



## Домашний тренажерный зал для наращивания мышечной массы, сжигания жира и потери веса.



**Vladimir Oliynovich**

# **Домашний тренажерный зал Total Gym® для наращивания мышечной массы, сжигания жира и потери веса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68446169](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68446169)*

*SelfPub; 2022*

## **Аннотация**

Книга на русском и английском языках. Total Gym® предоставляет целый тренажерный зал, полный оборудования, всего в одном тренажере. Он отлично подходит для всех возрастов, от новичка до эксперта пытающихся похудеть и оставаться в форме. Лучшее всего то, что достаточно 10-20 минут в день, чтобы превратить свое тело в тело, о котором вы всегда мечтали. Чак Норрис и Кристи Бринкли поддерживают Total Gym® на телевидении уже долгое время. В это руководство включено более 70 различных упражнений. И все они подробно описаны. Как это работает: В Total Gym® используется наклонная плоскость с переменным углом наклона для создания сопротивления упражнениям путем изменения веса тела пользователя – чем круче угол, тем больше сопротивление. Просто умножьте массу тела пользователя на

соответствующий процент, указанный в таблице. Total Gym® позволяет вам тренироваться в своем собственном темпе. Вы работаете с некоторым процентом веса вашего тела (см. таблицу сопротивления веса тела).

# **Vladimir Oliynovich**

## **Домашний тренажерный зал Total Gym® для наращивания мышечной массы, сжигания жира и потери веса**

Домашний тренажерный зал Total Gym® для наращивания мышечной массы, сжигания жира и потери веса.

Книга на русском и английском языках.

Total Gym® предоставляет целый тренажерный зал, полный оборудования, всего в одном тренажере.

Он отлично подходит для всех возрастов, от новичка до эксперта пытающихся похудеть и оставаться в форме. Лучше всего то, что достаточно 10-20 минут в день, чтобы превратить свое тело в тело, о котором вы всегда мечтали.

Чак Норрис и Кристи Бринкли поддерживают Total Gym® на телевидении уже долгое время.

В это руководство включено более 70 различных упражнений. И все они подробно описаны.

Как это работает:

В Total Gym® используется наклонная плоскость с пере-

менным углом наклона для создания сопротивления упражнениям путем изменения веса тела пользователя – чем круче угол, тем больше сопротивление. Просто умножьте массу тела пользователя на соответствующий процент, указанный в таблице.

### Полный фитнес с Total Gym®

Что бы вы хотели получить – улучшение внешнего вида, более высокий уровень физической подготовки или просто увлекательную программу упражнений – вы получите ее с системой упражнений Total Gym®.

Total Gym® позволяет вам тренироваться в своем собственном темпе, не нагружая суставы традиционными упражнениями. Когда вы подтягиваетесь вверх и вниз по перилам, вы работаете с некоторым процентом веса вашего тела (см. таблицу сопротивления веса тела). Увеличивайте или уменьшайте рабочую нагрузку, регулируя высоту скользящей доски.

Ваша общая фитнес-программа состоит из трех частей:

- Аэробные упражнения для сжигания жира и калорий.
- Упражнения на силовую подготовку для придания тонуса и формы мышцам, увеличения скорости метаболизма и укрепления костей.
- Безопасная, разумная и здоровая диета.

Тренировка Total Gym® поможет с первыми двумя частями вашей Total Fitness Program, но вы также должны сделать здоровое питание с низким содержанием жиров боль-

шим приоритетом.

## **ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**Циклы упражнений:** Полноценные упражнения требуют регулярных систематических тренировок всех основных групп мышц. Полный фитнес достигается циклами упражнений, т.е. сериями упражнений выполненными в определенной последовательности. После выполнения каждого упражнения и всего набора в целом повторите их согласно программе.

**Интенсивность:** Интенсивность каждого упражнения определяется трудностью продвижения подвижной доски вверх по направляющим. Интенсивность зависит от вашей нагрузки в упражнении. Вы контролируете интенсивность выбором уровня сопротивления. Например, если программа требует 12-20 повторений а вы можете выполнить только 8, то ваша нагрузка очень большая. Если можете выполнить 21, то следует перейти на следующий уровень.

**Повторения:** Повторения определяют количество раз которое нужно выполнить за один подход. Диапазон повторений широк так что можете точно подобрать под себя. Если Вы не можете выполнить полностью рекомендованное количество повторений, вы должны уменьшить нагрузку (угол наклона доски, пока не будете в лучшей форме.

