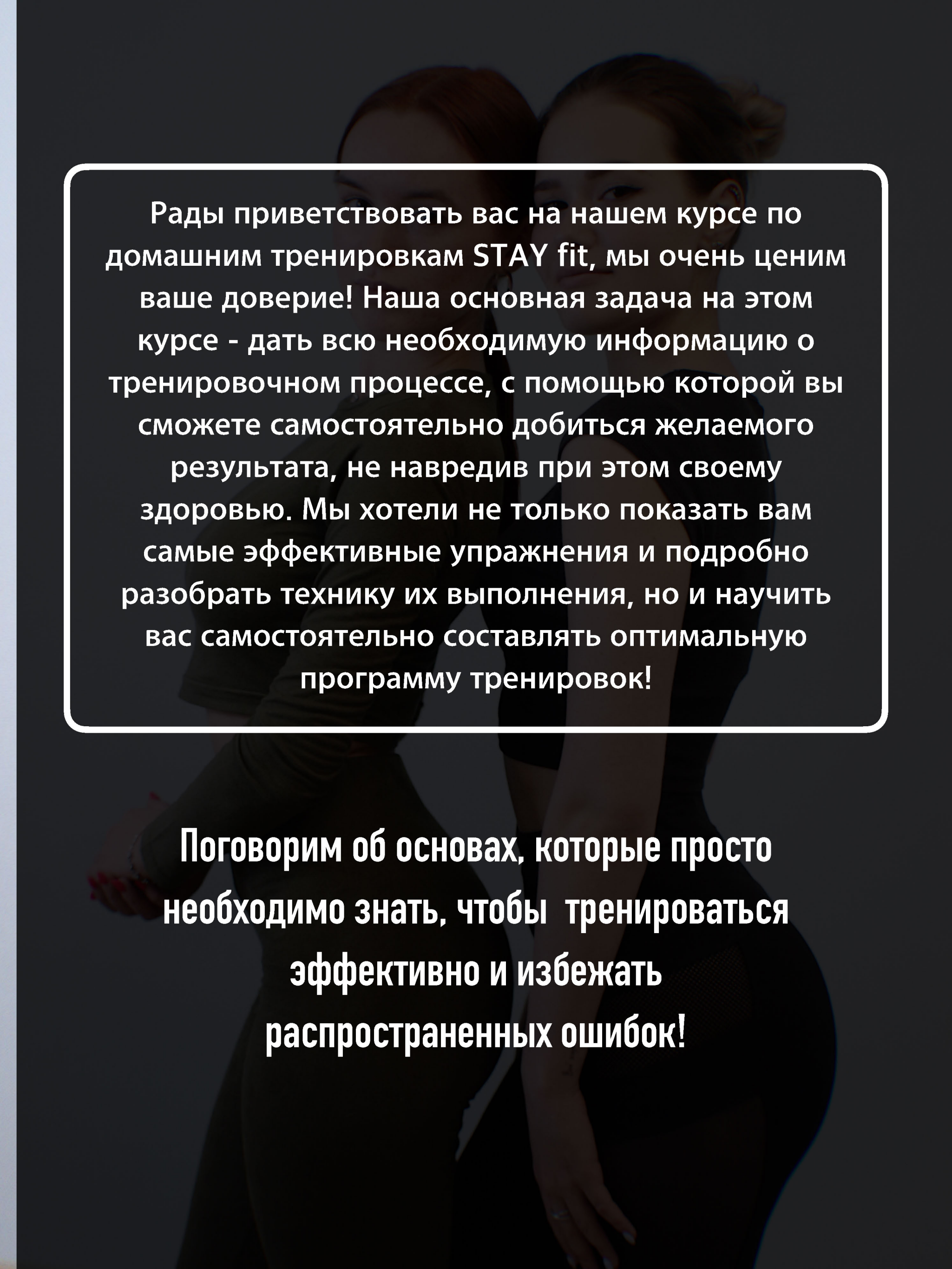


КУРС ПО ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ

STAY fit



ПОСОБИЕ ПО  
ТРЕНИРОВКАМ



**Рады приветствовать вас на нашем курсе по домашним тренировкам STAY fit, мы очень ценим ваше доверие! Наша основная задача на этом курсе - дать всю необходимую информацию о тренировочном процессе, с помощью которой вы сможете самостоятельно добиться желаемого результата, не навредив при этом своему здоровью. Мы хотели не только показать вам самые эффективные упражнения и подробно разобрать технику их выполнения, но и научить вас самостоятельно составлять оптимальную программу тренировок!**

