вулканизации.

Резиновые петли YOUSTEEL более долговечны из-за их многослойной структуры. Они изготавливаются с разным диапазоном нагрузки и сопротивления, что дает возможность использовать их там, где другие петли не могут быть применены, например:

- тренировка силы и мощности,
- тренировка скорости и координации,
- прыжки и плиометрика,
- гибкость и растяжка,
- мобилизация суставов.

Форма кольца позволяет использовать РП самым разным образом, что еще больше увеличивает их преимущество.

Вы можете:

- крепить РП к неподвижному предмету или к партнеру по тренировке,
- усилить эффект упражнений с другими снарядами (гири, штанги, сани для толкания),
- облегчить или наоборот сделать тяжелее упражнения с весом тела.





Разминка

Последовательность для разогрева и мобилизации верхней части тела

Эта последовательность упражнений с РП поможет мобилизовать плечи, усилить циркуляцию синовиальной(суставной) жидкости во всех суставах верхней части тела.

Для этих упражнений лучше всего подходят тонкие петли: красная или черная.

Каждое упражнение в комплексе создано для ровного перехода от одного к другому, без перерывов

Эти упражнения задействуют ключевые мышцы и суставы, которые помогут более быстрому сокращению и работе в сложных движениях и подъемах.

Эта разминка хорошо подходит и для новичков, и для атлетов, и подготовит тело к широкому спектру разных тренировочных режимов, включая тренировки с гирями, ТА, Кроссфит и тд.





РАЗОГРЕВ ПЛЕЧ - ДВЕ РУКИ



Целевые мышечные группы, дельты, верхние трапеции, широчайшие, грудные мышцы

Подготовка:

- Начинайте с розовой или желтой резины
- Сложите петлю в прямую линию
- Держите в руках впереди

Упражнения:

- Проворачивайте прямые руки над головой
- Продолжайте движение до тех пор, пока не закончите его с руками за спиной
- Вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно, контролируя траекторию.
- Фокусируйтесь на движении в плечевом суставе.

Частые ошибки и исправления:

- Сгибание рук. Исправляется напоминанием держать руки прямыми.

Вариации – нет.



РАЗОГРЕВ ПЛЕЧ - ОДНА РУКА



Цель - мобилизации и разогрев плечевого сустава.

Целевые мышечные группы: дельты, верхние трапеции, широчайшие, грудные

Подготовка:

- Начинайте с розовой или желтой резины
- Сложите петлю в прямую линию
- Держитесь за край петли под углом 45 градусов к корпусу одна рука на уровне бедер, другая над головой

Выполнение:

- Вращательное движение над головой по кругу, одна рука остается вверху, другая внизу.
- Продолжайте движение, пока не закончите за спиной.
- Обратным движением вернитесь в исходную позицию.

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно, контролируя по всей траектории.
- Фокусируйтесь на движении в районе плечевого сустава верхней руки.
- Плечи включены в течение всего упражнения

Частые ошибки и исправления:

- Сгибание рук. Исправляется напоминанием держать руки прямыми, выключенные локти.

Вариации – нет.



СТРЕЛКИ НА ЧАСАХ

Цель - активация верхней части мышц спины

Целевые мышечные группы: задние дельты, верхние трапеции, средние трапеции, нижние трапеции, ромбовидные мышцы

Подготовка:

- Используйте розовую или желтую резину
- Сложите петлю в прямую линию
- Держите руки перед грудью

Выполнение упражнения:

- Сведите ваши лопатки, растягивая резину горизонтально перед грудью
- Повторите это под несколькими разными углами, располагая руки подобно стрелкам на циферблате часов.

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно, контролируя траекторию
- Фокусируйтесь на амплитуде движения в районе лопаток.

Частые ошибки и исправления:

- Не выполняется полная амплитуда движения. Исправляется сведением лопаток вместе максимально сильно.
- Удостоверьтесь, что ваши руки полностью разведены, плечи должны быть напряжены в течении всего упражнения

Вариации – нет.





Жим у пояса

Цель - активация верхней части мышц спины

Целевые мышечные группы: задние дельты, верхние трапеции, средние трапеции, нижние трапеции, ромбовидные мышцы

Подготовка:

- Сложите петлю в прямую линию
- Держите каждый край резины за спиной, локти прижаты к корпусу

Выполнение упражнения:

- Разведите руки в стороны, сводя при этом лопатки вместе
- Вернитесь в исходную позицию.

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно, контролируя траекторию
- Фокусируйтесь на амплитуде движения в районе лопаток.

Частые ошибки и исправления:

- Не выполняется полная амплитуда движения. Исправляется сведением лопаток вместе максимально сильно.

Вариации – нет.





ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Цель - мобилизация плеч, бедер и нижней части спины.

Целевые мышечные группы: верхняя часть спины, квадратная мышца поясницы, ягодицы

Подготовка:

- Сложите петлю в прямую линию
- Держите один конец петли вверху за спиной с прямыми руками
- Станьте в позицию мельницы: ноги на ширине плеч, носки повернуты в одну сторону под 45 градусов

Выполнение упражнения:

- Держите руки ровно и зафиксируйте спину. Повернитесь в бедрах, задняя нога ровная, передняя чуть согнута в колене.
- Свободной рукой тянитесь к передней ноге, смотря на верхнюю руку с петлей. Если нужно согните переднее колено сильнее.
- Вернитесь в исходную позицию.

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно, контролируя траекторию
- Задняя нога должна оставаться прямой
- Сведите лопатки вместе.

Частые ошибки и исправления:

- Перенос веса на переднюю ногу или сгибание задней ноги в колене.
- Сгибание в колене задней ноги.

Вариации – нет.





Нижняя часть тела.



Разогрев и мобилизация

Эти разогревочные упражнения помогут Вам мобилизовать суставы нижней части тела.

Используйте красную или черную резину, они лучше всего подходят для этих упражнений.

Выполняйте упражнения последовательно и без резких переходов. Упражнения направлены на основные группы мышц и суставы.

Подходит как для начинающих, так и для атлетов высокого уровня, и подготовит тело к работе в разных режимах, включая тренировки с гирями, ТА, Кроссфит итд.





Походка монстра



Цель - активация ягодич, отводящих и приводящих мышц бедра

Целевые мышечные группы: средняя ягодичная, приводящие бедра, отводящие бедра

Подготовка:

- Станьте ногами в петлю, ноги на ширине плеч
- Подтяните петлю к животу
- Сделайте еще одну петлю, чтобы увеличить сопротивление

Выполнение упражнения:

- Шагайте вперед, назад или вбок, сохраняя натяжение петли

Учебные моменты:

- Держите ноги близко к земле
- Фокусируйтесь на напряжении ягодич

Частые ошибки и исправления:

- Недостаточное сопротивление в петле. Подтяните петлю выше или еще раз перекрутите для увеличения сопротивления
- Слишком большие шаги. Можно исправить увеличением натяжения петли

Вариации - шаги вперед, назад, вбок.



Лошадиные лягания



Цель - активация ягодиц, подколенных сухожилий и икроножных мышц.

Целевые мышечные группы: большая ягодичная, подколенные сухожилия, икроножные

Подготовка:

- Положение на коленях и упор на руки
- Держите один край петли руками, а другой закрепите на ноге

Выполнение упражнения:

- Выполните выпрямление ноги напрягая голеностоп
- Вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Фокусируйтесь на активации ягодичных мышц.

Частые ошибки и исправления:

- Выполнение неполной амплитуды упражнения. Убедитесь, что нога полностью выпрямлена в конце упражнения

Вариации – нет



ПОТЯГИВАЮЩАЯСЯ СОБАКА



Цель - активация ягодиц, подколенных сухожилий, икроножных, спины и плеч.

Целевые мышечные группы: большая ягодичная, подколенные сухожилия, икроножные, нижняя часть спины, плечи

Подготовка:

- Положение на коленях с упором на руки
- Держите конец одной петли в руке, другой закрепите на противоположной ноге

Выполнение упражнения:

- Одновременно выпрямите руку и ногу
- Вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Концентрируйтесь на активации ягодиц и держите спину ровной

Частые ошибки и исправления:

- Выполнение неполной амплитуды движений. Полностью выпрямляйте руку и ногу.

Вариации – нет



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

Эти упражнения разработаны для повышения температуры кора и усиления кровотока во всем теле.

Используйте резину с небольшим сопротивлением: красную или черную, - для этих упражнений они подходят лучше всего.

Выполняйте упражнения последовательно и без резких переходов.

Упражнения направлены на основные мышцы и суставы, что дает усиление нейромускульных функций. Разминка подходит как для начинающих, так и для атлетов, и готовит тело к работе в разных режимах.

Эти упражнения можно использовать совместно с предыдущими комплексами.





ТРАСТЕРЫ



Цель - разогрев всего тела\мобилизация и разогрев кора.
Использовать верх и низ тела как одну конструкцию

Целевые мышечные группы: плечи, верхняя спина, нижняя спина, ягодицы, квадрицепсы

Подготовка:

- Встаньте в петлю, ноги в положении для приседа.
- Держите другой край петли, не заваливая назад запястья

Выполнение упражнения:

- Выполните глубокий, насколько возможно, присед. Пятки не отрывайте от земли
- Встаньте и выпрямите руки над головой. Локти полностью выпрямлены
- Опустите петлю на уровень груди, вернитесь в нижнюю точку седа.

Учебные моменты:

- Движение должно быть взрывным

Частые ошибки и исправления:

- Отрывание пяток в приседе. Напоминайте о нагрузке на пятки, скорректируйте позицию ног в приседе.
- Неполное выпрямление рук. Напоминайте о выключении локтей, достижении верхней точке руками.

Вариации – нет



ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ЖИМОМ



Цель - разогрев всего тела\мобилизация и разогрев кора.
Использовать верх и низ тела как одну конструкцию

Целевые мышечные группы: плечи, мышцы спины, ягодицы, квадрицепсы, задняя часть бедра, икроножные

Подготовка:

- Встаньте в петлю одной ногой
- Держите другой конец петли руками.

