**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. |

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

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