**Скачено с сайта**

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

**Тренировка с петлями TRX для опытных атлетов**

Этот комплекс подойдет для продвинутого спортсмена, который хочет усложнить или ввести разнообразие, в свою тренировочную программу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Подходы/повторения** | **Примечание** |
| Приседания на одной ноге | 3/15-20 (на каждую ногу) | - поворачиваемся лицом к стене- руки ориентируем так, чтобы они находились возле талии, согнутыми в локтях- беремся руками за обе петли- вытяните одну ногу вперед, распрямив ее в колени, на другую переместите вес тела- опорной ногой, выполните глубокое приседание (чуть ниже параллели)- контролируйте рабочее движение, на протяжении всего цикла, сохраняйте устойчивое положение тела, не спешите- из крайней, нижней позиции, напрягите сильно мышцы ног, и выпрямитесь, ощущая жесткую опору под пяткой |
| TRX отжимания | 3/15-20 | **-** исходная позиция, как в упражнении «планка», ноги помещаем в петли, руки ставим чуть шире плеч, или на одной линии с ними- выполняем мощное, контролируемое мышцами плечевого пояса, груди и рук отжимание- следите за тем, чтобы ваш живот и бедра не проваливались (для этого, держим в напряжении мышцы кора, при выполнении упражнения) |
| TRX скручивания | 3/15-20 | - исходное положение, как в упражнении планка, руки находятся на уровне плеч- плечи находятся в неподвижном состоянии- напрягите мышцы живота, подводя максимально-естественно, согнутые ноги в коленях к груди- распрямите ноги в коленях, возвращаясь в исходное положение «планка» |
| TRX выпады | 3/15-20 | - соединяем петли вместе, и поворачиваемся спиной к стенке, руки находятся вдоль туловища, слегка согнутые в локтях- одну ногу помещаем в петлю, так чтобы стопа плотно сидела в ней- другой ногой, совершаем рабочее движение, то есть делаем шаг вперед, в выпаде, сгибая колено до угла 90 градусов - вес тела должен быть перемещен на пятку рабочей ноги (вы должны чувствовать жесткую опору)- вернитесь в исходную позиция, напрягая мышцы бедра и ягодиц |
| TRX наклоны вперед | 3/15-20 | - займите исходное положение, повернувшись спиной к стене, держа на вытянутых руках на уровни плеч петли, ладони развернуты наружу- напрягите мышцы кора, руки, выпрямленные в локтях, поднимите над головой- держите плечевой пояс, мышцы кора в напряженном состоянии, наклонитесь вперед- напрягая брюшной пресс и мышцы спины, вернитесь в исходную позицию |
| Сгибания ног в коленях | 3/15-20 | - опускаем петли вниз (40-50 см от пола)- принимаем исходную позицию – ложимся на спину, пятки опускаем в петли, ноги выпрямлены в коленях, прямые руки развернуты ладонями наружу упираются в пол- сделав упор пятками о петли, переместите вес тела на лопатки, держа все тело в напряжении (как струна)- напрягая мышцы задней поверхности бедра, согните ноги в коленях, при этом пятки старайтесь подвести как можно ближе к ягодицам- распрямите ноги в коленях, вытянув их вперед, и согните снова, не проваливая бедра |

***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)

**