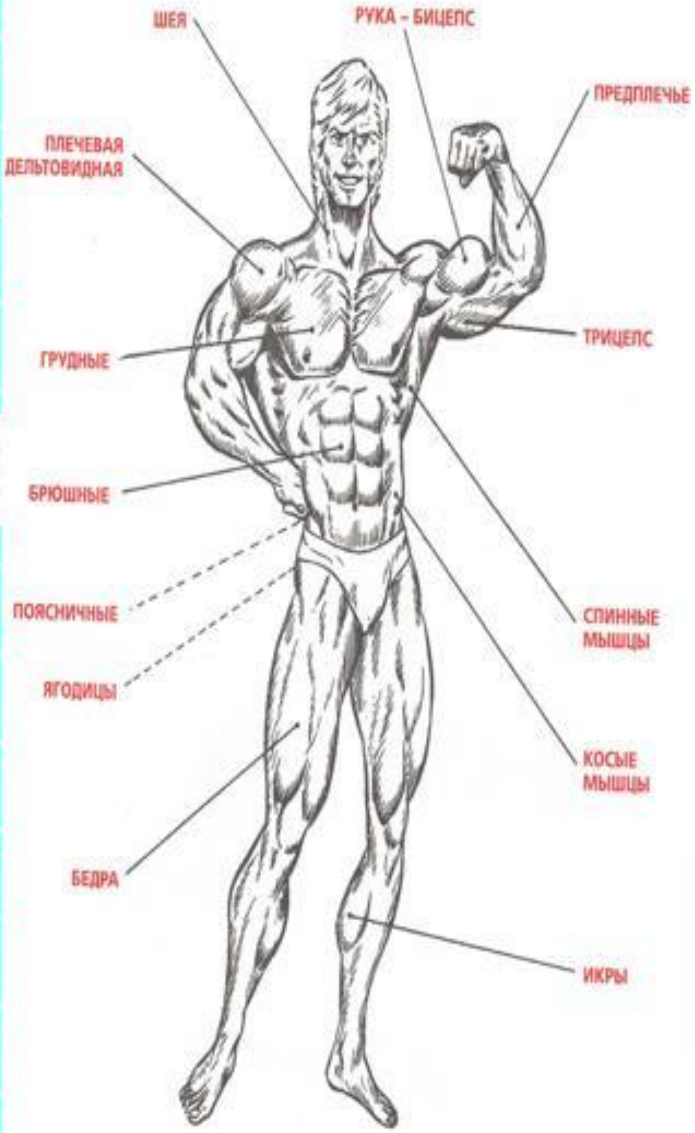


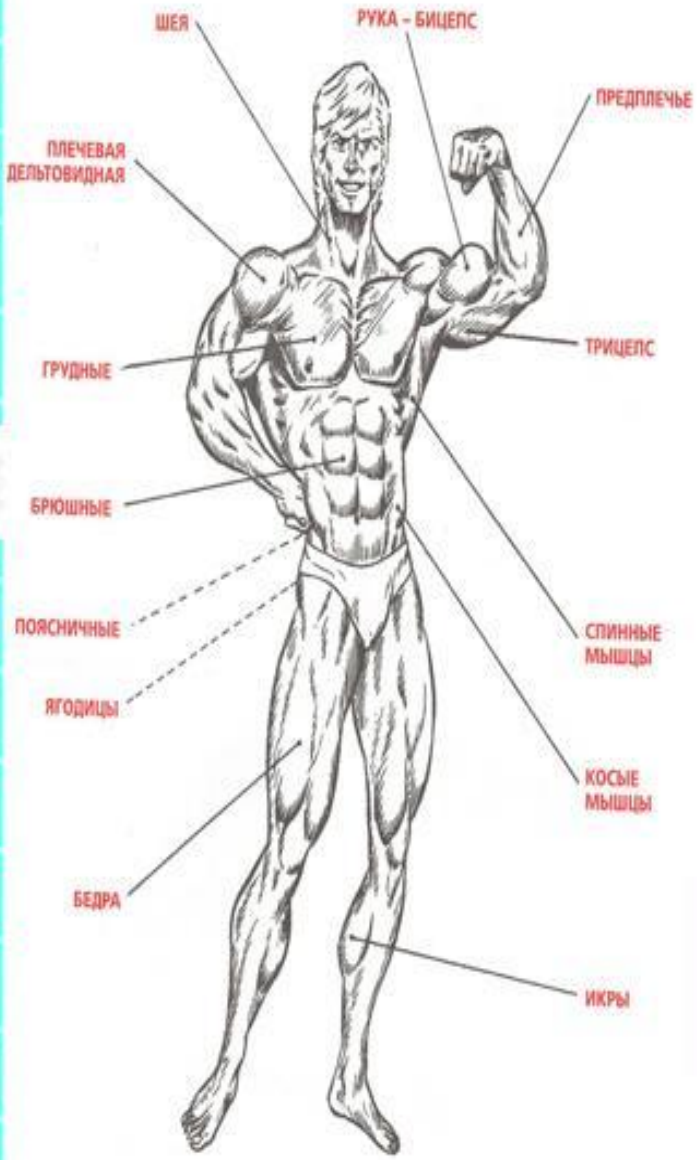
ШИРОЧАЙШИЕ СПИНЫ / ГРУДЬ	=	3 / 2
ПРОДОЛЬНЫЕ СПИНЫ / ПРЕСС	=	2 / 1
ТРИЦЕПС / БИЦЕПС	=	2 / 1,5
ПРЕДПЛЕЧЬЕ Т / ПРЕДПЛЕЧЬЕ Ф	=	3 / 2
ГРУДЬ / ДЕЛЬТОВИДНЫЕ Т	=	2 / 0,5
ШИРОЧАЙШИЕ СПИНЫ / ДЕЛЬТОВИДНЫЕ Ф	=	2 / 0,5

+ ШЕЯ = 1 $\frac{Т}{Ф} = \frac{15}{7,5}$

$\frac{В}{Н} = \frac{2}{1,6}$

КВАДРИЦЕПС БЕДРА / БИЦЕПС БЕДРА	=	4 / 2
КВАДРИЦЕПС БЕДРА / ЯГОДИЧНЫЕ	=	4 / 3
ИКРЫ Т / ИКРЫ Ф	=	3 / 2

$\frac{Т}{Ф} = \frac{11}{7}$



ВЕС К СИЛЕ МЫШЦ

–1 ВЕС 18 ЛЕТ + 3

10 - 12 ПОВТОРЕНИЙ

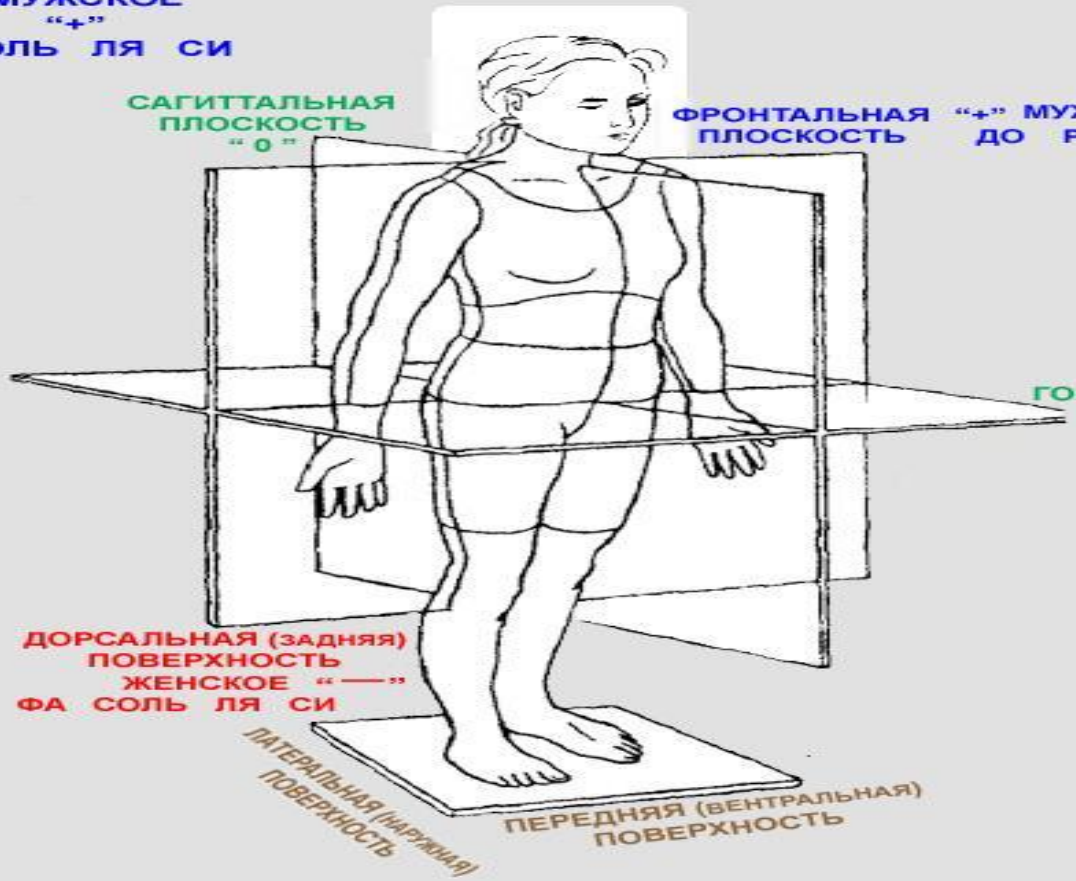
(–1 +3 %)

