

Программа тренировок дома

Категорически приветствую Вас, мои уважаемые читатели!

В эту пятницу мы окончательно и бесповоротно закроем цикл программных заметок. И финальным штрихом у нас будет рассмотрение программы тренировок для дома. По прочтении Вы узнаете, чем хороша и плоха квартира и тренажерный зал как места изменения себя любимого, также мы познакомимся с полным спектром упражнений, выполняемых в домашних условиях. И в заключении выясним основные правила 4-х стенного тренинга и обзаведемся конкретным схемным решением.

Программа тренировок дома



Итак, если все в сборе, то начнем, пожалуй. Поехали!

Программа тренировок дома. Все, что надо знать.

Ну вот и подошел к концу месяц апрель, а вместе с ним, буквально через одну сегодняшнюю статью, канет в лету и наш программный цикл. Мы ударно поработали и теперь знаем, [как набрать мышечную массу](#), как [похудеть](#), а также развить [выносливость](#) и увеличить [силу](#). Несмотря на то, что мы так много всего разобрали, в стороне осталась одна, причем довольно обширная, категория читателей, а именно - новоиспеченные (и повторно, а может и в третий раз) мамы. В этой заметке мы постараемся задать им жару и выясним, какую программу тренировок они могут использовать дома, но сначала прелюдия :).

Уверен, что попаду в 10-ку, если скажу, что после рождения ребенка женщина перестает принадлежать себе и всецело отдает себя своему чаду. Однако для нее никто не отменяет предыдущих ее обязанностей, наоборот, их становится в разы больше. Плюс прибавьте к этому ухудшение самочувствия и настроения вследствие появления послеродовых "ништяков" - растяжки, [диастаз](#), сбой гормонального фона. Представили? Ну как, жутковатенько? :) А если мать-природа подарила женщине не один, а два "букета жизни"? В таком случае сказанное можно смело помножить на два.

Что касается временных вопросов, типа на себя – сходить в театр, на концерт или просто выбраться на посиделки с подругами, то все это уходит на второй план. Ну и на третий, так сказать, самый задвинутый, выходит она сама, а точнее - ее красота и фигура. Им дамочка просто физически не успевает выделять нужного количества времени. Какой там час в тренажерном зале,

об этом ей можно только мечтать в своих снах. Ибо банально - женщины это не мужчины. Это мы можем прийти с работы, навернуть батон с колбасой, наспех одеться, покидать не первой свежести “спортивку” в сумку и лететь в зал. Для настоящей дамы (а не неряхи) – поход в зал это своеобразный выход в свет, надо быть свежей (имеется ввиду принять душ до), набросать мейк-ап, привести всю одежду в порядок, накормить благородное семейство и вот тогда уже можно со спокойной совестью идти в тренажерный зал.

Поэтому перед многими молодыми мамочками встает вопрос целесообразности посещения этого заведения. К тому же ввиду того, что сменились приоритеты, теперь женщина думает не о новой плойке или туши для ресниц, а о том, что купить своему ребенку, и посему старается экономить каждую копейку. И часто тренажерный зал и персональный тренер рассматриваются ей как ненужные (необязательные) расходы, в которых можно отказать себе, чтобы другому (в данном случае чаду) было хорошо. Это, если Вы не знали, уважаемые читатели-мужчины, называется жертвенность.

Ваша дама жертвует собой, своей красотой, своим временем в пользу переноса Вашего (и в т.ч. своего) генома в следующее поколение. Да, возможно, она располнела, ее фигура поплыла, и она уже не выглядит такой аппетитной, как была до родов, но стоит понимать, что виноваты в этом и Вы, когда захотели продолжение своего рода, себя через неё. В результате сего обременительного процесса кто-то из женщин изменяет себе, т.е. напрочь перестает следить за собой и фигурой, и это огорчает их вторых половинок. В этой заметке мы постараемся вразумить всех дамочек и предложим им недолгую, но результативную программу тренировок дома, которая будет призвана вернуть им вкусные формы и, как следствие, счастье в семью.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Тренажерный зал или квартира. Что выбрать?



Перед многими женщинами встает дилемма – пойти в зал или заниматься дома. Далее по тексту мы рассмотрим плюсы и минусы этих 2-х вариантов и начнем с...