Выполнение упражнения:

- Сделайте шаг назад ногой без резины
- Согните колено, чтобы выполните обратный выпад
- Выполняя выпад выпрямите руки над головой, полностью выпрямив.
- Встаньте в исходную позицию, руки на уровне груди.

Учебные моменты:

- Выпад и жим должны быть одновременными и быстрыми, чтобы разогреть кор и повысить пульс

Частые ошибки и исправления:

- Недораспрямление рук. Напоминайте выпрямлять руки и достигать верхней точки.
- Отклонение корпуса назад, потеря напряжения мышц пресса. Скорректировать положение спины в упражнении

Вариации - жим одной или двумя руками



ДРОВОСЕК - СНИЗУ ВВЕРХ



Цель - разогрев всего тела, мобилизация и разогрев кора. Включение низа и верха тела как одного целого.

Целевые мышечные группы: плечи, косые мышцы, нижняя спина, верхняя спина, бедра

Подготовка:

- Ноги на ширине плеч, петля закреплена под одной ногой
- Держите петлю двумя руками у противоположного бедра

Выполнение упражнения:

- Сделайте большой шаг в сторону(больше чем ширина плеч) ногой без резины.
- Во время шага вбок, потяните резину по диагонали через верх тела под углом 45 градусов, держа руки прямыми
- Вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Движение должно выполняться во взрывной манере

Частые ошибки и исправления:

- Поэтапное ступенчатое выполнение движения. Движение должно быть быстрым и взрывным

Вариации

- Шаги во время движения рук
- Ноги шире плеч во время упражнения



УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТОЧКИ КРЕПЛЕНИЯ



Серия фундаментальных упражнений с резиной разработана для выполнения в случаях, когда недоступна точка крепления петель.

Эти упражнения лучше подходят для использования в качестве заменителя многим традиционным движениям с весом тела, блоками или гантелями.

Упражнения без крепления активно вовлекают основные мышцы верха и низа тела, кор и хорошо прорабатывают суставы.



Жим от груди стоя



Цель - развитие силы верха тела через горизонтальные жимы

Целевые мышечные группы: грудные, трицепсы

Подготовка:

- Держите петлю одной рукой, другой конец петли оберните вокруг спины и возьмите другой рукой.
- Согните руки под 90 градусов на уровне груди

Выполнение упражнения:

- Выполните жим двумя руками перед грудью, выключив локти
- Удержите позицию 1с.
- Вернитесь в стартовую позицию

Учебные моменты:

- Перед началом движения закрепите плечо, отведите и напрягите лопатки
- В течение каждого повтора лопатки должны быть сведены и напряжены
- Первую фазу делайте сильно в взрывной манере. Негативную фазу движения контролируйте, чтобы не было резкого ухода назад.
- Перекрутите резиновую петлю для увеличения сопротивления

Частые ошибки и исправления:

- Неполные разгибания рук. Толкайте вперед до конца.

Вариации

- Жим узким хватом
- Жим широким хватом



Жим от груди одной рукой

Цель:

- Развитие силы пояса верхних конечностей через жим в горизонтальной плоскости.
- Стабилизация кора во вращательной плоскости.

Целевые мышечные группы: грудные, передние дельты, трицепсы

Подготовка

- Держите петлю одной рукой, другой конец петли оберните вокруг спины и возьмите другой рукой.
- Согните руки под 90 градусов на уровне груди

Выполнение упражнения:

- Держа левую руку согнутой у груди, правой рукой выполните жим от груди, полностью выпрямив руку.
- Удержите эту позицию 1.
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите то же самое другой рукой
- Сохраняйте ровное положение спины, избегайте скручивания корпуса в течении упражнения.

Учебные моменты

- Задействовать грудные мышцы и трицепс
- Перед началом движения, стабилизируйте плечо отведя назад лопатки напрягите их.
- В течении каждого повтора лопатки должны быть сведены и напряжены.
- Первую фазу делайте сильно в взрывной манере. Негативную фазу движения контролируйте, чтобы не было резкого ухода назад.
- Перекрутите резиновую петлю для увеличения сопротивления

Частые ошибки и исправления

- Неполные разгибания рук. Толкайте вперед до конца

Вариации

- Жим узким хватом
- Жим широким хватом. Добавляйте движение плеча после того, как рука полностью выпрямлена
- Добавьте вращение бедер если необходимо





Отжимания с резиной

Цель - усиления верха тела и силы кора через горизонтальное отжимание.

Целевые мышечные группы: Грудные, Передние дельты, Трицепсы, Мышцы кора

Подготовка:

- Встаньте в упор лежа, каждый край петли находится под рукой, а сама петля на уровне плеч на спине
- Правильное положение: голова, плечи, бедра, колени на одной линии. Можно использовать швабру для проверки

Выполнение упражнения:

- Глубоко вдохните, напрягите квадрицепсы, ягодицы и

пресс, чтобы достичь правильного положения и помочь в выполнении движения

- Сведите лопатки, согните локти, опуститесь в нижнюю точку
- Во время движения локти движутся вдоль тела
- Опускайтесь до тех пор, пока между грудью и полом не будет ок.
- Сделайте паузу
- Поддерживая напряжение поднимитесь, выпрямляя руки в локтях, вернитесь в стартовую позицию

Учебные моменты:

- Фокус на связанном напряжении кора, бедер и плеч. Корпус движется одним целым во время опускания и подъема.

Частые ошибки и исправления:

- Недоразгибание рук. Нужно подниматься до тех пор, пока руки не будут выпрямлены полностью
- Разведение локтей в стороны. Держите руки прижатыми к ребрам
- Грудь поднимается прежде бедер. Это говорит о том, что мышцы кора недостаточно развиты и не могут поддерживать напряжение всего корпуса
- Голова опускается при движении корпуса вниз. Используйте швабру, чтобы удостовериться что все точки (голова, плечи, колени) находятся на одной линии.
- Неправильное напряжение пресса не создает нужного давления внутри. Вдыхайте животом, глубоко перед опусканием корпуса

Вариации:

- Узкая постановка рук
- Вариации с одной рукой.





Жим над головой двумя руками



Цель - упражнение с двойным сопротивлением, для развития силы во всем теле, через жим в вертикальной плоскости

Целевые мышечные группы: дельты, трицепсы, малые грудные

Подготовка:

- Станьте двумя ногами на резину, а другой край петли держите двумя руками на уровне плеч.

Выполнение упражнения:

- Сделайте жим двумя руками над головой до полного выпрямления рук
- Задержите позиция на 1.
- Вернитесь в исходную позицию медленно, полностью контролируя движения.

Учебные моменты:

- Ноги и кор должны быть напряжены
- Глубоко вдыхайте перед жимом, затем во время жима выдыхайте.
- Сделайте еще один вдох перед тем, как вернуться в исходную позицию. Частые ошибки и исправления
- Недорасрямление рук. Выпрямляйте руки до конца.

Вариации – нет



Жим над головой одной рукой



Цель:

- Упражнение с односторонним сопротивлением, укрепляющее силу всего верха тела через жим в вертикальной плоскости.
- Это упражнение также поможет стабилизировать кор.

Целевые мышечные группы: дельты, трицепс, малые грудные, мышцы кора

Подготовка:

- Станьте одной или двумя ногами в один край петли и держите другой край одной рукой на уровне плеча.

Выполнение упражнения:

- Сделайте жим над головой рукой с резиной.
- Задержитесь в этом положении
- Вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Держите ноги и кор напряженными.
- Глубоко вдыхайте перед жимом, затем во время жима выдыхайте.
- Сделайте еще один вдох перед тем, как вернуться в исходную позицию. Контролируйте движение руки.

Частые ошибки и исправления:

- Недораспрямление руки. Толкать до полного выпрямления в локте.
- Заваливание корпуса.

Вариации – нет



Жим над головой двумя руками с двумя петлями



Цель - упражнение с двусторонним сопротивлением, для укрепления силы всего верха тела через жим в вертикальной плоскости.

Целевые мышечные группы: дельты, трицепсы, малые грудные

Подготовка:

- Станьте каждой ногой в отдельную петлю
- Руками возьмите петли за край, поднимите руки на уровень плеч

Выполнение упражнения:

- Выполните жим руками над головой
- Задержитесь в верхней точке
- Вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Держите ноги и кор напряженными. Частые ошибки и исправления
- Недораспрямление руки. Толкать до полного выпрямления в локте

Вариации:

- Жим попеременно разными руками
- Реверсивный жим (пила)



ТЯГА ВВЕРХ

Цель - развитие мышц верха спины и плеч

Целевые мышечные группы: средние дельты, передние дельты, трапеции – верхние, средние, нижние, ромбовидные мышцы.

Подготовка:

- Станьте двумя ногами в резиновую петлю
- Ноги примерно на ширине плеч

Выполнение упражнения:

- Потяните край петли до подбородка, разведя локти в стороны, держите их выше уровня запястий во время всего движения.
- Задержитесь в верхней точке

Учебные моменты:

- Держите лопатки отведенными в течении всегда движения. Грудь вперед, взгляд прямо перед собой.
- Чтобы увеличить сопротивление вы можете перекрутить резину или взяться чуть шире.

Частые ошибки и исправления:

- Опускание локтей. Чтобы исправить, нужно держать локти выше запястий во время всего выполнения упражнения
- Сгибание в позвоночнике. Чтобы исправить, взгляд прямо перед собой и грудь поднята

Вариации:

- Тяга одной рукой. С одной резиной
- Двойная тяга вверх. С петлей в каждой руке





ЛУК И СТРЕЛА

Цель - проработка мышц верха спины и плеч во время удержания статической позиции, что также нагружает кор и мышцы ног.

Целевые мышечные группы: Ромбовидные, Широчайшие, Средние трапеции, Задние дельты, Кор

Подготовка:

- Станьте двумя ногами в петлю
- Отведите одну ногу назад, колени чуть согнуты
- Носки повернуты в одну сторону под 45 градусов
- Держите грудь ровно, взгляд вперед перед ногой, позвоночник ровный, прямая линия от головы до голеностопа задней ноги
- Возьмите петлю рукой со стороны отведенной ноги
- Локоть другой руки уприте в колено передней ноги или держите руку свободно.

