

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ	9
ФОРМА И ФУНКЦИЯ	10
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	12
АНАТОМИЯ ВСЕГО ТЕЛА	18
ТРЕНИРОВКИ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ	21
РАЗМИНКА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ	22
ДИАГОНАЛЬНОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ	24
ОБРАТНЫЕ ВЫПАДЫ	26
ПРИСЕДАНИЕ ПЛИЕ СО СТУЛОМ	28
ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ	30
БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ	32
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ БЕРПИ	34
УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬПИНИСТ»	36
ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ	38
УПРАЖНЕНИЕ «СКЛАДНОЙ НОЖ»	40
РАСТЯЖКА НОГ, СИДЯ НА СТУЛЕ	42
ШАГ НОГОЙ ВНИЗ	44
ОТЖИМАНИЯ С ВЫХОДОМ	46
ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ	48
ПОДЪЕМ КОЛЕНА СО СКРУЧИВАНИЕМ	50
ПОСТУКИВАНИЕ ПЯТКАМИ	52
УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОВЕЦ»	54
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК	56
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК СО ШВЕЙЦАРСКИМ МЯЧОМ	58
ПОДТЯГИВАНИЯ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ	60
ПОВОРОТЫ НОГ ЛЕЖА	62
УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОШЕНИЯМИ	65
ВЫПАДЫ С МЯЧОМ В РУКАХ	66
ГИМНАСТИКА С ПАЛКОЙ: ПОЧИСТИТЬ И ОТУТЮЖИТЬ	68

БРОСОК МЯЧА	70
ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ЖИМОМ НАД ГОЛОВОЙ	72
БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ	74
ПРИСТАВНОЙ ШАГ	76
ВОСЬМЕРКА С МЯЧОМ	78
ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ С БОКОВОЙ РАСТЯЖКОЙ	80
МЕРТВАЯ ТЯГА	82
ПОДЪЕМ КОРПУСА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ	84
МАХИ НОГАМИ ЛЕЖА НА БОКУ	86
РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ	88
ВЕРХНЯЯ ТЯГА, ИЛИ «ПУЛОВЕР»	90
ПРИСЕДАНИЯ СО ШВЕЙЦАРСКИМ МЯЧОМ	92
БОКОВОЙ ШАГ НА ПЛАТФОРМУ	94
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ ЧЕРЕЗ ПЛАТФОРМЫ	96
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ	98
УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ	101
УПРАЖНЕНИЕ «ДРОВОСЕК»	102
ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА СО СКРУЧИВАНИЕМ	104
ПРИСЕДАНИЕ С ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ТЯГОЙ	106
ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ТЯГОЙ НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ	108
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ЖИМ ОТ ГРУДИ С ПРИСЕДАНИЕМ	110
УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСТОЧКА»	112
РАСТЯЖКА И РАССЛАБЛЕНИЕ	115
РАСТЯЖКА ТРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА	116
РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ	117
РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ	118
РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ БЕДРА	119
РАСТЯЖКА ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЫ	120
РАСТЯЖКА БЕДРА	122
РАСТЯЖКА ШЕИ	124

СГИБАНИЕ ШЕИ НАБОК	125
РАСТЯЖКА ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО ТРАКТА	126
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ	128
БОКОВАЯ РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ	130
УПРАЖНЕНИЕ «КОБРА»	132
ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ	134
РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ НА ВАЛИКЕ	136
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ НА ВАЛИКЕ	137
РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ НА ВАЛИКЕ	138
РАСТЯЖКА ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ СПИНЫ НА ВАЛИКЕ	139
РАСТЯЖКА НАПРЯГАТЕЛЯ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ БЕДРА НА ВАЛИКЕ	140
РАСТЯЖКА ПОЗВОНОЧНИКА НА ВАЛИКЕ	142
УПРАЖНЕНИЕ «ПРОДЕВАНИЕ НИТКИ В ИГОЛКУ»	144
ВАШИ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГО ТЕЛА	147
ВЗРЫВНАЯ СЕРИЯ, ИЛИ БОДИ БЛИЦ-ФИТНЕС	148
ОСНОВЫ	149
ПОДЗАРЯДКА НА РАБОТЕ ИЛИ ВНЕ	150
РАЗГРУЗКА ВАШИХ НОГ	151
ПОСТУРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	152
РАСТЯЖКА И УДЛИНЕНИЕ	153
ЗАБОТА О ВАШЕЙ СПИНЕ	154
НЕОБЫКНОВЕННАЯ РАСТЯЖКА	155
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА	156
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ	158
ГЛОССАРИЙ	160
НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ. БЛАГОДАРНОСТИ	165

