**Тренируемся дома**

Регулярные занятия и правильное питание – залог прекрасной физической формы. Эта прописная истина известна многим, но в силу различного рода обстоятельств не каждый может отправиться в тренажёрный зал. В таких ситуациях выходом из положения может стать программа по проведению **тренировки дома**.

**Особенности тренировки дома**

Характерная черта подавляющего большинства домашних тренировок для мышц – ограниченное количество используемого инвентаря. Это является сдерживающим фактором для увеличения количества выполняемых элементов, а также не позволяет постоянно наращивать нагрузку.

Ведь мало кто может себе позволить оборудовать в одной из комнат полноценный тренажёрный зал. Поскольку для этого необходимы финансовые затраты и наличие свободного помещения.

Для того чтобы приступить к домашним тренировкам для мышц нет необходимости совершать покупку многофункционального дорогого тренажёра. Как правило, чем выше цена снаряда, тем меньше от него пользы на практике. Дешевле присмотреться к самым необходимым снарядам.

Представительницам прекрасного пола понадобятся разборные гантели и скакалка. Мужчин минимальный набор может не удовлетворить, поскольку понадобятся ещё перекладины и брусья или скамья для жима лежа.

В идеальном варианте домашний спортивный уголок хорошо оснастить штангой с комплектов блинов и стойками для приседаний. Но подобную покупку можно отложить до лучших времён, а для начала тренировок будет достаточно гантелей и скамьи.

Спортивные снаряды – это одно, но наличие сильной мотивации изменить себя – это совсем другое дело. Занимаясь в зале, в окружении других людей, невольно начинаешь себя сравнивать с ними, равняться на других, стараться достичь впечатляющих результатов и т.д.

Дома же, наедине с собой, отсутствие серьёзной мотивационной составляющей может привести к нерегулярности занятий и как следствие, отсрочит приближение желаемого эффекта. Только при наличии сильного желания достичь поставленной цели можно переходить на домашний режим тренировок.

**Как правильно тренироваться дома**

Что бы **тренировки дома** давали результат, придерживайтесь основных правил это систематичность и регулярность занятий. Отсутствие системы снижает эффективность самого результативного упражнения в разы. Придётся строго выдерживать выбранный график занятий и отказаться от вредных привычек, отвлекающих от достижения главной цели. Только оставив всё ненужное, можно продвигаться вперёд.

У каждой тренировки должно быть организующее и мобилизующее начало – разминка, продолжительность которой не менее 10 минут и зависит от предстоящей нагрузки. Это своеобразный настрой на эффективное достижение результата, а также необходимый подготовительный этап для мышечных волокон, предостерегающий от получения разрывов, растяжений и иных травм.

Общая продолжительность тренинга составляет примерно час, а темп подбирается таким образом, чтобы была возможность выполнить весь **комплекс упражнений для домашних тренировок** за отведённое время. Длительность пауз между сетами зависит от конечной цели тренировки. Если это развитие выносливости или борьба с лишним весом, то достаточно будет тридцатисекундного перерыва. При увеличении мышечной массы допустимо увеличить перерыв до 2 минут. В любом случае посторонние дела будут отвлекать и сбивать с темпа и ритма, поэтому о них на время тренировки следует забыть.

У любого дела есть начало и конец, в том числе и у домашних тренировок. Поэтому каждое занятие завершается заминкой, предназначение которой заключается в постепенном переходе систем организма, особенно сердечно-сосудистой, к нормальному состоянию. Обычно выполняют элементы на растяжку или бег в спокойном темпе в течение последних 10 минут тренировки. Заминка позволит быстрее восстановится мышцам после интенсивной нагрузки!

Скакалка это **лучший кардиотренажер для дома**, ни один тренажер не сможет сравниться с эффективностью этого снаряда. Простые **прыжки на скакалке** отлично. В арсенале домашнего качка приседания с отягощением должны стоять на первом месте в списке основных упражнений для дома.

Приседания - это базовое упражнение, которое тренирует не только ноги, но и отлично стимулирует выброс тестостерона, что в свою очередь ускорит рост мышц всего тела, тренируют сердечно-сосудистую систему, и держит все мышцы организма в тонусе.

Отжимания от пола самое известное упражнение еще с детства, из-за своей простоты отжимания от пола очень популярны в тренировках на дому. Отжимания от пола - это отличная альтернатива жиму лежа и отжиманиям на брусьях, тем более не у всех дома есть скамья для жима или брусья.

В **тренировках на дому** обязательно должно присутствовать хотя бы одно упражнение на мышцы плечевого пояса. Упражнения по эффективности: жим лежа, отжимания на брусьях, отжимания от пола. Обязательно включите одно из этих упражнений в свой **список упражнений для дома.**

Подтягивания на турнике основное упражнение для мышц спины, единственный недостаток не у всех дома есть турник. Наша команда рекомендует обзавестись этим оборудованием, ведь во время подтягивания качаются не только мышцы спины, но и руки и даже пресс, поэтому очевидно, что турник для **тренировки дома** обязателен.

