Прежде чем приступить к занятиям, каждая девушка должна выяснить для себя, чего же она хочет добиться. Поставить цель: улучшить физическое состояние, избавиться от избыточной массы, исправить недостатки фигуры или, как случается чаще всего, — все вместе. Первые две-три недели — самые трудные. Происходит привыкание к новому распорядку дня, к новым физическим и психическим условиям и т.д. На начальном этапе далеко не каждая занимающаяся чувствует себя комфортно. Удовлетворение от занятий можно получить, только после того как вы втянетесь в работу, а это происходи не сразу — как правило, через 6-8 недель, а у некоторых и того большеДевушкам начинать занятия культуризмом можно со школьного возраста. Естественно, что величина нагрузки и подбор упражнений должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности. Известно, что в подростковом возрасте женский организм обладает исключительными адаптационными возможностями. Поэтому благоприятный период для успешных занятий силовой подготовкой у девочек наступает, в основном, с 11 лет. Продолжается он до 30 и старше, в зависимости от особенностей конституции. Наиболее эффективным для занятий культуризмом является период полового созревания, т.к. в это время выделяется значительно больше половых гормонов.

Страх женщин превратиться в мускулистых, мужеподобных существ не имеет основания — этому препятствуют особенности гормональной структуры женщин. Основным стимулятором развития мышц является мужской гормон тестестерон. У женщин его выделяется в среднем на 20% меньше, чем у мужчин, что обуславливает как половые различия, так и ответную реакцию женского организма на тренировочные нагрузки. Поэтому даже при одинаковых тренировках с мужчинами женщины не способны достичь их уровня результатов. Однако под воздействием упражнений с отягощениями и женские мышцы становятся более сильными, эластичными, красивыми.

На вопрос, когда лучше всего заниматься — утром или вечером, — однозначно ответить нельзя. Можно заниматься в любое удобное для вас время. Для женщин, имеющих избыточную массу тела, более эффективны занятия в обеденный перерыв. Физические упражнения помогают быстрее сжечь лишние килограммы. Но не следует забывать и о необходимости ограничений в питании. Женщинам, у которых работа связана с большим нервным напряжением, более благоприятно вечернее время.

Установлено, что занятия силовой подготовкой положительно влияют на показатели умственной работоспособности у женщин. Тренировка успокаивает, снимает нервное напряжение. Небезынтересным представляется и тот факт, что женщины, занимающиеся во второй половине дня, более регулярно посещают тренировки и реже бросают заниматься.

В планировании занятий огромное значение имеет принцип постепенности, учет физиологических особенностей женщин. Это значит, что в начальный период необходимо широко использовать общефизическую подготовку и только после достижения определенного уровня тренированности постепенно переходить к специальным физическим упражнениям.

Цель общеоздоровительных занятий — укрепление мышц, создание базы для адаптации опорно-двигательного аппарата. Особое внимание нужно уделять развитию мышц тазовой области, разгибателей спины, мышц живота. Для этих групп мышц рекомендуется включать статические упражнения (но не более трех раз в неделю и продолжительностью не более 6 секунд, которые особенно незаменимы для нормализации кровообращения в области таза. Поскольку у женщин опорно-двигательный аппарат не может переносить большие нагрузки, а мышцы, удерживающие внутренние органы, на начальном этапе еще недостаточно развиты, не следует использовать упражнения с предельными отягощениями. И, в частности, такое упражнение, гак приседания со штангой на плечах, категорически запрещается выполнять слабо подготовленным девушкам. На начальном этапе нужно включать в тренировку упражнения на все группы мышц. В дальнейшем, в зависимости от уровня подготовленности, но не раньше чем через 6 месяцев, можно проводить занятия, основанные на принципах раздельной тренировки.

Часто у женщин, начинающих заниматься силовой подготовкой, появляются били в мышцах и суставах. Бояться этого не следует. Одной из причин может быть большая нагрузка, а также то, что вы продолжительное время вообще не занимались физическими упражнениями. После нескольких дней отдыха боль, как правило, проходит. Если же боль остается, то можно продолжать занятия со сниженной процентов на 30 общей нагрузкой и чередованием упражнений на различные группы мышц. Например, если боль ощущается в ногах, то на эту группу мышц надо значительно, примерно на 80%, уменьшить нагрузку. Это поможет беспрепятственно продолжить тренировочные занятия. Хорошо действует в данной ситуации легкий восстановительный массаж.