В чем плюсы фитнес-клуба?

К таковым можно отнести:

1. атмосфера. Вы находитесь в среде таких же как Вы. Люди смотрят на Вас, Вы на них и в едином потоке вы предаетесь мышечному экстазу :). Окружение в данном случае выступает в роли внешнего стимула и мотиватора, и Вам не захочется ударить в грязь лицом. Особенно ярко это проявляется на групповых занятиях, когда Вас, например, молодую мамочку, обскакивает более возрастная коллега. В такие моменты затрагивается самолюбие, включается конструктивная злость и открывается второе дыхание, и все для того, чтобы доказать себя, что я могу. Ну, и самую малость, для того, чтобы заткнуть конкурентку за пояс;
2. оборудование. В фитнес-клубе уже все собрано для работы над собой. Вам не надо что-то покупать, приносить с собой. На тренажерах и со свободным весом Вы можете “зацепить” любую мышцу, акцентированно воздействовать на любую проблемную зону;
3. грамотный инструктор/тренер. В большинстве своем (если Вы попали в бюджетный клуб) в зале к Вам на выручку всегда готовы прийти квалифицированные тренеры. Причем часто их услуги могут входить в стоимость абонемента/разового посещения;
4. все включено. Обычно помимо посещения самого тренажерного зала клуб бонусом предоставляет различные услуги – сауна, бассейн, протеин-бар, причем часто по принципу все включено. Т.е. Вы платите только за вход и пользуетесь большим спектром услуг;
5. цена. Преимуществом этом может стать только в случае покупки полугодового/годового абонемента в периоды (в течение 1-3 месяца) сразу после открытия клуба.

В чем минусы фитнес-клуба?

К таковым можно отнести:

1. отсутствие свободы. Обычно все ходят в зал в вечернее время после работы, и посему Ваши визиты могут приходиться на час-пик, когда нужные Вам тренажеры заняты;
2. финансовая недоступность. Наиболее оптимальным, в плане экономии финансов, является покупка абонемента на сколько-нибудь длительный период. Если Ваш график работы предполагает командировки или постоянные смены режима, то разовые посещения могут вылиться для Вас в копеечку;
3. платная помощь. Мало кто из современных и навороченных клубов практикует работу их инструкторов за идею. Таким образом Вам могут что-то бросить вскользь по технике упражнения или посоветовать тренажер для мышечной группы, но вошкаться и зависать над Вами никто не собирается. Получается, что часто новичку просто некому помочь, и для решения вопроса требуется услуга сопровождения персонального тренера, которая не всегда и не всем по карману;
4. местонахождение. Редко кому так везет, что клуб находится у него прямо под носом. Дорога (особенно в крупных городах и в пробочный час-пик) иногда может занимать больше времени, чем нахождение в стенах клуба;
5. отвлечение внимания. Т.к. зал это общественное место, то условия там соответствующие: наличие телевизоров, орущая музыка, постоянно глазеющий контингент. Поэтому людей, любящих тишину и уединение, данные условия могут раздражать.

Это мы прошли по клубному варианту занятий, теперь выясним...

В чем плюсы занятий дома?

К таковым можно отнести:

1. отсутствие платы. Дома Вы никому ничего не должны и посему экономите средства, в годовом исчислении эта сумма в среднем может составлять от **18 до 50** тыс;
2. **24/7/365**. Вам не нужно подстраиваться под конкретное время/день недели. Как выдалась свободная минутка, перейдите в другую комнату и, вуаля, Вы уже в зале!;

3. сохранение временного ресурса. Ни тебе траты времени на сборы, ни пробок, как говорится - все в шаговой доступности.

В чем минусы занятий дома?

К таковым можно отнести:

1. затраты на оборудование. Да, Вы можете купить разборные гантели нужного веса за **3-5** тысяч, но далеко не факт, что их наборности Вам хватит надолго, и что тренировки получатся разнообразными только с этим снарядом. Хотите большего? Позолотите ручку!;
2. отсутствие зеркал и тренера/смотрителя. Дома, не зная, что и как выполнять, можно быстро получить травму. Да, youtube это хорошо, но выполнение без вида/контроля себя со стороны может плачевно закончиться;
3. отсутствие мотивации. Дома некому Вам отвесить волшебный мотивационный пендель, никто не контролирует Ваши посещения занятий, поэтому, если у Вас проблемы с дисциплиной, то Вам сложно будет при неидеальных условиях заставить себя тренироваться.