**Поговорим об основах, которые просто необходимо знать, чтобы тренироваться эффективно и избежать распространенных ошибок!**

# 5 главных правил тренировочного процесса для массонабора:

**1 Грамотно составленная программа тренировок.** Даже самые эффективные упражнения могут не привести вас к желаемому результату, если выполнять их хаотично и “по настроению”. Основой тренировочного процесса является **программа тренировок**, которая должна включать в себя разнообразные упражнения, которые подходят именно вам. В этом пособии мы научим вас самостоятельно составлять эффективные программы тренировок, а также расскажем о том, как часто нужно их менять.

**2 Прогрессирование в нагрузке.** Рост мышц – сложный процесс, для которого необходима микротравматизация мышечных волокон. Со временем мышцы привыкают к нагрузке и перестают расти, поэтому необходимо постоянно увеличивать ее. Существует 2 способа это сделать: увеличить количество подходов/повторений или увеличить рабочие веса.

Увеличивать количество подходов и повторений до бесконечности просто невозможно и бессмысленно, поэтому повышать рабочие веса придется в любом случае.

В среднем, рекомендуется увеличивать их на 0,5-1 кг каждые две тренировки, однако очень важно ориентироваться на ваши ощущения и повышать рабочие веса только тогда, когда вы понимаете, что с текущим весом упражнение уже теряет эффективность.

Если переусердствовать и слишком быстро или слишком сильно увеличить рабочий вес, упражнение станет еще менее эффективным, так как целевые мышцы уже не смогут самостоятельно справляться с нагрузкой, и подключатся мышцы, которые мы не планировали тренировать. (Например, именно из-за этого можно излишне раскачать ноги при тренировках на ягодичцы)

Также для прогрессирования в нагрузках можно усложнять технику выполнения упражнений: например, надевать фитнес-ленты при выполнении ягодичного мостика, изучать более сложные виды выпадов и т.д.

✓ Чтобы у вас была возможность прогрессировать в нагрузке в домашних условиях мы советуем приобрести сборные гантели и фитнес-резинки. Однако, первое время можно и даже нужно тренироваться с собственным весом. Именно с этим связан третий пункт!

**Идеальная техника выполнения упражнений.** Многие люди уделяют недостаточное внимание технике выполнения упражнений, из-за чего тренируются намного менее эффективно, а иногда даже получают травмы.

Важно понимать, что когда вы включаете в свою программу тренировок новое упражнение, вам необходимо идеально отточить технику его выполнения и прочувствовать целевые мышцы. Именно поэтому поначалу следует выполнять его без дополнительных весов. Только когда вы будете уверены в том, что делаете все правильно, и научитесь чувствовать целевые мышцы при выполнении этого упражнения, можно начать прогрессировать в нагрузке.

**4** **Правильное питание.** Даже самые эффективные тренировки не принесут вам желаемого результата без определенного питания, потому что именно оно является залогом роста мышц. В случае с массонабором нам необходим профицит калорий и определенный баланс БЖУ. Подробнее о том, как нужно питаться во время тренировочного процесса, вы можете прочитать в отдельном гайде по питанию!

**5** **Время на восстановление.** Можно составить убойную программу тренировок, выполнять упражнения с идеальной техникой и питаться по всем правилам, но **без грамотного восстановления мышцы все равно не будут расти.** Именно с ним связан вопрос о том, как часто стоит тренироваться. Ведь, если не дать мышцам восстановиться после тренировки и опять нагрузить их, можно серьезно навредить своему здоровью, не говоря уже о том, что эффекта от такого тренинга не будет.