Приступая к занятиям, определите уровень своей подготовленности, например, по таким простым и доступным тестам: — отжимания от гимнастической скамейки; — приседания на одной ноге (рукой опираться о гладкую стену); — лежа подъем ног. Если вы не сможете хотя бы 1 раз отжаться от гимнастической скамейки, присесть на одной ноге 3 раза, ложа поднять ноги 5 раз, необходимо начать с общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающий комплекс упражнений

1. Стоя наклоны туловища вперед — 2-3 подхода по 25-30 повторений. Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки за спиной, такое положение рук способствует поддержанию спины прямой. Амплитуда наклонов определяется индивидуально, в зависимости от подвижности суставов Упражнение хорошо воздействует на нижнюю часть спины

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение туловища вправо влево — 2-3 подхода по 15-20 повторений. Нижняя половина тела находится в фиксированном положении, условная ось вращения — на уровне тазобедренных суставов. Одно из упражнений для развития мышц туловища.

3. Из положения стоя поочередно принять упор сидя и упор лежа — 2-3 подхода по 15 - 20 повторений. Упражнение охватывает основные мышечные группы рук, туловища, ног.

4. Лежа на боку, подъем ноги — 2-3 подхода по 20 – 25 повторений. Упражнение развивает мышцы наружной поверхности бедра. Угол подъема ноги определяется подвижностью тазобедренных суставов, ритм выполнения безостановочный.

5. Из положения лежа на спине, колени слегка согнуты, без помощи рук подняться в положение сидя — 2-3 подхода, количество повторений максимальное. Упражнение развивает мышцы туловища.

6. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — 2-3 подхода по 15 повторений. Верхняя часть туловища неподвижна, во время выполнения упражнения таз приподнимается. Эффективно для косых мышц туловища

7. В упоре лежа отжимания от высокой скамьи — 2-3 подхода, количество повторений максимальное. Стараться держа туловище прямым. Высота скамьи определяется индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности.

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания — 2-3 подхода по 25-30 повторений. При выполнении упражнения спину держать прямой, не отрывать пятки от пола, в нижней фазе движения избегать расслабления. Скорость приседания примерно в два раза меньше скорости вставания.

Выполняя упражнения общеразвивающего комплекса, ни в коем случае не следует форсировать нагрузку за счет увеличения количества подходов, продолжительности занятий, использования отягощения и т.д. Организм должен привыкнуть к новым условиям. Ориентиром изменения нагрузки должно быть, в первую очередь, ваше состояние настроение, сон, самочувствие. Через месяц-полтора занятий можно усложнить комплекс, заменив отдельные упражнения или добавив следующие:

1. Лежа подъем ног — 2-3 подхода по 15-20 повторений. Упражнение используется как основное для развития мышц брюшного пресса. При выполнения держать ноги согнутыми таз приподнимать, что способствует вовлечению в работу максимального количества мышечных групп живота.

2. Сидя в упоре сзади, скрестные движения ногами — 2-3 похода по 20-30 повторений. Развивает мышцы нижней части брюшного пресса, а также воздействует на приводящие мышцы ног. При развертывании носков наружу значительная часть нагрузки переходит на мышцы тазового дна и ягодичные.

3. Стоя, держась рукой за гимнастическую стенку, приседания на одной ноге — 2-3 подхода, количество повторений максимальное. Более эффективно, по сравнению с предыдущими упражнениями, воздействует на мышцы ног.

Общеразвивающий комплекс упражнений рассчитан на укрепление практически всех основных групп мышц. Выполняя этот комплекс, вы приучите опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к физическим нагрузкам.

Одежда для занятий должна быть из натуральных тканей и по возможности более открытой. Это способствует развитию мышечного чувства и создает условия для наилучшего кожного дыхания. Нельзя надевать одежду, которая стягивает тело. Тугая, стягивающая спортивная форма затрудняет кровообращение, вызывает повышенное накопление подкожной жировой клетчатки, а в дальнейшем может привести к болезни - целлюлиту, превратив живот и бедра и бугристую, некрасивую часть тела.