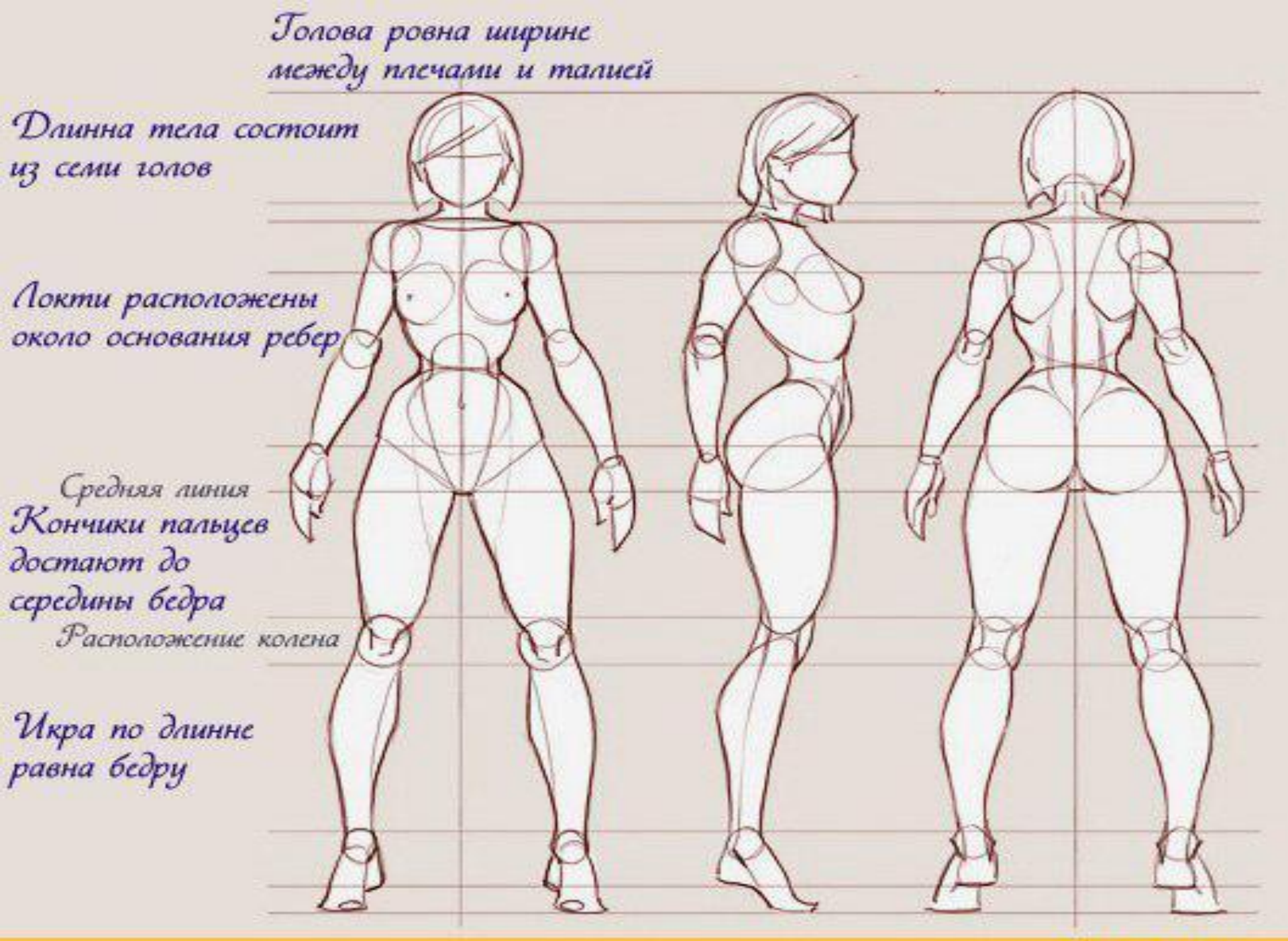
ГРУДЬ = 65 - 70 %

СПИНА = 75 - 80 %

БЁДРА = 80 - 85 %

АНАТОМИЧЕСКОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ПЛОСКОСТИ ДВИЖЕНИЯ





vn.reactor.cc

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

ГЕН

- Ген- это участок ДНК (или РНК у вирусов), несущий информацию о первичной структуре одного полипептида, одной молекулы т-РНК или одной молекулы р-РНК.
- В ДНК гены располагаются линейно.

МаТриЦа частоты Тренингов

1 + 4 или 2 + 1

1 день = тренинг + 4 день = отдых

2 дня = тренинг + 1 день = отдых

субботы и воскресенья - у ПриРоды НЕТ

МаТриЦа ВосСтановЛениЯ

после 7-9 тренигов = 2 дня отдыха

после 21-27 тренингов = 3 дня отдыха

после 63-81 тренинга = 4 дня отдыха

год тренингов = 7-15 дней отдыха

продолжительность ЗаРядКи:

45 ± 15 мин

количество упражнений в ЗаРядКе:

9 ± 2

ЗаРядКа – 100% успех качества будет при трёх условиях :

тело = практика = 25% качества = правильная техника

душа = теория = 25% качества = концентрация мыслей

дух = истина = 50% качества = отдыха между подходами

« + » тяга	0 «отдых»	«–» жим
« + » свободный вес	0 « отдых »	« –» тренажёры
« + » анаэробный	0 « отдых »	«–» аэробный
« + » швейцарский мяч	0 « отдых »	« – » лавка
« + » фас туловища	0 « отдых »	« – » анфас туловища
« + » плаванье	0 « отдых »	« – » бег
« + » женщина	0 « РезУльТат »	« – » мужчина
« + » УЧЕНик	0 « РезУльТат »	« – » НаСтавНик
« + » Младший	0 « РезУльТат »	« – » Старший

1. Втягивающий этап.

ЗаДаЧи:

1.1 подготовка и образование новых кровеносных капиллярных сосудов, способных обеспечивать кровью увеличение нагрузки.
1.2 подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящим увеличению нагрузок.
1.3 изучение техники выполнения упражнений, для способности чувствовать мышцу.

РеЖим РаБоТ:

1.4 Щадящий+Спокойный

ЗависимОсть:

1.5 подготовленность человека и длится от 2 до 6 месяцев.

2. Увеличение объёмов тела.

ЗаДаЧи:

2.1 наращивание мышечной клетки.
2.2 ускоренное преодоление естественных физиологических процессов.

РеЖим РаБоТ:

2.3 жесточайший – революционный.
2.4 только строжайшее соблюдение тренировочного процесса, диет и отдыха.

ЗависимОсть:

2.5 многочисленный ряд генетических данных и приём стероидов.

3. Дополнительное уменьшение калорий.

ЗаДаЧи:

3.1 выполнение любых видов нагрузки за то время, за которое хочется их выполнять.

РеЖим РаБоТ:

3.2 без тренировочных процессов и диет.

ЗависимОсть:

3.3 Нет. Двигайся!

4. Уменьшение объёмов жировой клетки.

ЗаДаЧи:

4.1 за счёт выполнения видов нагрузки находится в индивидуальной зоне ЧСС:
- с удержанием на индивидуальный период.
- со снижением и увеличением до индивидуального максимума.
- разминка от 20 до 30 мин. и ТренинГ от 30 до 120 мин.

РеЖим РаБоТ:

4.2 сложный.
4.3 только после положительных результатов ВТЯГИВАЮЩЕГО ПЕРИОДА.
4.3 диета, в которой вычислено ежедневное индивидуальное уменьшение калорий и соблюдение меню на период периода выполнения задачи.
4.4 рацион – 15 жиров: 55 углеводы: 30 белок, уменьшение количества калорий за счёт жиров и углеводов.
4.5 время ТренинГа от подготовленности опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
4.6 уровня термо-динамических способностей мышцы.
4.7 не требуется строгого соблюдения диеты, так как есть возможность изменять количество калорий при нарушении меню.

Зависимость:

Нет. Двигайся!

5. ЗаРядка.

ЗаДаЧи:

5.1 удержать на положительном уровне Здоровье.
5.2 получить положительные визуально-психологические эмоции.
5.3 за счёт преодоления сопротивления нагрузкам производить иннервацию в головном мозге, которые в свою очередь производят гормоны обеспечивающие положительный обмен веществ.
5.4 периодически использовать Спортивные ТренинГи.

РеЖим РаБоТ:

5.5 за счёт гармоничного сочетания видов МаТриЦы ОЗдОровЛениЯ при более расширенной гармоничности добавляются естественные процессы взаимодействия с ПриРодой.

ЗависимОсть:

5.6 установившийся образ жизни («сила привычки»).
5.7 боязнь (точнее страх) за бесполезность МаТРиЦы ОЗдОровЛениЯ.
5.8 незнание – как сочетать уровни нагрузок.

6. Спортивные ТренинГи.

Задачи:

6.1. Развитие:

- выносливости.
- силы.
- скорости.
- ловкости.
- координации.
- гибкости.
- умственных способностей.

6.2. Физиологические изменения генетических данных:

- ещё более чем жесточайший – революционный.
- соблюдение тренировочного процесса, диеты и отдыха.
- за счёт гармоничного сочетания видов тренировок восстановительных услуг, при более расширенной гармоничности добавляются естественные процессы взаимодействия с Природой.

ЗависимОсть:

6.3. многочисленный ряд генетических данных и приёма стероидов.

разминка:
до 35 лет = 5-10 мин.
до 45 лет = 10-15 мин.
старше 45 = 15-20 мин.
60-70% ЧСС
увеличение температуры 37° специальная разминка:
не более 3-4- повторений при 30-40%
от максимума на 1 раз

на 1 кг своего веса Мастер Спорта "в общем-среднем"
потребляет 0.2 – 0,3 л кислорода на пульсе 190
даёт 4 л кислорода
углеводов хватает на 1:15 – 1: 20

виды энергообеспечения:
анаэробный
аэробный

режимы работы:
динамический
статический
изо тонический
изо кинетический

мышцы отвечают "в общем-среднем":
медленные за выносливость
быстрые за силу
промежуточные скорость
низко пороговые мышечные волокна и высоко пороговые мышечные волокна

сердечная мышца не утомляемая
быстро сокращается
бессознательна

скелетная мускулатура поперечно-полосатая
легко утомляемая быстро сокращаются
есть процессы влияния Ума

аэробный порог – баланс между выделяемой
молочной кислотой способностью митохондрий её окислять
(утилизировать)

анаэробный гликолиз – происходит в процессе
энергообеспечения при котором митохондрии не способны
утилизировать молочную кислоты тренировки, направленные
на увеличение синтеза белка, необходимо проводить в конце
тренировочного занятия аэробной направленности и
желательно на последней вечерней тренировке. В ответ
на силовую тренировку образуются белковые молекулы,
накапливаются гормоны в тканях. Если же после силовой
тренировки будет выполнена длительная и с высоким
потреблением кислорода тренировка, то при исчерпании
запасов гликогена будет интенсивно проходит метаболизм
белка, что в конечном итоге приведёт к снижению
эффективности тренировки
ВСЁ что работает изолировано больше минуты на один вид
мышцы - её уnsитожает
наступает процесс катаболиsма"в общем-среднем"
Сердце окисляется с 190 ЧСС макс

ЧСС:
220 минус возраст
"сжигание": 50-55% от максимального ЧСС время 30-90 мин.

