

АЛЕКСАНДР ГРАФЧИКОВ

Домашний **тренинг**

Эффективные тренировки дома за 15 мин

Собираем штангу и гантели за 1 минуту



Почему-то многим людям для того чтобы начать заниматься у себя дома, обязательно нужно сначала купить штангу, блины и гантели, а также шорты и майку.

Да и вообще сделать целый спортзал у себя дома и вот только потом, они начнут что-то делать.

А знаете почему так происходит? Всё просто! Они таким образом пытаются всячески отложить свои тренировки на потом, а это самое потом, у них никогда не наступает.

И когда им говоришь, что ты можешь начать тренироваться уже сегодня, причём начать свои тренировки прямо здесь и сейчас.

Они попросту начинают искать всякие причины чтобы этого не делать.

Потому что в их голову не может прийти осознание, что для того чтобы начать заниматься у них уже всё есть и им даже не нужно никуда идти.

Собираем штангу за 1 минуту

Самое простое что вы можете сделать, так это взять швабру или палку и два пакета.

В каждый из которых положить что-то тяжёлое, например те же книги или бутылки с водой или песком. Затем эти пакеты привязать к двум концам палки.

Вот и всё!

Ваша штанга готова и можно приступать к занятиям. А если у вас есть целых два рюкзака, то это просто отлично.

И вам не нужно ничего больше.

Кидайте туда книги, бутылки с водой и вперёд! Да, вес этой самодельной штанги будет не очень большой, но 20-30 (40) кг это уже что-то!

Таким образом можно выполнить те же самые упр., что и в зале.

Собираем гантели за 1 минуту

Я думаю, что вы уже поняли принцип?! Просто наливаете в бутылки воду, вот вам и гантели.

Нужен вес по тяжелее?

Используйте обычные пакеты: с книгами, водой или тот же рюкзак, нагрузив его чем-то тяжёлым.

Да, их нельзя будет назвать полноценными гантелями, но с ними также можно будет выполнить практически все те упр. что и с гантелями.

Вы вполне сможете нагрузить их до 10 -15 (20) кг. Я думаю, этого будет более чем достаточно.

Выводы

Для того чтобы начать заниматься дома уже СЕГОДНЯ, у вас дома уже всё есть.

Вам лишь нужно по-быстрому с импровизировать и СОБРАТЬ самодельную штангу или гантели.

И можно уже начинать заниматься! Ну а чтобы тренировки у вас были ещё эффективнее, используйте различные [методы тренировок](#).

Таким образом, вы сделаете все свои тренировки ещё более эффективными. А также, смотрите как можно тренироваться используя свой [собственный вес](#).

А чередуя или дополняя их [изометрическими тренировками](#), дадут вам ещё больший и ещё лучший результат, даже если вы тренируетесь просто дома.

[Домашние тренировки](#)



Если у вас нет возможности пойти в зал и позаниматься там, то вы всегда можете сделать это дома.

Сегодня я поделюсь с вами простой тренировкой, которую я обычно выполняю сам.

Я не использую какие-то очень сложные упражнения, т.к. я считаю, что сама по себе тренировка должна быть ПРОСТОЙ.

Ведь если она у вас будет СЛОЖНОЙ, то тогда вам просто не захочется её делать.

Поэтому чем проще, тем лучше!

Вот мой список:

Подтягивания (обычным хватом + обратных хватом + поперечным хватом). Использую доп. вес-рюкзак и ещё доп. пакет на пояс. Итого общий раб. вес около 30 – 40 кг.

Отжимания от (пола, скамьи или если есть от нижней перекладины). Использую разные резинки + рюкзак в виде доп. веса.

Отжимания на брусьях (использую доп. вес-рюкзак в качестве утяжелителя). Также добавляю ещё и резинку.

Приседания (обычная постановка ног + очень широкая постановка ног). Использую рюкзак +резинки в качестве доп. сопротивления и веса.

Подъём ног на перекладине (также можно дополнить скручиванием, планкой или втягиванием живота). Здесь всегда работаю только с собственным весом.

•

Сюда можно также добавить и ряд каких-то других упр., по своему усмотрению, но вот основной костяк это именно эти (5) упр.

Всё остальное добавляется по вкусу!

Это могут быть те же самые подъёмы на носки одной

ногой, выпады, приседания на одной ноге, экстензия с колен и.т.д.

Все эти упр. можно легко выполнить на спорт. площадках и при этом всегда иметь ХОРОШУЮ форму круглый год, даже не посещая спортзал.

Также вы можете одеть рюкзак чтобы утяжелить свои упр. и сделать их ещё более тяжёлыми.

Нет рюкзака? Возьмите пакет, накидайте в них те же книги или бут. с водой. Привяжите их к поясу, вот вам и доп. вес.

Мало одного пакета? Возьмите ещё один!

Помимо прибавки веса, вы можете использовать различные [«методы тренировок»](#), чтобы сделать их ещё более лучше и эффективнее.