Женщинам, занимающимся силовой подготовкой, очень важно научиться расслаблять мышцы. Об этом много написано в литературе, освещающей вопросы мужской силовой подготовки. Хочется напомнить о незначительных особенностях, которые можно учесть при занятиях. Кроме того, что расслабление мышц содействует быстрейшему восстановлению организма после тренировки, оно способствует успокоению, укрепляет нервную систему, является прекрасной профилактикой психических перегрузок, стрессовых ситуаций. Состояние полного расслабления достигается, когда все мышцы отдыхают.

Эффективность занятий значительно повышается, если после каждого физического упражнения 1 минуту находиться в состоянии полного расслабления, а после тренировки — до 30 минут. Ваш опорно-двигательный аппарат за это время адаптировался к упражнениям с отягощениями, вы привыкли к коллективу. У вас выработалось устойчивое желание заниматься силовой подготовкой. Если это так, вы должны перейти к следующему этапу занятий.

Известно, что двигательные возможности женщины во многом зависят от особенностей конституции: пропорций телосложения, роста и массы тела. В начальный период физиологическая специфика вашего организма будет определять методику занятий. Для того чтобы облегчить вашу задачу, выделим условно несколько характерных типов телосложения и рассмотрим наиболее приемлемую методику тренировки для каждого из них. Если в основу классификации положена толщина костного аппарата, то можно выделить три типа телосложения, хотя необходимо отметить, что такое разделение чисто условно, так как в редко можно встретить ярко выраженных представительниц того или иного типа. Однако, приступая к тренировкам, нельзя не учитывать индивидуальные особенности конституции и заниматься по одной и той же методике с женщинами, отнесенными условно к разным типам сложения.

Женщины, имеющие тонкокостное телосложение (этот тип называют астеническим), характеризуются длинными и тонкими ногами, руками, шеей, узким лицом, неширокой грудной клеткой, узкими плечами. У них слабо развита мышечная система.

У ширококостных женщин (гиперстенический тип) толстые и тяжелые кости, широкая грудная клетка и бедра, ступни ног короткие и широкие. Лицо чаще всего круглое, шея короткая. Ногти короткие и широкие. Они больше всех склонны к полноте.

Женщин, которые занимают промежуточное положение между астеническим и гиперстеническим типами, относят к нормостеническому типу телосложения и называют нормокостными. Такие женщины имеют наиболее красивую и пропорциональную фигуру.

Определить, к какому типу телосложения вы относитесь, можно, измерив обхватные размеры запястья. Если обхват запястья равен 16-18,5 см, то ты - представительница нормокостного типа, если меньше 16 см — тонкокостного, а если больше 18,5 см - широкостного. Обхватные размеры тела также позволяют судить об отношении к тому или другому типу телосложения. Если обхватные размеры грудной клетки равны половине роста стоя плюс 1-5 см, талии — рост минус 100, а бедер — на 30 см больше талии, то это нормокостный тип телосложения. Если показатели выше, вы относитесь к ширококостному типу сложения. У тонкокостных женщин охватные размеры грудной клетки колеблются от 80 до 87 см, талии — 60-65 см, бедер — 85-94 см.

Еще важная деталь — это зависимость между ростом и массой тела. Для определения нормальной массы тела можно пользоваться индексом Кетле: массу тела в граммах разделить на рост в см.

У представительниц нормокостного типа телосложения весоростовой коэффициент будет 335-350, у тонкокостного — 315-325, у широкостного 355-375. В жизни мы убеждаемся, что представительницы любого типа телосложения могут иметь красивую, привлекательную фигуру. Нужно лишь постоянно работать над собой, заниматься физическими упражнениями, контролировать массу тела, поддерживать здоровый образ жизни. Для данного периода занятий предлагаем комплексы упражнений с преимущественным вниманием на определенную часть тела. Определив тип телосложения, индивидуально внесите коррективы в тренировочные занятия.

