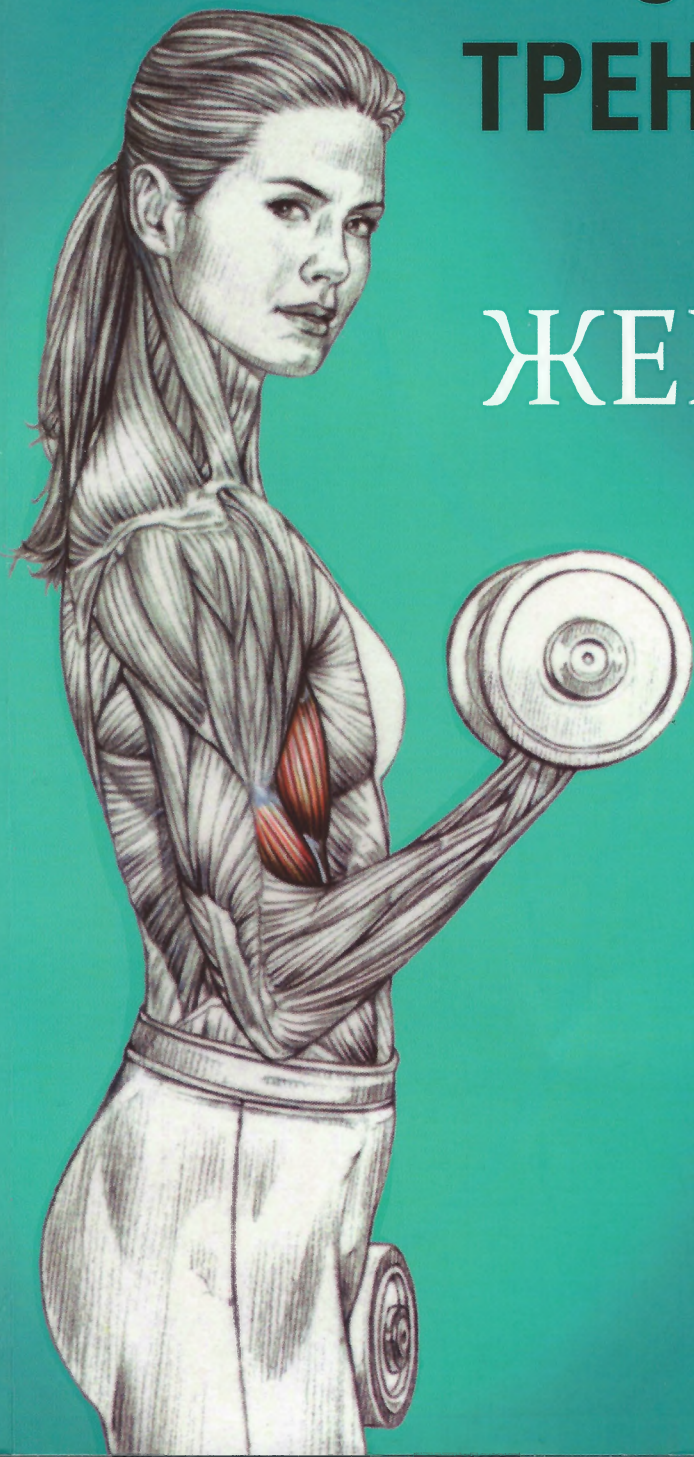




АНАТОМИЯ

СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ ЖЕНЩИН



*Иллюстрированное
пособие
для придания
идеальной формы
животу, спине,
ногам, рукам,
груди и ягодицам*

Фредерик Делавье
Майкл Гандил

Фредерик Деластье

Майкл Гандил

АНАТОМИЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН



УДК 613.71
ББК 75.6
Д29

Перевод с английского выполнил В. М. Боженов по изданию:
DELAVIER'S WOMEN'S STRENGTH TRAINING ANATOMY WORKOUTS /
by Frédéric Delavier, Michael Gundill, 2015.
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве.

Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Цель данной публикации — предоставить вам точную и достоверную информацию по обозначенной теме. Тем не менее необходимо иметь в виду, что она не наделяет ни автора, ни издателя полномочиями по оказанию юридических, медицинских и каких-либо иных профессиональных услуг. Если вам требуется профессиональная помощь, следует обращаться к компетентным специалистам.

Делавье, Ф.

Д29 Анатомия силовых тренировок для женщин / Ф. Делавье, М. Гандил ; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2015. — 368 с. : ил.
ISBN 978-985-15-2758-4.

В книге собраны упражнения, программы тренировок и рекомендации, которые учитывают особенности женской анатомии и являются оптимальными для силовых тренировок представительниц прекрасного пола.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 978-1-4504-6603-5 (англ.)
ISBN 978-985-15-2758-4 (рус.)

© 2015 by Frédéric Delavier
© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2015

Введение	7
----------	---

ЧАСТЬ I Разработка индивидуальной программы тренировок

20 шагов для создания индивидуальной программы тренировок	10
Увеличение интенсивности	29
Предупреждение травм	32
Растяжка	35
Кардиотренировки	38
Журнал тренировок	42

ЧАСТЬ II Упражнения

Как округлить ягодичцы 44

Разминка для ягодичных мышц	51
Упражнения:	
▶ Экстензия бедра	53
▶ Мостик	64
▶ Жим одной ногой	68
▶ Латеральное отведение бедра	71
Растяжка ягодичных мышц	83
Растяжка мышц-вращателей бедер	86

Как нарастить четырехглавые мышцы бедер 88

Разминка для четырехглавой мышцы бедра	91
Упражнения:	
▶ Приседание	93
▶ Жим ногами	112
▶ Выпад	115
▶ Экстензия ног	122
Растяжка четырехглавых мышц бедер	124

СОДЕРЖАНИЕ

Как нарастить заднюю группу мышц бедер	125
Разминка для задней группы мышц бедер	128
Упражнения:	
▶ Становая тяга на прямых ногах	130
▶ Сгибание ног лежа	136
▶ Сгибание ног сидя	142
▶ Сведение ног	145
Растяжка задней группы мышц бедер	152
Растяжка приводящих мышц бедер	155
Как улучшить форму голеней	156
Разминка для голеней	158
Упражнение:	
▶ Подъем на носках	159
Растяжка мышц голеней	166
Как сделать живот плоским	169
Разминка для брюшного пресса	177
Упражнения:	
▶ Скручивание	178
▶ Подъем ног	188
▶ Боковое скручивание	194
▶ Поворот корпуса	198
▶ Статичное равновесие	202
▶ Планка	203
Растяжка брюшного пресса	205
Как улучшить форму плеч	206
Разминка для мышц плечевого пояса	210
Упражнения:	
▶ Подъем рук в стороны	212
▶ Тяга к подбородку	222
▶ Подъем рук в стороны в наклоне	227
Растяжка мышц плечевого пояса	232
Как избежать боли в спине	234
Разминка для мышц верхней части спины	236
Упражнения:	
▶ Тяга к поясу	239
▶ Тяга к груди	244
▶ Пулловер	247
Растяжка мышц верхней части спины	251

Как предупредить травмы поясницы	253
Разминка для мышц поясницы	254
Упражнения:	
▶ Становая тяга	255
▶ Гиперэкстензия	261
Растяжка позвоночника и мышц поясницы	265
Как нарастить грудные мышцы	267
Разминка для грудных мышц	270
Упражнения:	
▶ Жим лежа	272
▶ Разведение рук	280
▶ Пулловер	286
Растяжка грудных мышц	288
Как сделать руки упругими	290
Двуглавые мышцы плеч	290
Упражнения:	
▶ Подъем на бицепс обратным хватом	295
▶ Подъем на бицепс нейтральным хватом	300
▶ Обратный подъем на бицепс	302
▶ Подъем на бицепс с поднятыми локтями	303
▶ Подъем на бицепс с отведенными назад локтями	304
Трехглавая мышца плеча	305
Упражнения:	
▶ Тяга вниз на тросовом тренажере	308
▶ Экстензия трицепса	311
▶ Разгибание рук на трицепс в наклоне	316
Растяжка мышц рук	319

ЧАСТЬ III Программы

Программы для новичков **322**

Одна тренировка в неделю

Минимальный спортивный инвентарь,
упражнения для всего тела 322

Тренажерный зал, упражнения для всего тела 323

Только тренажеры, упражнения для всего тела 324

Минимальный спортивный инвентарь,
упражнения для нижней части тела 325

Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела 326

СОДЕРЖАНИЕ

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела 327
- Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела 328
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни 329

Две тренировки в неделю

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день 331
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни 332
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день 334
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для нижней части тела 335
- Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела 337
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела 339
- Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела 341

Программы продвинутого уровня

343

Три тренировки в неделю

- Акцент на нижней части тела 343
- Акцент на верхней части тела 345
- Акцент на все тело 347
- Только нижняя часть тела 350
- Только верхняя часть тела 352

Четыре тренировки в неделю

- Акцент на нижней части тела 354
- Акцент на верхней части тела 356

Программы циклических тренировок

358

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела 358
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела 359
- Минимальный спортивный инвентарь, акцент на нижней части тела 360
- Тренажерный зал, акцент на нижней части тела 361
- Минимальный спортивный инвентарь, акцент на верхней части тела 362
- Тренажерный зал, акцент на верхней части тела 363
- Специальные циклические тренировки для дома 364

Силовые тренировки принесут пользу всем женщинам. Молодые могут использовать их, чтобы сделать свою фигуру привлекательной. Спортсменки разовьют силу и выносливость. Женщины, ведущие активный образ жизни, улучшат физическую форму. Силовые тренировки помогут всем женщинам предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, бороться со стрессом и лишним весом. Кроме того, они являются эффективным инструментом восстановления фигуры после родов.

Женщинам среднего возраста тренировки помогут противостоять нарушениям здоровья, связанным с менопаузой, и сохранить целостность костей и мышц. Выполнение силовых упражнений препятствует образованию жировых отложений в области живота и дряблости кожи.

Женщинам пожилого возраста тренировки с отягощениями помогут предотвратить потерю подвижности суставов, укрепить мышцы и кости, тем самым замедляя процесс старения.

Разумеется, значение силовых упражнений выходит за пределы внешней привлекательности. Они продлевают жизнь и улучшают ее качество. В конце концов, здоровье — это не дар небес. Хотя генетическая предрасположенность действительно имеет большое значение для поддержания здоровья, научные исследования показывают, что генетика только на 30 процентов определяет общее состояние здоровья. Остальные 70 процентов обуславливаются образом жизни. Другими словами, мы ответственны за свое здоровье.

Дефицит физической активности связывается со значительным снижением продолжительности жизни. Так, каждый час, проведенный без движения, уменьшает продолжительность жизни на 21 минуту.

Широкомасштабные исследования показывают, что у людей, ведущих в целом пассивный образ жизни, но занимающихся по 15 минут в день физическими упражнениями, продолжительность жизни увеличивается на три года по сравнению с теми, кто не занимается никакими физическими упражнениями. Силовые тренировки и кардиоупражнения (бег, велосипед, аэробика) эффективно противостоят вредному влиянию пассивного образа жизни.

Тренировки с отягощениями подразумевают приложение нагрузки к мышцам, сухожилиям, связкам и суставам. Если упражнения выполняются правильно, нагрузка дает укрепляющий эффект, а если нет, то можно получить травму. Силовые тренировки должны быть здоровой привычкой, а не источником опасности для здоровья. Поэтому в данной книге большое внимание уделяется предупреждению травм. Ее цель — создать сильное и красивое тело, а не разрушить его.

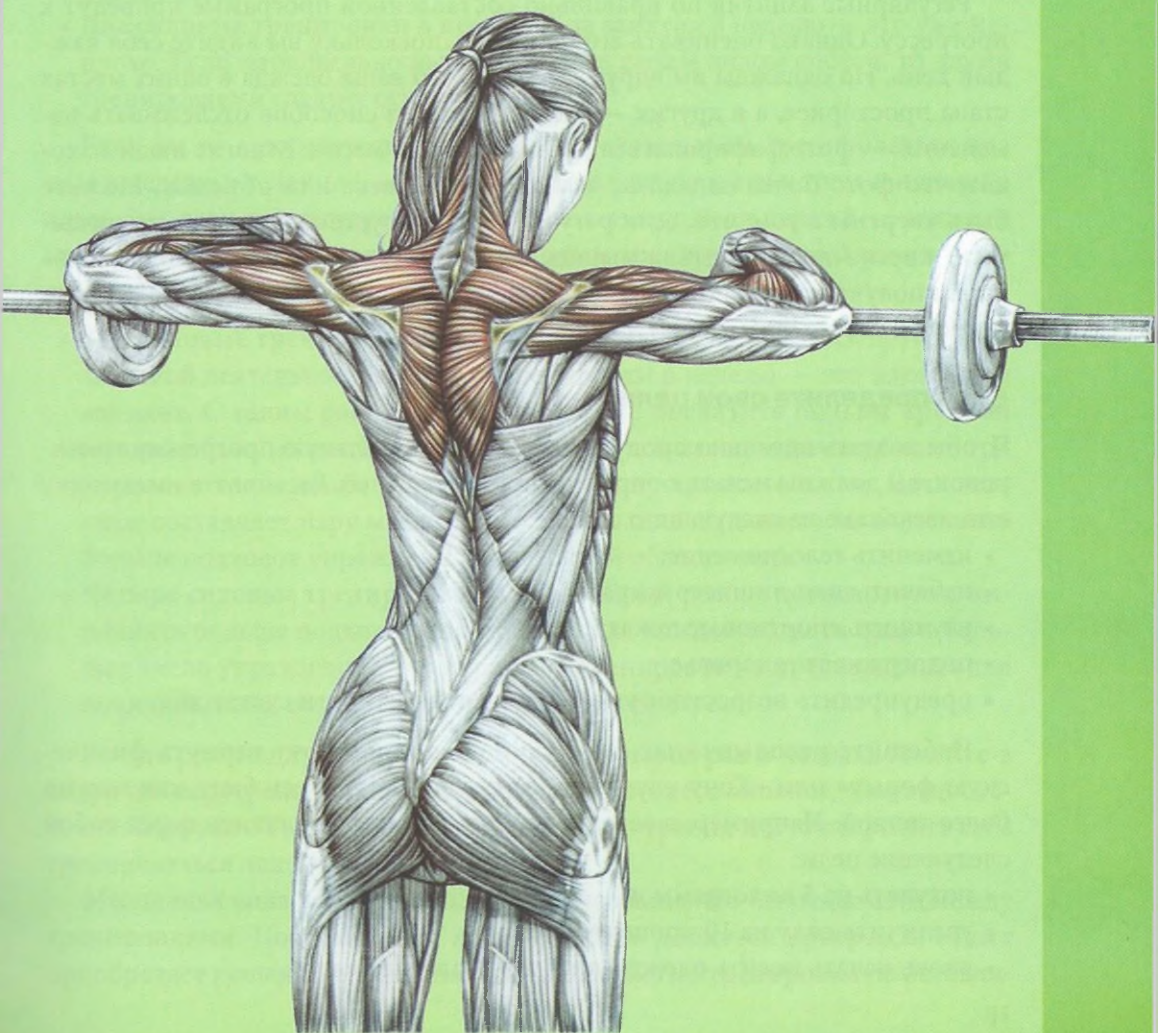
ВВЕДЕНИЕ

В части I содержится исчерпывающее руководство по созданию индивидуальной программы тренировок, отвечающей вашим целям и возможностям. В части II подробно описываются лучшие упражнения для каждой области тела. Полные программы тренировок представлены в части III.

Кардиоупражнения (аэробные) и занятия с отягощениями не только позволяют вам привлекательно выглядеть, но и укрепят ваше здоровье.

ЧАСТЬ I

РАЗРАБОТКА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
ТРЕНИРОВОК



Ключом к прогрессу и итоговому успеху является выработка стратегии тренировок. С ней нужно определиться прежде, чем отправиться в тренажерный зал. В противном случае вы просто потеряетесь в разнообразии советов, которые обрушатся на вас со всех сторон.

20 шагов для создания индивидуальной программы тренировок

Создание индивидуальной программы тренировок включает 20 шагов, в которых силовые упражнения сочетаются с аэробными. Возможно, вы хотите заниматься только упражнениями с отягощениями. Однако, если вам нужно сжечь жир или поддерживать стабильный вес тела, разумно добавить также кардиотренировки. Кроме того, следует регулярно выполнять упражнения на растяжку, чтобы не утратить гибкость и хорошую осанку.

Регулярные занятия по правильно составленной программе приведут к прогрессу. Однако оценивать его непросто, поскольку вы видите себя каждый день. Но однажды вы вдруг заметите, что ваша одежда в одних местах стала просторнее, а в других — теснее. Один из способов отслеживать изменения — фотографироваться минимум раз в месяц. Многие люди находят, что фото более надежны, чем измерение веса или объемов. Можете быть уверены в том, что, если регулярно тренируетесь и правильно питаетесь, жир начнет уходить, а мышцы — развиваться. Поскольку одни женщины получают результат быстрее, чем другие, вы не сможете предсказать скорость своего прогресса.

1 Определите свои цели

Чтобы создать идеально продуманную индивидуальную программу тренировок, вы должны начать с определения своих целей. Вы можете иметь одну или несколько из следующего списка:

- изменить телосложение;
- избавиться от лишнего жира;
- улучшить спортивные показатели;
- поддерживать здоровье;
- предупредить возрастное уменьшение подвижности суставов.

Избегайте расплывчатых формулировок типа «Хочу вернуть физическую форму» или «Хочу улучшить фигуру». Старайтесь быть как можно более точной. Например, в течение месяца вы можете ставить перед собой следующие цели:

- похудеть на 5 килограммов;
- увеличить силу на 10 процентов;
- вновь начать носить одежду, которая стала вам мала.

Конкретные программы, которые помогут вам достичь своих целей, вы найдете в части III. В идеале вы должны откорректировать их так, чтобы они отвечали вашим требованиям. Следующие шаги помогут вам решить эту задачу.

2 Решите, сколько дней в неделю вы будете тренироваться

Индивидуальный график занятий будет определять, сколько дней в неделю вы посвятите тренировкам. Новички могут выбирать из двух вариантов программы тренировок:

- **Одна силовая тренировка в неделю.** Заниматься один раз в неделю лучше, чем не заниматься совсем. Это позволит вам достичь определенного прогресса. Спортсменкам одной силовой тренировки в неделю будет вполне достаточно. Если вы новичок или у вас мало свободного времени, то одно занятие в неделю — это хорошее начало при условии, что вы тренируетесь регулярно.
- **Две силовые тренировки в неделю.** Два занятия в неделю — это уже неплохо. Если параллельно вы занимаетесь своим видом спорта, то двумя тренировками следует ограничиться.

Если вы не занимаетесь спортом, мы рекомендуем тренироваться два раза в неделю в течение 1—2 месяцев, после чего перейти к трем занятиям в неделю — если почувствуете, что готовы к этому. Если через 3—6 месяцев ваш организм адаптируется к интенсивным тренировкам по 3 раза в неделю, можете перейти к четырем занятиям в неделю.

- **Три силовые тренировки в неделю.** Если вы не занимаетесь другой физической деятельностью, то три тренировки в неделю — это идеальный вариант. С таким расписанием вы можете посвятить больше времени каждой области тела. Если вы новичок, то для вас предпочтительнее три короткие тренировки в неделю, чем две продолжительные. Если ваш стаж составляет пару месяцев, это расписание позволит вам выполнять больше подходов упражнений для каждой области тела.
- **Четыре силовые тренировки в неделю.** Такой режим позволяет вам выполнять больше подходов упражнений для каждой области тела и большее число упражнений. Эта стратегия тренировок не предназначена для новичков, даже если вам хочется ускорить прогресс.

Мы не рекомендуем заниматься чаще четырех раз в неделю. Имейте в виду, что перетренированность замедляет прогресс сильнее, чем недостаточная нагрузка. Только спортсмены высокого уровня могут позволить себе тренироваться чаще четырех раз в неделю.

Мышечная сила возрастает лишь при условии, что вы отдыхаете между тренировками. Поэтому, если хотите быстро добиться прогресса, отдых приобретает решающее значение. Слишком частые тренировки не оставля-

ют времени для отдыха. Если процесс наращивания силы прекращается, это является признаком перетренированности.

Во время занятий спортом женщины получают травмы чаще мужчин. Поскольку скорость синтеза коллагена в суставах после занятий силовыми упражнениями у женщин на 50 процентов ниже, чем у мужчин, регенерация суставов у них происходит значительно медленнее. Поэтому, чтобы избежать травм, женщинам необходим более продолжительный отдых между интенсивными силовыми тренировками. Чередование интенсивных тренировок с более легкими ускоряет восстановление после нагрузок.

Что касается аэробных упражнений, то, если вы хотите наращивать мышечную массу и силу, выполнять их слишком часто не следует. Достаточно 1—2 тренировок в неделю. Если вы уже занимаетесь каким-то видом спорта, кардиотренировки вам не нужны. В целях укрепления здоровья можно начать с трех занятий в неделю, а в целях снижения веса тела — с трех коротких кардиотренировок в неделю. По мере роста выносливости можете постепенно увеличить частоту и/или продолжительность занятий.

3 Выберите дни тренировок

Чтобы ускорить прогресс, следуйте основному правилу: после дня тренировок должен следовать минимум один день отдыха, в течение которого вы не занимаетесь силовыми упражнениями (но можете устроить кардиотренировку). Возможно, вам не всегда будет удаваться соблюдать это правило, но в идеале вы должны к этому стремиться. Вы можете выбрать из следующих вариантов:

- **Одна силовая тренировка в неделю.** Этот вариант исключает проблемы с восстановлением после нагрузок. Заниматься можно в любой день недели.
- **Две силовые тренировки в неделю.** Постарайтесь разнести тренировки как можно дальше (например, понедельник и четверг, вторник и пятница). Как минимум старайтесь сделать так, чтобы за днем занятий следовал день отдыха. Если вы можете тренироваться только по выходным, так и поступайте. Занятия по субботам и воскресеньям не идеальный вариант, но у вас останется много времени, чтобы отдохнуть в течение недели.
- **Три силовые тренировки в неделю.** С таким расписанием трудно чередовать дни тренировки и отдыха, но, если постараться, это все же можно сделать. Самый худший вариант — три занятия подряд, за которыми следуют четыре дня отдыха. Старайтесь максимально сбалансировать дни тренировок и отдыха, например занимайтесь по понедельникам, средам и пятницам или вторникам, четвергам и субботам.

- **Четыре силовые тренировки в неделю.** В этом случае сложно разнести тренировки так, чтобы обеспечить достаточно отдыха между ними. Вам придется заниматься минимум два дня подряд. Когда вы ставите две тренировки подряд, одна из них должна быть для мышц верхней части тела, другая — для мышц нижней части тела.

Аэробные упражнения налагают меньше ограничений, так как травмируют тело значительно меньше, чем силовые. Тем не менее нужно стараться разносить тренировки как можно дальше.

4 Решите, готовы ли вы тренироваться чаще одного раза в день

Мы настоятельно рекомендуем не заниматься дважды в день. Однако вы можете провести в течение дня отдельно силовую и кардиотренировку или, если хотите снизить вес тела, выполняйте аэробные упражнения перед силовыми или сразу после них.

В идеале кардиотренировку следует проводить в те дни, когда вы не занимаетесь силовыми упражнениями. Допустимо заниматься кардиоупражнениями утром, а силовыми — позже в течение того же дня. Можно также проводить силовую тренировку утром, а аэробную — вечером. Однако значительно легче заниматься силовыми и кардиоупражнениями в одно и то же время суток. Обратитесь к разделу, посвященному аэробным упражнениям, чтобы познакомиться со всеми возможными комбинациями этих двух видов тренировки.

5 Выберите время тренировки

Когда лучше тренироваться: утром, днем или вечером? Данные научных исследований говорят о том, что мышечная сила и выносливость в течение дня меняются. Большинство женщин сильнее днем и слабее утром.

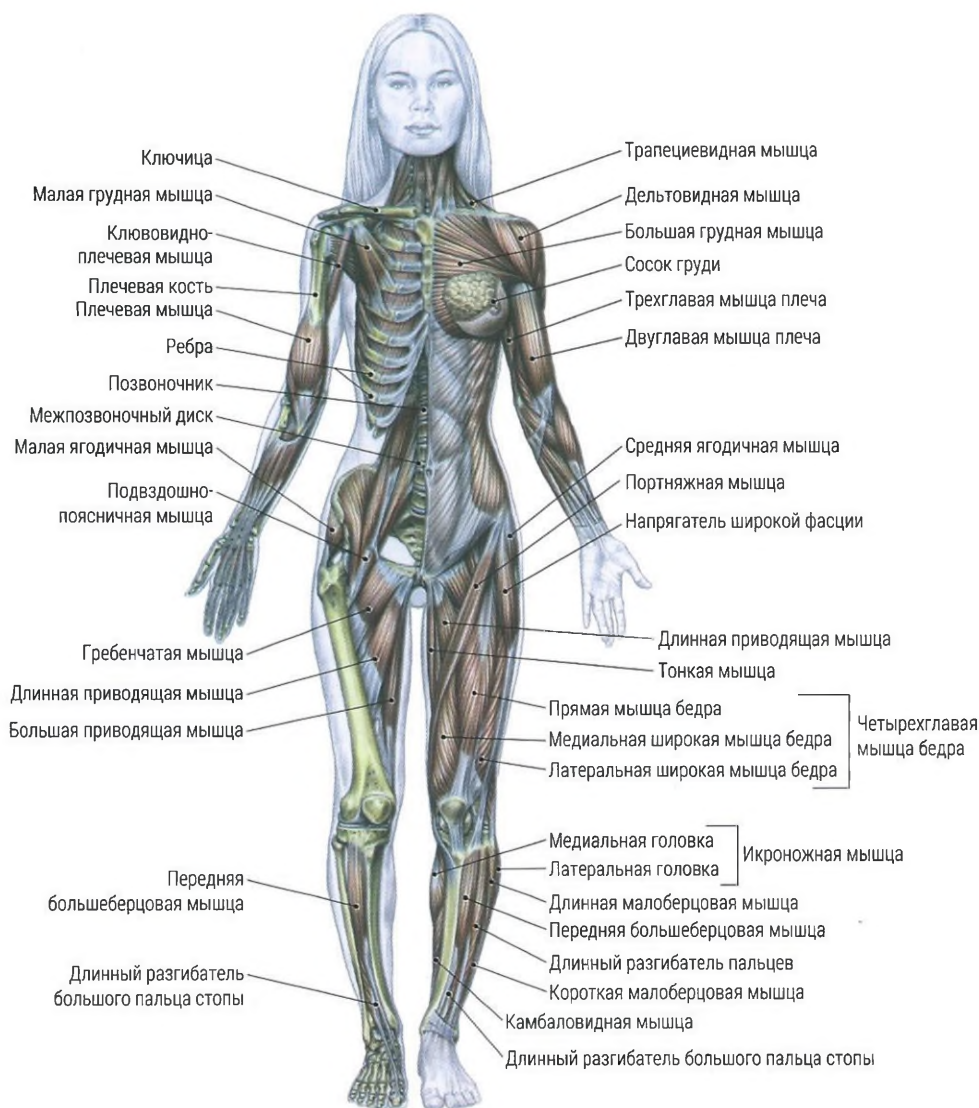
Это абсолютно нормально. Такие изменения объясняются увеличением температуры тела в течение дня. Утром температура тела несколько ниже, чем в остальное время, так как она немного возрастает после приема пищи. Это незначительное повышение температуры тела связывается с увеличением эффективности центральной нервной системы. Таким образом, мышечная сила растет вместе с температурой тела.

В идеале следует тренироваться на пике мышечной силы, то есть (для большинства женщин) днем. К сожалению, вы не всегда сможете заниматься в это время. Если у вас есть возможность тренироваться только утром, организм постепенно привыкнет к такому расписанию и мышечная сила станет увеличиваться именно в это время. Не следует постоянно менять время тренировок, поскольку в таком случае ваш организм не будет успевать адаптироваться.

6 Выберите порядок, в котором будете прорабатывать мышцы

Прорабатывать все группы мышц в течение одной тренировки может быть затруднительно. По этой причине мы делим тело на шесть основных областей:

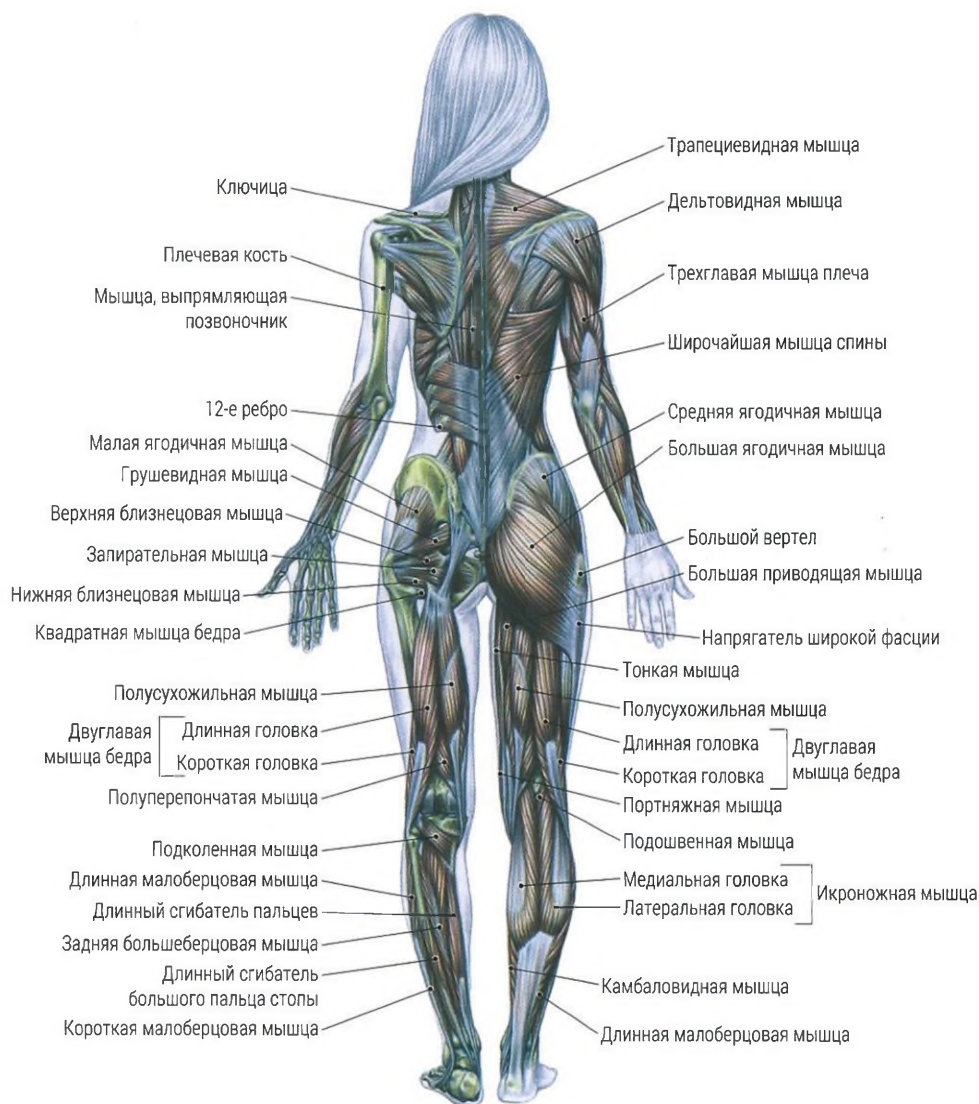
1. Ноги (задняя группа мышц бедер, мышцы голени, ягодичные и четырехглавые мышцы)
2. Брюшной пресс
3. Спина
4. Грудь
5. Руки (бицепсы и трицепсы)
6. Плечи



РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Главный вопрос в том, как совмещать тренировку этих частей тела, чтобы тренировать их наиболее эффективно. Поскольку тут возможны разные варианты, у новичков зачастую возникают сложности с подбором правильных комбинаций. Следующие четыре совета помогут вам создать индивидуальную программу тренировок. В дальнейшем мы обсудим это подробнее.