Выполнение упражнения:

- Вдохните и подтяните петлю до уровня бедер.
- Сведите лопатки, сделайте паузу в верхней точке
- Опустите руку в исходную позицию, полностью контролируя движение

Учебные моменты:

- Напрягайте кор и мышцы ног, чтобы стабилизировать корпус
- Лопатки должны проходить всю траекторию движения

Частые ошибки и исправления:

- Прогиб в спине. Для исправления держите грудь поднятой, представьте швабру от головы до задней ноги. Должна быть прямая линия.
- Тяга вверх до уровня груди. Для исправления, тяните назад к бедру, задействуйте широчайшую мышцу спины
- Скручивание в грудном отделе во время тяги вверх. Для исправления, держите корпус ровно напрягайте кор.
- Шраги плечами. Для исправления держите плечи на одном уровне, не поднимайте их.

Вариации - Тяга половины петли





Тяга сидя

Цель - проработка мышц верха спины и плеч, удержание ровной спины в положении сидя.

Целевые мышечные группы: ромбовидные, широчайшие, средние трапеции, задние дельты

Подготовка:

- Сядьте на пол, обе ноги впереди
- Закрепите петлю на ногах
- Держите половину петли двумя руками
- Сидите ровно, грудь приподнята, взгляд перед собой.

Выполнение упражнения:

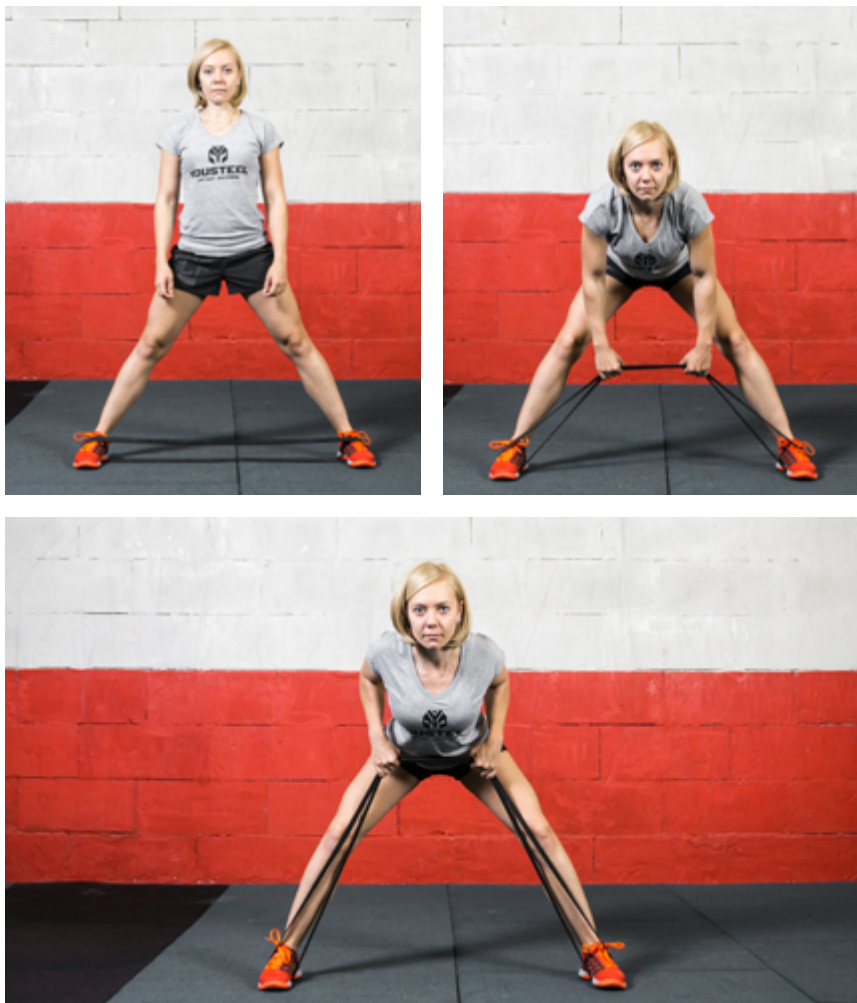
- Сделайте вдох и выполните тягу двумя руками к животу
- Фокус на сжатии лопаток, без подъемов плеч
- Задержитесь в крайней точке
- Вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Напрягайте кор и ноги, для удержания ровного положения корпуса
- Лопатки должны двигаться по всей траектории без пере-кручивания корпуса или потери ровного положения.
- Для усиления сопротивления, возьмитесь за петлю дальше. Частые ошибки и исправления
- Сгибание позвоночника. Для исправления держите грудь приподнятой, спину прямой, также поясницу направляйте вперед.
- Шраги плечами. Для исправления держите плечи внизу.

Вариации : тяга одной рукой и тяга 2 резинок одновременно.





Тяга в наклоне

Цель:

- Укрепления спины, бедер.
- Тренировка движения становой тяги в более легком положении нежели со штангой

Целевые мышечные группы: задняя поверхность бедра, ягодицы, низ спины, кор

Подготовка:

- Станьте двумя ногами в петлю
- Держите всю петлю двумя руками.
- Смотрите прямо, зад отведите назад, согните колени и держите спину и поясницу прямо

Выполнение упражнения:

- Сделайте глубокий вдох, напрягите кор, чтобы создать давление в области пресса и обеспечить поддержку спины.
- Начните движение с поднятия груди, и тяните резину
- Выпрямитесь, выдохните в верхней точке
- Выпрямите колени и бедра, напрягите ягодицы
- Вдохните и опуститесь в стартовую позицию, выдохните

Учебные моменты:

- Представляйте, что толкаете землю ногами, когда поднимаетесь
- Перекрутите петлю для увеличения сопротивления

Частые ошибки и исправления:

- Прогиб спины. Для исправления представляйте прямую линию вдоль спины
- Разгибание коленей до подъема груди. Тянуть нужно поднимая грудь вверх, направляя давление через бедра.

Вариации:

- Тонкая резина
- Средняя резина
- Узкая стойка – больше прорабатывает заднюю поверхность бедра, низ спины
- Широкая стойка – больше прорабатывает ягодицы и бедра.





ПРИСЕДАНИЯ С ПЕТЛЕЙ ЧЕРЕЗ КОРПУС

Цель:

- Добавить сопротивление в простые приседания
- Развитие общей силы, уменьшая нагрузку на позвоночник в нижней точке приседа.

Целевые мышечные группы: Квадрицепсы, Ягодицы, Задняя поверхность бедра, Икроножные, Кор.

Подготовка:

- Станьте в удобную позицию для приседа, чтобы вы могли сесть максимально низко не отрывая пятки от пола
- Одной ногой станьте в петлю
- Перебросьте петлю через плечо противоположное закрепленной ноге
- Вставайте с прямой спиной. Взгляд прямо перед собой.

Выполнение упражнения:

- Вдохните и начните присед, сгибаясь в бедрах и отводя таз назад.
- Продолжайте до точки глубокого приседа
- Держите спину ровно, грудь приподнятой все время выполняя упражнение
- Поднимитесь в исходную выдыхая

Учебные моменты:

- Следите за амплитудой упражнения, чтобы не нарушалась техника.
- Колени в направлении стоп
- Во время подъема напрягает икроножные мышцы и ягодицы.

Частые ошибки и исправления:

- Прогиб в спине. Для исправления держите грудь приподнятой. Представляйте прямую линию вдоль спины
- Сведение коленей внутрь. Разводите колени в стороны во время подъема
- Подъем на носки. Для исправления нужно найти оптимальную позицию в приседе, чтобы вес располагался на всю стопу равномерно.

Вариации:

- Присед с двумя петлями крест-накрест.





МЕРТВАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

Цель:

- Тренировка мышц задней цепи, улучшение стабильности на одной ноге, баланса.
- Укрепление бедра, ягодиц.

Целевые мышечные группы: задняя поверхность бедра, ягодицы, стабилизаторы колена и голеностопа, кор.

Подготовка:

- Станьте на одну ногу, закрепите петлю под ней.
- Держите другой конец петли на уровне груди.

Выполнение упражнения:

- Вдохните и начните наклон, сгибая ногу в колене.
- Сгибая колено держите голень как можно ровнее
- Продолжайте отводить бедро назад, используя незакрепленную ногу как маятник.
- Сохраняйте прямую линию от головы до пятки свободной ноги. Наклоняйтесь до максимальной близости к параллели к полу.
- Выдыхая вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Отведение свободной ноги назад, удержание равновесия
- Удержание баланса во время движения
- Для увеличения сопротивления натяните резину сильнее.

Частые ошибки и исправления:

- Прогиб в спине. Представляйте прямую линию вдоль спины и до ноги, которую отводите назад.
- Слишком низкое приседание на опорной ноге. Нужно сильнее отводить свободную ногу назад. Чтобы чувствовалось напряжение в опорной ноге.

Вариации:

- Держать резину одной рукой
- Перекинуть петлю через шею.





Выпад назад одной ногой

Цель:

- Добавить сопротивление в выпады
- Развитие силы одной стороны, с минимумом напряжения позвоночника в нижней точке.

Целевые мышечные группы: ягодицы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икроножные, приводящие мышцы бедра, отводящие мышцы бедра, кор.



- Станьте одной ногой в петлю
- Другой край перебросьте через противоположное плечо
- Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд перед собой.

Выполнение упражнения:

- Выполните выпад назад свободной ногой, контролируя движение.
- Сгибайте колено опорной ноги под прямым углом
- Во время упражнения держите спину ровной
- Напрягая ягодицы и мышцы бедра встаньте в исходную позицию.

