**Комплекс упражнений с эспандером-восьмерка и эспандером лыжника**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Цель | Техника выполнения | Кол-во повторений | Пояснение |
| ***Упражнения на верхнюю часть тела*** | | | | | |
| 1 | Разведение рук с эспандером на прямых руках | Развитие грудных и передних дельт | И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой, ладони смотрят друг на друга.  - на вдохе растянуть эспандер в стороны внешними частями ладоней до максимального натяжения;  - на выдохе вернуться в исходное положение | 10-15 раз | 1. Лучшее упражнение с грудным (плечевым) эспандером для развития грудных мышц.  2. Одно из самых энергоемких движений, в связи с чем его нужно выполнять в начале тренировки. |
| 2 | Жим на трицепс | Развитие трицепса | И.п. – стойка, одна рука за спиной, согнутая в локте, кисть при этом чуть выше поясницы. Вторая рука поднята вверх и согнута в локте. Это начальная позиция, в которой нужно удерживать обе рукояти тренажера.  - выпрямить локоть, выставляя руку вверх;  - после минимальной паузы вернуть руку в исходное положение. | 8-10 раз | 1. Движение осуществляется только в локтевом суставе. |
| 3 | Сведение рук для груди с эспандером | Развитие грудных мышц | И.п. – стойка ноги врозь, эспандер за спиной, взяться за рукоятки и согнуть локти, чтобы округлить руки.  - на вдохе сведение рук перед собой до касания кистями друг друга;  - на выдохе вернуться в и.п. | 10-15 |  |
| 4 | Подъем на бицепс | Проработка бицепса и предплечий | И.п. – спина прямая, ноги врозь. Зафиксировать одну часть эспандера, наступив на неё ногой. Вторую рукоять удерживать на вытянутой руке.  - на вдохе согнуть руку в локтевом суставе;  - задержаться в верхней точке, где предплечье касается бицепса, на полсекунды, после чего вернуться в и.п. | 12-15 раз | 1. Лучшее упражнение с плечевым (грудным) эспандером для бицепсов. |
| 5 | Разведение рук с эспандером из-за спины | Развитие задних дельт | И.п. – стойка ноги врозь, тренажер поднят над головой на вытянутые руки.  - на вдохе одновременно растянуть эспандер и завести его за спину;  - на выдохе вернуться в и.п. | 10-15 раз | 1. Лучшее упражнение с плечевым эспандером для развития мышц спины. |
| 6 | Тяга эспандера в наклоне | Проработка мышц спины | И.п. – наступить на края эспандера стопами, ноги разместить на уровне плеч со слегка согнутыми коленями. Корпус наклонен вперед, спина прямая. Руки полностью выпрямлены в локтях.  - согнуть руки в локтях и отвести их назад. | 10-15 раз | 1. Стараться удерживать локти ближе к корпусу и выводить их назад (вверх) как можно дальше. |
| 7 | Отведение рук за спину | Развитие трицепса | И.п. – встать на середину эспандера, взяться за ручки, ноги вместе.  - отвести прямые руки за спину;  - вернуть руки в исходное положение. | 10-15 раз | 1. Спина прямая.  2. Выводить руки назад как можно дальше. |
| 8 | Горизонтальная тяга | Проработка пресса и спинных мышц | И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Взять эспандер за ручки, а середину закрепить за стопы. Выпрямить спину, грудь немного подать вперед, прогнуть поясницу.  - тянем края эспандера к середине живота. Выполнять движение, нужно до сведения лопаток;  - возвращаемся в исходное положение. | 10-15 раз | 1. Проверить надежность закрепления эспандера на стопах.  2. Не сгибать ноги и не округлять спину во время выполнения. |
