**Инструкции по выполнению программы упражнений с петлями TRX**

**РАЗМИНКА:**

* Перед выполнением данного комплекса упражнений необходимо выполнить разминку в течение 5-10 минут (например, со скакалкой, велотренажером, гребным тренажером или разминочный комплекс с петлями TRX).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

* Выполняйте упражнения в последовательности, указанной в данной инструкции, соблюдая рабочие интервалы.
* Соблюдайте интервалы отдыха между подходами (50 секунд для базового уровня и 20 секунд для сложного уровня).
* Располагайте Ваше тело под таким углом нагрузки, чтобы последние повторения каждого подхода давались Вам с большим трудом.Соблюдайте интервалы отдыха между подходами (50 секунд для базового уровня и 20 секунд для сложного уровня).
* Если Вы испытываете сложности с соблюдением продолжительности рабочего интервала, измените угол нагрузки, чтобы облегчить выполнение упражнения. Или просто засекайте время, когда у Вас заканчиваются силы, и следите за своим прогрессом по мере того как Вам будет все легче и легче выполнять упражнения в течение заданного интервала.

**КАК ДОБИТЬСЯ ПРОГРЕССА:**

* Плавно переходите от базового уровня программы к сложному уровню, увеличивая продолжительность рабочих интервалов и сокращая продолжительность интервалов отдыха на 5 секунд.
* Не переходите к более сложному уровню до тех пор, пока Вы не сможете выполнять все упражнения на данном уровне до конца рабочего интервала с правильной техникой.
* Когда Вы освоите сложный уровень, Вы сможете усложнить тренировку, увеличивая угол сопротивления или выполняя упражнения в более быстром темпе.

***TRX – Make your body your machine (ваше тело – это ваш тренажер)***

|  |
| --- |
| 1. **TRX SINGLE LEG SQUAT / Приседание на одной ноге с TRX**

 **Целевая группа мышц:** квадрицепс, ягодичные, двуглавая мышца бедра**Преимущества упражнения:** тренировка всех мышц нижней части тела с акцентом на силу разгибателя бедра, улучшает выносливость и баланс  |
|  1 | **Исходное положение:**1. Встаньте лицом в направлении TRX, удерживая рукоятки в нейтральном положении
2. Оторвите одну ногу от пола, найдите подходящий угол наклона тела, равномерно распределите вес тела по всей площади опорной ноги

  |
| **Описание движения:**1. Выполнить приседание, отклоняя таз назад, пока бедро опорной ноги не будет параллельно полу
2. Вторая нога остается поднятой
3. Не отрывайте пятку от пола
4. Возвращаясь в исходное положение, постарайтесь подниматься за счет опорной ноги, а не за счет рук

  |

|  |
| --- |
| **2. TRX BALANCE LUNGE / Выпад на баланс с TRX****Целевая группа мышц:** квадрицепс, ягодичные, двуглавая мышца бедра**Преимущества упражнения:** помогает развить общую силу мышц ног и улучшить координацию  |
|  2 | **Исходное положение:**1. Встаньте лицом в направлении TRX, удерживая рукоятки в нейтральном положении
2. Оторвите одну ногу от пола, удерживая правильную осанку, равномерно распределите вес тела по всей площади опорной ноги

  |
| **Описание движения:**1. Опускайте колено поднятой ноги до тех пор, пока оно ПОЧТИ не коснется пола
2. Прижимая пятку передней ноги к полу, вернитесь в исходное положение
3. Постарайтесь возвращаться в исходное положение не за счет силы рук, а исключительно за счет силы мышц ног
4. Чтобы уменьшить нагрузку, можно опустить мысок сзади стоящей ноги на пол

  |

|  |
| --- |
| **3. TRX HAMSTRING CURL / Сгибание ног с TRX****Целевая группа мышц:** двуглавые мышцы бедер**Преимущества упражнения:** изолированная нагрузка на подколенные сухожилия помогает развить сбалансированную силу ног  |
|  3 | **Исходное положение:**1. Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола
2. Поместите пятки обоих ног в опорные петли и оторвите таз от пола
3. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте тело в ровном положении
4. Удерживайте пятки на ширине плеч между повторами упражнения

