

ПЛАН 5-ТИ МИНУТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

РАЗМИНКА

Маховые движения руками (50 секунд)

Встать, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки находятся на уровне плеч. Вытянуть руки в стороны и за спину, сомкнуть лопатки, затем приблизить руки к туловищу, постепенно ускоряя движения и расширяя диапазон движения до тех пор, пока мышцы не устанут.



Круговые движения плечами (50 секунд)

Руки на плечах, начать небольшие вращения назад, постепенно увеличивая диапазон движения, затем выполнять вращения в обратную сторону. Выполнять вращения в одну и ту же сторону одновременно или чередовать. Затем расширить диапазон движения и вращать прямыми руками над головой, вперед и назад.



Растяжка квадрицепса в положении стоя (удерживать каждую ногу в таком положении 40 секунд)

Ноги на ширине плеч, втянуть мышцы живота, расслабить плечи. Согнуть левую ногу, притянуть пятку к ягодице, сжать левую ступню правой рукой. Удерживать в таком положении 40 секунд. Выполнить такое же упражнение для правой ноги.



Растяжка бицепса бедра в положении стоя (40 секунд)

Положение стоя, левая нога стоит на несколько дюймов впереди правой ноги, носок левой ноги приподнят. Слегка согнуть правое колено, осторожно втянуть мышцы живота. Наклониться вперед, положить обе ладони на правое бедро для обеспечения опоры и равновесия. Выполнить упражнение другой ногой.



Касания колен и локтей (1 минута)

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Не наклоняясь вперед, поднять ногу и выставить противоположный локоть перед собой так, чтобы коснуться им колена, затем поднять колено другой ноги и локоть. В ходе этой разминки прорабатываются все мышцы туловища, теперь Вы готовы к тренировке на тренажере 5 минут Шейпер!



Подсказки и инструкции

Когда у Вас отличное самочувствие, Вы размялись и готовы приступить к тренировке на тренажере 5 минут Шейпер, очень важно отрегулировать тренажер в соответствии с Вашим уровнем физической подготовки; правильное выполнение упражнений обеспечит результаты, к которым Вы стремитесь. Ниже представлены подсказки, которые следует учесть, приступая к тренировкам на тренажере 5 минут Шейпер.

1 – Выполняя скручивание и поднимаясь вверх, следить за тем, чтобы сокращались мышцы всего торса, это поможет задействовать все мышечные волокна торса и сделать мышцы пресса подтянутыми и рельефными.

2 – Не свешиваться над тренажером, т.к. это препятствует достижению максимальных результатов и смещает акцент с мышц торса и различных частей тела, для проработки которых предназначен тренажер 5 минут Шейпер.

3 – Слегка выгибать спину так, чтобы задействовать торс полностью при выполнении скручивания; если не выгибать спину, смещается акцент с различных частей торса, для проработки которых предназначен тренажер 5 минут Шейпер.

4 – Очень важно правильно дышать в ходе тренировки на тренажере 5 минут Шейпер. Следует делать вдох, поднимаясь вверх, и делать выдох, поднимаясь вверх, это поможет улучшить выносливость сердечнососудистой системы.

5 – Название тренажера 5 минут Шейпер говорит само за себя. Вам следует успевать выполнять требуемый объем тренировки не более чем за 5 минут. Выполняя упражнения, как описано здесь, и не забывая о рекомендациях выше, Вы увидите отличные результаты – сделаете тело более рельефным, а также избавитесь от лишнего веса.



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Добро пожаловать в программу тренировки для начинающих на тренажере 5 минут Шейпер! Этот тренажер поможет Вам привести свое тело в порядок, а также сбросить лишний вес. Вы заметите, что действие тренажера 5 минут Шейпер направлено на различные части тела, первостепенный акцент сделан на мышцы торса, а второстепенный – на руки, плечи, ягодицы и бицепсы бедра.

ПРИСТУПАЕМ

1. Установить тренажер 5 минут Шейпер на 1 Уровень.
2. Уровень 1 – Сделать акцент на мышцах пресса – это та часть тела, которую все хотят привести в тонус и сделать рельефнее. Именно тренажер 5 минут Шейпер поможет вам привести в тонус нижнюю часть пресса.
3. Так как Вы являетесь новичком, нет ничего удивительного в том, что у Вас будут болеть различные части тела. Ваше тело испытает «шок», т.к. это совершенно новый метод тренировок, но скоро Вы увидите результаты, к которым стремитесь.



ПОДХОДЫ И ПОВТОРЫ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. ПОДХОДЫ: 4
2. ПОВТОРЫ: 15

3. ДВИЖЕНИЕ: Выполнять обычные обратные скручивания в неспешном темпе.

4. ПЕРЕРЫВ: 30 секунд между подходами

ПОДСКАЗКА: В ходе выполнения обратного скручивания контролировать движение, опускаясь вниз, не надавливая на конструкцию внизу тренажера 5 минут Шейпер. Благодаря этому все мышцы торса будут работать.