МикроКосмос

1. Внутренние Органы: Сердце+Мозг+Печень+Лёгкие+Почки+ Желудочно-Кишечный Тракт
2. 12-ть Внутренних Системы: Кровеносная+Мышечная+Нервная и т.д.

! Поверхностные Телесные Органы=Телесные Органы Очувствования Это: Кожа+Волосы+Ногти+Глаза+Уши+Нос+Губы !

Эти Органы расположены внутри Яйца+Ауры и заключены Плотью (радиацией) до границ Яйца+Ауры

! Эти ОрГаНы Внутренее !

МакроКосмос

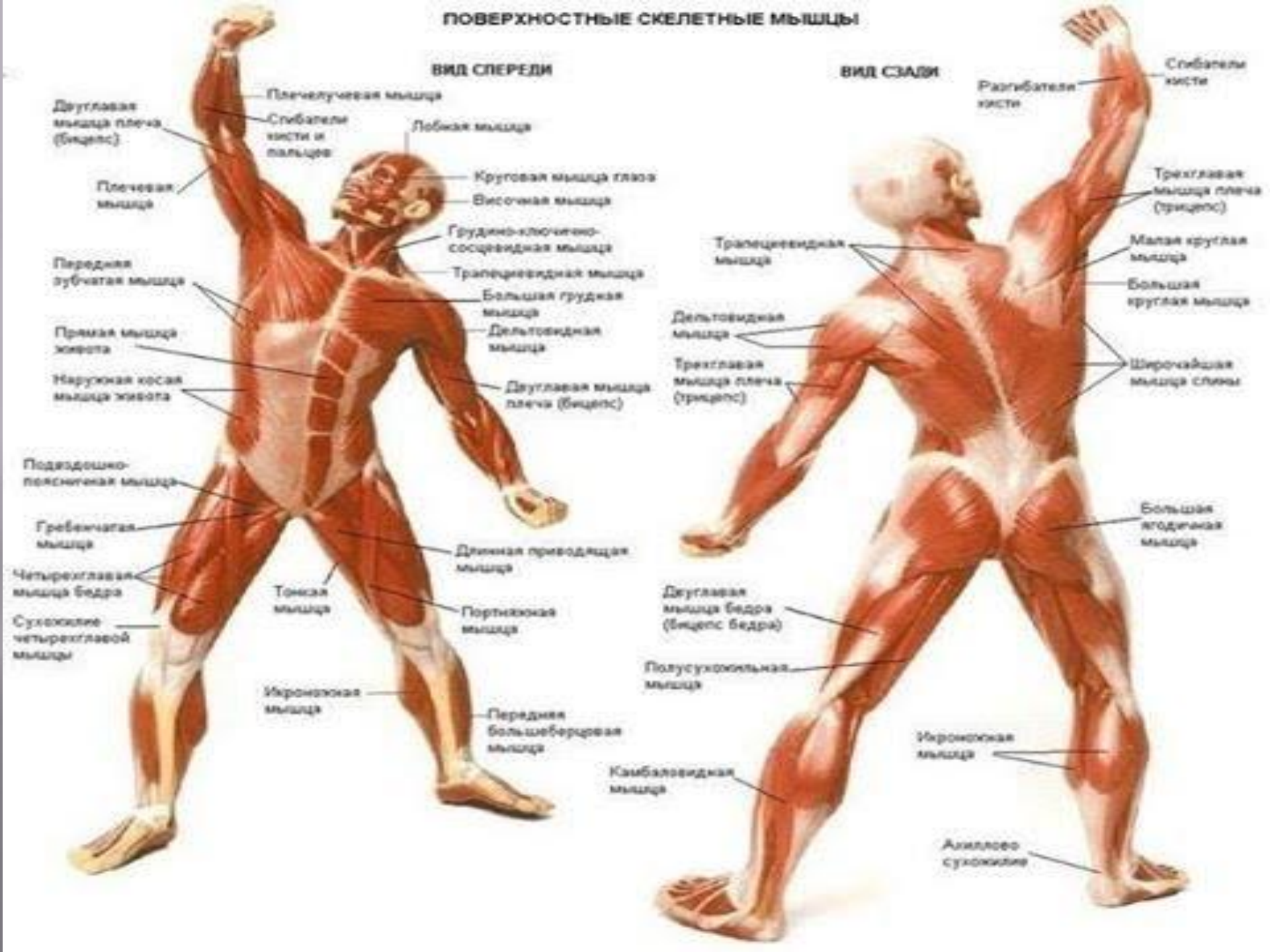
ГосподЬ+Бог = ВсеЯСвЭтий+Пантеонов
БожЫе Миры = Ариирный+Ариийский+Раийский

АирНый = Это
МинералЬНый и КамеНый + Растительный и Животный
Это под (ˍ) для Ариийского Мира

Ариий(кий = Это
Люди и Человеки
Это под (ˍ) для Раийского Мира

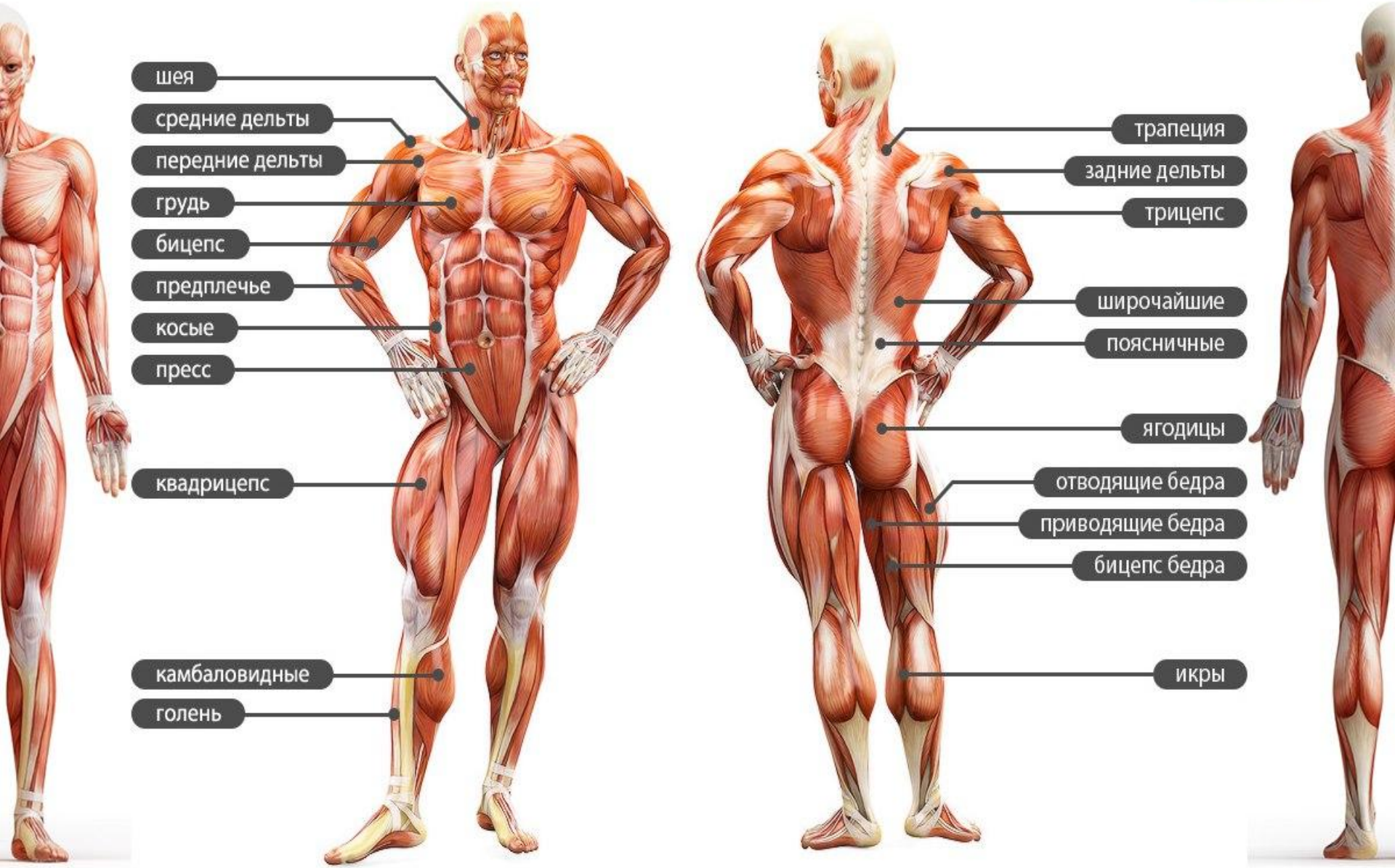
Рий(кий = Это
Природа и Природные Стихии + Солнце и Солнечная Система +
Солнечная Система и Вселенная

ПОВЕРХНОСТНЫЕ СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ



ВЕБИНАРИУМ

МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА



МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

ВЕБИНАРИУМ

Все свои действия человек выполняет при помощи скелетных мышц.
Мышцы - активная часть опорно-двигательной системы.

