****

 **Пояснительная записка**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

 На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года «О Всерос-

сийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» была разработана данная программа фитнеса «Путь к здоровью», которая способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Двигательная активность в любом возрасте играет важную роль в развитии физического и психического состояния человека. Умеренные нагрузки, приятная усталость, динамичные будни, наполненные массой положительных эмоций - это основы здорового и правильного образа жизни.

 **Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность и целесообразность:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение человека к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать многих проблем со здоровьем . Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая гласит, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

 Новизной и отличительной особенностью данной программы является то, что занятия фитнесом можно проводить в тренажерном зале, что делает его доступным для каждого. Комплексное применение различных направлений фитнеса – йоги, элементов гимнастики, акробатики и легкой атлетики, классической аэробики, благоприятно сказывается на развитии всех мышечных групп и других систем организма, а также исключает монотонность занятий. Травм опасные упражнения и длительные статические нагрузки, используемые в спортивной акробатике и гимнастике, исключены. Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья через оздоровительные занятия. Создание условий для воспитания физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

 **Задачи программы:**

**Образовательные:**

 обучить правилам техники безопасности во время занятий;

 обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;

 обучить терминологии разучиваемых упражнений;

 обучить правильному выполнению элементов;

 обучить комплексам упражнений на тренажерах;

 обучить правилам личной гигиены;

**Оздоровительно-развивающие:**

 способствовать обогащению двигательного опыта через физические

упражнения;

 повышать умственную работоспособность через занятия на тренажерах;

 способствовать развитию морально-волевых, физических и гражданско-нравственных качеств;

**Воспитательные:**

 воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;

 сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

 **Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 6 раз в неделю(кроме понедельника) по одному часу с 16-00 до 21-00.

**Возраст:** В группы принимаются все желающие с предоставлением медицинской справки, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

**Формы и режим занятий.**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

**Структура занятий:**

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**Подготовительная часть**

 Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц, упражнения низкой ударности и низкой интенсивности, дыхательные упражнения.

**Основная часть**

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, ритмические движения.

**Заключительная часть**

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения.

**Прогнозируемый результат.**

В результате освоения программы, занимающиеся должны:

Знать:

 правила техники безопасности во время занятий;

 комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

 терминологию разучиваемых упражнений;

 основы здорового образа жизни;

 правила личной гигиены.

**Содержание программы**

**Комплекс упражнений в тренажерном зале для похудения для женщин**

Тренер и специально выработанный комплекс упражнений в спортзале для снижения веса нужны как для людей, которые хотят усовершенствовать свою фигуру, так и для тех, кто хочет снизить свой вес. Найти хорошо оборудованный спортзал довольно просто, найти квалифицированного тренера намного сложнее. Иногда мы вынуждены сами становиться творцами своего тела. Желающие могут составить свой индивидуальный комплекс занятий в зависимости от поставленной цели. Для многих это вполне выполнимая задач.

***Как правильно приступить к выполнению поставленной цели?***

Во-первых нужно сразу определиться с показателями, которых вы хотите достичь. Это масса тела, обхват бедер, талии и т. д. В зависимости от заданных параметров подбирается последовательность физических упражнений и количество тренировок.
**•Снижение веса**

Чтобы стать стройнее, нужно посещать тренажерный зал в течение долгого времени, с каждым новым подходом нужно постараться выполнять одно и то же упражнение все большее количество раз, не меняя при этом вес.

**•Совершенствование форм**

Быть в хорошей форме и иметь подтянутую фигуру помогут силовые упражнения с последовательным увеличением веса. Иначе говоря, чтобы увеличить объем мышц в определенной области, одно и то же упражнение выполняется всего несколько раз, но с большим весом. В случае, когда физическая подготовка оставляет желать лучшего, рекомендуется начать тренировки с легкого веса при большом количестве подходов, через месяц можно переходить на тяжелый вес.

***Чего следует избегать во время тренировки***

Постарайтесь не совершать типичные женские ошибки, посещая зал.

