



Универсальная домашняя силовая тренировка

В предыдущем материале мы разбирали упражнения, которые помогут подтянуться, похудеть и подготовиться к стремительно приближающемуся лету, находясь дома.

Сегодня же специалисты [Областной спортивной школы олимпийского резерва](#) предлагают познакомиться с силовой тренировкой, задача которой – комплексная нагрузка всех основных мышц вашего тела. Кстати, в своё время фотографии некоторых из этих упражнений на своей странице в Instagram разместил великий бодибилдер Арнольд Шварценеггер.

РАЗМИНКА

Очень важный этап. И дело не только в разогреве тела, но и в подготовке мозга и психики. Вы предупреждаете тело «сейчас будет тренировка», а оно включает гормональные механизмы симпатической нервной системы. Переключить мысли с того, что было до тренировки на то, что сейчас будет происходить, – тоже важная процедура. На тренировке надо думать о тренировке.

Для разминки вы можете делать любые легкие упражнения в течение 5-10 минут. Покрутить руки в плечевом, локтевом, запястном суставе, покрутить ноги, сделать наклоны вперед и в стороны, попрыгать на месте, вспомнить школьный «бег на месте».

ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Сделать фулбади тренировку просто, как раз-два:

- Мысленно разделите тело на основные мышечные группы,
- Выполните по 1 любому упражнению на каждую мышечную группу. В каждом упражнении по 1-3 подхода – в зависимости от вашей тренированности. Всего за тренировку достаточно делать 5-8 упражнений. И во всех упражнениях вместе взятых достаточно 16-24 подхода.
- Если вы новичок – пока что достаточно по 1 подходу в каждом упражнении.

Вот какие есть мышечные группы и движения, которые эти мышцы делают.

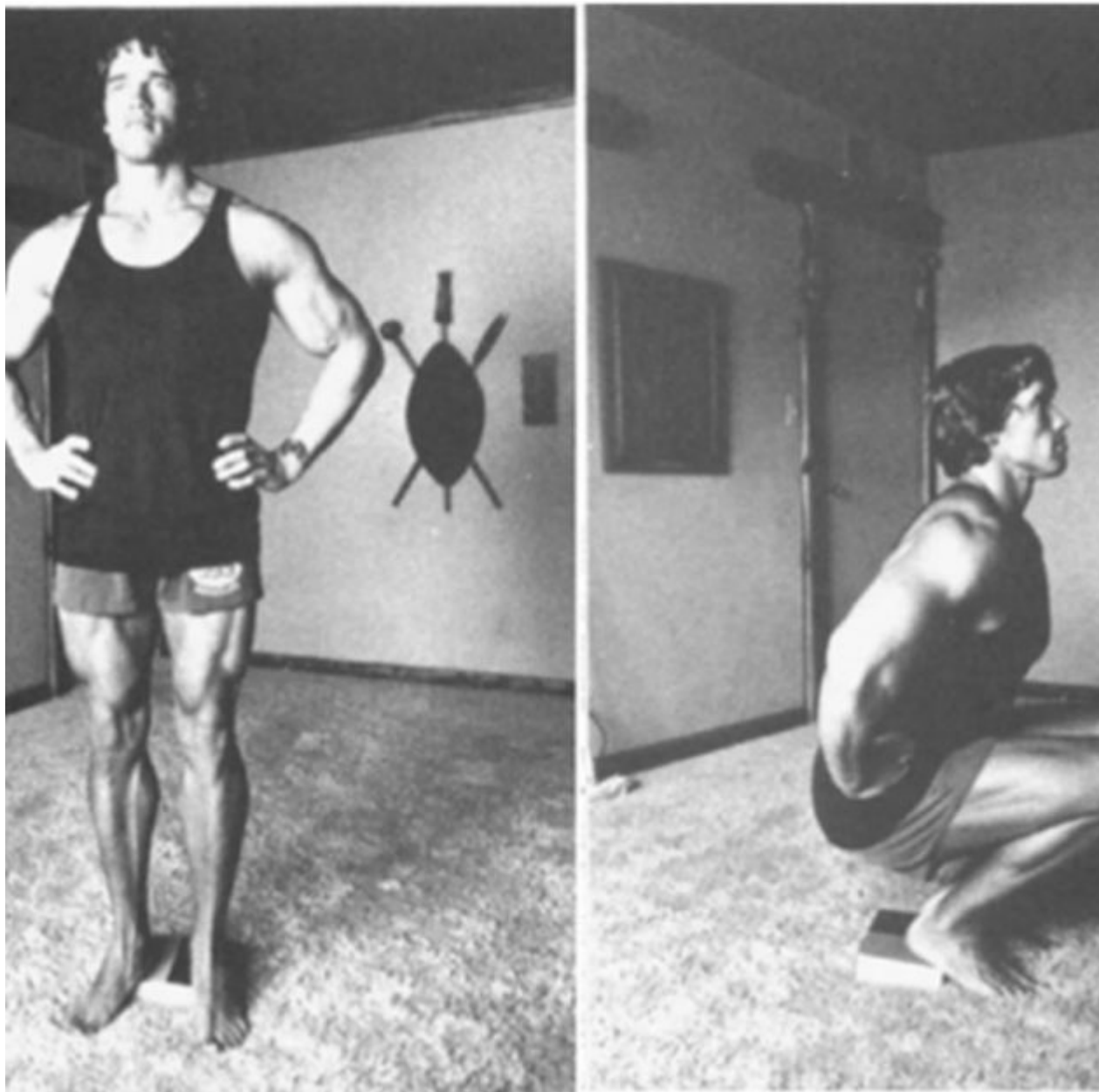
Разумеется, дома простор выбора намного более скудный, чем в спортзале, но с помощью предлагаемого ниже набора упражнений, вы задействуете практически все перечисленные мышцы.