Учебные моменты:

- Если сложно держать баланс, выберите точку перед собой и смотрите не нее.
- Для улучшения стабильности отводите ногу чуть вбок при движении назад.
- Чем короче шаг назад тем больше задействуются квадрицепсы, чем длиннее шаг тем больше нагрузка на бедра.
- Во время подъема концентрируйтесь на «давлении в землю» опорной ногой.
- В упражнении корпус перемещается вверх-вниз с минимальными колебаниями в горизонтальной плоскости

Частые ошибки и исправления:

- Заваливание корпуса, потеря напряжения мышц пресса, исправление положения спины. Для исправления напрягайте диафрагму, вдыхайте достаточно воздуха.
- Сильное использование задней ноги при подъеме. Нужно больше работы делать передней ногой, «давить в землю» напрягая ягодичные мышцы.

Вариации - приседания в разножку.



СТАНОВАЯ ТЯГА С РЕЗИНОЙ

Цель - Тренировка движения становой тяги, технически более простое чем с использованием штанги.

Целевые мышечные группы: задняя поверхность бедра, ягодицы, низ спины, кор.

Подготовка:

- Станьте двумя ногами в петлю
- Держите обе части петли руками посередине
- Взгляд перед собой, зад отведен назад. Колени согнуты, прогиб в спине.

Выполнение упражнения:

- Сделайте глубокий вдох, напрягите кор, чтобы мышцы пресса поддерживали спину.
- Начните поднимать корпус и тянуть резину вверх
- Напрягая бедра поднимитесь полностью, выдох в верхней точке движения
- Выпрямите полностью колени, напрягите ягодицы.
- Вдохните и вернитесь в исходную позицию.

Учебные моменты:

- Во время подъема представляйте, что толкаете землю ногами
- Для усиления сопротивления перекрутите резину

Частые ошибки и исправления:

- Сгибание спины. Для исправления представьте швабру вдоль позвоночника.
- Разгибание коленей до подъема бедер. При подъеме грудь приподнята, взгляд перед собой.

Вариации:

- Широкая стойка – больше включаются ягодицы и бедра
- Узкая стойка- больше включаются задняя поверхность бедра и низ спины.
- Использование разной резины.





Гудмонинги

Цель - тренировка задней цепи мышц, увеличение силы разгибателей бедра

Целевые мышечные группы: задняя поверхность бедра, ягодицы, низ спины, кор

Подготовка:

- Станьте двумя ногами в петлю
- Накиньте петлю на шею
- Согнитесь в бедрах, подгоните колени, спину держите ровно до тех пор, пока корпус не будет параллелен полу
- Голени максимально ровно

Выполнение упражнения:

- Сделайте глубокий вдох, напрягите кор, чтобы создать давление в области пресса и обеспечить поддержку спины, выпрямитесь
- Выдыхайте в верхней точке
- Сгибайтесь в бедрах, отводя зад назад и сгибая колени.
- Корпус должен двигаться ровно без перекосов. В верхней точке напрягайте ягодицы
- В конце подъема-небольшая пауза

Учебные моменты:

- Фокус на ровном положении тела в течении всего упражнения
- Перекрутите резину для увеличения сопротивления частые ошибки и исправления
- Прогиб спины. Для исправления представляйте прямую линию вдоль спины. Сгибайтесь вперед только до момента пока вы можете держать спину ровной.
- Движение головы вперед за резиной. Выберите точку в верхней и нижней позиции и фокусируйте взгляд на ней, чтобы не опускать и не поднимать голову. Позвоночник должен быть ровным

Вариации – нет





УПРАЖНЕНИЯ С ТОЧКОЙ КРЕПЛЕНИЯ ПЕТЕЛЬ

Эта серия базовых упражнений с РП разработана для тренировок там, где есть хорошая точка крепления. Ими можно заменить множество движения с весом тела, на блочных тренажерах или с гантелями.

Они хорошо прорабатывают все мышечные группы через широкий спектр движений в разных плоскостях.

Уникальная польза заключается в том, что в работе задействуются кор и бедра, создается сопротивление в крайних точках при толчковых, тяговых движениях и скручиваниях.

Хорошо подходят широкому кругу спортсменов: бойцов, футболистов, теннисистов, кароффитеров и др.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХА ТЕЛА. Толчковые

Данные упражнения хорошо прорабатывают все мышцы верха тела и суставы через движения в разных плоскостях, также нагружают кор, через создаваемое внешнее сопротивление.





Жим одной рукой в разножку

Цель:

- Одностороннее жимовое упражнение, улучшающее силу верха тела, силу кора через движение в горизонтальной плоскости. Стабилизация плеч, кора и бедер.
- Это упражнение также тренирует сопротивляемость вращению и разгибающей силе, действующей на кор и бедра в течении выполнения жима

Целевые мышечные группы, грудные, передние дельты, трицепсы, кор, бедра, стабилизаторы плеча.

Подготовка:

- Закрепите один край петли на уровне плеча
- Другой край возьмите рукой. Запястье в нейтральной позиции.
- Голова, плечи, бедра в одну линию. Используйте швабру для проверки

Выполнение упражнения:

- 76
- Сделайте шаг вперед, чтобы резина натянулась

- Ногу, противоположную руке с резиной поставьте вперед. Вдохните, напрягите мышцы ног, ягодицы и пресс
- Сведите лопатки и широчайшие, выполните жим резины одной рукой вперед с выдохом. Во время движения не должно быть расслабления в локте или запястье
- Задержитесь в крайней точке
- Вернитесь в исходную позицию полностью контролируя движения.

Учебные моменты:

- Одновременное задействование кора, бедер и плеч во время жима. Также грудных, стабилизаторов плеча и трицепсов. Изначально импульс должен исходить от бедер и передаваться через корпус в руку.
- Бедра, голова и плечи должны находиться на одной линии.

Частые ошибки и исправления:

- Недоразгибание руки. Доводить жим до конца, задействовать плечо в конечной точке.
- Разведение локтей в стороны. Представляйте, что локти магнитом тянет к корпусу.
- Скручивание в бедрах и позвоночнике. Фиксируйте корпус в одном положении, напрягая кор.

Вариации:

- Двусторонний жим. Задействует обе стороны корпуса. Тренирует кор и бедра.
- Жим противоположной рукой.





ДИАГОНАЛЬНЫЙ ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ С НИЗКИМ КРЕПЛЕНИЕМ

Цель:

- Одностороннее жимовое упражнение, улучшающее силу верха тела, силу кора через движение в горизонтальной плоскости. Стабилизация плеч, кора и бедер.
- Нижняя точка крепления больше задействует верхнюю и



среднюю часть спины

- Положение выпада тренирует нижнюю часть тела через статическое напряжение
- Это упражнение также тренирует сопротивляемость вращению и разгибающей силе, действующей на кор и бедра в течении выполнения жима
- Тренирует корпус генерировать усилие с земли вверх

Целевые мышечные группы: грудные, передние\средние дельты во время жима, ромбовидные – верхние и средние, кор, бедра.

Подготовка:

- Закрепите петлю в нижнем положении
- Другой край петли возьмите рукой, запястье в нейтральном положении
- Голова, плечи и бедра в одну линию

Выполнение упражнения:

- Сделайте шаг вперед, чтобы натянуть резину
- Противоположную ногу оставьте впереди.
- Опуститесь в положение выпада. Вдохните и напрягите мышцы пресса, квадрицепсы, ягодицы.
- Сведите лопатки и широчайшие, затем выжмите резину вперед и вверх под углом 45 градусов, сделайте выдох. Локоть движется по прямой линии
- Сделайте короткую паузу в крайней точке.
- Вернитесь в исходное положение полностью контролируя движение, сделайте вдох.

Учебные моменты:

- Одновременное задействование кора, бедер и плеч во время жима. Также грудных, стабилизаторов плеча и трицепсов. Изначально импульс должен исходить от бедер и



передаваться через корпус в руку.

- Бедро, голова и плечи должны находиться на одной линии
- В крайней точке движения, вытянутая рука и задняя нога должны формировать одну линию.

Частые ошибки и исправления:

- Недоразгибание руки. Доводить жим до конца, задействовать плечо в конечной точке.
- Разведение локтей в стороны. Представляйте, что локти магнитом тянет к корпусу.
- Скручивание в бедрах и позвоночнике. Фиксируйте корпус в одном положении, напрягая кор

Вариации:

- Двусторонний жим. Задействует обе стороны корпуса. Тренирует кор и бедра.
- Жим противоположной рукой. Одностороннее напряжение, задействует кор и бедра, чтобы создать скручивание, но сопротивляться разгибанию бедер.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХА ТЕЛА. ТЯГОВЫЕ

Эти упражнения эффективно задействуют и укрепляют все тяговые мышцы и суставы.

Также нагружают кор, через создаваемое сопротивление внешней нагрузке. Применять согласно тренировочному плану.





Горизонтальная тяга одной рукой

Цель:

- Одностороннее гребное упражнение, для улучшения тяговой способности и силы кора, также стабилизация плеч и бедер.
- Это движение также тренирует сопротивление скручиванию и сопротивлению, воздействию на бедра и кор во время выполнения тяги.
- Позиция выпада тренирует нижнюю часть в статической манере.

Целевые мышечные группы : широчайшие, задняя цепь, средние дельты во время тяги, бицепсы, предплечья, кор

Подготовка:

- Зафиксируйте петлю к надежной точке крепления на высоте плеч
- Держите петлю используя кисть, не наматывайте резину на запястье. Кисть в прямом положении
- Голова, плечи и бедра должны быть в одну линию.

Выполнение упражнения:

- Отойдите назад, чтобы убрать провисание резины. Ногой противоположной руке резиной сделайте длинный шаг назад, согните колени в положение выпада. Вдохните, напрягите пресс, ягодицы, квадрицепсы, поясницу
- Сведите лопатки и широчайшие и затем тяните резину назад, одновременно выдыхая. Контролируйте локоть, чтобы он был на уровне пояса и во время движения не уходил в сторону.
- Сделайте короткую паузу в крайней точке.
- Вернитесь в исходную позицию, контролируя движения руки и вдохните.