* 1. Каждодневная тренировка. После интенсивной физической нагрузки мышцы нуждаются в отдыхе. Оптимальное количество тренировок в неделю-3, так как мышцы способны снова эффективно работать спустя 2 суток после тренировки.
* 2. Постоянное выполнение одного и того же комплекса упражнений. Комплекс упражнений в спортивном зале для похудения должен составляться на неделю и состоять из упражнений, направленных на развитие всех необходимых групп мышц, при этом сам комплекс должен меняться не реже, чем один раз 2–3 месяца.
* 3. Большое количество упражнений на пресс для сокращения жира в области талии. Стройная талия возможна только при условии снижения общего веса, накачивание исключительно пресса придает красивый рельеф мышцам живота, но он вряд ли будет заметен в случае значительных жировых отложений.
* 4. Страх перед силовыми упражнениями. Выполнение упражнений с большим весом необходимо для наращивания мышечной массы, они способствуют устранению растяжек кожи при снижении веса.
* 5. Исключить потребление воды во время тренировки. Вода в умеренном количестве устраняет утомляемость, что позволяет увеличить время тренировки.
* 6. Неверное пользование тренажёрами. Если ты не знаешь, как пользоваться тренажёром, проконсультируйся у тренера, иначе тренировка может принести тебе больше вреда чем пользы.

***Комплекс упражнений в спортивном зале для похудения***

Программа тренировки с учетом вышеперечисленных особенностей должна включать в себя:
1.Разминка (бег, прыжки, приседания), примерное время-15 минут.
2.Запланированная физическая нагрузка на определенную группу мышц, время тренировки-50минут.
3.Упражнения, направленные на укрепление сердечной мышцы-40 минут.
4.Упражнения на растяжку- 10 минут.

Твоё расписание нагрузок по дням недели

Вторник

Скручивания на полу 2–3 подхода по 15–20 раз

Разгибание ног 2–3 подхода по 12–15 раз

Тяга верхнего блока к груди 2–3 подхода по 12–15 раз

Сгибание рук со штангой стоя 2–3 подхода по 15 раз

Сведение ног в тренажёре 2–3 подхода по 12–15 раз

Тяга нижнего блока к груди 2–3 подхода по 15–20 раз

Сгибание ног лёжа 2–3 подхода по 12–15 раз

Четверг

Боковые скручивания 2–3 подхода по 15–20 раз

Жим штанги, лёжа на наклонной скамье 2-3 подхода по  10 раз

Становая тяга 2 подхода по 15–20 раз

Баттерфляй 2–3 подхода по 12–15 раз

Сгибание одной ноги стоя 2–3 подхода по 12–15 раз

Подъём ног в тренажёре 2–3 подхода по 15–20 раз

Суббота

Скручивания на наклонной скамье 2–3 подхода по 12–15 раз

Отжимания от скамьи 2–3 подхода по 12–15 раз

Разгибание рук на верхнем блоке 2–3 подхода по 15 раз

Выпады с гантелями 2–3 подхода по 15 раз

Приседание «сумо» с гантелью 2–3 подхода по 12–15 раз

Отжимание от пола 2–3 подхода по 12–15 раз

Разгибание голени, сидя в тренажёре 2–3 подхода по 12–15 раз

Важная составляющая комплекса упражнений в тренажёрном зале для похудения- упражнения для укрепления сердечной мышцы. Длительность первой тренировки должна составлять не более 20 минут с увеличением времени каждой последующей тренировки на 1 минуту, в итоге доведите время тренировки до 40 минут.

***Занятия, которые обычно входят в аэробный комплекс:***

1.Занятие на беговой дорожке — 5–7 минут.
2.Прыжки через скакалку — 2 минуты.
3.Занятие на велотренажёре — 2 минуты.
4.Упражнение с обручем — 2 минуты.
5.Повторное выполнение всех этих упражнений, не забывайте про минутную передышку после каждого упражнения.

В конце каждой тренировки делайте упражнения на растяжку мышц.
Выполняя комплекс упражнений в тренажёрном зале для похудения, прислушивайтесь к реакции собственного тела. Нужно иметь в виду, что нагрузка должна соответствовать физическому состоянию организма, нельзя чрезмерно перегружать сердечно- сосудистую систему. Занятия должны приносить радость, в этом случае удастся добиться стабильно хороших результатов.