**Подходы:** Подход это одна последовательность повторений одного упражнения. Если вы начинающий, начните с одного подхода на каждом упражнении. Когда вы будете в

состоянии выполнить все упражнения по одному подходу, при этом вы испытываете минимальные болевые ощущения в мышцах, через два дня после выполнения упражнений можете добавить один подход. Поступайте так пока не сможете выполнить три подхода на каждом упражнении.

**Темп – Скорость движений:** Tempo is the pace at which you move during the exercise. Например, приседания (3 с вверх – напряжение и 3 с вниз – расслабление) подвергают мускулы приблизительно 6 секундной нагрузке за повторение. То же самое упражнение выполненное в более быстром темпе The same exercise performed at a fast tempo (1 с вверх – напряжение и 1 секунда вниз – расслабление) дают 2 секунды нагрузки за повторение. Темп это критическая составляющая потому, что время которое мускулы находятся под нагрузкой является первичным в стимуляции тела к укреплению..

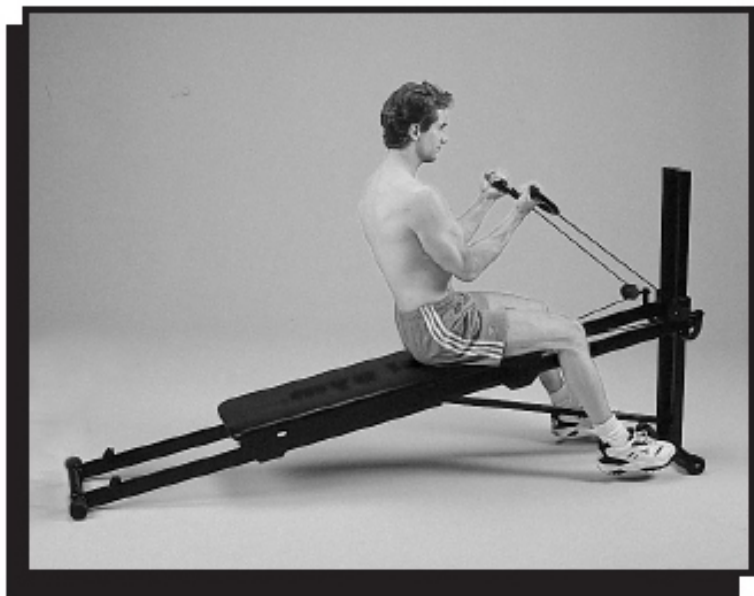
В предоставленных тренировочных программах темп определяется двумя цифрами разделенными косой чертой. Например 2/3 означает 2 секунды напряжение, и 3 секунды расслабление.

**Период отдыха:** Период отдыха это время между подходами или упражнениями. Всегда выдерживайте установленный период отдыха. Длительность периода отдыха напрямую связано с положительным физиологическим состоянием для каждого упражнения.

**Частота:** Как часто вы должны заниматься? Мы считаем

15-20 минут в день три-четыре раза в неделю. Если вы считаете, что должны заниматься чаще или дольше вы на правильном пути. Однако следуйте все же основным принципам заложенным в предлагаемом руководстве.

