

3. СТЕППЕР

ИП: стоя в тренажере, ноги на педалях, руки на поручнях. Ногами выполняйте движение, имитирующее подъем по лестнице.

Упражнение хорошо нагружает мышцы ягодиц, переднюю и заднюю поверхность бедра, поясницу. Так как этот тренажер относится к разряду кардиотренажеров, он поможет сбросить лишний вес и привести мышцы ягодиц и ног в тонус!

**4. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ЖИМ, СИДЯ НА СКАМЬЕ**

ИП: Сидя в тренажере, рукоятки держать на уровне плеч. На выдохе поднимите рукоятки вверх и полностью выпрямите руки.



Упражнение предназначено для проработки дельтовидных мышц, зубчатых мышц и трицепсов.

5. БРУСЬЯ

А) ИП: держась за рукоятки на прямых руках. Согните руки в локтях и, сохраняя спину прямой, на выдохе вернитесь в ИП.



Упражнение дает нагрузку грудным мышцам, мышцам плечи и трицепсам.

6. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА

ИП: сидя, спина прямая, допустим небольшой прогиб в области поясницы. Возьмитесь за рукоятки тренажера и на выдохе подтяните локти к корпусу, сводя лопатки. Медленно вернитесь в ИП.

Упражнение развивает ширину спины, ее верхние и нижние пучки, также в работе участвуют бицепсы, мышцы плеч, трапециевидные и ромбовидные мышцы. Горизонтальная тяга очень важна для начинающих спортсменов, так как позволяет приобрести мышечную силу.



Упражнение предназначено для проработки дельтовидных мышц, зубчатых мышц и трицепсов.

Б) ИП: стоя спиной к тренажеру, взявшись за рукоятки. На выдохе поднимите прямые ноги до угла 90° или чуть выше. Медленно вернитесь в ИП.



Упражнение прорабатывает мышцы живота, делая акцент на нижней части пресса.

7. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

А) ИП: лежа, поясница прижата к скамье, руками держаться за поручни, ноги прямые. Поднимите прямые ноги до угла 90° и плавно опустите в ИП. Для усложнения нагрузки можно поднимать ноги до угла 45°. Все движения делаются плавно и без рывков.

Упражнение превосходно прорабатывает мышцы пресса.



Б) ИП: лежа, прямые или немного согнутые в колене ноги поднимать вверх, руки возле ушей. Отрывая лопатки от скамьи, скручивайте верхнюю часть корпуса, при этом тянитесь подбородком вверх.

8. РАЗГИБАНИЯ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ

ИП: сидя на тренажере. Взяться руками за рукоятки или края сиденья для придания телу устойчивого положения.



Согните колени и поместите щиколотки под валики. На выдохе распрямите ноги до горизонтального положения, сделайте небольшую паузу и вернитесь в ИП.

Упражнение отлично нагружает переднюю поверхность бедра.



Фото автора и Александра БОБРОВА

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП**С 23 по 29 апреля**

♈ ОВЕН. Период смятения чувств. Вам будет хотеться то одного, то другого. Вы можете страдать из-за проблем в интимной сфере, отсутствия внимания со стороны противоположного пола.

♉ ТЕЛЕЦ. Есть риск, что начатое в этот период лечение даст лишь кратковременное облегчение. Лучше всего для укрепления здоровья проводить очистительные мероприятия и процедуры, но и в этом важно не переусердствовать.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Вы ощутите прилив жизненных сил и энергии. Вот только перегружаться не следует: начальник все равно не оценит. Хороший период для лечения, удаления и протезирования зубов.

♋ РАК. Участие в спортивных мероприятиях, активный отдых и общественно полезный труд (вспомним о придворных субботниках!) укрепят ваше здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему. Однако люди со слабым сердцем должны все же его беречь. Нагрузки — только посильные.

♌ ЛЕВ. Нервозность, плохое настроение, снижение самочувствия, потеря бдительности и поддержки со стороны близких людей могут усугубить текущие болезни, а здорового человека привести к простудным недугам.

♍ ДЕВА. Идеальное время для начала оздоровительной поездки, курортного лечения. Можно лечиться и дома: хороший эффект дадут массаж и физические упражнения. Период отлично подходит для начала курса лечения (или профилактики) остеопороза.

♎ ВЕСЫ. Вы ощутите душевную гармонию, обострение восприятия, а психологический фон окажет благотворное влияние на состояние даже тяжело больных людей.

♏ СКОРПИОН. Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма, повышением чувствительности нервной системы. Дни отлично подходят для выяснения причин бесплодия. А вот с серьезными косметическими процедурами лучше подождать.

♐ СТРЕЛЕЦ. Сложный период. Излишняя возбудимость и волнения по пустякам приводят к перевозбуждению нервной системы и нарушениям ритма сердечной деятельности. Даже на практически здоровых людях период может сказаться негативно.

♑ КОЗЕРОГ. Хотя существенного нарушения здоровья быть не должно, вы можете ощутить уменьшение своей внешней привлекательности, что скажется на настроении.

♒ ВОДОЛЕЙ. Немного повышается риск бытового травматизма (особенно электротравм и порезов). И ни в коем случае не садитесь в состоянии алкогольного опьянения за руль!

♓ РЫБЫ. Спокойствие, уравновешенность, бодрость и ровные отношения с людьми окажут благотворное влияние на состояние здоровья. Восприятие прекрасного имеет особое значение в это время.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