Учебные моменты:

- Концентрация на мышцах кора, как одним целым, во время тяги и сведения лопаток и широчайших. Сила должна идти от бедер, через корпус в верхнюю часть тела.
- Бедра, голова и плечи должны находиться в одной плоскости в течении всего упражнения. Частые ошибки и исправления
- Локоть тянущей руки уходит в сторону. Во время упражнения следите за тем, чтобы прижимать локоть к корпусу
- Лишнее скручивание в бедрах и спине. Напрягайте бедра





и кор, чтобы избежать этого.

- Движение головой вперед во время тяги. Представляйте прямую линию через голову, плечи и бедра.
- Наклон корпуса вперед во время упражнения. Сосредотачивайтесь на правильном положении корпуса в течении всего упражнения.
- Вес тела располагается на носках. Во время упражнения вес должен располагаться на пятках

Вариации:

- Тяга двумя руками. Эта вариация упражнения дает двустороннюю нагрузку, тренирует бедра и кор работать вместе, сопротивляясь скручиванию.
- Тяга противоположной рукой. Эта вариация дает одностороннюю нагрузку и больше вовлекает бедра и кор в противодействие скручиванию корпуса.





ДИАГОНАЛЬНАЯ ТЯГА С ВЫСОКОЙ ТОЧКОЙ КРЕПЛЕНИЯ

Цель:

- Двустороннее гребное упражнение улучшающее тянущее движение и силу верха корпуса при движении в горизонтальной плоскости, также задействует мышцы стабилизаторы, мышцы плеча, кор и бедра.
- Это движение также тренирует сопротивляемость тела нагрузке, при растягивании резины. Усилие приходится на бедра и кор.

- Высокая точка крепления вовлекает широчайшие и нижнюю часть спины
- Позиция выпада тренирует низ тела в изометрической манере.

Целевые мышечные группы: широчайшие, задние дельты во время тяги, бицепсы, предплечья, кор

Подготовка:

- Закрепите резину в надежной точке на высоте вашей головы.
- Держите резину зажав ее в пальцах, не наматывайте ее на запястья. Кисти держите ровно.
- Голова, плечи и бедра на одной линии.

Выполнение упражнения:

- Отойдите назад, чтобы убрать провисание резины
- Сделайте большой шаг назад одной ногой, а колено другой согните так, чтобы вы оказались в положении выпада. Сделайте вдох, напрягите пресс, спину и ягодицы
- Сведите лопатки и широчайшие, сделайте тяговое вниз на себя под углом 45 градусов. Одновременно с движением выдохните.
- Контролируйте локти, они должны быть направлены вниз, а не в стороны.
- Сделайте паузу в крайнем нижнем положении
- Вернитесь в исходное положение, сделайте вдох.

Учебные моменты:

- Фокусируйтесь на вовлечении кора, бедер, плеч как единого целого во время тягового движения, задействуйте широчайшие и середину спины. Импульс силы идет от бедер через корпус в верхнюю часть
- Контролируйте положение головы плеч и бедер.





Частые ошибки и исправления:

- Локти уходят в стороны. Нужно представлять, как будто локти магнитит к корпусу.
- Излишнее скручивание в бедрах и позвоночнике. Нужно держать бедра и кор включенными во время упражнения.
- Голова наклоняется вперед во время тягового движения. Представляйте прямую линию от головы, через плечи и бедра.
- Наклоны корпуса вперед во время выполнения движения. Также как в предыдущем пункте
- Распределение веса на носки. Во время движения распределяйте вес на пятку передней ноги.

Вариации:

- Тяга одной рукой. Эта вариация дает одностороннюю нагрузку во время тягового движения. Развивает способность кора и бедер действовать вместе, сопротивляясь скручиванию корпуса.
- Тяга противоположной рукой. Также односторонняя нагрузка. Вовлекает кор и бедра работу при скручивании корпуса и в тоже время сопротивление сгибанию корпуса.





ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА СТОЯ НА КОЛЕНЕ

Цель - Двустороннее гребное упражнение улучшающее тянущее движение и силу верха корпуса при движении в вертикальной плоскости, также задействует мышцы стабилизаторы, мышцы плеча, кор и бедра.

Целевые мышечные группы: широчайшие, задние дельты, бицепсы, предплечья, корподготовка

Подготовка:

- Закрепите резину в надежной точке крепления на высоте, когда резина натянута при том, что ваши руки полностью выпрямлены (положение на колене)
- Располагайтесь прямо под резиной
- Держите резину пальцами, не наматывайте ее на запястья. В начале ваши руки полностью выпрямлены.
- Голова, плечи и бедра находятся на одной линии перпендикулярно полу

- Выполнение упражнения:
- Станьте на колено в позицию выпада. Вдохните, напрягите пресс, ягодицы, мышцы спины
- Сведите лопатки и широчайшие и тяните резину ровно книзу, одновременно выдыхая.
- Локти движется вдоль тела, не уходят в сторону.
- Сделайте паузу в крайней точке.
- Верните резину в исходное положение, полностью контролируя движение, сделайте вдох.

Учебные моменты:

- Фокусируйтесь на вовлечении кора, бедер, плеч как единого целого во время тягового движения, задействуйте широчайшие и середину спины. Импульс силы идет от бедер через корпус в верхнюю часть
- Контролируйте положение головы плеч и бедер.

Частые ошибки и исправления:

- Локти уходят в стороны. Нужно представлять, как будто локти магнитит к корпусу.
- Излишнее скручивание в бедрах и позвоночнике. Нужно держать бедра и кор включенными во время упражнения.
- Голова наклоняется вперед во время тягового движения. Представляйте прямую линию от головы, через плечи и бедра.
- Наклоны корпуса вперед во время выполнения движения. Также как в предыдущем пункте
- Лопатки не сведены, когда руки выпрямлены. Лопатки должны быть сведены во время всего упражнения.

Вариации:

- Тяга одной рукой. Дает одностороннюю нагрузку и помогает включать бедра и кор как единое целое.
- Тяга одной рукой по диагонали.





Тяга к подбородку, с низкой точкой крепления



Цель - Вовлечение и укрепление мышц верха спины и плеч. Также задействование кора и бедер в противодействие нагрузке.

Целевые мышечные группы: дельты, вращатель плеча, трапеции – верхние, средние, нижние, ромбовидные

Подготовка:

- Зафиксируйте резину в максимально низкой точке крепления.
- Ноги на ширине плеч
- Держите резину в пальцах, не наматывайте на запястье. Ладони повернуты к земле
- Голова, плечи и бедра на одной линии перпендикулярно земле. Выполнение упражнения:
- Отойдите назад, чтобы убрать провисание резины
- Вдохните и тяните резину к подбородку, разводя локти в стороны. Кисти старайтесь не сгибать
- Задержитесь в крайней точке
- Выдохните и вернитесь в исходную позицию, полностью контролируя движение.

Учебные моменты:

- Лопатки должны быть сведены в течение упражнения. Грудь приподнята, взгляд вперед.

Частые ошибки и исправления:

- Опускание локтей. Во время упражнения локти должны находиться выше уровня кистей.
- Прогибание в верхней части спины. Для исправления смотрите прямо перед собой, грудь приподнята.

Вариации - Тяга одной рукой и в положении «ножницы»



Тяга к голове, с высокой точкой крепления



Цель - Двустороннее гребное упражнение для улучшения работы вращателя плеча и укрепления кора.

Целевые мышечные группы: задние дельты, трапеции, бицепсы, предплечья, мышцы вращателя плеча.

Подготовка:

- Закрепите резину на высоте вытянутой руки
- Держите резину пальцами рук, в начале упражнения руки полностью выпрямлены.
- Голова, плечи и бедра находятся на одной линии. Выполнение упражнения:
- Отойдите назад, чтобы убрать провисание резины.
- Вдохните, напрягите пресс, квадрицепсы, ягодицы и мышцы спины.
- Сведите лопатки и тяните резину к голове. Кисти ровно.
- Задержитесь в крайней точке
- Вернитесь в исходную позицию, полностью контролируя движения, вдохните.

Учебные моменты:

- Концентрация на сведении лопаток в течении всего упражнения
- Голова, плечи и бедра на одной линии.

Частые ошибки и исправления:

- Наклон головы вперед во время упражнения. Приставьте палку к затылку и спине. Корпус должен быть неподвижен во время упражнения
- Наклон корпуса вперед. Также как и в предыдущем пункте
- Лопатки не сведены в крайней точке. Сводите лопатки сначала, а затем тяните резину.

Вариации - Тяга одной рукой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОВОРОТАМИ И СКРУЧИВАНИЯМИ

Эти упражнения хорошо тренируют верх, низ и кор, стабилизаторы бедер и плеч. Сегодня эти упражнения забываются и редко включены в тренировочные программы. Однако взрывная вращательная сила необходима бойцам и атлетам, которые занимаются спортом, требующим движения в разных плоскостях и направлениях, и данные упражнения помогают ее развить.





«ДРОВОСЕК» СНИЗУ ВВЕРХ С НИЗКОЙ ТОЧКОЙ

КРЕПЛЕНИЯ

Цель - Улучшает способность передавать силовой импульс снизу вверх

Целевые мышечные группы: нижние трапеции со стороны ведущей руки, задние дельты, средние трапеции, кор и косые мышцы живота, бедра, ромбовидные мышцы, широчайшие,

100 верхние трапеции, ягодицы.

Подготовка:

- Закрепите резину на уровне пола в надежной точке крепления. Убедитесь, что резина не скользит вверх по опоре
- Станьте одним боком к резине, ноги чуть шире плеч
- Держите резину двумя руками

Выполнение упражнения:

- Выдыхайте, одновременно скручивая бедра, тяните резину вверх по диагонали через весь корпус. Руки выпрямлены в течение всего упражнения
- Когда вы поворачиваетесь, включайте в движение бедра и кор, сохраняя прямую спину
- Задержитесь в верхней точке.
- Вдохните и вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Думайте о том, как сделать движение быстрым, «рубящим» вверх
- Для увеличения сопротивления вы можете держать резину дальше или сделать шаг в сторону от опоры.

