**Занятие 21**

**Упражнения с собственным весом**

Для полноценной тренировки на все группы мышц не нужен абонемент в спортзал, тренажёры и свободные веса. Всё, что вам понадобится, — ваше тело.

Обратите внимание, что для выполнения некоторых упражнений потребуются дополнительные предметы. Вам может понадобиться устойчивый широкий стул или канистра с водой, которую удобно держать в руке.

Однако большинство упражнений не требует дополнительных предметов. Если что-то и нужно, то это не специальное спортивное оборудование, а предметы обихода, которые найдутся в каждом доме.

Четыре основных правила

Во время тренировки помните о четырёх важных правилах.

**1. Не забывайте о дыхании**

Это кажется очевидным, но во время выполнения упражнений вы можете забыть о дыхании. В большинстве случаев вы выдыхаете на усилие, а вдыхаете во время выполнения более лёгкой части упражнения. Например, выполняя отжимание, вы вдыхаете, когда опускаетесь, а выдыхаете, когда выталкиваете себя наверх.

Такой способ дыхания наиболее распространён, хотя он подходит не в 100% случаев.

**2. Правильно выполняйте упражнения**

Если вы забудете про технику, то не добьётесь желаемых результатов и можете получить травму. Убедитесь, что вы правильно выполняете упражнения, прежде чем начинать тренировку. Для начала попросите друзей и родственником (в идеале — фитнес-тренера) понаблюдать за вами со стороны — они подскажут, что вы делаете не так.

**3. Не торопитесь**

За исключением кардио, большинство упражнений лучше выполнять медленно. Это не значит, что нужно делать длинные паузы между каждым отжиманием или приседанием, просто не пытайтесь выполнить их как можно быстрее. Медленные упражнения положительно скажутся на росте мышц и сделают вас сильнее.

**4. Выкладывайтесь по максимуму**

Если вы не можете больше выполнить ни одного повторения, значит, тренировка удалась. Конечно, не стоит загонять себя, доводя до травмы, но пока вы соблюдаете правильную технику и поддерживаете себя в форме, этого и не случится. Не волнуйтесь насчёт количества повторений, лучше сосредоточьтесь на том, чтобы выполнять каждое упражнение с максимальной отдачей.

Большее количество отжиманий не сделает вас сильнее. Суть в том, чтобы работать на максимуме с тем уровнем энергии, который есть сейчас.

Кардиотренировка

Кардиоупражнения положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и других систем организма, ускоряют метаболизм и укрепляют мышцы.

Несмотря на то, что кардио хорошо влияет на всё тело, многие избегают полезных нагрузок, потому что не любят бегать. Но есть разные кардиоупражнения, выполняя которые вам не придётся мучиться. Они займут не более 20–30 минут 2–3 раза в неделю.

**Интервальные тренировки**

Некоторые люди не любят бег, потому что приходится долго напрягаться. Это так, если вы бегаете на выносливость. Замечательная альтернатива — интервальные тренировки, в процессе которых вы прилагаете больше усилий в течение короткого промежутка времени.

Есть много вариантов интервальной беговой тренировки, как на улице, так и на [беговой дорожке](https://lifehacker.ru/2014/11/20/treadmill-workouts/). Вот одна из них:

* Лёгкий бег в течение 2–5 минут.
* Бег на высокой скорости — минута, затем ещё минута — на низкой. Повторите 5–10 раз (в зависимости от вашей подготовки).
* Лёгкий бег в качестве заминки — 5 минут.

Не нужно долго поддерживать высокий темп бега, поэтому сразу после одной минуты с максимальной скоростью переходите на медленный восстановительный бег. Вместо того чтобы размеренно бегать 30–60 минут, нужно перетерпеть только короткие промежутки кардио с высокой интенсивностью. Некоторым людям такие пробежки нравятся больше.

Вы можете задавать разную продолжительность и последовательность периодов максимальной интенсивности. Некоторые интервальные тренировки имеют структуру пирамиды: вы начинаете с небольшой нагрузки, доходите до максимума в середине и снижаете интенсивность к концу. Есть и другие варианты, например методика [фартлек](https://lifehacker.ru/2015/03/27/fartlek-tempovaya-i-intervalnaya-trenirovki/%22%20%5Co%20%22%D0%A7%D0%B5%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D1%84%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BA%2C%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%22%20%5Ct%20%22_blank), по которой отрезки с разной интенсивностью не определяются заранее, а выбираются в процессе тренировки.