1. Максимально используйте непрямую нагрузку.
2. Оценивайте значение каждой группы мышц в соответствии со своими целями.
3. Сосредоточьтесь на слабых местах.
4. Используйте принцип ротации.



Максимально используйте непрямую нагрузку

Основные упражнения для груди, такие как жим лежа, задействуют трицепсы (трехглавые мышцы плеч), а также передние мышцы плечевого пояса. Упражнения для спины, такие как тяга к груди или животу, задействуют бицепсы (двуглавые мышцы плеч) и задние мышцы плечевого пояса. Таким образом, если вы выполнили эти упражнения, то в течение той же тренировки можете уменьшить количество повторений упражнений для рук и плеч или совсем от них отказаться.

Однако не следует тренировать руки прежде упражнений для спины или груди. Это приведет к тому, что бицепсы и трицепсы слишком устанут и не смогут выдержать нагрузку, необходимую для достаточной стимуляции груди и спины. Поэтому всегда прорабатывайте руки в конце тренировки или вообще откажитесь от этих упражнений.

То же самое можно сказать и в отношении ног. Если вы станете работать сначала над голенями, эти мышцы устанут, что уменьшит силу ног, необходимую для выполнения базовых упражнений для ног. Кроме того, упражнения для четырехглавых мышц и задней группы мышц бедер обеспечивают достаточную непрямую стимуляцию голеней, что во многих случаях делает упражнения для голеней излишними.

Оценивайте значение каждой группы мышц в соответствии со своими целями

Программа тренировок должна соответствовать вашим целям. Если вы хотите сделать свою фигуру привлекательной, не следует прорабатывать все мышцы в равной степени. Многие женщины больше времени уделяют работе над нижней частью тела и меньше времени — работе над верхней частью тела. С учетом затрат времени это самый эффективный способ достижения эстетических целей.

Если вы хотите создать плоский и рельефный живот, каждую тренировку следует начинать с упражнений для брюшного пресса в качестве разминки. Если эти мышцы для вас не столь важны, вы можете прорабатывать их в конце тренировки или в любой момент, когда у вас останется время и энергия.

Спортсменки должны определить, в какой степени используются те или иные группы мышц в их виде спорта. Например, футболистки обычно работают над ногами и брюшным прессом, уделяя меньше времени верхней части тела. Для волейболисток большое значение имеют мышцы нижней части тела, но также важны руки и плечи. Поэтому они уделяют меньше времени нижней части тела и больше — верхней.

Сосредоточьтесь на слабых местах

Мышцы развиваются с разной скоростью, и у каждого человека есть слабые и сильные места. Если четырехглавые мышцы развиваются быстрее, чем

задняя группа мышц бедер, имеет смысл сначала прорабатывать заднюю группу мышц бедер, а затем — четырехглавые мышцы. Если у вас нет слабых мест, можете использовать принцип ротации.

Используйте принцип ротации

Если вы хотите создать гармоничную фигуру, не начинайте каждую тренировку с работы над одной и той же группой мышц. В примере для трех тренировок в неделю, приведенном в пункте 7, одна тренировка для нижней части тела начинается с четырехглавых мышц бедер; вторая — с задней группы мышц бедер; третья — с ягодиц.

Используя приведенную выше информацию, имейте в виду, что существует фундаментальное отличие между тренировкой мышц в эстетических и оздоровительных целях и тренировкой в целях улучшения спортивных показателей. Когда вы занимаетесь, чтобы улучшить свою спортивную форму, вам следует один день работать над всеми мышцами тела, поскольку в большинстве видов спорта мышцы действуют совместно. В этом случае раздельная тренировка мышечных групп контрпродуктивна.

7 Определите, над какими областями тела вы будете работать на каждой тренировке

Этот шаг помогает структурировать каждую тренировку. Исходя из своих спортивных или эстетических целей, вы должны определить относительное значение каждой из шести областей тела.

Если ваша цель состоит в улучшении спортивных показателей, то относительное значение каждой области тела будет определяться требованиями вашего вида спорта. Уделяйте тренировке каждой области тела разное время. Частота тренировок каждой группы мышц должна определяться конкретными задачами.

Если вы хотите быстро прогрессировать, наращивая силу и улучшая фигуру, лучше всего прорабатывать каждую группу мышц дважды в неделю. Для того чтобы снизить вес тела, поддерживать здоровье и готовиться к занятиям своим видом спорта, для начала можно тренировать каждую группу мышц один раз в неделю. Когда у вас появится больше свободного времени, вы сможете увеличить частоту тренировок.

Одна силовая тренировка в неделю

С одной тренировкой в неделю вы будете посвящать большую часть времени упражнениям для нижней части тела и брюшного пресса; упражнениям для спины и плечевого пояса вы сможете уделить только несколько подходов. В этом случае мышцы рук и груди будут получать непрямую нагрузку, что экономит время. По мере прогресса вы будете увеличивать количество

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

подходов и упражнений для каждой части тела. Вам придется увеличить число тренировочных дней, чтобы снизить объем работы, который вы должны будете выполнять в течение каждой тренировки.

Две силовые тренировки в неделю

Когда вы увеличите число тренировок в неделю, каждая мышечная группа сможет получать больше нагрузки. В примерах для двух, трех и четырех занятий в неделю упражнения для брюшного пресса включены в группу для верхней части тела, но их можно также включить и в группу для нижней части тела, чтобы сбалансировать нагрузку. Если вы каждый раз будете прорабатывать брюшной пресс вместе с мышцами верхней части тела, тренировки станут слишком долгими и тяжелыми.

Тренировка 1

Нижняя часть тела: четырехглавые и ягодичные мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс и мышцы плеч

Тренировка 2

Нижняя часть тела: ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер

Верхняя часть тела: брюшной пресс и мышцы спины

Три силовые тренировки в неделю

Когда тренировки станут слишком тяжелыми, потому что вам приходится выполнять очень много подходов или упражнений, чтобы прогрессировать, вы можете добавить в свое расписание еще один тренировочный день, чтобы снизить объем тренировочной работы, выполняемый за одно занятие.

Тренировка 1

Нижняя часть тела: четырехглавые и ягодичные мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс и мышцы плеч

Тренировка 2

Нижняя часть тела: задняя группа мышц бедер и ягодичные мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс и мышцы спины

Тренировка 3

Нижняя часть тела: ягодичные мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс, мышцы груди и рук

Четыре силовые тренировки в неделю

Когда вы почувствуете, что нормально восстанавливаетесь после трех силовых тренировок в неделю, можете перейти к расписанию с четырьмя силовыми тренировками в неделю. Следует помнить, что это продвинутый уровень, который не подходит для новичков.

Тренировка 1

Нижняя часть тела: задняя группа мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс

Тренировка 2

Верхняя часть тела: брюшной пресс, мышцы плеч и спины

Нижняя часть тела: ягодичные мышцы

Тренировка 3

Нижняя часть тела: задняя группа мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы

Верхняя часть тела: брюшной пресс

Тренировка 4

Верхняя часть тела: брюшной пресс, мышцы груди и рук

Нижняя часть тела: задняя группа мышц бедер

8 Определите число упражнений для одной области тела

Как вы вскоре поймете, для каждой группы мышц можно подобрать очень много упражнений. Конечно, вы не сможете сделать их все за одну тренировку. Это не только невозможно, но и просто не нужно. Вы также быстро поймете, что одни упражнения вам нравятся, другие — нет.

Если вы никогда прежде не занимались силовыми упражнениями, будет разумным выбрать по одному для каждой группы мышц. Лучше всего остановиться на таком упражнении, которое позволит наиболее эффективно проработать конкретную группу мышц. Через пару недель вы сможете добавить еще по одному упражнению для основных групп мышц: четырехглавых, ягодичных и задней группы мышц бедер. Для менее важных областей тела, таких как руки и грудь, лучше так и оставить по одному упражнению. Для более сложных групп мышц, таких как спина, плечи и брюшной пресс, можно оставить одно упражнение или добавить дополнительное — в зависимости от значения, которое вы придаете каждой из этих частей тела.

Через несколько месяцев тренировок вы сможете ввести дополнительные упражнения, но только для тех областей тела, которые хотите изменить в значительной мере.

9 Выберите количество подходов для каждой группы мышц

Выполнив упражнение, вы должны решить, сколько раз вам следует его повторить (то есть сколько подходов этого упражнения выполнить). Число подходов имеет большое значение, так как является одной из основных величин, определяющих продолжительность тренировки. Мы все стремимся выполнить как можно больше подходов, особенно когда приступаем к тренировкам, чтобы ускорить прогресс. К сожалению, организм человека не

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

поощряет это стремление. Наши мышцы могут получить только ограниченный объем нагрузки, после чего они переутомляются. Превысите оптимальную нагрузку — и мышцы не смогут восстанавливаться. Если вы чувствуете, что устали, и ищете повод, чтобы пропустить следующую тренировку, — это верный признак того, что вы сделали слишком много подходов.

В эстетических целях мышцы можно условно разделить на три основные категории:

1. Самые важные мышцы: задняя группа мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы бедер.
2. Сложные мышцы: брюшной пресс, мышцы спины и плеч.
3. Менее важные мышцы: бицепсы, трицепсы, мышцы груди, предплечий и голени.

Новички должны стремиться выполнить:

- 2—3 подхода для каждой группы самых важных мышц;
- 1—2 подхода для каждой группы сложных мышц;
- 1 подход для каждой группы менее важных мышц.

Через пару месяцев тренировок вы должны выполнять:

- 3—4 подхода для каждой группы самых важных мышц;
- 2—3 подхода для каждой группы сложных мышц;
- 1—2 подхода для каждой группы менее важных мышц.

Через шесть месяцев тренировок вы должны выполнять:

- 4—5 подходов для каждой группы самых важных мышц;
- 3—4 подхода для каждой группы сложных мышц;
- 1—3 подхода для каждой группы менее важных мышц.

Имейте в виду, что число заданных подходов не включает разминочные подходы. Перед каждой тренировкой вы должны понимать, каким уровнем энергии обладаете. Если вы чувствуете прилив сил, то можете выполнить большее число подходов, чем обычно. Если же чувствуете усталость, уменьшите количество подходов.

10 Выберите число повторений упражнения на каждый подход

Сколько раз вы должны повторить упражнение за подход? В целях наращивания мышц лучше выполнять 10—20 повторений с большим весом. В целях сжигания калорий и улучшения состояния сердечно-сосудистой системы следует выполнять 30—50 повторений упражнения с отягощением небольшого веса.

Для определения количества повторений упражнения можно использовать принцип пирамиды. Его можно применять в тех случаях, когда вы выполняете более одного подхода каждого упражнения. Принцип пирамиды используется прежде всего в тренировках с низким числом повторений и

высоким весом отягощения. Используя небольшой вес отягощения и большое количество повторений, вы должны увеличивать вес только в том случае, если можете придерживаться заданного диапазона повторений. Если вы не можете это делать, уменьшите вес отягощения, а не число повторений.

Вот пример с тремя подходами. Разогрев мышцы (обратитесь к части II, чтобы узнать, как следует разминать каждую группу мышц), начните с небольшого веса отягощения и большого числа повторений упражнения (например, 20) для первого подхода. Для второго подхода увеличьте вес отягощения так, чтобы вы смогли выполнить только 12—15 повторений. Однако после того, как вы выполните заданное количество повторений в подходе, останавливаться не следует (с фиксированным числом повторений выполняется только разминка). Если вы намеревались выполнить 12 повторений, но можете сделать 16, выполните все 16! Для третьего подхода увеличьте вес отягощений так, чтобы смогли выполнить только 10 повторений.

11 **Задайте продолжительность тренировки**

Сколько времени вы можете посвятить каждой тренировке? Этот вопрос очень важен не только для быстрого достижения прогресса, но и для того, чтобы придерживаться нашей программы. Слишком большая продолжительность тренировки может стать поводом для того, чтобы отказаться от посещения тренажерного зала. Лучше тренироваться понемногу, чем не заниматься вообще.

Продолжительность каждой тренировки не должна быть фиксированной. Если в один день у вас появляется больше времени, выполните больше подходов и больше упражнений, проработайте больше областей тела. Если в другой день у вас будет меньше времени, сосредоточьтесь на областях, наиболее значимых для достижения ваших целей, или сократите время отдыха между подходами. Не следует думать, что хорошим решением проблемы пропущенного занятия является удвоение времени следующей тренировки. Решающее значение имеет регулярность занятий!

Если у вас нет времени для посещения тренажерного зала, выполняйте упражнения, которые можно делать дома с минимальным спортивным инвентарем или вообще без него. Другими словами, не пропускайте занятия. Это важнее всего! Если вы пропустите одну тренировку, то захотите пропустить вторую, а за ней и третью. А потом замечаете, что не занимались уже несколько месяцев.

Цель тренировки состоит в максимальной стимуляции мышц за минимальное время. И вы должны искать стратегии, которые увеличивают интенсивность тренировок, а не их продолжительность.

Первый критерий, определяющий продолжительность занятий, — это расписание вашего дня. Если у вас немного времени, можете уделить трени-

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

ровке, к примеру, 10 минут и провести ее циклами (см. «Увеличение интенсивности»). Однако 30-минутная тренировка все-таки предпочтительнее.

Хорошая силовая тренировка длится 30—45 минут. Если вы занимаетесь больше часа, значит, делаете это недостаточно интенсивно. К концу тренировки, длящейся 30—45 минут, мышцы должны просить о пощаде.

Продолжительность тренировки зависит от двух обстоятельств:

1. Объем тренировочной работы (число упражнений + число подходов).
2. Отдых между подходами.

Время отдыха является варьируемым фактором, который зависит от вашей занятости. Не тренируйтесь дольше часа, поскольку это значит, что вы:

- тренируете слишком много мышечных групп за одну тренировку;
- выполняете слишком много упражнений;
- выполняете слишком много повторений;
- слишком долго отдыхаете между подходами.

12 Научитесь выполнять каждое повторение с правильной скоростью

Скорость выполнения повторений упражнений является значимым фактором успеха программы. Не поднимайте отягощение со слишком большой скоростью, применяя силу инерции или раскачивающие движения тела. Используйте исключительно силу мышц.

Если вы только приступаете к силовым тренировкам, старайтесь выполнять упражнения в стабильном темпе и избегать взрывных движений. Вы быстро поймете, что медленное движение требует больших усилий, чем быстрое. Медленно поднимая и опуская отягощение, вы активнее задействуете свои мышцы. А именно это и является вашей задачей.

Секрет выполнения упражнений с правильной скоростью состоит в том, чтобы контролировать перемещение отягощения и не допускать того, чтобы отягощение контролировало ваши движения. Это особенно важно в начале подхода. С каждым следующим повторением вы начинаете терять контроль над своими движениями. Однако это не значит, что вы должны отказаться от стремления контролировать их максимально полным образом.

Медленный подъем отягощений позволяет достичь следующих результатов:

- более активно задействуются мышечные волокна;
- эффективнее сокращаются мышцы;
- меньше травмируются суставы и мышцы;
- уменьшается вероятность выполнения неправильного движения и потери равновесия.

Мы рекомендуем поднимать отягощение за 2—3 секунды и опускать его с той же или даже меньшей скоростью. Чем слабее мышцы и чем вы старше,

тем медленнее следует выполнять повторения. Пожилые люди могут поднимать отягощение за 10 секунд и опускать его с той же скоростью. Если вам кажется это слишком медленным, поднимайте отягощение за 5 секунд и опускайте его за 3—5 секунд.

13 Определите продолжительность отдыха между подходами

Рассматривайте отдых между подходами в качестве инструмента, помогающего вам скорее достичь своих целей. Если хотите создать мышечный рельеф, нужно отдыхать достаточно долго, чтобы восстановить бóльшую часть сил, потраченных на предыдущем подходе. Однако не следует отдыхать слишком долго, чтобы не снижать общую интенсивность тренировок, несмотря на работу с большим весом. Следующие правила помогут вам правильно определить продолжительность отдыха между подходами.

- Если ваша цель — наращивание мышц, достаточно отдыхать 30—45 секунд. Если вам не хватает выносливости, поскольку вы едва приступили к силовым тренировкам, можете отдыхать дольше. По мере прогресса следует уменьшить продолжительность отдыха и привести ее к рекомендованным 30—45 секундам, чтобы не проводить слишком много времени в тренажерном зале.
- Чтобы сжигать калории, следует сократить продолжительность отдыха между подходами до 10—20 секунд. По мере прогресса старайтесь свести отдых к минимуму. Достигнув этой цели, вы можете переходить к более интенсивной форме силовых тренировок — циклам. При выполнении упражнений циклами продолжительность отдыха между подходами будет ограничена временем, необходимым для перехода от одного упражнения к другому.

Исследования показывают, что в организме женщин, выполнявших тот же набор упражнений, что и мужчины, производится меньше молочной кислоты. Кроме того, частота сердечных сокращений у них увеличивается в меньшей степени. Поэтому им требуется меньше отдыха между подходами.

Тем не менее женщины склонны чрезмерно увеличивать продолжительность отдыха, чтобы работать с более тяжелыми отягощениями и выполнять больше подходов. Это уменьшает интенсивность тренировок. Таким образом, старайтесь придерживаться рекомендованной продолжительности отдыха между подходами. Это позволит вам избежать слишком продолжительного отдыха.

14 Старайтесь не отдыхать между двумя разными упражнениями

Старайтесь как можно быстрее переходить от одного упражнения к другому. Переходя от одного тренажера к другому и уделяя некоторое время

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

тому, чтобы его отрегулировать, вы уже получаете достаточный отдых. Возможно, вам придется даже подождать, пока освободится тренажер. Не добавляйте это вынужденное время отдыха к тому, что рекомендовано правилами. Чем быстрее вы переходите от одного упражнения к другому, тем больше калорий сжигаете, сокращая при этом время, которое проводите в тренажерном зале.

15 Правильно подбирайте вес отягощения для каждого упражнения

Вначале подбор веса для каждого упражнения может показаться довольно сложным делом. На самом деле ничего сложного в этом нет. Начните с самого низкого веса отягощений. Этот подход будет служить вам разминкой.

Для следующего разминочного подхода немного увеличьте вес отягощения. Если вы не знаете, насколько следует его увеличить, подберите такой, который будет достаточно легким, чтобы выполнить с ним больше повторений. Не следует брать вес, с которым вам придется нарушать технику выполнения упражнения.

Для первого рабочего подхода вновь увеличьте вес, но, опять же, не намного. Если во время первого повторения вес ощущается как слишком легкий, прервитесь и подберите более подходящий. Аналогично, если движение требует слишком больших усилий, прервитесь и уменьшите вес.

Четкого правила здесь нет. Вы должны проявлять гибкость, подбирая вес отягощений для каждого упражнения. Если вам удастся выполнить больше повторений, чем запланировано, то, выполняя следующий подход, немного увеличьте вес. Если вы выполнили меньше повторений, чем ожидали, при выполнении следующего подхода немного уменьшите вес.

Полезно каждый раз отмечать в записной книжке или телефоне вес отягощений, с которыми вы занимаетесь, а также количество повторений каждого упражнения.

16 Знайте, когда увеличивать вес отягощения

Если вы записываете вес отягощений и количество повторений каждого упражнения для каждой тренировки, то легко сможете понять, когда и как увеличивать вес для следующих занятий. Если же вы не записываете эти данные, то задача усложняется.

Однако существует несколько практических правил:

- Если в ходе последней тренировки вы выполнили больше повторений, чем ожидалось, сегодня немного увеличьте вес отягощений.
- Если в ходе последних занятий вы выполнили меньше повторений, чем ожидалось, используйте тот же вес отягощений до тех пор, пока не сможете работать с ним без усилий.

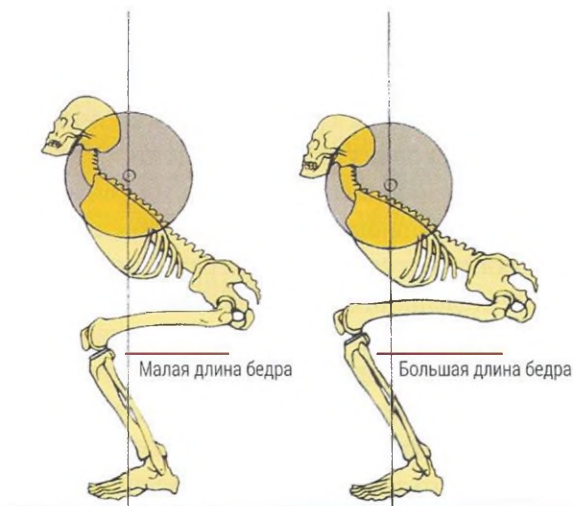
Вероятно, вы не всегда сможете правильно увеличивать вес отягощений. Не переживайте. Никто не способен со стопроцентной точностью предсказать свои будущие результаты. Однако вы будете ошибаться гораздо реже, если станете записывать данные, касающиеся ваших прошлых тренировок, а не надеяться на память.

Предостережение. Если в прошлый раз вы отлично потренировались и ваши записи это подтверждают, вам может показаться, что вы готовы увеличить тренировочную нагрузку. Однако следует помнить, что интенсивные занятия больше нагружают мышцы, что требует больше времени для восстановления, чем тренировка со средней нагрузкой. Таким образом, мышцы могут не восстановиться полностью и не подготовиться к работе с большим весом. Аналогичным образом, восстановление после тренировки с невысокой интенсивностью происходит легче, чем после тренировки со средней нагрузкой. Принимайте во внимание это обстоятельство, когда собираетесь изменить вес отягощений.

17 Подберите упражнения, которые соответствуют вашему телосложению

Поскольку существует большое число самых разнообразных упражнений, приступая к тренировкам, бывает непросто выбрать те, которые вам нужны. Вы должны понимать, что не все упражнения служат вашим потребностям и еще меньшее их число соответствует биомеханике вашего тела.

Телосложение каждого человека уникально, поэтому кого-то одни упражнения заставляют принимать неестественное положение, а для других кажутся вполне естественными.



- При малой длине бедра наклон вперед должен быть меньше. При большой длине бедра наклон вперед должен быть больше

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Если упражнение заставляет вас принять неудобное положение, исключите его из своей программы. Начиная заниматься силовыми упражнениями, ограничьтесь теми, которые можете выполнять безопасно, исходя из особенностей своего телосложения. Используйте практическое правило: чем вы выше, тем опаснее для вас будут основные силовые упражнения со свободными отягощениями (гантелями и штангой), поскольку их придется выполнять с большим диапазоном движения. То же самое относится к приседаниям, отжиманиям и жиму лежа.

В части II приводятся упражнения, безопасность выполнения которых в значительной степени зависит от биомеханики тела.

Тренажеры или свободные отягощения?

Тренировочная нагрузка при занятиях силовыми упражнениями обеспечивается использованием свободных отягощений (гантелей и штанги) или тренажеров. Может возникнуть вопрос: что эффективнее? Как вы увидите в части II, некоторые мышцы, например задняя группа мышц бедер, довольно трудно прорабатывать без тренажеров. А вот для бицепсов больше подойдут свободные отягощения. По этой причине следует сочетать тренажеры и свободные отягощения. Бытует мнение, что свободные отягощения эффективнее тренажеров. Но это не так. Наиболее эффективный способ, позволяющий уверенно прогрессировать, состоит в том, чтобы использовать тренажеры там, где они уместнее, чем свободные отягощения, и свободные отягощения там, где они уместнее тренажеров.

Новичкам мы обычно рекомендуем заниматься на тренажерах: упражнения на них проще освоить, поскольку тренажеры сами направляют ваши движения.

Многие исследования показывают, что новичкам тренажеры позволяют нарастить силу быстрее, чем свободные отягощения. Так происходит потому, что занятия на тренажерах требуют очень незначительной наработки моторных навыков, поскольку движения полностью направляются тренажером, что исключает нарушение траектории движения и потерю равновесия. Женщины, приступающие к силовым тренировкам, быстрее прогрессируют, когда занимаются на тренажерах, а не со свободными отягощениями. Во время 12-недельного исследования, в котором приняли участие женщины, никогда прежде не занимавшиеся силовыми упражнениями, участницы одной группы тренировались исключительно на тренажерах, а в другой группе использовались только свободные отягощения. Прирост мышечной силы у женщин, тренировавшихся на тренажерах, оказался в два раза больше, чем у тех, кто занимался со свободными отягощениями.

По мере прогресса вы можете переходить к более сложным упражнениям со свободными отягощениями. К этому времени они покажутся вам легче, поскольку мышцы уже привыкли к тренировкам.

Начинать заниматься сразу со свободными отягощениями труднее, поскольку эти упражнения требуют значительной наработки моторных навыков, что замедлит прирост силы.

Две основные подкатегории упражнений

Все упражнения (с весом собственного тела, со свободными отягощениями и тренажерами) можно разделить на две основные категории: базовые упражнения, задействующие несколько суставов, и изолирующие, задействующие один сустав.

1. **Базовые упражнения, задействующие несколько суставов.** Если для выполнения движения задействуется более одного сустава, упражнение называют базовым. Например, при выполнении выпада приводятся в движение коленные, голеностопные и тазобедренные суставы. Базовые упражнения тяжелее изолирующих, но они экономят время, поскольку задействуют сразу несколько групп мышц, однако их труднее освоить.
2. **Изолирующие, задействующие один сустав.** Если для выполнения движения задействуется только один сустав, упражнение называют изолирующим. Например, при выпрямлении ноги приводится в движение только коленный сустав. Изолирующие упражнения нагружают тело меньше, чем базовые, поэтому их легче выполнять. Однако, поскольку для выполнения изолирующих упражнений задействуется меньше групп мышц, они менее эффективны для развития силы и сжигания калорий.

Если вы обладаете минимальными спортивными данными, используйте преимущественно изолирующие упражнения, чтобы развить связь между мышцами и сознанием. После нескольких недель подобных тренировок вы сможете ввести в свою программу базовые упражнения.

Все упражнения, как базовые, так и изолирующие, легче выполнять на тренажерах, чем со свободными отягощениями. Помните об этом, если прежде не занимались спортом и не хотите, чтобы новая тренировочная программа оказалась слишком тяжелой для ваших мышц и суставов.

18 Вовремя меняйте программу

Если вы впервые приступаете к силовым тренировкам, мы рекомендуем придерживаться одной тренировочной программы до тех пор, пока она позволяет вам прогрессировать. Для новичков частая смена программ контрпродуктивна, поскольку каждое новое упражнение требует наработки соответствующих моторных навыков.

Освоившись с силовыми тренировками, вы можете менять упражнения так часто, как захотите, поскольку в этом случае вы сможете быстрее разучивать упражнения.

19 Возьмите отпуск

После нескольких месяцев силовых тренировок перед вами встанет вопрос: продолжать заниматься без перерыва или взять короткий отпуск? Если вы устали или отправляетесь в отпуск, никто не запретит вам оставить тренировки на 1—2 недели. Но помните, что, прекращая заниматься, вы перестаете сжигать столько калорий, сколько сжигали, занимаясь силовыми упражнениями. Поэтому если вы не будете следить за питанием, то быстро обростете жиром.

20 Поддерживайте достигнутые результаты

Аналогичным образом может возникнуть вопрос: следует ли продолжать наращивать тренировочную нагрузку или снизить ее, если вы удовлетворены достигнутыми результатами? Хорошая новость заключается в том, что поддерживать набранную мышечную массу легче, чем наращивать ее. Однако исследования показывают, что объем тренировочной работы, необходимой для поддержания результатов, с возрастом меняется. Люди в возрасте 20—35 лет, прежде занимавшиеся три раза в неделю, могут поддерживать свои результаты одной тренировкой в неделю. К сожалению, пожилые люди, занимавшиеся по той же схеме, должны тренироваться два раза в неделю, чтобы поддерживать силу мышц.

Рекомендации для спортсменов, которые занимаются силовыми упражнениями в несезонное время, такие же. Спортсмены могут поддерживать свой уровень силы с помощью одной тренировки в неделю. Одной тренировки в две недели недостаточно, чтобы поддерживать достигнутые результаты.

Увеличение мышечной силы начинается задолго до того, как начинает наращиваться мышечная масса. Увеличение силы может идти очень быстро, так как мышечные волокна учатся сокращаться совместно, чего при пассивном образе жизни не происходит. Кроме того, все ваши мышцы учатся должным образом координировать свои усилия, чего, как правило, обычно не происходит, если женщина не занимается спортом. За увеличением мышечной эффективности следует сначала приращение силы и выносливости, а затем, в результате работы с возрастающим весом отягощений, понемногу начинает развиваться мышечная гипертрофия и происходит прирост мышечной массы.

Когда вы приступаете к тренировкам, сила стремительно увеличивается, но когда вы на какое-то время прекращаете занятия, она быстро уменьшается. Форма мышц дольше сохраняется во время периодов отдыха — и это показывает, что уменьшение силы обусловлено преимущественно ослаблением нервных сигналов. Ваша пиковая сила вернется к максимуму через несколько недель тренировок.

Увеличение интенсивности

Существует несколько методик, позволяющих повысить интенсивность тренировок. Самые очевидные из них состоят в увеличении веса отягощений и количества повторений упражнений. Эти методики используют принцип перегрузки. Они позволяют дать мышцам больше нагрузки, но вместе с тем нагружают, зачастую чрезмерно, суставы и сухожилия. Вам следует использовать их потому, что они составляют основу силовых тренировок. Однако существуют также другие методики, которые позволяют повысить уровень интенсивности, не травмируя суставы. Эти щадящие методики описываются в данном разделе.

Мышечное жжение

С каждым следующим повторением упражнения в мышцах усиливается жжение. Это болезненное ощущение обусловлено накоплением продуктов метаболического распада, известных как молочная кислота, которая скапливается в мышцах.

Мышечная боль сигнализирует о том, что вы даете мышцам нагрузку, к которой они не привыкли. В результате они становятся сильнее и выносливее, что также выражается в постепенном наращивании мышечной массы.

Поскольку ощущение мышечного жжения неприятно, может показаться, что молочная кислота наносит организму вред. Одна из целей силовой тренировки состоит в том, чтобы обратить это препятствие в условие прогресса. Вы должны научиться генерировать и выдерживать как можно более интенсивное ощущение мышечного жжения. Этот подход является хорошей альтернативой тренировке с увеличением веса отягощений, поскольку он безопаснее для суставов.

Постоянное напряжение

Еще один эффективный способ увеличения интенсивности тренировки без наращивания веса отягощений состоит в поддержании постоянного напряжения в ходе всего повторения. Это значит, что, выполняя упражнение, вы не должны расслаблять мышцы ни на секунду.