Частые ошибки и исправления:

- Прогиб в спине. В течение всего движения спина должна оставаться ровной и прямой. Также держите руки распрямленными, поворачивайтесь на задней ноге.

Вариации:

- Можно пробовать разные положения рук для этого упражнения. Например, вы можете держать петлю одной рукой, а другой просто помогать снизу. Это поможет лучше включить плечи.
- Шаг в сторону и рубящее движение. Это придаст упражнению больше динамики. Начинайте в положении «ноги вместе» и сделайте шаг в сторону, в которую двигаются руки с резиной. После выполнения вернитесь обратно в стартовую позицию.





«ДРОВОСЕК» СВЕРХУ ВНИЗ С ВЫСОКОЙ ТОЧКОЙ КРЕПЛЕНИЯ

Цель - тренировка общей работы всего тела во время вращения. Тренировка взрывной силы вращения (для бойцов)

Целевые мышечные группы: задние дельты, ромбовидные, верхние трапеции, широчайшие, кор, ягодицы

Подготовка:

- Зафиксируйте петлю на высокой точке крепления
- Станьте боком к резине, ноги чуть шире плеч
- Держите резину двумя руками

Выполнение упражнения:

- Выдохните во время скручивания бедер и тяните резину по диагонали вниз через весь корпус. Держите руки выпрямленными во время всего движения
- Когда вы поворачиваетесь, включайте в движение бедра и кор, сохраняя прямую спину
- Задержитесь в верхней точке.
- Вдохните и вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- - Думайте о том, как сделать движение быстрым, «рубящим» вверх
- Для увеличения сопротивления вы можете держать резину дальше или сделать шаг в сторону от опоры. Частые ошибки и исправления
- - Прогиб в спине. В течение всего движения спина должна оставаться ровной и прямой. Также держите руки распрямыми, поворачивайтесь на задней ноге.

Вариации:

- Можно пробовать разные положения рук для этого упражнения. Например, вы можете держать петлю одной рукой, а другой просто помогать снизу. Это поможет лучше включить плечи.
- Шаг в сторону и рубящее движение. Это придаст упражнению больше динамики. Начинайте в положении «ноги вместе» и сделайте шаг в сторону, в которую двигаются руки с резиной. После выполнения вернитесь обратно в стартовую позицию





Горизонтальный «дровосек»

Цель - тренировка общей работы всего тела во время вращения. Тренировка взрывной силы вращения (для бойцов)

Целевые мышечные группы, задние дельты, ромбовидные, верхние трапеции, широчайшие, кор, ягодицы

Подготовка:

- Закрепите петлю на высоте между плечами и бедрами.
- Станьте боком к резине, ноги чуть шире плеч
- Держите резину двумя руками
- Выдохните во время скручивания бедер и тяните резину вбок. Держите руки выпрямленными во время всего движения
- Когда вы поворачиваетесь, включайте в движение бедра и кор, сохраняя прямую спину
- Задержитесь в крайней точке.
- Вдохните и вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Думайте о том, как сделать движение быстрым, «рубящим» вверх
- Для увеличения сопротивления вы можете держать резину дальше или сделать шаг в сторону от опоры. Частые ошибки и исправления
- - Прогиб в спине. В течение всего движения спина должна оставаться ровной и прямой. Также держите руки распрямыми, поворачивайтесь на задней ноге.

Вариации:

- Можно пробовать разные положения рук для этого упражнения. Например, вы можете держать петлю одной рукой, а другой просто помогать снизу. Это поможет лучше включить плечи.
- Шаг в сторону и рубящее движение. Это придаст упражнению больше динамики. Начинайте в положении «ноги вместе» и сделайте шаг в сторону, в которую двигаются руки с резиной. После выполнения вернитесь обратно в стартовую позицию





ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ЖИМ С УДЕРЖАНИЕМ



Цель - тренирует изометрически руки при сопротивлении в горизонтальной плоскости.

Целевые мышечные группы: вращатели плеча, кор, бедра

Подготовка:

- Закрепите резиновую петлю на уровне пояса
- Станьте боком к резиневыполнение упражнения:
- Выдохните и выполните жим двумя руками вперед на уровне пояса. Руки в конечной точке полностью распрямлены
- Удерживайте это положение столько времени, сколько можете. Дышите ровно.
- Выдохните и вернитесь в исходную позицию

Учебные моменты:

- Для увеличения сопротивления можно стать дальше от точки крепления

Частые ошибки и исправления:

- Скручивание корпуса. Для исправления держите грудь ровно и смотрите прямо перед собой. Сопротивляйтесь давлению, чтобы не скривить позицию и чтобы корпус не отклонился от прямой линии.

Вариации – нет

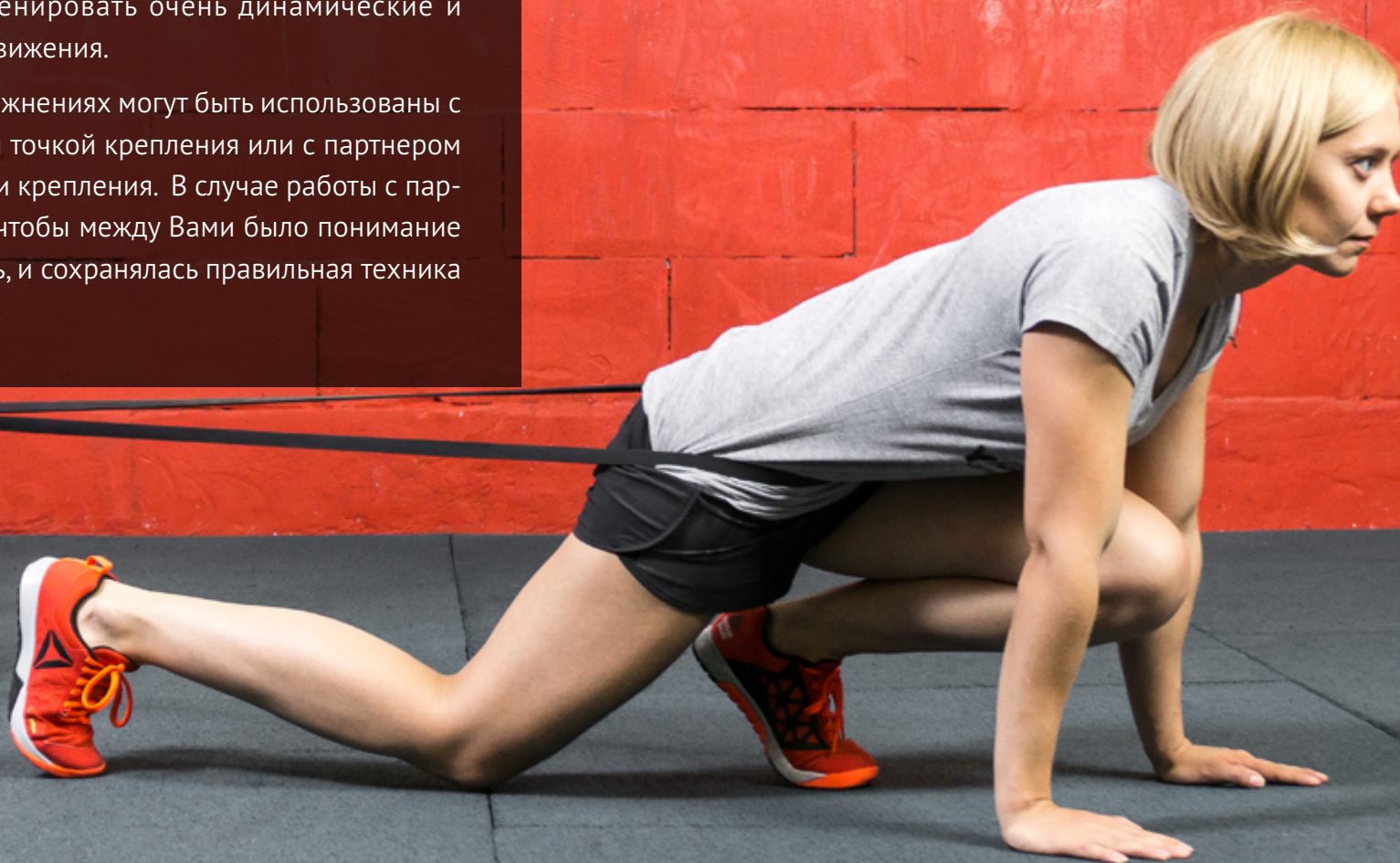
УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ

Для этих упражнений нужно использовать тонкую резину: красную или черную.

Прогрессивное увеличение сопротивления эффективно в работе над увеличением ускорения.

Упражнения на координацию также позволяют спортсмену тренировать очень динамические и атлетические движения.

РП в таких упражнениях могут быть использованы с фиксированной точкой крепления или с партнером в качестве точки крепления. В случае работы с партнером важно, чтобы между Вами было понимание что и как делать, и сохранялась правильная техника движений.





БЕГ ВПЕРЕД

Цель - Улучшение скорости, ловкости, ускорения во время движения вперед.

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные

Подготовка:

- Станьте спиной к точке крепления внутри петли, расположите ее на уровне бедер. Уберите провисание

Выполнение упражнения:

- Бегите вперед максимально быстро, слегка наклонившись вперед
- Когда не можете больше ускоряться, вернитесь обратно медленно, сохраняя наклон вперед.

Учебные моменты:

- Движение должно быть быстрым и взрывным
- Будьте осторожны возвращаясь на исходную позицию
- Каждый раз должен быть максимально быстрым, как в спринте.
- Работайте руками с той же скоростью, что и ногами. Частые ошибки и исправления
- Замедление при движении вперед. Как только не можете ускоряться, останавливайтесь
- Возвращение на старт бегом. Нужно возвращаться шагом, сопротивляясь действию резины.

