

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Часть первая</b> <b>НА СТАРТЕ</b>	
Глава 1 <b>ПЛАН СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНЫХ МЫШЦ</b> <b>ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА</b> .....	<b>9</b>
Глава 2 <b>НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	<b>15</b>
<b>Часть вторая</b> <b>ОСНОВА УПРАЖНЕНИЙ</b>	
Глава 3 <b>ОСНОВЫ АЭРОБИКИ</b> .....	<b>27</b>
Глава 4 <b>НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ</b> .....	<b>31</b>
Глава 5 <b>УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ</b> .....	<b>42</b>
Глава 6 <b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ</b> <b>УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	<b>56</b>
Глава 7 <b>ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	<b>62</b>
<b>Часть третья</b> <b>ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА</b>	
Глава 8 <b>ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ</b> .....	<b>75</b>
Глава 9 <b>СОЗДАНИЕ ОСНОВЫ</b> .....	<b>82</b>
Глава 10 <b>РАЗВИТИЕ УСПЕХА</b> .....	<b>98</b>
Глава 11 <b>ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ</b> .....	<b>119</b>
<b>Часть четвертая</b> <b>ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Глава 12 <b>СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ</b> .....	<b>141</b>
Глава 13 <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО</b> <b>РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО</b> <b>ПОЯСА И ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ</b> .....	<b>147</b>
Глава 14 <b>ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК</b> .....	<b>194</b>

# ВВЕДЕНИЕ

**Г**отов поспорить, что, открывая эту книгу, вы преисполнились самыми радужными мечтами о том, какими мощными и красивыми станут ваши мышцы груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. Более того, вы уверены в том, что спустя всего несколько недель станете обладателем могучего атлетического торса.

Хотелось бы, чтобы все это оказалось правдой. Я не могу придумать более возвышенной и прекрасной цели, чем строительство здорового и физически развитого тела. В этом нет ничего опасного. Как раз наоборот, данная цель исключительно благородна.

Однако здесь есть одно *но*. Ваша цель не так легко достижима, как кажется. Конечно, мужчины обладали развитой мускулатурой с тех самых пор, как человек закрыл вход в свою пещеру валуном, защищающим его от хищников. Но вплоть до недавнего времени серьезный фитнес-тренинг рассматривался как занятия для фанатичных культуристов. Считалось, что „качаться“ — это удел „медноголовых“ спортсменов, приличным же людям в спортивном зале делать нечего.

Даже тогда, когда преимущества активного образа жизни стали настолько очевидны, что их уже нельзя было игнорировать, большинство парней сосредоточило свои усилия на тренировках, развивающих выносливость, таких как пробежки и езда на велосипеде. Конечно, довольно много мужчин стало по-

сещать спортивные залы и работать с „железом“, однако делали они это крайне бессистемно под снисходительные усмешки „накачанных“ завсегдатаев.

В наше время развитие мускулатуры стало важным по двум основным причинам. Во-первых, было научно доказано, что чем больше у вас мышечной массы и меньше жира, тем дольше вы будете оставаться здоровым человеком. Возможно, что к занятиям фитнесом вас подтолкнуло тщеславное желание иметь красивое мускулистое тело. Но в результате, кроме этого, вы получите более сильную и выносливую сердечно-сосудистую систему, здоровый и спокойный сон, бьющую через край жизненную энергию, полноценную половую жизнь и нормальный вес тела, не говоря уже о возможности носить более красивую и хорошо сидящую на вас одежду.

Во-вторых, за последнее десятилетие сама наука о спорте и физических упражнениях шагнула далеко вперед. Теперь мы намного больше знаем о строителстве мышц и развитии их выносливости. Это позволило сделать тренировки менее сложными. В качестве примера возьмите предлагаемую в этой книге основную программу — она современна и в то же время очень проста.

Автор книги Курт Брунгардт знает о методах развития мускулатуры все, что только может знать опытный тренер. В течение последних 10 лет он был ведущим специалистом по фитнесу, что принесло ему громкую славу создателя идеальной программы для развития мышц брюшного пресса. А скоро вы убедитесь также и в том, что он является экспертом по тренировке остальных частей человеческого тела.