Как известно, большинство силовых упражнений имеют верхнюю и нижнюю точки траектории движения. Например, когда в верхней точке жима лежа вы полностью выпрямляете руки, нагрузка приходится на скелет, что освобождает мышцы от нагрузки на короткий момент прежде, чем вы начнете опускать отягощение.

Для поддержания постоянного напряжения нельзя полностью выпрямлять руки или ноги; в верхней и нижней точках траектории движения они должны оставаться немного согнутыми. Это вызывает интенсивное мы-

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

шечное жжение по причине внутриклеточной асфиксии, наступающей в результате блокирования циркуляции крови. В отсутствие кислорода в мышцах обильно производятся продукты метаболического распада (молочная кислота), но вместе с тем в них генерируется энергия.

Этот принцип можно применять к различным упражнениям следующими способами:

- Выполняя упражнения для мышц спины, бицепсов и задней группы мышц бедер, не выпрямляйте полностью руки или ноги в положении, в котором мышцы растянуты.
- Выполняя упражнения для мышц груди, плеч, трицепсов и четырехглавых мышц, не выпрямляйте полностью руки или ноги в положении, в котором мышцы сокращены.

Примечание. За исключением становой тяги, ни в одном упражнении для мышц спины и задней группы мышц бедер в верхней точке фазы сокращения мышц напряжение не исчезает. Данное обстоятельство отличает эти упражнения от большинства упражнений для мышц спины и четырехглавых мышц, в которых в верхней точке фазы сокращения мышц напряжение практически полностью исчезает.

Подходы со снижением веса

Снижение веса отягощения позволит продолжить подход, когда вы устанете. Вам не придется ловчить, меняя форму упражнения, чтобы облегчить его выполнение. Для этого вы должны на короткое время остановиться и быстро снять примерно треть веса, а затем сразу же продолжить подход. Это позволит вам продолжать выполнение упражнения и поддерживать ощущение жжения в мышцах.

Например, представьте, что выполняете подъем на бицепс со штангой весом 13,6 килограмма. Когда почувствуете, что устали, снимите 4,5 килограмма и выполните еще несколько повторений. Если вы захотите нагрузить мышцы еще больше, по достижении очередной точки усталости сбросьте еще 4,5 килограмма и без паузы продолжите выполнять подход. Однако в общем случае в пределах одного подхода не следует снижать вес более чем в два раза.

Суперсеты

Смысл суперсета состоит в переходе от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Эта методика позволяет вам отодвинуть точку усталости еще дальше, чем при выполнении подходов со снижением веса. Двумя основными формами суперсетов являются суперсеты для мышц-антагонистов и суперсеты для одних и тех же мышц.

Суперсеты для мышц-антагонистов

Суперсеты для мышц-антагонистов состоят из двух упражнений. Сначала вы выполняете упражнение для одной группы мышц, затем переходите к упражнению для мышц-антагонистов. Например, вы начинаете с упражнения для четырехглавых мышц (такого, как экстензия ног), после чего выполняете упражнение для задней группы мышц бедер (сгибание ног). Задача состоит в том, чтобы сэкономить время, исключив отдых между упражнениями. Четырехглавые мышцы отдыхают, пока вы работаете над задней группой мышц бедер, и наоборот. Так, можно построить суперсеты для следующих мышц-антагонистов:

- скручивание (для брюшного пресса) и гиперэкстензия (для мышц поясницы);
- жим лежа на наклонной скамье (для грудных мышц) и тяга вниз на тросовом тренажере (для мышц спины);
- подъем рук в стороны (для мышц плеч) и тяга к животу (для мышц спины);
- подъем на бицепс (для бицепсов) и экстензия трицепса на тросовом тренажере (для трицепсов).

Используя суперсеты для мышц-антагонистов, вы быстро переходите от одного упражнения к другому, что позволяет наращивать мышечную массу, развивать мышечную выносливость и сжигать больше калорий.

Суперсеты для одних и тех же мышц

Суперсеты для одних и тех же мышц состоят из двух чередующихся упражнений, выполняемых одно за другим, в ходе каждого из которых прорабатывается одна и та же группа мышц. Задача состоит в том, чтобы увеличить время, которое проводят мышцы под нагрузкой, и интенсивность мышечного жжения. Если для выполнения второго упражнения вы используете меньший вес отягощений, этот суперсет тоже считается подходом со снижением веса.

Для данного типа суперсета вы можете подбирать упражнения, используя один из следующих вариантов:

1. **Начните выполнять базовое упражнение, задействующее несколько суставов.** Достигнув усталости, переходите к изолирующему упражнению. Например, работая над ягодицами, используйте максимальный вес отягощений для приседания. Достигнув усталости, переходите к тренажеру для экстензии бедер. Только приседания могут не вызвать интенсивного мышечного жжения в ягодичных мышцах, но если вы дополните данное упражнение работой на тренажере, то сможете испытать это ощущение.

2. Начните выполнять изолирующее упражнение. Достигнув усталости, переходите к базовому упражнению, задействующему несколько суставов. Например, начните работать над ягодичными мышцами с упражнения на тренажере для экстензии бедер. Достигнув усталости, без паузы переходите к выполнению приседания или выпада. Выполняя второе упражнение, вы ощутите жжение не только в ягодичцах, но и в ногах.

Циклические тренировки

Искусственное разделение групп мышц характерно для классических силовых тренировок. Например, после нескольких подходов упражнений для мышц ног вы переходите к упражнениям для мышц спины. Однако этот подход не соответствует физиологии человека. В реальной жизни и в большинстве видов спорта все мышцы работают совместно.

Циклическая тренировка отличается от классической силовой тренировки тем, что вы выполняете подход для одной группы мышц, затем переходите к подходу для другой группы мышц, потом к следующему и так далее — до тех пор, пока не вернетесь к первому упражнению и не будете готовы повторить цикл. Между упражнениями пауз для отдыха нет.

Это развивает выносливость и позволяет сжигать больше калорий, чем обычные силовые тренировки.

Если вам не нравятся кардиоупражнения или у вас нет времени, чтобы заниматься совместно силовыми и кардиоупражнениями, циклы — идеальный вариант. Они дают тот же эффект, что и кардиоупражнения, поскольку исключают отдых между упражнениями. По той же причине занятия занимают меньше времени. В части III приводятся примеры таких тренировок.

Предупреждение травм

Обеспечение вашей безопасности является нашей главной задачей. В этой книге мы будем постоянно возвращаться к данной теме. Вы тоже должны думать о безопасности. Ведь вы приступаете к тренировкам не для того, чтобы через пару месяцев получить травму? Некоторые типы тренировок, например кроссфит, могут казаться увлекательными, но они в высшей степени небезопасны. Исследования показывают, что 16 процентов участников интенсивной тренировочной программы кроссфит травмируются в первые десять недель. Такой высокий процент травм имеет место даже несмотря на то, что участников бдительно опекают хорошо подготовленные профессионалы. Работа с менее подготовленными тренерами или самостоятельные тренировки приносят еще более высокий процент травм. Будем помнить, что вы занялись физическими упражнениями всерьез и надолго, чтобы улучшить фигуру и здоровье, увеличить подвижность или замедлить процесс старения. Силовые тренировки не должны разрушать ваше здоровье и приносить боль.

Что сказать о более мягких формах физических упражнений, таких как йога или растяжка? Говоря по правде, они безопаснее силовых и кардиоупражнений, но, выполняемые отдельно, они не помогут вам нарастить мышечную массу, увеличить мышечную силу и сохранить нормальную плотность костей. Вместе с тем эти упражнения прекрасно дополняют силовые тренировки.

Силовые тренировки предупреждают появление болей в спине, увеличивая силу мышц и улучшая осанку. Они также позволяют эффективно уменьшить боль в случае травм суставов. Но некоторые упражнения, даже выполняемые правильно, могут повреждать межпозвоночные диски и суставы. Поэтому так важно показать, какие опасности связаны с каждым упражнением, и объяснить, как неправильное выполнение может повышать риск травм. В части II рассматриваются самые опасные упражнения и приводятся самые эффективные и безопасные.

Женщины подвержены травмам в большей степени, чем мужчины, поскольку их суставы имеют меньшие размеры и обеспечивают движение под большими углами, а также по причине гормональных флуктуаций. В результате у женщин не только чаще случаются травмы суставов, но эти травмы оказываются серьезнее, чем у мужчин.

Значение разминки

Если вы недостаточно размялись, то можете получить травму, выполняя даже самое безопасное упражнение. Это особенно актуально, когда вы становитесь сильнее. По мере того как вы обретаете способность работать со все возрастающим весом отягощений, разминка приобретает все большее значение. Когда вы еще не слишком сильны, суставы и связки не нуждаются в особо тщательной разминке, поскольку при выполнении упражнений на мышцы приходится незначительная нагрузка. По мере того как ваша сила возрастает, время, отведенное для разминки, нужно увеличить, поскольку мышцы будут получать нагрузку, все больше приближающуюся к критической величине, превышение которой приводит к разрыву мышц или связок. В главе II представлены полные программы разминочных упражнений, которые позволят вам соответствующим образом подготовиться к тренировке любой группы мышц.

Значение положения головы

Положение головы при выполнении упражнения оказывает большое влияние на сокращение мышц. Когда вы запрокидываете голову назад, мышцы спины, поддерживающие позвоночник, рефлекторно сокращаются, в то время как мышцы живота расслабляются. Даже если мышцы сокращаются не слишком интенсивно, эта реакция неизбежна. Когда вы наклоняете голову вперед, мышцы живота сокращаются, а мышцы спины расслабляются.

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В итоге тело имеет тенденцию гнуться вперед. Именно поэтому, когда стоите прямо и смотрите вверх, вы заваливаетесь назад. Глядя вниз, вы падаете вперед.

Во время выполнения силовых упражнений держите голову в правильном положении. Ни в коем случае не поворачивайте ее из стороны в сторону. Эти бесполезные движения препятствуют сокращению мышц и могут привести к проблемам с шейным отделом позвоночника. За исключением упражнений, выполняемых для одной стороны тела (односторонних упражнений), никогда не поворачивайте голову в сторону. Если повернуть голову необходимо, никогда не поворачивайте ее во время выполнения упражнения. Также контрпродуктивно трясти головой, когда упражнение приходится выполнять с усилием. Когда вам приходится напрягаться, очень важно избегать любых лишних движений головы.

Выполняя упражнения для брюшного пресса, наклоните голову вперед и ни в коем случае не смотрите вверх. Во время выполнения приседания правильное положение головы помогает удерживать равновесие и защищает позвоночник. Когда вы поворачиваете голову слева направо, последующие небольшие рефлекторные сокращения мышц приводят к попеременному сокращению и расслаблению мышц левой стороны тела, затем мышц правой стороны тела. Это препятствует правильному выполнению упражнения.

Головная боль после тренировки

Головную боль, имеющую причиной тренировки, строго говоря, нельзя отнести к травмам, тем не менее ее можно счесть физическим дискомфортом, связанным с физическими упражнениями. Данный вопрос заслуживает рассмотрения, поскольку этот вид головной боли свойствен в большей степени женщинам, чем мужчинам.

Головную боль после тренировки впервые описал еще Гиппократ. К счастью, эта проблема актуальна только для небольшого числа женщин. Когда они начинают тренироваться, возникает боль, интенсивность которой может варьироваться от слабой до сильной. Она может длиться от нескольких минут до нескольких часов и заставить вообще отказаться от тренировок.

Если вам свойствен этот вид головной боли, вы должны разминаться очень медленно и тщательно. Это позволит вам избежать боли или, во всяком случае, отложить ее появление. Избегайте резкого увеличения нагрузки. Чтобы активизировать кровообращение, посвятите несколько минут легким кардиоупражнениям. Не следуйте обычным рекомендациям: начните тренировку с работы над небольшими группами мышц, с легкого изолирующего упражнения, такого как подъем рук в стороны. Выполняйте сложные упражнения, такие как приседание или становая тяга, в самом конце тренировки, поскольку именно они способны вызвать головную боль, если она вам свойственна.

Растяжка

Если вы тренируетесь годами, силовые тренировки могут уменьшить диапазон движения ваших суставов, поскольку мышцы закрепощаются. Некоторая степень закрепощенности мышц необходима, особенно в силовых видах спорта, но чрезмерная закрепощенность, дополненная ограниченным диапазоном движений, может приводить к травмам.

Однако гибкость не является самоцелью. Гибкое тело может производить впечатление, но избыточная гибкость может снижать силовые показатели. Это происходит потому, что эластичные сухожилия и мышцы хуже стабилизируют суставы, повышая вероятность травм. У женщин связки изначально более эластичные, чем у мужчин. И это одна из причин, по которой суставы у женщин более подвижны и чаще подвержены травмам. Если ваши суставы изначально нестабильны, откажитесь от растяжки окружающих их мышц. Особенно это актуально для плечевого пояса. Силовые тренировки могут закрепощать плечевые суставы так, что они становятся более стабильными и менее подверженными травмам. Однако не отказывайтесь сразу от всех упражнений для растяжки только потому, что у вас нестабильные плечевые суставы. Вы вполне можете растягивать мышцы бедер, поясницы, голеней и другие.

Ослабление суставов во время менструации

Вероятность травмы, особенно травмы связок, у женщин значительно выше, чем у мужчин. Например, частота разрыва крестообразных связок у спортсменок в три раза выше, чем у спортсменов. Повышенная травматичность в значительной мере обусловлена высоким уровнем секреции эстро-



гена в организме женщины. Уровень эстрогена достигает пика в период, предшествующий овуляции.

Аналогичным образом гормональные флуктуации в этот период увеличивают эластичность мышц и связок, тем самым снижая стабильность суставов, что может приводить к травмам. Гормональные противозачаточные таблетки могут смягчать естественные гормональные флуктуации и снижать вероятность травм, вызванных нестабильностью суставов.

Если вы почувствовали внезапную слабость в области сустава, прекратите его растягивать. Кроме того, уменьшите вес отягощения, с которым выполняете упражнения, приводящие в движение этот сустав. Подождите, пока восстановится нормальная подвижность сустава, после чего вернитесь к интенсивным силовым тренировкам и растяжке.

Когда растягиваться

Ниже приводятся четыре ситуации, подходящие для того, чтобы растягивать мышцы. Но это не значит, что вы должны использовать все четыре варианта: выберите из них один. Обычно люди предпочитают растягиваться после тренировки.

1. Во время разминки. Растяжка перед тренировкой повышает силовые показатели, но, если вы переборщите, мышечная сила, напротив, снизится. Когда вы на несколько секунд растягиваете мышцы, они и связанные с ними сухожилия и связки разогреваются. Однако, если вы увеличите диапазон растяжки, они, подобно резиновой ленте, потеряют силу и могут порваться.

Исследования показывают, что разминка в комплексе с продолжительной растяжкой снижает мышечную силу. Даже незначительная утрата реакционной способности приводит к снижению готовности мышц выполнять взрывные движения, поскольку цикл сокращения и растяжения мышц замедляется. Снижение силовых показателей длится всего несколько часов, но и этого достаточно, чтобы на время тренировки ваша сила уменьшилась. Поэтому, растягиваясь во время разминки, старайтесь не переусердствовать. Холодные мышцы всегда нужно растягивать очень осторожно.

2. Между подходами. Растяжка во время тренировки может давать два результата: 1) быстро восстанавливать мышечную силу, что позволяет уменьшить время между тренировками; 2) усугублять снижение силы. Каждая из этих двух реакций зависит преимущественно от величины мышечной усталости, достигнутой во время подхода. Принимая во внимание это обстоятельство, растяжка может быть полезна между первыми подходами во время тренировки, когда вы достаточно сильны, и контрпродуктивна во время последующих подходов, и наоборот. Вы спра-

зу же ощутите на себе позитивный или негативный эффект растяжки. Обращайте внимание на то, что говорит вам ваш организм; не делайте растяжку между подходами жестким правилом. Несмотря на то что многие люди превозносят пользу растяжки, ее значение для всех людей и моментов времени не одинаково.

3. **После тренировки.** Лучше всего растягиваться после тренировки, потому что в таком случае временное снижение силовых показателей, если оно будет иметь место, не станет для вас проблемой. В идеале вам следует растягивать те мышцы, которые вы только что прорабатывали, поскольку именно они сейчас разогреты. Но имейте также в виду, что чрезмерная гибкость дестабилизирует суставы, в перспективе снижая ваши спортивные показатели. Ваша цель состоит в том, чтобы обеспечить хороший диапазон движения суставов, чтобы можно было поддерживать правильную осанку и избегать травм.
4. **Между тренировками.** Растяжку можно проводить между тренировками для ускорения восстановления организма.

Как растягиваться

Существует три методики растяжки: статическая, баллистическая и динамическая.

1. **Статическая растяжка.** В ходе статической растяжки необходимо удерживать в течение 10—30 секунд положение, в котором мышцы растянуты. Степень растяжки следует менять в зависимости от вашего уровня гибкости. Если он невысок, не растягивайтесь слишком долго или интенсивно. По мере роста гибкости можете начать растягиваться дольше и интенсивнее.
2. **Баллистическая растяжка.** В ходе баллистической растяжки короткие периоды растяжки чередуются с небольшими возвратными движениями, сопровождающимися мышечными сокращениями. Вы можете повторять эту комбинацию непродолжительных поступательных и возвратных движений в течение 10—30 секунд. Мы не рекомендуем данную форму растяжки новичкам, поскольку это опасная методика, позволяющая превышать пределы естественной гибкости.
3. **Динамическая растяжка.** В ходе динамической растяжки используются движения, специфичные для определенного вида спорта. Эта методика отличается от статической тем, что здесь нет конечного положения, в котором удерживается растяжка. Она также отличается и от баллистической, поскольку не использует комбинацию поступательных и возвратных движений, которые делают возможным превышение пределов естественной гибкости. Примеры этого типа растяжки — выпад с шагом, круги руками, махи ногами.

Кардиотренировки

Силовые и кардиотренировки — две принципиально разные формы физических упражнений, прекрасно дополняющие друг друга. Медицинские исследования показывают, что аэробные занятия способствуют сжиганию жира, в то время как силовые стимулируют прирост сухой мышечной массы и силы. Кардиотренировки снижают объем сухой мышечной массы тела, в то время как силовые на 30 процентов менее эффективны в сжигании жира, чем аэробные.

Более того, кардиотренировки эффективно повышают выносливость и улучшают состояние сердечно-сосудистой системы. Таким образом, оптимальный вариант — сочетание этих двух типов физических упражнений.

Краткое сравнение аэробной и силовой тренировок

То, какому виду тренировок вы должны посвятить больше времени и сил, зависит от ваших целей. При выборе подхода учитывайте следующее:

- Если ваша основная задача состоит в том, чтобы сжечь жир, вам следует заниматься преимущественно кардиоупражнениями. Однако не отказывайтесь от силовых тренировок полностью, поскольку они помогут вам сохранить мышечную массу. Таким образом, оптимальным для вас будет следующее сочетание: две трети времени — аэробные тренировки, а одна треть — силовые тренировки.
- Если ваша главная задача — нарастить мышечную массу, посвятите две трети времени силовым тренировкам, а одну треть — кардиотренировкам.
- Если хотите нарастить мышечную массу и сжечь жир, разделите время тренировок поровну между силовыми и аэробными упражнениями.
- Если вы очень стройны, вам следует вовсе отказаться от кардиоупражнений и полностью сосредоточиться на наращивании мышечной массы.

Время для кардиотренировок

Кардиоупражнениями можно заниматься:

- утром сразу после подъема;
- вечером перед отходом ко сну;
- перед силовыми тренировками;
- после силовых тренировок.

Вы также можете выполнить одну половину кардиоупражнений перед силовой тренировкой в качестве разминки, а другую половину — по окончании силовой тренировки в качестве заминки. Однако исследования показывают, что выполнение кардиоупражнений, задействующих ноги, перед силовой тренировкой временно снижает их силу. Это следует учитывать, выбирая, какие силовые упражнения выполнять после аэробных занятий: для верхней или для нижней части тела.

Выбор времени кардиотренировки определяется преимущественно вашим расписанием дня, но он также может зависеть и от ваших целей. Жирные кислоты вырабатываются жировой тканью в разных объемах в разное время дня. Их производство следует естественному суточному ритму: максимальное производство жирных кислот приходится на вечер и утро следующего дня до приема пищи; в течение дня жирных кислот производится меньше. Поэтому имеет смысл заниматься кардиоупражнениями в те периоды, когда их производство повышено, поскольку в таком случае утилизация жиров усиливается и жировые ткани разрушаются активнее. Это значит, что наибольшую пользу аэробные упражнения принесут в том случае, если вы будете заниматься ими вечером или утром сразу после подъема.

Время приема пищи и кардиотренировки

Кардиоупражнения можно выполнять утром натощак, чтобы использовать жировые отложения в качестве топлива, поскольку после ночи голодания в вашем организме падает уровень гликогена (энергии). Основная проблема, особенно если вы новичок, состоит в том, что в этом случае вы очень быстро устанете по причине дефицита углеводов. Поэтому лучше заниматься аэробными упражнениями после приема пищи. Проведение кардиотренировки натощак — более продвинутая стратегия, которую вы сможете использовать, когда станете выносливее.

Исследования показывают, что выполнение аэробных упражнений натощак является лучшим способом снижения аномально высокого уровня триглицеридов и холестерина. Занятия после приема пищи, особенно вечером, хороши для предупреждения сахарного диабета и снижения аномально высокого уровня сахара в крови. А вот проведение кардиотренировок натощак решает эту проблему не слишком эффективно.

Наш вывод таков: если вы предрасположены к сахарному диабету, то заниматься аэробными упражнениями лучше после последнего приема пищи. Несколько коротких тренировок в разное время дня также достаточно эффективно предупреждают сахарный диабет.

Если у вас высокий уровень холестерина, выполняйте кардиоупражнения натощак сразу после подъема. Если вам свойственны обе проблемы, разделите кардиотренировку на две части и занимайтесь утром и вечером.

Интенсивность кардиотренировок

Ниже рассматриваются две основные формы кардиотренировок:

1. **Кардиотренировки высокой интенсивности.** Цель: бегать, ездить на велосипеде или плавать с максимальной скоростью в течение 20 минут. Такие занятия лучше проводить днем. Главное преимущество: позволяют сжигать много калорий за минимальное время. Главный недостаток:

малоэффективны для сжигания жиров: сжигаются преимущественно углеводы.

2. **Кардиотренировки низкой интенсивности.** Цель: бегать, ездить на велосипеде или плавать с низкой скоростью в течение минимум 30 минут. Главное преимущество: позволяют сжигать много жиров, не затрагивая при этом запасы гликогена. Главный недостаток: требуют больше времени, поскольку в единицу времени сжигается меньше калорий.

Несмотря на вышесказанное, ни одна из форм кардиотренировок не лучше другой. Если у вас мало времени, следует отдать предпочтение кардиотренировкам высокой интенсивности. В принципе лучше выбрать вариант, который вам больше нравится, поскольку в этом случае будет проще придерживаться режима занятий. Для разнообразия можете чередовать кардиотренировки высокой интенсивности и кардиотренировки низкой интенсивности. Не заставляйте себя выполнять упражнения того типа, который вам не нравится.

Кардиотренировки для сжигания жиров

В ходе одного исследования были выявлены некоторые неожиданные факты, говорящие о влиянии кардиотренировок на сжигание жиров. В течение шести месяцев три группы женщин, имеющих лишний вес, регулярно выполняли кардиоупражнения 72 минуты в неделю, 136 минут в неделю и 194 минуты в неделю соответственно. Занятия включали бег и езду на велосипеде. После шести месяцев тренировок в 72-минутной группе женщины похудели в среднем на 1,4 килограмма, в 136-минутной группе — на 2,1 килограмма и в 194-минутной группе — на 1,5 килограмма.

Это исследование демонстрирует существование максимального предела сжигания жиров. Идея довольно интересная: 194 минуты занятий аэробными упражнениями в неделю позволяют женщинам сжечь не намного больше жиров, чем 72 минуты тех же занятий.

Новичкам следует выполнять кардиоупражнения 136 минут в неделю. Увеличение продолжительности тренировок не поможет сжечь больше жиров. Более того, после определенного предела снижение веса тела в результате кардиотренировок идет за счет потери мышечной массы, а не жира.

Конечно, по мере улучшения физической формы этот предел отодвигается. Организм постепенно приучается использовать в качестве топлива больше жиров. Именно по этой причине ваша выносливость постепенно растет. Однако новичкам проводить слишком много времени на «беговой дорожке» контрпродуктивно.

Нужно отметить, что даже в случае регулярных занятий кардиоупражнениями вы должны сознательно прилагать усилия к тому, чтобы в течение дня поддерживать нормальный для вас уровень физической активности.

Исследования показывают, что многие женщины, которые пытаются снизить вес, занимаясь физическими упражнениями, терпят неудачу, поскольку, начиная тренироваться, снижают уровень активности в течение дня, что уменьшает общее число сжигаемых за сутки калорий.

Также существует предел сжигания жиров в случае низкокалорийной диеты. Совмещение кардиотренировок с низкокалорийной диетой позволяет отодвинуть эти естественные пределы и сжигать максимальный объем жиров. Лучше совмещать умеренную диету с умеренным объемом тренировочной работы, чем полагаться исключительно на очень жесткую диету или на высокий объем тренировочной работы.

Методики кардиотренировок

Двумя самыми популярными типами кардиотренировок являются бег и езда на велосипеде, на открытом воздухе или на тренажерах в помещении. Что из них эффективнее? Ученые сравнили затраты энергии спортсменов, занимавшихся отдельно бегом и ездой на велосипеде. В обоих случаях интенсивность (60 процентов от $\dot{V}O_2\max$) и продолжительность (120 минут) были одинаковыми.

Использование углеводов в качестве топлива в обоих случаях также относительно одинаково: в минуту сгорает примерно 1 грамм глюкозы. Однако ученые пришли к выводу, что во время бега сжигается больше жиров, чем во время езды на велосипеде, — а ведь, скорее всего, именно жир и составляет для вас проблему.

В общем, в целях снижения веса тела за счет жиров бег эффективнее езды на велосипеде. Однако бег более травматичен для позвоночника, коленных и тазобедренных суставов.

Занятия на тренажере «беговая дорожка» определено менее травматичны, чем обычный бег. Исследования биомеханики показывают, что для снижения нагрузки на суставы лучше использовать длинные шаги в медленном темпе, чем короткие и частые шаги. Занятия на тренажере «степпер» являются замечательной альтернативой бегу, поскольку задействуют ягодицы в большей степени, чем занятия на «беговой дорожке».

Если у вас больные суставы, займитесь ездой на велосипеде, даже если это и не столь эффективно, как бег. Для компенсации занимайтесь дольше или немного интенсивнее.

Журнал тренировок

Журнал тренировок позволит вам с легкостью вспомнить число повторений каждого упражнения, а также используемый вес отягощений. Отмечайте также продолжительность занятий. Большое значение имеет время, так как, если вы больше отдыхаете между подходами, ваша физическая форма

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

улучшится, но сила может и не увеличиться. Две тренировки можно сравнить лишь в том случае, если они имеют примерно одинаковую продолжительность.

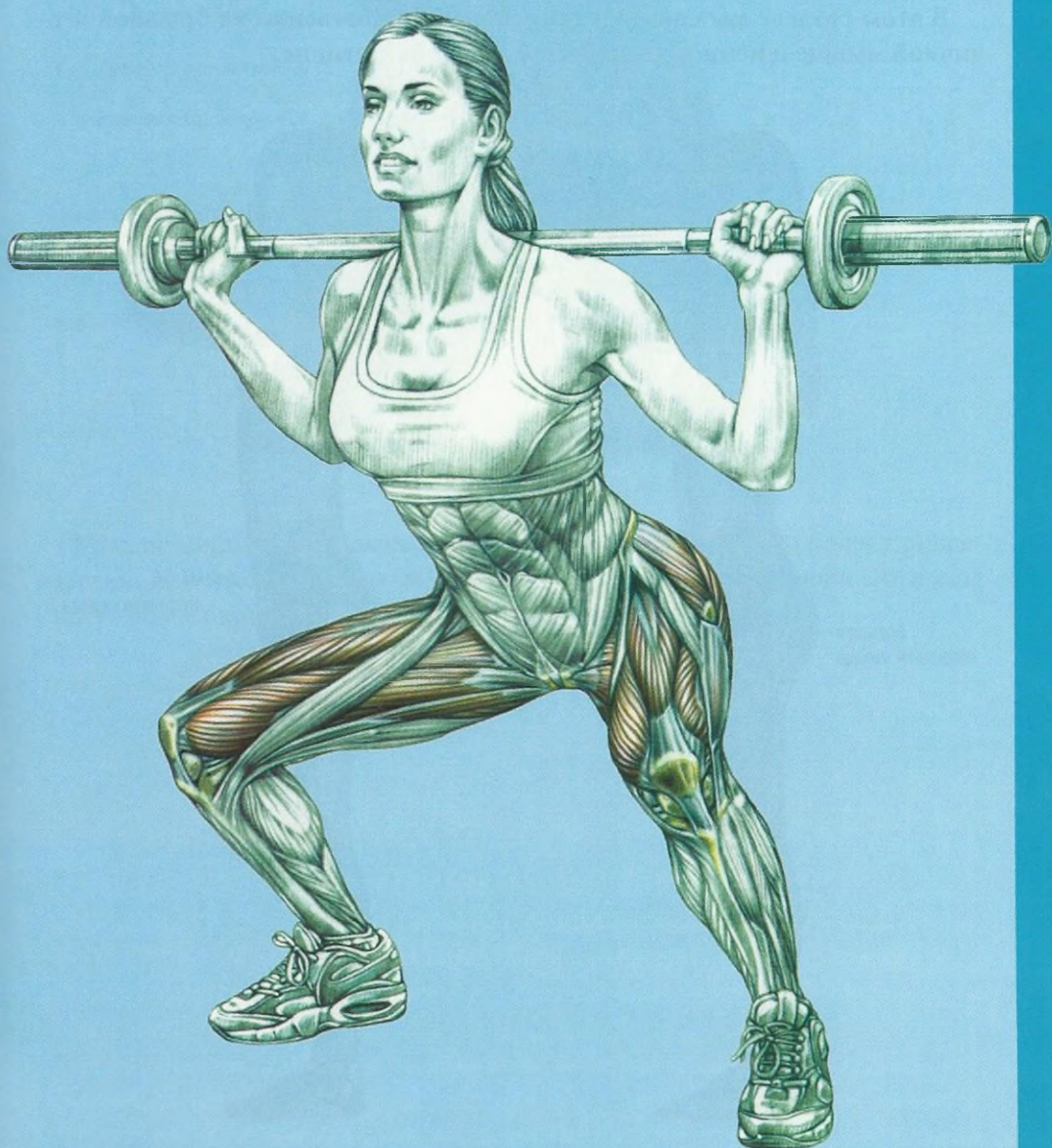
После каждого занятия силовыми упражнениями анализируйте свою тренировку и задавайте себе следующие вопросы:

- Что прошло так, как планировалась?
- Что было не так?
- Почему что-то было не так?
- Как я могу улучшить следующую тренировку?

Как понять, правильную ли форму выполнения упражнения вы использовали? Самый простой способ — попросить, чтобы вас сняли на видео. Если возможно, расположитесь так, чтобы подходы выполнялись под разными углами к камере. Вы можете удивиться, увидев себя в движении, поскольку движения могут быть не такими плавными, как вы думаете. Используя видеозаписи, можно улучшить технику выполнения упражнений.

