

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ 1. ОБЗОР</b>	<b>5</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>6</b>
<b>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>8</b>
<b>КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ</b>	<b>13</b>
<b>ЧАСТЬ 2. УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>16</b>
<b>ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ</b>	<b>17</b>
<b>ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ</b>	<b>33</b>
<b>ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА</b>	<b>37</b>
<b>БИЦЕПС</b>	<b>45</b>
<b>ТРИЦЕПС</b>	<b>49</b>
<b>МЫШЦЫ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА</b>	<b>55</b>
<b>ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА</b>	<b>73</b>
<b>ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ БЕДРА</b>	<b>79</b>
<b>ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА ГОЛЕНИ</b>	<b>83</b>
<b>ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ</b>	<b>86</b>
<b>ДРУГИЕ МЫШЦЫ</b>	<b>90</b>
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА</b>	<b>102</b>
<b>ЧАСТЬ 3. ПРОГРАММЫ</b>	<b>120</b>
<b>С ЧЕГО НАЧАТЬ</b>	<b>121</b>
<b>ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>128</b>
<b>ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>132</b>
<b>СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>142</b>
<b>ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>143</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	<b>143</b>

ЧАСТЬ 1  
ОБЗОР

# ВВЕДЕНИЕ

Тело человека является необычайно подвижным механизмом, способным производить бесконечное число самых разнообразных движений, которые в существенной степени определяют наше взаимодействие с окружающим миром. В сущности, чтобы выполнить какое-то движение, мы должны задействовать скелетные мышцы для перемещения костей. Максимизирование эффективности и результативности движения важно для любого человека.

Развить способность к выполнению движений можно с помощью физических упражнений. Конечно, мы занимаемся ими не только для этого; многие люди не ставят перед собой такой цели в качестве первоочередной. Мы занимаемся физическими упражнениями для того, чтобы нарастить мышечную массу, уменьшить вес тела, улучшить спортивные показатели, оградить себя от болезней и по многим другим причинам. Но во всем этом присутствует общая связующая нить — какой бы ни была ваша цель, физические упражнения связаны с движениями.

Существует важная причина, по которой я уделяю большое внимание движениям, производимым в ходе выполнения физических упражнений. Степень понимания движений и знакомства с мышцами, которые их производят, способна значительно повлиять на эффективность программы физических упражнений. Выполняя даже самые простые движения, обычно вы задействуете не просто отдельную мышцу или мышечную группу, а всю двигательную систему, состоящую из нескольких групп мышц. Это значит, что нужно ясно понимать не только то, какие мышцы задействуются в ходе упражнения, но и то, какую роль они играют в осуществлении движения. Незначительное изменение движения может полностью изменить задействованные в его выполнении мышцы, поэтому следует тщательно продумать и спланировать все

движения, производимые в ходе тренировки. Недостаточное понимание того, какие мышцы задействуются в осуществлении определенных движений, может как минимум замедлить ваш прогресс, а в худшем случае даже привести к травме.

Цель данной книги состоит в том, чтобы представить вам широкий ряд упражнений, использующих самые разнообразные движения. Описания упражнений сопровождаются красочными иллюстрациями, на которых изображаются мышцы, задействованные в выполнении упражнений. Это поможет вам составить программу упражнений и в дальнейшем следовать ей.

За пятнадцать лет деятельности в мире фитнеса я многократно наблюдал, что люди строят свои программы упражнений на ложных допущениях. Чаще всего их программы не имеют четкой структуры. Сочетание огромных объемов информации (и дезинформации), конфликтующих теорий и сиюминутных трендов зачастую повергает людей в растерянность. Это приводит к тому, что они строят свои программы на ошибочных догадках и предположениях, тем самым снижая эффективность тренировок.

Одной из целей данной книги является упрощение упражнений. Содержащиеся в ней концепции и идеи представляются мне наиболее важными для успешной программы физических упражнений. Основное внимание уделяется тому, как задействовать мышцы таким образом, чтобы выполнять движения, которые, в свою очередь, помогут развить и укрепить эти мышцы. Данная информация представлена в сжатой и простой для усвоения форме. Кроме описания упражнений и иллюстраций, в этой книге содержатся наиболее важные, на мой взгляд, концепции физической подготовки и рекомендации по составлению программ упражнений для всех уровней подготовки и целей.

## Как работает тело человека

Скелетные мышцы выполняют несколько функций. Они определяют форму тела человека и приводят в движение кости, таким образом позволяя нам взаимодействовать с окружающим миром. Адекватное функционирование мышц необходимо для выполнения нормальных бытовых действий, а также для занятий спортом. Кроме того, для многих людей скелетные мышцы важны по эстетическим причинам. Для того чтобы укрепить, развить и нарастить их, мы занимаемся силовыми упражнениями. Ведь хорошо развитая скелетная мускулатура рассматривается в качестве идеала человеческого тела.

