



СТАТИЧНА СИСТЕМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЪЦЕ

Костадин Костов

Упражнение за трицепс с каишка

За да изпълните ефективно упражнение за укрепване на трицепса, трябва да изпълнете ръцете си от гърдите напред, държейки опънатия колан в юмруци. Вашата задача е да опитате да опънете колана. Напрежението в ръцете трябва да се усети и конкретно е необходимо да се съсредоточите върху зоната на трицепса. Достатъчно е да задържите силата за 30 секунди.

Упражнение на предмишницата

Това статично упражнение е изключително просто и достъпно за всички, тъй като всяка къща има маса. В плота трябва да опирате дланите си, така че да се опират точно отдолу. Важно е да огънете лактите си точно на 90 градуса. Натиснете върху плота, задържете за няколко секунди. Това упражнение работи перфектно върху областта на предмишницата. Можете да задържите напрежението за 5-15 секунди, в зависимост от вашите възможности. Препоръчително е да извършите 10 повторения, направете 2-3 сета.

Упражнение за бицепс

За следващото статично упражнение вземете колан или верига. В края на този аксесоар трябва да стъпите с крака си, да притиснете крака си към пода. Свободният край трябва да бъде захванат в юмрук. След това трябва да огънете ръката си в лакътя, така че да се образува прав ъгъл пред гърдите. Когато се появи ъгъл от 90 градуса, трябва да има максимално напрежение на колана или веригата. Сега трябва да положите усилия, опитвайки се да опънете каишката, използвайки напрежение в бицепса. В статично положение са достатъчни само 30 секунди.

Изометрични упражнения за краката и задните части

Упражнение близо до стената

За да имате силни мускули на краката, не е необходимо да ходите на фитнес. Можете да тренирате у дома. За да тествате краката си в действие, трябва да се изправите, облегал гърба си на стената. Трябва да докоснете стената, но не да се облегнете на нея. След това бавно потънете на пода. Клякането трябва да е толкова дълбоко, че краката да стоят под ъгъл от 90 градуса, да са огънати в коленете. Поза в клека, с гръб към стената, трябва да задържите до 30 секунди. След това бавно се изправете.

Упражнение със стол за крака

За това ефективно статично упражнение ще ви е необходим мебелът, който се предлага във всеки дом. Това е обикновен стол с облегалка. Изходна



позиция - стоене близо до стол. Необходимо е да почивате ръцете си на гърба му. Заемайки правилната поза, трябва да върнете крака си назад. Кракът се повдига, докато застане успоредно на пода. В това положение трябва да задържите 30 секунди. След това бавно спуснете крака, сложете го на пода. Сменете крака, направете упражнението отново.

Упражнение за вътрешната част на бедрата

Следващата манипулация се извършва със стол. Ще ви трябва и гумена топка. При жените вътрешната част на бедрото често е най-проблематична, дори с тънка фигура като цяло, така че всички упражнения, които стягат тази област, са уместни за тях. И така, сядаме на всеки стол, държим топката с колене и я държим, оказвайки натиск върху нея. Вашата задача е да приведете краката си до краен предел. Ако редовно изпълнявате такова упражнение, вътрешните бедра постепенно ще се стегнат и ще бъдат в добра форма.

Изометрични упражнения за гръдните мускули

Упражнение на гърдите

За да укрепите гръдните си мускули, не забравяйте да опитате известното молитвено упражнение. Сгъваме ръце с длан към дланта пред гърдите по такъв начин, че да заемем поза, подобна на тази, която хората, които се молят, заемат. Важно е да разпънете лактите, доколкото е възможно, от двете страни и да спуснете раменете. Необходимо е да стискате ръцете плътно, притискайки длани една към друга. По време на интензивно напрежение ръцете им ще треперят. Достатъчно е да се задържите в молитва само за 20-30 секунди. Упражнението действа добре на гръдните мускули.

Упражнение на врата за бицепс и гърдите

Всяка къща има безплатен вход, така че упражнението може да се нарече домашно. Необходимо е да се качите в отвора, да огънете лактите в ръцете си и да се натиснете много силно срещу вратичките. Поставяме ръце в областта на гърдите, не по-високо и не по-ниско. Ще трябва да се задържате само 5-15 секунди, ако е възможно. По-добре е да направите 10 повторения и само 2-3 серии. Това просто упражнение кара вашите бицепси да работят и добре изпомпва гръдните мускули.

Упражнение на вратата за ръце, корем и гърди

Това упражнение също ще изисква само да бъде на вратата. Застанете в него и вдигнете една ръка над главата си. Натиснете ръката си към рамката, натиснете върху нея за няколко секунди. След това направете същото с другата ръка. Оптималният брой повторения е 10 пъти, а наборите - 2-3, не повече. Статичното напрежение във вратата е предназначено за укрепване на косите мускули на корема, изпомпване на ръцете, обработка на областта на гърдите.