

Прежде чем начать тренироваться с эспандером

Прежде чем начать тренировки с тренажером обязательно внимательно ознакомьтесь в эксплуатации с информацией, как заниматься с эспандером, представлено в этом разделе. Тренировка с эспандером имеет много общего с тренировками со свободными весами и на тренажерах, но также имеет и свои особенности, которые важно знать для получения максимального результата и удовольствия от занятий.

Определите цель тренинга

Перед началом регулярных тренировок, прежде всего, определите вашу цель тренинга. В зависимости от поставленной цели выбирается комплекс упражнений, уровень нагрузки и эффективное количество повторений.

Если ваша цель – **сбросить лишний вес, укрепить мускулатуру, улучшить осанку и гибкость**, то подбирается комплекс упражнений на все группы мышц с акцентом на проблемные зоны - пресс, грудь, ноги, спина, руки или плечи.

Обязательно начинайте выполнение упражнений с разминки в течение **7-10** минут, включая в нее аэробные и кардио упражнения.

Длительность основной тренировки составляет **15 – 30** минут.

Стройте тренировку так, чтобы первым делом тренировать самые крупные мышцы - ноги и спину.

Упражнения выполняйте в быстром темпе, стараясь при этом делать секундную паузу в момент максимального сокращения мышц.

Оптимальное число повторений каждого упражнения **15-20** раз с промежутками между подходами **30** секунд. Заканчивайте тренировку упражнениями на растяжку и восстановления дыхания.

Если ваша цель – **наращивание силы и мышечной массы**, то в основе тренинга лежат те же принципы.

Начинайте тренировку с разминки в течение **10-15** минут, включая в нее аэробные и кардио упражнения, упражнения с легкой нагрузкой и на растяжку.

Длительность основной тренировки составляет **20 – 30** минут.

Стройте тренировку так, чтобы первым делом тренировать самые крупные мышцы - ноги и спину.

Упражнения выполняйте в медленном темпе, хорошо напрягая мышцы. Добившись максимального сокращения мышцы, сделайте секундную паузу, после чего плавно вернитесь в исходное положение. Необходимое число повторений каждого упражнения для наращивания мышечной массы **6-15** с промежутками между подходами **60-90** секунд.

Если вы делаете меньше, чем 6 повторений, то развиваете силу, а если больше 15, то - выносливость мышц. Заканчивайте тренировку упражнениями на растяжку и восстановления дыхания.

Для достижения желаемых результатов не забывайте увеличивать хотя бы на чуть-чуть количество повторений или уровень нагрузки каждую неделю. Идеально для этих целей подходит добавление к рабочему сопротивлению желтой трубки

Как подобрать рабочее сопротивление эспандера

Правильный выбор рабочего сопротивления - залог эффективности тренинга. Так же как в тренировках со свободными весами, различные упражнения с эспандером требуют различный уровень нагрузки - сопротивления.

Подобрать рабочее сопротивление – это главная цель первой тренировки.

Упражнения с эспандерами имеют свою характерную особенность- нагрузка на мышцы возрастает по мере растяжения упругих элементов. Поэтому для получения максимального эффекта от выполнения упражнений важно правильно отрегулировать исходное натяжение эластичных трубок. Правильным считается **легкое натяжение** трубок без провисания.

Также не увеличивайте сопротивление за счет сильного растяжения трубок в исходном положении!!! Вместо этого поменяйте трубку на трубку с большим сопротивлением.

В зависимости от способа фиксации и вида упражнений исходное натяжение эспандера достигается следующими способами:

при фиксации к стене или двери правильно подбирайте расстояние от точки фиксации.



правильно – легкое натяжение эластичных трубок



неправильно – недостаточное натяжение



неправильно – слишком сильное натяжение

При фиксации эспандера ногами к полу изменение рабочей длины эспандера осуществляется за счет изменения расстояния между ногами или за счет одного оборота трубки вокруг ступни.



