

Упражнения с резиновым эспандером

Резиновый эспандер. Как правильно выбрать? Как правило, длина резинового эспандера составляет 1,5 метра, а ширина может быть совершенно разной. Она подбирается исходя из особенностей того или иного упражнения с резиновой лентой. Например, для пресса нужно покупать широкий жгут, а для других групп мышц подойдет и узкий. Гораздо большее значение имеет уровень сопротивления ленты, который определяется по ее цвету.



Желтый - слабая степень сопротивления, красный - средняя, а зеленый и синий – высокая. Следовательно, новичкам следует начинать с желтой ленты, а далее постепенно увеличивать нагрузку, меняя цвета.

Выбирая резиновый эспандер, следует также знать, что мышцам совершенно не важно, какой тренажер заставляет их работать, будь то специальное приспособление или обычный резиновый жгут из домашней аптечки. Именно поэтому, если нет возможности приобрести специальную резиновую ленту, а попробовать очень хочется, то на первых порах можно использовать и обычный резиновый бинт Мартенса.

- ✓ в исходном положении лента немного растянута;
- ✓ каждое упражнение делается с полной амплитудой;

✓ движения плавные; во время возврата в исходное положение ощущается сопротивление.

Итак, упражнения с резиновой лентой для женщин:

Упражнение 1.

Сгибание рук. Нагрузка на бицепс. Участвуют трицепс и пресс. Встать прямо, на середину ленты, взяв ее концы в руки. Мышцы пресса напряжены, лопатки опущены. Новички делают упражнения без дополнительного отягощения, а подготовленные спортсмены могут взять в руки гантели. Руки поочередно поднимаются к плечам. Опускать их нужно плавно, не распрямляя полностью локтевой сустав. На каждую руку необходимо сделать не менее 12 повторений.

Упражнение 2.

Скручивание. Нагрузка на внутреннюю и внешнюю поверхность бедер, косые мышцы живота, плечи. Участвуют мышцы рук и груди. Лента растянута над головой, левая нога поднята вверх, отведена в сторону и согнута в колене. Вес тела переносится на правую ногу. Живот втянут, ноги поочередно подтягиваются к локтям. На каждую сторону необходимо сделать по 12 скручиваний.

Упражнение 3.

Приставные шаги. Нагрузка на мышцы бедра. Участвуют мышцы пресса и спины. Наступив на ленту посередине, нужно скрестить ее концы перед собой и взять в каждую руку по противоположному. Ноги поставить на ширину плеч и совершать приставные шаги попеременно вправо-влево. На каждую ногу должно приходиться не меньше 12 повторений.

Упражнение 4.

Подъем-присед. Нагрузка на мышцы ног и ягодиц. Наступив на ленту посередине, нужно согнуть ноги в коленях и подтянуть резинку руками так, чтобы чувствовалось сопротивление. В руки взять гантели и подниматься из положения приседа до полного выпрямления ног. Лопатки в процессе выполнения опускаются вниз, пресс напряжен. Делать за один подход не менее 12 повторений.

Упражнение 5.

Отведение ног в стороны. Нагрузка на мышцы бедер и ягодиц. Из резинки нужно сделать петлю и стать на нее ногами так, чтобы носки были в центре этой петли. Концы резинки подтягиваются обеими руками вверх. Одна нога отводится в сторону до максимально возможного ощущения сопротивления. Следует сделать 20 повторений и сменить ногу. На первый взгляд может показаться, что эти упражнения подходят только женщинам, поскольку мужчины нуждаются в более серьезном и эффективном тренинге. Чтобы это проверить, необходимо попробовать. Упражнения с резиновой лентой для мужчин достаточно лишь дополнить некоторыми спортивными снарядами дома или в тренажерном зале.

Читайте подробнее на FB.ru: <https://fb.ru/article/184173/uprajneniya-s-rezinovoy-lentoy-kompleks-uprajneniya-s-rezinovoy-lentoy-dlya-mujchin-i-jenschin>