**Упражнения для тренажерного зала для женщин**

Мечта каждой женщины — иметь красивую подтянутую фигуру, которую можно достичь только при регулярной физической нагрузке. Тренажерный зал — это лучшее место для выполнения упражнений, предназначенных специально для женщин. Упражнения для груди пользуются наибольшей популярностью, как среди молодых девушек, так и среди зрелых женщин. Но будем двигаться по порядку. Если Вы желаете заняться [тренировками в тренажерном зале](http://fitneswoman.ru/sport/zanjatija-v-trenazhernom/), Вам следует знать некоторые нюансы, которые отличают женские тренировки на тренажерах от мужских.

**Особенности женских тренировок**

Безусловно, упражнения для похудения женщин направлены на те же самые группы мышц, что и для похудения мужчин, однако имеются и некоторые отличия. **Последнее объясняется физиологическими различиями мужчин и женщин: в крови женщин преобладают гормоны эстрогены, которые не увеличивают синтез белка, что происходит в мужской организме, а значит, не приводят к большому увеличению мышц.** Однако следует всегда помнить, что процесс похудения не будет запущен, если не выполнять определенный комплекс, направленный на упражнения для груди, бедер, ног и других частей тела девушек. Наиболее полезными являются занятия на кардиотренажерах: беговой дорожке, степпере, велотренажере, орбитреке — они помогают быстро сжечь жир с бедер, ног, подтянуть живот и другие части тела. Работа мышц данных частей тела помогает сжечь больше всего жира.

**Тренировки на силовых тренажерах**

Существует миф о том, что силовые тренажеры вовсе не укрепляют различные группы мышц девушек, а только наносят вред хрупкому организму. Однако это не так. Если заниматься под присмотром инструктора, то правильное выполнение будет гарантировано. Для новичков лучше всего начинать с самых простых занятий, чтобы приучить группы своих мышц к регулярным физическим нагрузкам.

Независимо от того, на каком тренажере Вы решили заниматься, всегда следует контролировать правильное положение своей спины, рук и ног.
В первое время не стоит выполнять целый комплекс занятий, дабы предотвратить перегрузку тела, что вызовет сильное переутомление организма в целом. **Любой тренер порекомендует Вам начать занятия с 40-60 минут и постепенно увеличивать это время, выполняя упражнения по два подхода.**

Большим плюсом для девушек будет чередование тренировок на кардиотренажерах с силовыми, что позволит проработать разные группы мышц: рук, ног, спины, бедер, талии и так далее. Более того, такое чередование поможет быстро восстановить силы организма.

**Упражнения, направленные на укрепление мышц груди**

Мечта многих девушек — иметь упругую и подтянутую грудь. Если неразумные женщины спешат сделать пластическую операцию по увеличению груди, то умные идут в спортзал. Комплекс упражнений, направленный на укрепление грудных мышц поможет привести также в порядок спину и руки.

Ниже мы расскажем о самых эффективных упражнениях, направленных на мышцы груди. С их помощью Вы сможете не только подтянуть проблемные зоны, но и увеличить объем Вашего бюста.

1. Став лицом к стене, упершись в нее руками, следует надавить ладонями на ее поверхность стены и остаться в таком положении на протяжении 10 секунд. После чего расслабьтесь, встряхните руками и повторите еще 10 раз.
2. Сомкните руки на уровне груди и как можно сильнее надавите ладошками друг на друга в течение пяти секунд. Повторите несколько раз.
3. Выпрямитесь, немного согните руки в локтевых суставах и прижмите кисти к бедрам, после чего медленно соедините локти за своей спиной и пробудьте в таком положении на протяжении нескольких секунд. Повторите выполнение 8-10 раз.
4. Сидя на табурете с прямой спиной и вытянутой шеей, согните руки в локтях и поднимите их на уровень плечей. В таком положении отводите руки 8-10 раз. При выполнении лопатки девушек должны сближаться, напрягая при этом группу грудных мышц.
5. Вращение прямых рук по кругу: 10 раз вперед и 10 раз назад. Сделайте по 2-3 подхода.
6. Сложив руки перед собой и повернув пальцами к себе кисти, поднимайте руки как можно выше, после чего медленно опускайте, прижимая к телу.
7. Сидя, медленно поднимайте руки вверх через стороны, соединив при этом ладони над головой и интенсивно нажимая донной стороной на другую по пять раз. После этого опустите руки.
8. Выполните отжимание 10 раз по 3 подхода. Если Вы не можете сразу сделать 10 отжиманий, начните с 3-5 и постепенно увеличивайте количество раз до 10. Отжимайтесь, как от пола, так и от стула или от стены.