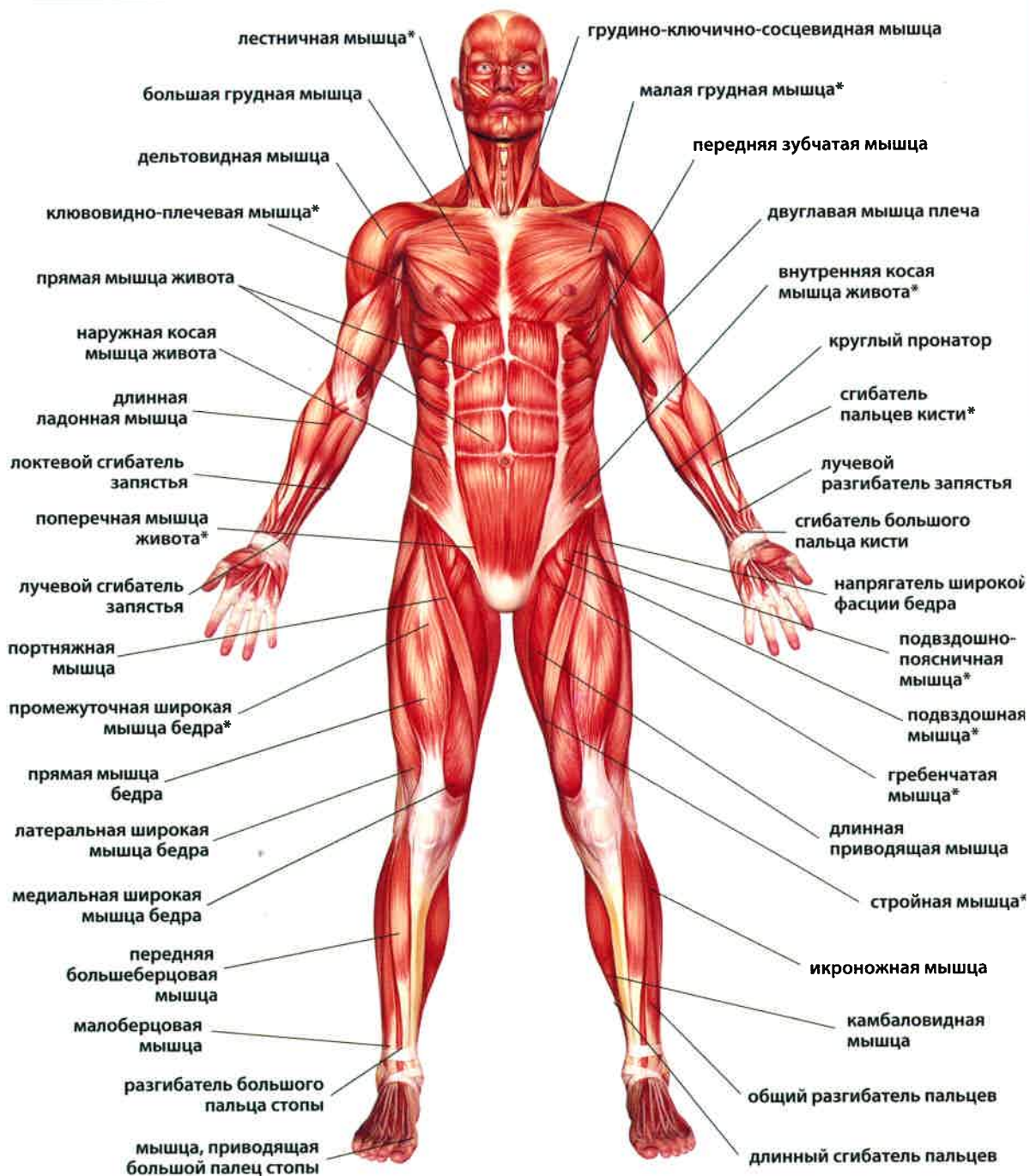
ВВЕДЕНИЕ: ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