Все упражнения подходят для любого возраста и пола. Просто выберите вариацию, которая вам по душе и по силам.

НОГИ

1. Приседания

Можно делать их так, как показывает Арнольд – с подставкой под пятки, которая увеличивает акцент на квадрицепсах, то есть мышцах передней поверхности бедер. А можно приседать и без них. Можно взять в руки утяжелитель или делать без него.



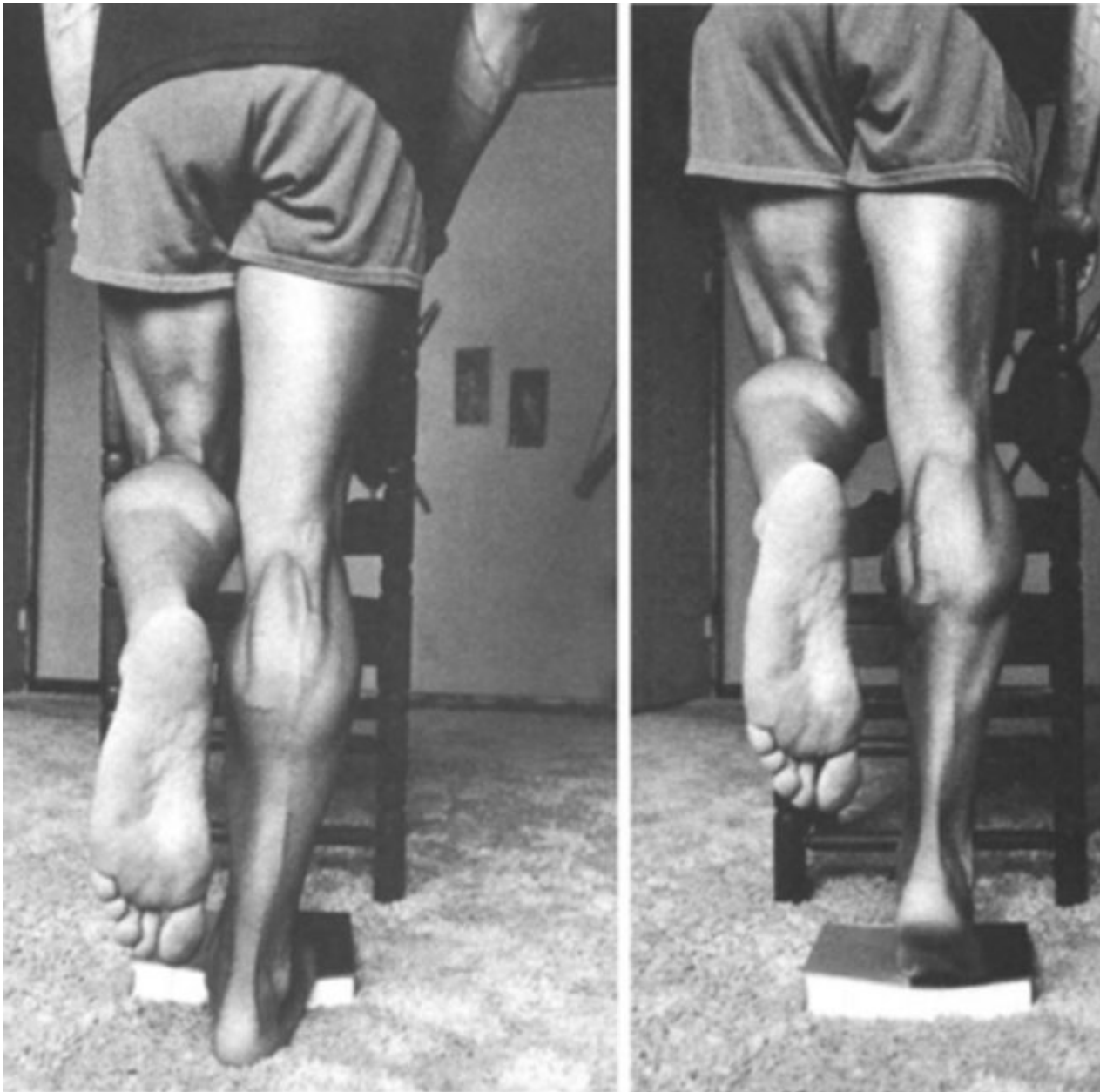
Варианты замены этого упражнения / альтернативы:

- приседания на одной ноге (в школе называли «пистолетик»),

- более безопасная вариация «пистолетика»: встать на одну ногу на табурет или стул и приседать на ней – так будет бережнее к коленям, так как не придется приседать до упора попы в пятку.
- приседания сумо – аналогично показанному Арнольду, но с широкой постановкой ног и развернутыми наружу носками. Можно взять в руки любой утяжелитель – гантелю или 5-литровую бутылку с водой.