ЧАСТЬ II

УПРАЖНЕНИЯ

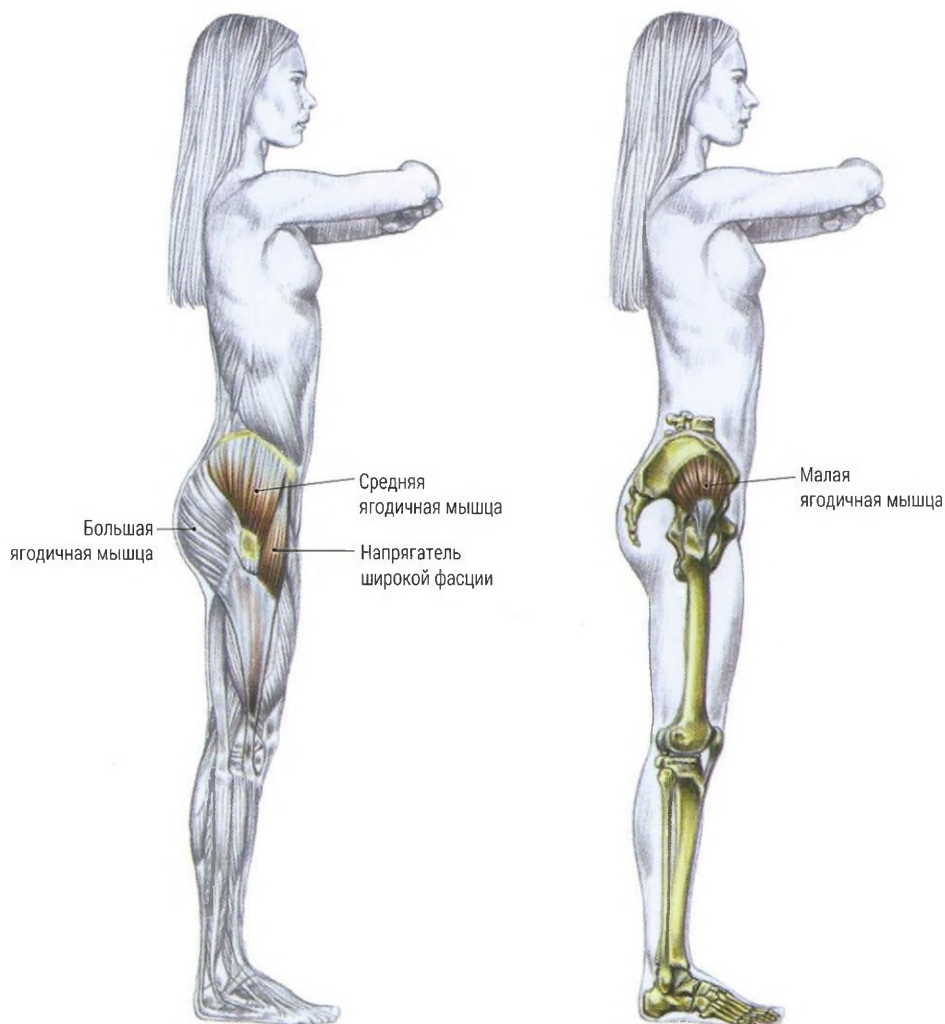


Анатомия и морфология

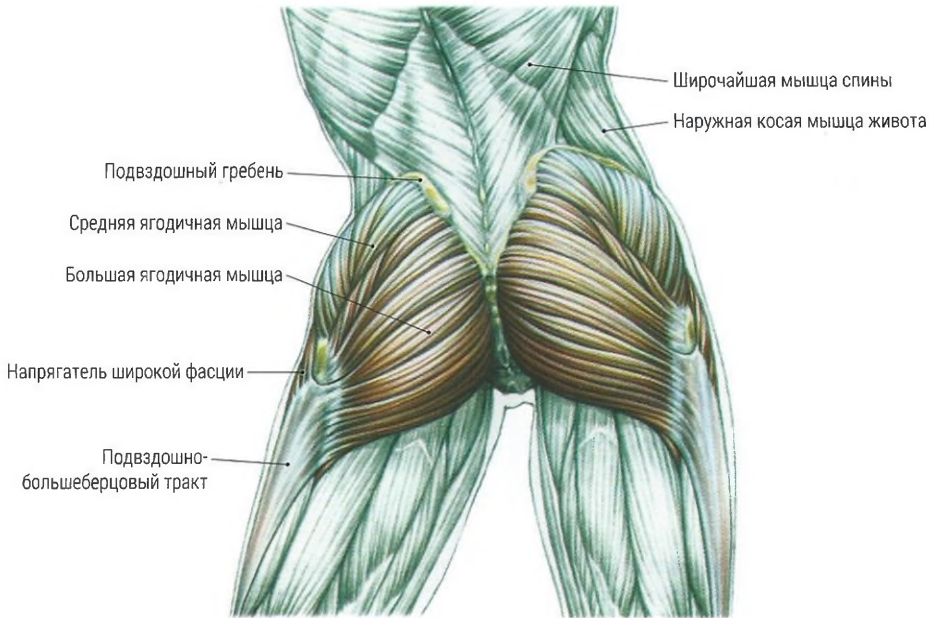
Ягодицы сформированы тремя основными мышцами:

1. Большая ягодичная мышца — самая крупная и самая заметная из ягодичных мышц.
2. Средняя ягодичная мышца — небольшая мышца, располагающаяся латерально поверх большой ягодичной мышцы. Она видна, если смотреть сбоку или сзади.
3. Малая ягодичная мышца — небольшая мышца, расположенная латерально под большой ягодичной мышцей, поэтому не видна вообще.

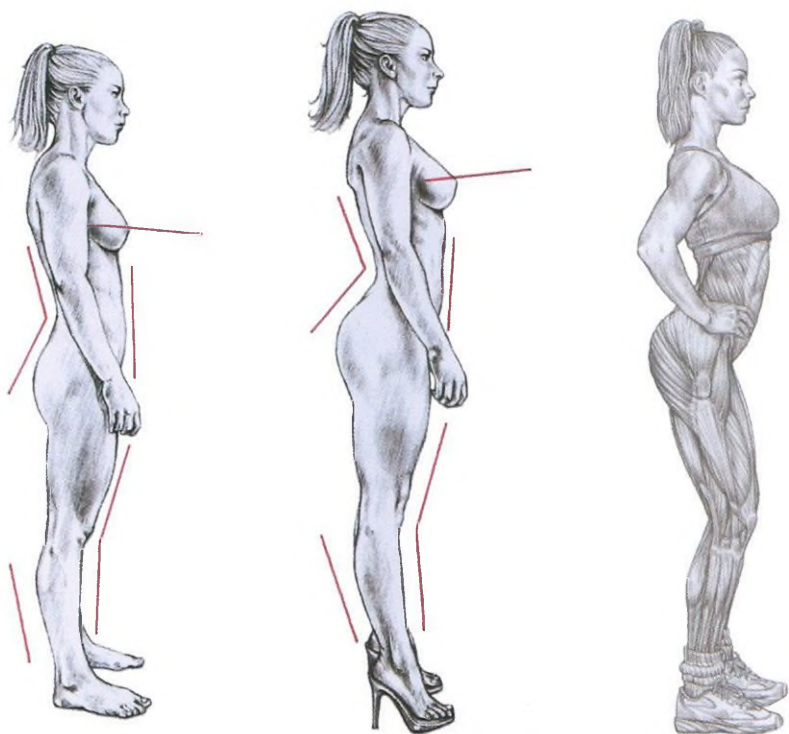
В этом разделе мы сосредоточимся преимущественно на большой ягодичной мышце и немного на средней ягодичной мышце.



Ягодицы поддерживают заднюю группу мышц бедер, когда нужно увеличить скорость движения. Когда вы идете медленно, они практически не работают. Но, когда вы ускоряетесь и переходите на бег, ягодицы активно подключаются к работе.



Многие женщины стремятся сделать форму своих ягодиц более привлекательной. В этом им помогут регулярные силовые тренировки. Ягодицы станут более округлыми и упругими.



- Обувь на высоком каблуке меняет осанку, делая силуэт более привлекательным. Занимаясь силовыми упражнениями, вы сможете получить тот же эффект, но без высоких каблуков.

Чтобы наглядно представить то, чего вы пытаетесь достичь, рассмотрим фигуру женщины, носящей обувь на высоком каблуке: в пояснице ее спина прогибается сильнее, и ягодицы становятся заметнее. Поработав над своими ягодицами с помощью силовых упражнений, вы получите тот же эффект, но без высоких каблуков.

Домашнее задание для женщин

Для улучшения формы ягодиц можно использовать большое число силовых упражнений. Поначалу они дают ощутимый результат, но их главным ограничением является быстро достигаемый предел рабочей нагрузки. Спустя некоторое время ваши мышцы станут сильнее — и эти упражнения уже будут для вас слишком легкими. Вам придется делать все больше и больше повторений, но это не лучший способ достижения желаемого результата. Чтобы адекватно нагружать ягодицы, нужно постоянно увеличивать вес отягощений.

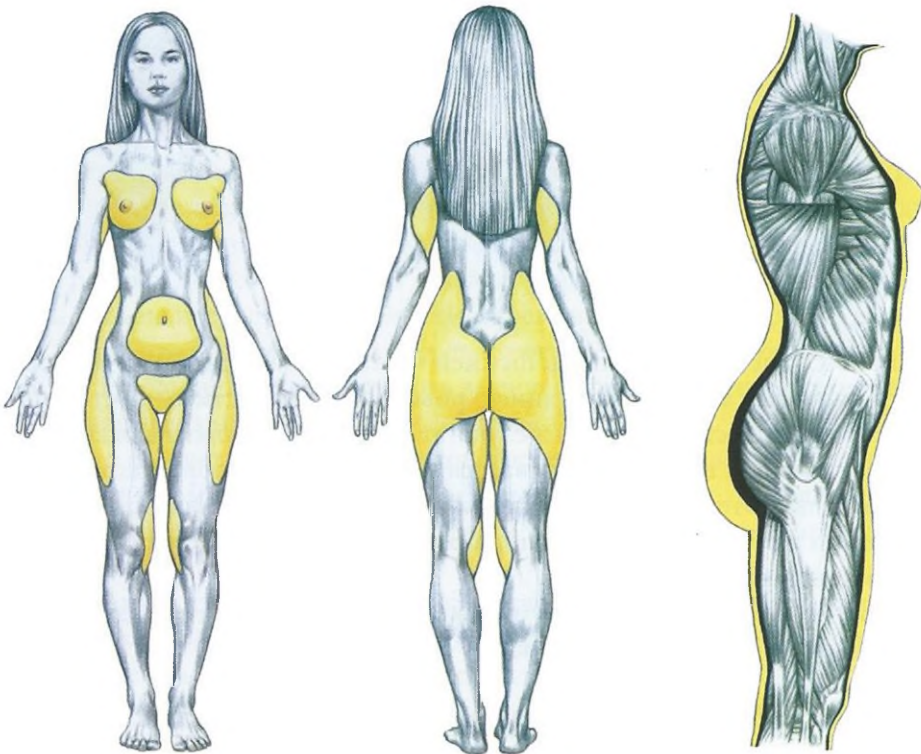
Поскольку на первых порах результат дает любая схема повторений, в целях наращивания мышечной массы лучше не превышать предел 25 по-

вторений. Для осуществления этой цели вам нужно добавить нагрузку на ноги. Используя утяжелители для голеней, вы можете эффективнее прорабатывать ягодичные мышцы. К сожалению, утяжелители для голеней имеют, как правило, небольшой вес — от 5 до 10 килограммов. На некоторое время они будут полезными, но этого веса недостаточно, чтобы обеспечить нагрузку на ягодичцы по мере наращивания вашей силы.

Кроме утяжелителей для голеней, можно использовать манжеты, к которым крепятся тросы тренажера. Это позволит вам постепенно увеличивать нагрузку. Проблема подбора нагрузки легко решается благодаря тренажерам для ягодичных мышц.

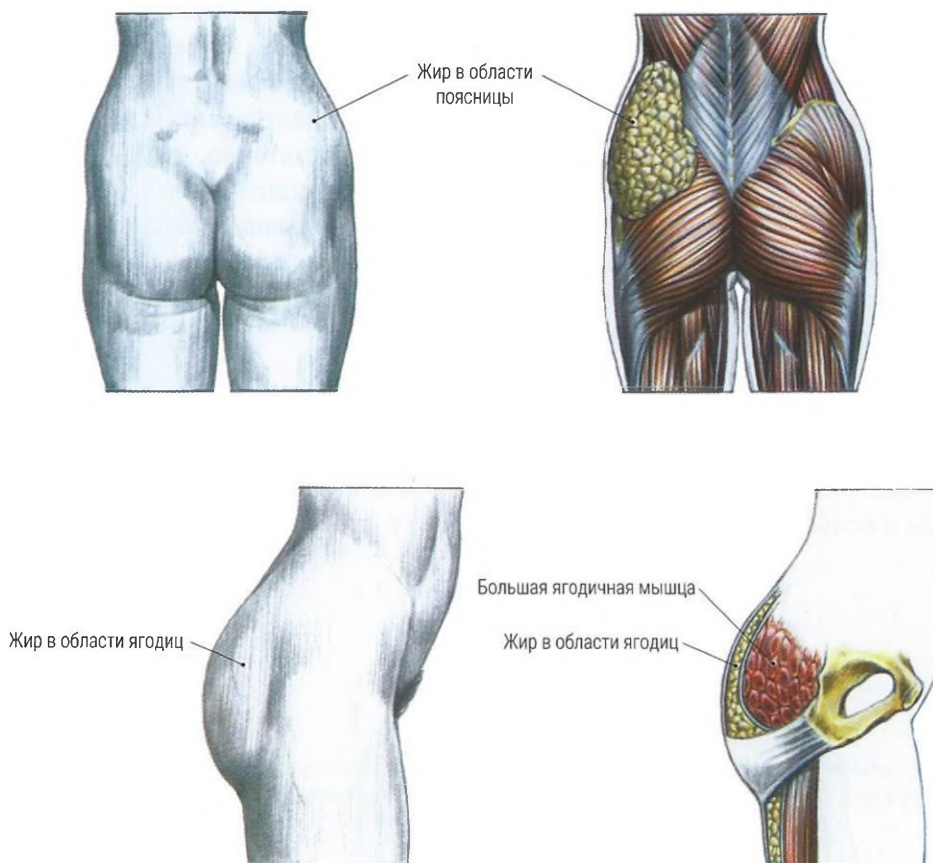
Целлюлит

Целлюлит — беда многих женщин. Его развитие начинается еще в подростковые годы, когда в организме девушки начинает вырабатываться все больше и больше женских гормонов. Эстроген и прогестерон способствуют рос-



▶ Ягодицы и поясница — две основные области естественных отложений жира у женщин

▶ Распределение жира у женщин (показано желтым цветом) и мужчин (показано черным цветом)



ту жировых клеток, особенно в нижней части тела. Разрастание жировых тканей нарушает микроциркуляцию крови в нижней части тела, что запускает локальное воспаление. Как результат нарушения кровоснабжения тканей и воспаления, в ногах скапливается избыток воды и образуются коллагеновые узлы, которые снижают эластичность кожи. Это снижение эластичности кожи и объясняет, почему пораженные целлюлитом ткани имеют вид апельсиновой корки.

Большую роль в локализации отложений жира в области ягодиц играет также генетическая обусловленность.

Можно ли избавиться от целлюлита в отдельных областях тела?

Можно ли избавиться от целлюлита, отдельно тренируя ноги или ягодицы? Ученые так и не смогли подтвердить, что жир можно убрать в отдельных областях, работая с залегающими под ним мышцами. Однако мы приводим два серьезных довода в пользу возможности сжигания жира в отдельных областях с помощью силовых и кардиоупражнений:

1. Современные исследования показывают, что физические упражнения ускоряют использование в качестве топлива жира, покрывающего рабочие мышцы.
2. Мышечные сокращения ускоряют ток крови внутри жировых отложений, окружающих работающие мышцы. Это ускоряет процесс локального освобождения от жира в данных областях, одновременно препятствуя накоплению жира.

Так, ученые измерили интенсивность притока крови к подкожному жиру, расположенному в области четырехглавых мышц, у женщин. Они обнаружили, что при сокращении этих мышц в ходе выполнения экстензии одной ноги ток крови в жировой ткани, покрывающей четырехглавые мышцы, увеличился на 200 процентов; если же четырехглавые мышцы оставались в состоянии покоя, увеличения тока крови не наблюдалось.

Увеличение тока крови в жировой ткани активизирует процесс локального освобождения от жира, в то время как уменьшение тока крови в жировой ткани способствует росту жировых отложений. Таким образом, частая проработка какой-то одной мышечной группы не только предупреждает локальную гипертрофию жировой ткани, но и способствует процессу освобождения от нее в целевых областях. В связи с этим можно утверждать, что полезно как можно чаще сокращать мышцы, залегающие под жировыми отложениями, если вы хотите от них избавиться.

Ускорить сжигание жира в области ягодиц поможет «степпер». Занимаясь на этом тренажере, вы будете напрягать ягодицы. Каждый шаг следует выполнять медленно и сосредоточиться на сокращении ягодичных мышц.

На первых порах вам может быть трудно поддерживать напряжение мышц дольше нескольких секунд. Но через несколько тренировок вы сможете делать это без труда, если сосредоточитесь. Также следует немного наклонить туловище вперед и немного выгнуть поясницу, чтобы активнее задействовать ягодицы во время этого упражнения.

Однако следует отметить, что жир сгорает очень медленно. Нужно подготовиться к тому, что вы увидите результат только через недели или даже месяцы. Процесс пойдет скорее, если вы придерживаетесь низкокалорийной диеты.

Если хотите избавиться от жировых отложений в области ног, вам следует заняться ездой на велосипеде или бегом. Занятия плаванием или греблей можно порекомендовать только для общего сжигания жира.

ЯГОДИЦЫ

Упражнения для ягодичных мышц

Упражнения для ягодичных мышц можно разделить на четыре основные категории:

1. Экстензия бедра.
2. Мостик.
3. Жим одной ногой.
4. Латеральное отведение бедра.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

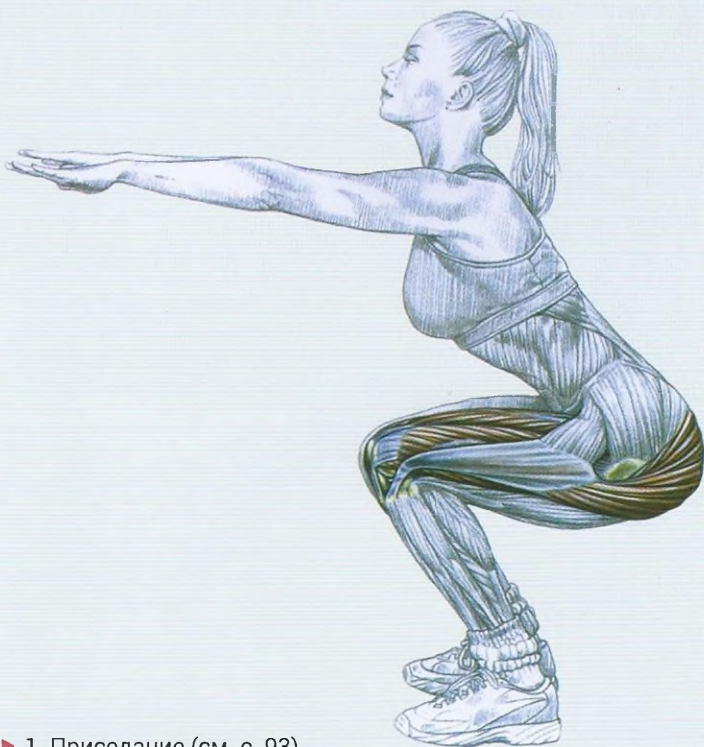
Примечание. Приседания, выпады и становая тяга тоже являются замечательными упражнениями для ягодиц. Мы не описываем их здесь потому, что они будут обсуждаться в разделе, посвященном четырехглавым мышцам и задней группе мышц бедер. Чтобы активнее задействовать ягодичные мышцы, сжимайте ягодицы, выполняя эти упражнения.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подгото- вить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

- мышцы поясницы;
- ягодичные мышцы;
- четырехглавые мышцы;
- заднюю группу мышц бедер;
- мышцы голеней.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя не- большой вес отягощений. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если вам кажется, что одного цикла для разминки не- достаточно, повторите его еще раз.

Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к перво- му упражнению для ягодичных мышц. Первый подход этого упражнения выполните с небольшим весом отягощения, чтобы разогреть ягодичные мышцы прежде, чем приступить к работе с большим весом отягощений. Если вы уже достаточно разогреты после упражнений для четырехглавых мышц или задней группы мышц бедер, вам не нужно выполнять весь комп- лекс разминочных упражнений. Тем не менее в качестве разминки нужно выполнить минимум одно упражнение для ягодичных мышц.



► 1. Приседание (см. с. 93)



▶ 2. Становая тяга на прямых ногах (см. с. 130)



▶ 3. Подъем на носках (см. с. 159)

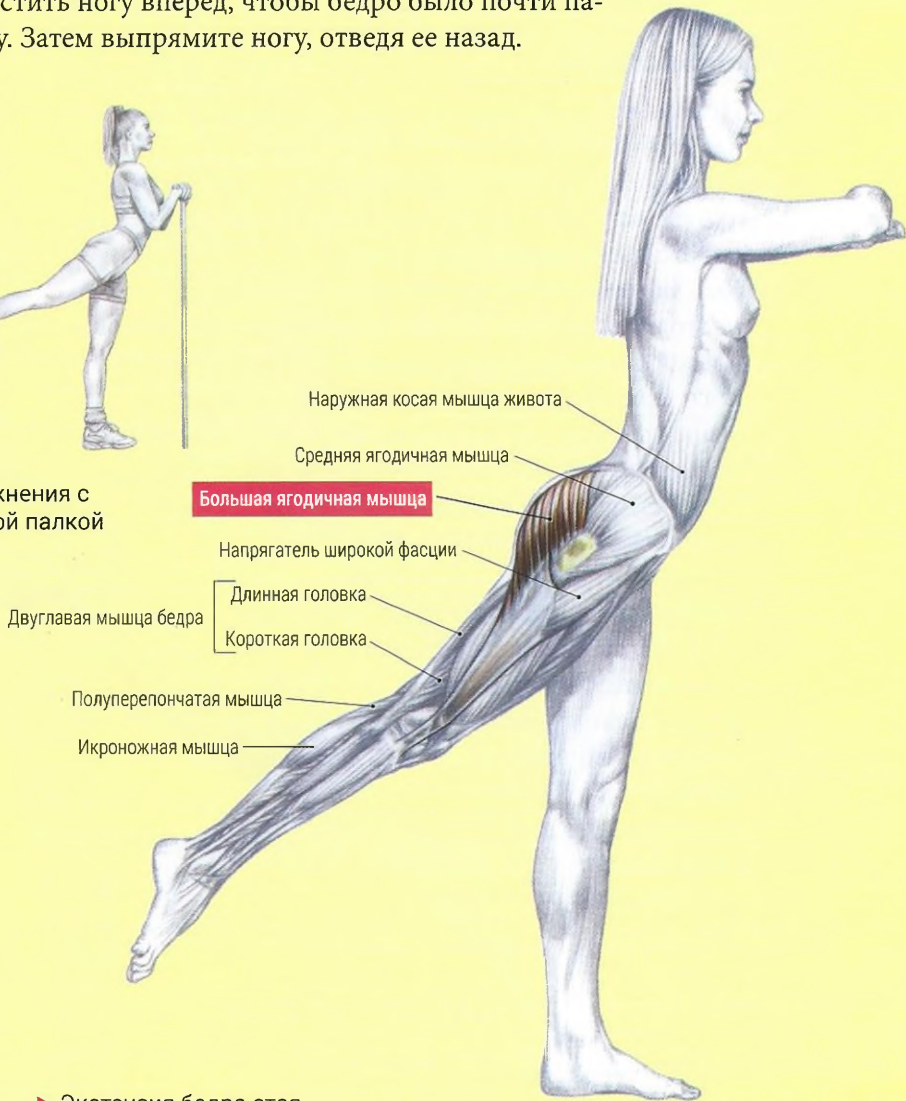
Экстензия бедра относится к категории изолирующих упражнений, поскольку в движение приводятся только тазобедренные суставы. Тем не менее оно задействует не только большую ягодичную мышцу, но и заднюю группу мышц бедра и мышцы поясницы.

Выполнение

Встаньте прямо, сведите ноги, отведите одну ногу назад и поднимите ее как можно выше за счет ягодичных мышц. Зафиксируйте эту позу на секунду, как можно сильнее напрягая ягодичные мышцы. Вернитесь в исходное положение и повторите. Выполнив подход для одной ноги, без паузы повторите упражнение для другой. Чтобы увеличить диапазон движения, можете переместить ногу вперед, чтобы бедро было почти параллельно полу. Затем выпрямите ногу, отведя ее назад.



► Вариант упражнения с гимнастической палкой



► Экстензия бедра стоя

Преимущества

- Самое легкое упражнение, напрямую задействующее ягодичные мышцы.
- Можно выполнять дома без спортивного инвентаря.

Недостаток

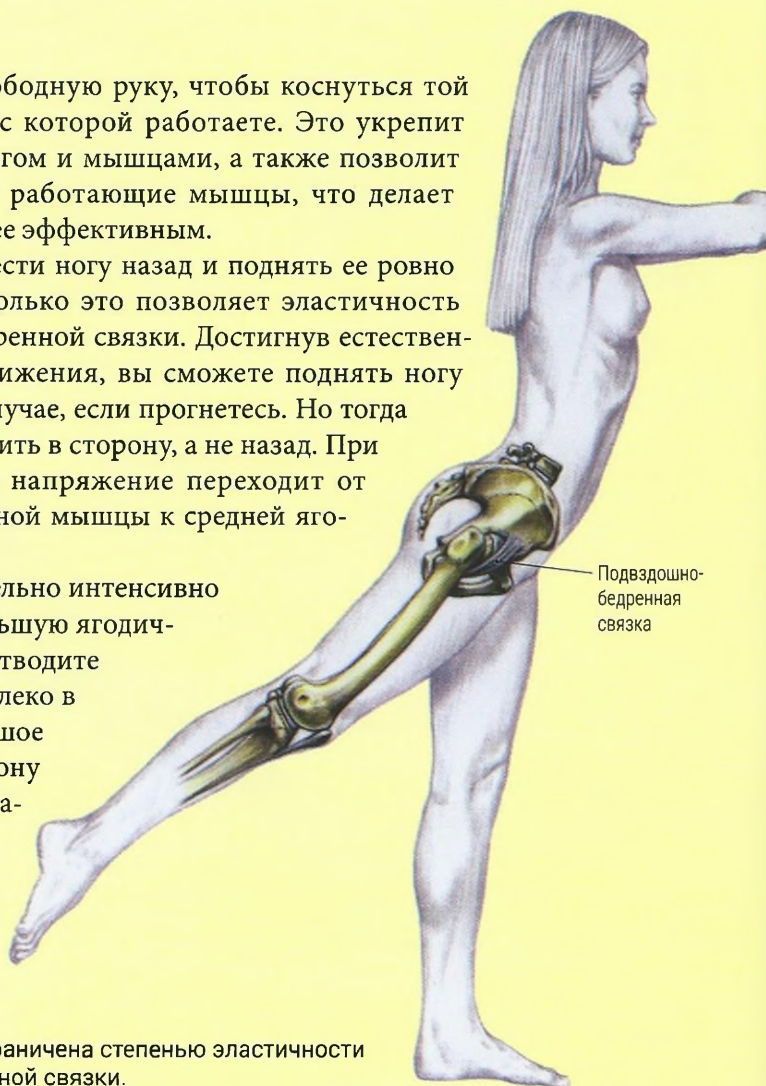
- Получив опыт занятий силовыми упражнениями, вы можете захотеть перейти к более эффективным упражнениям для ног, таким как приседание или становая тяга.



Округляя поясницу, вы лучше чувствуете, как работают ягодичные мышцы. Но при этом ваш позвоночник может подвергаться опасности получения травмы.

Рекомендации

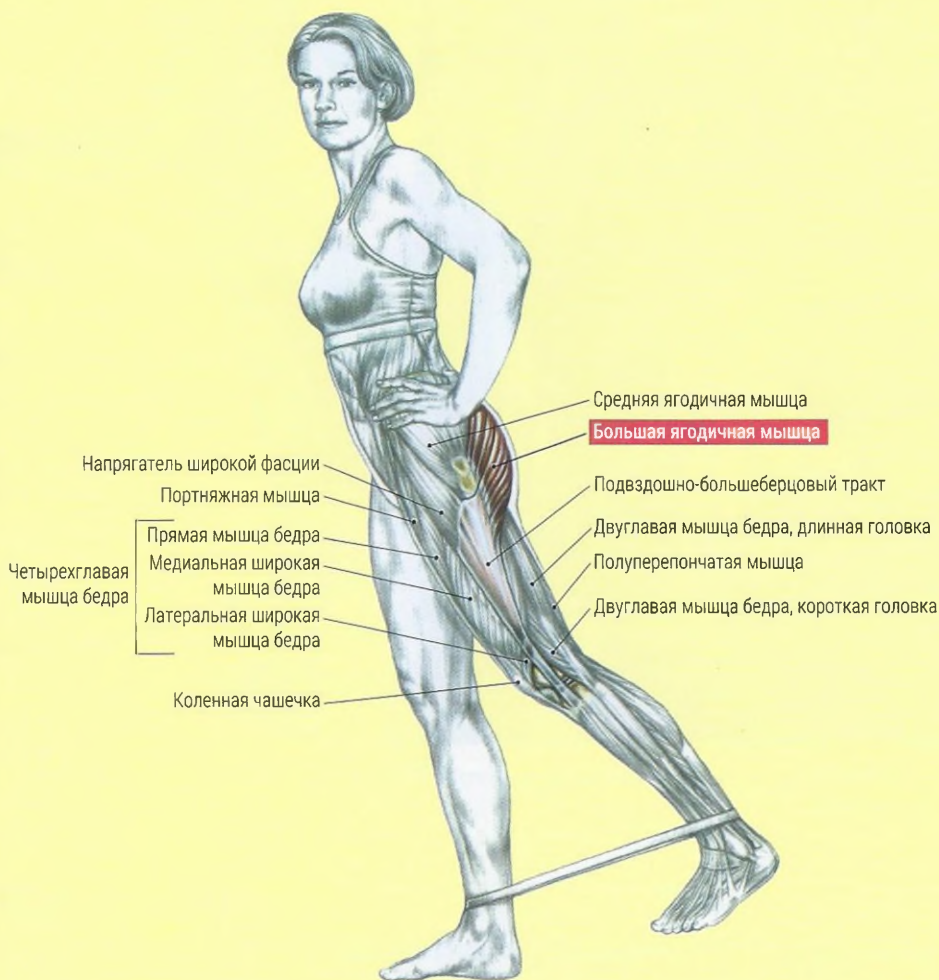
- Используйте свободную руку, чтобы коснуться той части ягодицы, с которой работаете. Это укрепит связь между мозгом и мышцами, а также позволит лучше ощущать работающие мышцы, что делает упражнение более эффективным.
- Вы сможете отвести ногу назад и поднять ее ровно настолько, насколько это позволяет эластичность подвздошно-бедренной связки. Достигнув естественного предела движения, вы сможете поднять ногу выше только в случае, если прогнетесь. Но тогда нога начнет уходить в сторону, а не назад. При этом мышечное напряжение переходит от большой ягодичной мышцы к средней ягодичной мышце.
- Чтобы действительно интенсивно проработать большую ягодичную мышцу, не отводите ногу слишком далеко в сторону. Небольшое движение в сторону допустимо, но старайтесь его ограничивать.