## **ТРИ ВИДА ДВИЖЕНИЙ В УПРАЖНЕНИЯХ**

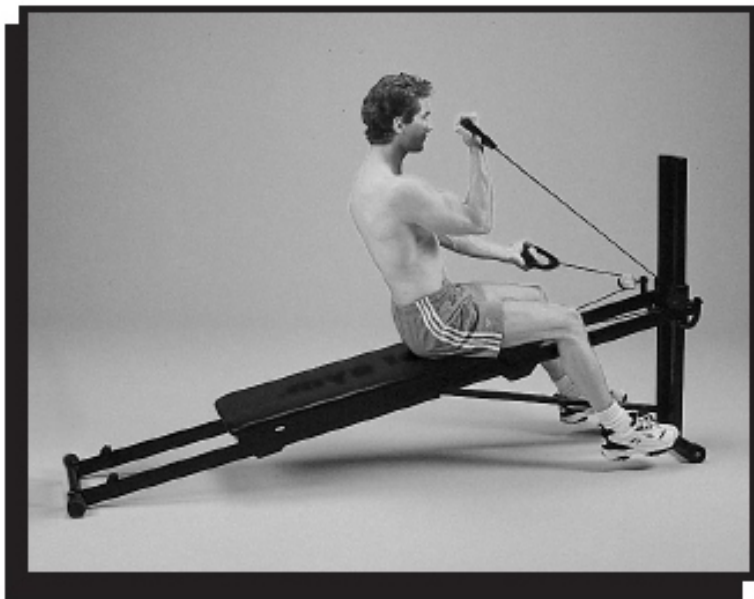


### **Двухстороннее движение:**

Это наиболее распространенный тип движений в упражнениях. Он используется когда обе руки или ноги двигаются



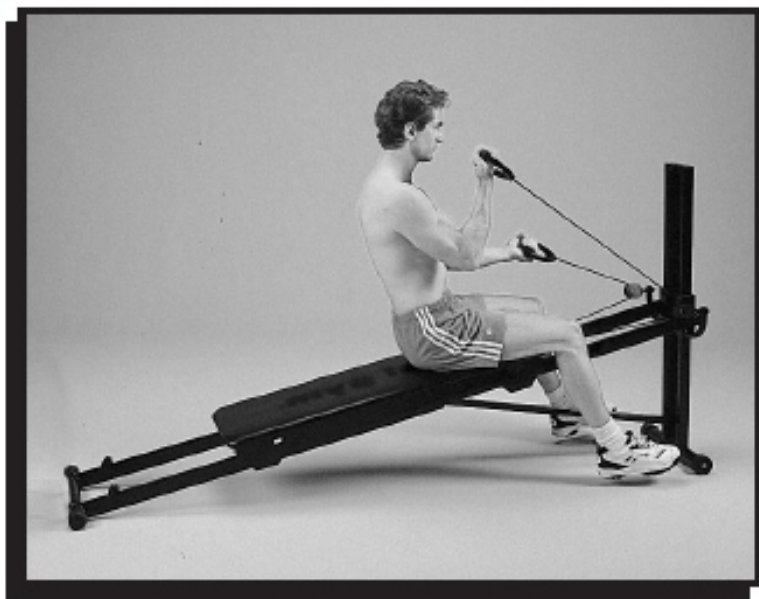
вместе в одном направлении. Очевидно вы будете выполнять много упражнений таким образом.



### **Одностороннее движение:**

Одностороннее движение выполняется когда одна рука или нога двигается независимо от другой которая неподвижна. На снимке правая рука неподвижна в то время как левая двигается. Это позволяет сконцентрировать большую на-

грузку на одной части тела.



### **Статическое равновесие:**

Обе руки двигаются в противоположных направлениях, при этом сохраняется статическое равновесие. В этом упражнении удерживается доска в стабильном неподвижном положении. Этот тип упражнений позволяет сконцентрировать нагрузку на верхней части тела и помогает улучшить выносливость и координацию.

# НАГРУЗОЧНАЯ ТАБЛИЦА TOTAL GYM®

Если Вам необходимо знать какую нагрузку создает Total Gym® на различных уровнях, используйте следующую таблицу:

## ВЕС ТЕЛА (КГ)

Ваш вес			23		27		32		36		41		45		50		54		59		64		68	
Уров.	Укл.	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%
7	24°	51	12	50	14	48	15	47	17	47	19	46	21	46	23	45	24	45	27	44	28	44	30	
6	21°	48	11	44	12	42	13	42	15	41	17	40	18	40	20	40	22	39	23	39	25	39	27	
5	18°	39	9	38	10	37	12	36	13	36	15	35	16	35	18	34	18	34	20	34	22	34	23	
4	15°	32	7	32	9	31	10	30	11	30	12	29	13	29	15	29	16	27	16	28	18	28	19	
3	12°	26	6	25	7	25	8	24	9	24	10	24	11	24	12	23	12	23	14	23	15	23	16	
2	8°	18	4	17	5	16	5	16	6	16	7	16	7	16	8	15	8	15	9	15	10	15	10	
1	3°	5	1	6	2	6	2	6	2	6	2	6	3	6	3	6	3	6	4	6	4	6	4	

