

Фрэнк Грин

---

**Топ-25 статических  
упражнений  
для похудения  
и тонуса тела**

Фрэнк Грин

**Топ-25 статических упражнений  
для похудения и тонуса тела**

«Издательские решения»

**Фрэнк Грин**

Топ-25 статических упражнений для похудения и тонуса тела /  
Фрэнк Грин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513760-9

Невозможно найти человека, который хотя бы раз в жизни не хотел похудеть. Топ-25 статических упражнений для похудения и тонуса тела — это цикл занятий, который поможет подтянуть мышцы и справиться с лишним весом без особых усилий.

ISBN 978-5-00-513760-9

© Фрэнк Грин  
© Издательские решения

## Содержание

Статические упражнения – что это такое	6
Влияние статических упражнений на фигуру	7
Правила выполнения изометрических элементов	8
Изометрические комплексы после операции – можно или нельзя	9
Статика не наращивает мышцы, но делает организм сильнее – правда или миф	10
Комплекс статических упражнений для мышц ног и ягодиц	11
1. Приседания	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Топ-25 статических упражнений для похудения и тонуса тела**

**Фрэнк Грин**

© Фрэнк Грин, 2020

ISBN 978-5-0051-3760-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Невозможно найти человека, который хотя бы раз в жизни не хотел похудеть. Но вот подход к воплощению этого желания у всех разный. Кто-то сразу берется составлять план занятий и расписывать диету, а кого-то хватает только... на желание. Специалисты придумали целый комплекс упражнений для людей с небольшой физической активностью и таким же «желанием» заниматься. ТОП 25 статических упражнений для похудения и тонуса тела – это цикл занятий, который поможет подтянуть мышцы и справиться с лишним весом без особых усилий.

## Статические упражнения – что это такое

Статические или изометрические упражнения – это уникальный комплекс. Человек занимается зарядкой и напрягает мышцы, но без каких-либо видимых движений. Элементы подобраны таким образом, что движений в суставе нет, а напрягаются только мышцы.

*Изометрические упражнения (ИУ) помогут похудеть, увеличить выносливость, стать более сильными и здоровыми. Мало кто знает, что регулярные занятия ИУ гарантируют подтянутую фигуру, устранение проблемных зон и обретение идеальной формы тела. Секрет статики прост – занятия глубоко прокачивают мышечную структуру волокон, а это как раз и обеспечивает идеальный результат за короткое время.*

## Влияние статических упражнений на фигуру

Статика (положение покоя) – такое же естественное состояние мышц, как и динамика (движение). Например, позвоночник и его мышцы находятся в постоянной динамике, а вот мышцы рук и ног могут быть как спокойными (статичными), так и напряженными (динамичными). То же самое касается мышц живота и груди. **И именно поэтому спинные мышцы человека чаще всего более накачанные даже без упражнений, а вот руки, ноги и живот приходится «прокачивать» отдельно.**

Максимально простой способ нагрузить руки – раскинуть их в стороны на высоте плеч. Сразу станет понятно, что такое статическая нагрузка на мышцы – суставы в состоянии покоя, а мышечные волокна напряжены. **ТОП 25 статических упражнений выстроены по этому принципу – минимум движения с максимальной нагрузкой на мышцы.**

## Правила выполнения изометрических элементов

Одно упражнение может быть динамическим и статическим. К примеру, планка – просто постоять с нагрузкой на мышцы рук и ног – это ИУ, а если добавить отжимания – это будет динамика. Чтобы результат занятий статическими элементами порадовал, стоит взять на заметку некоторые рекомендации специалистов:

- сосредоточить внимание на целевых (прорабатываемых) мышцах;
- следить за дыханием – оно должно быть ровным, глубоким;
- проводить занятия регулярно, выбирая самое удобное время (утро, день или вечер);
- не заниматься «до упада» и ставить перед собой реальные цели.