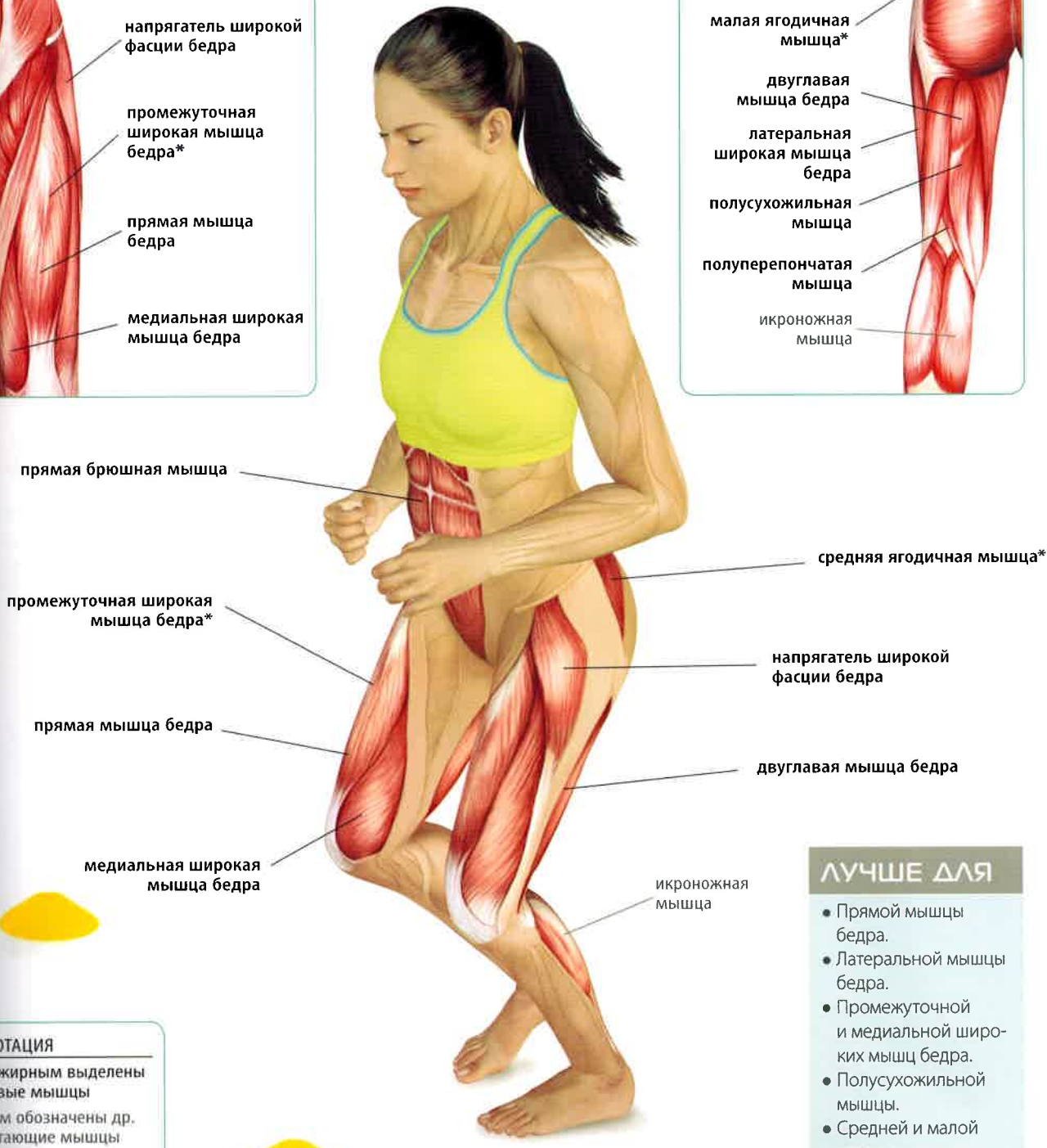
Для того чтобы эффективно тренировать все тело, используется методика функциональных тренировок, предназначенная для тех, кто всегда хочет оставаться в форме с головы до пят. Этот принцип подойдет также и тем, кто стремится научиться метать ядро сильнее, развить более плавный удар в теннисе или проплыть больше в бассейне. Но самое важное — функциональные тренировки подходят для людей любого возраста и уровня физической подготовки. Они помогают чувствовать себя хорошо, просто поднимаясь по лестнице, гонясь в спешке за автобусом или пытаясь дотянуться до верхней полки стеллажа. В функциональных тренировках мышцы имеют большое значение. Техника здесь разработана таким образом, что, когда одни мышцы приходят в работу, другие части тела тоже начинают реагировать. Такие тренировки напоминают цепную реакцию, так как мириады наших мышц работают вместе. Функциональные тренировки задействуют многочисленное количество мышечных групп благодаря движению в различных плоскостях. Эти упражнения подражают реальным жизненным ситуациям, объединяя боковые и горизонтальные движения с целью сохранения баланса, гибкости и выносливости.