В среднем, мышцам требуется около **48-72** часов для полного восстановления. Причем, чем больше мышца, тем больше времени ей требуется для того, чтобы восстановиться. Именно поэтому делать тренировки на ягодицы стоит **1-3 раза в неделю.** У новичков мышцы восстанавливаются дольше, чем у опытных спортсменов, поэтому, если вы только начинаете свой путь в фитнесе, одного раза в неделю вам будет достаточно. Со временем частоту тренировок можно будет увеличить, однако стоит помнить главное правило: **никогда не тренироваться с еще не прошедшей крепатурой** (болью в мышцах после тренировки, которая возникает из-за микротравматизации мышечных волокон)

# Теперь вы знаете основы грамотного тренинга и можем приступить к составлению своей индивидуальной программы тренировок. Как же это сделать?

Для того, чтобы составить программу тренировок, нужно знать, что есть два типа упражнений: **базовые** и **изолированные**.

**Базовые упражнения** – это те упражнения, во время выполнения которых задействуются несколько групп мышц.

Например, в приседаниях задействуются:

- Четырехглавая мышца бедра
- Икроножная мышца
- Большая ягодичная и подколенная мышцы
- Спина
- Пресс
- Бицепс бедра

**Изолированные упражнения** – это упражнения, которые задействуют только одну группу мышц.

В оптимальную программу тренировок должны быть включены как базовые, так и изолированные упражнения. Нельзя отдавать предпочтение исключительно базе или изоляции, так как они выполняют разные функции.



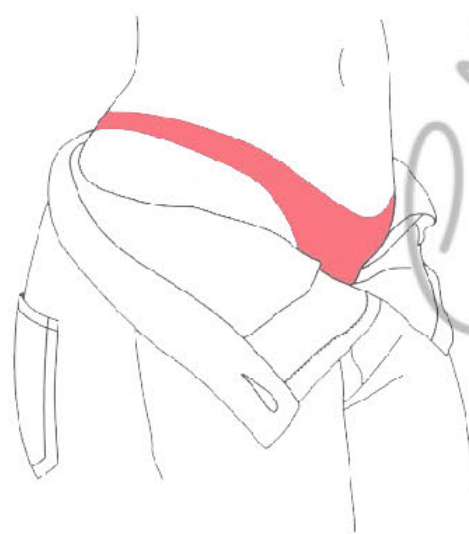
Если ваша цель - нарастить ягодичцы, стоит включать в тренировку больше базовых упражнений, если же вы хотите «приподнять» их и придать красивую форму вам больше подойдет изоляция. Зачастую изолированные упражнения лучше помогают “разбудить” мышцы, поэтому с них стоит начинать тренировку.

Для вас мы приготовили и подробно разобрали упражнения на ягодичцы, а также упражнения на верхнюю часть тела, которые тоже понадобятся вам при составлении программы тренировок. Мы сделали это для того, чтобы вы смогли составить программу тренировок, которая идеально подойдет именно вам, а также изменять ее со временем, чтобы тренироваться максимально эффективно! Все упражнения с разбором техники их выполнения вы сможете найти в папках «Упражнения на ягодичцы» и «Упражнения на верхнюю часть тела»

## Как же составить программу тренировок?

### 1. Определите вашу цель:

- набор мышечной массы;
- улучшение формы ягодичц;
- поддержание формы ягодичц.



### 2. Трезво оцените свои возможности

Не стоит чересчур перегружать свой организм на первой тренировке.

Если вы только начинаете тренироваться или возвращаетесь к тренировкам после долгого перерыва, выполняйте не более 2–3 подходов по 7–8 повторений. Такой формат тренинга называется сокращенным. Он может хорошо работать на рост массы у новичков, но очень быстро истощает себя, так как мышцы адаптируются и перестают отвечать ростом. Так, примерно через 2–2,5 недели при регулярных тренировках все новички переходят в ранг продолжающих и нуждаются в более интенсивном тренинге.

**Когда вы определили свой уровень физической подготовки, выбирайте количество повторений:**

- **Новичок** – 2–3 подхода по 7–8 повторений
- **Продолжающий** – 3–4 подхода по 12–15 повторений

### **3. Выберите упражнения.**

Тренировка должна включать в себя **3–5** упражнений на основную группу мышц, включая базовые и изолированные. Также для поддержания рельефа остальных частей тела, стоит включить упражнения на пресс/руки/спину.