Выше мы описали самые **эффективные упражнения** для **тренировок на дому**, на самом деле упражнений которые можно выполнять дома огромное количество и перечислять их все не имеет смысла, поэтому мы составили **программу тренировок на дому** с учётом отсутствия оборудования.

**Программа тренировок в домашних условиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка №1 | Тренировка №2 | Тренировка №3 |
| Прыжки на скакалке 10 минут | Прыжки на скакалке 10 минут | Прыжки на скакалке 10 минут |
| Приседания с отягощением 3х15 | Отжимания от пола (брусья или жим лежа) 3х20 | Подтягивания на турнике 3хмакс (или тяга в наклоне) |
| Приседания с выпрыгиванием 3х15 | Жим гантелей сидя 3х12 | Шраги 3х12 |
| Становая тяга с гантелями 3х15 | Подъем гантелей перед собой 3х15 | Сгибание рук с гантелями 3х12 |
| [Упражнение на пресс велосипед](https://powersquat.ru/fitnes/77-uprazhenie-na-press-velosiped) 3х20 | [Скручивания на пресс](https://powersquat.ru/fitnes/197-skruchivaniya-na-press) 3х20 | Обратные скручивания 3х20 |

**Программа тренировок дома для похудения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка №1 | Тренировка №2 | Тренировка №3 |
| Прыжки на скакалке 15 минут | Прыжки на скакалке 15 минут | Прыжки на скакалке 15 минут |
| Приседания 3х25 | Отжимания от пола 3х20 | Подтягивания на турнике 3хмакс (или тяга в наклоне) |
| Приседания с выпрыгиванием 3х15 | Жим гантелей сидя 3х12 | Шраги 3х20 |
| Становая тяга с гантелями 3х20 | Подъем гантелей перед собой 3х15 | Сгибание рук с гантелями 3х12 |
| Упражнение на пресс велосипед 3х20 | Скручивания на пресс 3х20 | Обратные скручивания 3х20 |
| Прыжки на скакалке 15 минут | Прыжки на скакалке 15 минут | Прыжки на скакалке 15 минут |

**Программа тренировок для девушек дома**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка №1 | Тренировка №2 | Тренировка №3 |
| Прыжки на скакалке 20 минут | Прыжки на скакалке 20 минут | Прыжки на скакалке 20 минут |
| Приседания 3х20 | Отжимания от пола - 3хмакс | Становая тяга с гантелями 3х15 |
| Выпады с гантелями 3х15 | Жим гантелей сидя 3х12 | Шраги 3х20 |
| Подъём таза лежа 3х20 | Тяга гантелей в наклоне 3х15 | Сгибание рук с гантелями 3х12 |
| Упражнение на пресс велосипед 3х20 | Скручивания на пресс 3х20 | Обратные скручивания 3х20 |

**Тренировка пресса в домашних условиях** выполнятся три раза в неделю, по крайней мере, с одним выходным днем, ​​между тренировками. Понедельник - среда - пятница будет идеальным вариантом. Если ваши мышцы живота еще болят от предыдущей тренировки, подождите, пока болезненность не стихнет перед следующей тренировкой.

**Программа тренировок на пресс в домашних условиях**

| **День 1** | |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Подходы и повторения** |
| Подъем ног лежа | 3 подхода по 15-20 повторений |
| [Упражнение планка для пресса](https://powersquat.ru/fitnes/306-uprazhnenie-planka) | 3 подхода на максимальное количество времени |
| Скручивания | 3 подхода по 20 повторений |

**Примечания:** [скручивания](https://powersquat.ru/fitnes/197-skruchivaniya-na-press) - руки по бокам головы, взгляд устремлен в потолок, потом, поднимая плечи от пола, сгибаем верхний отдел туловища без отрыва поясницы от пола, делаем выдох на пути вверх, удерживайте туловище в верхнем положении около 2 секунд. Важно понимать механику упражнения, вы делаете скручивание туловища, а не подъем туловища!

| **День 2** | |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Повторы и повторения** |
| Двойное скручивание | 3 подхода по 20 повторений |
| [Упражнение на пресс велосипед](https://powersquat.ru/fitnes/77-uprazhenie-na-press-velosiped) | 3 подхода по 20 повторений |
| Боковая планка | 3 подхода по 45 секунд |
| **День 3** | |
| **Упражнения** | **Повторы и повторения** |
| Скручивания | 3 подхода по 20 повторений |
| Двойные скручивания | 3 подхода по 20 повторений |
| Упражнение планка для пресса | 1 подход на максимальное время |

**Примечание:** планка — упражнение статическое. Движений в нем нет, потому самое главное — держать тело правильно (и как можно дольше).