

Мышечная масса естественным образом уменьшается с возрастом. Когда вам за 40, силовые тренировки становятся просто необходимыми. Их цель состоит не только в наращивании, но и в сохранении мышц.

**Выпады.** Они задействуют квадрицепсы, ягодицы и подколенные сухожилия, а также корпус. Выполните 3 сета по 8-10 повторений на каждую ногу. Между сетами отдыхайте 60-90 секунд. При этом держите туловище прямо и не наклоняйтесь вперёд.

**Тяга гантелей.** Это одно из лучших упражнений для укрепления верхней части спины. Возьмите гантель в правую руку и наклонитесь вперёд, держа спину ровно. Левую руку положите на скамью или прочную поверхность для опоры. Опустите гантель прямо вниз от плеча, потяните гантель к талии, удерживая локоть близко к телу. Сведите лопатки в верхней точке и подконтрольно опустите вес. Выполните все повторения сначала на одну, а потом на другую сторону. Всего сделайте 3-4 подхода по 10-12 повторений на руку. Отдыхайте минуту между подходами. Движение во время выполнения упражнения направляйте локтем, а не кистью.



Shutterstock

**Становая тяга.** Её можно назвать лучшим упражнением для всего тела. Встаньте, ноги расставьте на ширину бёдер и расположите штангу над средней частью стопы. Согните бёдра и колени, чтобы ухватиться за перекладину. Держите грудь поднятой, спину ровной. Взгляд у вас должен быть направлен вперёд. Опираясь на пятки, выпрямите бёдра и колени для поднятия штанги. Встаньте прямо, расправьте плечи и напрягите корпус. Контролируйте движения, чтобы опустить штангу на пол. Выполните 3–5 подходов по 5–8 повторений. Отдыхайте между подходами 90–120 секунд.

**Жим штанги на наклонной скамье.** Установите скамью под углом 30–45 градусов. Лягте назад и возьмитесь за перекладину так, чтобы руки находились чуть шире плеч. Снимите штангу со стоек и поднимите её над грудью на прямых руках. Контролируйте движение, опуская штангу к верхней части груди. Верните штангу в исходное положение. Для создания устойчивой базы упритесь ногами в пол и сведите лопатки вместе. Также выполните 3–4 подхода по 6–10 повторений. Между подходами отдыхайте 60–90 секунд.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***