При выборе упражнений нужно основываться на том, насколько лично вам нравится определенное упражнение, ведь эффективность тренировочного процесса во многом зависит от того, приносит ли он вам удовольствие.

Также очень важно выбирать именно те упражнения, при выполнении которых вам удастся лучше всего прочувствовать целевые мышцы, ведь именно это является залогом эффективности! Не стоит брать упражнения, техника выполнения которых кажется вам слишком сложной – отложите их до времен, когда вы станете более опытным спортсменом.



## План действий:

**1. Определяем основную группу мышц, которую хотим проработать** (в нашем случае, это ягодицы). Выбираем 3-5 упражнений и количество подходов/повторений. В зависимости от ваших целей, соотношение базовых и изолированных упражнений будет разным. Если вы хотите нарастить мышечную массу, стоит выбрать 3 базовых и 2 изолированных упражнения. Если вы работаете под формой ягодиц, изолированных упражнений может быть больше.

**2. Выбираем дополнительную группу мышц, которую мы хотим проработать.** (например, пресс/руки/спина). Вы можете их чередовать: ягодицы+пресс, ягодицы+руки/спина. Включаем в программу 2-3 упражнения, направленных на эту группу мышц.

**3. Не забываем про разминку и заминку** – обязательные элементы каждой тренировки. Разминкой могут послужить кардио-упражнения, а заминкой – растяжка.

**4. Тренируемся по составленной программе**, стараясь не отходить от неё в течение определенного времени (обычно это 2-3 месяца). По прошествию этого времени стоит изменить программу тренировок, добавив в нее парочку новых упражнений.

# Зачем менять программу тренировок?

Существует мнение, что программу своих тренировок нужно менять как можно чаще, однако это большое заблуждение. Частая смена программы тренировок затрудняет грамотное прогрессирование в нагрузке, которое, как нам уже известно, является основой роста мышц. Поэтому в тренировках рекомендуется использовать принцип **«не стоит ничего менять, пока это работает»**.

---

## Когда все-таки стоит менять программу тренировок?

- 1. Если ваша программа не приносит результаты уже в течение длительного времени.** Это может происходить из-за привыкания мышц к упражнениям и действительно является причиной №1 для изменения схемы своих регулярных тренировок. Главное тут трезво оценивать: не поставили ли вы перед собой нереальные цели со слишком коротким сроком ожидания.
- 2. Если вам стало скучно выполнять одни и те же упражнения.** В этом случае ваша мотивация тренироваться ослабеет, поэтому стоит скорректировать программу тренировок, чтобы интерес пробудился снова (однако не стоит начинать «скучать» от программы через неделю или две, даже если очень хочется).
- 3. Если поменялась цель.** Например, вашей целью было нарастить мышечную массу, а теперь вы хотите сбросить вес.
- 4. Травма,** из-за которой нельзя выполнять определенные упражнения.

# СТРЕЙЧИНГ



*Sliv\_Chek*

## Что это такое и зачем он здесь?

**Стрейчинг**, или растяжка – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений, способствующих растяжке мышц и связок. Данный вид упражнений отлично подходит для заминки!

Каждый раз, когда вы тяжело занимаетесь в зале, ваши кости, связки, суставы и мышечные группы испытывают огромную сдавливающую нагрузку. Такая нагрузка сохраняется даже после окончания тренировки. В результате кости начинают плотнее соприкасаться друг с другом, что создает дополнительный эффект трения. Что делать, чтобы избежать подобных явлений? Для начала – **провести растяжку после тренировки.**

## Какая польза от стрейчинга?

Растяжка после силовых упражнений является важной составляющей эффективной тренировки, которая даст много преимуществ. Она **позволяет на 10% увеличить ваш результат.** И это очень много. Представьте себе 2-х атлетов, которые одинаково тренируются, но один делает растяжку бедер и икр после тренировки, а второй нет. В итоге один добегаёт до финиша на 2 секунды раньше второго! Эти 10% разницы могут сделать человека чемпионом.