## ВЕС ТЕЛА (КГ)

Ваш вес			73			77			82			86			91			95			100			104			109			113	
Уров.	Укл.	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес	%	Вес
7	24°	44	32	44	34	44	36	44	38	43	39	43	41	43	43	43	43	43	43	45	43	47	43	49							
6	21°	39	28	39	30	38	31	38	33	38	35	38	36	38	38	38	38	38	40	38	41	38	43								
5	18°	33	24	33	25	33	27	33	28	33	30	33	31	33	33	33	33	33	34	33	36	33	37								
4	15°	28	20	28	22	28	23	27	23	27	25	27	26	27	27	27	27	27	28	27	29	27	31								
3	12°	23	17	22	17	22	18	22	19	22	20	22	21	22	22	22	22	22	23	22	24	22	25								
2	8°	15	11	15	12	15	12	15	13	15	14	15	14	15	15	15	15	15	16	15	16	15	17								
1	3°	6	4	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7								

## Как это работает:

Total Gym® использует наклон доски для преобразования веса тела в нагрузку. Увеличивая наклон увеличиваете нагрузку. Используйте таблицу для определения нагрузки согласно вашему весу. При использовании тяг нагрузка будет еще вдвое меньше.

Пример:

Ваш вес 73 кг. На 7-м уровне нагрузка составит 32 кг. ( $73 \times 0,44$ ). При использовании тяг 16 кг.

## СТАРТОВАЯ ПРОГРАММА

#	Описание упражнения	Повторений	Подходов	Темп	Отдых
1	Leg Pull	15-25	1-2	медленно	1:00
2	Arm Pullover	15-25	1-2	медленно	1:00

## ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

#	Описание упражнения	Повторений	Подходов	Темп	Отдых
1	Leg Pull	15-25	1-2	медленно	1:00
2	Arm Pullover	15-25	1-2	медленно	1:00
3	Butterflys	15-20	1-2	медленно	1:00
4	Seated Row	15-20	1-2	медленно	1:00
5	Squats	15-20	1-2	медленно	1:00
6	Decline Abdominal Crunch	15-20	1-2	медленно	1:00
7	Stretchor	15-20	1-2	медленно	1:00

## СТАРТОВАЯ/НАЧАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

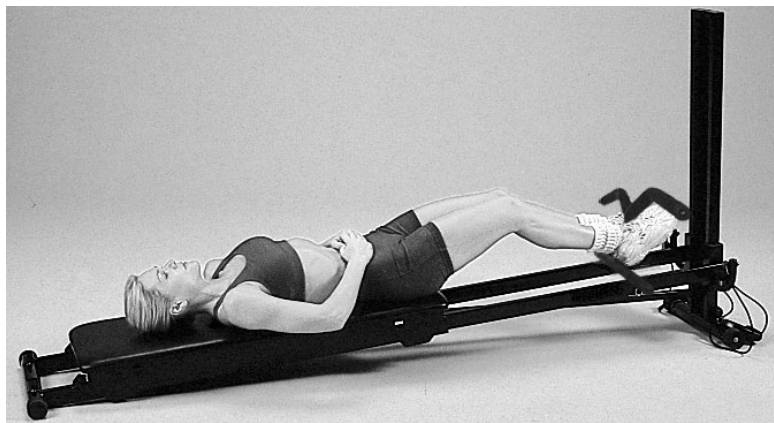
Стартовая программа должна быть использована при перерыве в занятиях больше 2-х недель. Упражнения №1 и №2 являются базовыми т.к. в них задействуются 80% основных групп мышц.

**#1 Leg Pull (подтягивание ног):** Отцепите ручки с тягами и присоедините турник.

Хорошо зацепитесь ступнями за турник. Расположитесь на спине так, чтобы ягодицы были вблизи верхнего края доски. Сгибайте ноги до их пор пока доска не упрется вам в пятки. Медленно разгибайте ноги. Повтор. Для задействования пресса при сгибании ног поднимайте голову и плечи. Не отрывайте спину от доски.

**Работающие группы мышц:** икры, поджилки, нижний

и верхний пресс, бедро, ягодицы.