Скелет человека состоит более чем из двухсот костей, которые имеют разную форму, размер и структуру. Кости выполняют несколько функций, но мы сосредоточимся только на одной из них — выполнении движений. Кроме того, они могут использоваться в качестве разнообразных рычагов, способствующих выполнению движений. Область соединения двух или более костей называется суставом. Такая конструкция позволяет совершать движения. Одни суставы, такие как локтевой, позволяют осуществлять движения только в одном направлении; другие суставы, такие

как тазобедренный, позволяют осуществлять движения в нескольких направлениях или имеют свободный диапазон движения. Большинство суставов приводятся в движение сразу несколькими мышцами. Понимание того, какое движение производится в результате сокращения мышцы, является ключевым для правильного выполнения упражнения, так как это позволяет задействовать соответствующие мышцы и мышечные группы. В теле человека насчитывается более шестисот мышц. Каждая мышца крепится к костям. Когда мышца сокращается, сустав приводится в движение, имеющее определенное направление. Одни мышцы и группы мышц, такие как задняя группа мышц бедра, приводят в движение несколько суставов; другие, такие как камбаловидная мышца, приводят в движение только один сустав. Группы мышц зачастую совместно выполняют определенные движения. Когда мы говорим о четырехглавой мышце бедра или грудной мышце, то имеем в виду группу работающих совместно мышц. Главы этой книги с описанием упражнений разбиты в соответствии с мышечными группами. В каждой главе рассматриваются отдельные мышцы и их роль в выполнении движений.



# ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Грудные мышцы расположены на передней поверхности грудной клетки. Эта мышечная

группа состоит из двух мышц: большой грудной мышцы и малой грудной мышцы.

## Мышцы и их функции

**Большая грудная мышца** состоит из двух головок. Отводит горизонтально и поворачивает плечевую кость внутрь — самую крупную кость руки. Ключичная головка расположена на верхней части грудной клетки близ плеча; грудинная головка составляет нижнюю часть большой грудной мышцы. Кроме пере-

численных движений, ключичная головка помогает горизонтально отводить руку до угла 110 градусов. Грудинная головка участвует в опускании поднятой руки.

**Малая грудная мышца** залегает под большой грудной мышцей и отводит лопатку вниз и вперед.

## Рекомендации для тренировки

- Выполняя упражнения для мышц груди, необходимо сохранять стабильность плеч. Неправильная техника выполнения упражнения может приводить к травмам мышц вращательной манжеты плеча.
- Упражнения, выполняемые в положении с наклоном тела, особенно эффективны для развития ключичной части грудных мышц.
- Такие упражнения, как жим лежа со штангой (см. с. 19) и жим лежа с гантелями

(см. с. 20), должны составлять основу любой программы силовых упражнений, поскольку активно задействуют трицепсы и мышцы плечевого пояса в качестве вспомогательных движителей. Упражнения, сосредоточенные исключительно на горизонтальном отведении руки, такие как разведение рук с гантелями лежа (см. с. 21), особенно эффективны, так как они изолируют грудные мышцы и минимально задействуют вспомогательные движители.

## Отжимание от пола

**Снаряжение:** нет.

**Основные движители:** большие грудные мышцы, трицепсы.

**Вспомогательные движители:** передние пучки дельтовидных мышц, малые грудные мышцы.

**Стабилизирующие мышцы:** мышцы вращательной манжеты плеч, передние зубчатые мышцы, косые мышцы живота, прямая мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник.



### УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ



**1.** Опустившись на пол лицом вниз, поставьте ладони на пол так, чтобы они находились на одной линии с плечевыми суставами, выпрямите ноги. Вы касаетесь пола только ладонями и носками стоп. Тело образует прямую линию от плеч до пяток. Удерживайте его в нейтральном положении.

**2.** Сохраняя прямое положение спины в ходе всего упражнения, согните руки в локтях, отведя их от туловища, и опуститесь к полу, избегая чрезмерного прогиба поясницы. Опускайте грудь к полу как можно ниже, но не допуская дискомфорта при отведении локтей от туловища. Вернитесь в исходное положение.

- Встаньте на колени и выполните отжимание из этого положения.
- Сократите диапазон движения наполовину или на три четверти.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

- В ходе всего упражнения держите шею в нейтральном положении.
- Широкая постановка рук меньше задействует трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц, сосредоточивая нагрузку на грудных мышцах. Узкая постановка рук активнее задействует трицепсы.

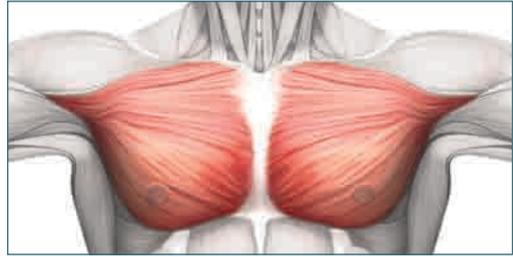
## Жим лежа со штангой

**Снаряжение:** штанга.

**Основные движители:** большие грудные мышцы.

**Вспомогательные движители:** трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц.

**Стабилизирующие мышцы:** мышцы вращательной манжеты плеч, мышцы средней части тела, мышцы предплечий.



**1.** Лягте на скамью лицом вверх так, чтобы гриф штанги оказался над грудью. Возьмитесь за гриф, расставив руки немного шире плеч.