Итак, теперь Вы знаете, что хорошего/плохого в каждом из вариантов тренировочного места. И поскольку мы решили выбрать **4-х** стенный, т.е. домашний тренинг, то выясним...

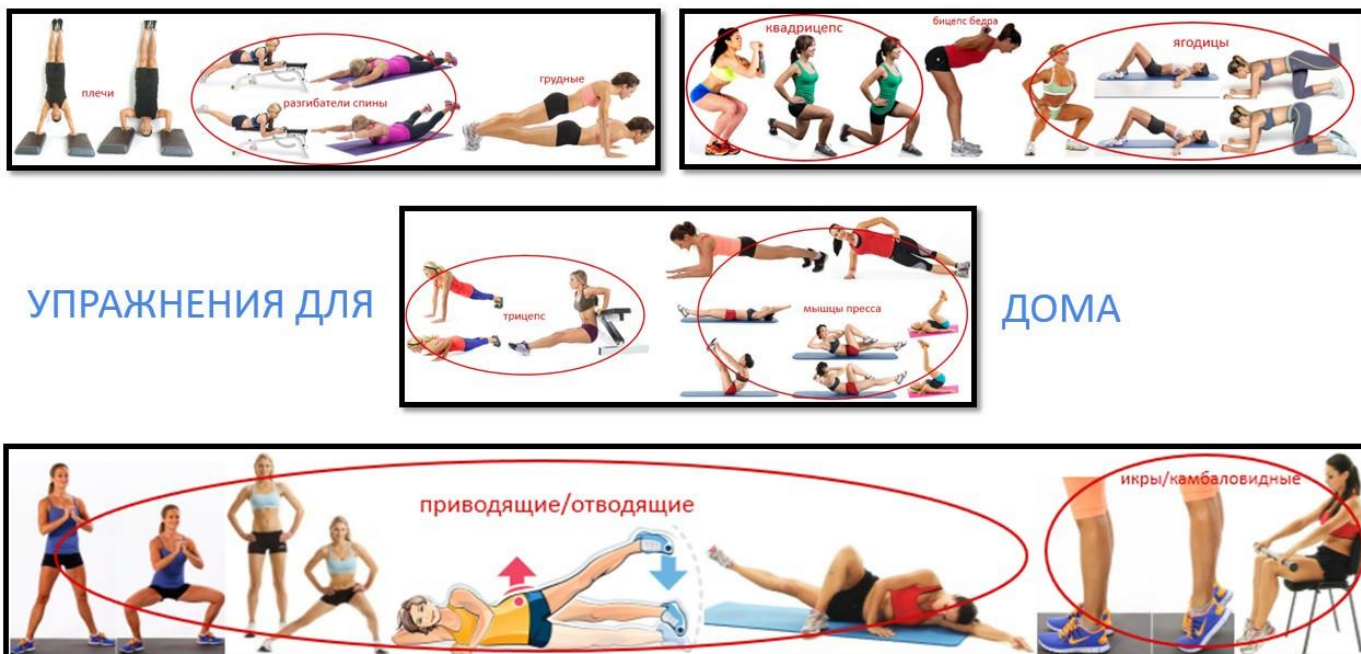
Какие упражнения можно выполнять дома?

Наличие инвентаря и траты на его покупку это основная затыка при выборе квартиры в качестве персонального зала. Однако затыка это кажущаяся, ибо и дома (без тренажерного инвентаря) можно качественно нагрузить все свое тело, нужно только знать как.