Занятия «до седьмого пота» полезны только подготовленным спортсменам. Человеку с малой физической подготовкой или при полном ее отсутствии для начала хватит 25—30 минут в день. **Выполняя комплексы упражнений по полчаса 3—4 раза в неделю, через месяц новичок будет приятно удивлен результатами.**

## **Изометрические комплексы после операции – можно или нельзя**

Статические элементы включены в реабилитационные техники для пациентов, перенесших хирургическое вмешательство. Отсутствие движения в суставах и нагрузка на мышечную ткань – то, что нужно для разработки и восстановления эластичности мышечной ткани. **ИУ способствуют укреплению и мягкости сухожилий без напряжения костной структуры организма.**

Чтобы получить красивый рельеф спины и кубики на прессе, спортсмены включают в цикл упражнений «планку». Элемент прокачивает глубокие мышцы, формирует кор, укрепляет мышцы спины, в буквальном смысле «выправляет» позвоночник.

**Интересно, что гимнастика востребована в позах йоги, восточных боевых искусствах – везде, где нужно напряжение мышечной структуры без видимых движений.** Без ИУ не обходится ни одна тренировка профессионалов в таких сферах спорта, как:

- силовые техники;
- бодибилдинг (формирование рельефа);
- йога;
- пилатес;
- реабилитация после травм, операций, ЛФК;
- тренировки на координацию движений и баланс;
- восточные единоборства.

## Статика не наращивает мышцы, но делает организм сильнее – правда или миф

По мнению специалистов, комплекс изометрических упражнений (ИУ) идеально формирует рельеф, увеличивает силу и выносливость, но не «дарит» спортсмену выпуклых наращенных мышц. Причина – разница между техниками.

*«Статический комплекс нацелен на разработку сухожилий и глубокую проработку мышц. При таких нагрузках нет травмирующих сокращений мышечной массы, поэтому быстрого увеличения количества саркоплазмы не происходит. Занятия ИУ не способствуют разрушению титина в миофибриллах, также не наблюдается стандартного закисления лактатом, поэтому размеры мышечной массы не меняются. Но благодаря таким занятиям формируется скульптура всех мышц тела, ткани „прорисовываются“, приобретают изначальную природную форму».*

**Владимир Тюнин**, [кандидат биологических наук](#)

Грубо говоря, ИУ – средство «создания собственного тела посредством собственных природных данных», а не сотворения из себя «качка для соревнований». Но при этом все прославленные культуристы прошлого, а также современные бодибилдеры включают статические упражнения в свои тренировки. Причина тому – создание первоначального рельефа, более четкая прорисовка мышечной структуры и увеличение выносливости мышц.

Сухожилия являются определенным «ограничителем» предельной нагрузки. И даже если на мышцу нагрузка не максимальная, сухожилие, оберегая мышцу, не даст мышечной ткани сократиться. Разработка сухожилий посредством выполнения статических упражнений увеличивает выносливость мышц. Тренировки с ИУ увеличивают способность удерживать длительный вес долгое время, поскольку не происходит затрат энергии на сокращение. **Занятия в режиме статики отодвигают предельный порог срабатывания рецепторов блокировки, делая спортсмена сильнее.** Ответ на вопрос, почему статика не наращивает мышцы, но при этом увеличивает силу, такой:

– Динамический комплекс нагружает мышцы и сухожилия за счет сокращений – на стресс они отвечают ростом.

– При статических упражнениях сократительной нагрузки на мышцы нет. Потому нет быстрого и значительного роста.

– За счет увеличения плотности сухожилий и повышения порога чувствительности рецепторов блокировки, увеличивается сила.

Занимаясь ИУ, можно не бояться, что тело приобретет избыточную скульптуру, и мышцы станут слишком заметными. Регулярные тренировки помогут «отточить» фигуру, но без резких очертаний. К тому же, занятия способствуют похудению и повышению тонуса тела.

## **Комплекс статических упражнений для мышц ног и ягодиц**

Комплексная проработка мышц ягодиц и ног помогает подтянуть мышцы кора, живота и спины. Равномерное распределение нагрузки облегчает занятия, не перегружает локальные мышцы, но при этом активно задействует локальные ткани и связки.

**Все упражнения следует выполнять с максимальной отдачей и сосредоточенностью.**

## **1. Приседания**

Классический элемент приседаний выполняется просто: из положения «стоя на ногах» опуститься в присед. Бедра должны располагаться параллельно полу, коленные суставы максимально нагружены. Особенности:

## **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.