2. Подъем на носки

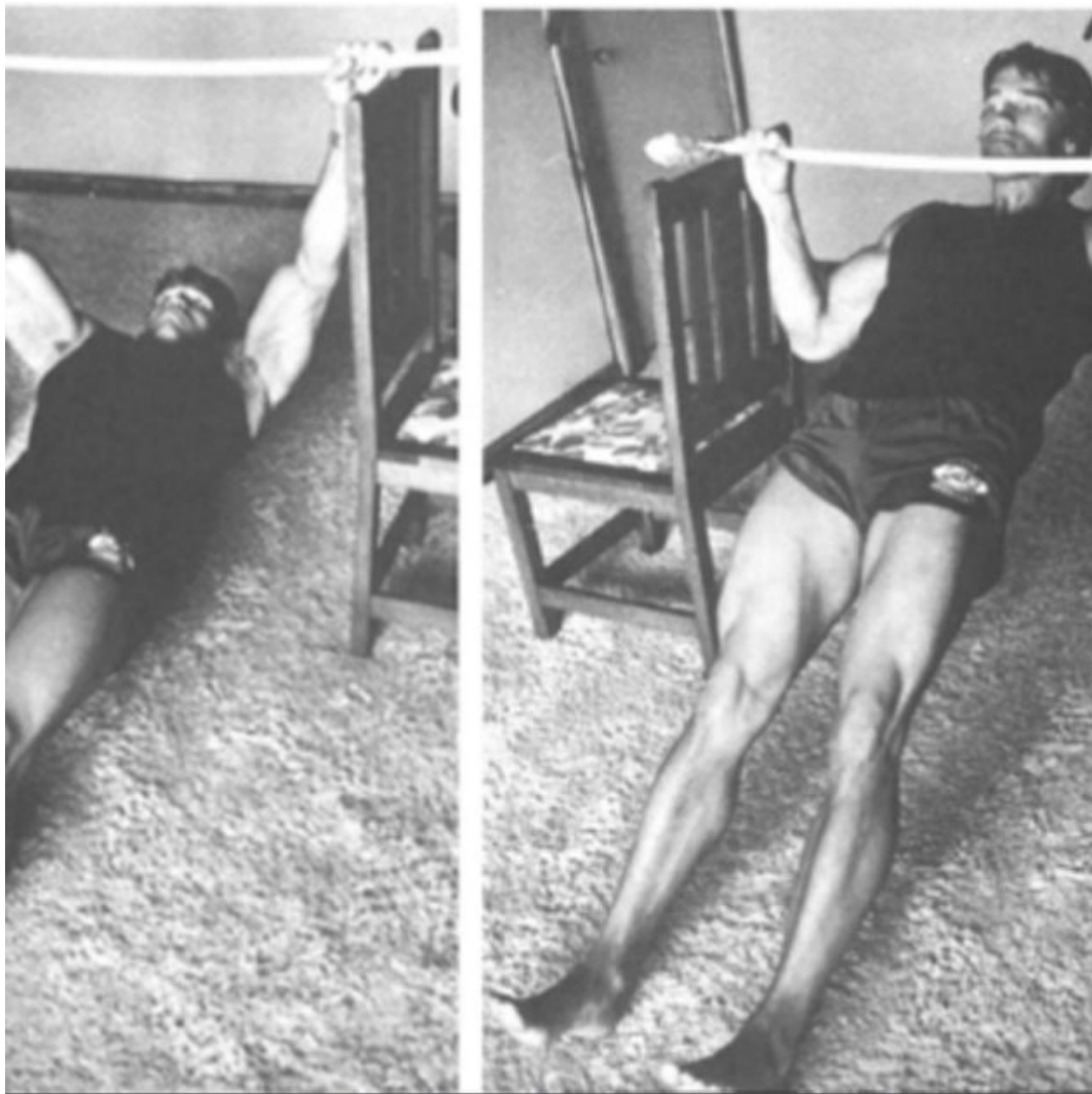
Упражнение на мышцы голени. Можно подниматься на одной ноге, как показывает Арнольд, или сразу на двух, если упражнение кажется вам тяжелым.



СПИНА

3. Подтягивание на перекладине

Комплексное упражнение, в котором задействованы не только мышцы спины, но и рук. Если у нас нет перекладины или подтягиваться вам сложно – например, особенности женского типа фигуры, не позволяют подтягиваться в висе без серьезной подготовки – то надо искать более легкие альтернативы этому движению.



