

Что представляет собой бодибар и его плюсы

Итак, бодибар – это прорезиненная гимнастическая палка с утолщениями (набалдашниками) на концах. На вид он напоминает смесь штанги с гантелями. Средняя длина бодибара составляет около 120 см (его нужно подбирать в зависимости от роста, чем выше человек, тем длиннее должен быть снаряд), а его вес колеблется в пределах 3-8 кг (вес необходимо регулировать в зависимости от уровня физической подготовки).

Данный снаряд является прекрасным утяжелителем, благодаря которому эффективность тренировки той или иной группы мышц увеличивается во много раз, тем самым положительные результаты от занятий приходят намного быстрее.

Плюсы занятий с бодибаром:

- Повышается эффективность тренировок;
- Способствует быстрому жиросжиганию (за время тренировки с бодибаром сжигается более 500 килокалорий);
- Большое количество вариаций упражнений;
- Повышает мышечный тонус;
- Упражнения с бодибаром помогают создать мышечный рельеф;
- Благоприятно воздействует на всю группу мышц;
- Способствует ускорению обмена веществ;
- Развивает выносливость, ловкость и улучшает координацию тела;
- Исправляет осанку;
- Удобен и прост в использовании. Вроде бы небольшая палочка, а сколько содержит в себе положительных качеств!

Комплекс упражнений с бодибаром

С данным мини-тренажером можно выполнять практически любые упражнения, а именно:



1. Упражнения с бодибаром для ягодиц. Тут все просто, делаете приседы (любого вида), но с бодибаром, при этом, когда приседаете, поднимайте руки вверх со снарядом. Также эффективным упражнением для проработки ягодичных мышц – выпады. Выполняем выпады, держа бодибар на уровне плеч.



2. Упражнения с бодибаром для спины. Встаем ровно, бодибар держим за спиной (руки как можно шире), затем в таком положении наклоняем корпус вперед (необходимо ощущать напряжение в мышцах спины), задерживаемся на несколько секунд, возвращаемся обратно. Выполнять не менее 20-30 раз. Второе упражнение: встаем ровно, держим снаряд над головой (руки как можно выше), затем начинаем выгибаться назад (как бы подтягиваемся после сна), задерживаемся на секунд 5-10, повторяем не менее 20 раз. Главное – создать напряжение в нужной области.



3. Упражнения для рук с бодибаром. Итак, встаем ровно, бодибар держим над головой (руки прямые), после этого опускаем руки до уровня груди, затем опускаем руки вниз. То есть упражнение делается в три рывка (верх, середина и низ). Выполнять не менее 20-30 раз. Для того, чтобы мышцы на руках появились быстрее, необходимо увеличить вес снаряда. Также хорошо проработает мышцы рук такое упражнение: встаем ровно, бодибар находится за спиной на уровне ягодиц, затем начинаем в таком положении поднимать как можно выше руки вверх (за спиной), ощущая напряжение в трицепсах.



4. Упражнения для пресса с бодибаром. В положении лежа, держите бодибар на уровне груди, затем начинается выполнять обычные скручивания. Эффективность данного упражнения намного выше, чем, если выполнять аналогичное упражнение без применения веса. Также с бодибаром можно прокачать боковой пресс для этого нужно: встаем ровно, бодибар держим над головой (руки как можно шире), затем делаем наклоны (влево, вправо). На каждую сторону должно получиться не менее 20 наклонов.