Мышцы человека характеризуются эластичностью, сократимостью и растяжимостью

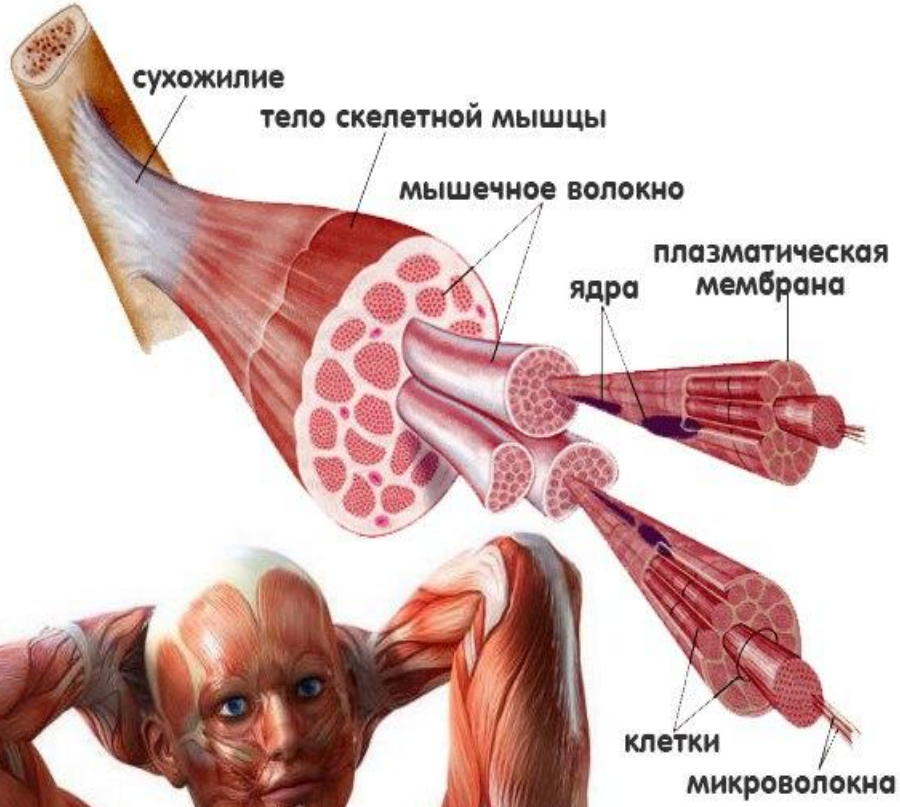
- Эластичность - способность мышцы приобретать своё прежнее положение и размеры после сокращения
- Сократимость - способность мышцы уменьшать длину, увеличивая толщину
- Растяжимость - способность мышцы увеличивать длину, уменьшая толщину

Функции скелетных мышц:

- движение тела и частей тела относительно друг друга
- поддержание позы
- участие в терморегуляции
- защита внутренних органов
- мимика
- участие в дыхательных движениях, жевании и глотании
- участие в образовании звуков речи
- образование стенок полостей тела

ВЕБИНАРИУМ

СТРОЕНИЕ МЫШЦЫ



Структурно-функциональная единица мышцы - мышечное волокно

Мышечные волокна образуют мышечные пучки В каждом пучке волокна лежат параллельно, плотно прилегая друг к другу. Пучки отделены друг от друга соединительной тканью, которая содержит сосуды и нервы.

Снаружи мышцы окружены фасциями (оболочки,покрывающие мышцы), которые также состоят из соединительной ткани (у мимических мышц может отсутствовать)

Каждая мышца состоит из тела(брюшка), образованного мышечными волокнами, и сухожилий, с помощью которых мышца прикрепляется к костям
(НО ПОМНИ: мимические мышцы прикрепляются к коже!)

ВЕБИНАРИУМ

РАБОТА МЫШЦ

Работа мышц проявляется в форме её сокращения, что позволяет осуществлять движение тела или его части. Выделяют статическую и динамическую работу мышц.

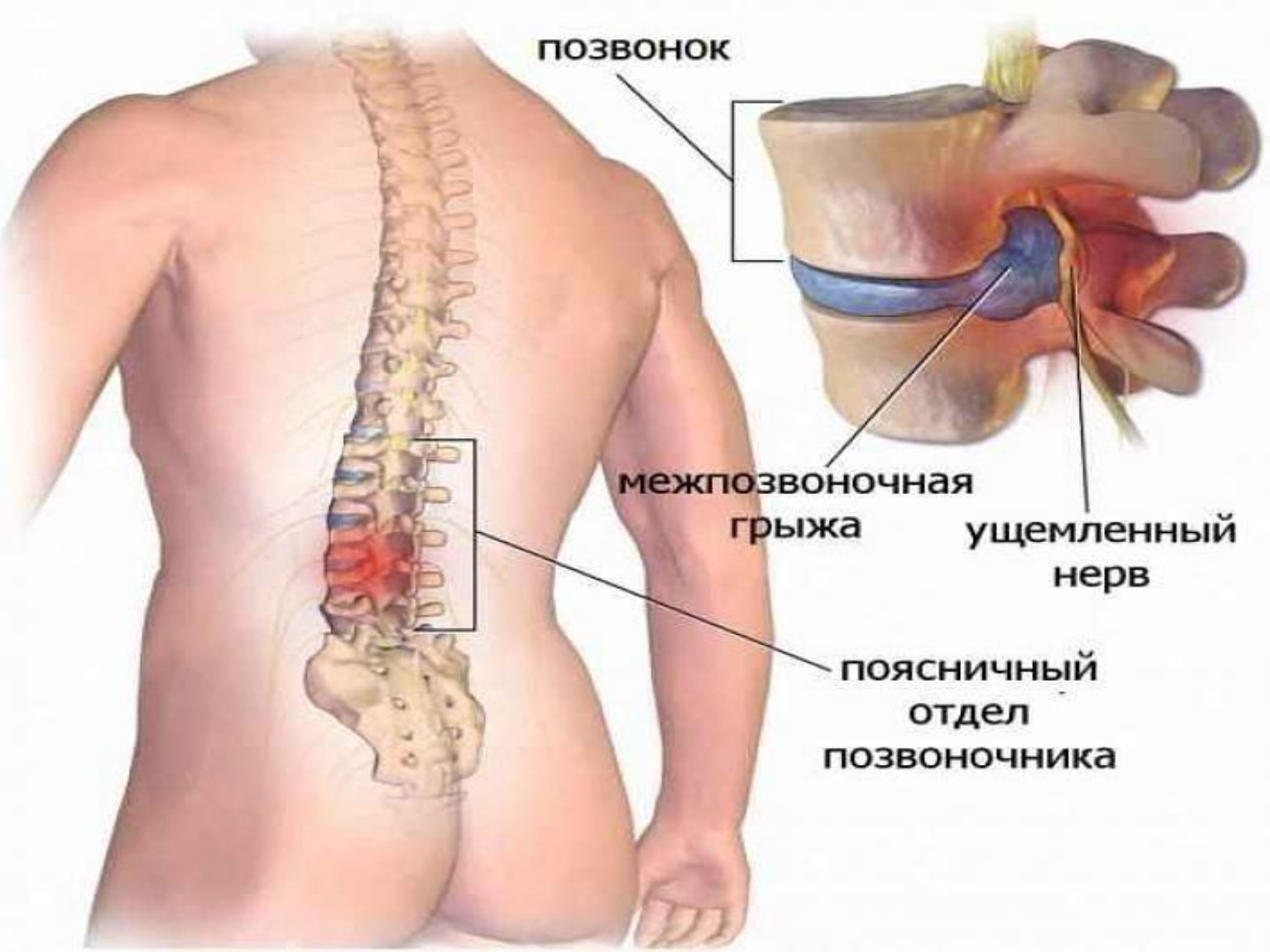
- **Статическая работа** заключается в поддержании определённой позы или удержании груза без изменения положения тела
- **Динамическая работа** связана с перемещением тела или его частей в пространстве

МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:

- сгибание(бицепс) и разгибание(трицепс)
- отведение(ягодичная мышца,дельтовидная мышца) и приведение(трицепс)
- вращение внутрь(общее название - супинаторы) или наружу(общее название - пронаторы)

МЫШЦЫ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ:

- синергисты(работают на одно и то же движение в суставе, действуют согласованно)
- антагонисты(работают на противоположные движения в одном суставе, т.е. когда одна из мышц сокращается, другая расслабляется)


позвонок
межпозвоночная грыжа
ущемленный нерв
поясничный отдел позвоночника

Череп
Пястные
Фаланги пальцев
Запястье
Шейный отдел
Лучевая
Локтевая
Ключица
Коленная чашечка
Поясница
Бедро
Грудной отдел
Кости голени
Стопа
Плечо
Таз
Тазобедренный сустав
Предплечье
Крестец
Копчик

плечевой сустав
локтевой сустав
лучезапястный
тазобедренный сустав
коленный сустав
голеностопный сустав

ВИДЫ СУСТАВОВ

При любом движении тела работают суставы. Они находятся во всех местах соединения костей. Без них наше тело было бы неподвижным и негибким. Суставы делятся на три вида. Большинство суставов позволяют костям двигаться довольно свободно. Другие суставы обеспечивают лишь небольшое движение костей, и есть совсем неподвижные.

