

### 3. СИДЕНИЕ НА BOSU

Работают мышцы пресса и груди.

➤ Нагрузите диск на кинестетический тренажер с длинной рукояткой (или 3 килограмма на низкий тренажер тяги) и положите платформу BOSU в 30 сантиметрах перед ним.

➤ Повернитесь спиной к тренажеру и лягте на спину на платформу, колени

согните стопами к полу. Возьмитесь за рукоятки тренажера чуть выше уровня груди, ладони поверните вперед и поднимите голову и плечи (А).

➤ Сядьте, выгибая руки вперед и толкая рукоятки перед собой (Б). Сделайте паузу на 1 счет, затем опуститесь в исходную позицию и повторите. Сделайте 12–15 повторов.

#### ДЕЛАЙТЕ ЭТО ДОМА

Закрепите эспандер вокруг нижнего объекта и поместите подушку в 30 сантиметрах перед ним. Лягте на подушку (лицом от эспандера) и возьмите рукоятку в каждую руку.



### 1. ВЫПАД С БОКОВОЙ ТЯГОЙ

Работают отводящие и приводящие мышцы, ноги и ягодицы.

➤ Загрузите от 4 до 7 килограммов на тренажер тяги с манжетой и установите ее в самую низкую позицию. Поместите платформу BOSU примерно в метре от тренажера.

➤ Закрепите манжету на левой лодыжке и поставьте правую ногу перед левой, а левую на платформу BOSU. Возьмите 4–5-килограммовую гантель в каждую руку (А).

➤ Согните правое колено (Б), поднимитесь и повторите. Повернитесь другой стороной, чтобы закончить подход.

#### ДЕЛАЙТЕ ЭТО ДОМА

Завяжите концы эспандера вокруг низкого предмета и лодыжки, возьмите гантели и встаньте левой ногой на подушку.

**Подсказка тренера:** ваш вес должен быть на пятке вашей передней ноги, чтобы помочь нагрузить ягодичные мышцы.



### 7 ПЕРЕКРЕСТНОЕ СГИБАНИЕ РУК

Работают мышцы-стабилизаторы и трицепсы.

Возьмите гантель весом 1,5–2,5 кг в правую руку и лягте на Bosu на спину, правая нога согнута в колене, стопа на полу, левая — прямая и приподнятая.

Вытяните правую руку вертикально вверх, ладонь смотрит вперед (А). Опуская гантель к левому плечу, согните ее в локте. (Б).

Выпрямите руку и повторите.

На середине подхода смените руку.

### 2 ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ

Работают мышцы плеч.

Сядьте на Bosu, колени согнуты, стопы на полу. В каждую руку возьмите по гантели весом 4–5 кг. Согните руки в локтях, поверните их ладонями вперед и поднимите так, чтобы направленные в стороны локти были на линии плеч (А). Выполняя жим, выпрямите руки и поднимите гантели над головой (Б). Опустите и повторите.



Теория о том, что тело еще какое-то время продолжает сжигать калории только после силовой тренировки — миф. Организм тратит больше энергии после любой физической активности еще полтора-два часа. Как много калорий вы израсходуете за это «дополнительное время» зависит от того, насколько хорошо вы потрудились на беговой дорожке или в тренажерном зале.