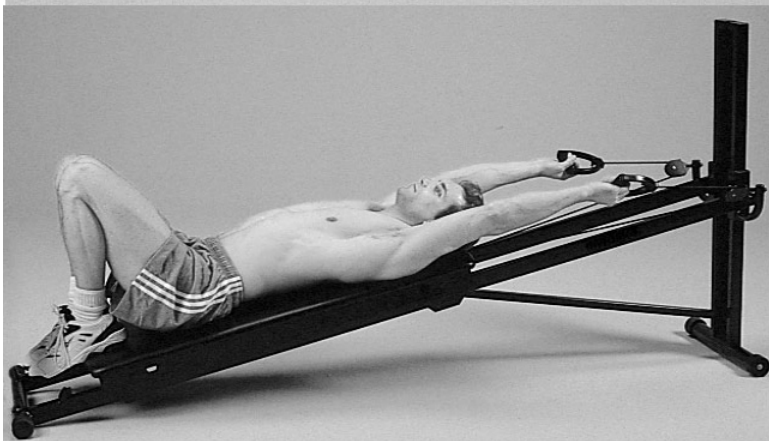


**#2 Arm Pullover:**

Прицепите ручные тяги.

Ухватите ручки и лягте на спину так, чтобы голова была вверху доски. Вытяните руки над головой. Согните колени и расположите ступни на краю доски внизу. Двигайте руки по дуге вокруг груди пока они не коснутся бедра. Медленно верните руки в исходное положение. Повторите. Приподнимайте голову и плечи когда напрягаете руки (движение рук вниз) для задействования мышц пресса.

**Работающие группы мышц:** плечи, верх спины, трицепсы верхний пресс, и грудь.



**#3 Butterfly (баттерфляй):** Прицепите ручные тяги.

Ухватите рукоятки и сядьте на верх доски лицом от опорной колонны. Вытяните руки позади себя ладонями наружу.



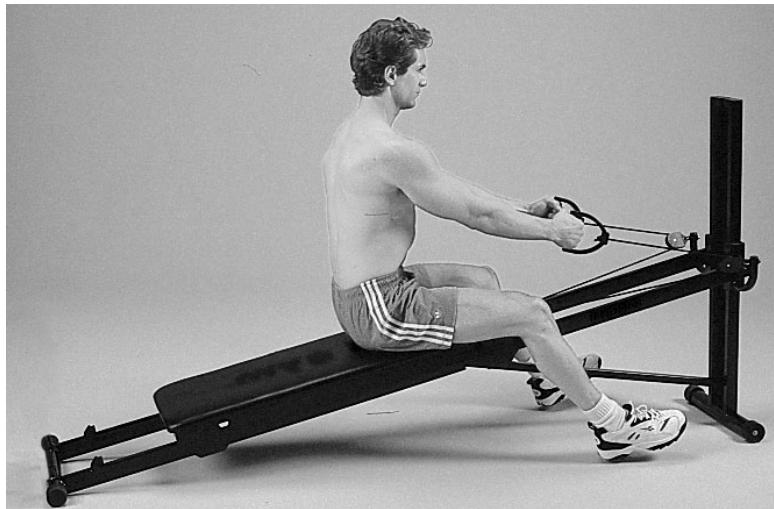
Двигайте руки по дуге к груди и соедините их перед грудью. Удерживайте спину ровной. Медленно вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения руки должны быть слегка согнуты. Повторение. Работающие группы мышц: Перед плеча, грудь, бицепсы, пресс



**#4 Seated Row (сидячая гребля):** Прицепите ручные тяги.

Ухватите рукоятки и сядьте верхом на верхний край доски лицом к опорной колонне. Руки расположены в естественном положении перед собой. Удерживайте спину ровной, а руки на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях к ребрам грудной клетки. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите.