ТРЕНИРОВКА СРЕДНЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Добро пожаловать в программу тренировки среднего уровня сложности на тренажере 5 минут Шейпер! Этот тренажер поможет Вам привести свое тело в порядок, а также сбросить лишний вес. Вы заметите, что действие тренажера 5 минут Шейпер направлено на различные части тела, первостепенный акцент сделан на мышцы торса, а второстепенный – на руки, плечи, ягодицы и бицепсы бедра.

ПРИСТУПАЕМ

Тренировки этого уровня немного сложнее 1 уровня, т.к. мы будем продвигаться к уровню 2 и 3, которые являются частью нашей программы тренировки. Помните о том, что прислушиваясь к реакции своего тела, Вы тем самым максимизируете свои результаты.

1. Установить тренажер 5 минут Шейпер на 2 уровень.
2. 2 Уровень – основной акцент будет сделан на центральной части пресса, это именно тот участок, который все хотят привести в форму и сделать рельефнее. Тренажер 5 минут Шейпер помогает проработать именно этот участок тела, Вы приведете в тонус центральную часть пресса.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ 2 УРОВНЯ

1. ПОДХОДЫ: 2

2. ПОВТОРЫ: 15

3. ДВИЖЕНИЯ: Вместо обычного обратного скручивания на тренажере 5 минут Шейпер, нужно выполнять обратное скручивание, поднимаясь вверх и задерживаясь в этом положении 5 секунд. Это изометрическое движение, при котором задействуются волокна мышц в средней части пресса, и мышцы становятся более очерченными. Задержавшись наверху в течение 5 секунд, можно опуститься вниз и продолжать выполнять упражнение до 15 повторов.

4. ПЕРЕРЫВ: 40 секунд между подходами.



ПЕРЕХОД К 3 УРОВНЮ

ПОЗА: Слегка выгибать спину для того, чтобы работали все мышцы торса в ходе выполнения скручивания. Если не выгибать спину, смещается акцент с различных частей торса, для проработки которых предназначен тренажер 5 минут Шейпер.

1. ПОДХОДЫ: 2

2. ПОВТОРЫ: 15

3. **ДВИЖЕНИЕ:** Ключевой элемент этого упражнения – сделать акцент на центральной и верхней части пресса одновременно, благодаря этому пресс станет более очерченным, кроме того, Вы будете сжигать жиры интенсивнее, чем в ходе тренировок на 2 уровне.
4. **ПЕРЕРЫВ:** 40 секунд между подходами.

ТРЕНИРОВКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

Добро пожаловать в программу тренировки повышенной сложности на тренажере 5 минут Шейпер, если Вы хотите перейти на новый уровень и готовы к новым свершениям! Этот тренажер поможет Вам привести свое тело в порядок, а также сбросить лишний вес. Вы заметите, что действие тренажера 5 минут Шейпер направлено на различные части тела, первостепенный акцент сделан на мышцы торса, а второстепенный – на руки, плечи, ягодицы и бицепсы бедра.

ПРИСТУПАЕМ

1. Установить тренажер 5 минут Шейпер на 4 уровень.
2. 4 уровень – основной акцент сделан на верхнюю часть пресса, косые мышцы живота, внутренние косые мышцы живота, поперечные мышцы живота, прямые мышцы живота и лестничную мышцу – это те мышцы, которые отвечают за накачанный пресс из 6 кубиков, к которому Вы так стремитесь.
3. В ходе тренировки Вы заметите, что для равновесия и контроля используются торс и руки.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ, ПОДХОДЫ И ПОВТОРЫ для 4 уровня

Тренировка на данном уровне интенсивная, она поможет сделать мышцы торса более очерченными. Акцент будет сделан на выполнении половинного скручивания, верхнего скручивания и полного скручивания.

Верхние скручивания обеспечивают проработку верхнего пресса.

Половинные скручивания обеспечивают проработку нижнего пресса.

Полные скручивания обеспечивают проработку верхнего пресса, лестничной мышцы, косых и внутренних косых мышц живота.

Повторы (половинные скручивания): 10

Повторы (верхние скручивания): 10

Повторы (полные скручивания): 10

Подходы: 5 по каждому упражнению

Перерыв: по 20 секунд между подходами

Внимание

Прежде чем приступать к той или иной программе тренировок, а также диете, следует проконсультироваться с врачом, особенно в случаях, если у Вас имеются сомнения относительно уровня своей физической подготовки, а также того, можно ли Вам тренироваться. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет, никогда раньше не тренировались, беременны или страдаете от какого-либо заболевания. При возникновении боли или скованности в груди, нарушении сердцебиения, одышке, головокружении или дискомфорта во время тренировки, сразу же прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом, прежде чем возобновлять тренировки.