**Упражнения, необходимые для укрепления других групп мышц**

По словам многих фитнес - тренеров, выполнение 7-и простейших методов поможет держать тело девушек в постоянном тонусе. Причем комплекс относится мышц бедер, ног, спины, рук одновременно. Итак, рассмотрим все семь по порядку.

1. Отжимание. Это самый простой и эффективный способ похудения и подтягивания мышц своего тела. Безусловно, для девушек — это не самое легкое занятие, однако самое эффективное. Для достижения наибольшего эффекта необходимо выполнять отжимание регулярно по 30 повторов без перерыва. Лучше всего отжиматься от пола, при этом опираясь на колени (для девушек). Первый раз необходимо выполнить 15 раз за один подход. Если Вы будете тренироваться как минимум 2 раза в неделю, то спустя месяц уведите заметный результат.
2. Удержать позу планки не менее 60 секунд. Планка — универсальный метод, выполнение которого оказывает положительный эффект на мышцы как рук, плечей, так и бедер и ног. Безусловно, основная нагрузка приходится на косые мышцы пресса и нижней части спины, что отвечает за красивую осанку девушек и их подтянутый живот. Однако, если Вам сложно удержать тело в позе планки, можете выполнять упражнения на баланс.
3. Дотянуться до мысков. Выполняя его, Вы улучшите эластичность Ваших связок и добьетесь хорошей растяжки внутренней поверхности ног, а также проблемной нижней части спины. По сложности своей данное выполнение намного легче, чем мостик или шпагат, которые может сделать далеко не каждая женщина. По мнению специалистов знаменитых мировых клиник, нет ничего лучше растяжки. Всего 3 сеанса в день окажут положительное влияние, помогая развить гибкость и пластичность своего тела. Такое упражнение можно выполнять, как дома, так и на работе: поставьте ноги вместе наклонитесь вперед и обхватите руками голени, пытаясь лбом коснуться ног. Задержитесь в таком положении на протяжении 30 секунд. Регулярное выполнение (по 2 раза в день) улучшит Вашу растяжку и Вы сможете уже через месяц коснуться мысков руками.
4. 60 приседаний без остановок. Выполняя 60 приседаний без остановок, Вы тем самым прорабатываете мышцы нижней части своего тела, что позволяет акцентировать внимание на проблемных зонах (бедрах и ягодицах). Интересно, что быстрое выполнение приседаний (не менее 60) позволит Вам не увеличить мышцы ног в объеме. Делайте приседания по 3 подхода за одно занятие. Во время первого подхода сделайте столько приседаний, сколько сможете. Во втором уменьшите нагрузку на 10 приседаний, а в третьем выполните еще на 15 раз меньше, чем во втором. Занимаясь таким образом по 3 раза в неделю, Вы увеличите количество исходных приседаний каждую неделю, тем самым каждый раз уменьшая нагрузку.
5. Бег. Именно бег является лучшим способом тренировки сердечно-сосудистой системы. Пробегая не менее 2 км в течение 10 минут, Вы улучшите работу Вашего сердца, став на путь эффективного похудения. Помимо стадиона, Вы можете заняться бегом не только на стадионе, но и просто поднимаясь по лестнице. Подъемы по ступенькам лучше всего тренируют выносливость организма, задействуя целый комплекс мышц ног и бедер.
6. Поза дерева в течение 60 секунд. Продержаться в такой позе — значит, доказать, что Вы имеете очень сильные мышцы ног. Лучше всего это выполнять на неустойчивой поверхности.
7. Задержать дыхание на 2 минуты. Такое выполнение поможет проверить состояние Ваших легких и оценить объем вмещаемого в них воздуха. Практиковать дыхательные упражнения можно в любом месте. Сядьте на стул, расслабьте мышцы, сделайте глубокий вдох полной грудью и задержите дыхание. Спустя 2 минуты сделайте выдох через рот, выпуская медленно воздух.