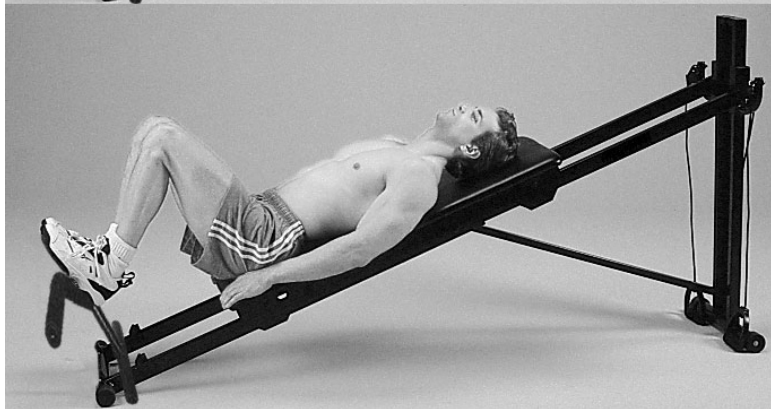
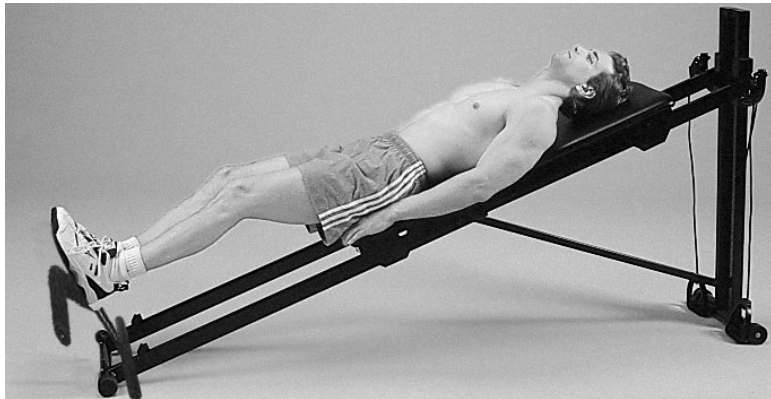
Задействованные группы мышц: верхняя часть спины, трапециевидные мышцы, бицепсы.



**#5 Приседания:** Отсоедините ручки с тросами. Подсоедините турник внизу.

Положение на опорной колонне в зависимости от уровня нагрузки. Подкатите доску вверх сядьте на низ доски и обопритесь на спину. Ноги расположите на небольшом расстоянии друг от друга на турнике. Согните колени на  $90^\circ$ . Затем отталкивайтесь от турника до выпрямления ног. Повторяйте.

Тренируемые группы мышц: квадрицепс, ягодицы, икры



**#6 Decline Abdominal Crunch:** Отсоедините тяги и присоедините турник.

Займите положение «приседания» (#5) .

Скрестите руки на груди. Поднимите голову и плечи над доской напрягая пресс. Ваша спина должна оставаться на

доске. Вернитесь в исходное положение и повторяйте.  
Работающие группы мышц: Верхний и нижний пресс

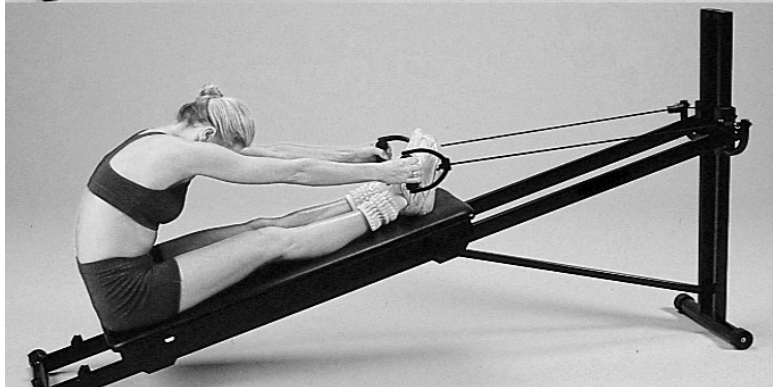


## **#7 Stretcher:** Подсоедините тяги.

Ухватитесь за рукоятки. Подкатите доску вверх и сядьте на низ доски лицом к опорной колонне. Разместите ноги на доске. Распрямите руки и ноги. Медленно согнитесь в талии и тянитесь дальше. Оставайтесь в растянутом положении по меньшей мере 5 секунд. Распрямитесь для отдыха. Не сгибайте руки в локтях. Не дергайтесь. Повторите.

Работающие группы мышц: Hamstrings (группа мышц на задней стороне бедра), низ спины





## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

Тренировочный цикл может быть выполнен в любом порядке.