Рассмотрим особенности методик занятий. Сначала для женщин, которые определили, что они относятся к тонкокостному (астеническому) типу телосложения. Тренировочные занятия по продолжительности должны быть около 1 ч (примерно на 30 минут короче, чем у нормостеников). Отдых между подходами должен продолжаться до почти полного восстановления — около 3 мин. Количество повторений планируется, как правило, по убывающей схеме: например, 10, 8, 6, 4. Среднее количество повторений около 8. Темп выполнения упражнений преимущественно медленней. Конечно, в тренировочные занятия включаются упражнения и с большим количеством повторений, но как средство вспомогательного воздействия. Количество тренировочных занятий в недельном цикле — четыре. Нагрузка может распределяться следующим образом: понедельник — средняя, среда — большая, четверг малая, пятница — средняя или ниже средней, в зависимости от времени восстановления.

А теперь о занятиях нормостеников. Они находятся а наиболее выгодном положении - их мышечная система очень хорошо реагирует на нагрузку. Все рекомендации в литературе, в основном, рассчитаны на нормостнический тип телосложения. Однако надо учитывать, что мышечные группы неоднозначно реагируют на нагрузку, поэтому в процессе тренировочных занятий нужна ее корректировка. Количество повторений зависит от поставленной задачи. Если есть небольшое отклонение от нормы массы тела, то количество повторений планируется по возрастающей схеме. Например, 10, 12, 15. Среднее количество повторений должно быть около 12. Если масса тела в норме и цель — исправить выявленные недостатки телосложения, необходимо планировать тренировку от большего количества повторений к меньшему, оставляя среднее количество повторений 12. Темп выполнения упражнений, в основном, средний. Время отдыха между подходами 1,5-2 минуты. Продолжительность тренировочного занятия около 1,5 часов. Количество занятий в недельном цикле — три. Нагрузка распределяется так: понедельник средняя, среда — большая, пятница — малая.

Занятия гиперстеников также имеют свои особенности. Продолжительность одного занятия — до 2 часов. Время отдыха между подходами около 1 минуты. При необходимости можно увеличивать время отдыха между упражнениями. Количество повторений в упражнениях в среднем 15, используется возрастающая схема: на пример, 10, 15, 20. Темп выполнения упражнений — от среднего и выше. Количество тренировок в недельном цикле — три. Нагрузка распределяется аналогично тренировкам представительниц нормостенического типа. На данном этапе занятий основная цель, как уже упоминалось, — добиться пропорционального развития всех мышечных групп. Поэтому предлагаемые комплексы упражнений имеют акцентированное внимание на определенную группу мышц. Вам нужно выбрать комплекс, который наиболее соответствует вашим индивидуальным особенностям и той задаче, которую вы перед собой поставили.

В рамках общепринятой классификации, опирающейся на толщину костного аппарата, можно предложить несколько подклассов, например, разделение, основанное на особенностях пропорций телосложения. Пропорция А Относительно узкие плечи, туловище длиннее ног нижняя часть (бедра, тазовая область) шире плеч, талия обозначена. Многим женщинам, приступившим к занятиям силовой подготовке и имеющим такие пропорции, приходится решать проблему уменьшения жировой прослойки, расположенной преимущественно на бедрах, ягодичных мышцах, в области живота. Но человеческий организм — это единое целое, и расхожее мнение, что можно с помощью упражнений только на определенную группу мышц уменьшить жировую прослойку на каких-то отдельных участках тела, — глубоко ошибочно! И еще, если есть конституционная предрасположенность к накоплению жира в определенных участках тела, те как правило, организм расстается с этим жирком в последнюю очередь.

Учитывая сказанное, отметим что, во-первых, комплексы упражнений для женщин, относящихся к любому типу телосложения, должны охватывать все группы мышц, во-вторых, сжигание избыточного веса происходит не только за счет нагрузки на определенные группы мышц, а, большей частью, благодаря "калориям, оставленным в спортивном зале". Итак, если ваше телосложение условно относится к пропорций А, то, как пример, предлагаем следующий комплекс упражнений.

1. Лежа подъем туловища — 3 подхода, до утомления.

