ABL (Abdominal Buttocks Legs)

Автор: Administrator
07.06.2013 18:09 -

ABL (Abdominal Buttocks Legs) – силовой, функциональный аэробный тренинг, направленный на проработку ног, пресса и ягодиц, в котором задействуется дополнительное оборудование: степ-платформы, бодибары, гантели, резинки и прочее.

Особенности тренировки

Тренировки ABL созданы специально для женщин и направлены на проработку исконно женских проблемных зон, тех, в которых преимущественно накапливаются жировые клетки, - живот, бедра и ягодицы. Название программы Abdominal Buttocks Legs дословно переводится с английского, как «живот, ягодицы, ноги».

Занятие состоит из трех классических частей: разминки (чтобы разогреть мышцы, в ней как раз интенсивно задействована степ-платформа), основной части и заминки (это легкая растяжка), которая призвана восстановить дыхание и предотвратить резкий выход из занятия.

Упражнения в основной части тренировки объединены в блок, который повторяется три раза, то есть основное занятие состоит из трех подходов. В блоках используется утяжеляющее оборудование: гантели, бодибары, резиновые амортизаторы. Вес и сопротивление дополнительного оборудования можно выбирать, исходя из своих возможностей.

Эти занятия осилит любая женщина, не имеющая противопоказаний для спорта в принципе. Хотя в некоторых фитнес-центрах программу ABL рекомендуют для людей со средним и высоким уровнем подготовленности.

Скорее всего, причина этому – аэробный блок на степ-платформе, включенный в программу тренировки и занимающий около половины времени всего занятия. Не подготовленному человеку может быть сложно сразу выдержать такую нагрузку, что чревато головокружением и одышкой.

К тому же тем, кто никогда не занимался на степ-платформе, с первого раза, возможно, не удастся успевать за всеми выполнять связки движений. Но все же, лучше опробовать степ-платформу на таких занятиях, где она включена лишь частично, чем сразу же пойти, например, на степ-дэнс, где предполагается, что вы уже знаете все простые движения и связки, поэтому занятия строятся на сложной хореографии. Там новичкам делать нечего.

Зато аэробная нагрузка способствует сжиганию калорий. Поэтому вы будете худеть быстрее, чем если бы просто выполняли силовые упражнения на проблемные зоны, исключив кардио-часть.

Кроме подтянутых ягодиц, плоского живота, упругих бедер и снижения веса, ABL-тренировки дают сильные мышцы, крепкую сердечно-сосудистую систему и выносливость.

Фото shutterstock.com