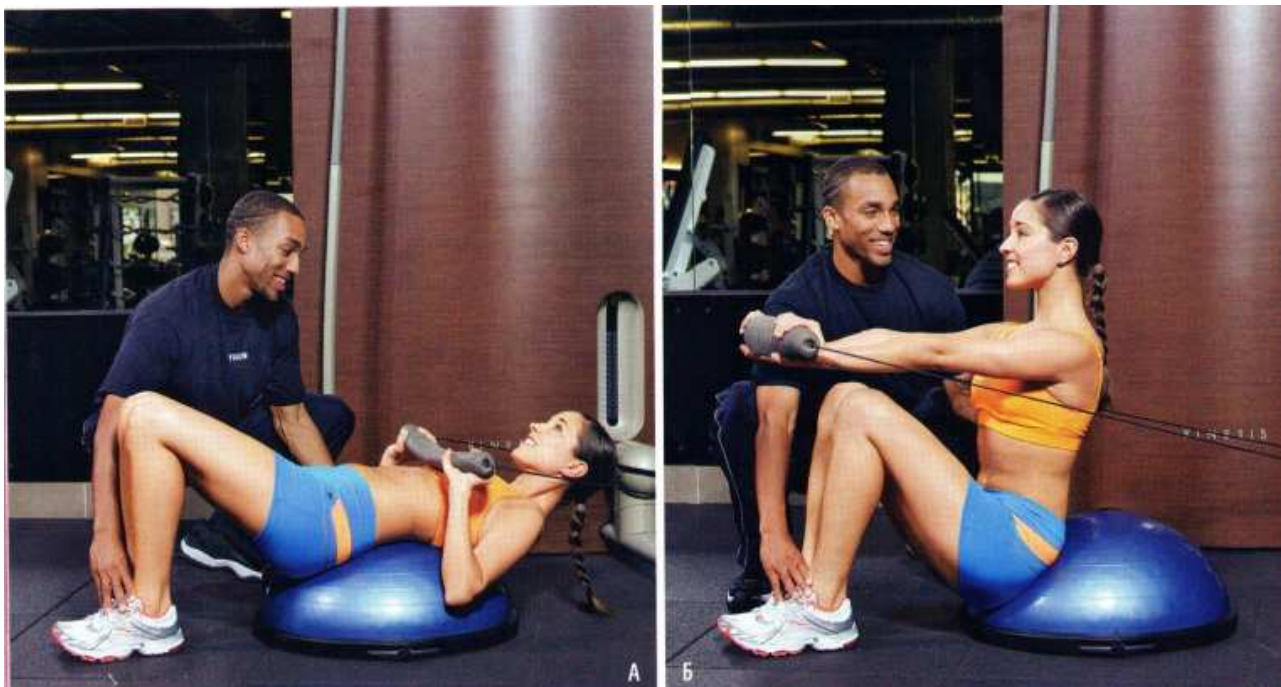
### 4 «КРЕПКИЙ МОСТИК»

Работают мышцы груди и ягодиц, мышцы-стабилизаторы, трицепсы.

Поставьте две платформы bosu и лягте на них так, чтобы на округлой части одной платформы находилась ваша голова и плечевой пояс, а на плоской стороне другой — стопы. Возьмите в руки бодибар — ладони на ширине плеч. Немного приподнимите бодибар над грудью и оторвите таз от пола так, чтобы тело вытянулось в линию ( ). Выжмите бодибар вверх ( ). Опустите и повторите.



## Упражнения с BOSU® в рамках тренировки "Привет, плоский живот!"



### СИДЕНИЕ НА BOSU

Работают мышцы пресса и грудь.