► Экстензия бедра ограничена степенью эластичности подвздошно-бедренной связки.

Варианты стоя

- Если вам нравится выполнять это упражнение стоя, то при условии, что ваш уровень физической подготовки не самый низкий, мы рекомендуем вам не тратить время, выполняя его без дополнительной нагрузки. Вы можете использовать эластичную ленту, утяжелитель для голеней или тросовый тренажер (трос крепится к манжете, надеваемой на лодыжку) для увеличения нагрузки.



- Вариант стоя с использованием эластичной ленты

- ▶ Исходное положение

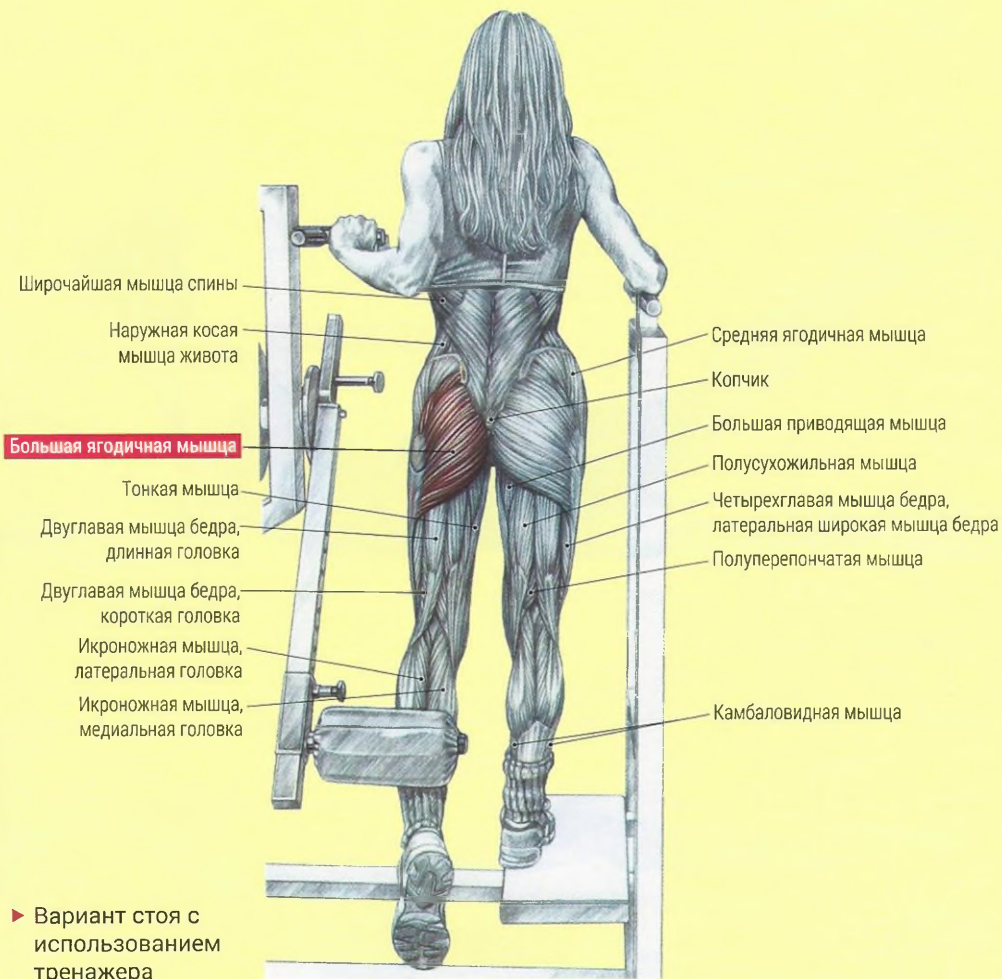


- ▶ Вариант стоя с использованием тросового тренажера

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Все варианты экстензии бедра примерно одинаковы. Основное их отличие состоит в уровне нагрузки, которая прилагается к ягодичным мышцам, и диапазоне движения. Утяжелители для голеней, эластичные ленты и тренажеры увеличивают нагрузку и усложняют упражнение, тем самым повышая его эффективность в отношении наращивания мышечной массы.

- Некоторые тренажеры для ягодичных мышц прорабатывают также область под коленом или ахиллово сухожилие.



Варианты лежа

Выполняя упражнения в положении лежа на полу, вы увеличиваете нагрузку на мышцы и уменьшаете диапазон движения.

- Лягте на живот и удерживайте вес тела на предплечьях. Немного прогните спину в пояснице.
- Вы можете также выполнять вариант «Супермен». Исходное положение: в положении лежа на животе выпрямите руки и ноги, затем одновременно поднимите их. Этот вариант также задействует мышцы поясницы и мышцы задней части плеч.

ЭКСТЕНЗИЯ БЕДРА

► Исходное положение



► Экстензия бедра лежа

► Исходное положение



► Супермен

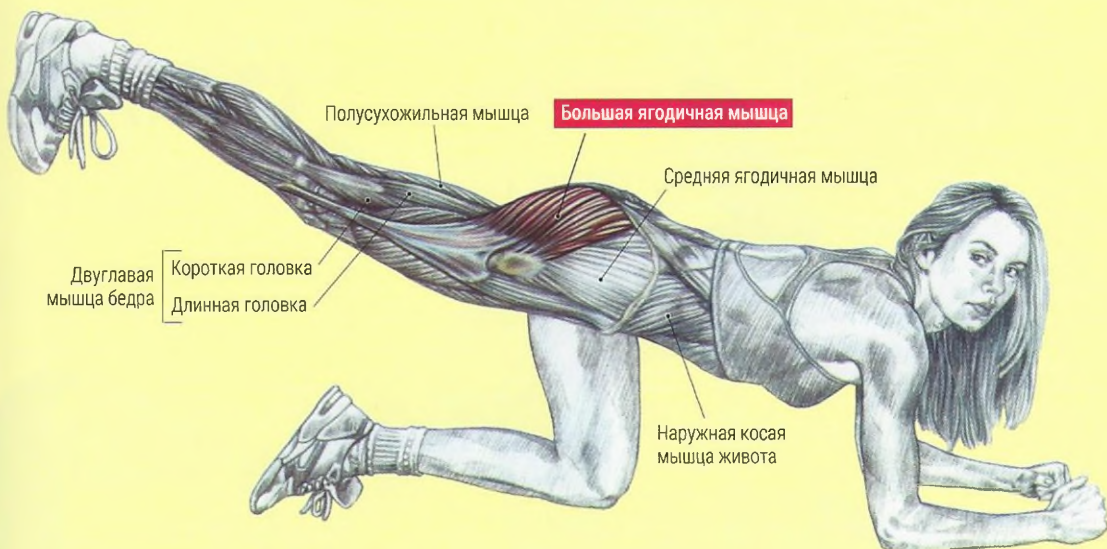
Варианты на коленях

Выполняя упражнение в положении стоя на коленях, вы увеличиваете нагрузку и диапазон движения.

- Когда вы сгибаете ногу, упражнение становится легче. Когда выпрямляете ногу, оно становится тяжелее. Выполняя упражнение в положении стоя на коленях, вы должны согнуть ногу под углом 90 градусов, чтобы ее можно было подвести под туловище и тем самым увеличить диапазон движения. Нога выпрямляется сразу после того, как вы выводите ее из-под корпуса. В этот момент задействуется коленный сустав.
- Используя эластичную ленту, утяжелитель для голени или тросовый тренажер, вы сможете увеличить нагрузку на ягодичные мышцы.

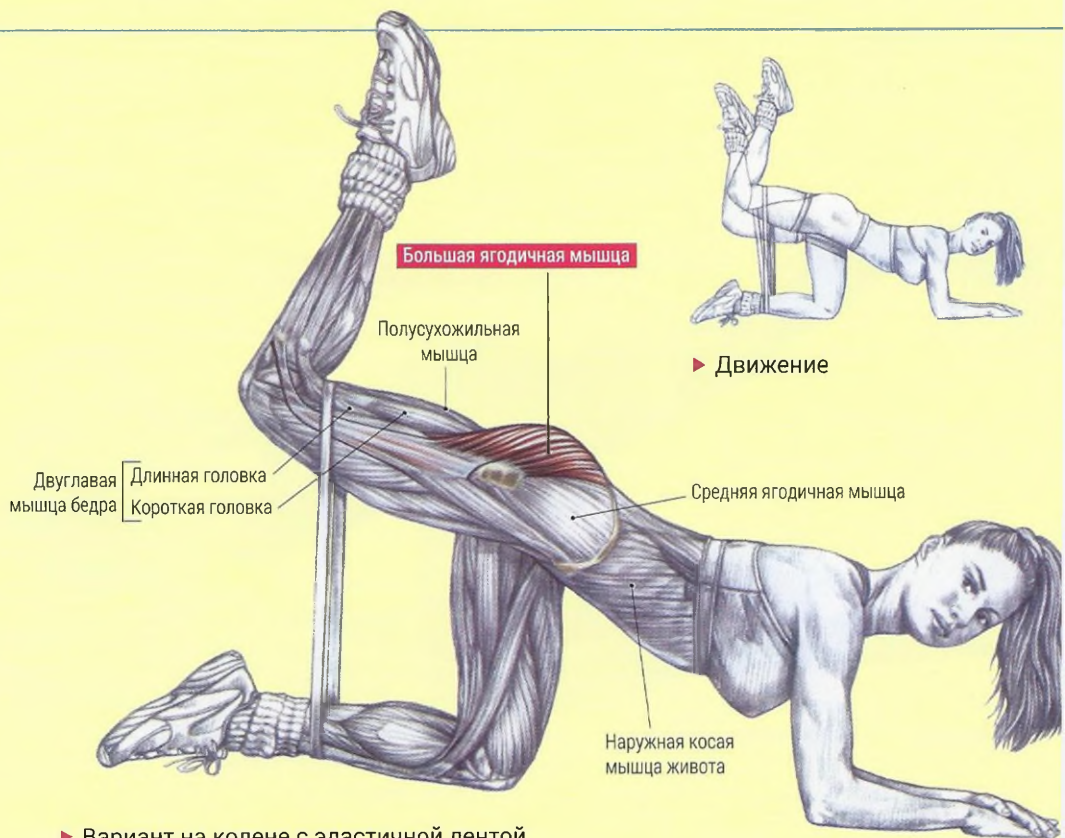
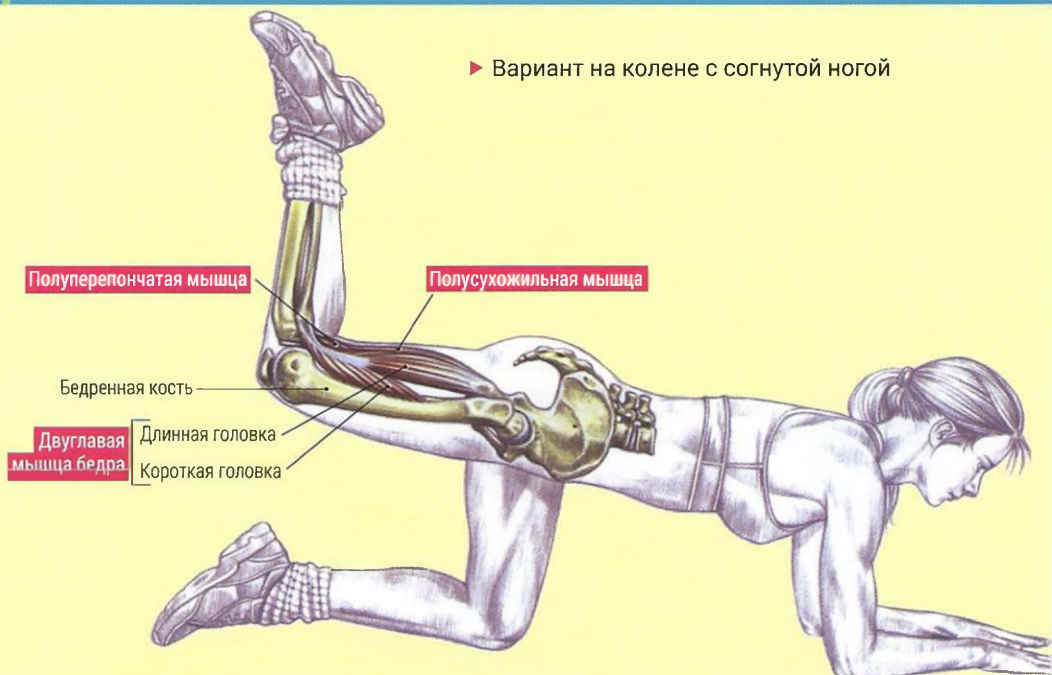


► Движение



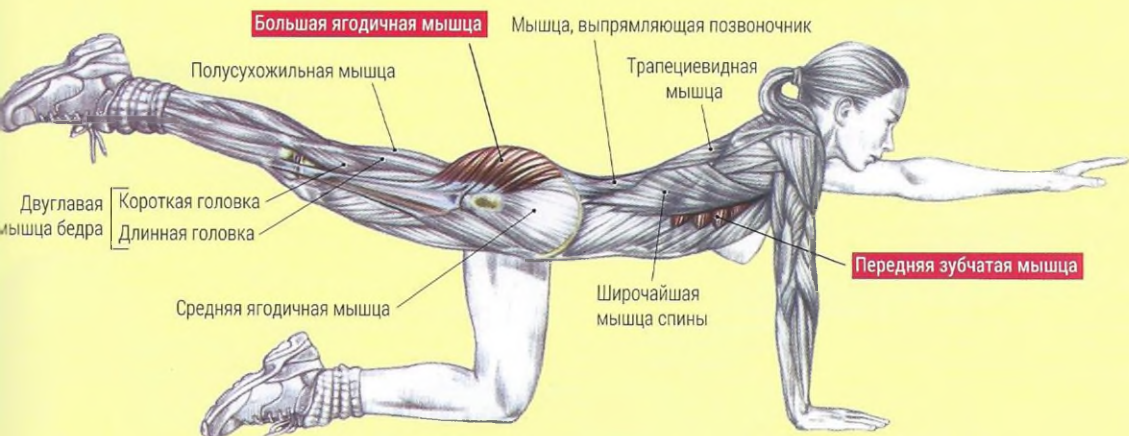
► Вариант на колене с прямой ногой

► Вариант на колене с согнутой ногой



► Вариант на колене с эластичной лентой

- Чтобы увеличить нагрузку, встаньте на четвереньки и одновременно поднимите разноименные руку и ногу (например, правую ногу и левую руку).
- Вместо того чтобы становиться на пол, можете расположить опорное колено на скамье, чтобы увеличить диапазон движения и, соответственно, степень трудности упражнения.



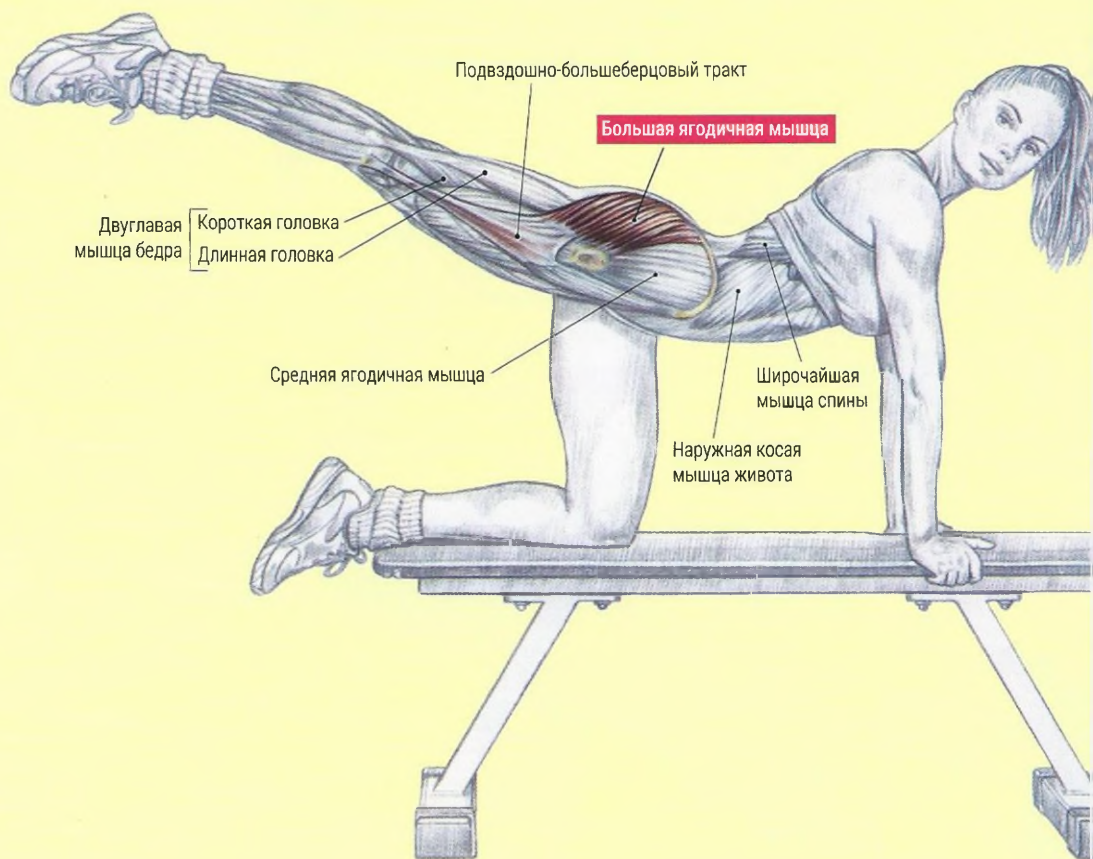
► Вариант на колене с поднятыми разноименными ногой и рукой



► Исходное положение



► Вариант на колене на скамье; нога в колене сгибается к концу движения

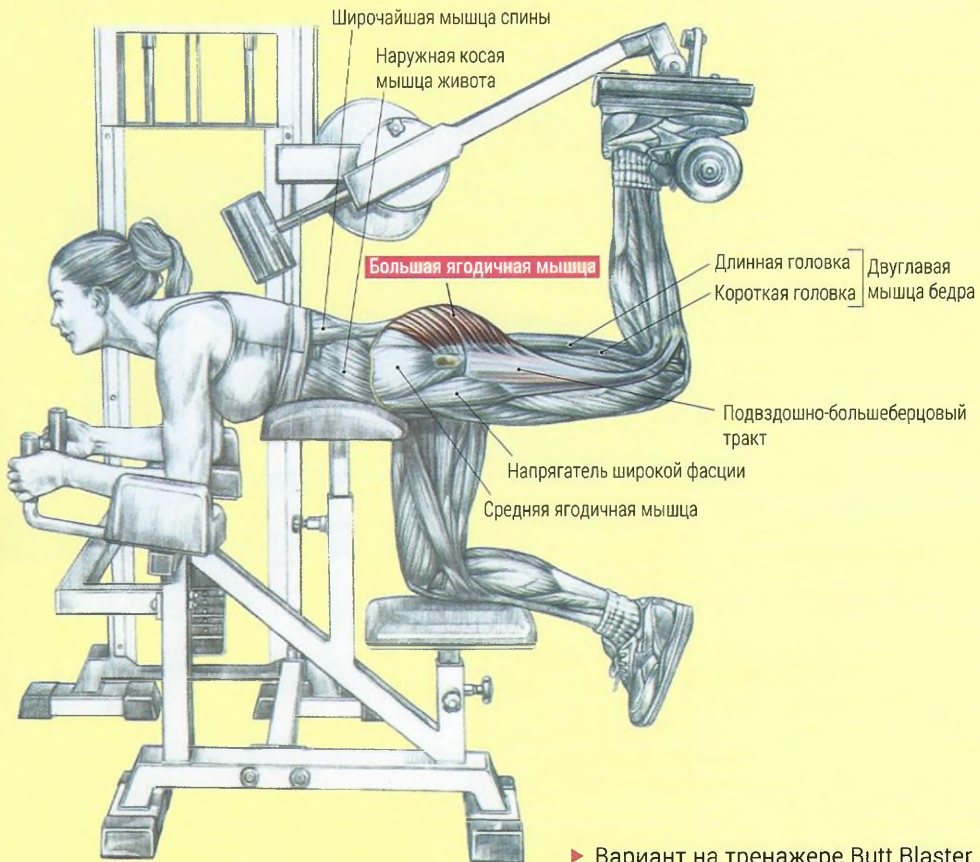


► Вариант на колене на скамье; нога в колене выпрямляется к концу движения

Вариант на тренажере

- Тренажер для ягодиц, называемый Butt Blaster, дополнительно нагружает стопы, делая упражнение более интенсивным и эффективным. Обратите внимание на то, что это упражнение отличается от других вариантов, так как здесь приводится в движение коленный сустав. В итоге работают не только ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра, но и четырехглавая мышца.

► Исходное положение



► Вариант на тренажере Butt Blaster

Мостик относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге работают не только ягодичные мышцы, но также мышцы поясницы и бедер.

Выполнение

Лягте на спину, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов. Положите руки вдоль тела. Используя плечи в качестве опоры, поднимите туловище. Для этого как можно сильнее напрягите ягодицы и упритесь в пол пятками. Зафиксируйте эту позу на секунду, а затем вернитесь в исходное положение. Удерживайте ягодичные мышцы напряженными в ходе всего упражнения. С этой целью не опускайте ягодицы на пол. Останавливайте движение на небольшом расстоянии от него.



► Исходное положение



► Мостик на двух ногах

Преимущества

- Можно использовать для укрепления всех мышц ног и ягодиц.
- Можно выполнять дома без спортивного инвентаря.

Недостаток

- Вы прогрессируете очень быстро, что заставляет вас искать возможности усложнения этого упражнения.



Выпрямите поясницу. Если вы слишком сильно ее прогнете, то можете повредить межпозвоночные диски.

Рекомендации

- Положите руки вдоль ягодиц, чтобы лучше ощущать, как они работают.
- Пытаясь увеличить диапазон движения, не прогибайте поясницу слишком сильно.
- Не уподобляйтесь модели, иллюстрирующей это упражнение; не поворачивайте голову в сторону. Смотрите строго вверх. Это позволит вам уберечь от повреждений шейный отдел позвоночника.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Ни один тренажер не может воспроизвести данное упражнение, выполняемое с весом собственного тела. К счастью, существует несколько способов увеличить напряжение мышц и сделать это упражнение эффективнее.

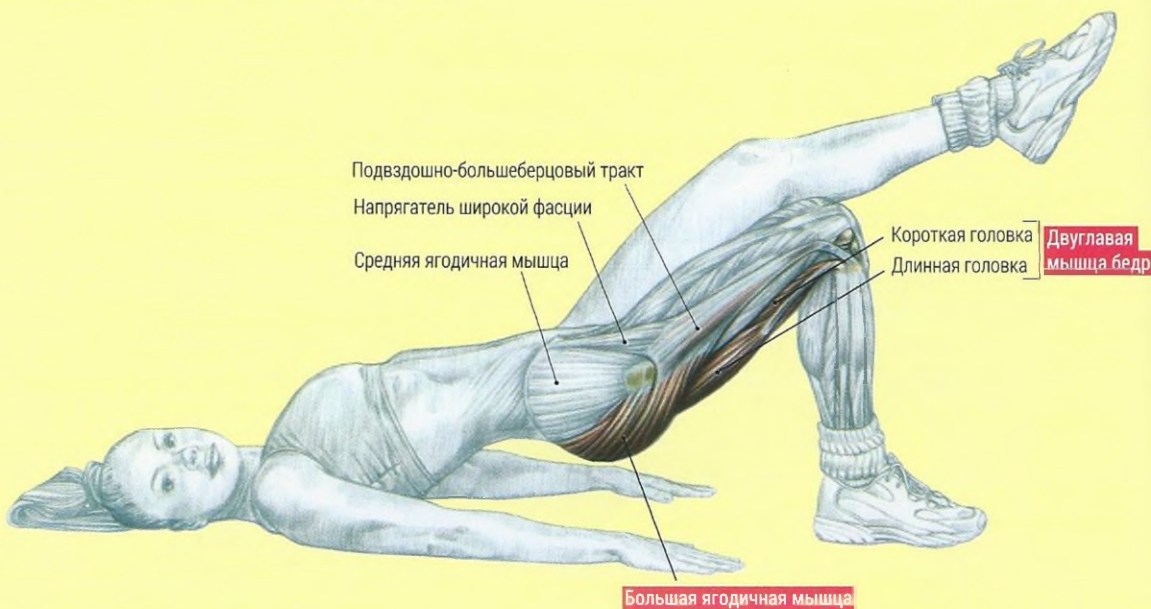
Варианты

Когда это упражнение станет слишком легким, вы можете повысить его эффективность следующими способами:

- Добавьте дополнительную нагрузку, положив отягощение (например, диск штанги) на нижнюю часть живота.
- Поднимите одну ногу.
- Положите голени или стопы на скамью или стул, чтобы увеличить диапазон движения и, соответственно, заставить мышцы сокращаться сильнее.



► Исходное положение



► Мостик на одной ноге



► Мостик с голенями на скамье

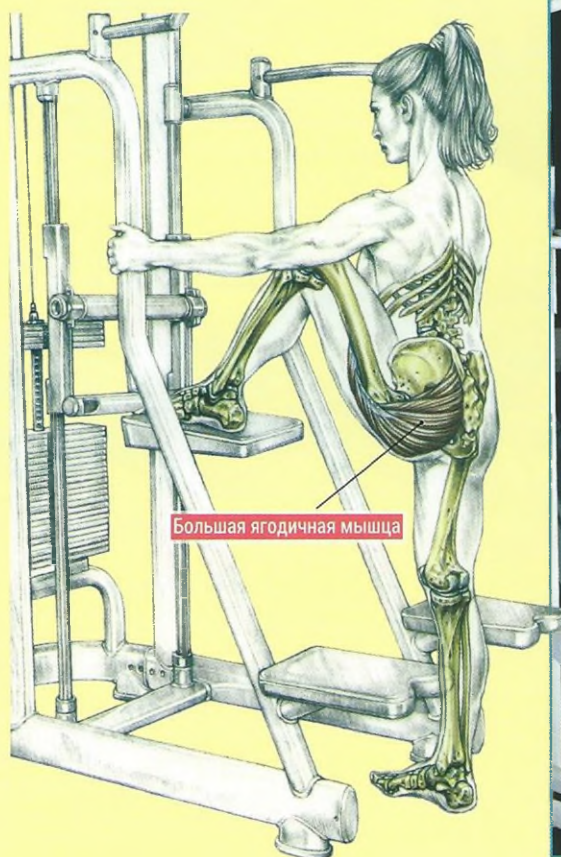


► Мостик со стопами на скамье

Жим одной ногой относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге, кроме ягодичных мышц, здесь работают также мышцы поясницы и бедер. Это упражнение выполняется на тренажере, позволяющем очень эффективно тренировать ягодичные мышцы.

Выполнение

Крепко возьмитесь за поручни тренажера, чтобы уверенно поддерживать равновесие во время выполнения упражнения. Поставьте стопу на подвижную ступень тренажера. Опорную ногу поставьте на ступень для ног или на пол. Надавите на подвижную ступень тренажера ногой, заставив ее опуститься. При этом как можно сильнее напрягите ягодичные мышцы. В нижней точке движения не выпрямляйте ногу полностью, чтобы удерживать ягодичные мышцы в напряженном состоянии. Вернитесь в исходное положение и повторите. Закончив подход для одной ноги, без паузы выполните упражнение для другой ноги.



► Исходное положение



► Жим одной ногой

Преимущество

- Укрепляет ягодичные мышцы, как ни одно другое упражнение. Вы сразу почувствуете, как они сокращаются.

Недостаток

- Вы можете прорабатывать только одну ногу за раз. Таким образом, для выполнения этого упражнения требуется больше времени, чем для двусторонних.



Поскольку это одностороннее упражнение, оно неравномерно нагружает поясницу, что может усилить уже существующую боль или усугубить травматические повреждения.

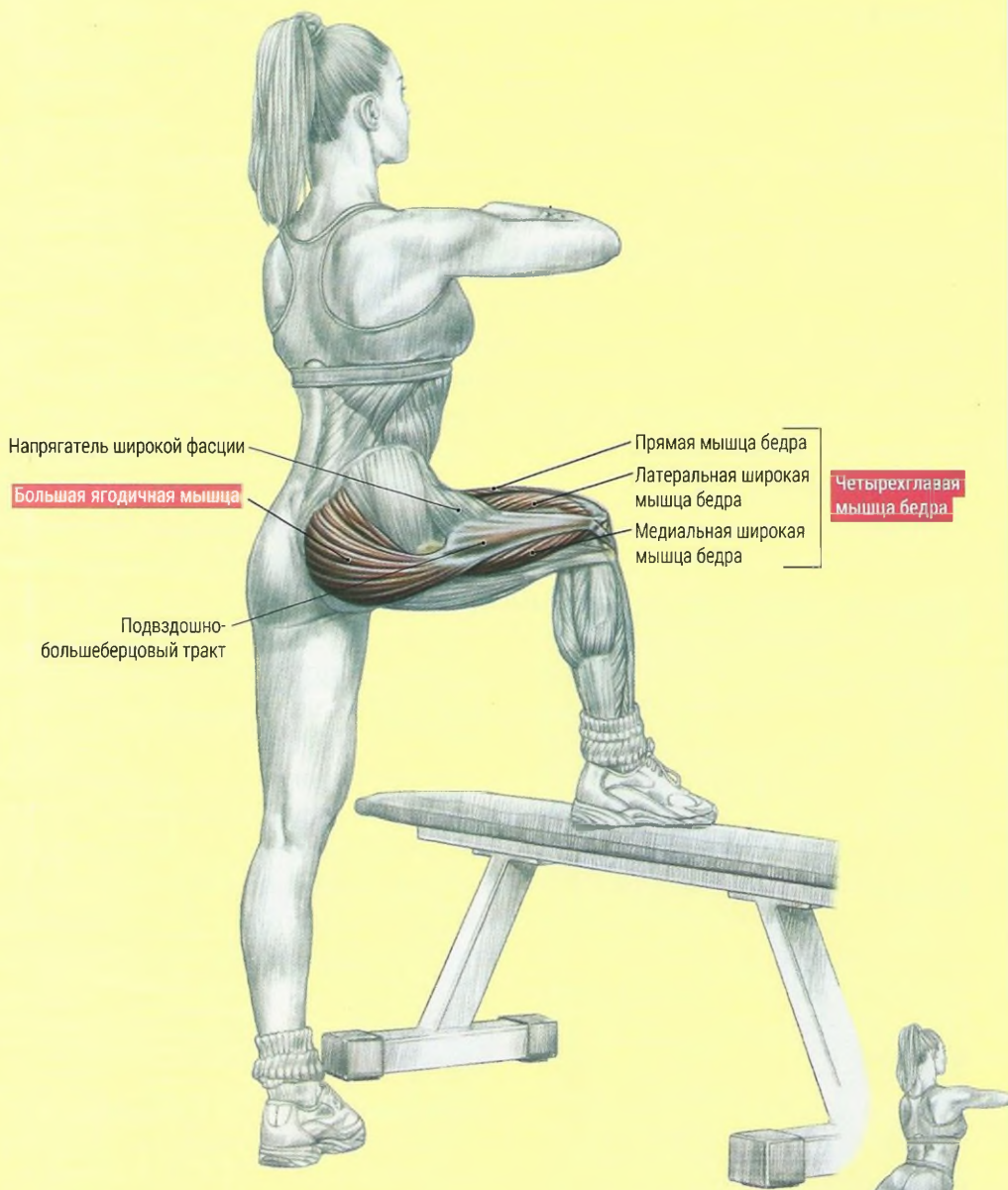
Рекомендации

- Если задняя группа мышц бедер или голеней недостаточно эластична, она будет ограничивать диапазон движения, что снизит эффективность упражнения. Поэтому имеет смысл растянуться, прежде чем приступить к его выполнению.
- Когда выпрямляете ногу, не прогибайте поясницу слишком сильно. Если у вас нет болей в спине, можете прогнуться — но лишь немного, чтобы не повредить межпозвоночные диски.
- Корректируя высоту, на которую тренажер поднимает рабочую ногу, вы можете изменять диапазон движения этого упражнения. Для начала, чтобы предупредить нежелательные мышечные боли, не поднимайте ногу слишком высоко. Но, когда вы освоите это упражнение, вам следует поставить перед собой цель максимально увеличить диапазон движения, поднимая ногу как можно выше. Это позволит эффективно растягивать ягодичные мышцы.