ПОЛНОСТЬЮ ПОДВИЖНЫЕ

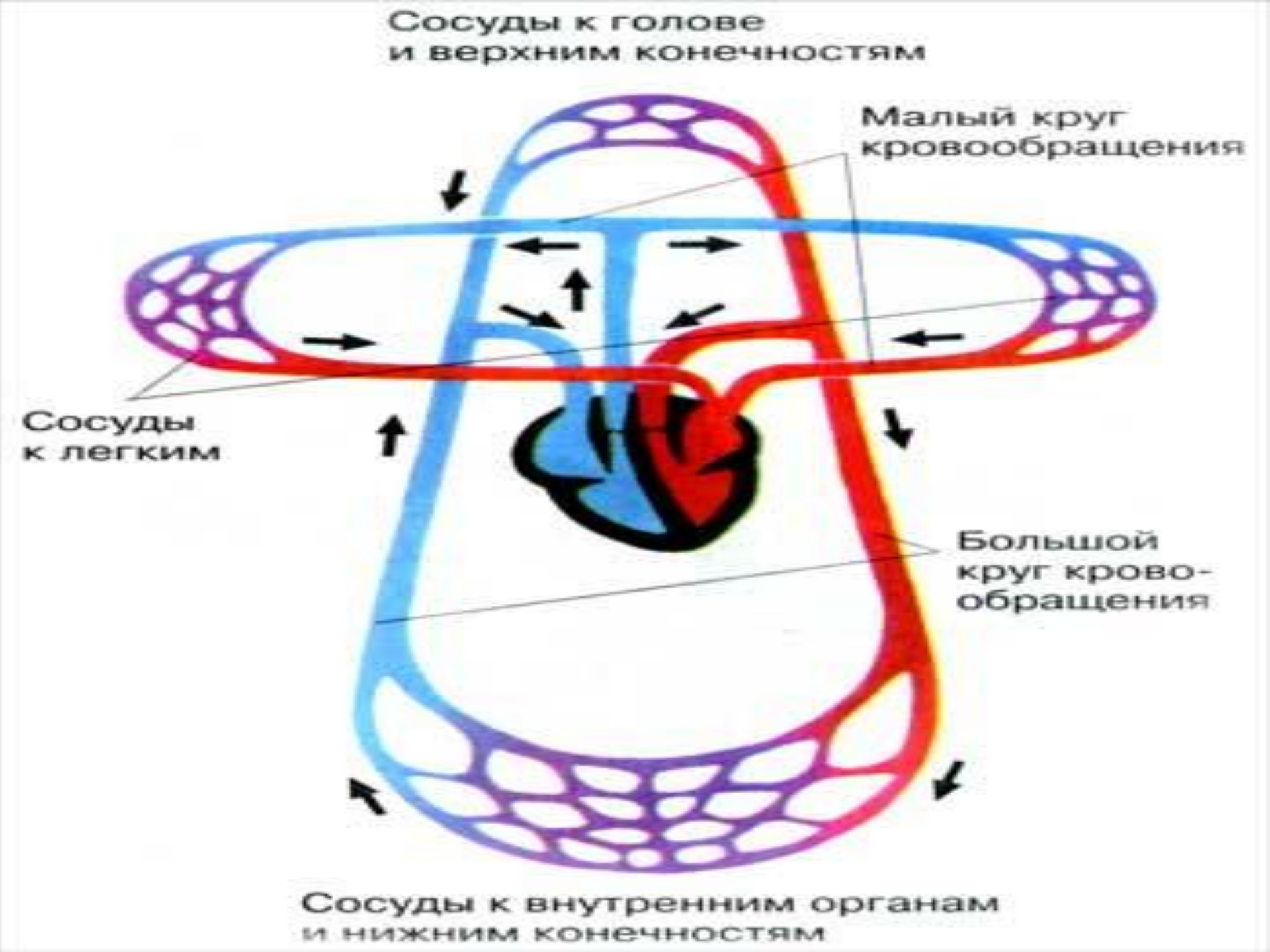
Полностью подвижные суставы очень гибкие и составляют большинство суставов тела

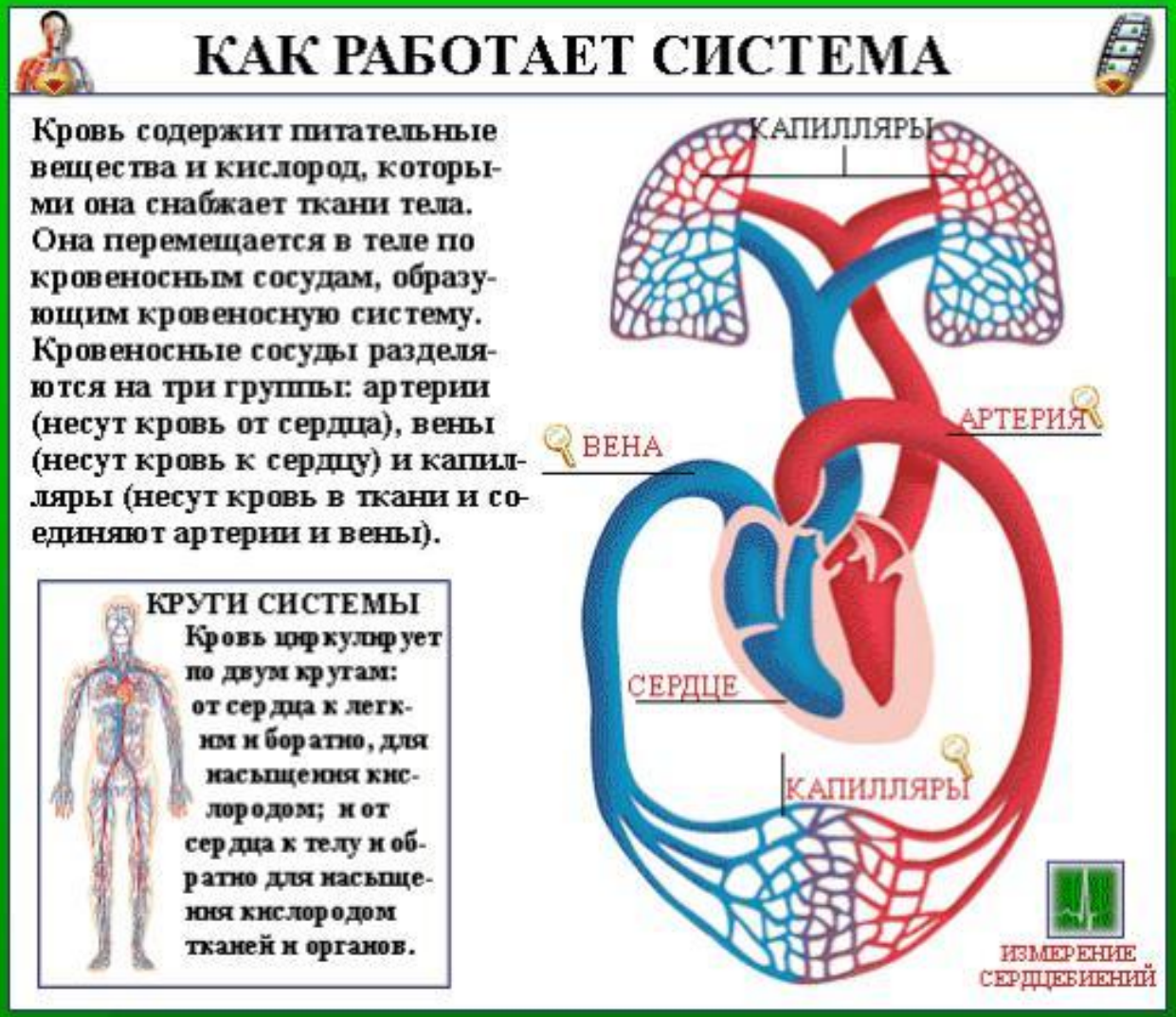
ЧАСТИЧНО-ПОДВИЖНЫЕ

Частично подвижные суставы обеспечивают небольшую подвижность костей

НЕПОДВИЖНЫЕ

Эти суставы находятся там, где кости полностью неподвижны


Сосуды к голове
и верхним конечностям
Малый круг
кровообращения
Сосуды
к легким
Большой
круг крово-
обращения
Сосуды к внутренним органам
и нижним конечностям



Движение крови в сердечно-сосудистой системе происходит по большому и малому (легочному) кругам кровообращения.

Рисунок 2. Круги кровообращения.

Физиологический Эффект

Укрепляет+Усиливает:

1. нервы желудочно-кишечного тракта и железы внутренней секреции
2. глубоко лежащие мышцы спины
3. прямые мышцы живота
4. перистальтику
5 подвеску внутренних органов и уменьшает диаметр "трубопровода"

Производит:

1. очищение пищеварительного тракта+прямой кишки+эндокриной системы
2. вакуумный массаж внутренних органов и гладких мышц

Ременная мышца
VII шейный позвонок
Трапециевидная мышца, средняя часть
Трапециевидная мышца, нижняя часть
Подостная мышца
Ромбовидная мышца
Большая круглая мышца
Широчайшая мышца спины
Наружная косая мышца живота
Грудино-ключично-сосцевидная мышца
Мышца, поднимающая лопатку
Трапециевидная мышца, верхняя часть
Дельтовидная мышца, средняя часть
Ость лопатки
Дельтовидная мышца, задняя часть
Малая круглая мышца
Длинная головка
Латеральная головка
Медиальная головка
Трицепс плеча
ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ
Трапециевидная мышца