И в этом нам помогут следующие упражнения:

1. отжимания вниз головой стоя у стены;
2. [обратная гиперэкстензия](#) лежа на скамье/стульях и супермен;
3. [отжимания от пола стандартным/широким хватом](#);
4. [отжимания узким хватом/хватом diamond](#) от пола/[обратные отжимания](#);
5. [фронтальная планка/боковая планка](#), [складной ножик](#), [велосипед](#), обратные кранчи;
6. [приседания с узкой постановкой ног](#), [выпады на месте](#) ;
7. [доброе утро с палкой](#);
8. [приседания с широкой постановкой ног](#), [ягодичный мостик](#), [отведение ноги назад с упором на руки](#);
9. [плие приседания](#), [выпады в стороны](#), отведение верхней/нижней ног вверх лежа на боку;
10. [подъемы на носки стоя/сидя с палкой на коленях](#);

В картинном варианте все это выглядит следующим образом.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ

ДОМА

Ну вот, теперь Вы знаете, какими упражнениями можно баловаться дома. Собственно, балуемся! :)

Немаловажным пунктом в организации домашней активности являются понимание...

Тренировочные принципы для женского домашнего тренинга

Ввиду того, что в домашних условиях мы решили не использовать тренажерный инвентарь (штанги/гантели), посему, чтобы качественно нагрузить все тело, необходимо соблюдать ряд принципов, в частности такие:

1. проводите **2-3** тренировки в неделю по принципу – все тело или низ, верх, низ;
2. завязывайте упражнения в дву/трисеты;
3. в упражнениях выставляйте высокое (минимум от **25**) количество повторений;
4. перемежайте динамические упражнения со статическими;
5. проводите интенсивную тренировку по длительности не более **30-35** минут.

В ключе сказанного нам осталось разобрать...

Программа тренировок дома. Готовая схема.

Приведенная ниже ПТ предназначена исключительно для женской части аудитории и имеет своей основной целью - развитие общей физической подготовки, а также тонус и легкий рельеф мышц.

Примечание:

ПТ предполагает использование в качестве снарядов/инвентаря их домашние аналоги – швабра=бодибар/штанга; бутылки **1,5** литра=гантели.

Параметры тренировки:

- время работы по программе/количество недель – минимум **10**;
- режима двусет – выполнение упражнения друг другом паровозиком без отдыха;
- количество занятий в неделю — **3**;
- время отдыха между подходами – заданное;

- количество повторений — фиксированное, с постоянным увеличением на +1-2, в каждую тренировку, через “/” указано конечное число повторений;
- разминка перед тренировкой – общесуставная на 5 минут.

Табличный excel-вариант ПТ представляют собой следующую картину.

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ	ВЕС СНАРЯДА, КГ
НИЗ	Двусет:		
	1. Приседания с бутылками с узкой постановкой ног	3x15/25	1,5/
	2. Выпады с бутылками стоя на месте	3x15/25	1,5/
	Стойка в приседе у стены с выносом ног вперед	3x60 секунд	
	Двусет:		
	1. Становая тяга на прямых ногах с бутылками	3x15/25	1,5/
	2. Наклоны со шваброй на плечах	3x15/25	
	Планка	3x60 секунд	
	Отдельно:		
	1. Ягодичный мостик с бутылкой у низа живота	2x15/25	1,5/
	2. Гоблет приседания с бутылкой между ног	2x15/25	1,5/
	3. Скрестные выпады с бутылками	2x15/25	1,5/
	4. Подъемы на носки стоя с бутылками в руках	2x15/25	1,5/
	Упражнение складной нож	3x15/25	
Время тренировки, мин:	X/		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА			
ВЕРХ	1. Жим сидя на стуле с бутылками в руках	4x15/25	1,5/
	2. Подъем бутылок перед собой	4x15/25	1,5/
	Двусет:		
	1. Обратная гиперэкстензия лежа на скамье/стульях	3x20/30	
	2. Упражнение супермен	3x20/30	
	Отдельно:		
	1. Обратные отжимания от кровати ноги на кровати/стуле	4x15/25	
2. Поочередный подъем бутылок на бицепс сидя на стуле	4x15/25	1,5/	
Время тренировки, мин:	X/		

[Скачать программу тренировок дома>>](#)

Собственно, бутылочно-шваберная :) программа у Вас есть на руках и можно приступать к процедуре возвращения некогда аппетитных форм. Ну как, справитесь?

Послесловие

Месяц апрель подошел к концу и наш программных цикл заметок также. Теперь нам есть чем занять свой досуг, ибо мы рассмотрели схемные решения для всех категорий трудящихся и на все случаи жизни/под все цели. Какие же мы молодцы :)! Что нас ждет в мае? Узнаете уже совсем скоро. А пока - пока!