Некоторым людям интервальные тренировки могут показаться настоящим адом, но если вы никогда не могли выдержать длинную дистанцию, интервалы станут альтернативой долгому бегу на выносливость.

**Подъём по лестнице**

Это простое упражнение, которое особенно эффективно, если перешагивать через ступеньку.

Как нужно подниматься по лестнице, чтобы это стало упражнением? Просто следуйте этим советам:

1. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице столько раз, сколько сможете. Если получится, пропускайте ступеньки. Остановитесь, когда настолько устанете, что не сможете продолжать. Когда вы дойдёте до этого состояния, скорее всего, вы будете на середине подъёма. Если дойдёте до конца лестницы, наверняка у вас останутся силы, чтобы начать новый подъём.
2. Возьмите общее количество подъёмов до конца лестницы и разделите наполовину. Если вы преодолели лестницу 20 раз, ваше число будет 10.
3. Когда вы будете подниматься по лестнице в следующий раз, пробегите вверх и вниз 10 раз (или половину от вашего максимума).
4. Отдохните 60–90 секунд, затем снова поднимитесь по лестнице как минимум 10 раз (или половину от вашего максимума)
5. Ещё 60–90 секунд отдыха, затем снова 10 подъёмов (или половина от вашего максимума). Если можете сделать больше — пожалуйста. Ваша цель — гонять себя по лестницам, пока вы не устанете настолько, что не сможете продолжать.
6. Постепенно увеличивайте количество подъёмов за один подход. Постоянно заставляйте себя усиленно работать.

Если вы не хотите тренироваться на улице или в общественных местах, просто сделайте подъём по лестнице обычной частью своей жизни.

Тренировка для верхней части тела

Упражнения для развития мышц плеч, рук и груди — самые простые и эффективные, поскольку вы быстро видите результаты. Однако для быстрого прогресса нужно уделить время освоению правильной техники, иначе вы будете впустую тратить силы.

Ещё один важный момент: определите, сколько раз выполнять каждое упражнение. Есть метод, который поможет выяснить это. Разберём на примере отжиманий:

* Сделайте столько отжиманий без отдыха, сколько сможете. Останавливайтесь, когда физически не можете больше сделать ни одного отжимания.
* Возьмите общее количество отжиманий, которое можете сделать, и разделите на два. Если вы можете сделать 30 отжиманий, ваше количество повторов — 15.
* В следующий раз сделайте три подхода по 15 раз с отдыхом 60–90 секунд между ними. Если в последнем подходе вы чувствуете, что можете сделать больше отжиманий, продолжайте.
* Со временем увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Если вы заметили, что упражнение стало слишком простым для вас, просто добавьте 2–5 повторов в каждый подход.

**Отжимания**

Отжимания — эффективные упражнения, которые помогают проработать несколько групп мышц, включая грудные, дельтовидные и трицепсы.

Может показаться, что это простое упражнение, поэтому можно не волноваться насчёт техники. Но многие допускают [ошибки](https://lifehacker.ru/2016/09/12/push-up-mistakes/) при выполнении отжиманий.

**Правильная техника выполнения упражнения:**

* Примите упор лёжа, руки поставьте на ширине плеч или чуть шире, ладони находятся под плечами.
* Со вдохом согните локти и опустите тело ближе к земле. При этом напрягайте пресс и старайтесь держать тело прямо. Не поднимайте плечи, не втягивайте голову.
* С выдохом выпрямите руки, поднимая тело от земли.
* Поднимайте вес тела руками, не пытайтесь задействовать ягодицы или нижнюю часть тела.
* Чтобы соблюдать правильное положение тела, представьте прямую линию, проходящую от головы до лодыжек

Можете попробовать план тренировок «[100 отжиманий](http://www.100pushups.com/)», который поможет быстрее прокачать мышцы и стать сильнее. Если же вы ещё не готовы к таким масштабным целям, используйте метод, описанный ранее, и узнайте, сколько отжиманий нужно делать в одном подходе.