2. Лежа жим штанги, хват средний — 3 подхода по 15- 13 повторений. Упражнение способствует укреплению верхнего плечевого пояса. Эффективность увеличивается, если в нижней точке движения происходит растяжение грудных мышц.

3. Сидя тяга на блочном тренажере — 3 подхода по 15-12 повторений. Упражнение нагружает среднюю часть мышц спины. При выполнении стараться максимально концентрировать вниманию на широчайших мышцах.

4. Сидя попеременный жим гантелей от плеч — 3 подхода по 15-12 повторений. Туловище прямое, локти разведены и не опускаются ниже уровня плеч, ладони обращены вовнутрь. Ритм выполнения безостановочный. Упражнение, в основном, развивает дельтовидные мышцы плеча. 5. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3 подхода по 15 повторений. Выполняется лежа поперек скамьи, что способствует максимальному пригибанию позвоночника в грудном отделе. Одно из наиболее эффективных упражнений для развития грудных мышц.

6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3 подхода по 15 повторений. Голова приподнята. Рекомендуется амплитуду движения ограничивать горизонтальным положением туловища. Нагружаются прямые мышцы спины.

7. Сидя разгибание ног на тренажере — 4 подхода по 15 повторений. Эффективно воздействует на мышечные пучки вокруг коленей, а также на фронтальную поверхность бедра. Меняя положение ступней, можно регулировать нагрузку: например, оттянутые носки в начале движения и подтянутые к себе в конце создают дополнительное напряжение работающих мышцах.

8. Лежа сгибание ног на тренажере — 4 подхода по 15- 12 повторений. Носки ног оттянуты. Во время выполнения упражнения рекомендуется не отрывать таз от скамьи тренажера. Основное воздействие приходится на двуглавую мышцу бедра.

9. Сидя подъем на носки на тренажере — 3 подхода по 15 повторений Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд. Величина отягощении подбирается такой, чтобы можно было выполнить запланированное количество повторений. Время отдыха между подходами около 1 минуты. Постепенно перерывы между подходами должны становиться все более укороченными и в идеале достигать времени, необходимого для перехода от одного снаряда к другому. Основное внимание в первые 3-4 недели обращать на технику выполнения упражнений. Движения должны быть ритмичными, с максимальной амплитудой. Темп средний, иногда с сознательным замедлением движения, если не освоена техника упражнения.

Приведенные рекомендации рассчитаны на имеющих избыточную массу тела. Женщинам, имеющим подобное телосложение с нормальной массой тела, необходимо уменьшить количество повторений не 3-5, но оно не должно быть менее 10.

Что касается рациона питания, то постарайтесь изучить главу "Регулирование массы тела". Для многих самым трудным, особенно в первые месяцы занятий, будет приобщиться к диете, которая рекомендует расстаться с отдельными продуктами. Компенсировать затраты энергии, в основном, за счет фруктов будет нелегко, но какое вы получите удовлетворение, когда сквозь дряхлую жировую прослойку начнете ощущать упругие мышцы, почувствуете себя более активной, стройной, привлекательной!

Пропорция Н.. Ширина плеч соответствует тазовой области, талия невыраженная Длина туловища равна длине ног. В подборе упражнений большее внимание уделяется мышцам спины и живота. В качестве примера предлагаем следующий комплекс упражнений.

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3\*15.

2. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — 3\*20.

3. Жим лежа средним хватом — 3\*( 15-12).

4. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову — 3\*15.

5. Сидя тяга к груди на блочном тренажере — 3\*13.

6. Сидя жим ногами на тренажере — 3\*15. Это упражнение позволяет использовать большее отягощение, не нагружая позвоночник. От положения ступней зависит распределение нагрузки по определенным участкам мышечных групп.

7. Лежа подъем туловища — 3\*15.

8. Сидя разгибание ног на тренажере — 3\*15.

9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — З\* максимальное количество повторении. Упражнение выполняется с неполной амплитудой. Основное внимание обратить на максимальное сгибание туловища. Дыхание ритмичное, без задержек.

Пропорция. Х Ширина плеч равна ширине тазовой области, длина ног соответствует длине туловища, талия узкая, ярко выраженная. Для женщин с такой пропорцией можно предложить следующий комплекс упражнений.

