**Скачено с сайта**

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

**Тренировочная программа TRX для красивых ног**

Данный trx тренировочный комплекс упражнений, направлен на углубленную проработку мышц ног и кора. Все упражнения носят аэробный (кардио) характер выполнения, что значит, эффективно борются с отложением лишнего веса в нижней части фигуры.

Приведенное количество повторений в упражнениях TRX, выполняется для каждой стороны (ноги), в **отдельности**. В данном примере, необходимо выполнять 4 подхода по 12 повторений для каждой ноги (стороны).

Если, вы чувствуете, что вам тяжело, снижайте темп выполнения упражнения, а также количество повторов и подходов. Например, сделайте 3х12, или 4х8, то есть необходимо прислушиваться к своему организму, только не путайте с **ленью**!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Подходы/повторения** | **Примечание** |
| TRX выпады с поднятыми над головой руками | 4/12 | - возьмитесь за петли обеими руками и встаньте спиной к стене  - распрямите руки над головой (на ширине плеч)  - петли держите натянутыми, сделайте 1-2 шага для того, чтобы оставить свободное пространство для выпала  - наклонитесь немного вперед, петли натянуты  - сделайте выпад, согнув оба колено, одна нога движется вперед и подгибается, другая в это время также сгибается в колене (почти касается поло)  - сделав выпад, руки должны совпасть на одной линии с бедрами  - поменяйте ноги, держа руки над головой прямыми  - выпрямленные руки в локтях над головой, усложняет упражнение, прорабатывает мышцы кора и снимает напряжение в плечевом поясе  - для облегчения выполнения упражнения, руки можно держать в форме буквы Y или T |
| TRX сплит-выпады | 4/12 | -опустите петли вниз (50-60 см от пола)  -встаньте спиной к стене, одну ногу (голеностоп) поместите в петли, так чтобы она натянулась, отойдя от петель на 1-1.5 м, руки чуть согнуты в локтях находятся на поясе  - начинайте выполнять глубокие, контролируемые приседания, одной ногой, другая нога, выпрямленная на всем протяжении выполнения упражнения) в это время висит на петли сзади  - основной акцент нагрузки, должен приходится на движения ноги вниз-вверх, а не на самом выпаде |
| TRX выпады с приседом | 4/12 | Повторяют движения упражнения - болгарские сплит-выпады, разница лишь в том, что вторая нога, опирается не на скамью, а на петлю  - встаньте спиной к стене, голеностоп одной ноги, просуньте в петли (расстояние между полом и петель 50-60 см), так чтобы носок ноги смотрел вниз  - отойдите от стены, на такое расстояние, чтобы петли натянулись, ногу согните в колене до угла 90 градусов  - выполните выпад, одна нога сгибается до угла 90 градусов, другая (та, которая сзади), чуть касается пола  - руки чуть согнутые в локтях расположены на талии  -корпус старайтесь не наклонять (наклон облегчает выполнение упражнения, поддерживая равновесие)  -не сгибайте спину, держите осанку, немного прогнувшись в пояснице  - плечи держим прямо, не наклоняем |
| TRX самурайские выпады из стороны в сторону | 4х12 | - упражнение хорошо прорабатывает, укрепляет мышцы внутренней и внешней стороны бедер  - встаньте лицом к стене, обеими руками возьмитесь за петли (по одной петли в руке)  - отойдите от стены, на такое расстояние, чтобы петли натянулись, а руки были полностью выпрямлены  -отклонитесь слегка назад, ноги расставьте широко  - выполните рабочее движение – колено одной ноги начинает сгибаться, в выпаде (на правую или левую сторону), другая нога, на всем протяжении движения остается прямой  - следите за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, и колено смотрела всегда, в ту же сторону что и пальцы ног  - вернитесь в исходное положение, проделайте то же самое только с другой стороной (ногой) |
| TRX выпады со сменой ног в воздухе | 4/12 | - прыжковые движения сами по себе эффективный метод укрепления мышц ног, приведения их в тонус  - использования петель позволяет облегчить выполнения плиометрического движения (прыжков)  - повернитесь к стене лицом, слегка держась обеими руками за петли  - сделайте 1-2 шага, от стены, выполните выпад, согнув обе ноги в коленях (одна впереди согнута, другая сзади), руки держите на уровне плеч, слегка согнув их в локтях, так чтобы петли слегка на тянулись  - выполните выпрыгивания вверх, со сменой ног в воздухе, приземлившись на ноги уже в зеркальном отражение, то есть, если правая была впереди, она будит сзади, а левая будит впереди, на всем протяжении - петли натянуты (облегченный вариант выполнения упражнения)  - приземление должно быть мягким, движения ритмичные  - если сложно выполнять данное упражнение без петель, используйте их по минимуму, то есть старайтесь слегка держаться за них, соответственно, чем сильнее вы их тяните, тем легче вам выполнять рабочее движения (снимается нагрузка с ног) |
| TRX выпады с поднятием колена | 4х12 | - упражнение направленно, на укрепление мышц ног и брюшного пресса  - встаньте лицом к стене, возьмитесь обеими руками за петли, сделайте 2-3 шага назад  - опуститесь в выпаде (колено одной ноги находится сзади, практически касается пола, колено другой ноги, выставлено вперед, под углом 90 градусов), руки, почти полностью выпрямленные в локтях, находятся на уровне плеч, держат петли в натянутом состоянии  - сделав упор на переднюю ногу, начинайте подносить колено сзади вверх, выше уровня талии (старайтесь выносить колено как можно выше)  - удержание петель в напряженном состоянии, помогает сохранять равновесие, тем самым облегчая выполнение данного упражнения  - сохраняйте темп движений, не засиживайтесь  - упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой ногой (по 12 повторений на каждую ногу) |

***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)

**