

# Первая тренировка

Published сентябрь 17th, 2007 вес , ноги , пресс , тренировка

Сегодня состоялась моя первая тренировка после месяца перерыва (меня не было в тренажерном зале месяц). Уже чувствую, что завтра будет мне сложновато встать с кровати. Сегодня понедельник и я начал тренировки с ног.

Первое упражнение - приседания.

В этом упражнении обязательно нужно одевать ремень, который будет держать спину. И вообще спину и шею нужно постоянно держать ровно. Лично у меня штанга лежит на спине ниже чем на картинке и руки ближе к центру держат гриф. Опускаюсь до той точки в которой бедра параллельны полу. Обувь по возможности должна быть с твердой подошвой. Это базовое упражнение в строении тела и я не представляю себе наращивание мышц без приседаний. Сегодня для начала я поставил на штангу сначала 60 кг - сделал 12 повторений. Потом поставил 80 кг, стало уже тяжеловато, сделал 10 повторений. И последний подход приседаний на сегодня со штангой 80 кг я выполнил 8 повторений. Между повторениями перерыв составлял 2 минуты, обычно я засекаю время на мобильном телефоне (секундомер).



Потом 5 минут перерыв.



Второе упражнение было жим ногами. На тележке я ставил 100 кг - 12 повторений, потом 150 кг - 10 повторений и еще один подход - 150 кг, 10 повторений. Сейчас еще все равно нет никакого графика. Как и на картинке стараюсь опускать тележку пониже, чтобы проработать бицепс бедра (это то что ниже попы). Вообще после этого я уже понял что назавтра я врядли поднимусь, но это не беда.

Следующее что я сделал были выпады. Я их совсем уже давно не делал. Для этого я составил штангу в 40 кг. Выпады делал по очереди то одной то другой ногой.

Оно мне не очень легко далось

сегодня, так что я его выполнил по 8 раз на каждую ногу. Хотя его лучше делать побольше (по 12 -15 на каждую ногу). Всё потому, что лично я его принимаю как исключительно для ягодиц. На мой взгляд оно очень хорошо их прорабатывает. Не то чтобы оно было одним из моих любимых упражнений, но я считаю что выпады дают очень хорошие результаты.

На этом закончил с бедрами. После упражнений хотелось бы посоветовать делать растяжку. Так что я растягивал ноги, напишу про это еще подробнее потом.

Последнее что я сделал сегодня с ногами - это икры. Вообще последнее время я стал фанатом икр и так как обычно эти



мышцы отстают (как и предплечья). Делал их 3 раза в неделю. И это приносит свои плоды. Так и собираюсь пока продолжать. Сегодня на икры были **подъем на носки**. В этом упражнении главное **не сгибать ноги в коленях**. Я ставил вес в 9 блинов по 10 кг, 3 подхода по 20 повторений. Правда все 20 сделать сегодня не удалось.

На этом с ногами все. Оставшиеся силы ушли на **5 подходов к прессу**. Делал подъемы ног в висе по 20 повторения в каждом подходе. Про упражнения на пресс еще напишу много и подробно.

Взвешивание после тренировки выявило, что я вешу сегодня **78.7 кг**. Надеюсь это не на долго.

## 1 Ответ to “Первая тренировка”

1 [обувь « Занимаемся спортом](#)   Trackback на Oct 1st, 2007 at 22:26

☺