Клювовидно-плечевая мышца

Большая грудная мышца, грудино-реберная часть

Большая грудная мышца, ключичная часть

Дельтовидная мышца, передняя часть

Грудина

Лестничная мышца

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Трапециевидная мышца

Поверхностный сгибатель пальцев

Длинная ладонная мышца

Лучевой сгибатель запястья

Круглый пронатор

Бицепс плеча

Плечевая мышца

Трицепс плеча, латеральная головка

Дельтовидная мышца, средняя часть

Подлопаточная мышца

Передняя зубчатая мышца

Широчайшая мышца спины

Большая круглая мышца

Короткий разгибатель большого пальца кисти

Длинная мышца, отводящая большой палец кисти

Плечелучевая мышца

Разгибатель мизинца

Локтевой сгибатель запястья

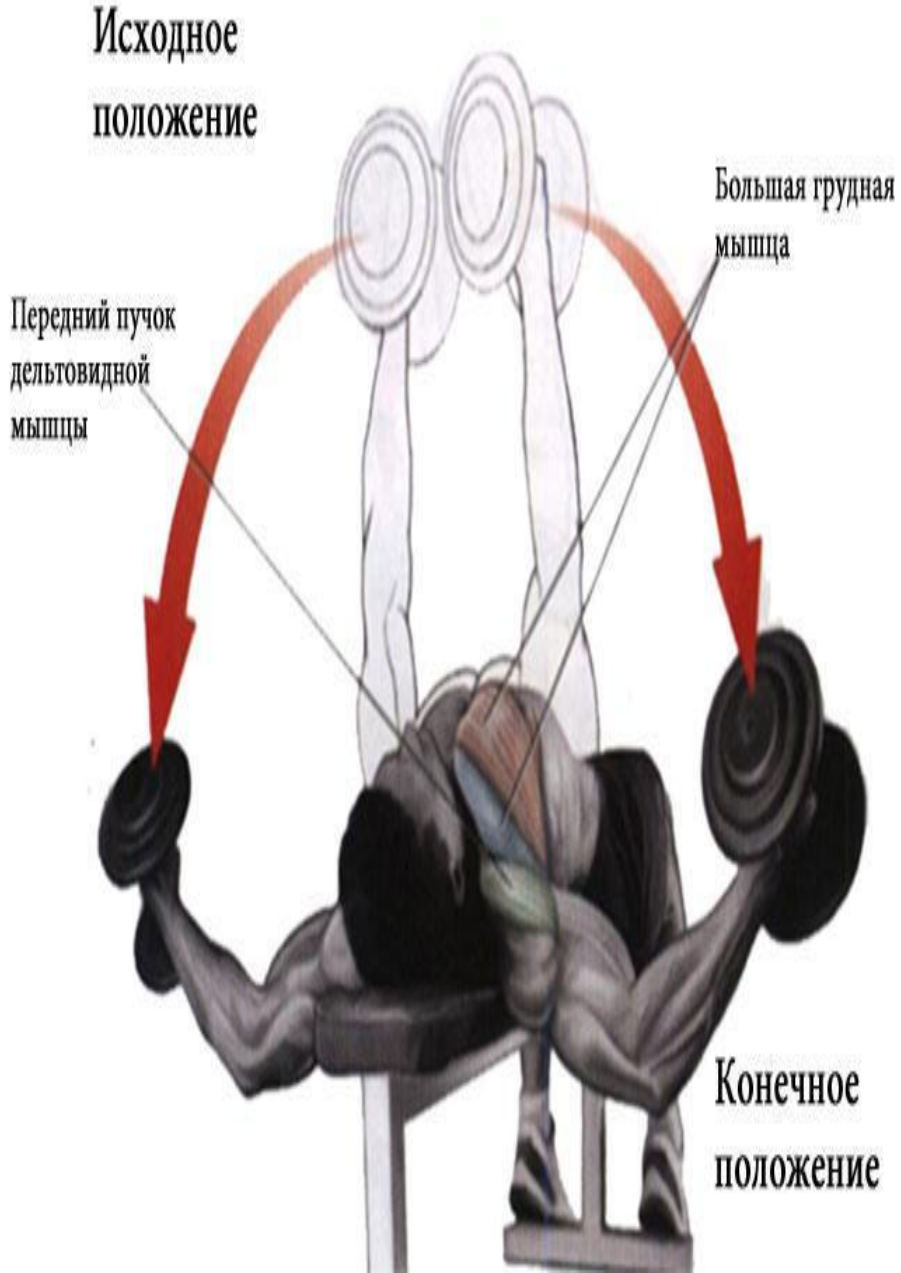
Локтевой разгибатель запястья

Разгибатель пальцев

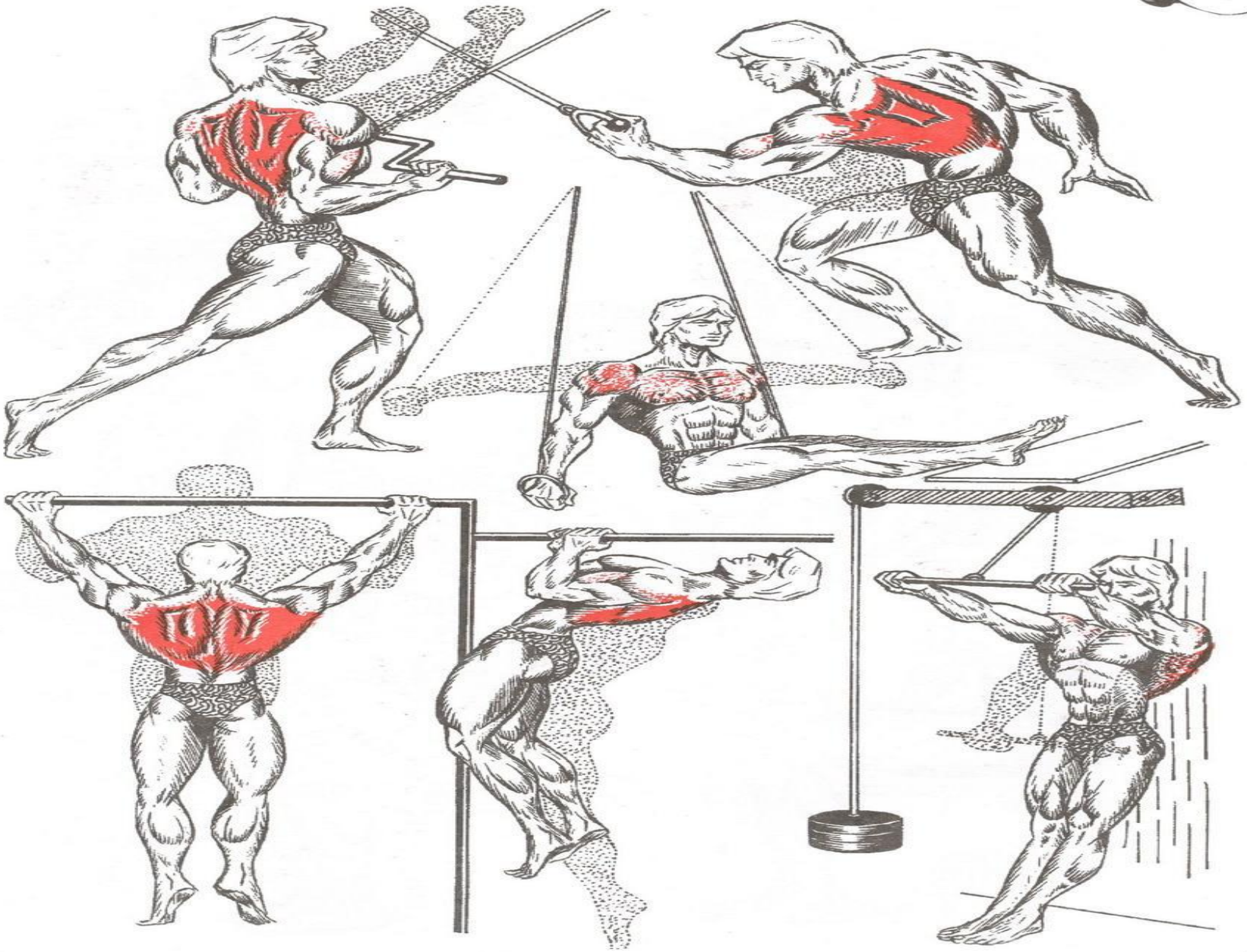
Короткий лучевой разгибатель запястья

Длинный лучевой разгибатель запястья

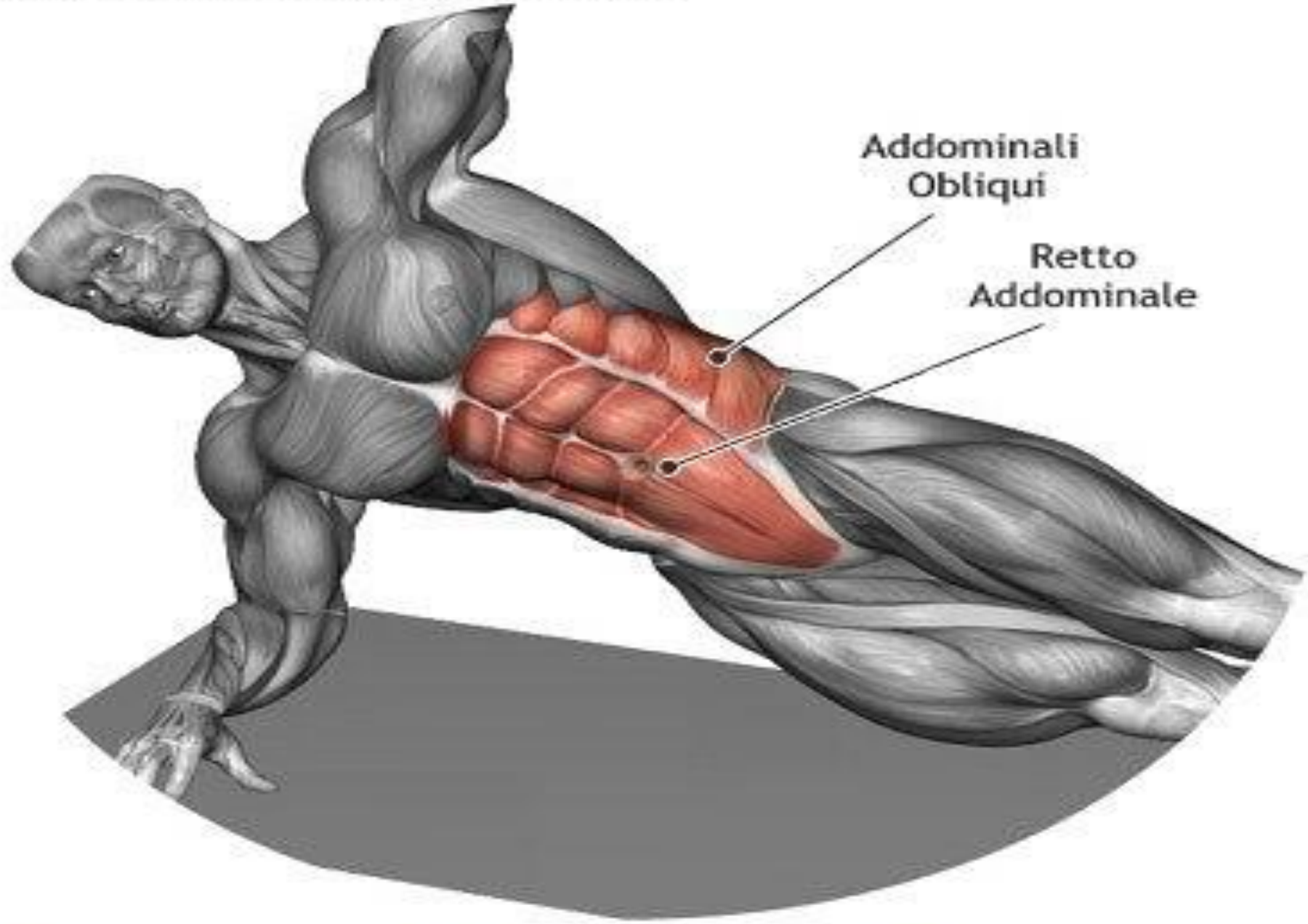
Локтевая мышца



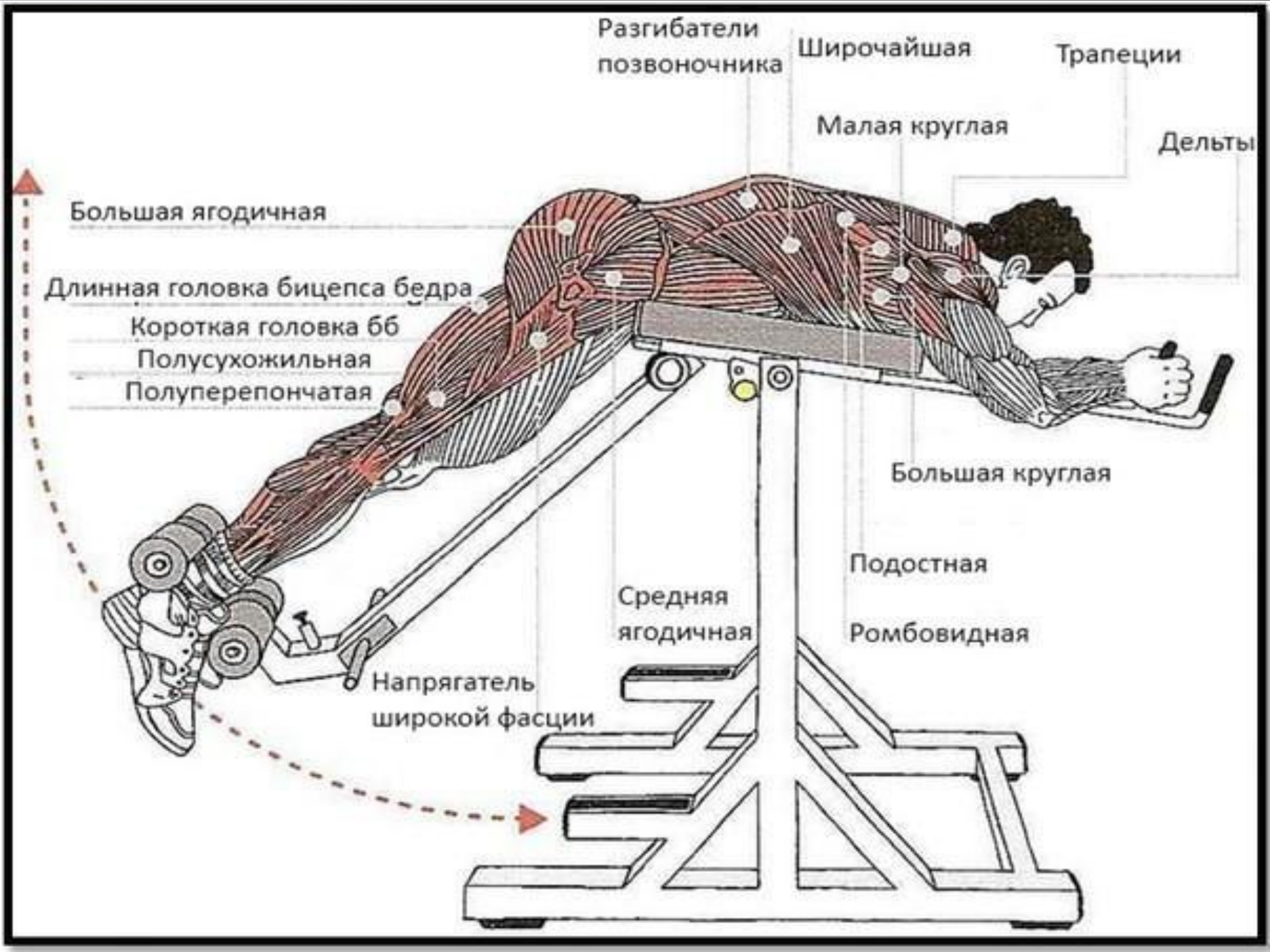
ГРУППА МЫШЦ СПИНА

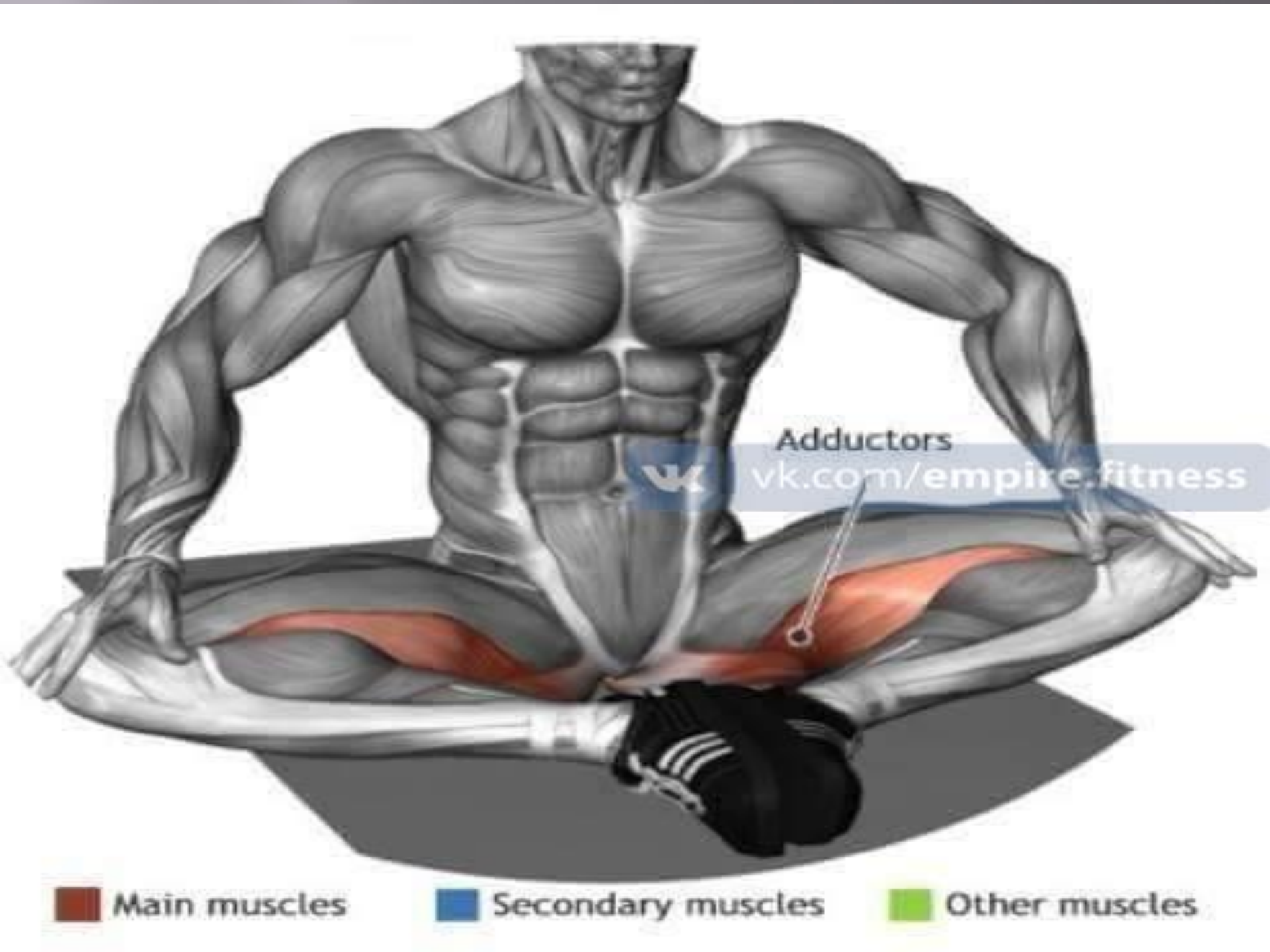


Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



Muscoli principali Muscoli secondari Muscoli accessori

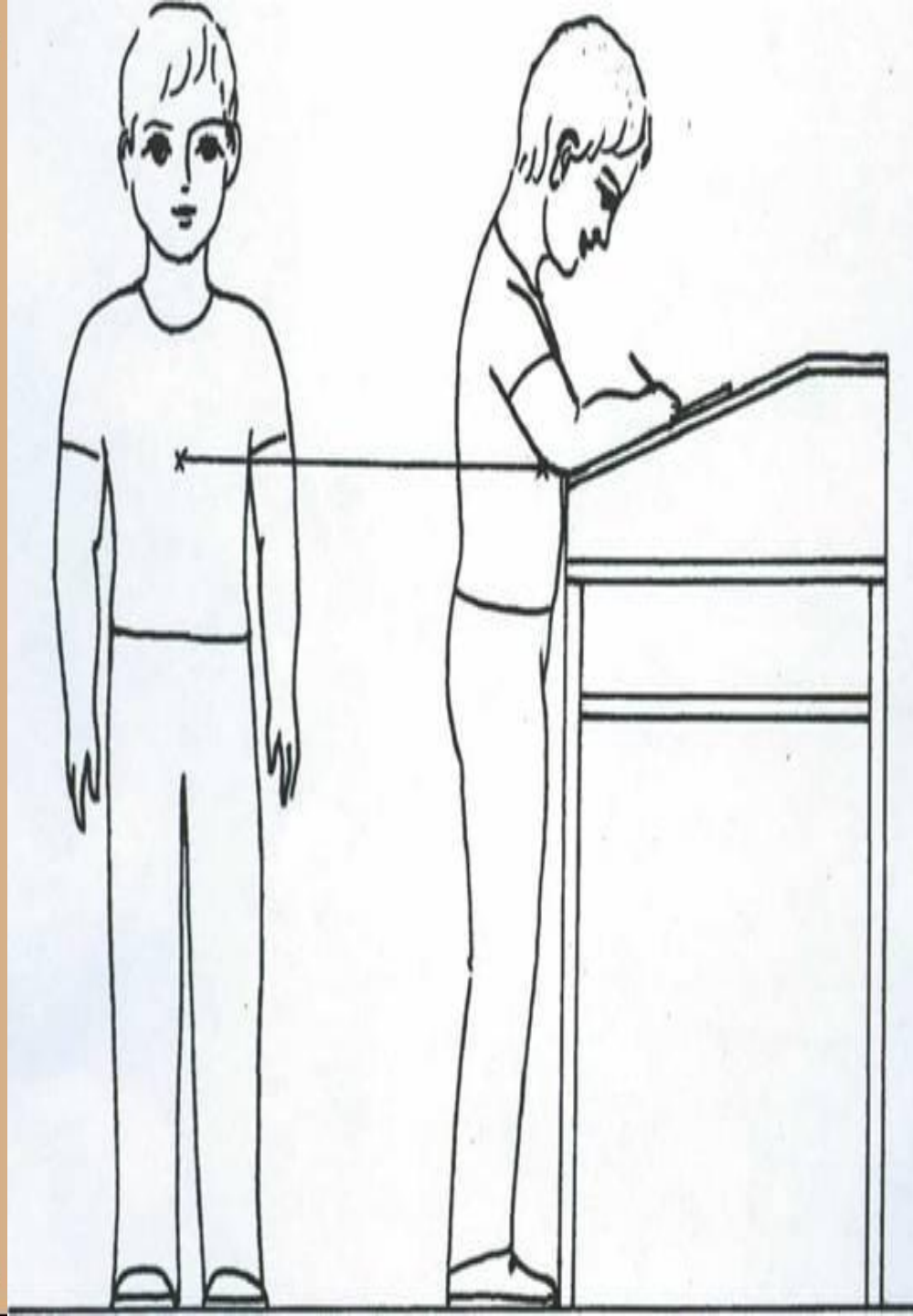

Разгибатели позвоночника
Широчайшая
Трапеции
Малая круглая
Дельты
Большая ягодичная
Длинная головка бицепса бедра
Короткая головка бб
Полусухожильная
Полуперепончатая
Большая круглая
Подостная
Средняя ягодичная
Ромбовидная
Напрягатель широкой фасции


Adductors
vk.com/empire.fitness
Main muscles