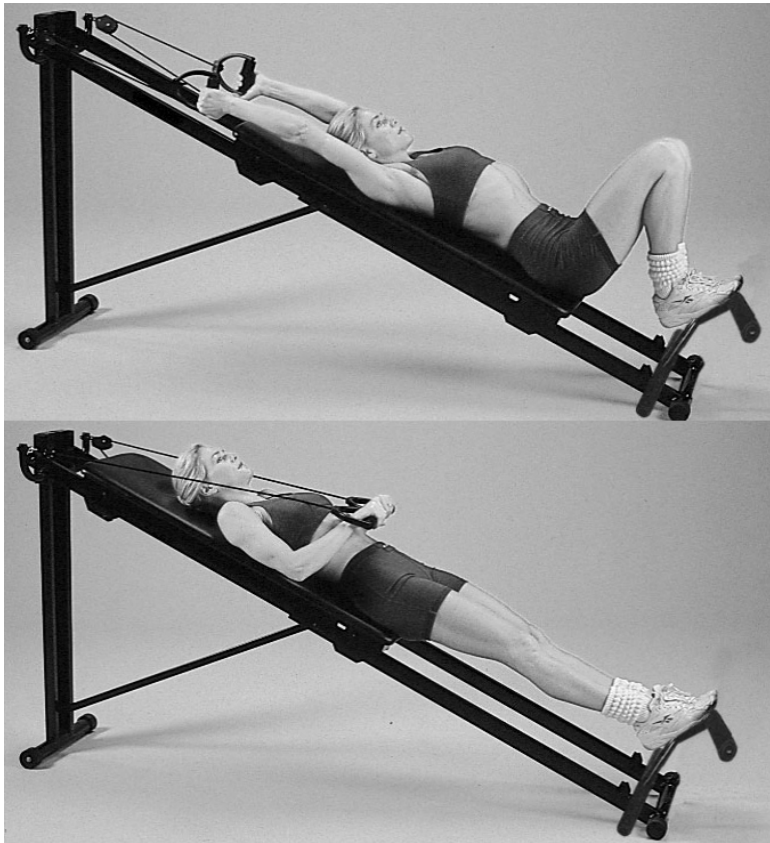
#	Описание	Целевое время	Подходы	Темп	Отдых
9	Rowing	2 минуты	1-3	1/1	30 секунд
10	Surfer	2 минуты	1-3	1/1	30 секунд
8	Cardio Pull	2 минуты	1-3	1/1	30 секунд
5	Squat	2 минуты	1-3	1/1	30 секунд

Общее время тренировки должно достигать минимум 20 минут для достижения оптимального результата.

**#8 Cardio Pull:** Подсоедините тяги. Подсоедините турник.

Установите желаемый угол наклона. Ухватите рукоятки и сядьте на низ доски. Лягте на спину и расположите ступни на турнике. Вытяните руки над головой. Опускайте руки, согнутые в локтях, вниз. Отталкивайтесь ногами от турника. Приседайте одновременно отпуская руки.

Работающие группы мышц: Квадрицепс, икры, плечи, верх спины, руки, верх и низ туловища



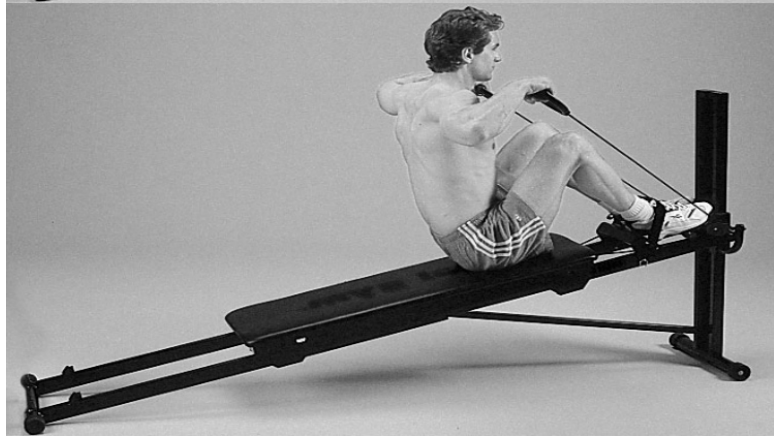
**#9 Rowing (гребля):** Подсоедините тяги. Подсоедините турник.

Надежно закрепите ступнями за турник, сидя на верхнем краю доски. Ухватитесь за ручки и распрямите руки и

ноги. Сгибайте колени и совершайте загребающие движения руками к подбородку. Спина при этом выпрямляется.

Вернитесь в исходное положение и повторите.