Вариации:

- Выполнение с партнером
- Крепление на плечи(упряжь) – дополнительная возможность укрепить стабилизаторы корпуса
- Упряжь на одно плечо – дополнительная возможность укрепить корпус и также сопротивляемость вращению.





БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД



Цель - улучшение скорости, ускорения и ловкости в движении спиной вперед.

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные

Подготовка:

- - Встаньте лицом к точке крепления внутрь петли. Резина на уровне пояса, уберите провисание. Выполнение упражнения:
- Бегите назад с максимальным ускорением
- Когда не можете больше ускоряться, вернитесь медленно в исходное положение

Учебные моменты:

- Движение должно быть быстрым и взрывным
- Будьте осторожны возвращаясь на старт

Частые ошибки и исправления:

- Замедление при движении спиной вперед. Как только не можете ускоряться, останавливайтесь
- Возвращение на старт бегом. Нужно возвращаться шагом, сопротивляясь действию резины.

Вариации - с партнером





Боковой бег



Цель - улучшение скорости, ускорения и ловкости, изменения направления движения в боковой плоскости.

Целевые мышечные группы: ягодицы, задняя поверхность бедра, квадрицепсы, икроножные, приводящие бедра, отводящие бедра

Подготовка - встаньте боком к точке крепления внутри петли. Резина на уровне пояса, уберите провисание

Выполнение упражнения:

- Сделайте несколько быстрых боковых шагов в направлении от точки крепления
- Перемещайте ноги одну через другую
- Смените направление и сделайте несколько быстрых шагов в противоположную сторону

Учебные моменты:

- Движение должны быть быстрыми и взрывными
- Избегайте округления спины в течении упражнения
- Центр тяжести должен располагаться между стоп в течении упражнения

Частые ошибки и исправления:

- Медленные шаги и медленное начало. Это упражнение для развития навыка смены направления движения. Нужно выполнять шаги как можно быстрее.

Вариации - с партнером



Медвежья проходка



Цель - улучшение скорости, ловкости и ускорения через верх и низ тела как одного целого, в положении на полу.

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные, плечи, кор

Подготовка:

- Станьте спиной к точке крепления, расположите резину на уровне бедер. Уберите провисание
- Станьте в «медвежью» позицию
- Держите бедра низко к земле, начинайте с одной рукой и ногой согнутой, и другой рукой и ногой выпрямленной.

Выполнение упражнения:

- Выполняйте медвежью проходку как можно быстрее
- Когда не можете больше ускоряться, вернитесь в исходную позицию в том же положении

Учебные моменты:

- Бедра внизу все время
- Движение должно быть быстрым и взрывным
- Будьте осторожны возвращаясь в стартовое положение.

Частые ошибки и исправления:

- Замедление при движении вперед. Как только не можете ускоряться, останавливайтесь
- Подъем на ноги при возвращении на старт. Сохраняйте положение медвежьей проходки, возвращайтесь назад, не допуская чтобы резина вас тянула.
- Избегайте округления спины во время упражнения. Старайтесь прижимать живот к земле.

Вариации - выполнение с партнёром.



Походка КРАБА



Цель - Увеличение скорости, ловкости и ускорения в верхней и нижней частях тела. Через движение в развернутом положении

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные, плечи.

Подготовка:

- Сядьте лицом к точке крепления резины
- Пропустите резину через низ спины и под коленями
- Поднимите бедра, руки поставьте на землю

Выполнение упражнения:

- Выполните «походку краба» максимально быстро
- Когда не можете больше продолжать ускоряться, вернитесь в исходное положение

Учебные моменты:

- Бедра внизу все время
- Движение должно быть быстрым и взрывным
- Будьте осторожны возвращаясь в стартовое положение

Частые ошибки и исправления:

- Замедление при движении спиной вперед. Как только не можете ускоряться, останавливайтесь

Вариации - выполнение с партнером



Помогающие упражнения



Эта серия вспомогательных упражнений отлично подходит для тех, кто решил последовательно наращивать силу.

Чтобы стать способным выполнять более продвинутые версии этих упражнений с собственным весом уже без вспомогательных приспособлений.

Подтягивания прямым\обратным хватом, отжимания, приседания на одной ноге.



Подтягивания



Цель - Поддержка и помощь в выполнении подтягивания прямым\обратным хватом

Целевые мышечные группы: Широчайшие, Бицепсы, Ромбовидные, Предплечья\хват

Подготовка:

- Закрепите резину нужного сопротивления на турнике

Выполнение упражнения:

- Одну ногу поставьте в петлю(возможно понадобится помощь)
- Давите ногой в петлю. Второй ногой также поддерживайте
- Подтянитесь на турнике и вернитесь в исходное положение, полностью контролируя движение

Учебные моменты:

- Чтобы было легче поставить ногу в петлю, потяните резину вниз.
- Вдыхайте на негативной фазе упражнения(когда вы опускаетесь)
- Освобождая ногу из петли, придерживайте резину, чтобы она не соскочила и не ударила вас.

Частые ошибки и исправления:

- Неполная амплитуда движения. В нижней точке локти должны быть полностью выпрямлены.
- Потеря контроля в фазе опускания, может быть вызвана сгибанием ног. Для контроля негативной фазы упражнения, делайте паузу в нижней точке 1-2 сек.

Вариации – нет



Отжимания

Цель - помощь в выполнении отжиманий

Целевые мышечные группы: грудные мышцы, плечи, трицепс,

Подготовка:

- Закрепите резину необходимого сопротивления на высоте вытянутой руки

Выполнение упражнения:

- Расположите корпус внутри резиновой петли на уровне бедер.
- Займите положение в упоре лежа
- Вдохните, напрягите мышцы пресса, ягодицы, чтобы весь корпус двигался одновременно
- Сведите лопатки и опустите корпус, согнув руки в локтях
- Контролируйте локти во время всего движения
- Опускайтесь до тех пор, пока корпус не будет в 2 см. От пола.
- Задержитесь в этом положении
- Выпрямите локти и сделайте отжимание. Напрягите пресс, ягодицы и кор, чтобы корпус двигался единым целым.
- После завершения нескольких повторов встаньте и аккуратно снимите петлю.

Учебные моменты:

- Начинайте одевать петлю через руки
- Вдыхайте на негативной фазе упражнения, когда вы опускаетесь.

Частые ошибки и исправления:

- Быстрое вставание на ноги, в результате которого резина соскальзывает и бьет по груди или лицу. Вставайте медленно, аккуратно, придерживая резину руками.

Вариации – нет





ПРИСЕДАНИЕ



Цель - увеличение амплитуды за счет уменьшения нагрузки

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, приводящие мышцы бедра

Подготовка:

- Закрепите резину необходимого сопротивления на высоте вытянутой руки

Выполнение упражнения:

- Двумя руками возьмитесь за разные части резиновой петли нужного сопротивления. Сделайте шаг назад, чтобы убрать провисание
- Опуститесь в сед, выпрямляя руки.
- В нижней точке несильно потяните резину, чтобы помочь себе подняться.
- Постепенно подходите все ближе и ближе к точке крепления резины

Учебные моменты:

- Вдыхайте перед тем, как опуститься вниз и выдыхайте на подъеме.
- Опускайтесь ниже параллели, колени в стороны, над большими пальцами ног.

Частые ошибки и исправления:

- Слишком высоко держатся за резину, не опускаются в полный сед. Резина должна растягиваться только когда вы уже в нижней точке седа
- Отклонение назад. Следите за прямым положением спины во время упражнения.

Вариации – нет



ПИСТОЛТИК

Цель:

- Поддержка в выполнении приседания на одной ноге
- Упражнение для увеличения амплитуды движений в приседе

Целевые мышечные группы: квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные, кор

Подготовка:

- Закрепите резину необходимого сопротивления на высоте вытянутой руки

Выполнение упражнения:

- Держитесь за резину двумя руками (чем выше, тем легче упражнение)
- Балансируя на одной ноге, опуститесь в полный сед, одновременно выпрямляя руки
- В нижней точке седа, потяните за резину, чтобы помочь себе встать
- Постепенно беритесь все ниже и ниже за резину, чтобы уменьшать внешнюю поддержку.

Учебные моменты:

- Опускайтесь ровно вниз, вес тела на пятке.
- Постоянно контролируйте положение в течении всего упражнения

Частые ошибки и исправления:

- Отклонение назад, не сохранение формы пистолета
- Слишком жесткая тяга за резину в фазе подъема.

Вариации – нет



РАЗГРУЗКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Тяжелые тренировки важны для улучшения результатов, но и восстановление не менее важно.

Следующие упражнения помогают разгрузить группы мышц, регулярно забивающиеся от тренировок с сопротивлением. С

нижение напряжения в мышцах и суставных системах может улучшить кровообращение и восстановление после тренировки.

Рекомендуется использовать петли с высоким сопротивлением.





РАЗГРУЗКА БЕЗ ТОЧКИ КРЕПЛЕНИЯ



Цель - разгрузить и мобилизовать нижнюю часть спины и бедра

Целевые мышечные группы: выпрямители спины, сгибатели бедра, ягодицы, отводящие мышцы бедра

Подготовка:

- Положите петлю на пол
- Лягте на спину, чтобы резина находилась на уровне пояса
- Одну сторону наденьте на колено, сделайте также с другой стороны

Выполнение упражнения:

- Наклоняя колени в одну и в другую сторону начинайте расслаблять мышцы низа спины
- Для растяжки двигайте корпус вправо-влево, вперед, назад
- Положите колени на левую сторону, затем на правую
- Повторите несколько раз для каждой стороны.

Учебные моменты:

- Убедитесь, что резина надежно закреплена прежде чем начинать любое движение
- Придерживайте колени руками, опуская их аккуратно, чтобы они не падали.

Частые ошибки и исправления:

- Резина слетает в районе бедер если расположена низко
- Резина слетает с коленей если расположена высоко.