Вариант

Если у вас нет тренажера для выполнения жима ногой, можете выполнять подъем на скамью одной ногой. Данное упражнение описывается также как вариант выпада в разделе, посвященном четырехглавым мышцам. Тем не менее жим одной ногой предпочтительнее по двух причинам:

1. Вы активнее прорабатываете ягодичные мышцы, поскольку это упражнение позволяет выполнять движение в большем диапазоне, что обеспечивает более глубокую растяжку.
2. На тренажере можно легко откорректировать величину нагрузки, что важно, когда вы только начинаете тренироваться. Выполняя подъем на скамью одной ногой, вы вынуждены поднимать как минимум вес своего тела.



► Исходное положение



► Подъем на скамью одной ногой

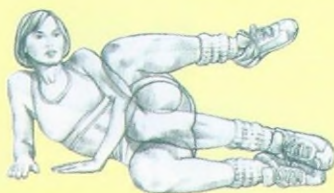
Латеральное отведение бедра относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводится только тазобедренный сустав. В итоге это упражнение позволяет работать только с целевыми мышцами: большой и средней ягодичными мышцами.

Выполнение

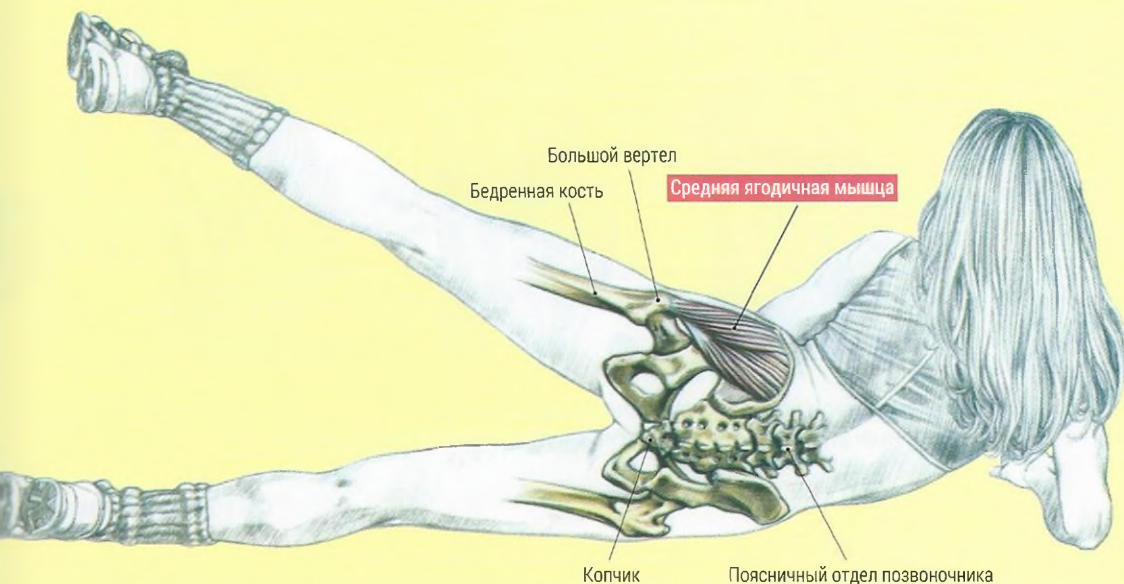
Лягте на бок, нижнюю руку положите на пол или подприте ею голову, верхнюю руку опустите на пол. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите ногу как можно выше. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, сохраняя напряжение мышц, а затем опустите ногу. Чтобы удерживать мышцы в напряженном состоянии, не кладите верхнюю ногу на нижнюю. В ходе упражнения все тело (особенно ноги) должно быть прямым.



► Выполнение упражнения с прямой ногой



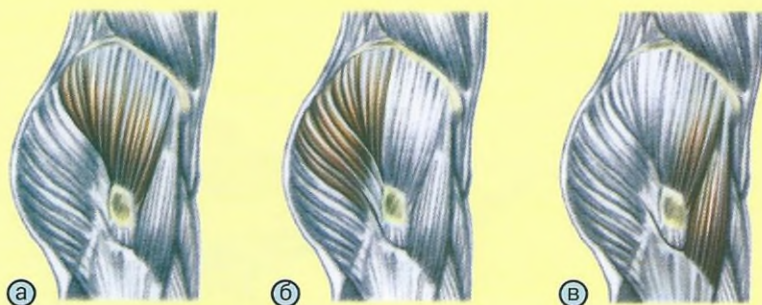
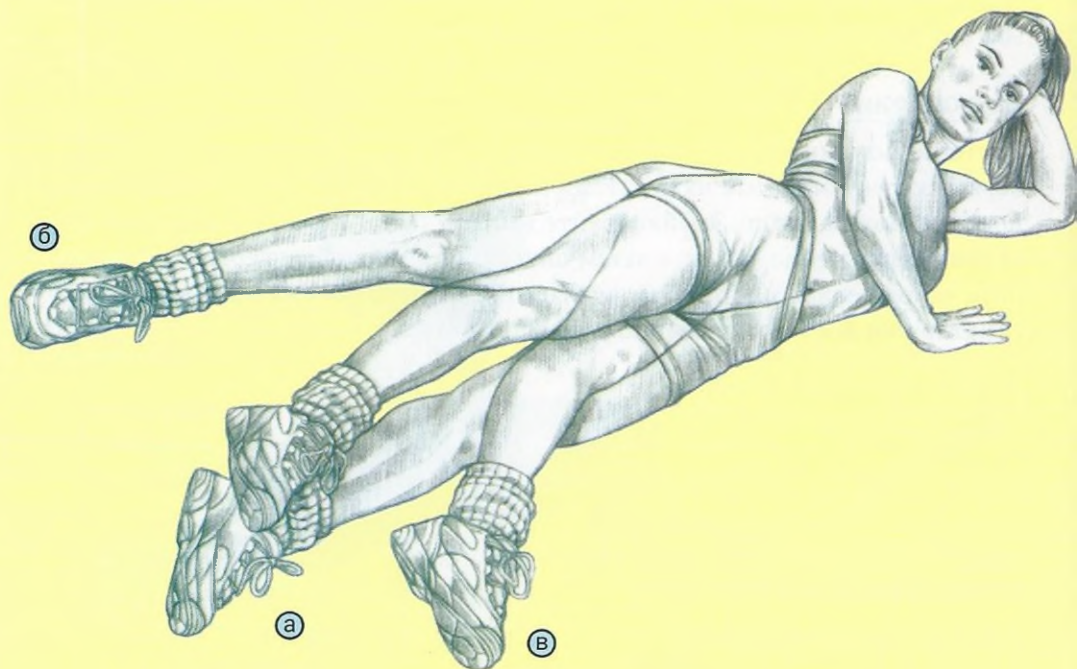
► Выполнение упражнения с согнутой ногой



► Латеральное отведение бедра

ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА

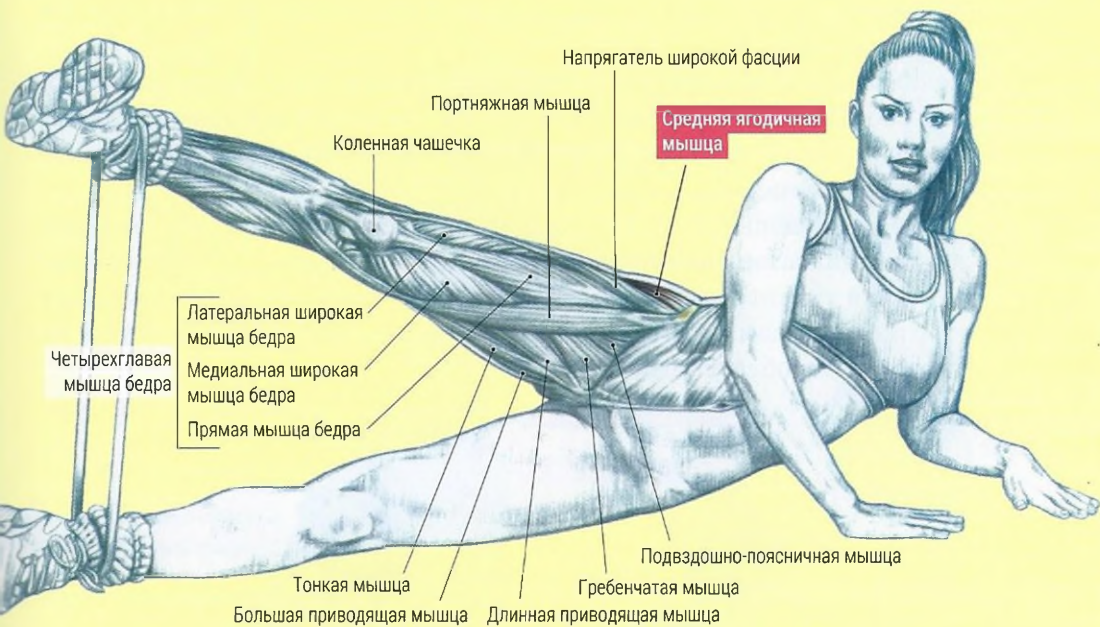
Меняя положение ног, вы прилагаете нагрузку к разным областям.



- Положение ног и соответствующие им целевые области, которые задействуются при выполнении упражнения: (а) вертикальная; (б) задняя; (в) передняя

Используя эластичную ленту, утяжелитель для голени или тросовый тренажер, вы сможете увеличить нагрузку на среднюю ягодичную мышцу.

► Исходное положение



► Вариант с эластичной лентой

Преимущество

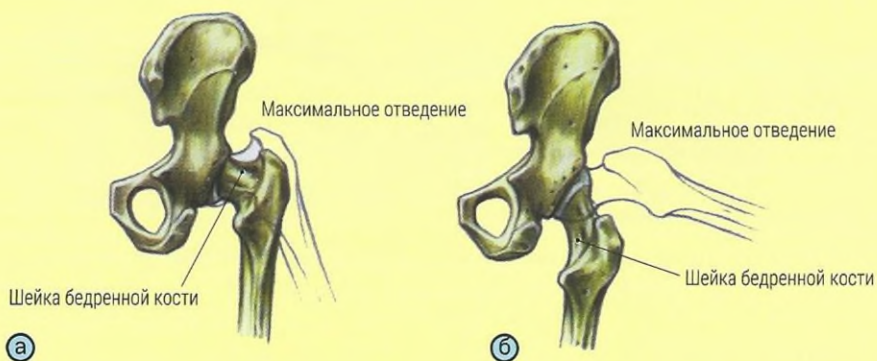
- Исследования показывают, что латеральное отведение бедра является лучшим упражнением для работы со средней ягодичной мышцей, увеличение объема которой придает ягодицам округлость.

Недостаток

- Задействуется лишь очень незначительная область ягодиц. Поэтому данное упражнение должно составлять только небольшую часть тренировки.
- ! • Поскольку это упражнение выполняется на одну сторону, оно может неравномерно нагружать поясницу, что может усилить уже имеющуюся боль.
- Если вы прогнете поясницу, это позволит увеличить диапазон движения, но может привести к травмам.

Рекомендации

- Если колени совершают латеральные движения, когда вы выполняете приседания или выпады, значит, у вас слабые отводящие мышцы бедра. Упражнения с отведением бедра исправят это положение и защитят колени от травм.
- Используйте свободную руку, чтобы коснуться той части ягодиц, с которой работаете. Это укрепит связь между мозгом и мышцами, а также позволит лучше ощущать работающие мышцы, что делает упражнение более эффективным.
- Вы сможете поднять ногу только до определенного предела. У одних женщин диапазон движения больше, у других меньше. Это обусловлено не общей гибкостью, а формой костей. Поэтому не следует пытаться выйти за пределы своего естественного диапазона движений, чтобы не повредить тазобедренный сустав.

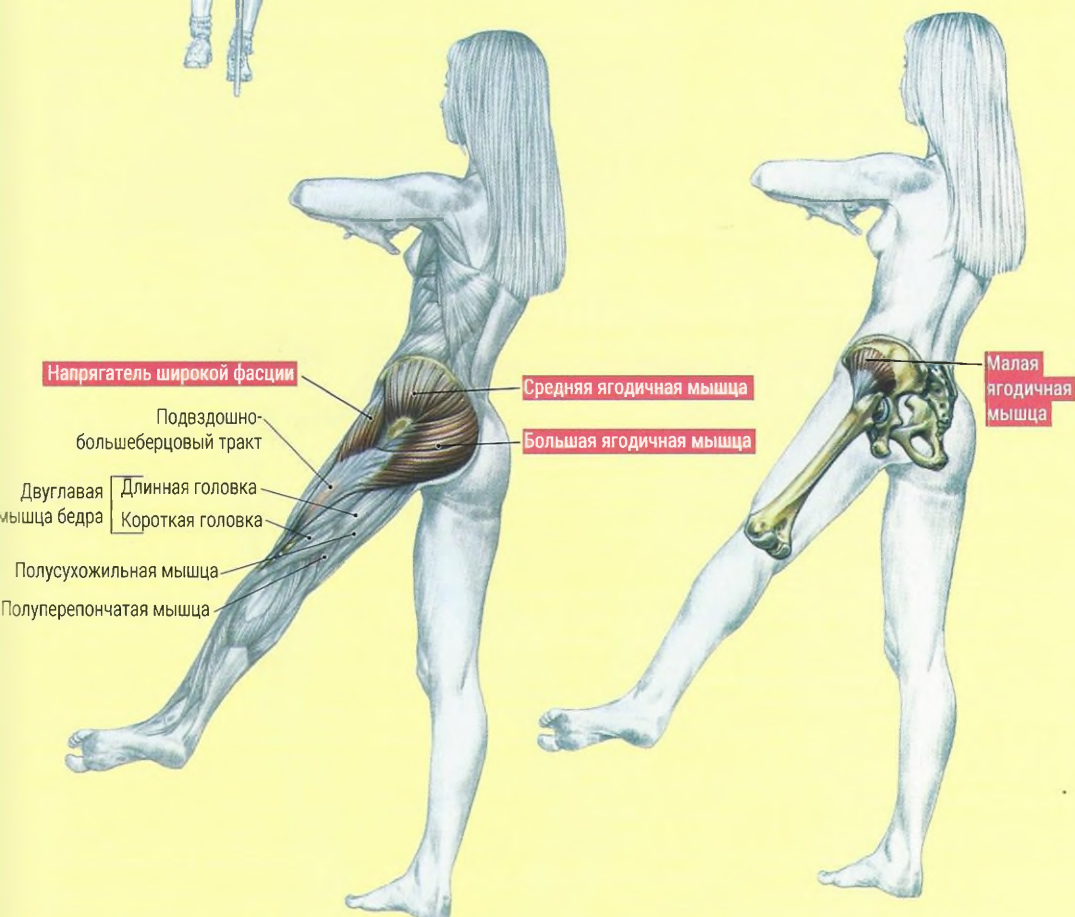
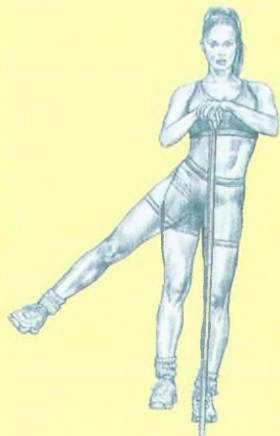


- (а) Такая форма бедренной кости не позволяет поднимать ногу слишком высоко, поскольку строение таза оставляет для движения мало места. (б) Такая форма бедренной кости позволяет поднимать ногу достаточно высоко, поскольку строение таза оставляет для движения много места.

Варианты стоя

Самый легкий вариант латерального отведения бедра выполняется в положении стоя, так как в этом случае диапазон движения невелик и гравитация нагружает среднюю ягодичную мышцу в очень небольшой степени.

► Вариант стоя с использованием гимнастической палки



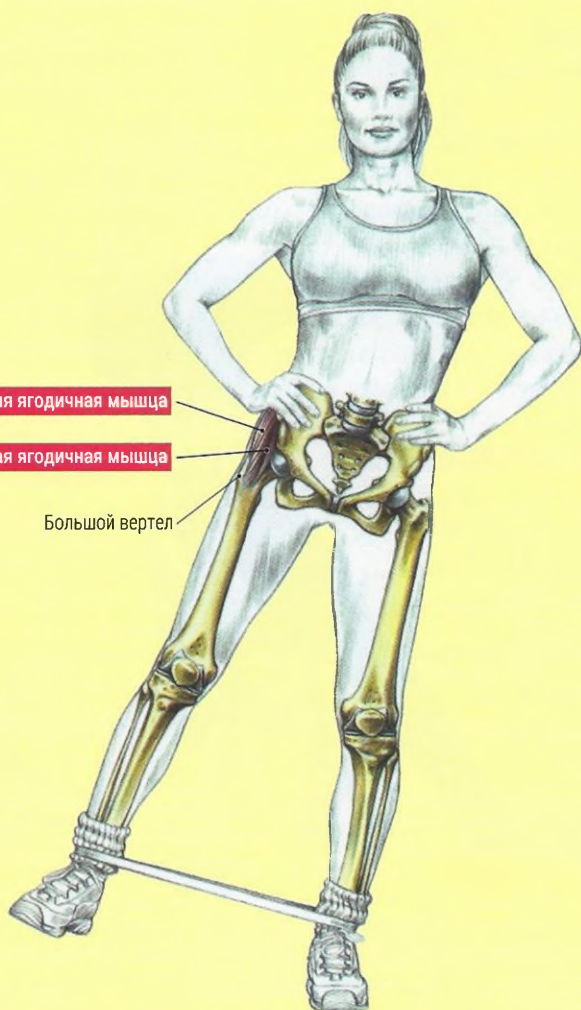
► Отведение бедра стоя

ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА

Если вам нравится выполнять это упражнение стоя, а также при условии, что ваш уровень физической подготовки не самый низкий, мы рекомендуем вам не тратить время, выполняя его без дополнительной нагрузки. Вы можете использовать эластичную ленту, утяжелитель для голени или тросовый тренажер (трос крепится к манжете, надеваемой на лодыжку) для увеличения нагрузки.



► Движение



► Вариант стоя с использованием эластичной ленты

Варианты стоя



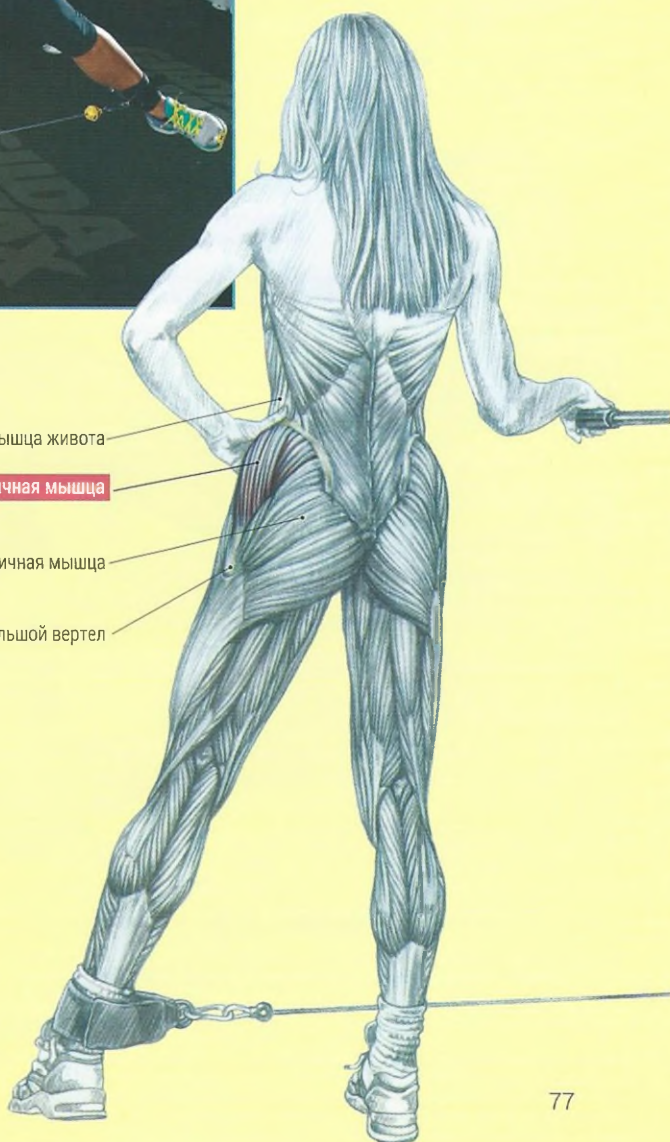
► Исходное положение

Наружная косая мышца живота

Средняя ягодичная мышца

Большая ягодичная мышца

Большой вертел



► Вариант стоя с использованием тренажера

Вариант на коленях

Выполняя это упражнение на коленях, вы одновременно увеличиваете нагрузку и диапазон движения. Здесь вам придется согнуть ногу, иначе вы не сможете совершать латеральные движения.



► Исходное положение



► Латеральное отведение бедра стоя на колене

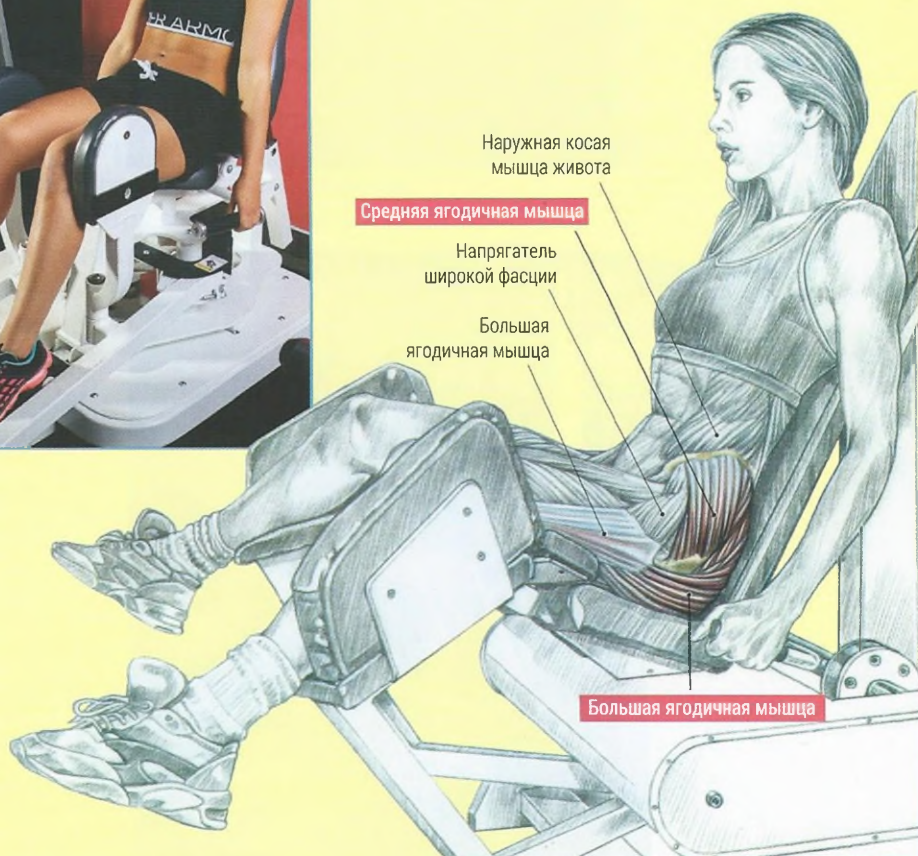
Варианты на тренажере

Существует два вида тренажеров, позволяющих увеличить нагрузку на ноги и сделать упражнение эффективнее.

- Первый, на который вы садитесь, позволяет одновременно проработать обе ноги. Наклоняясь вперед или назад в положении сидя, вы можете переносить нагрузку с одной области ягодиц на другую. Наклон вперед позволяет проработать верхнюю область внешней части ягодиц. Наклон назад позволяет проработать среднюю область внешней части ягодиц.



► Исходное положение



► Отведение бедра на тренажере сидя



► Наклон назад



► Наклон вперед

Варианты на тренажере

- Второй тренажер позволяет тренироваться в положении стоя. Один тип таких тренажеров позволяет вам прорабатывать обе ноги одновременно, а другой — только одну ногу за раз. В обоих вариантах выполняется одно и то же движение.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

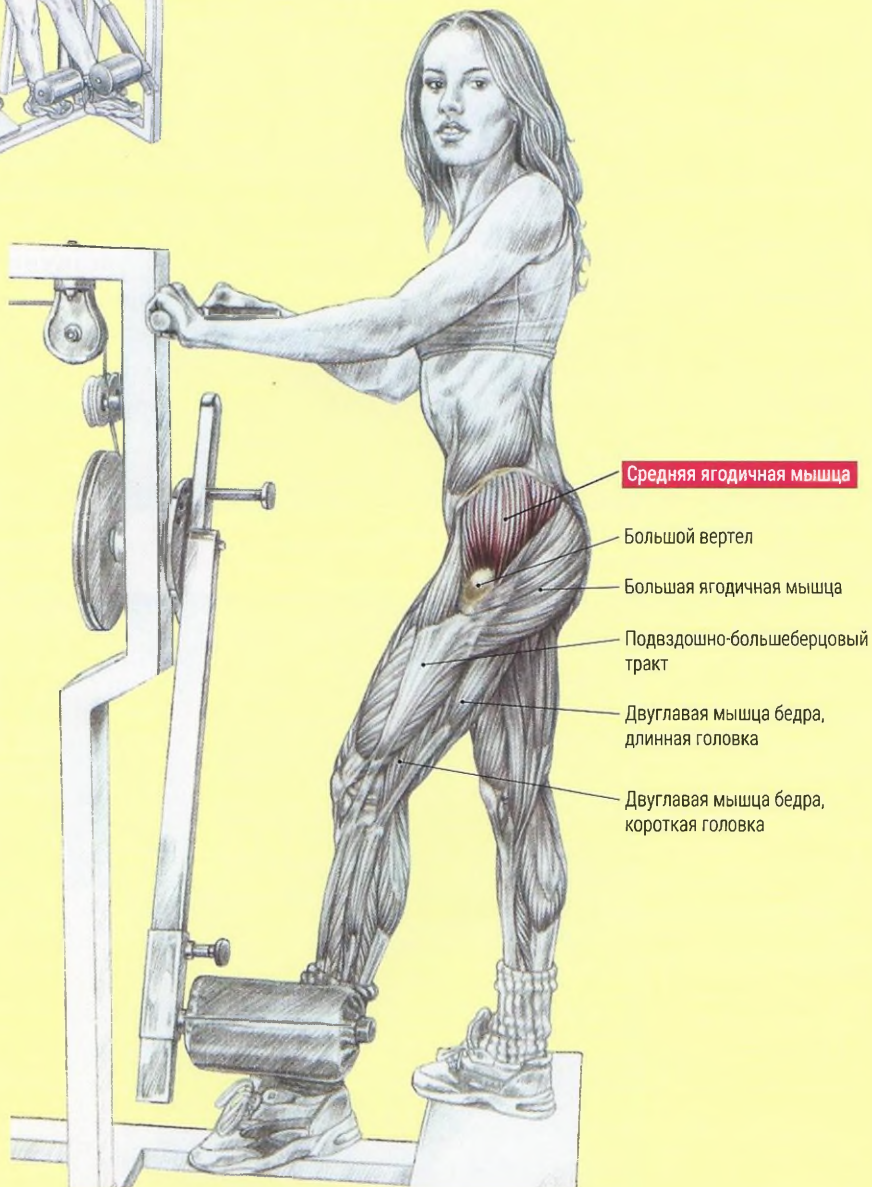
Все варианты латерального отведения бедра примерно одинаковы. Основное их отличие состоит в уровне нагрузки, которая прилагается к ягодичным мышцам, и диапазоне движения. Утяжелители для голеней, эластичные ленты и тренажеры повышают эффективность упражнений в отношении наращивания мышечной массы, увеличивая нагрузку и, соответственно, степень трудности упражнения.

На одних тренажерах для отведения бедра вы выполняете упражнение с прямыми ногами, на других — с ногами, согнутыми под углом 90 градусов. Если вы новичок, последний вариант предпочтительнее для вас по нескольким причинам:

- Меньше вероятность того, что вы превысите допустимый предел растяжки отводящих мышц бедра.
- Меньше нагрузка на колени.
- Ноги занимают более устойчивое положение, поэтому вы можете работать с бóльшим весом.



► Движение



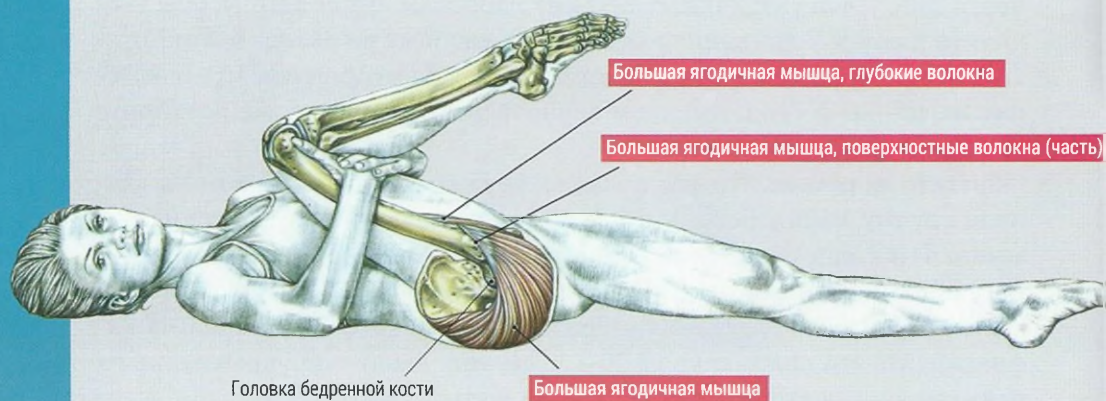
► Отведение бедра на тренажере стоя

- Выпады позволяют замечательным образом растягивать ягодичные мышцы. Однако лучше ставить переднюю ногу не на пол, а на скамью перед собой, что увеличивает глубину растяжки. Более того, чтобы увеличить диапазон движения, согните заднюю ногу в колене, чтобы опустить ягодицы ниже передней поднятой ноги. Зафиксируйте это положение на 10—20 секунд. Выпадом вернитесь назад и сразу же повторите движение для другой ноги.
- Обратите внимание, что, как правило, упражнения, растягивающие заднюю группу мышц бедер, также улучшают эластичность ягодичных мышц. Итак, еще одно упражнение: лягте на пол лицом вверх, обхватите ногу обеими руками и подтяните ее к туловищу. Ногу можно согнуть в колене (простой вариант) или удерживать прямо (сложный вариант). Зафиксируйте это положение на 20—30 секунд. Выполнив упражнение на одну сторону, повторите его для другой ноги.