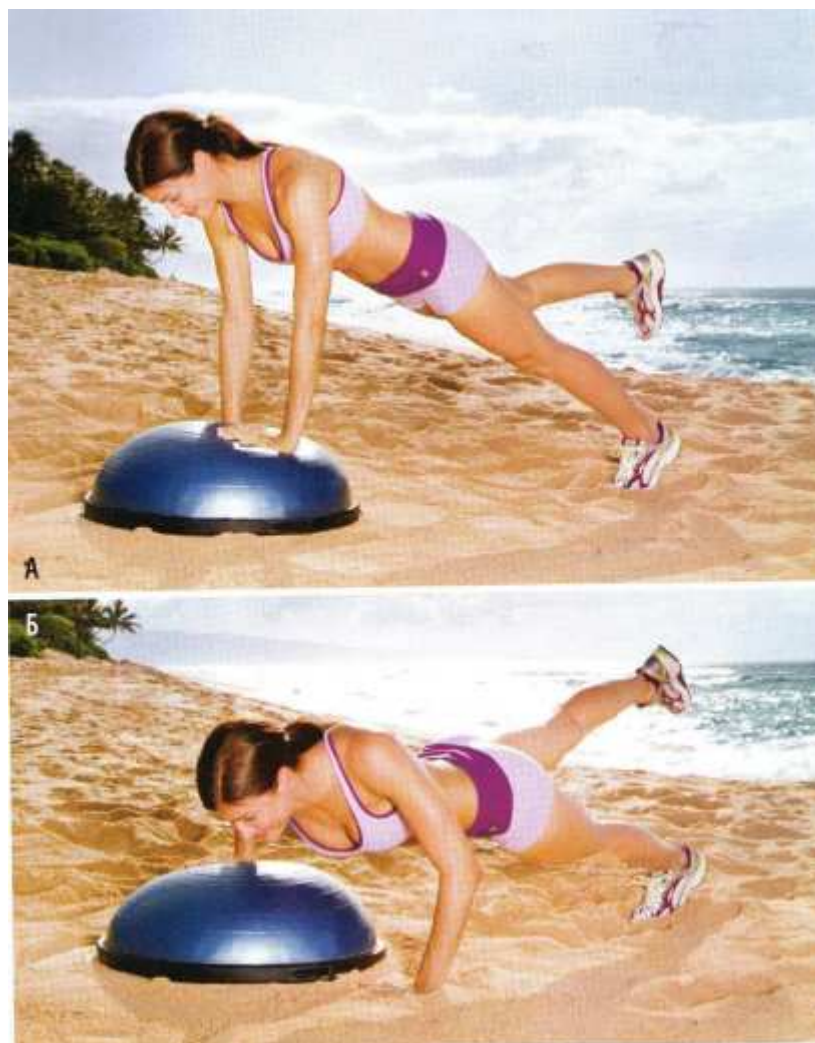
- Нагрузите 1 диск на кинестетический тренажер с длинной рукояткой (или 3 килограмма на низкий тренажер тяги) и положите платформу BOSU в 30 сантиметрах перед ним.
- Повернитесь спиной к тренажеру и лягте на спину на платформу, колени

согните стопами к полу. Возьмитесь за рукоятки тренажера чуть выше уровня груди, ладони поверните вперед и поднимите голову и плечи (А).

- Сядьте, вытягивая руки вперед и толкая рукоятки перед собой (Б). Сделайте паузу на 1 счет, затем опуститесь в исходную позицию и повторите. Сделайте 12–15 повторов.

**Подсказка тренера:** чтобы предотвратить растяжение спины, не поднимайте корпус как единое целое, скручивайте один позвонок за другим.

## Упражнения с BOSU® в рамках бикини-программы SHAPE (часть третья)



### ОТЖИМАНИЕ СО СМЕЩЕНИЕМ

Работают мышцы-стабилизаторы, мышцы груди, плечи и трицепсы.

Поставив руки на платформу BOSU, примите положение планки, правую ногу поднимите до высоты таза (А) (при необходимости опуститесь на колени). Переместите левую руку на пол слева от платформы и согните локти, опуская грудь к полу (Б). Отожмитесь, затем вернитесь в исходную позицию (обе руки на платформе BOSU). Повторите, смещаясь на следующем повторе вправо. Поменяйте ногу на середине подхода.

## Упражнения с BOSU® в рамках бикини-программы SHAPE (часть четвертая)



### ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ

Работают мышцы плеч.

Сядьте на Bosu, колени согнуты, стопы на полу. В каждую руку возьмите по гантели весом 4–5 кг. Согните руки в локтях, поверните их ладонями вперед и поднимите так, чтобы направленные в стороны локти были на линии плеч (А). Выполняя жим, выпрямите руки и поднимите гантели над головой (Б). Опустите и повторите.