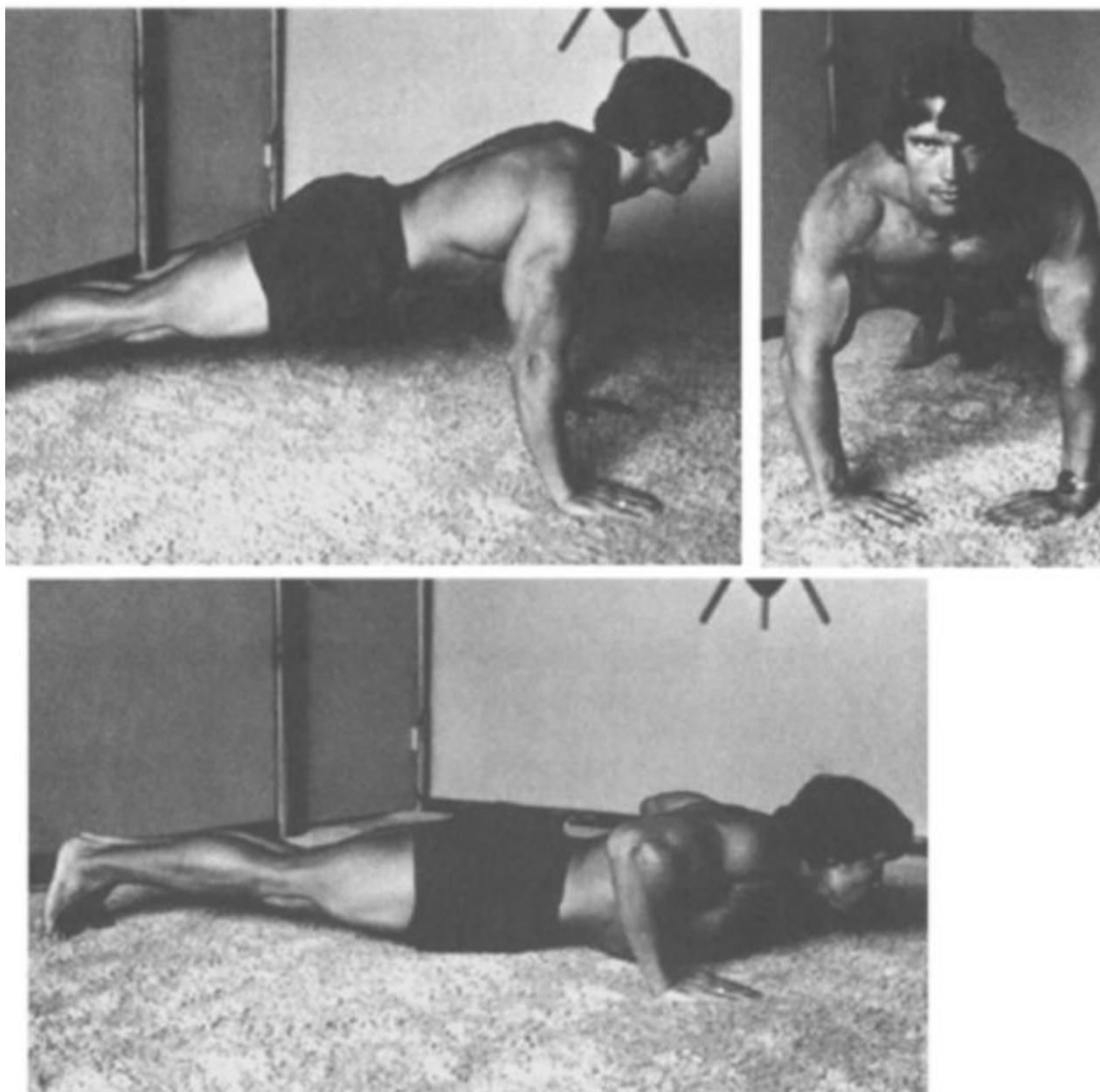
Вариант подтягивания на низкой перекладине – для тех, кому сложно в висе. Чем выше вы установите перекладину, тем будет легче. Вместо перекладины можно использовать палку от швабры или край стола. Только убедитесь в прочности конструкции! Или попросите подстраховать вас домочадцев.

Вариант замены этого упражнения – подъем веса к поясу в наклоне. Разыщите любой подходящий вам утяжелитель у себя в доме: гирю, гантель, 5-литровую бутылку с водой и поднимайте его. Возьмите в руки, наклоните корпус вперед, держите спину ровно и поднимайте вес, акцентируя внимание на сведении лопаток.