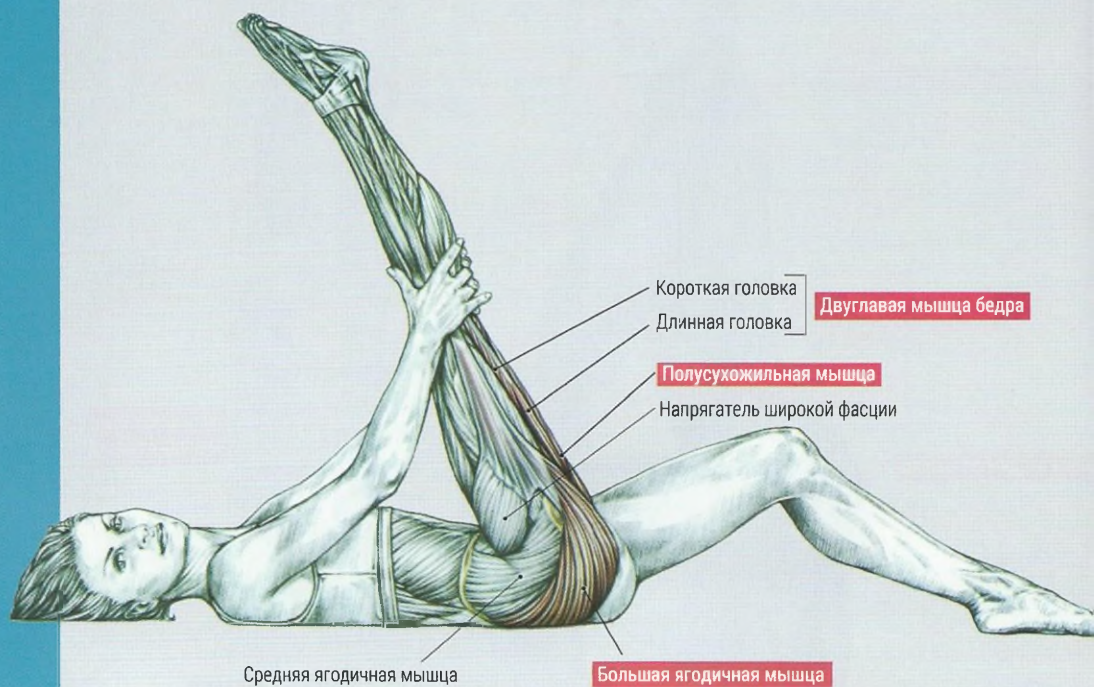


► Выпад вперед

РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ



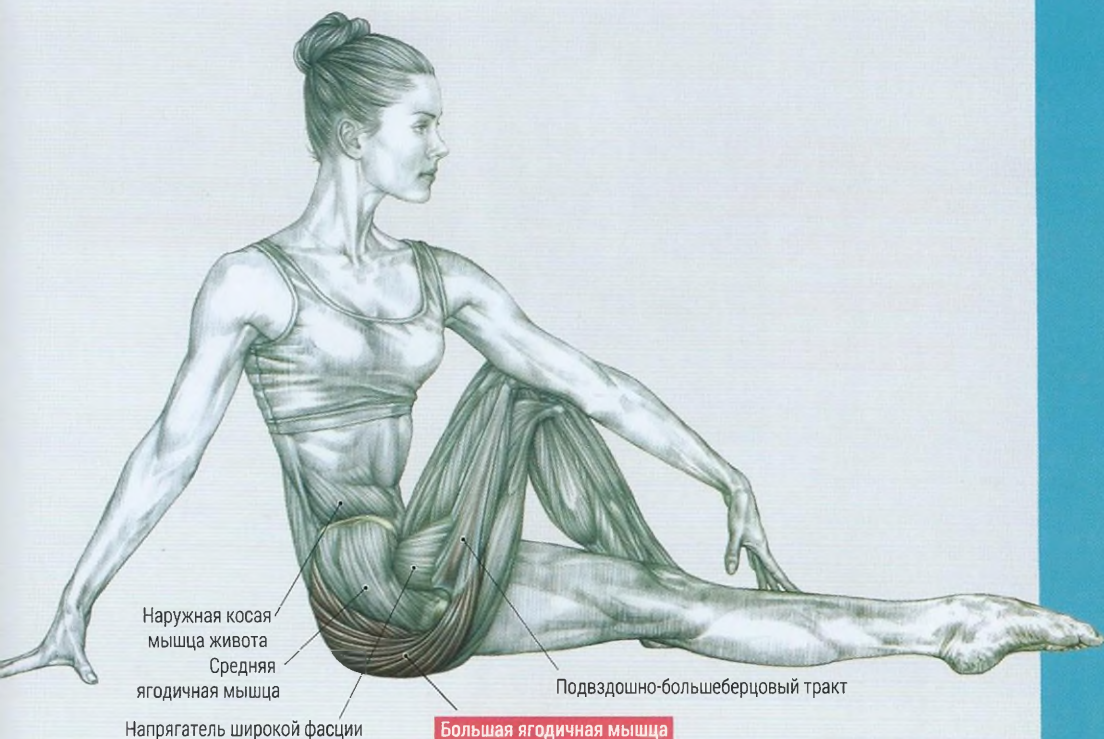
► Растяжка ягодичных мышц и задней группы мышц бедра с согнутой ногой



► Растяжка ягодичных мышц и задней группы мышц бедра с прямой ногой

- Растяжка ягодичных мышц сидя выполняется следующим образом: сядьте на пол, выпрямив одну ногу. Другую согните в колене и положите ее поверх нижней ноги. Подтяните колено как можно ближе к туловищу, фиксируя его локтем. Зафиксируйте это положение на 10—20 секунд. Выполнив упражнение на одну сторону, повторите его для другой стороны.

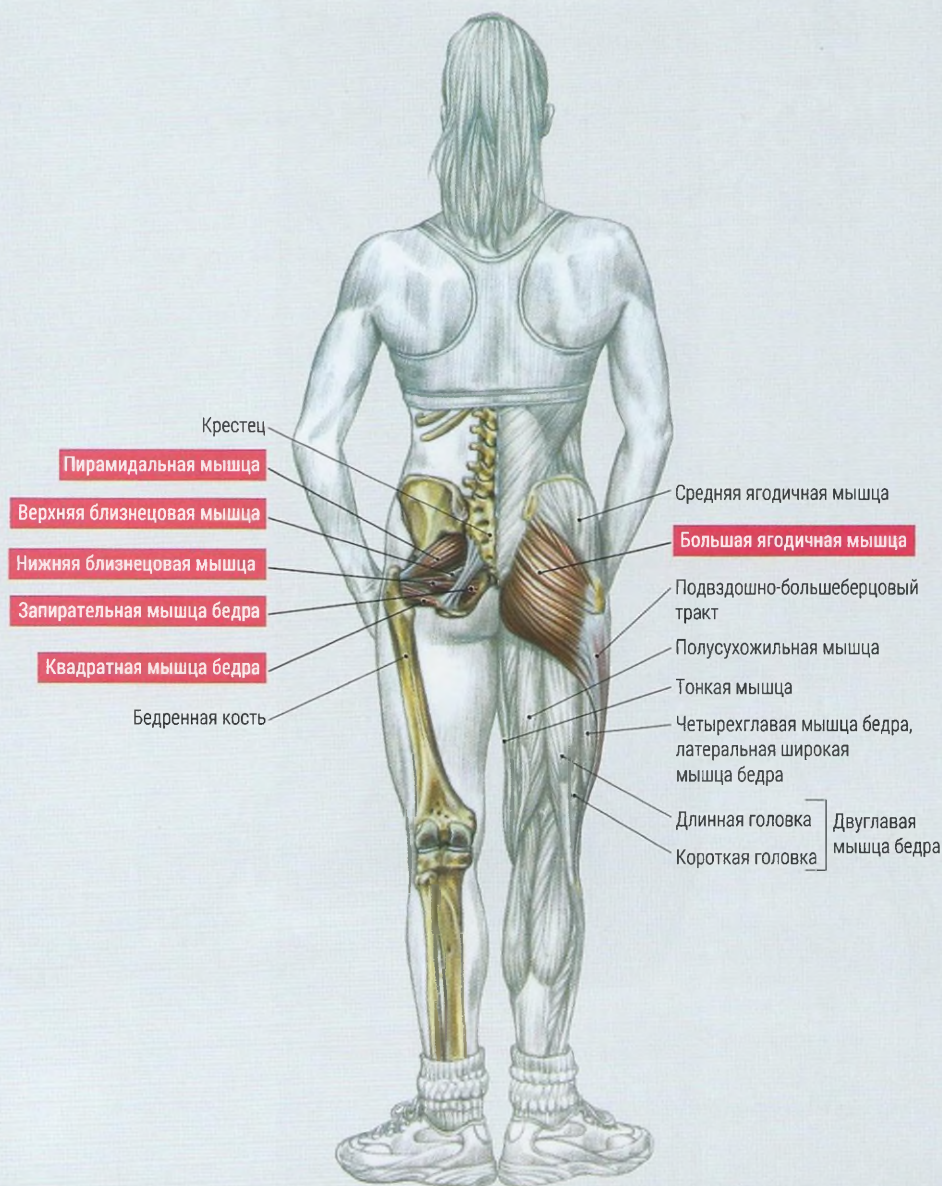
► Исходное положение



► Растяжка ягодичных мышц сидя

РАСТЯЖКА МЫШЦ-ВРАЩАТЕЛЕЙ БЕДЕР

Мышцы-вращатели бедер играют важную роль в поддержании правильного изгиба поясницы. Если они недостаточно эластичны, то смещают поясницу вперед, меняя естественный изгиб позвоночника. Это нарушение осанки приводит к тому, что межпозвоночные диски становятся чрезмерно восприимчивыми к толчкам, которые обычно сопровождают ходьбу или движения в положении стоя. Растяжка мышц-вращателей бедер важна также для предупреждения травм позвоночника, особенно у спортсменов.



Сядьте, вытянув перед собой правую ногу, согните ее в колене и наклонитесь к ней; левую ногу отведите назад. Выполнив растяжку для правой ноги, повторите упражнение для левой ноги.



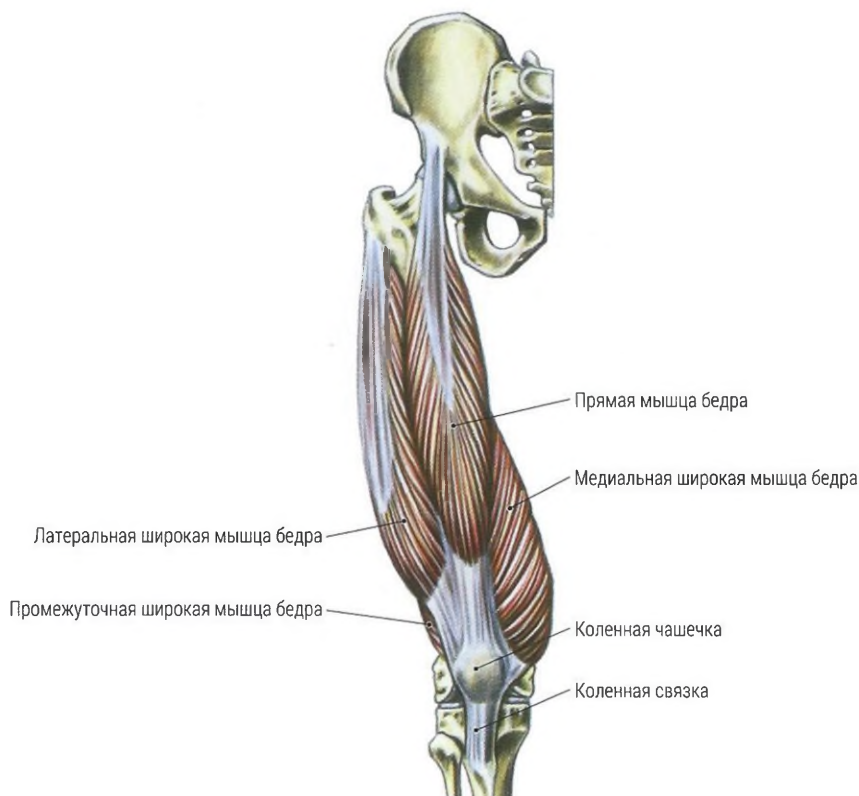
► Растяжка мышц-вращателей бедра сидя

Анатомия и морфология

Четырехглавая мышца бедра состоит из следующих мышц:

1. Латеральная широкая мышца бедра — располагается с внешней стороны бедра.
2. Прямая мышца бедра — располагается в центре.
3. Медиальная широкая мышца бедра — располагается с внутренней стороны бедра.
4. Промежуточная широкая мышца бедра — обычно закрыта тремя другими мышцами.

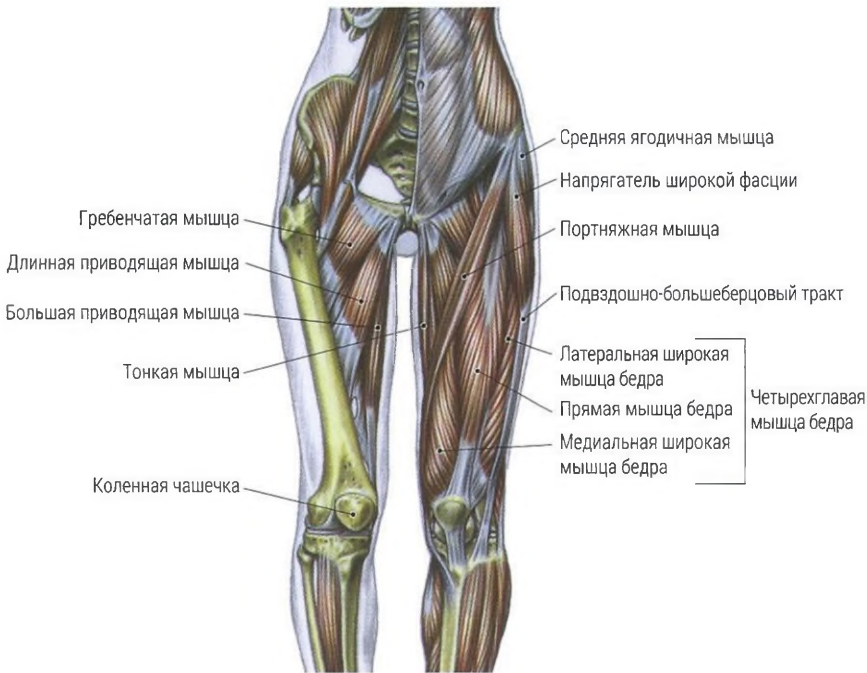
За исключением прямой мышцы бедра, которая соединяет два сустава, пучки четырехглавых мышц приводятся только к одному суставу. Это объясняет, почему прямая мышца бедра участвует во многих упражнениях для брюшного пресса, в то время как остальные мышцы, составляющие четырехглавую мышцу, в них не задействуются.



ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ БЕДЕР

Чем длиннее у вас ноги (особенно бедренные кости) по сравнению с туловищем, тем труднее прорабатывать четырехглавые мышцы бедер, поскольку в этом случае больше задействуются ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Неблагоприятное соотношение длины ног и туловища делает выполнение приседаний особенно проблематичным, поскольку, когда вы приседаете, позвоночник приходится наклонять вперед больше обычного.

С одной стороны, это положение опасно для поясницы, а с другой — эти морфологические характеристики помогут вам лучше проработать ягодичные мышцы. Таким образом, чем вы выше, тем актуальнее для вас становится использование пояса тяжелоатлета (см. также с. 101).



ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ БЕДЕР

Домашнее задание для женщин

Для начала нужно решить, какой величины четырехглавые мышцы вы хотите иметь. Это вопрос вкуса каждой женщины. Большинство не хотело бы, чтобы эти мышцы слишком выделялись, поскольку обычно это присуще мужскому телосложению. Поэтому женщины стремятся сохранить немного жира на ногах, чтобы скрыть разделение мышц, составляющих четырехглавую мышцу бедра. Однако слишком много жира — это тоже плохо, поскольку тогда никто не сможет увидеть красивую мускулатуру ваших ног. В общем, вы наверняка хотите, чтобы очертания ваших ног создавали мышцы, а не отвратительные жировые отложения, имеющие неровную форму.

Если вы решили сосредоточиться в первую очередь на работе с ягодичными мышцами и лишь во вторую — с четырехглавыми мышцами бедер, вам приятно будет узнать, что в большинстве упражнений для четырехглавых мышц бедер участвуют ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер.

Упражнения для четырехглавых мышц бедер

Упражнения для четырехглавой мышцы бедра можно разделить на следующие категории:

1. Приседание.
2. Жим ногами.
3. Выпад.
4. Экстензия ног.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Прежде чем работать с мышцами бедер, нужно защитить колени, разогрев все окружающие их мышцы. Очень часто люди полагают, что для разминки коленей достаточно разогреть четырехглавые мышцы бедер, но это ошибка! Чтобы избежать проблем с коленями, вы должны начать разминку с голени, затем перейти к четырехглавым мышцам бедер и закончить задней группой мышц бедер — причем именно в такой последовательности. Поскольку мышцы голени крепятся к бедренной кости, важно растянуть их прежде, чем начинать работать с четырехглавой мышцей бедра. Кроме того, чтобы должным образом разогреть колени, нужно растянуть заднюю группу мышц бедер. Если вы будете следовать этому простому правилу, то предупредите возникновение болей в коленях или уменьшите интенсивность возможных болей.

Важно также прорабатывать голеностопные связки, чтобы вы могли держать спину как можно прямее, когда будете выполнять такие упражнения, как приседания.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подготовить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

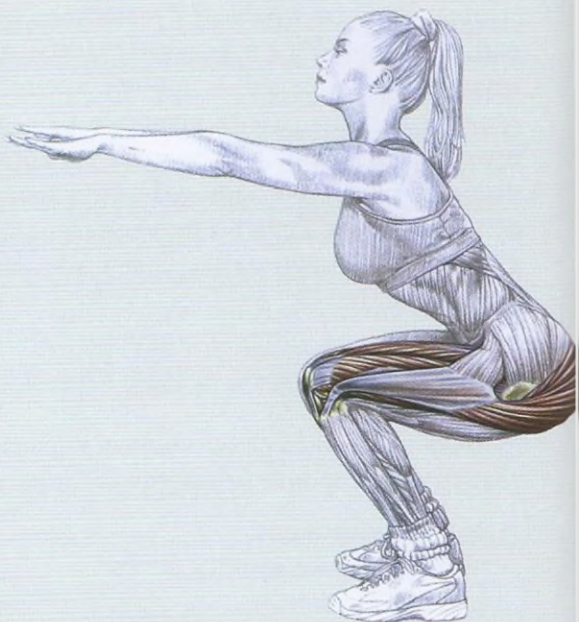
- коленные суставы;
- четырехглавые мышцы бедер;
- мышцы поясницы;
- заднюю группу мышц бедер;
- тазобедренные суставы;
- мышцы голени.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя отягощения небольшого веса. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если вам кажется, что одного цикла для разминки недостаточно, повторите его еще раз.

Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к первому упражнению для четырехглавых мышц бедер. Первый подход этого упражнения выполните с небольшим весом отягощения, чтобы разогреть ягодичные мышцы прежде, чем приступить к работе с большим весом. Если вы уже достаточно разогреты после упражнений для задней группы мышц бедер или ягодичных мышц, вам не нужно выполнять весь комплекс разминочных упражнений. Тем не менее в качестве разминки вам нужно выполнить минимум одно упражнение для четырехглавой мышцы бедра.



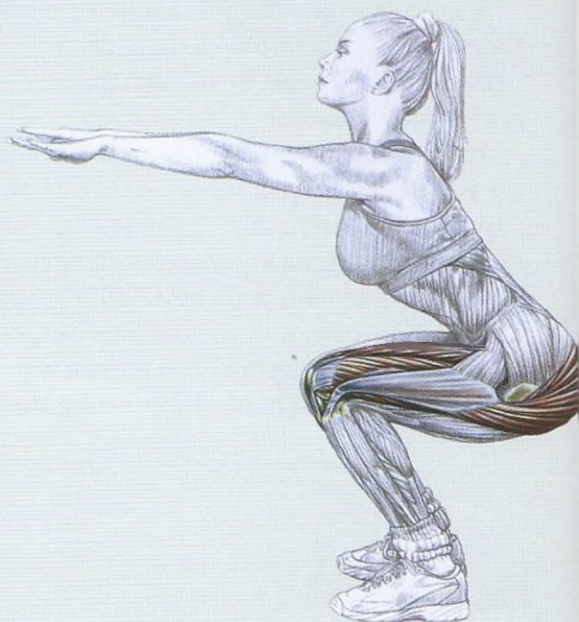
► 1. Подъем на носках (см. с. 159)



► 2. Приседание (см. с. 93)



► 3. Становая тяга на прямых ногах (см. с. 130)



► 4. Приседание, повторение

Приседание относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь в движение приводятся тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге приседание позволяет прорабатывать не только четырехглавые мышцы бедер, но и ягодичные мышцы, заднюю группу мышц бедер, мышцы поясницы и голени.

Приседание считается хорошим упражнением для начала тренировки, поскольку стимулирует сразу несколько групп мышц нижней части тела.

Выполнение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, положите штангу на верхнюю часть спины. Немного прогнув спину, приседайте до тех пор, пока туловище не начнет наклоняться вперед. Когда это случится, нагрузка на мышцы бедер снизится, а основную часть нагрузки возьмут на себя мышцы поясницы.


Достигнув нижнего положения, оттолкнитесь пятками и выпрямите ноги. Из положения стоя выполните следующее повторение.

Преимущество

- В работе участвуют все мышцы нижней части тела и некоторые мышцы верхней части тела, что делает приседание одним из самых сложных упражнений, задействующих максимальное число мышц.

Недостаток

- Требуется спортивных навыков, которые у новичков могут отсутствовать.

 Поскольку это упражнение весьма интенсивное, ваши колени и спина могут подвергаться риску травмы. После выполнения этого упражнения советуем вам повисеть на перекладине. Впрочем, будет нелишним делать это после каждой тренировки.

ПРИСЕДАНИЕ



Четырехглавая
мышца бедра

Латеральная широкая
мышца бедра
Прямая мышца бедра
Промежуточная широкая
мышца бедра
Медиальная широкая
мышца бедра

Икроножная мышца
Камбаловидная мышца

Наружная косая мышца живота

Средняя ягодичная мышца

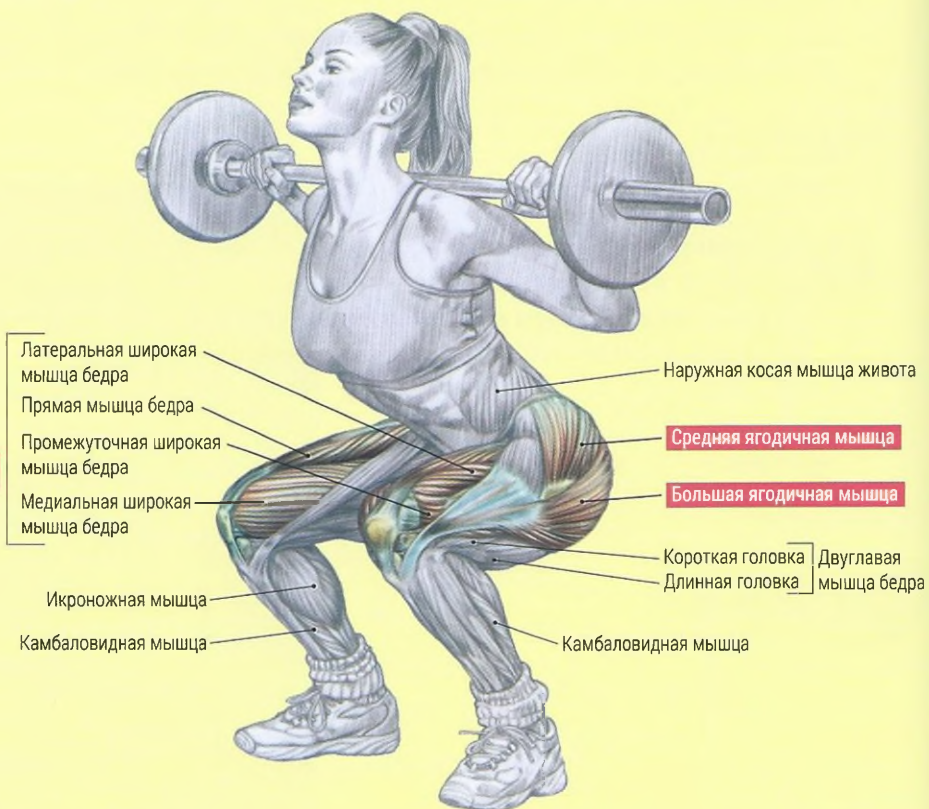
Большая ягодичная мышца

Короткая головка Двуглавая
мышца бедра
Длинная головка

Камбаловидная мышца

► Приседание со штангой

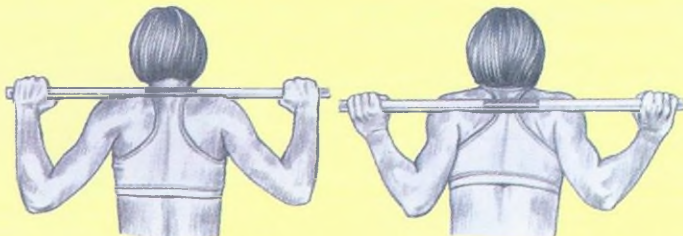
ПРИСЕДАНИЕ



► Приседание со штангой

Рекомендации

- Если вы используете штангу, не кладите ее на шею, чтобы не повредить позвоночник. Положите гриф штанги ниже шеи на спину примерно на уровне плеч. Если штанга слишком давит, оберните вокруг грифа полотенце.



- ▶ Положите штангу на трапециевидную мышцу и на верхнюю часть плеч (слева) или на трапециевидную мышцу и нижнюю часть плеч (справа).

- Чтобы увеличить нагрузку на мышцы, используйте технику поддержания постоянного напряжения. Это значит, что в верхней точке движения вы не должны полностью разгибать ноги. Используя эту технику, выполните максимальное количество повторений. Когда вы не сможете больше терпеть жжение в мышцах, выпрямите ноги в верхней точке движения, чтобы дать мышцам короткий отдых, что позволит вам выполнить несколько дополнительных повторений.



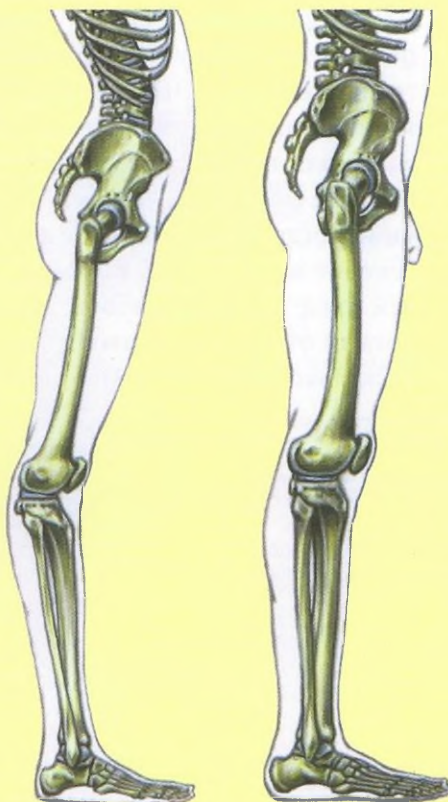
- ▶ Чтобы немного усложнить упражнение, в верхней точке движения не разгибайте ноги полностью.

- Если вы подложите под пятки деревянную доску или диск штанги, во время приседания вам будет проще держать спину прямо. Этот совет особенно полезен в случае, если у вас длинные бедренные кости или не слишком гибкие голеностопные суставы.



► Приседание с приподнятыми пятками

- Если у вас гиперэкстензия колена (когда вы выпрямляете ногу, колено слишком сильно смещается назад), не выпрямляйте ноги. Хуже того, под нагрузкой колени могут еще сильнее прогнуться назад, что приведет к серьезной травме.



- Гиперэкстензия (слева) типична для женщин; у мужчин ноги обычно выпрямляются нормально (справа).

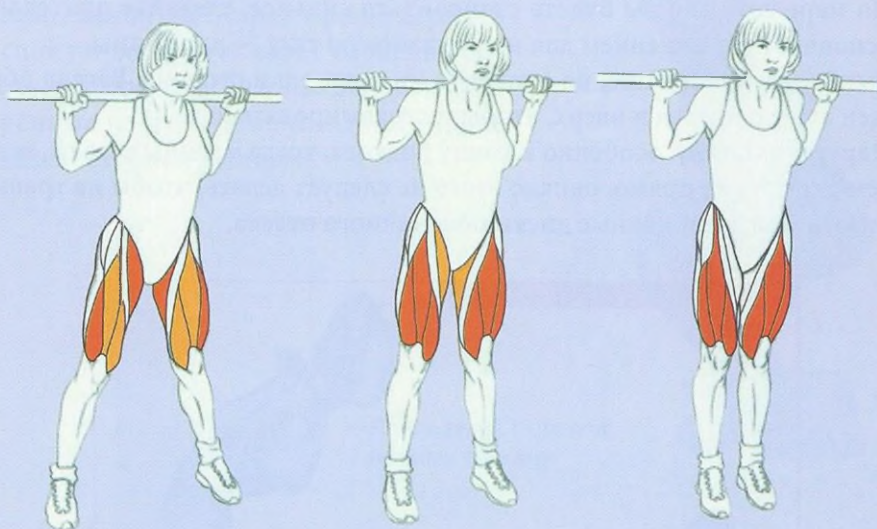
- Чтобы не перегрузить и не травмировать позвоночник, мы рекомендуем вам не выполнять приседания и становую тягу в ходе одной тренировки. По мере того как вы будете становиться сильнее, сделайте приседание основным упражнением для ног, а становую тягу — для спины.
- Выполняя приседание, не смотрите ни вниз, ни в сторону. Взгляд обращен строго вперед и вверх, чтобы не травмировать шею.
- Округлить спину, особенно к концу подхода, когда мышцы устают, легче, чем держать ее прямо, однако этого не следует делать, чтобы не травмировать межпозвоночные диски поясничного отдела.



► Не округляйте спину в верхней и нижней точке движения.