Вариации – нет



Разгрузка спины с точкой крепления

Цель - разгрузка и мобилизация низа спины

Целевые мышечные группы: все мышцы вокруг позвоночника

Подготовка:

- Повесьте жесткую(пурпурная) или супер жесткую(черная) резину а турник

Выполнение упражнения:

- Пролезьте в середину петли и начните давить вниз в районе бедер.
- Отклонитесь назад к земле, одновременно делая шаги вперед, пока не ляжете полностью на землю
- Начните наклонять колени к земле налево и направо.

Учебные моменты:

- Выполняйте движение медленно и контролируемо
- Выдыхайте на движении вниз

Частые ошибки и исправления:

- Слишком сильно держатся за резину, что мешает опуститься на землю.
- Расположение резины слишком низко или слишком высоко может вызывать дискомфорт

Вариации – нет





РАЗГРУЗКА СПИНЫ С НОГАМИ В РЕЗИНЕ

Цель - разгрузка и мобилизация низа спины

Целевые мышечные группы: мышцы выпрямители, квадратная мышца поясницы

Подготовка:

- Повесьте жесткую (синюю) или супер жесткую (оранжевую) петлю а турник

Выполнение упражнения:

- Расположитесь внутри петли, чтобы резина оказалась на уровне поясницы.
- Закиньте сначала одну, затем другую ногу на резину
- Начните потихоньку вращение в бедрах из стороны в сторону
- Учебные моменты
- Контролируйте движение
- Расслабьтесь

Частые ошибки и исправления:

- Ноги просовывают внутрь петли и вываливаются
- Резина соскальзывает с бедер.

Вариации – нет





РАЗГРУЗКА СГИБАТЕЛЯ БЕДРА И КВАДРИЦЕПСА



Цель - Разгрузка низа спины и растяжка Сгибателей бедра

Целевые мышечные группы: Мышцы выпрямители спины, Сгибатели бедра

Подготовка:

- Также как в предыдущем упражнении

Выполнение упражнения:

- Когда позвоночник будет на земле, закиньте одну ногу на резиновую петлю
- Другую ногу выпрямите и отведите насколько это возможно.
- Дышите и позвольте ноге опускаться ниже и ниже.

Учебные моменты:

- Расслабьтесь
- Держите ногу выпрямленной
- Сдвигайтесь чуть дальше назад от точки крепления.

Частые ошибки и исправления – нет

Вариации – нет



КОНСПЕКТ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Эта сводная таблица напомнит Вам о каждом упражнении, а также поможет выбрать нужное упражнение для составления тренировочной программы.

Упражнения с резиновыми петлями на разогрев.

Мобилизация верха тела и последовательности для задействия в работу.

- Разминка для плеча x 5 на каждую сторону
- Разминка для руки x 5 на каждую сторону
- Стрелки на часах x 5 на каждую сторону
- Жим у пояса 5 на каждую сторону
- «Мельница» у пояса 5 на каждую сторону

Мобилизация нижней части и последовательности для задействия в работу

- Походка монстра
 - Вперед 5 на каждую сторону
 - Назад 5 на каждую сторону
 - Боковая 5 на каждую сторону
- Лошадиные лягания 5 на каждую сторону
- Потягивающаяся собака 5 на каждую сторону

Разогрев и подъем температуры

- Трастеры x 5
- Жим с обратным выпадом 5 на каждую сторону
- «Дровосек» снизу вверх 5 на каждую сторону

Повторите три круга в среднем или быстром темпе

Упражнения без точки крепления

Жимовые упражнения для верха тела

- Жим от груди стоя
- Жим одной рукой
- Отжимания с резиной

- Жим над головой двумя руками (1 резина)
- Жим над головой одной рукой (1 резина)
- Жим двумя руками над головой (2 резины)
 - Попеременный жим одной рукой

Тяговые упражнения для верха тела:

- Тяга вверх
- Лук и стрелы
- Гребля сидя
- Тяга в наклоне

Упражнения для нижней части тела

- Приседания
- Становая тяга на одной ноге
- Обратные выпады
- Становая тяга с резиной
- Гудморнинг

Упражнения с точкой крепления

- Упражнения для верха тела:
 - Жим одной рукой в разножку
 - Жим с двумя резинами
 - Жим противоположной рукой
 - Диагональный жим одной рукой (с низкой точкой крепления)
 - Вариация этого жима с двумя петлями

Тяговые упражнения для верха тела

- Тяга одной рукой
- Тяга двумя руками
- Тяга противоположной рукой
- Диагональная тяга с высокой точкой крепления
- Вертикальная тяга на колене
 - Тяга к подбородку с низкой точкой крепления
 - Тяга к подбородку с высокой точкой крепления





Упражнения на скручивание

- «Дровосек» снизу вверх (низкая точка крепления)
- «Дровосек» сверху вниз (высокая точка крепления)
- «Дровосек» горизонтальный
- Горизонтальный жим и удержание

Упражнения с координационной резиной

- Бег вперед
- Бег спиной вперед
- Боковой бег
- Медвежья проходка
- Проходка краба

Упражнения с поддержкой

- Подтягивания
- Отжимания
- Приседания
- Приседания на одной ноге

Разгрузка и восстановление

- Разгрузка спины
 - Повороты
- Ноги на резину
 - Повороты
- Разгрузка бедер
- Разгрузка без точки крепления





РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эти рекомендации помогут Вам составить эффективную тренировочную программу с использованием резиновых петель.

Использование противоположных движений в суперсетах. Например жимовых\тяговых или верх\низ тела:

- Во время силовой работы одинаково сосредотачивайтесь на позитивной фазе движения и на негативной. Делайте 3-8 повторений.
- Во время тренировок на мощность минимизируйте негативную фазу и сфокусируйтесь на мощном движении в позитивной фазе. Делайте 3-5 повторов.
- Останавливайтесь до того, как начнете терять контроль над выполнением движения.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМПУ И СКОРОСТИ

Скоростные моменты могут рассматриваться в трех фазах:

- Стартовая позиция.
- Негативная\позитивная фаза движения.
- Крайняя\нижняя позиция.

Разная скорость выполнения может давать разный тренировочный эффект.

Здесь даются самые безопасные и наиболее эффективные примеры по скорости для Вашего тренинга. Вы также можете выбрать что более применимо к вашему конкретному случаю.

Медленная негативная\быстрая позитивная

Негативная фаза должна выполняться медленно в контролируемой манере за 3-5 секунд.

Позитивная фаза должна выполняться максимально быстро, но в то же время безопасно.



Медленная негативная\медленная позитивная

Помогает развивать больше силы через полную амплитуду движения в выбранном упражнении. Выполняйте обе фазы медленно, увеличивая время под сопротивлением. Эта схема хороша для тренировок с резиной, укрепляет силу и улучшает стабильность.

Негативная фаза должна выполняться медленно и контролируется в течение 3-5 сек.

Позитивная фаза должна выполняться медленно и контролируется в течение 2-5 сек.

Быстрая негативная\быстрая позитивная

Негативная фаза должна выполняться максимально быстро, но движение должно быть безопасным.

Позитивная фаза должна выполняться в быстрой, взрывной манере.

Пауза в стартовой позиции

Может помочь развить изометрическую силу и нагрузку за счет рассеивания энергии резины.

Примеры использования разных скоростных схем:

Новичок: Медленная негативная\медленная позитивная.

Средний: Медленная негативная\ быстрая позитивная.

Продвинутый: Быстрая негативная\быстрая позитивная.



ПРИМЕРЫ ПРОГРАММ

Ниже представлен ряд примеров, которые могут быть изменены и адаптированы для нужд Ваших клиентов.

Работа на силу и выносливость

Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
1а. Двусторонний жим с резиной стоя	1а. Двусторонний жим с резиной стоя	1а. Двусторонний жим с резиной стоя + поворот
1b. Двусторонняя тяга	1b. Двусторонняя тяга	1b. Двусторонняя тяга + поворот
1с. Приседания с резиной	1с. Приседания с резиной (2 шт.)	1с. Обратный выпад с сопротивлением
2а. Дровосек левая сторона	2а. Дровосек левая сторона	2а. Дровосек снизу вверх
2b. Дровосек правая сторона	2b. Дровосек правая сторона	2b. Дровосек сверху вниз
2с. Становая тяга с резиной.	2с. Гудморнинг	2с. Становая на одной ноге.

Программа для путешественников



В этих упражнениях задается определенное время и цель – увеличение количества повторов. Или выполнение такого же количества повторов за меньшее время. Таким образом Вы сокращаете отдых и поднимаете интенсивность Вашего тренинга

Выполнить макс. кол-во повторов за 30 минут:

- 1а. Отжимания с сопротивлением
- 1b. Приседания на одной ноге с сопротивлением
- 1с. Тяга одной рукой
- 1d. Становая тяга с резиной

Тренировка для выполнения приседания на одной ноге\ подтягивания

Ниже пример переодизации программы для тренировки сложных движений: подтягиваний и приседаний на одной ноге (пистолетики).

Подберите резину, с которой Вы можете сделать 10 повторов.

Фаза 1

Неделя 1: Тренировка 1: 3x8 с одинаковой резиной как тест. Тренировка 2: 5x5

Неделя 2: Тренировка 1 4x8, Тренировка 2 6x5

Неделя 3: Тренировка 1 5x7, тренировка 2 6x6

Неделя 4: Тренировка 1 3x7, тренировка 2 повторный тест с той же резиной. Если выполняет более 14 повторов, можно переходить к другой фазе.

Фаза 2

Неделя 5: Тренировка 1 3x6 с той же резиной как тест, Тренировка 2 1x5 с более легкой резиной – тест 4x5

Неделя 6: Тренировка 1 4x8, тренировка 2 3x5 с более легкой резиной 2x8

Неделя 7: Неделя 6: тренировка 1 5x7 Тренировка 2 4x5 с более легкой резиной 2x8



YOUSTEEL®

ООО "Юстил"

Оборудование для силового и функционального тренинга

Офис: Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корп. 2, офис 206

Телелефон: +7 (495) 374-52-74

Сайт: www.yousteel.ru

Почта: order@yousteel.ru