ГРУДЬ

4. Отжимания от пола

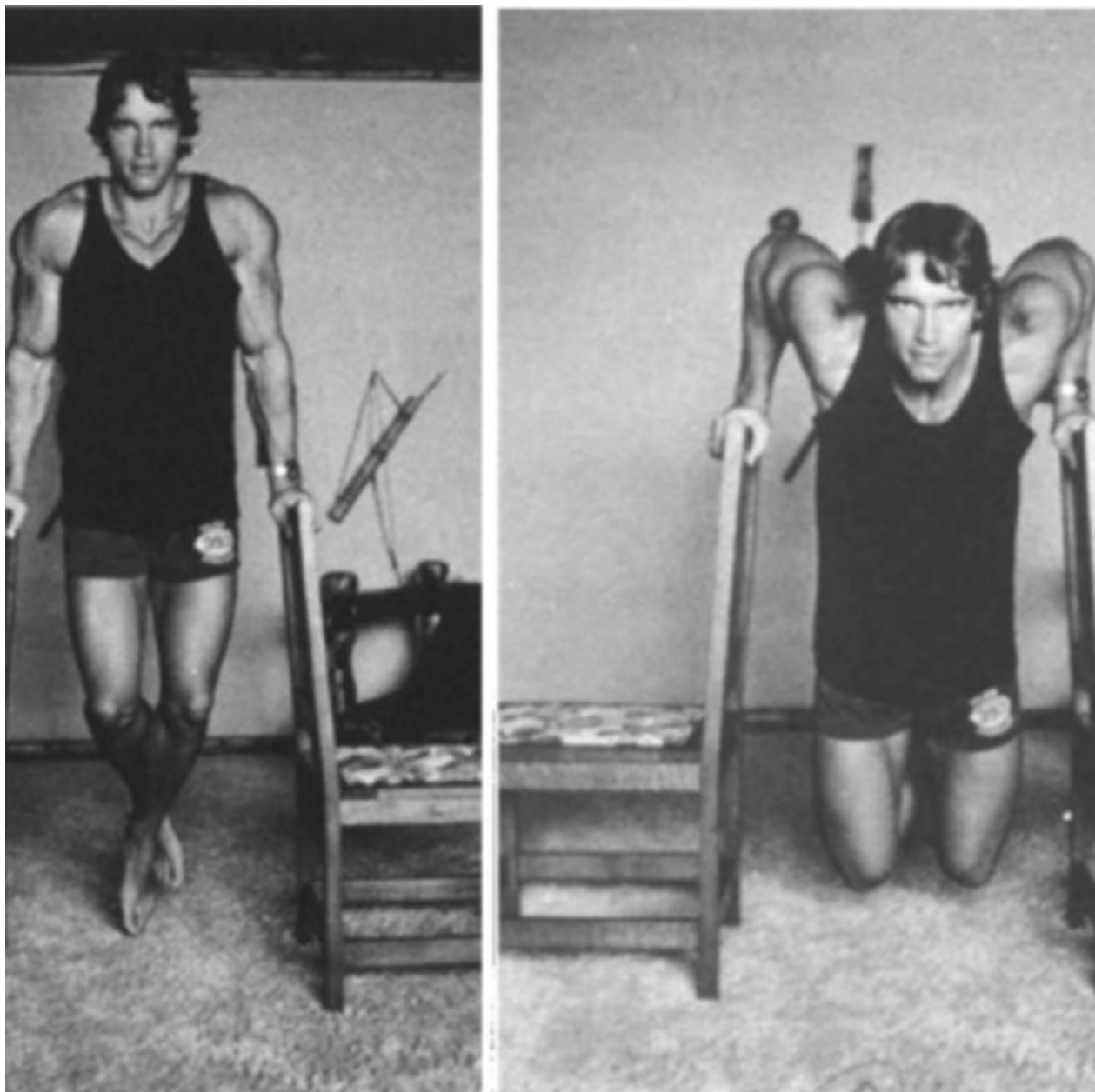
Облегчить нагрузку в отжиманиях очень просто: отжимайтесь от поверхности повыше: края стула или стола. Чем выше – тем меньше нагрузка. Вариант замены этого упражнения – жим веса вверх лежа на спине. Ложитесь на спину и поднимайте вверх любой тяжелый предмет, который вам комфортно держать в руках: бутылку с водой, гирю или не сильно вертявого ребёнка.