  |
| **Описание движения:**1. Упритесь пятками в петли и поднимайте бедра вверх
2. Тяните пятки к ягодицам, сгибая ноги
3. Медленно вернитесь в исходное положение, контролируя движения, и повторите все сначала

  |

|  |
| --- |
| **4. TRX HIP ABDUCTION / Отведение бедер с TRX****Целевая группа мышц:** средняя ягодичная и малая ягодичная мышцы**Преимущества упражнения:** активизирует мышцы-разгибатели спины и большие ягодичные мышцы, увеличивая стабильность и силу спины и ягодиц  |
|  4 | **Исходное положение:**1. Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола
2. Поместите пятки обоих ног в опорные петли и оторвите таз от пола
3. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте тело в ровном положении

  |
| **Описание движения:**1. Ладони могут лежать на полу, или можно скрестить руки на груди для усложнения упражнения
2. Отведите ноги в стороны так широко, насколько это возможно, не меняя выровненного положения тела
3. Вернитесь в исходное положение

  |

|  |
| --- |
| **5. TRX CHEST PRESS / Жим от груди с TRX****Целевая группа мышц:** трицепсы, грудные мышцы**Преимущества упражнения:** развивает силу мышц верхней части тела и стабильность плечевых суставов  |
|  5 | **Исходное положение:**1. Удлините петли TRX до максимальной длины
2. Удерживайте тело в ровном положении
3. Расположите стопы на ширине плеч

  |
| **Описание движения:**1. Опустите грудную клетку до уровня кистей рук, подобно движению в отжиманиях
2. Не опускайте грудную клетку ниже уровня рукояток
3. Если петли трутся о предплечья, расположите рукоятки выше
4. Если вы испытываете сложности со стабилизацией нижнего положения, когда петли не касаются плеча, уменьшите угол наклона тела, тем самым уменьшив нагрузку

  |

|  |
| --- |
| **6. TRX BACK ROW / Гребля с TRX****Целевая группа мышц:** широчайшие мышцы спины, задний пучок дельтовидной мышцы, бицепсы**Преимущества упражнения:** развивает функциональную силу мышц верхней части тела в тяге  |
|  6 | **Исходное положение:**1. Укоротите петли TRX до минимальной длины
2. Выпрямите руки на уровне груди, удерживая кисти завернутыми внутрь под углом 45 градусов
3. Удерживайте тело в ровном положении, грудь смотрит вверх

  |
| **Описание движения:**1. Сведите лопатки вместе и подтяните грудную клетку вверх к рукояткам
2. Разводите локти в стороны под углом 45 градусов к линии плеч
3. Удерживайте тело в ровном положении во время выполнения полной амплитуды движения, не заламывайте запястья
4. Старайтесь исключить работу мышц бедер, выполняя подъем корпуса

  |

|  |
| --- |
| **7. TRX "Y” SHOULDER RAISE / Разведение плеч с TRX****Целевая группа мышц:** дельтовидные**Преимущества упражнения:** способствует выработке правильной осанки, активируя ромбовидные и трапециевидные мышцы  |
|  7 | **Исходное положение:**1. Удлините петли TRX до максимума
2. Удерживайте рукояти под углом 45 градусов
3. Расположите стопы на полу под небольшим углом друг к другу

  |
| **Описание движения:**1. Поднимите и разведите руки над головой в положение Y, по мере движения вверх старайтесь изолировать работу мышц бедер
2. Постарайтесь удерживать постоянное сопротивление петель, избегайте ослабления натяжения петель
3. Медленно вернитесь в исходное положение