Начинайте делать упражнение с легкой нагрузкой, чтобы освоить технику выполнения упражнения. Затем по чуть-чуть прибавляйте нагрузку за счет добавления дополнительной эластичной трубки или замены трубки на другую, с большим сопротивлением. И так находите

такое сопротивление, с которым вы сможете с трудом, но с правильной техникой выполнить **10-12** повторений в подходе или **18-20** в зависимости от целей тренинга. Больше **10-12** повторений выполнить упражнение не хватит сил. Это и есть Ваше **рабочее сопротивление**.

Многие новички, стараясь работать с максимальным сопротивлением, не способны выполнить движение до конца или при выполнении упражнения непроизвольно задействуют мышцы, для которых это упражнение вовсе не предназначено, сводя на нет все свои усилия

Дыхание

Одной из главных причин нарушений сердечной деятельности к 40 годам у не менее 50% фанатов бодибилдинга является «неправильное дыхание» во время силовой тренировки.

Да, задержка дыхания при натуживании повышает силу, но в то же время крайне негативно сказывается на сердечной мышце.

Если вы делаете 1-2 повтора в сете, это негативное воздействие кратковременно и не приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний. Однако многоповторный сет имеет совсем другие последствия. Проявляется кумулятивный или накопительный эффект отрицательных для здоровья атлета воздействий, увеличивается вероятность развития ишемической болезни, аритмии и многих других сложных расстройств деятельности сердца.

Хуже всего то, что задержка дыхания приводит к немедленному подъему кровяного давления. Со временем повышенное давление становится стойким признаком, перерождается в гипертонию и ведет к инсультам и инфарктам.

«Запирание» дыхания (натуживание) приводит к ослаблению кровотока в работающей мышце. Кислород является важным агентом мышечного роста. Чем больше кислорода в крови, тем лучше. Частая задержка дыхания в течение силовой тренировки снижает уровень кислорода в крови, причем, до минимальной отметки, когда дело доходит до головокружения. И это относится не только к тренировкам в зале. Делая любую тяжелую работу, не задерживайте дыхание в критический момент, а, наоборот, сильно выдохните.

Во время занятий все время следите за своим дыханием, пока не отработаете его ритм до автоматизма. В течение одного повторения нужно делать один полный вдох-выдох.

Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнуть на фазе максимального напряжения и сделать вдох на отрицательной фазе движения.

Способы фиксации эспандера

Все упражнения с эспандером делятся по способу фиксации на два вида: фиксация эспандера к полу с помощью ног (традиционное исполнение) и фиксация к стене или двери с помощью специальных приспособлений, благодаря которым появляется возможность выполнения бесконечного количества упражнений на все группы мышц.

Для фиксации к полу нужно просто наступить одной или двумя ногами на одну или несколько эластичных трубок, так чтобы рабочая (участвующая в растяжении) длина трубок с двух сторон была одинаковой.

Для фиксации эспандера к стене в первую очередь необходимо вмонтировать в стену шуруп-кольцо (приобретается отдельно).

Количество и расположение колец на стене может быть различным в зависимости от

придуманных вами упражнений. Для упражнений, приведенных на этом сайте достаточно трех колец расположенных следующим образом: **на уровне 10 см. от пола, на уровне груди и на уровне вытянутой вверх руки.** И уже к этим кольцам крепится эспандер либо непосредственно с помощью карабинов на концах эластичных трубок, либо через специальное приспособление «настенный фиксатор».

Для фиксации эспандера к двери у Вас в комплекте присутствует специальный предмет под названием – Якорь. Устанавливать якорь Вы можете на любом уровне по высоте. Установка якоря производится непосредственно между рамой и дверью. Не устанавливайте якорь в сторону открытия двери, дабы избежать открытия двери во время тренировок. Убедитесь в том что дверь не откроется во время тренировок.



5 шт. - Латексные трубки сопротивления.

желтый - 4,5 кг.
зеленый - 6,8 кг.
красный - 9,1 кг.
синий - 13,6 кг.
черный - 18,1 кг.



2 шт. - Ремни для кистей, лодыжек.



2 шт. - Пенные рукоятки с кольцами.



1 шт. - Крепление к двери, якорь.



1 шт. - Сумка (Сетка)