Secondary muscles
Other muscles

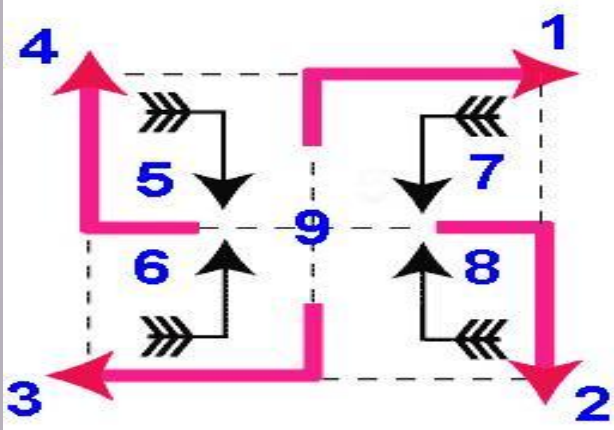
Для чего нужна конторка?

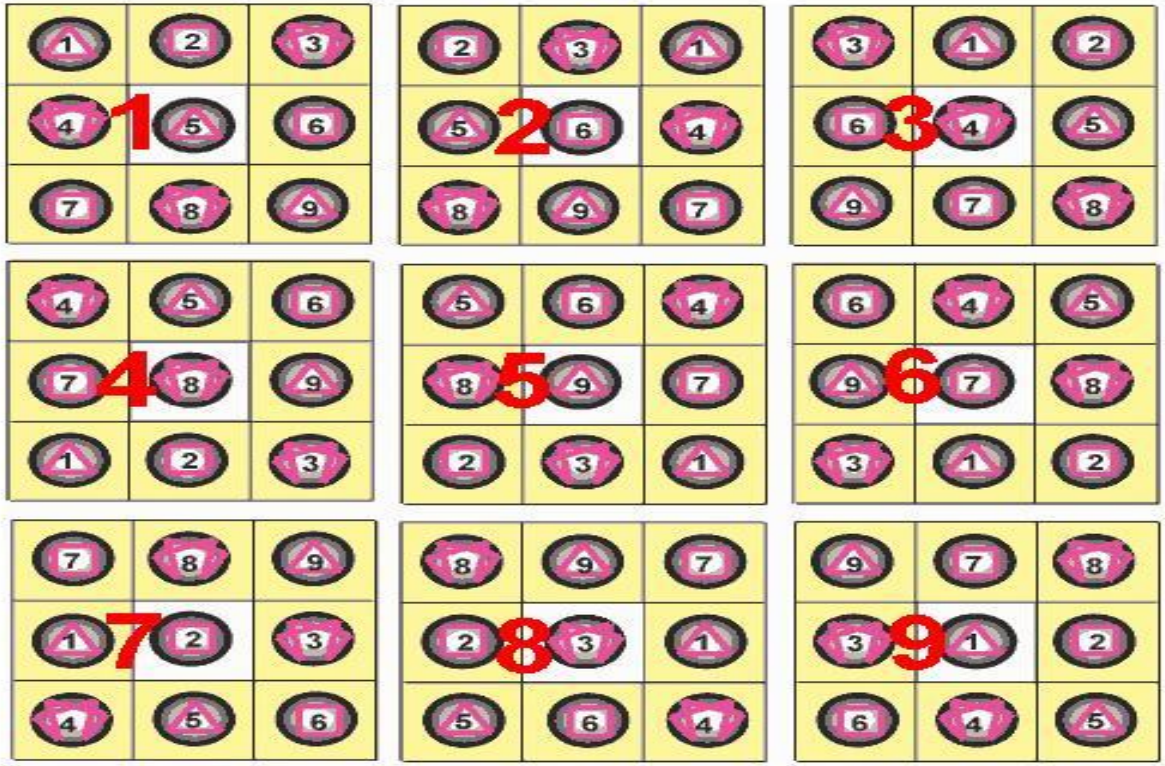
- Фундаментальная роль осанки (телесная вертикаль: прямохождение и прямостояние).
- Малоподвижный образ жизни современного человека.
- Возникновение болезней цивилизации: зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и опорной систем, урологических заболеваний у мужчин, гинекологических заболеваний у женщин и др.
- Фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении тяжелой соматической патологии 20 столетия.

MyShared



МеГа ЦиКл ЗдОрОвЬя





1. ФизиЧескиЕ УпРажнЕниЯ
2. ПиТаНиЕ
3. ГоЛоДаниЯ
4. ЗаКалИваниЯ
5. ДыХаНиЕ
6. Мысль и Слово
7. Действия (Поиск)
8. Обратная связь (Анализ и Синтез)
9. СигМирОваНиЕ (Результат Истина)

Техника безопасности выполнения упражнений для Оздоровления

- Нет прямых линий в коленях и локтях
- Дожимы и Дотягивания веса делается прогибами лопаток и декольте
- Устойчивое положение ног = ширина плеч
- 9 упражнений за тренинг
- Повторение 9-12 и 15-25 раз = зависит от нагрузки
- Отдых 15-45 сек. = зависит от нагрузки
- Жим: выдох от себя; Вдох: выдох к себе

  Женское = 1:1 Мужское = 1:2
- Работа: выдох короткий; Отдых: выдох длинный
- Пресс: не более 15 раз в подходе – на 8-10 раз должно быть состояние «невозможности» + втягивание
- Пить воду: за тренинг 1-1,5 л.
- Приём пищи в течении 30-45 мин. после тренинга

  белковую пищу

Техника безопасности выполнения упражнений для Оздоровления

1. Нет прямых линий в коленях и локтях