  |

|  |
| --- |
| **8. TRX BICEPS CURL / Жим на бицепс с TRX****Целевая группа мышц:** бицепсы**Преимущества упражнения:** развивает силу бицепса и требует поддержания стабильности корпуса и ног  |
|  8 | **Исходное положение:**1. Укоротите петли TRX до минимума
2. Отклоните корпус назад, вытянув руки вперед на уровне плеч
3. Держите локти прямо
4. Напрягите мышцы центра и удерживайте все тело в ровном положении

  |
| **Описание движения:**1. Удерживая локти стабильно, подтяните корпус вверх к рукояткам
2. В верхней точке упражнения, петли TRX должны находиться на уровне лба
3. Не меняйте положения плеч и удерживайте тело в ровном положении на протяжении всей амплитуды движения

  |

|  |
| --- |
| **9. TRX TRICEP PRESS / Жим на трицепс с TRX****Целевая группа мышц:** трицепсы**Преимущества упражнения:** изолируется работа трицепсов, активируется мускулатура «центра»  |
|  9 | **Исходное положение:**1. Стабилизируйте положение рук и удерживайте всё тело в вытянутом положении
2. Минимизируйте движение в руках на протяжении всей амплитуды движения

  |
| **Описание движения:**1. Медленно опустите корпус, удерживая рукояти на уровне лба и сгибая руки в локтях до угла 90 градусов
2. Медленно поднимайтесь вверх в исходное положение

  |

|  |
| --- |
| **10. TRX SUPINE PULL THROUGH / Скручивание корпуса с TRX****Целевая группа мышц:** разгибатели спины и мышцы пресса**Преимущества упражнения:** укрепляет мышцы «центра» и развивает подвижность и силу плечевых суставов  |
|  10 | **Исходное положение:**1. Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола
2. Подвесьте пятки и упритесь руками в пол, чтобы запястьям было комфортно
3. Поднимите бедра от пола в положение «обратная планка», шея и спина на одном уровне
4. Удерживайте это положение статично, перед тем как начать упражнение

  |
| **Описание движения:**1. Опустите бедра и отведите таз назад между руками, одновременно притягивая голову к коленям

  |

|  |
| --- |
| **11. TRX OBLIQUE LEG RAISE / Обратное поднятие ног с TRX****Целевая группа мышц:** поперечные и косые мышцы пресса**Преимущества упражнения:** развивает стабильность мышц «центра» и силу при вращении корпуса, укрепляет мышцы пресса  |
|  11 | **Исходное положение:**1. Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола
2. Лягте на пол, голова расположена в направлении места крепления петель TRX
3. Вытяните руки вверх под углом 45 градусов и поднимите ноги
4. Напрягите мышцы «центра» и упритесь ладонями в петли вниз

  |
| **Описание движения:**1. Усиливайте давление руками на петли вниз
2. Опустите ноги по диагонали в сторону и вниз
3. Поднимите ноги вверх в исходное положение и выполните движение в другую сторону
4. Выполняйте движения медленно и равномерно до тех пор, пока можете сохранять нейтральное положение спины

  |

|  |
| --- |
| **12. TRX SUSPENDED CRUNCH / Скручивание в висе с TRX****Целевая группа мышц:** прямые мышцы пресса**Преимущества упражнения:** укрепляет мышцы «центра». Для выполнения упражнения необходимо превосходное чувство баланса и сила мышц верхней части тела.  |
|  12 | **Исходное положение:**1. Расположите петли для ног на высоте 20-30 см. от пола
2. Подвесьте ноги и примите положение планки (базовый вариант – на предплечьях, продвинутый вариант – на ладонях), чтобы копчик смотрел вверх, а локти были на уровне груди

  |
| **Описание движения:**1. Не позволяйте бедрам «провисать» к полу
2. Удерживайте положение головы и тяните таз вверх
3. Сгибая ноги в коленях, тяните колени к груди, выполняя скручивание корпуса
4. Медленно выпрямляйте ноги, вытягивая их вверх, и вернитесь в исходное положение.

  |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |