

„ВЪВ ФОРМА У ДОМА”

На война с мазнините без повиквателна

Предговор

Тази електронна книжка представлява тренировъчна програма, която е както за начинаещи, така и за напреднали спортуващи. Нейната цел е да предостави информация – снимкова и текстова с правилното изпълнение на едни от най-добрите базови упражнения на хора, които не могат да си позволят да посещават публичен фитнес център.

За автора



Автор на книжката „Във форма у дома” е М. Гергов. Мартин Гергов е 4-тен шампион на България по силов трибой, 4-ти в Света по мъртва тяга и Държавен рекордьор за 2001 г. и автор на над 1000 публикации.

Мартин Гергов е бил автор на рубрики в списание за бременност и майчинство „9 Месеца”, вестник „Труд”, Puls.bg и др. издания, консултант на „Активис България” в създаването на каталог-наръчник за хранителни добавки и др.

Авторът е и фитнес треньор с над 20 години опит. Учил е във военно училище ВВОВУ „Васил Левски”, гр. Велико Търново и Национална Спортна Академия „В. Левски”, град София, дипломиран курсист на “FIFA” (The FIFA Diploma in Football Medicine) и сертифициран от „Google” за успешно завършен курс за онлайн маркетинг „Дигитален гараж”.

Негови треньори са били:


- Митко Иванов – Национална Спортна Академия „Васил Левски”, гр. София.
- Андон Николов – Олимпийски шампион по вдигане на тежести.
- Иван Абаджиев – Треньор на редица Олимпийски шампиони по вдигане на тежести.
- Доцент Димчо Бъчваров и Галин Коларов.

Мартин Гергов се занимава активно и с писане на авторски материали. Нелекия му начин на живот го принуждава да специализира и в WordPress, Adobe Photoshop, Wondershare Filmora, Green Screen, Google My Business, Google Ad Words, SEO Копирайтинг и други съвременни пособия. Участвал е и в редица телевизионни предавания, реклами, кампании с болници и др.

Подробна информация за автора ще намерите в сайта му: WWW.MGERGOV.COM

ДЕН 1 (Бедра, Прасци)

• 1.1. Клек с широк разкряч

 <p>Начало</p>	<p>Работни серии: 6-10 x 25 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
--	---

 <p>Край</p>	<p>Активни мускулни групи: Бедра и седалищни мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>
---	--

Изпълнение на упражнението „Клек с широк разкряч” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени на широчина малко по широка от широчината на раменете, а пръстите на краката са леко разтворени встрани за по добра опора.

Гърдите са изпъчени максимално напред, а седалището е издадено максимално назад(получава се S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да клякате плавно(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.


След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да се изправяте плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

Необходими уреди:

Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип.

• 1.2. Повдигане на пръсти за прасци

 <p>Начало</p>	<p>Работни серии: 6-10 x 18 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
--	---

 <p>Край</p>	<p>Активни мускулни групи: Прасци</p> <p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>
---	---

• 2.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

Изпълнение на упражнението „Повдигане на пръсти за прасци” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени успоредно на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени максимално напред, а седалището е издадено максимално назад(получава се S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да разгъвате стъпалата плавно(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да се изправяте плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


Необходими уреди:

Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзвава повърхност, удобен спортен екип, стел, стол.

ДЕН 2 (Гърди, Рамене)

• 2.1. Вдигане на гири от хоризонтален лег

 <p>Начало</p>	<p>Работни серии: 6-10 x 25 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
--	---

 <p>Край</p>	<p>Активни мускулни групи: Гръдни мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>
---	---

Изпълнение на упражнението

„Вдигане на гири от хоризонтален лег” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени малко по широко от широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу, лактите да бъдат в една линия с раменете(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да избутвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

Необходими уреди:

Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзвава повърхност, удобен спортен екип, стел, гири.

• 2.2. Раменни преси



Начало

Работни серии:
6-10 x 25 повторения

**Почивка между
сериите:**
30-40 секунди

**Почивка между
упражненията:**
2 минути



Край

**Активни мускулни
групи:**
Рамене

*Снимки: „Guge”,
www.atelierguge.com*

• 2.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

Изпълнение на упражнението „Раменни преси” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени малко по широко от широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу до момента в който достигнат точката в която сключват права линия с върха на ушите(постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да избутвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


Необходими уреди:

Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.

ДЕН 3 (Гръб)

• 3.1. Гребане с гира

 <p>Начало</p>	<p>Работни серии: 6-10 x 25 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
--	---

 <p>Край</p>	<p>Активни мускулни групи: Широк гръбен мускул</p> <p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>
---	--

Изпълнение на упражнението „Гребане с гира” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Едната ръка е опорна и е разположена на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно отвесно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да придърпвате тежестта плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно. Стремете се да придърпвате тежестта с лопатката, а не просто с ръката.

След като приключите с едната ръка, починете за 30 секунди и направете същото упражнение и с другата ръка.

Необходими уреди:

Спортни обувки с мека платформа, стабилна не хлъзвава повърхност, удобен спортен екип, стел, гири.

• 3.2. Наведи



Начало

Работни серии:
6-10 x 15 повторения

**Почивка между
сериите:**
30-40 секунди

**Почивка между
упражненията:**
2 минути



Край

**Активни мускулни
групи:**
Дълъг гръбен мускул

*Снимки: „Guge”,
www.atelierguge.com*

• 3.3. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

Изпълнение на упражнението „Наведи” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Стъпалата са разположени успоредно на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да сгъвате горната част на тялото, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението – горната част на тялото да е успуредна с пода(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да разгъвате горната част на тялото плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.


Необходими уреди:

Спортни обувки с твърда платформа, стабилна не хлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.

ДЕН 4 (Трицепси, Бицепси и Корем)

• 4.1. Разгъване с гира зад врат

	<p>Работни серии: 6-10 x 25 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
<p>Начало</p>	

	<p>Активни мускулни групи: Трицепси</p>
<p>Край</p>	<p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>

Изпълнение на упражнението „Разгъване с гира зад врат” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно отвесно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.

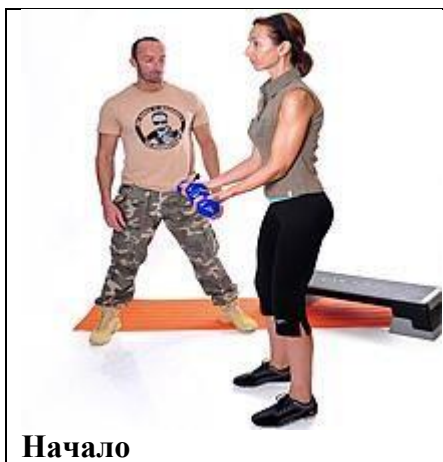
След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да разгъвате ръката плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

След като приключите с едната ръка, починете за 30 секунди и направете същото упражнение и с другата ръка.

Необходими уреди:

Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, гири.

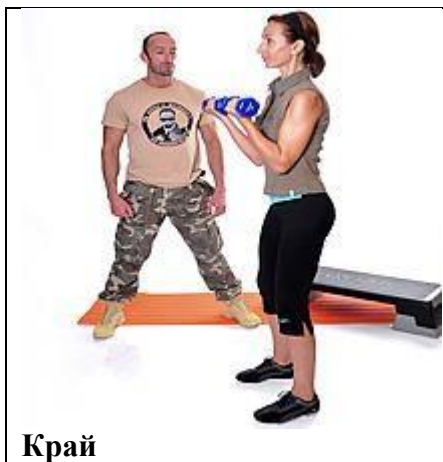
• 4.2. Сгъване за бицепси от стоеж



Работни серии:
5-8 x 25 повторения

**Почивка между
сериите:**
30-40 секунди

**Почивка между
упражненията:**
2 минути



**Активни мускулни
групи:**
Бицепси

*Снимки: „Guge”,
www.atelierguge.com*

Изпълнение на упражнението „Сгъване за бицепси от стоеж” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Ръцете са разположени успоредно, леко изнесени напред на широчината на раменете.

Гърдите са изпъчени напред, а седалището е издадено назад(получава се лека S-образна стойка). Главата е насочена напред и леко нагоре. Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Започнете да спускате тежестта плавно надолу, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като си поемате въздух равномерно – до достигане на най-долната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте поели напълно въздух.


След достигане на най-долната точка на упражнението, започнете да сгъвате ръцете плавно нагоре, като постепенно издишвате така, че до най-горната точка на упражнението да сте издишали напълно.

Необходими уреди:

Спортни обувки с твърда платформа, стабилна нехлъзвава повърхност, удобен спортен екип, гири.

• 4.3. Комбинирани коремни преси

 <p>Начало</p>	<p>Работни серии: 6-10 x 25 повторения</p> <p>Почивка между сериите: 30-40 секунди</p> <p>Почивка между упражненията: 2 минути</p>
--	---

 <p>Край</p>	<p>Активни мускулни групи: Горна и долна част на коремните мускули</p> <p><i>Снимки: „Guge”, www.atelierguge.com</i></p>
---	--

• 4.4. Кростренажор, степер, бързо ходене и/или велоергометър: 200-500+ ккал

Изпълнение на упражнението „Комбинирани коремни преси” :

Застанете в изходно положение така, както е посочено в снимка „Начало”.

Поддържайте максимално прегърбена стойка(котешки гръб) – по този начин натоварват максимално коремната мускулатура, защото стойката се крепи главно на тях.

Поддържайте описаната стойка по време на цялото изпълнение на движението.

Поемете си въздух(сн. Начало) и започнете да сгъвате краката плавно към корема, (постепенно пристъпваме към снимка “Край”) като издишвате равномерно – до достигане на най-крайната точка на упражнението(сн. “Край”), трябва да сте издишали напълно.

След достигане на най-крайната точка на упражнението(сн. Край), започнете да плавно да разгъвате краката под диагонал, като постепенно вдишвате така, че до най-крайната точка на упражнението(сн. Начало) да сте вдишали напълно.

Необходими уреди:

Спортни обувки с мека платформа, стабилна нехлъзгава повърхност, удобен спортен екип, степ.

ВНИМАНИЕ:

- Правете тренировъчните дни в следната последователност 3 месеца след което, може да започнете тренировки в професионална фитнес зала с нов тренировъчен план в случай, че желаете още по добри резултати:

Понеделник: Ден 1

Вторник: Ден 2

Сряда: Почивка

Четвъртък: Ден 3

Петък: Ден 4

Събота: почивка + бързо ходене и/или велоергометър
– 200 – 500 - 1000+ ккал

Неделя: Почивка

- Посочените серии в програмата са само работни (т.е. тежестта, трябва да е такава, че последните 4 повторения да бъдат изпълнени с голямо усилие, като за целта е препоръчително да ползвате и тренировъчен партньор, който да окаже съдействие при необходимост).

След всяка серия по самочувствие може да намалите тежестта (нормално е силовите ви възможности да спадат).

- Преди работните серии се правят разгриващи серии, чиято цел е да подготвят мускулатурата за предстоящите работни серии.

- Поне в самото начало е препоръчително да ползвате услугите на фитнес треньор за по-добро заучаване на правилното изпълнение на упражненията.

Как упражненията влияят върху самочувствието и тонуса?

По време на силова тренировка стимулираме всички жлези с вътрешна секреция и така подпомагаме запазването на младостта и тонуса ни.

Без силова тренировка мускулите се отпускат, а така се увеличава триенето между костните повърхности, трудно се поддържа правилната S-образна стойка и още, и още, което след време води до здравословни проблеми.

Всъщност „Формулата на младостта, тонуса и самочувствието” според Мартин е следната:

• Фитнес

Всекидневни тренировки(за красиви мускули),

• Диета

Правилно хранене(на всеки 3-3,5 часа, така забързваме метаболизма си, т.е. горим повече мазнини), много вода(минимум 3 литра/дневно за да се хидратира кожата ни, а от там и по-малко бръчки, както и прочистваме тялото си от токсините) .

• Емоции

Положителни емоции.

• Любов... но истинска