АНАТОМИЯ ВСЕГО ТЕЛА

АННОТАЦИЯ

* обозначает глубокие мышцы





АННОТАЦИЯ
 Полужирным выделены целевые мышцы
 Серым обозначены др. работающие мышцы
 * глубокие мышцы

- ЛУЧШЕ ДЛЯ**
- Прямой мышцы бедра.
 - Латеральной мышцы бедра.
 - Промежуточной и медиальной широких мышц бедра.
 - Полусухожильной мышцы.
 - Средней и малой ягодичных мышц.



3. Плавно и медленно опустите штангу. Начните с 3 повторений; со временем вы сможете сделать 10 повторений.



ЛУЧШЕ ДЛЯ

- Мышцы, выпрямляющей позвоночник
- Большой ягодичной мышцы
- Большой приводящей мышцы
- Двуглавой мышцы бедра

АННОТАЦИЯ

Полужирным выделены целевые мышцы
 Серым обозначены др. работающие мышцы
 * глубокие мышцы

РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ НА ВАЛИКЕ

1. Садитесь на пол. Поместите валик под верхнюю часть ягодиц. Заведите руки за спину, ладони прижмите к полу. Вытяните ноги, пятки положите на пол.
2. Контролируя свои движения, медленно покатайтесь назад, пока валик не окажется под ягодицами.
3. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 10 повторений.

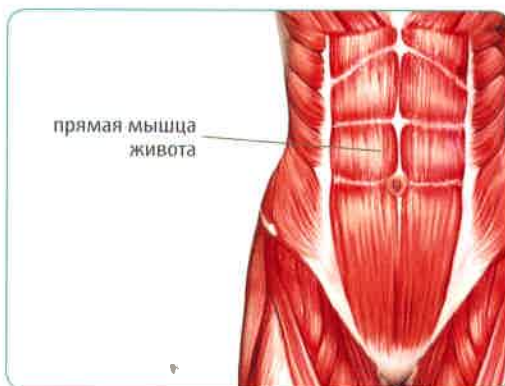
ИЗБЕГАЙТЕ

- Сутолости спины.
- Скручивания торса.
- Отрыва ладоней от пола.



ПРЕИМУЩЕСТВА

- Помогает устранить зажатость ягодичных мышц; особенно полезно после длительного пребывания в положении сидя.
- Дарит свободу движений.



ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРАВИЛЬНО

- Смотрите вперед.
- Двигайтесь плавно.
- Прижмите ладони к полу.
- Задействуйте мышцы рук.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Любая активность

ЛУЧШЕ ДЛЯ

- Всех ягодичных мышц

АННОТАЦИЯ

Полужирным выделены целевые мышцы
Серым обозначены др. работающие мышцы
* глубокие мышцы