А тем, кто уже умеет отжиматься и хочет разнообразить свои тренировки, пригодятся [100 вариантов отжиманий](https://lifehacker.ru/2014/06/08/100-variantov-otzhimanij/) с дополнительным оборудованием или без него.

**Обратные отжимания**

Это отличное упражнение для прокачки верхней части тела, которое можно выполнять со стулом или скамьёй. Упражнение увеличивает силу тех же мышц, что и обычные отжимания, но чуть больше нагружает ромбовидные мышцы спины.

**Правильная техника выполнения упражнения:**

* Встаньте спиной к стулу или скамье. Заранее убедитесь в том, что стул устойчивый и выдержит вес вашего тела.
* Согните ноги и поместите руки на сиденье стула, пальцы должны быть развёрнуты к телу.
* Медленно вытяните ноги вперёд, чтобы большая часть веса тела перешла на руки.
* Вдохните и медленно согните руки в локтях. Опускайте тело вниз, пока плечи не будут параллельны полу.
* Задержитесь на секунду, затем с выдохом выпрямите руки.

**Упражнение на бицепс**

Невозможно накачать бицепс без поднятия свободных весов, поскольку веса вашего тела недостаточно, чтобы получить рельефные руки.

Если вам важно накачать бицепс и вы хотите сделать это дома, лучше всего купить гантели и выполнять упражнения с ними. Нужный вес гантелей зависит от ваших размеров и мышечной массы. Лучше начать с более лёгких и постепенно увеличивать нагрузку.

Если вы ничего не хотите покупать и согласны использовать только то, что есть дома, хорошей заменой может стать любой тяжёлый предмет, который удобно держать в руках. Один из вариантов — рюкзак, если вы можете равномерно распределить в нём вес, без смещения вниз. Другой вариант — большая канистра с ручкой, наполненная жидкостью.

Когда вы найдёте снаряд, можете начинать упражнения на бицепс. Если у вас два одинаковых по весу предмета или гантели, вы можете делать упражнения одновременно обеими руками. Если нет, поочерёдно.

**Правильная техника выполнения упражнения:**

* Возьмите в руки вес и свободно опустите их вдоль тела, ладони обращены вперёд или друг к другу, локти чуть согнуты.
* С выдохом медленно поднимите гантели до плеча. Зафиксируйте локти в одной точке, не поднимайте гантели выше плеча и не прижимайте их к груди.
* Со вдохом опустите гантели. Не выпрямляйте локти до конца — в крайней точке они должны быть чуть согнуты.
* Движение должно быть медленным. Если вы будете делать его рывками, можете получить травму.

Видео с подробным разбором техники упражнения, разными вариантами выполнения и основными ошибками поможет в тренировках.

Тренировка для мышц кора

Мышцы кора — комплекс мышц, отвечающих за стабилизацию позвоночника, таза и бёдер. В эту группу входят не только мышцы живота, но и мышцы спины, бёдер, ягодичные и другие мышцы.

Для тренировки мышц кора подойдут разные варианты скручиваний на пресс. Несмотря на то, что стандартное скручивание — хорошее упражнение, различные вариации помогут вам проработать больше мышц.

Несколько вариантов скручиваний не требуют ничего, кроме вашего тела (и, может быть, коврика или полотенца для комфортного выполнения). Давайте разберём некоторые из них.

**Медленные скручивания**

Медленные скручивания похожи на обычные упражнения на пресс, но имеют несколько отличий. Во-первых, они выполняются гораздо медленнее, что позволяет лучше проработать мышцы пресса. Во-вторых, больше внимания уделяется дыханию — важно правильно чередовать вдохи и выдохи во время выполнения.

**Правильная техника выполнения упражнения:**

* Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела.
* Со вдохом поднимите руки перед собой.
* С выдохом медленно поднимайте корпус. Спина должна отрываться от пола позвонок за позвонком, постепенно скручиваясь вперёд.
* Когда вы достигли сидячего положения, продолжайте движение корпуса вперёд, к ногам. При этом не опускайте руки, тянитесь вперёд, а не вниз, не выпрямляйте спину — она остаётся округлённой. Вдохните.
* С выдохом начинайте движение назад. Спина опускается на пол так же медленно, как и поднималась.
* Опустите руки вдоль тела.