| 9 | Отжимания с сопротивлением | Развитие грудных мышц и трицепса | И.п. – провести эспандер за спиной, взять концы в обе руки и встать в упор лежа.  - прижимая концы эспандера к полу выполнять обычные отжимания. | 15-20 раз | 1. При опускании не расслаблять руки.  2. Держать тело ровным.  3. Не опускать и не задирать таз. |
| 10 | Разводка рук лёжа на животе | Развитие мышц спины и трицепса | И.п. – лежа на животе, эспандер под животом, ручки взять в обе руки.  - растягивать эспандер руками, поднимая корпус;  - вернуться в и.п. | 10-15 раз | 1. Задержаться в верхнем положении на несколько секунд. |
| 11 | Разводка рук в наклоне | Развитие средней дельты | И.п. – наступить на эспандер посередине, взяться за ручки обеими руками. Поставить ноги на ширине плеч, корпус чуть наклонить вперед, спина прямая.  - развести руки в стороны, растягивая эспандер;  - вернуться в и.п. | 10-15 раз | 1. Не опускать локти вниз.  2. Не выводите сильно руки вперёд, так нагрузка ляжет больше на переднюю дельту. |
| 12 | Жим с эспандером над головой | Проработка передней и средней головки дельтовидных мышц | И.п. – стоя на середине эспандера, взяться руками за ручки. Спина прямая, руки располагаются по бокам, эспандер находится за ними.  - на выдохе жим руками над головой и задержка в данном положении;  - на вдохе опустить руки и вернуться в и.п. | 10-15 раз | 1. Следить за тем, чтобы руки оставались в одной плоскости.  2. Стараться почувствовать напряжение в средней головке. |
| ***Упражнения на укрепление мышц кора*** | | | | | |
| 1 | «Дровосек» | Проработка косых и прямой мышц живота | И.п. – поставить ноги чуть шире плеч, наступить на один конец эспандера левой ногой, другой конец взять обеими руками.  - наклониться к ноге, под которой находится эспандер, спину держать прямо;  - выпрямляясь, тянуть эспандер по диагонали, вправо и вверх, пока руки не окажутся над правым плечом, выше головы;  - вернуться в наклон к левой ноге и повторить упражнение.  Повторить в другую сторону. | 10-15 раз | 1. Основное движение осуществляется за счет корпуса и мышц кора.  2. Улучшение осанки |
| 2 | Боковая планка с сопротивлением | Проработка мышц ног, торса и предплечья | И.п. – закрепить эспандер за стопы, перекрутить два конца и взять в обе руки ручки. Встать в упор лежа – планку.  - поднять одну руку и, растягивая эспандер, сделать выход в боковую планку;  - вернуться в исходное положение и повторить в другую сторону. | По 8-10 раз в каждую сторону | 1. При выполнении корпус должен выстроиться в прямую линию.  2. Не допускать округления спины.  3. Не сгибать ноги в коленном суставе |
| 3 | Разгибание ног лежа | Проработка мышц ног | И.п. – лежа на спине, плотно прижав поясницу к полу. Центр эспандера находится под стопой, ноги согнуты при этом в коленях, почти прижимаясь к телу.  Ручки эспандера взять руками и натянуть его, чтобы кулаки были на уровне головы  - выдыхая, выпрямить ногу, на которой закреплен эспандер;  - задержаться в данном положении на несколько секунд;  - вернуться в и.п. | По 8-10 раз на каждую ногу | 1. Не отрывать корпус тела от пола |
| ***Упражнения для ног и ягодиц*** | | | | | |
| 1 | Приседания с эспандером | Проработка квадрицепса, икроножных мышц, подколенной и большой ягодичной мышц, мышц спины и пресса | И.п. – наступить на эспандер, ноги на ширине плеч. Взять в руки петли эспандера, провести его за плечами и удерживать в согнутых руках, как бы положив на плечо.  - выполнить приседание – спина прямая, таз отводится назад, колени чуть развернуты наружу;  - выпрямиться, растягивая эспандер. | 15-20 приседаний | 1. Взгляд вперед.  2. Спина прямая (не округлять ее).  3. Пятки не отрывать от пола.  4. Следить за дыханием. |