### ПЕРЕКРЕСТНОЕ СГИБАНИЕ РУК

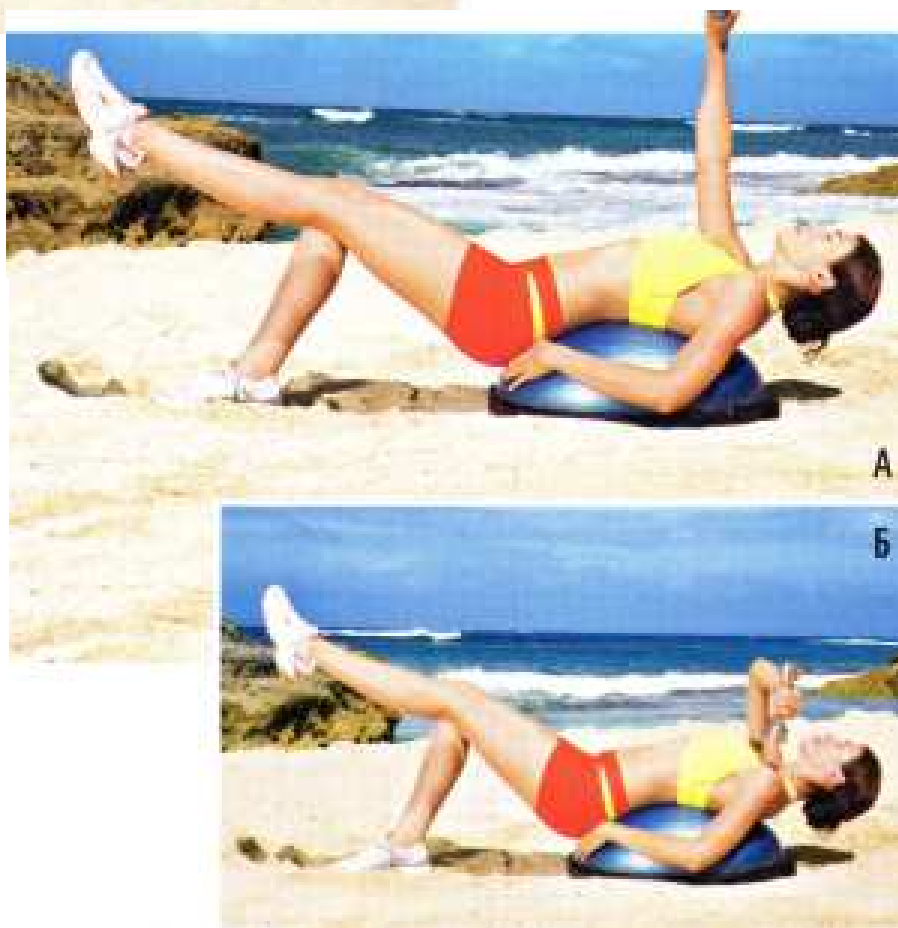
Работают мышцы-стабилизаторы и трицепсы.

Возьмите гантель весом 1,5–2,5 кг в правую руку и лягте на Bosu на спину, правая нога согнута в колене, стопа на полу, левая — прямая и приподнятая.