## Почему так происходит?

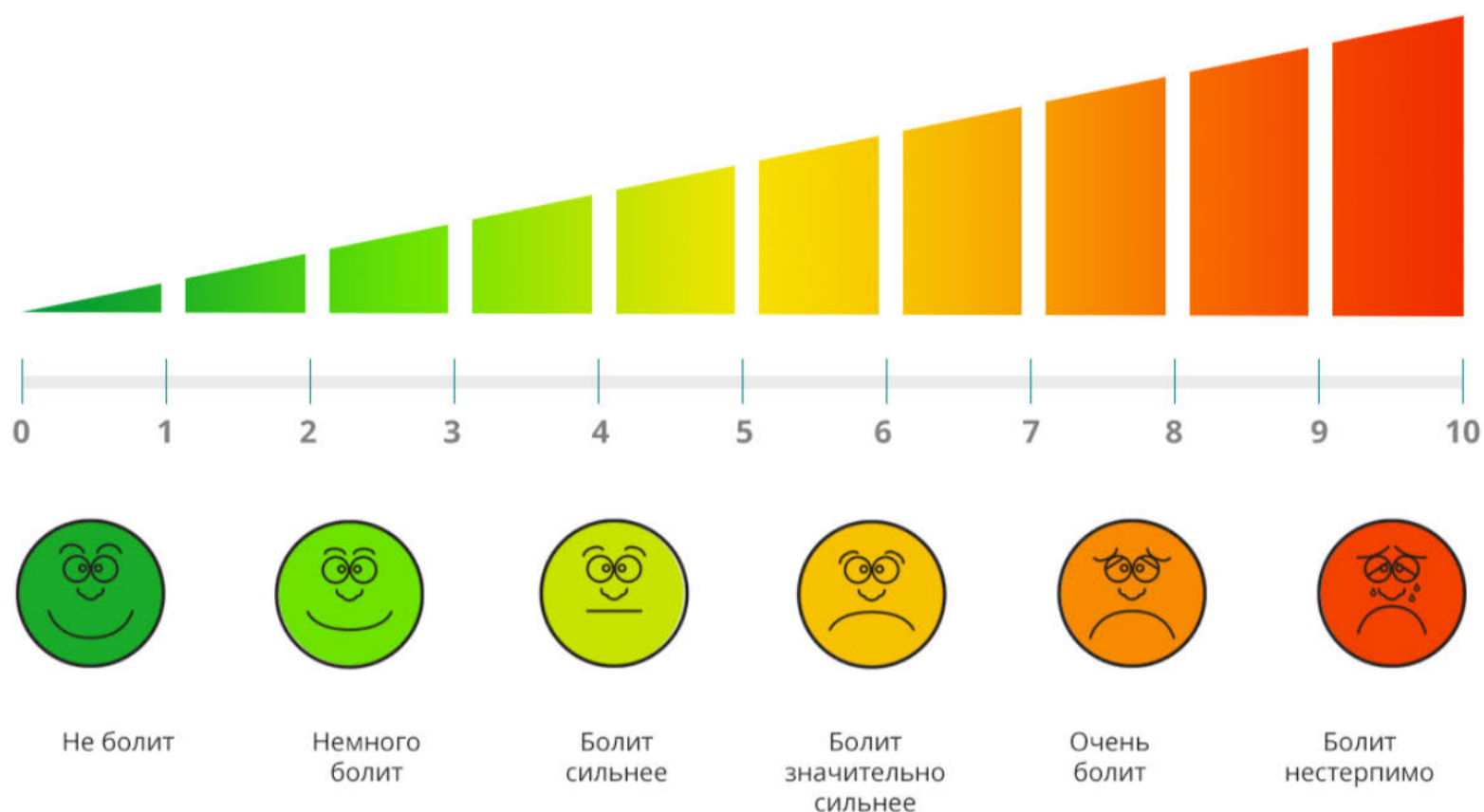
Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, мышцы сокращаются. И после тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. **Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула!** Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и **тормозит рост результатов.**

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. Например, после приседаний/бега нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после отжиманий — мышцы груди и рук.