Не менее важен тот факт, что Курт обладает даром четко, ясно и очень доступно излагать свои методы на бумаге. Благодаря этому вы сможете без труда

применить его методику для тренировки собственного тела. Если же вы прочитали две его предыдущие книги, „Идеальный брюшной пресс“ и „Идеальные мышцы рук“, то прекрасно знаете, что я имею в виду. Для новичка правота моих слов станет очевидной, едва он прочитает первые страницы этой книги.

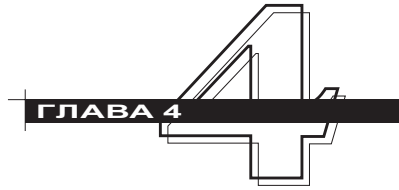
Если бы меня попросили одним словом описать методику и подход Курта к тренировке мышц груди, плечевого пояса и верхней части спины, я выбрал бы слово „доступность“. В данной книге автор четко и последовательно описывает, что и почему нужно делать, чтобы добиться нужных результатов.

Основная программа тренировок, предлагаемая вашему вниманию, крайне проста. Однако не обольщайтесь: „простой“ вовсе не значит „легкий“ или „быстрый“. Вы должны не просто прочитать эту книгу, но и точно выполнить все, что в ней написано. Курт предлагает вам только программу занятий, результатов же можно добиться только выполняя его указания на практике.

Мы с Куртом твердо уверены, что каждый мужчина имеет право на каменную мускулатуру груди, широкие плечи и бугристую спину. Более того, теперь вам больше не нужно мучиться, думая, полезно ли это для здоровья. Не имеет значения, занимались вы ранее или никогда не брали в руки гантели. Независимо от уровня вашего физического развития, следуя указаниям, изложенным в данной книге, вы сможете сделать ваш торс идеальным.



Луи ШУЛЕР  
РЕДАКТОР ОТДЕЛА ФИТНЕССА ЖУРНАЛА „MEN'S HEALTH“



# НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

В отличие от мускулатуры рук или брюшного пресса, структура мышц верхней части туловища не так проста. Грудь, плечи и верхняя часть спины состоят из более чем дюжины симметричных пар мышц, переплетенных весьма затейливым образом.

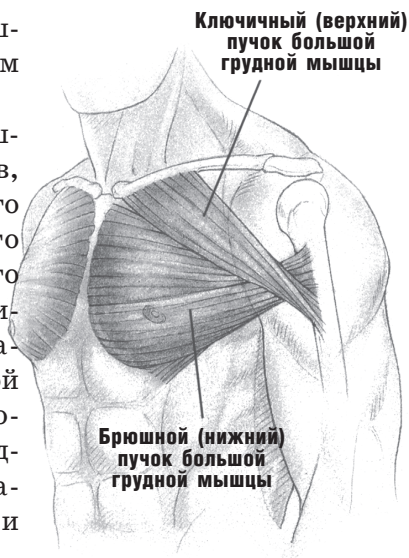
К счастью, чтобы увеличить массу всех этих мышц и сделать их более сильными, вам не нужно сдавать экзамен по анатомии. Достаточно просто выполнять упражнения, описанные в этой книге. Однако вы будете делать их более эффективно, если немного узнаете про мышцы, которые вам придется тренировать. Ниже мы познакомим вас с наиболее важными группами мышц верхней части туловища.

## ВАШИ МЫШЦЫ

**Большая грудная мышца.** Грудные мышцы составляют атлетически сложенную грудь. Меньшая часть мышцы начинается у средней и внутренней трети ключицы; вторая, большая часть, — на поверхности грудины и на хрящах истинных ребер. Проходя широким пластом через вашу грудь, они сужаются и

прикрепляется к гребешку под большим бугром плеча.

Большая грудная мышца состоит из трех пучков, или головок, — верхнего (ключичного), среднего (грудинного) и нижнего (брюшного). Чтобы одинаково хорошо „накачать“ все пучки грудной мышцы, основная программа тренировок предусматривает их проработку под различными углами.



