**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru/**](https://pumpmuscles.ru/)

**Комплекс упражнений TRX для упругих ягодиц**

Конечно, эффект от таких упражнений с петлями TRX, будет намного меньше, чем если бы вы использовали программу тренировок в тренажерном зале для упругих ягодиц. Однако, данный комплекс, помогает, при наличии свободного пространства и самих петель, укрепить мышцы кора, (стабилизирующие таз, позвоночник, и бедра), а также мышцы ног, делая их стройными и подтянутыми.

Подчеркиваем, если вы хотите накачать свою попу как «орех», то вам следует выбрать соответствующую программу с «железом» (штанги, тренажеры, гантели).

Не будим вас сильно грузить, почему так, скажем только, то, что эти упражнения носят характер аэробной нагрузки, а для накачки мышц нужны анаэробные, то есть те, что выполняются в тренажерном зале.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Подходы/повторения** | **Примечание** |
| TRX приседания на одной ноге | 4/8-10 (на каждую ногу) | - упражнение пистолетик, достаточно сложное, и может выполняться только физически крепким человеком, во избежание получения травм- встаньте лицом к стене, руками возьмитесь за петли- сделайте 2-3 шага назад, так чтобы петли натянулись, руки согнуты в локтях, располагаются чуть ниже уровня груди- выпрямитесь, корпус наклоните чуть назад, почувствуйте натяжение петель, взгляд направлен перед собой- выпрямите одну ногу вперед (на высоту 40-50 см), носок ее должен смотреть вверх (натянут на себя), начните выполнять другой ногой глубокое, контролируемое приседание- следите за тем, чтобы ваши ягодицы не касались пола, в противном случае вы можете просто завалиться- по мере тренированности ног, старайтесь использовать по минимуму петли (степень натяжения с каждым разом ослабляйте, а потом и вовсе можно от них отказаться, когда вы почувствуйте, что вам уже легко даются приседания в 10 раз на одной ноге) |
| TRX приседания с прыжком | 4/15-20 | - данное упражнение высокоинтенсивное, хорошо подойдет для не только укрепления сердечно-сосудистой системы, но и для увеличения силы ног и сжигания жира- использование петель trx помогает занять более правильное положение в пространстве во время прыжка (небольшое отклонение назад при прыжке, удерживая петли, - способствует более правильной траектории полета, не дает выходить коленям за пальцы ног)- встаньте лицом к стене, возьмитесь за петли двумя руками, распрямив в локтях, удерживайте их на уровне плечевого пояса- выполните глубокие приседание (чуть ниже параллели), вес переместите на пятки, спина прямая, поясница прогнута- следите за тем, чтобы ваши колени не выходили за уровень носка- из крайнего нижнего положения (ниже угла 90 градусов), выполните выпрыгивание вверх, при этом ноги должны быть в крайнем верхнем положении полностью распрямлены (натянуты как струнка), руки придерживаются за петли, сохраняют прямое положение- приземление на пол должно быть бесшумным (мягким), после чего следует снова повторить прыжок- помните, что нагрузка на ноги будет зависеть, прежде всего, от глубины приседаний и импульса силы (мощности толчка), соответственно, чем глубже садитесь, и сильнее толкаетесь (выпрыгиваете вверх), тем сложнее выполнять упражнение |
| TRX приседания с руками над головой | 4/15-20 | - достаточно сложное упражнение (по координации движений) для начинающего уровня спортсмена- отрегулируйте петли по натяжению (вас не должно отклонять назад, когда вы займете исходное положение)- возьмитесь за петли, встаньте спиной к стене, ноги чуть шире плеч, колени смотрят в туже сторону, что и носки- поднимите прямые руки вверх, почувствуйте легкое напряжение петель- начинайте глубоко приседать (ниже угла 90 градусов), выпрямленные руки, находятся в постоянном напряжении- следите, за тем, чтобы ваши колени во время приседаний не выходили за линию носков, а также за тем, чтобы они не сгибались во внутрь- взгляд направлен – прямо, спин прогнута в поясницы- движения четкие и ритмичные (как пружина)- на вдохе приседаете, на выдохе встаете (напрягаете максимально мышцы бедра и ягодиц, движения ног, должно напоминать движения пружины верх)- закончив одно приседание, сразу приступаете к следующему |