2. Дожимы и Дотягивания веса делается прогибами лопаток и декольте
3. Устойчивое положение ног = ширина плеч
4. 9 упражнений за тренинг
5. Повторение 9-12 и 15-25 раз = зависит от нагрузки
6. Отдых 15-45 сек. = зависит от нагрузки
7. Жим: выдох от себя; Вдох: выдох к себе Женское = 1:1 Мужское = 1:2
8. Работа: выдох короткий; Отдых: выдох длинный
9. Пресс: не более 15 раз в подходе – на 8-10 раз должно быть состояние «невозможности» + втягивание
10. Пить воду: за тренинг 1-1,5 л.
11. Приём пищи в течении 30-45 мин. после тренинга белковую пищу

Личная гигиена и общая санитария

1. Не принимайте пищу за 3 часа до тренинга
2. Не пользуйтесь черезмерно парфюмерией
3. Очищайте носоглотку в урну
4. Убирайте мусор в урну
5. Устанавливайте не громкое звучания аудиоаппаратуры
6. Следите за состоянием чистоты своего тела =
   имейте специальныее полотенца:
   - 8.1. для покрывания скамеек, стульев и пола
   - 8.2. вытирания пота во время тренинга
   - 8.3. вытерания посл душа
7. Очищайте нос и рот в урны

бе$_s$-мер$_s$ная практика и теория в " тренировках " -
приводит и закрепляет на$_s$рко-ма$_s$нию в физическом теле

фана$_s$ичная практика " тренировок " меняет функции мозга –
он постепенно увеличивает запросы объёма
адреналина-тестостерона ѡмсют лѡмѡт
АДРЪЖАЯѡЖ-ТЪ(ТѠ(ТЪРѠЖ

Пѡдѡгѡ ЗАРЯДѠЖ - бе$_s$-мы$_s$лено и бе$_s$-мер$_s$но не совер$_*$ают ся

бе$_s$-управ-$_s$ление
приводит к на$_s$рко-ма$_s$нии-коле$_s$ному праву-бан$_s$итизму и
закрепляет " то " во всём

Пѡдѡгѡ ЗАРЯДѠЖ - бе$_s$-мы$_s$лено и бе$_s$-мер$_s$но не совер$_*$аются