Работающие группы мышц: икры, голень, бедра, пресс, верх и низ спины, плечи



**#10 Surfer:** Подсоедините тяги. Ухватитесь за рукоятки. Расположите кулаки на верху доски. Станьте на колени лицом к опорной колонне. Колени должны касаться кулаков. Наклонитесь вперед протягивая руки вперед от себя. Тяните

руки назад вдоль направляющих. Затем тяните тяните спину назад до прямого положения. Одновременно с этим продолжайте тянуть руки, слегка согнутые в локтях и разведенные в стороны до тех пор пока лопатки не соединятся. Вернитесь в исходное положение. Повторите.

Задействованные группы мышц: нижняя и верхняя часть спины, плечи





## СРЕДНИЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

#	Описание	Повторений	Подходов	Темп	Отдых
1	Leg Pull	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
2	Arm Pullover	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
3	Butterflys	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
4	Seated Row	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
5	Squat	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
6	Decline Abdominal Crunch	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>
7	Stretcher	12-20	1-2	2/2	<a href="#">ЦИКЛ</a>

### Дополнительные упражнения

#	Описание	Повторений	Подходов	Темп	Отдых
11	Seated Bench Press (мужчинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
12	Hip Abductor (женщинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
13	Seated Curl (мужчинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
14	Tricep Extension (женщинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
15	Twister (мужчинам и женщинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
16	Hip and Thigh Extension (женщинам)	12-20	1-2	2/2	цикл
17	Pull Up (requires grip device) (мужчинам и женщинам)	12-20	1-2	2/2	цикл

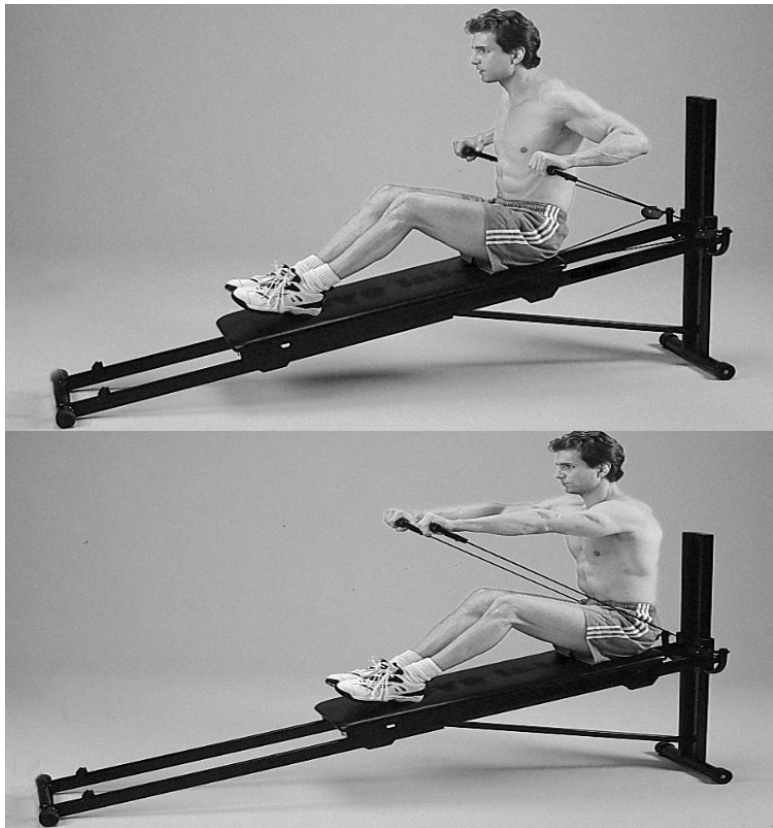
См. "Термины и определения" для понимания цикла тренировок.

## #11 Seated Bench Press: Подсоедините тяги.

Ухватите ручки. Сядьте на верх доски лицом от опорной колонны. Положите ноги на доску. Согните руки в локтях. Удерживайте ручки ладонями вниз по обе стороны от грудной клетки. Жмите вперед и прямо, слегка разводя руки в стороны. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите.

Работающие группы мышц: грудь, плечи, трицепсы, пресс





## **#12 Hip Abduction:** Присоедините тяги.

Ухватите ручки и сядьте сверху доски лицом к опорной колонне. Разместите ступни на тягах чуть в стороне от блоков (шкивов). Давите ступнями в стороны удерживая руки

прямо и расслабленно. Это заставит доску двигаться вверх. Медленно верните ноги в исходное положение. Повторите.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.