1. Жим лежа средним хватом — 3\*( 15-12).

2. Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями — З\*(15-12).

3. Лежа на скамье, отведение рук с отягощением за голову — 3\*15.

4. Лежа подъем ног — З\* до утомления.

5. Сидя разгибание ног на тренажере — З\*(15-12)

6. Лежа сгибание ног на тренажере — 3\*13.

7. Лежа подъем туловища — 3\*16.

8. Сидя тяга широким хватом на блочном тренажере — 3\*13.

9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 2\* до утомления.

Пропорция Т Верхний плечевой пояс шире, чем тазовая область. Туловище короче ног. Талия если и выделяется, то незначительно. У таких женщин жироотложение наблюдается чаще всего в области живота, спины, рук. Надо сказать, что женщины с таким телосложением быстрее других смогут исправить недостатки фигуры, если будут заниматься с оздоровительной целью, и добьются результатов, если займутся спортивным атлетической гимнастикой. Выбирая упражнения, в первую очередь, надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, которые могут оказаться "трудными". Комплекс упражнений для женщин с таким сложением:

1. Лежа подъем ног — З\* до утомления.

2. Сидя разгибание ног на тренажере — З\*(15-12).

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 3\*( 15-12).

4. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3\*15.

5. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3\*(13-15).

6. Лежа жим штанги средним хватом — 3\*(15-12).

7. Лежа подъем туловища — З\* до утомления.

8. Жим ногами на тренажере — 3\*15.

9. Сидя подъем на носки на тренажере — 3\*15.

После того как вы за четыре-шесть месяцев успешно завершили начальный период занятий — улучшили работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепили опорно-двигательный аппарат, нормализовали массу тела, подняли жизненный то, — вам по силам перейти к следующему этапу занятий — совершенствованию определенных групп мышц. Не забывайте выполнять разминку перед каждым упражнением — два подхода по 15- 20 повторений!

Комплексы упражнений для рук

Комплекс 1

1. Стоя сгибание-разгибание кистей на кистевом тренажере — (4-5)\*(15-20) повторений. Руки прямые, хват на ширине плеч. Амплитуда движения максимальная. Упражнение для развития мышц предплечья.

2. Опираясь ладонями о край стола, руки прямые, отжимания за счет сгибания кистей — 4\*( 15-20) повторений. Величина нагрузки регулируется углом наклона туловища относительно пола. Упражнение для мышц предплечья.

3. Сидя попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями, хват сверху — (4-6)\* 15 повторений. Локти неподвижны. Избегать раскачивании туловища. Для увеличения эффективности упражнения в момент сгибания рук кисти разгибаются.

4. Лежа жим штанги узким хватом - (4-6)\*12 повторений. Локти прижаты к туловищу. Опускание штанги в два раза медленнее, чем подъем. Упражнение для развития задней поверхности плеча, участвует также передний пучок дельтовидной мышцы.

5. Сидя разгибание ног на тренажере — 5\*20 повторений.

6. Лежа сгибание ног на тренажере — 5\*15 повторений.

7. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4\*( 30-50) повторений.

8. Сидя тяга на блочном тренажере — 5\*15 повторений.

9. Лежа подъем ног — 4\*(30-30) повторений.

10. Лежа подъем туловища с поворотами — (3-4)\*20 повторений. Ступни ног фиксированы. В зависимости от уровня подготовленности упражнение можно выполнять, держа руки как за головой, так и (облегченный вариант) на поясе. Развивает мышцы брюшного пресса и косые живота.

Комплекс упражнений для бедер

1. Сидя разгибание ног на тренажере — (4-6)\*(15-20) повторений.

2. Приседания на тренажере "Гак" — 5\*15 повторений. Ноги на ширине плеч, носки естественно развернуты. Приседание в два раза медленнее вставания. Упражнение для совершенствования передней поверхности бедра.

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 4\*15 повторений.

4. Лежа подъем ног — 3\*30 повторений.

5. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)\*15 повторений.

6. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 4\*15 повторений.

7. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)\*(12-15) повторений.

8. Стоя с отягощением в руках, ноги прямые, наклоны туловища (4-6)\*(15-20) повторений.