РУКИ

5. Жим на брусьях (то есть стульях)

Прекрасное, но довольно тяжелое для слабо подготовленных упражнение для трицепса.



Варианты замены этого упражнения: «алмазные отжимания» (отжимания, когда положение обеих рук – в центре, а локти развернуты наружу). Также можно делать с возвышения, чтобы облегчить себе задачу. Ещё вариант – обратные отжимания на краю кровати / скамейки / табурета.



Алмазные отжимания

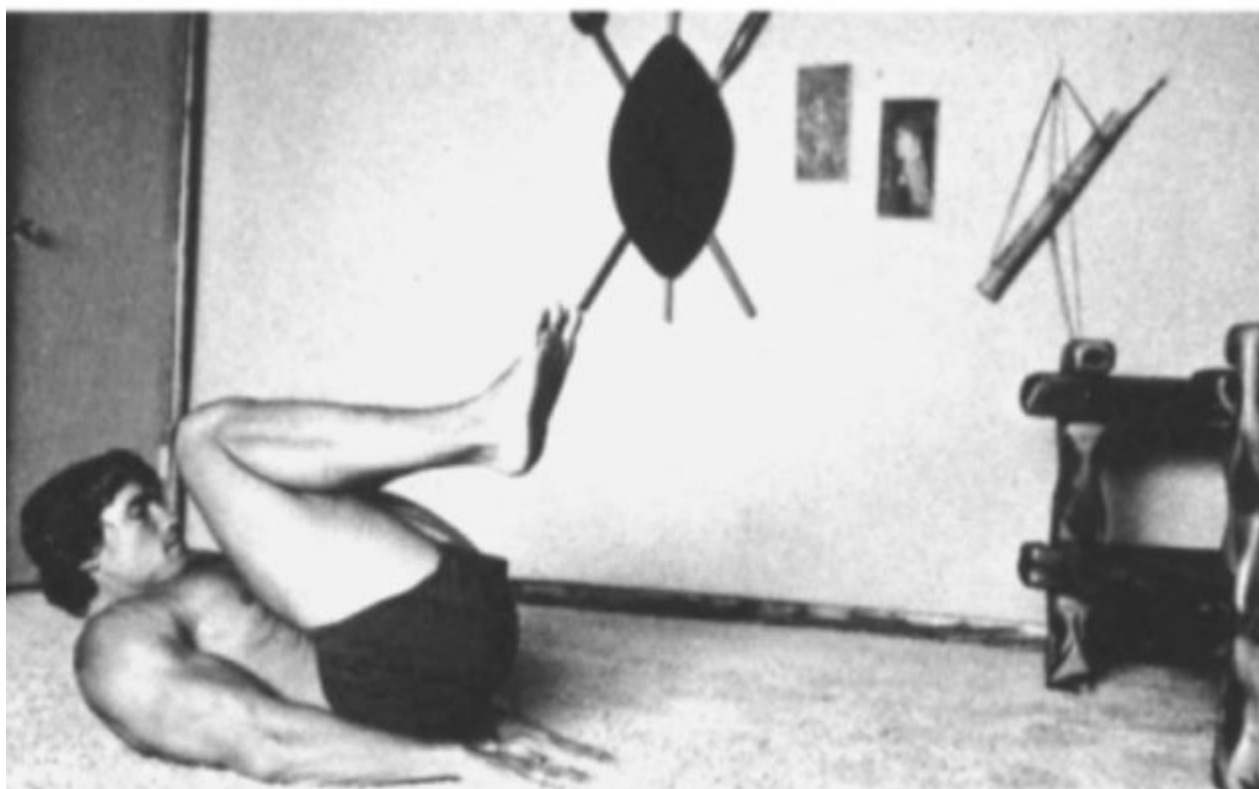
6. Подъем веса одной рукой вверх

Прекрасное упражнение для мышц плеча. Разыщите дома любой подходящий утяжелитель: 3-литровую банку с огурцами, гирю, 5-литровую бутылку с водой и т.д. Поднимайте рукой вверх.