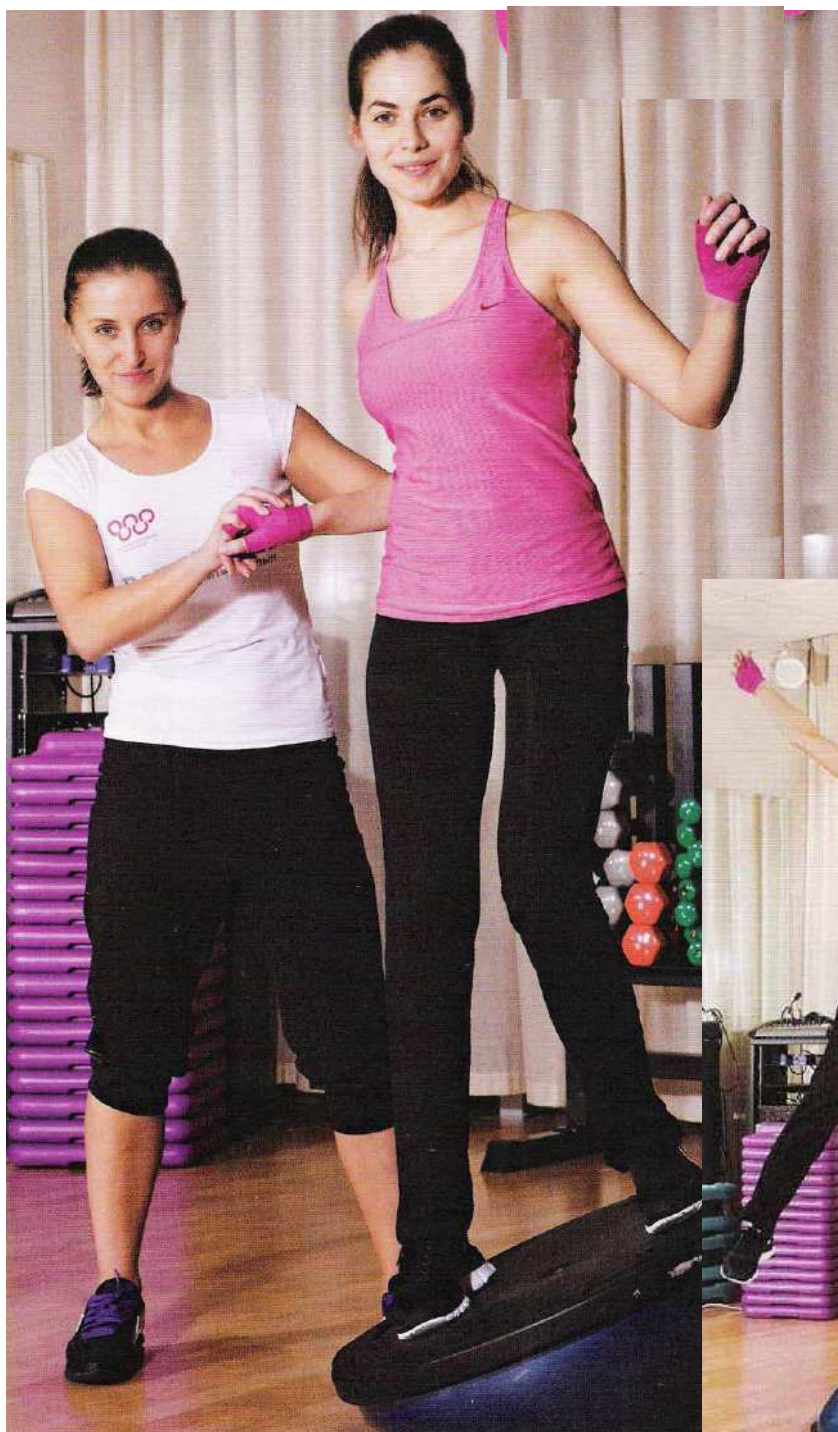
Вытяните правую руку вертикально вверх, ладонь смотрит вперед (А). Опуская гантель к левому плечу, согните ее в локте (Б).

Выпрямите руку и повторите.

На середине подхода смените руку.



## Упражнения с BOSU® в рамках тренировки «КООРДИНАЦИЯ+ВЫНОСЛИВОСТЬ» Функциональный тренинг от Юлии Снегирь



### КООРДИНАЦИЯ + КАРДИО

#### ПРЫЖКИ НА BOSU

Стоя на BOSU, выполните 3 коротких прыжка, затем четвертый — длинный, затяжной. Выполняя последний прыжок, меняйте положение тела: руки и ноги в стороны — «звезда» (см. фото), колени согнуты, одна рука вверх — «Дима Билан», прыжок-шпагат. Работайте 1 минуту. Ваша задача: вернуться на BOSU и не упасть, удержать равновесие на нестабильной поверхности. Дома в качестве альтернативы 1,5 минуты прыгайте со скакалкой.



## Упражнения с BOSU® в рамках комплекса «Убираем три лишних сантиметра с бедер»



### ВЫПАД С БОКОВОЙ ТЯГОЙ

Работают отводящие и приводящие мышцы, ноги и ягодицы.

➤ Загрузите от 4 до 7 килограммов на тренажер тяги с манжетой и установите ее в самую низкую позицию. Поместите платформу BOSU примерно в метре от тренажера.

**Подсказка тренера:** ваш вес должен быть на пятке вашей передней ноги, чтобы помочь загрузить ягодичные мышцы.

- Закрепите манжету на левой лодыжке и поставьте правую ногу перед левой, а левую на платформу BOSU. Возьмите 4–5-килограммовую гантель в каждую руку (А).
- Согните правое колено (Б), поднимитесь и повторите. Повернитесь другой стороной, чтобы закончить подход.

## Упражнения с BOSU® в рамках тренировки «20 минут для стройного и сильного тела»