| 2 | Сгибание колена лежа | Проработка мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц | И.п. – зацепить эспандер за стойку близко к полу, вставить в петлю щиколотку и лечь на живот.  - сделать вдох и согнуть ногу в колене, натягивая эспандер;  - сделать выдох и выпрямить ногу и т.д. | 10-15 раз на каждую ногу | 1. Следить за дыханием.  2. Голова смотрит вперед.  3. Сгибать колени до уровня 90⁰. |
| 3 | Выпады с сопротивлением | Проработка квадрицепса и бицепса бедра, ягодичных мышц | И.п. – наступить на эспандер одной ногой, взяться за петли обеими руками, завести их за плечи  - сделать выпад вперед;  - приседать на месте, не приставляя ногу и т.д. | 10-15 выпадов на каждую ногу | 1. Выпады являются лучшими упражнениями для ягодиц.  2. Чем дальше выпад, тем сильнее в работу включаются и растягиваются ягодичные мышцы.  3. Чем ближе выпад, тем больше нагружается квадрицепс. |
| 4 | Выпрямление ноги лежа | Проработка мышц передней и задней поверхности бедра, ягодичных мышц | И.п. – лежа на спине, эспандер зафиксирован на стопе, обеими руками взяться за петли эспандера  - подтянуть колено к груди; сделав выдох, выпрямить ногу, растягивая эспандер;  - на вдохе вернуться в исходное положение и т.д. | 10-15 раз на каждую ногу | 1. Руки держать на уровне груди.  2. Следить за дыханием. |
| 5 | Отведение ноги назад на четвереньках | Развитие больших ягодичных мышц, двуглавых мышц бедра | И.п. – закрепить эспандер за центр стопы, встать на колени и предплечья, взять эспандер за петли  - разогнуть ногу в коленном суставе и поднять ее максимально вверх;  - в верхней точке напрячь ягодичную мышцу;  - вернуться в и.п. | 10-15 раз на каждую ногу | 1. Больший результат обеспечит напряжение ягодиц.  2. Корпус максимально неподвижный.  3. Амплитуда движений полная |
| 6 | Отведение ноги в сторону | Развитие мышц задней поверхности бедра | И.п. – стоя, одной рукой держась за опору. Закрепить края эспандера за стопы  - отвести ногу в сторону, растягивая эспандер;  - вернуться в и.п. | 8-10 раз на каждую ногу | 1. Спина ровная.  2. Взгляд вперед. |
| 7 | Отведение ноги назад | Развитие мышц задней поверхности бедра | И.п. – правую ногу зафиксировать на одной петле эспандера, левой ступней упереться в другую;  - отвести левую ногу назад как можно выше, зафиксировать положение;  - медленно вернуться в и.п. | 8-10 раз на каждую ногу |  |
| 8 | Флаттерные колебания | Развитие мышц передней и задней поверхности бедра, пресса | И.п. – лежа на спине, ручки эспандера зафиксированы на стопах ног, руками держаться за середину эспандера. Поднять обе ноги, при этом носки должны смотреть в потолок  - удерживая надежно эспандер, поднимать ноги вверх-вниз по очереди, начиная с левой ноги. Каждый раз, когда опускается правая нога – это считается одним повторением. | 8-10 раз | 1. Чтобы усложнить упражнение, следует ноги поднять над землей под углом 30°. |

**Что нужно помнить**

1. Перед занятиями – разминка, после – заминка.
2. В первое занятие выполните упражнения по 10 раз по одному подходу с отдыхом между ними.
3. В последующие тренировки, исходя из физических возможностей и самочувствия, добавляйте круги, подходы и количество повторений.
4. С ростом тренированности сокращайте время между подходами.
5. Движения выполняйте плавно в любой фазе.
6. Внимательно следите за самочувствием.