**2.** Согните руки в локтях, отведя их от туловища, и опустите гриф на расстояние примерно 7—15 сантиметров над грудью. Выжмите штангу вверх, возвращаясь в исходное положение.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Не опускайте гриф к самой груди, чтобы не травмировать плечи; кроме того, для развития грудных мышц это не нужно.
- Напрягите брюшной пресс, чтобы избежать чрезмерного прогибания поясницы.
- То, какие мышцы будут задействованы в ходе выполнения упражнения, зависит от положения рук на грифе. Широкий хват позволяет сосредоточиться на больших грудных мышцах, а трицепсы и дельтовидные мышцы будут работать меньше. Узкий хват больше задействует трицепсы и меньше – большие грудные мышцы.

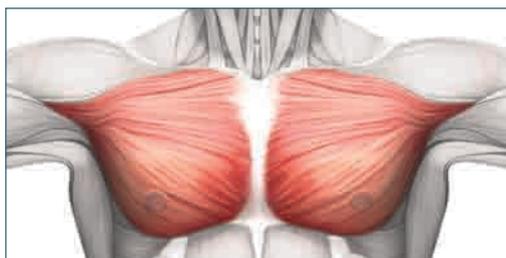
## Жим лежа с гантелями

**Снаряжение:** гантели.

**Основные движители:** большие грудные мышцы.

**Вспомогательные движители:** трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц.

**Стабилизирующие мышцы:** мышцы вращательной манжеты плеч, мышцы средней части тела, мышцы предплечий.



**1.** Лягте на скамью лицом вверх и прижмите стопы к полу. Возьмите гантели и поднимите прямые руки так, чтобы они находились в одной вертикальной плоскости с плечами.



**2.** Согните руки в локтях и разведите плечи так, чтобы верхние части рук были почти параллельны полу (или располагались немного ниже), а руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Напрягите грудные мышцы и выжмите гантели, возвращаясь в исходное положение по той же траектории.

### УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ



▪ Начните с обеими руками в исходном положении, но выжимайте каждую гантель попеременно.

### УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ



▪ Сократите диапазон движения наполовину или на три четверти.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Выполнение жима лежа на наклонной скамье развивает ключичную часть больших грудных мышц.
- Выполнение жима лежа на скамье с обратным наклоном (голова ниже коленей) развивает грудинную часть больших грудных мышц.

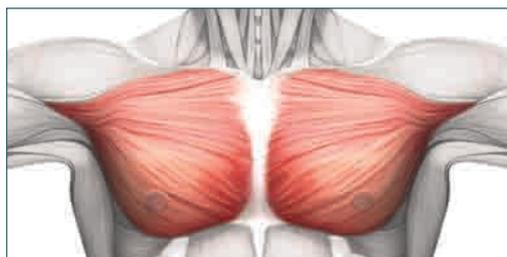
## Разведение рук с гантелями лежа

**Снаряжение:** гантели.

**Основные движители:** большие грудные мышцы.

**Вспомогательные движители:** передние пучки дельтовидных мышц.

**Стабилизирующие мышцы:** бицепсы, трицепсы, мышцы предплечий.



**1.** Лягте на скамью лицом вверх. Возьмите гантели и поднимите прямые руки так, чтобы они находились в одной вертикальной плоскости с плечами; ладони обращены друг к другу. Немного согните руки в локтях.

**2.** Зафиксировав положение локтей, разведите руки в стороны, опустив их так, чтобы они оказались почти параллельны полу (или немного ниже). Выжмите гантели в исходное положение по той же траектории.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Зафиксируйте положение лопаток и локтей. Движение должно выполняться от плеч.

## Пулловер на скамье

**Снаряжение:** гантель.

**Основные движители:** большие грудные мышцы.

**Вспомогательные движители:** широчайшая мышца груди, большие круглые мышцы.

**Стабилизирующие мышцы:** бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы, прямая мышца живота, мышцы предплечий.



**1.** Лягте на скамью лицом вверх. Возьмите гантель обеими руками и полностью выпрямите руки над грудью.

**2.** Напрягите брюшной пресс, чтобы избежать чрезмерного прогибания спины в пояснице во время движения. Опустите руки к полу за головой. Зафиксируйте положение локтей. Движение должно выполняться от плеч. В нижней точке руки следует опустить как можно ближе к полу, не допуская при этом дискомфорта в плечах и/или пояснице. Сохраняя зафиксированное положение локтей, верните руки в исходное положение.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

- Это движение задействует преимущественно грудиную часть больших грудных мышц.