## Как правильно растягиваться после тренировки?

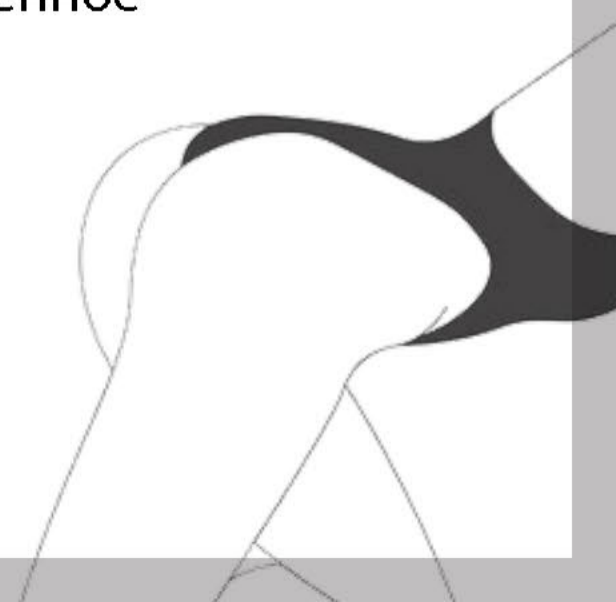
Растяжка после тренировки делается статично, без покачиваний и рывков.

Нужно принять позу, медленно растянуть мышцу до предела и замереть в этой позе примерно на 30 сек -1 минуту. Растянуть до предела — это значит растянуться до ощущения легкой боли и остаться в этом положении. Примерно на 6/10 по ощущениям, где 0 - ничего не чувствую, 10 - ПОМОГИТЕ.



**Правильное дыхание** - не менее важная составляющая. Начинать каждое упражнение следует с вдоха, во время удлинения мышцы - выдох. Однако наклоны нужно выполнять на выдохе.

Выполняются такие упражнения **10—15 минут**. В исключительных случаях время на растяжку можно сократить до 5 мин., но это не должно быть постоянно. Для быстрого восстановления мышечных волокон необходимо качественное, целенаправленное выполнение упражнений на растяжку.



# Почему после тренировки?

Если вы всерьез решили заняться стрейчингом, вам следует понимать, почему разминку проводят перед тренировкой, а растяжку - после тренировки. Если проводить растяжку до тренинга, уменьшение плотности мышечной ткани может повлиять на силовые результаты во время выполнения упражнений. Кроме того, растянутые мышцы подвергаются сдавливающей нагрузке, что может привести к защемлению. Во время тренировки желательно сохранять максимальную тугость мышечных тканей. В то же время растяжка после тренировки растягивает мышечные ткани, создавая дополнительный травмирующий эффект, а это - один из важнейших факторов.

В данном курсе включены упражнения на растяжку ягодичных мышц, так как на них делается особый акцент. Также есть упражнения на растяжку мышц передней части бедра (квадрицепс). Выполняйте их после каждой силовой тренировки. Если крепатура застала вас врасплох на следующий день после выполнения упражнений на ногу/ягодицы - стрейчинг и легкое массажирование мышц - ваши лучшие друзья.

В процессе систематического выполнения растяжки не только улучшается эластичность мышц и подвижность суставов, но и снижается риск получения травм. Помимо того, что стрейчинг положительно влияет на наше здоровье, однозначным бонусом растяжки станет гибкое, женственное тело. Согласитесь, каждая девушка мечтает об идеальной осанке, пластичности и грациозности в каждом движении. Все это - заслуга данного направления фитнеса.

Стрейчинг поможет снять усталость, уменьшить или предотвратить появление болевых ощущений после тренировки. А также быстрее восстановиться и повысить эффективность занятий спортом и фитнесом!



Мы очень надеемся, что наше пособие было полезным для вас и открыло двери в прекрасный мир фитнеса! Если вы еще не прочитали пособие по питанию, то самое время это сделать. Видео-разборы упражнений для тренировок на ягодичцы и верхнюю часть тела уже ждут вас в папке “Упражнения”. Мы желаем вам удачи! Если будут возникать какие-то вопросы, вы можете писать нам в директ [@ariadna\\_uk](#) [@dasha\\_rozhk](#)



# КОНСТРУКТОР

ТРЕНИРОВОК

Разминка

+

Упражнения на целевую группу мышц \_\_\_\_\_

	Упражнение	Подходы	Повторения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

+

Упражнения на дополнительную группу мышц \_\_\_\_\_

	Упражнение	Подходы	Повторения
1.			
2.			
3.			

+

Заминка