| Болгарские сплит-приседы на одной ноге с петлями TRX | 4/8-10 (на каждую ногу) | - сложное упражнение для освоения координации движений, поэтому подходит только подготовленным спортсменам, и только со здоровыми суставами (особенно если выполнять данное упражнение в тренажерном зале с отягощением, которое увеличивает в несколько раз нагрузку на коленный сустав), так как нагрузка вся приходится в основном на четырехглавую мышцу бедра. Ягодицы и большие приводящие лишь частично задействованы в упражнении, а мышцы задней поверхности бедра статически работают (то есть не изменяют своей длины)- для поддержания равновесия, ваше тело будет задействовать мышцы, выпрямляющие позвоночник, а также косые мышцы пресса- опустите петли вниз на 50-60 см от пола, затем повернитесь спиной к ним и вставьте одну ногу в петли- отойдите от петель примерно на 2 шага (так что петли натянулись, при этом нога в них должна быть практически полностью выпрямлена в колене), руки держите на поясе- начните другой (рабочей) ногой приседание, до угла 90 градусов - отведенная нога сзади (которая в петли), должна быть напряжена и выпрямлена, причем, чем прямее она будет, тем больше нагрузку получат ваши бедра- в нижней точке приседания (когда угол будет 90 градусов) задержитесь на мгновение и вставайте, проделав так каждой ногой 8-10 повторов- следите за коленом рабочей ноги, оно не должно выходить в момент приседания за носки (распространенная ошибка), а также за тем, чтобы вес тела (опора) была на пятке передней ноги, а не на носке- одна из распространенных ошибок среди новичков – округление спины (поясницы) в нижней точке приседания, причины часто кроются, либо в безответственном подходе к своим тренировкам, либо в том, что ваша 4-рех главая мышца бедра не достаточно гибкая, поэтому рекомендуем ее растянуть перед выполнением данного упражнения (о том, как это сделать, можно прочитать в этой статье)  |
| TRX боковые приседы на одной ноге | 4/8-10 (на каждую ногу) | - упражнение хорошо тренирует, укрепляет мышцы внутренней поверхности бедра- опустите петли вниз, на расстояние 50-60 см от пола, встаньте боком, отойдя от петель на 2 шага (так чтобы можно было спокойно прямой ногой опереться на петли)- руки согнуты в локтях, находятся на уровни груди, на всем протяжении выполнения упражнения- одну ногу установите в петлю, так чтобы, она была распрямлена в колене- начните приседание (медленно, контролируемо опускайте бедро и ягодицу рабочей ноги вниз до параллели)- когда глубина приседания достигла угла 90 градусов, и вторая нога будет параллельна полу, - задержитесь на 1 секунду, и начните подниматься вверх, сделав упор на петли 2-ой ногой- следите за тем, чтобы ваши колени не выходили за линию пальцев ног, во время приседания, а также, за тем, чтобы пятка рабочей ноги не отрывалась от пола в нижней точке приседания- при выполнении данного упражнения, вы должны чувствовать напряжение внутренней части бедра- а также помните, что чем ниже (глубже) приседание, тем эффективнее данное упражнения для мышц бедер, главное в этом случае будет, - не завалиться и держать мышцы ног всегда в напряжении |

Упражнения можно выполнять по методу круговой тренировки, то есть, закончив первое упражнение, переходите ко второму (отдых 30 секунд), либо каждое упражнение в отдельности. Отдых между кругом 2 минуты.

Наилучшим вариантом будет, 1 месяц в виде круговой тренировки, 1 месяц поочередное выполнение упражнений. Конечно, такой принцип тренировок подойдет, только для подготовленных атлетов.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html*](https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html)

**