[Методы тренировок дома](#)



Сегодня я для вас подготовил те методы, которые отлично подходят не только для тренировок в зале, но и также для домашних тренировок.

Очень часто тренируясь дома, атлеты подбирают для себя только лишь одни упражнения.

И при этом, забывают что есть различные методы, которые могут разнообразить их тренинг и лучше стимулировать их мышцы.

Вот именно о таких методах, я и хочу сегодня рассказать в этой статье.

Ну, а если же вам интересно как выглядит моя «домашняя тренировка», то смотрите [здесь](#). Я считаю, что дом. трен. у вас должна быть простой.

Иначе вы её просто делать не будете. Поэтому чем проще, тем лучше.

Круговые тренировки

Круговые тренировки. Данный метод заключается в том, чтобы выполнять все свои упр. не отдельно друг за другом, а все вместе.

Иными словами, если в вашей программе стоят 5 упр., то вы их делаете все сразу как один подход. Это будет 1 круг из 5 упр.

Таких кругов у вас может быть 3-5 или более. Это отличный метод чтобы проработать свои мышцы.

Интервальные тренировки

Интервальные тренировки. Этот метод заключается в том, чтобы сократить время отдыха до минимума 30..20..10 сек. в зависимости от упражнения.

Мы не отдыхаем между подходами по 2-3(4) минуты, мы это

время постоянно сокращаем.

На одной тренировке скажем вы отдыхали 60 сек. а на след. вы уже отдыхаете 45-50 сек., а уже на след. трен. вы дошли до 20-30 сек.

Таким вот образом, вы каждый раз уменьшаете свой отдых в каждом из упражнений.

И доводите его до МИНИМУМА!

Особенно это отлично работает когда вы работаете со своим собственным весом или когда у вас нет возможности каждый раз увеличивать раб. веса.

За счёт такого вот уменьшения времени отдыха в своих упр., вы будете получать +доп. нагрузку на мышцы, как будто вы повышаете раб. веса.

Фиксированные повторения

Фиксированные повторения. Это ещё один метод работы, который мне очень нравится. Он заключается в том, что вы планируете для себя определенное кол-во повт. в каждом из своих упражнений.

Например, выполнить 100 повт. в подтягиваниях. И неважно сколько займёт это подходов или времени.

Вы должны будете это кол-во повт. выполнить!

Естественно чем меньше займёт у вас время его выполнение, тем лучше. Вы даже можете брать секундомер и смотреть за сколько вы их выполняете.

И каждый раз стараться снижать это время выполнения.

Это также отличный способ стимулировать свои мышцы, если вы работаете с собственным весом.

Тайм тренинг

Тайм тренинг. Ещё один очень классный метод с которым я работаю. Метод заключается в том, чтобы за (определённое) время сделать большой объём работы.

Предположим, вы запланировали тренировку в 15- 20 минут. Ваша цель в том, чтобы сделать как можно БОЛЬШЕ подх. и повт. за это время.

Обычно данный метод очень хорошо сочетается с круговыми тренировками. Вам нужно будет сделать как можно БОЛЬШЕ круговых подходов за отведённое время.

90 секундные подходы

90 секундные подходы. Данный метод как и предыдущий заключается в том, чтобы за ОПРЕДЕЛЁННОЕ время сделать большой объём.

Но, здесь мы берём за основу не всю тренировку, а только 1 подход в (90) сек. За это время вам нужно будет выполнить как можно больше повт.

Скажем, сделали 10-15 повт., передохнули 5-10 сек. и затем выполнили ещё сколько смогли повт... Возможно у вас будет не одна пауза, а несколько.

Цель метода в том, чтобы выжать из себя полный максимум за эти 90 сек.

Если скажем на 1 тренировке вы подтянулись 20 раз, а вот на следующей вы уже выполнили 25-30 раз. Разве скажите это не результат?! Ещё какой результат!

Принцип 3/90

Принцип 3/90. Метод заключается в том, чтобы выполнить всего 3 повт. -за 90 сек. И это будут чертовски МЕДЛЕННЫЕ повт. на каждое из которых вы будете

затрачивать по 20-30 сек.

Это своеобразная стато-динамика. Всего 3-4 таких подх. по 90 сек на каждую группу мышц, обеспечит им «ОТЛИЧНУЮ» проработку.

Также такой метод отлично укрепляет не только мышцы, но и в первую очередь суставы и связки.

Таким вот образом тренируясь даже с СОБСТВЕННЫМ весом, вы будете неплохо прорабатывать свои мышцы.

Все эти методы, вы сможете легко применять со своими упр., давая им ещё большую нагрузку.

А чередуя или дополняя их изометрическими тренировками, дадут вам ещё больший и ещё лучший результат, даже если вы тренируетесь просто дома.

Надеюсь эти «3» статьи помогут вам начать тренироваться или хотя бы задуматься.

Ещё больше информации по фитнес и ББ смотрите на моём сайте maxrtraining.com