КОРПУС

7. Подъем ног лежа

Упражнений на мышцы пресса довольно много, и это один из прекрасных вариантов. Главное – помните, что нельзя отрывать поясницу от пола.



Вариант замены этого упражнения – скручивания лежа. Ложитесь на пол и положите голени на табурет. Теперь закручивайтесь, сгибая позвоночник – прямая мышца живота (тот самый «пресс») занимается именно тем, что сгибает позвоночник. При скручиваниях важно не отрывать поясницу от пола.



ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Сколько подходов делать в 1 упражнении?

Если только начинаете свой путь в силовом тренинге, то по 1 подходу, потом (если мышцы на второй день после тренировки не особо беспокоят) начинайте делать по 2 подхода и затем – уже по 3. Делать по 4-5 подходов в каждом упражнении уже нет смысла и эффекта.

Сколько отдыхать между подходами?

Не так важно для не спортсмена. Но общий посыл из научных исследований – отдыхайте достаточно, чтобы восстановиться и полноценно нагрузиться в следующем подходе. Если НРАВИТСЯ отдыхать по 3-4 минуты между тяжелыми подходами – пожалуйста. Если хочется (и можно) рвать уже через минуту – ваше дело.

Сколько упражнений делать?

По 1 на каждую мышечную группу. Иногда, если нет настроения можешь пропустить что-то, к чему сегодня не лежит душа (только, конечно, не ноги) или наоборот – сделать сегодня целых 2 упражнения на ноги.

В каком порядке делать упражнения?

Не так важно для не спортсмена, но крупные мышечные группы (ноги, спина, грудь) лучше сделать до мелких. Попробуйте наоборот и поймете, что так комфортнее нагружаться.

Как часто менять упражнения?

Не так важно для не спортсмена, но иногда упражнения (внутри мышечной группы) надо менять. Тело лучше реагирует на непривычную для него нагрузку.

С каким весом?

С таким, чтобы делать примерно от 5 до 15 раз. Однако так не всегда получается именно в домашней тренировке. Например, приседать без веса до определенной степени утомления можно и 20, и 30, и большее количество раз. Решающее значение имеет именно степень утомления. Или факт, делаете ли вы до мышечного отказа. Ориентироваться лучше всего на степень утомления: чем вы менее тренированы, тем раньше надо остановиться. Только людям с высоким уровнем тренированности рекомендуют иногда делать до мышечного отказа.

Делать ли до упора (так, что больше ни одного раза не можешь)?

Можно иногда делать до упора, НО не делайте до упора все упражнения в один день (только 1-2) и не делайте до упора постоянно или на каждой неделе. Можно отлично прогрессировать вообще ни разу не сделав ни одно упражнение до мышечного отказа. Самое опасное в «упоре» – техника страдает, и повышается риск травмироваться и надолго покинуть красивые ряды физкультурников. Если чувствуете, что уже не можете сделать упражнение по «правильной» траектории, – тут же прекратите гусарство и бросьте вес.

Как часто менять вес?

Не так важно для не спортсмена, но если чувствуете, что легко – немного добавьте. Обязательно делайте разгрузочные дни или недели – когда нагрузка ниже на 20-50%, намеренно недогружайтесь в эти дни. Только так вы сможете прогрессировать на следующей неделе. Всегда только добавлять вес – гиблая для прогресса и психики стратегия.

Сколько тренироваться по времени?

Описанная тренировка может занять и 25 минут (если по 1 подходу) и 45 минут (если по 3 подхода, но бодро) – и это вполне достаточно.

Сколько раз в неделю тренироваться?

Оптимально– 3 раза. Но даже 1 полноценная тренировка в неделю будет давать рост силы и мышц (да, есть исследования) пусть и не такой большой, как 3. Намного лучше тренироваться 1 раз в неделю всегда, чем 5 раз в неделю месяц в жизни.

Автор: Максим Кудеров, персональный тренер по сертификации FPA