**Помните**: никто, кроме Вас, не позаботится о Вашем здоровье и фигуре. Представленный выше комплекс упражнений поможет не только для похудения девушек, но и для укрепления здоровья организма в целом.

## **Упражнения для тренажерного зала для мужчин (часть 1)**

Перед тем как приступить к выполнению комплекса, научитесь следовать простым правилам:

* внимательно ознакомьтесь с описанием упражнения и постарайтесь выполнить его правильно;
* постарайтесь подобрать для себя вес спортивных снарядов или установить нужную нагрузку на тренажере так, чтобы при выполнении упражнения у вас не возникало боли или быстрого утомления;
* эти упражнения применимы для программы тренировок для похудения для мужчин;
* вводным курсом приучите свое тело к спортивным нагрузкам, а затем, постепенно увеличивая вес снарядов (нагрузку на тренажере) и интенсивность упражнений, улучшайте свои достижения;
* первая часть рассчитана на тренировки в течение 2-3 месяцев.

Не пытайтесь повторять то, что делают другие люди в тренажерном зале, – вы только повредите своему здоровью.

Начинаем с легкого тренинга. В него входят простые упражнения со снарядами, вес которых надо подобрать так, чтобы при выполнении движений не было рывков – все должно выполняться красиво и плавно.

Сам комплекс (план тренировок) разбит на 2-3 дня, которые следуют друг за другом.

Комплекс 1 – для начинающих (вторник, четверг, суббота):

1. Общая разминка мышц тела. Используем беговую дорожку (тренажер), время исполнения 8-10 минут.
2. Качание пресса: нижняя часть – 2 подхода по 15 раз, верхние мышцы – 3 подхода по 6-10 раз.
3. Подтягивания: 2 подхода по 8-10 раз.
4. Жим лежа (на тренажере, а затем со штангой): 2 подхода по 8 раз.
5. То же самое упражнение, но выполняется ногами: 2 подхода по 8 раз.
6. Растяжка на прогретые мышцы.
7. Прием углеводов после занятий.

*Количество подходов начинается от 2-х и затем постепенно возрастает до 3-4 на 1 упражнение.*

## **Упражнения в тренажерном зале для мужчин (часть 2)**

После правильной постановки техники выполнения, можно переходить к силовым тренировкам для набора массы мышц. программа тренировок в тренажерном зале охватывает все группы мышц мужчины.

Комплекс 2 (вторник, четверг, суббота):

* Разминка на беговой дорожке в течение 8 минут.
* Отработка пресса: обе группы мышц (верхняя и нижняя) требуют по 2 подхода по 12-15 раз. Начинайте делать упражнение медленно. Не все сразу получится – обычно у начинающих пресс слабый.
* Становая тяга (с грифом): количество подходов начинают с 2-х и постепенно доводят до 4-х. Упражнение делают 6-8 раз. Не пытайтесь с первого раза поднять большой вес, к добру это не приведет.
* Жим лежа: 2 подхода по 10 раз. Можно разнообразить это упражнение применением его различных вариантов.
* Приседания: 3 подхода по 12 раз.
* Растяжка на прогретые мышцы.
* Прием углеводов.

После тренировок с помощью первых 2-х комплексов, через 3 месяца переходят к упражнениям специальной программы тренировок для придания красоты мужскому телу.