### **Дельтовидная мышца.**

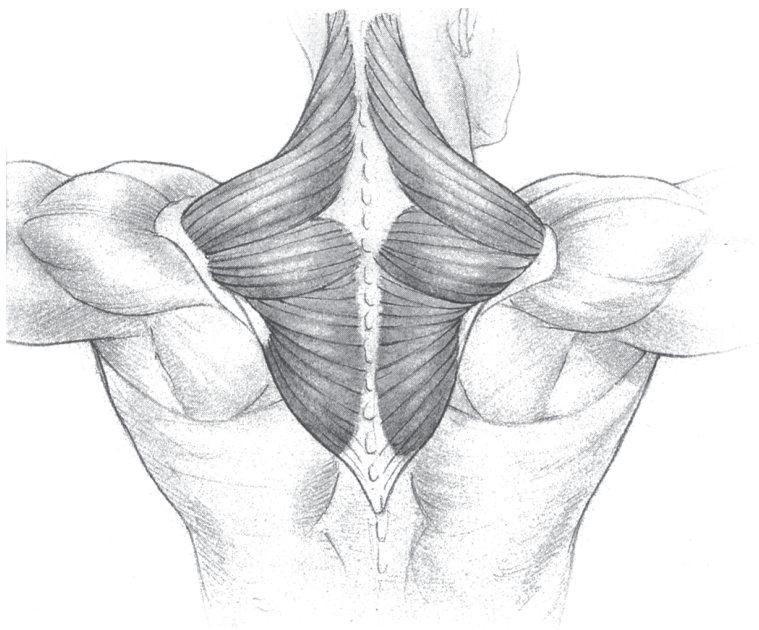
Это главная мышца плечевого пояса. Она состоит из семи пучков. Начинаясь от ключицы (передняя часть мышцы), акромиона (средняя часть) и ости лопатки (задняя часть), эта мышца прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости. Упражнения, которые вы будете выполнять, специально разработаны так, чтобы заставить работать все части мышцы. Хорошо развитая дельтовидная мышца

сделает ваши плечи более широкими и станет прекрасным основанием для перевернутого треугольника атлетического торса.

**Мышцы, производящие движения в плечевом суставе.** Несколько менее мощных мышц отвечают за поворот и вращение плеча. Это глубокие мышцы, которые не требуют изолированной проработки в ходе тренировок. Тем не менее они подстраховывают вас во время выполнения многих упражнений основной программы тренировок. Подлопаточная мышца разворачивает внутрь (пронирует) плечо, участвует в приведении его к туловищу и помогает выполнять такие упражнения на развитие мышц груди, как жим лежа. (Эта мышца расположена в подлопаточной ямке и прикрыта сверху лопаткой и подостной мышцей, поэтому ее не видно на схеме). Надостная мышца отводит плечо, помогает дельтовидной мышце



поднимать руки и разводить их в стороны, что особенно важно в начальной фазе упражнения „Разведение гантелей“, когда дельтовидные мышцы еще не включились в работу. Подостная и малая круглая мышцы поворачивают наружу (супинируют) плечо и отводят поднятую руку назад. Они также участвуют в выполнении тяги верхнего блока на грудь.