9. Сидя жим ногами с выходом на носки на тренажере — (4 5)\*(15-20) повторений.

Комплекс для задней поверхности бедра

1. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках — (5-6) \*20 повторений.

2. Сидя разгибание ног на тренажере — 5\*(15-20) повторений.

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 4\*15 повторений.

4. Лежа подъем туловища — 4\*(20-30) повторений.

5. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4\*30 повторений.

6. Лежа жим штанги средним хватом — (5-6)\*(12-15) повторений.

7. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову - (4-6)\*(15-20) повторений.

8. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)\* 15 повторений.

9. Сидя жим ногами — (4-6)\*(15-20) повторений. Комплекс для внутренней поверхности бедра 1. Приседания с ноги на ногу с отягощением на плечах — 5\*16 повторений. При выполнении следить за тем, чтобы туловище не наклонялось вперед.

Упражнение для развития внутренней поверхности бедра.

1. Стоя на коленях, ноги врозь, приседания на пятки — (4-6)\*(15 20) повторений. Упражнение выполняется без отягощения. Развивает переднюю поверхность бедра

2. Приседания на тренажере "Гак", ноги шире плеч — 5\*15 повторений.

3. Сидя сведение ног на тренажере — 5\*(15-20) повторений.

4. Стоя приведение ноги на тренажере — 4\*(12-15) повторений. Нога слегка согнута в колене, туловище неподвижно. В зависимости от положения ступни — носок вовнутрь или наружу — нагрузка смещается от наружной к внутренней части бедра.

5. Лежа жим штанги средним хватом 6)\* (12-15) повторений.

6. Лежа разведение рук с гантелями — 5\*12 повторений.

7. Стоя в наклоне, тяга гак пели одной рукой —(4-6)\*(12-15) повторений.

8. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках (4-5)\*(12-15) повторений.

9. Лежа подъем ног — 4\*30 повторений.

Комплекс для боковой поверхности бедра

1. Приседания на тренажере "Гак", ноги вместе — (4-6)\*(15-20) повторений.

2. Сидя сведение рук на тренажере — 5\*(12-15) повторений.

3. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках - (4-5)\*15 повторений.

4. Стоя отведение ноги на тренажере — (4-6)\*(15-20) повторений.

5. Приседания "в ножницах" или ходьба выпадами — 4\*16 повторений.

6. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)\*15 повторений.

7. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)\*(12-15) повторений.

8. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 5\*15 повторений.

9. Лежа подъем ног — 4\*30 повторений. 10. Сидя подъем на носки на тренажере — 4\*(15-20) повторений.

Комплекс для формирования красивой походки

1. Сидя подъем на носки на тренажере — б\*(12-15) повторений.

2. Сидя, ноги прямые, жим носками на тренажере—5\*(15-20) повторений.

3. Сидя разгибание ног на тренажере — 5\*(15-20) повторений.

4. Лежа сгибание ног на тренажере — 4\*(12-15) повторений.

5. Лежа подъем ног — 3\*( 20-30) повторений.

6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны, туловища — 4\*30 повторений.

7. Сидя сведение рук на тренажере — (4-6)\* 15 повторений.

8. Лежа отведение рук с отягощением за голову — (4-5)\*15 повторений.

9. Полуприседы со штангой на плечах с выходом на носки — 5\*15 повторений.

Комплекс для ягодичных мышц

1. Глубокие приседания со штангой на плечах — (4-6)\*(15-20) повторений.

2. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4\*30 повторений.

3.Лежа сгибание ног на тренажере — 5\*15 повторений

4. Приседания "в ножницах “ - 4\*16 повторений Рисунок 40

5. Лежа животом на скамье, махи ногами вверх — 4\*15 повторений. Нижняя часть тела вне скамьи, туловище удерживается руками. Амплитуда максимальная, движения плавные, без рывков.

6. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)\*(12-15) повторений.

7. Лежа на наклонной скамье головой вниз, разведение рук с гантелями — (5-6)\*15 повторений.

8. Лежа подъем ног — 4\*30 повторений.

9. Стоя с отягощением в руках, наклоны туловища — (4-5)\*(20-30) повторений.