

Шаповалова А.О.

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ТРЕНАЖЕРАМИ ДЛЯ ПРЕСУ

Кругове тренування на 111ресс – один із найефективніших і найшвидших способів отримання класних м'язів живота. Її перевага не лише у високому ККД, а й у можливості тренувати 111ресс у домашніх умовах за допомогою простого інвентарю. Кругове тренування з тренажерами для 111рессу – тема сьогоднішньої розмови. Кругове тренування- це система, в рамках якої одна вправа виконується за іншою майже без перерви. У кругову тренування входить від 2 до 5 вправ, виконання яких поспіль називається «навколо». Залежно від ступеня підготовки спортсмена виконується від 2 до 10 (іноді більше) кіл у рамках тренування.

Ідеальне кругове тренування:

- ролик для 111рессу (Ролики для 111рессу дають можливість прокачати м'язи живота під іншими кутами. З їхньою допомогою вноситься різноманітність, яка прискорює 111рессу111с.)

-турнік;

-петлі Береша; (Петлі Береша знімають навантаження з передпліч, дають можливість тренувати м'язи живота без обмежень і сприяють більшій концентрації на цільовій зоні.)

-ролики для преса;

-швидкісна скакалка.

Наша мета – класний 111ресс. Багато охочих отримати його роблять ставку на одну-дві вправи. Для створення крутих м'язів живота використовуємо:

Силові вправи. (з роликом або роликами для 111рессу. Турником та петлями Береша);

Аеробні вправи. (стрибки на швидкісній скакалці оптимальний варіант. Біг виступає у вигляді альтернативи.)

Комбінація необхідна, щоб:

-Нарощувати м'язи (за допомогою силової частини тренінгу);

- Зганяти жир (завдяки скакалці);

- Включити ефект відкладеного жиропалювання (коли жировий прошарок «випаровується» протягом 12-72 годин після тренування. Ефект досягається за допомогою комбінування силового тренінгу з аеробним на високій інтенсивності.)

Висновок: кругове тренування з тренажерами для 111рессу- це дуже ефективно,безперервне тренування. Якщо ви бажаєте дуже швидко досягти гарної фігури , такі тренування приведуть вашу фігуру в ідеал.

Посилання на джерело:

<https://gripboard.ru/krugovaya-trenirovka-s-trenazherami-dlya-pressa>

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Корольової Н.Ю.