*Комплекс 3*

День 1-ый:

1. Разминка: бег трусцой – 5- 8 минут.
2. Упражнения на пресс: количество подходов от 2 до 4 при максимально возможном числе выполнения. Постепенно доведите число отжиманий до 30-40.
3. Приседания со штангой: выполняется в 3 подхода по 10 раз. Есть различные виды этого упражнения. Выберите тот, который вам больше по душе.
4. Жим гантелей (сидя на наклонной скамье): 2-4 подхода по 10 раз.
5. Упражнения на тренажере с блоком: 3 подхода по 12 раз. Если не знаете, как настроить аппарат, то обратитесь к обслуживающему персоналу, иначе можете повредить своему здоровью;
6. Подъем на носки (сидя или стоя) 2 подхода по 20 раз;
7. Растяжки и прием углеводов.

День 2-ой:

1. Бег трусцой в течение 8 минут.
2. Гиперэкстензия для прямых мышц спины: 2 подхода по 12 раз. Это упражнение можно заменить выполнением мостика или элемента «скорпион», но эффект будет гораздо меньше.
3. Тяга вертикального блока на тренажере: выполняется в 3 подхода по 10 раз. Выполняйте все инструкции по пользованию аппаратом и не стремитесь делать упражнение рывками.
4. Жим штанги (лежа): 4 подхода по 10 раз. Не старайтесь сразу поднять большой вес – можете надорваться.
5. Подъем штанги на бицепс: 3 подхода по 10 раз.
6. Растяжки и прием углеводов.

Для самоконтроля ведите дневник ваших тренировок. Между подходами обязательно делайте перерывы на 2-6 минут для силовых упражнений. Растяжки выполняйте для групп мышц, которые больше всего использовались в этот день, время исполнения – 6-12 минут.
Становую тягу можно на первом этапе заменить приседанием со штангой на плечах, пока не окрепнут мышцы спины. 1 раз за 15 дней надо посещать парилку (русскую баню или сауну).

## **Описание элементов программы тренировок для похудения(для мужчин)**

Приседания выполняют с гантелями или гирей. Можно сделать их и со штангой, но постепенно, так как сначала должны укрепиться суставы ног, таза, плечи и грудной отдел позвоночника.

Становая тяга на одной ноге может выполняться с помощью штанги или гантелей. Поначалу лучше использовать малые веса, а затем через 2-3 недели переходить на их увеличение. Упражнение хорошо развивает заднюю поверхность бедра и ягодицы, а также мышцы ног.

**Для начинающих полезно делать и такие простые упражнения, как мостик.**

Жим штанги (лежа) – обычно выполняется на мосту, но возможны и другие варианты. Главное, чтобы при этом не пострадали плечевые суставы.

Тренировка на тренажере (подтягивание блока к поясу в положении сидя) – оно хорошо заменяет для новичков использование штанги и вполне безопасно.

Различные виды подтягивания на турнике – обычно производят из положения свободного виса, но если у вас не хватает сил, то можно использовать резиновые жгуты. При правильной тренировке мужчина может свободно добиться выполнения за 1 подход 40-50 подтягиваний в течение 3-4 месяцев .

Жим штанги выполняется в разных вариациях. Это и обычный подъем штанги на вытянутых руках, и то же, но с разгибанием коленных суставов. То же самое, что и с подъемом на бицепсы.

Планка и ее вариации – упражнение для мышц кора. Оно выполняется взамен упражнений на пресс.

Любые программы тренировок на похудение предусматривают диету. Она должна быть согласована со специалистом.

После тренировки в тренажерном зале надо принять углеводную пищу или питье. Желательно пойти в бассейн или хотя бы вымыться в душе. Это надо делать через час после выполнения комплекса, в противном случае можно простудиться.

## **Используемое для программы тренировки оборудование и снаряжение**

* беговая дорожка;
* тренажер с блоком;
* штанга;
* гантели разборные;
* коврик;
* полотенце;
* спортивная форма и обувь.

http://youtu.be/oL5Q4Ea1hVВ любом случае, даже если вы и не воспользуетесь описанными выше комплексами тренировки в тренажерном зале, то можете использовать все советы и рекомендации, приведенные в статье для улучшения своей спортивной формы. Тренируйтесь, и вы не пожалеете затраченного времени!