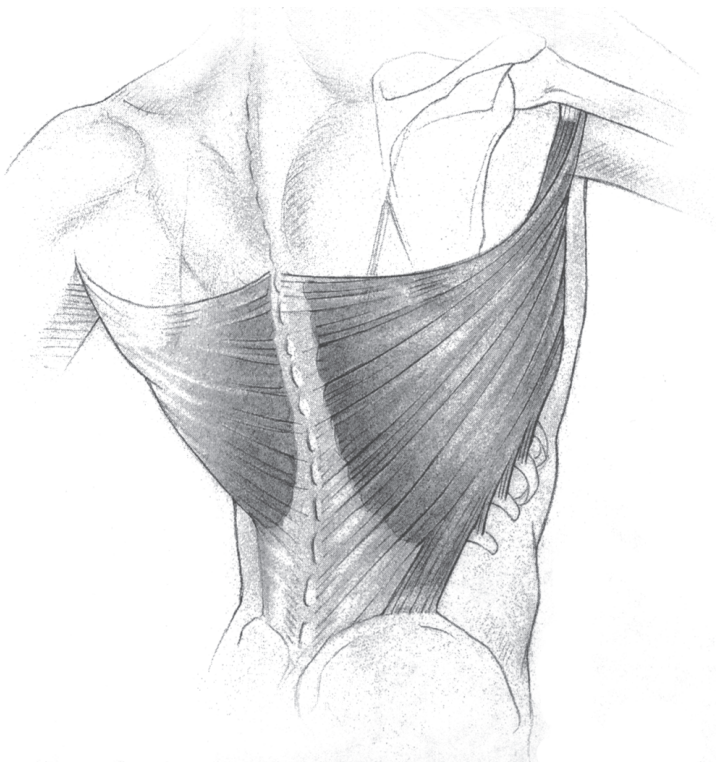


**Трапециевидная мышца.** Обе трапециевидные мышцы создают вытянутый ромб в верхнем отделе спины, захватывая основание черепа и плечевые отростки лопаток. Эти мускулы можно одновременно считать мышцами спины, шеи и плечевого пояса. Вместе с ромбовидными мышцами трапециевидные мышцы сводят лопатки. Это движение является частью многих упражнений, которые вы будете выполнять в рамках основной программы тренировок (например, разведение гантелей в наклоне). При фиксированной голове и фиксированном туловище трапециевидная мышца тянет плечевой пояс назад; шейная часть сама по себе поднимает плечо; третья часть мышцы тянет лопатку вниз. При совместном действии трех частей мышцы лопатка приближается к позвоночнику. Таким образом, трапециевидные мышцы помогают выполнять тягу верхнего блока на грудь.



**Широчайшая мышца спины.** Эта мышца начинается в нижней половине позвоночного столба и, поднимаясь вверх, по диагонали охватывает спину до подмышек, образуя столь вожделенный перевернутый треугольник. Нижние части этой парной мышцы подчеркивают стройность спины, тогда как верхние образуют знаменитые „крылья“ по бокам торса.

Это самая большая мышца спины, поэтому для ее полной проработки не существует отдельного упражнения. Широчайшую мышцу спины приходится „накачивать“ по частям. В ходе выполнения основной программы тренировок вы будете разрабатывать эту мышцу тремя различными способами.



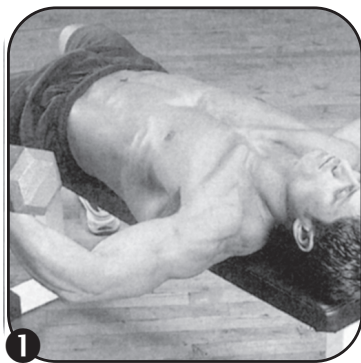
## МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ

Вы используете мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины главным образом для движений плеча. Так, при помощи данных мышц вы выполняете бросок, поднимаете и опускаете руки, машете ими, разводите и сводите плечи. Поскольку большинство из нас при работе с „железом“ уделяет основное внимание проработке бицепса и трицепса, тренировка мышц груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины требует определенной сосредоточенности на поставленной цели.

Вы сможете добиться этого, если научитесь чувствовать, как работают эти мышцы. Например, нужно четко ощущать, как трудится широчайшая мышца спины при выполнении тяги верхнего блока на грудь или как напряглись грудные мышцы в жиме гантелей лежа. Чтобы помочь вам разобраться в этом, мы объясним механику движений мышц груди, спины и плечевого пояса.

## ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Те, кто когда-либо пробовал метать диск, использовали свои большие грудные мышцы. Именно они



вместе с передними пучками дельтовидных мышц ведут руку по горизонтальной плоскости вперед. В спортивном зале стандартным примером этого движения служит разведение рук с гантелями лежа (1). Жим гантелей