Расстояние между ногами

Изменяя расстояние между ногами при выполнении приседания, можно задействовать разные мышцы. Если вы поставите ноги на ширину плеч и немного разведете носки, все мышцы бедер будут работать одинаково. Если поставите ноги уже плеч, основная нагрузка будет приходиться на четырехглавые мышцы бедер и колени. Очень широкая постановка ног позволит проработать внутренние мышцы бедер, заднюю группу мышц бедер и ягодичные мышцы. Однако, если вы только приступаете к освоению этого упражнения, выберите вариант, который кажется вам наиболее естественным. В дальнейшем вы сможете менять положение ног, чтобы прорабатывать те или иные мышцы.



Приседание с широкой, средней и узкой постановкой ног. Красным цветом показаны мышцы, на которые приходится основная нагрузка, оранжевым — мышцы, которые работают меньше.



Приседание с широкой постановкой ног

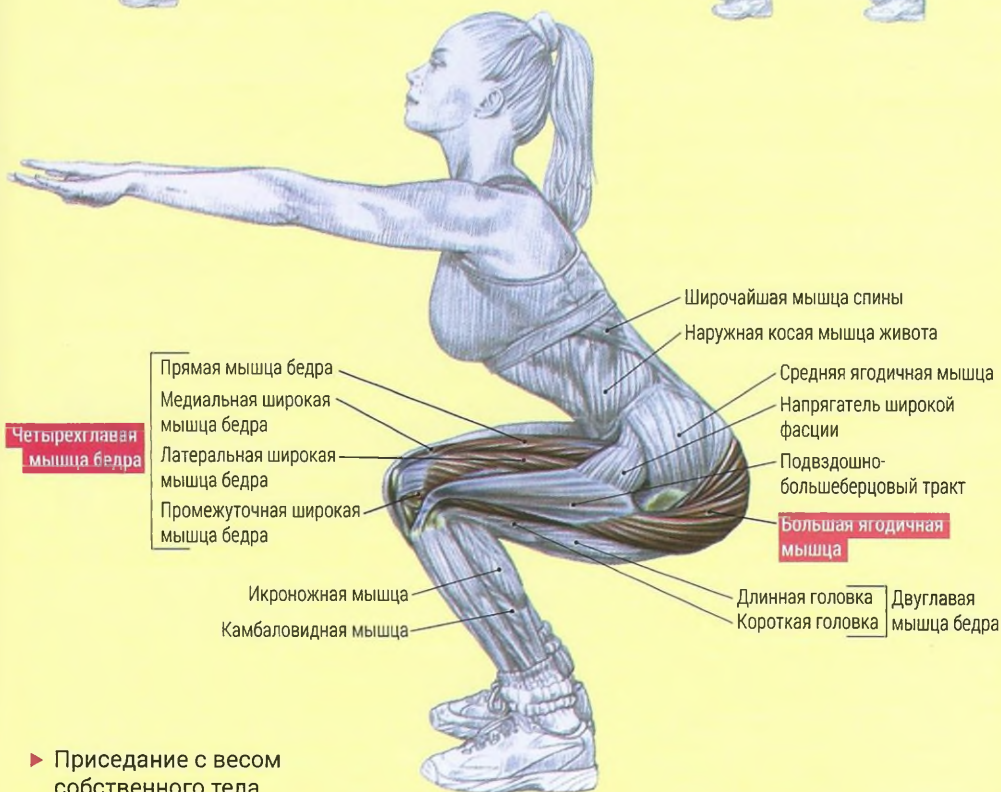
Варианты с весом собственного тела

- Самым простым вариантом приседания является приседание без отягощения, выполняя которое вы используете только вес собственного тела. Вы можете выполнять это упражнение дома — и создать красивые ноги, не посещая тренажерный зал. Главная проблема состоит в том, что приседания с весом собственного тела довольно скоро становятся слишком легкими по причине отсутствия дополнительной нагрузки.

► Исходное положение



- Варианты с руками, сложенными у груди, и с опущенными руками. Выберите положение рук, которое кажется вам наиболее удобным и безопасным; положение рук не влияет на то, какие мышцы задействуются при приседании.



► Приседание с весом собственного тела

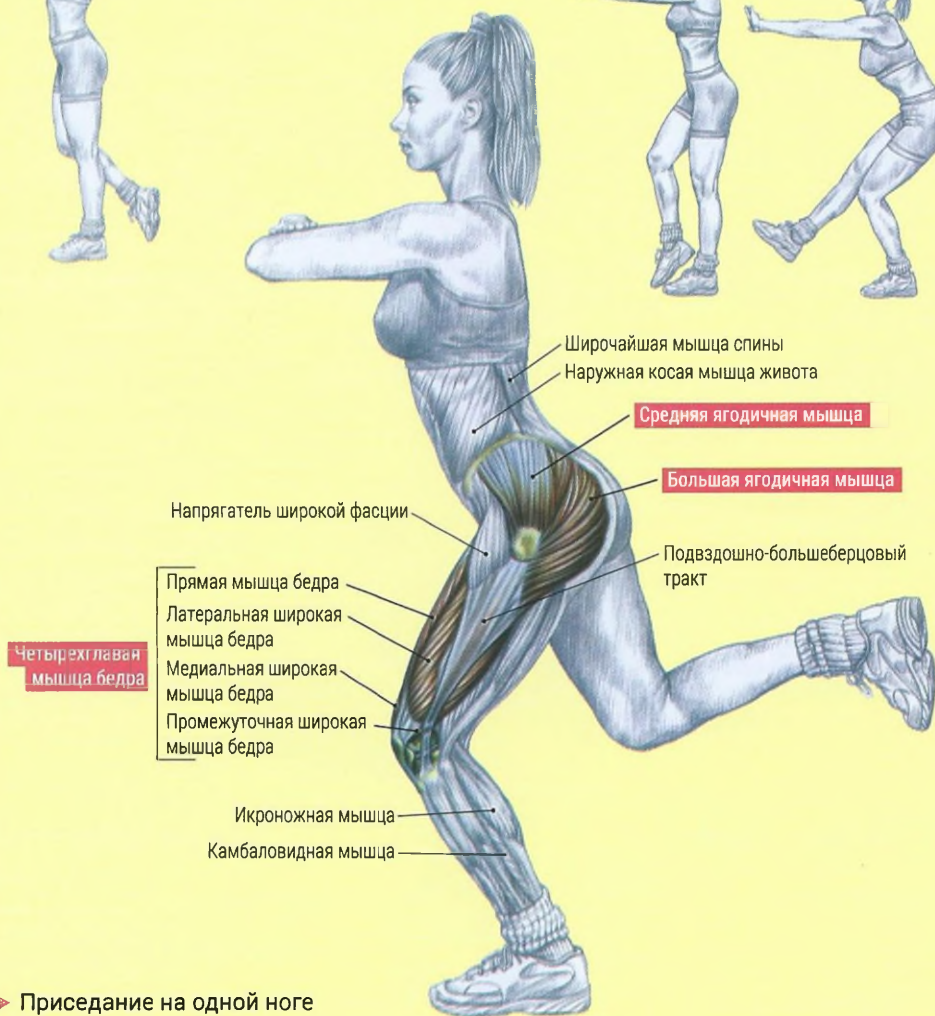
ПРИСЕДАНИЕ

- Приседание можно выполнять на одной ноге. Этот вариант труднее обычного приседания, но он не нагружает позвоночник. Если вы не выполняли его прежде, убедитесь, что способны контролировать глубину приседания, так как максимальный диапазон движения приседания на одной ноге гораздо больше, чем в случае обычного приседания. Выполнение этого упражнения с максимальным диапазоном движения может привести к тому, что после тренировки вы будете испытывать сильные мышечные боли. Поэтому разумно увеличивать диапазон движения постепенно, от тренировки к тренировке.

► Исходное положение



► Вариант с одной ногой впереди и вытянутыми перед собой руками развивает не только мышцы, но и равновесие.



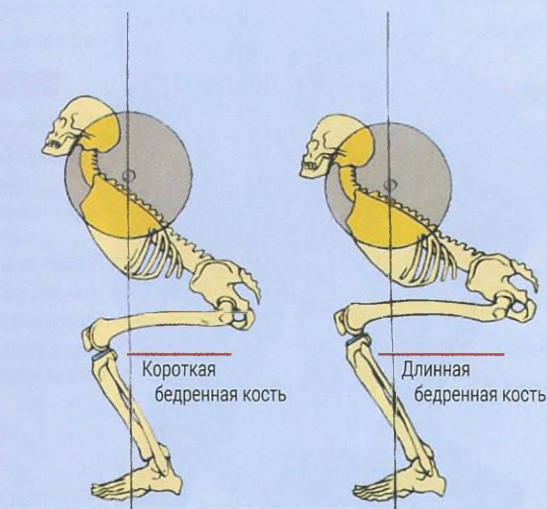
► Приседание на одной ноге

Глубина приседания

Чем ниже вы опускаете отягощение, тем интенсивнее работают мышцы, поскольку, увеличивая диапазон движения, вы задействуете не только четырехглавые мышцы бедер, но и другие мышцы ног, особенно заднюю группу мышц бедер и ягодичные мышцы. Поэтому может показаться, что имеет смысл присесть глубоко. С точки зрения работы мышц это действительно так. Но здесь нужно учитывать также морфологию тела. Чем больше рост, тем больше приходится наклонять вперед туловище, чтобы удерживать равновесие. В этом положении существенно возрастает риск травм позвоночника.

Многие люди утверждают, что наклонять туловище при приседании — неправильно. Но с точки зрения морфологии, если у вас длинные четырехглавые мышцы бедер и короткое туловище, во время приседания нельзя удержать спину прямо. Вам придется наклониться вперед, чтобы удержать равновесие. Вот почему так просто выполнять приседание с прямой спиной на тренажере Смита — здесь вам не приходится удерживать равновесие.

Если вы заметили, что при выполнении приседаний без отягощения вам приходится наклоняться вперед слишком глубоко, разумнее будет найти альтернативу этому упражнению, чем впустую тратить время, пытаясь освоить упражнение, правильно выполнять которое не позволит вам морфология вашего тела.



Если у вас короткие бедренные кости, вы сможете меньше наклоняться вперед; если у вас длинные бедренные кости, вам придется больше наклоняться вперед. Чем длиннее бедренные кости, тем больше вам приходится наклоняться вперед, чтобы удерживать равновесие. Здесь действует общее правило: чем вы выше, тем опаснее для вашего позвоночника глубокие приседания.

Варианты с гантелями

- Когда вы держите гантель между ногами, мышцам бедер приходится работать интенсивнее, что повышает эффективность приседания. В качестве альтернативы можете использовать крепкую эластичную ленту или выполнять приседание на одной ноге.



► Исходное положение



Варианты с гантелями

- Две гантели еще больше увеличивают нагрузку. Главное их преимущество по сравнению со штангой состоит в том, что с гантелями проще держать спину прямо и удерживать равновесие. Однако по мере наращивания силы гантели перестанут обеспечивать необходимую для прогресса нагрузку. И тогда вам придется перейти к штанге. К этому моменту вы должны научиться удерживать равновесие, выполняя упражнение с отягощением.



► Исходное положение



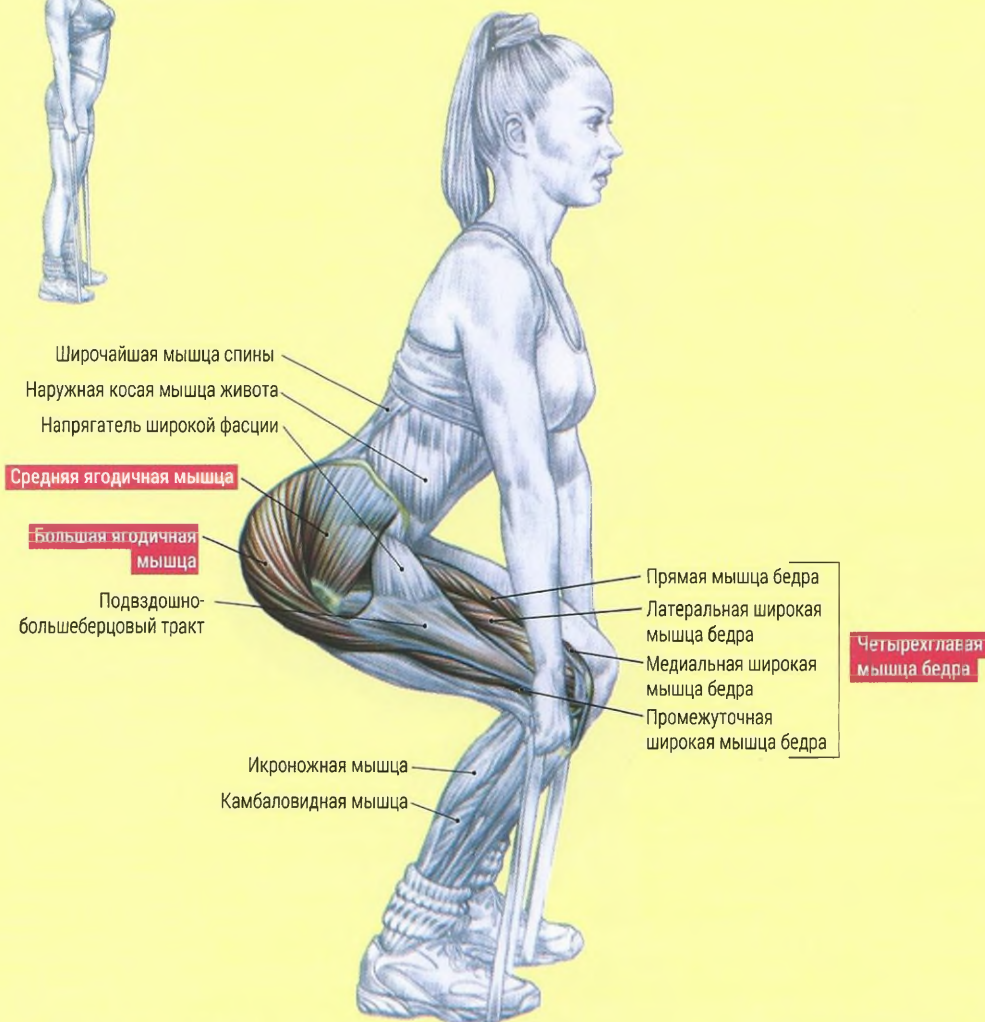
► Приседание с двумя гантелями

Приседание с эластичной лентой

- Гантели можно заменить эластичной лентой. Главное ее достоинство состоит в том, что она обеспечивает варьируемую нагрузку, которая полностью соответствует вашей мышечной силе. В нижней точке движения, когда мышцы слабее, сопротивление ленты минимально. По мере того как вы выпрямляете ноги и ваши мышцы становятся сильнее, лента натягивается и таким образом обеспечивает большую нагрузку.



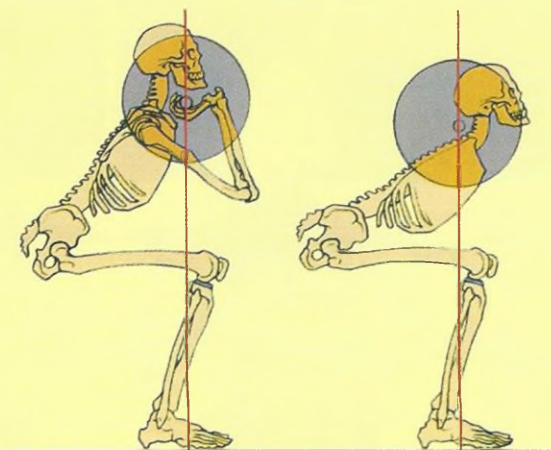
► Исходное положение



► Приседание с эластичной лентой

Вариант фронтального приседания

- Фронтальное приседание со штангой на груди позволяет держать спину прямее, чем в случае классического приседания со штангой на спине. Однако здесь меньше работают ягодицы и больше четырехглавые мышцы бедер, что неприемлемо, если вы сосредоточены на наращивании объема ягодиц. Кроме того, многие женщины находят, что удерживать штангу на груди попросту неудобно. Это упражнение достаточно трудно освоить. Не овладев техникой в совершенстве, вы можете потерять равновесие. Все это объясняет, почему данное упражнение не пользуется у женщин особой популярностью.



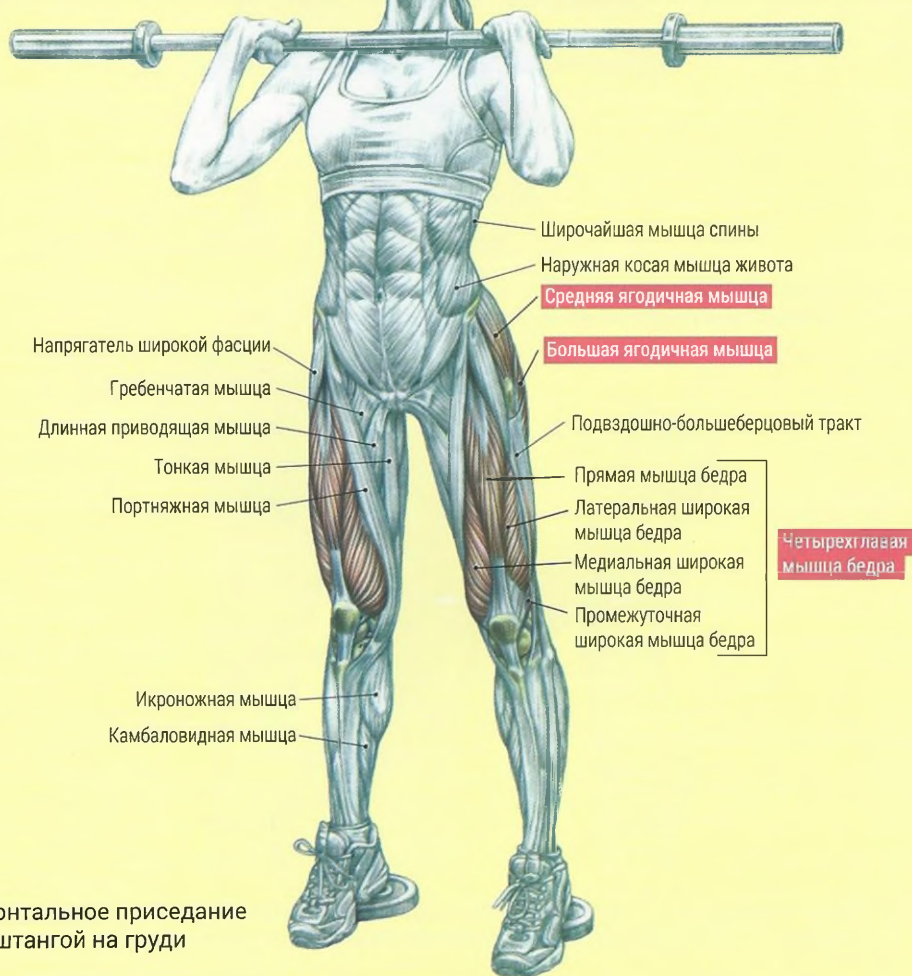
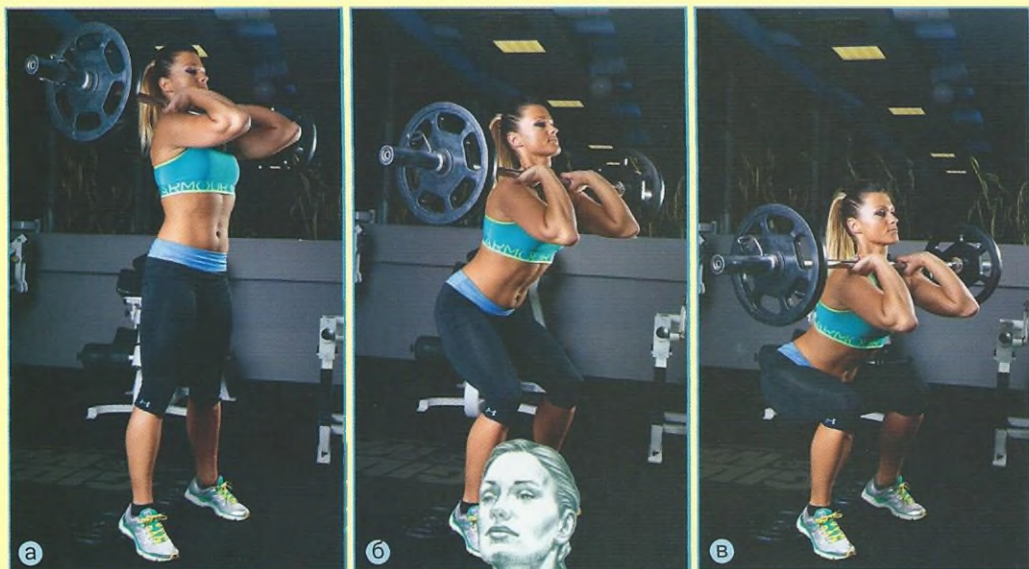
- ▶ Фронтальное приседание со штангой на груди (слева) позволяет держать спину прямее, чем приседание со штангой на спине (справа).



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



- ▶ Слева изображена правильная техника удержания штанги — с поднятыми локтями, а справа — неправильная техника удержания штанги — с опущенными локтями.



► Фронтальное приседание со штангой на груди

Вариант на тренажере Смита

- Тренажеры Смита могут быть хорошей альтернативой приседаниям со свободными отягощениями, поскольку здесь задается траектория движения, что снижает вероятность травм, вызванных потерей равновесия. Занимаясь на тренажере Смита, вы можете выставить ноги вперед, что позволит держать спину прямо. В этом положении вы задействуете ягодичные мышцы и снижаете нагрузку на позвоночник и коленные суставы. Если вы попытаетесь принять это положение, приседая со штангой, то завалитесь назад. Тренажер Смита позволяет с легкостью удерживать равновесие. Поэтому упражнения на этом тренажере являются замечательной альтернативой приседаниям со свободными отягощениями, особенно для новичков.



► Приседание на тренажере Смита

ПРИСЕДАНИЕ

Тренажер Смита позволяет выбрать практически любое положение ног, чтобы задействовать разные мышцы нижней части тела. Ниже перечислены основные положения ног и мышцы, которые они позволяют задействовать.



▶ Ноги впереди: ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер



▶ Ноги под ягодицами: четырехглавые мышцы бедер (на колени приходится большая нагрузка)



▶ Ноги с узкой постановкой ног: четырехглавые мышцы бедер



▶ Ноги с широкой постановкой ног: приводящие мышцы бедер

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

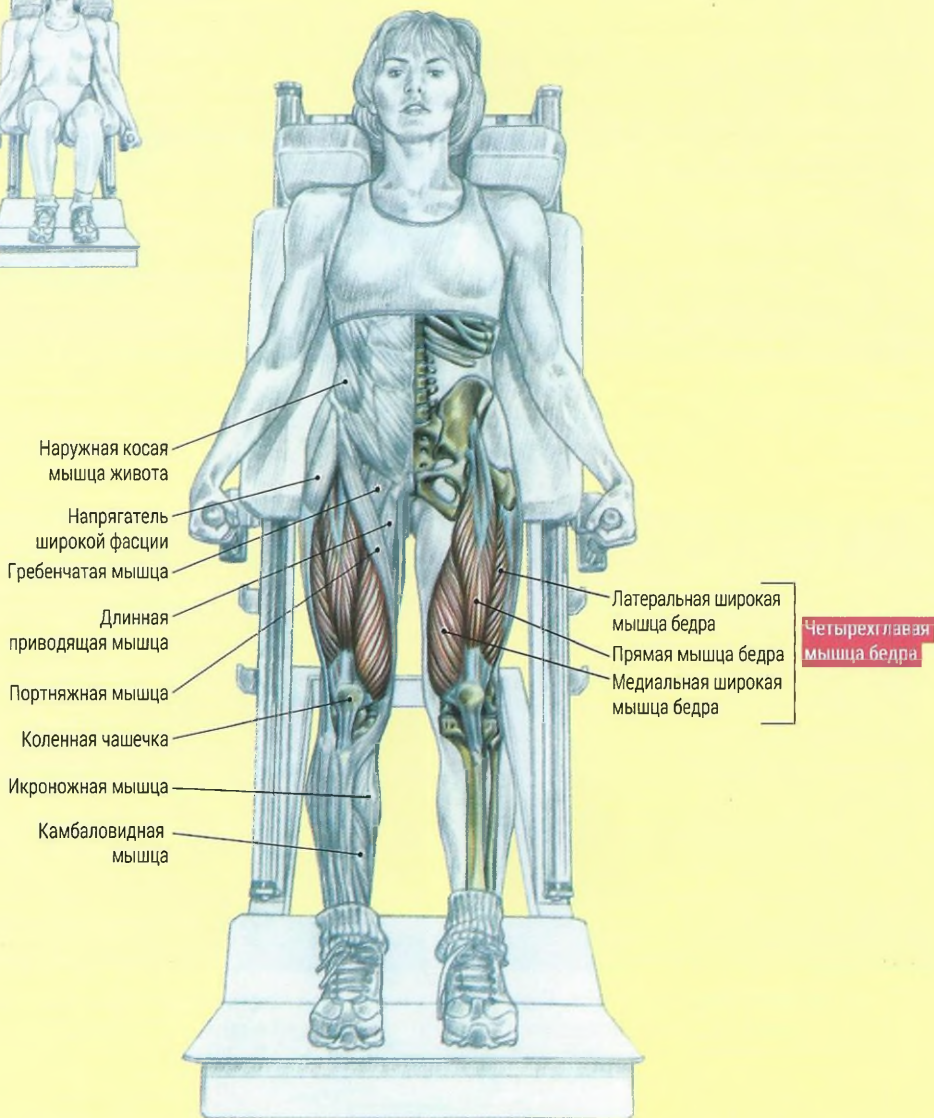
Главное достоинство приседаний на тренажерах состоит в том, что они менее травмоопасны, чем приседания со свободными отягощениями, поскольку направляют траекторию вашего движения, не позволяя вам потерять равновесие. Это особенно важно для новичков. Однако фиксированная траектория движения является также и недостатком, поскольку в большинстве своем тренажеры не учитывают особенности телосложения. Если тренажер не соответствует морфологии вашего тела, спина окажется в очень неудобном положении. Поэтому мы воздерживаемся от того, чтобы рекомендовать тренажеры для приседания. Если вы хотите тренироваться на тренажере для мышц ног, который дает щадящую нагрузку на позвоночник, то лучше использовать тренажер для жима ногами, чем тренажер для приседаний.

Другие варианты на тренажерах

- Гакк-приседание позволяет снизить нагрузку на спину. Этот тренажер оптимизирует работу четырехглавых мышц бедер и минимизирует работу ягодичных мышц. В итоге он может вам не подойти, если вы заинтересованы преимущественно в том, чтобы поработать над ягодицами.



► Движение

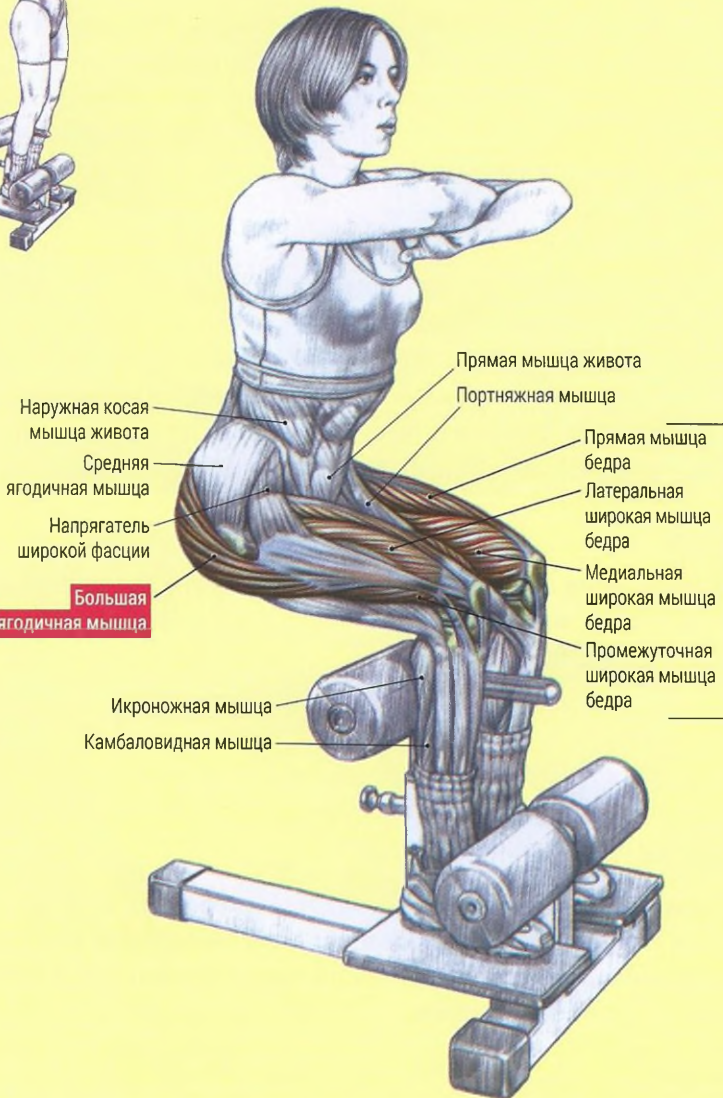


► Исходное положение для гакк-приседания

- При выполнении приседаний с использованием римского стула, где вы можете закрепить ноги, можно держать спину ровнее, чем при выполнении обычных приседаний. Однако в этом положении интенсивнее работают четырехглавые мышцы бедер, а не ягодичные, что может не соответствовать вашим целям.



► Исходное положение



► Приседание с использованием римского стула

Жим ногами относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге работают не только четырехглавые мышцы бедер, но и задняя группа мышц бедер, ягодичные мышцы и мышцы голени.

Жим ногами считается более безопасным упражнением, чем приседание, поскольку меньше нагружает поясницу (это не значит, что нагрузки нет совсем). Кроме того, сиденье тренажера служит хорошей опорой для спины, что снижает риск искривления позвоночника. Поскольку траектория движения жестко задается тренажером, вероятность проблем с равновесием весьма низка.

Существует много вариантов тренажеров для жима ногами, позволяющих выполнять данное упражнение как сидя, так и лежа, что затрудняет выбор. Поэтому лучше выбирать такую модель, которая дает вам возможность почувствовать себя наиболее комфортно (то есть ощущать наименьшую нагрузку на поясницу и коленные суставы).

Выполнение

Сядьте на сиденье тренажера, поставьте ноги на платформу, разведите их на ширину плеч. Держа спину как можно прямее, согните ноги в коленях. Не опускайте ноги слишком низко! Остановитесь, когда почувствуете, что ягодичные начинают отрываться от сиденья. В этот момент напрягите мышцы бедер и выпрямите ноги. В верхней точке движения не выпрямляйте ноги полностью. Выполнив упражнение, повторите его еще раз.

Преимущество

- Поскольку траектория движения задается тренажером, а поясница имеет достаточную опору, жим лежа является одним из самых безопасных упражнений для нижней части тела.

Недостаток

- Некоторые тренажеры для жима лежа имеют неудовлетворительную конструкцию; но даже лучшие тренажеры могут не соответствовать особенностям вашего телосложения.



Может казаться, что жим ногами совершенно безопасен для поясницы, однако это не так. Конечно, он намного безопаснее приседания, но и здесь ваша спина получает большую нагрузку, особенно при широком диапазоне движения.

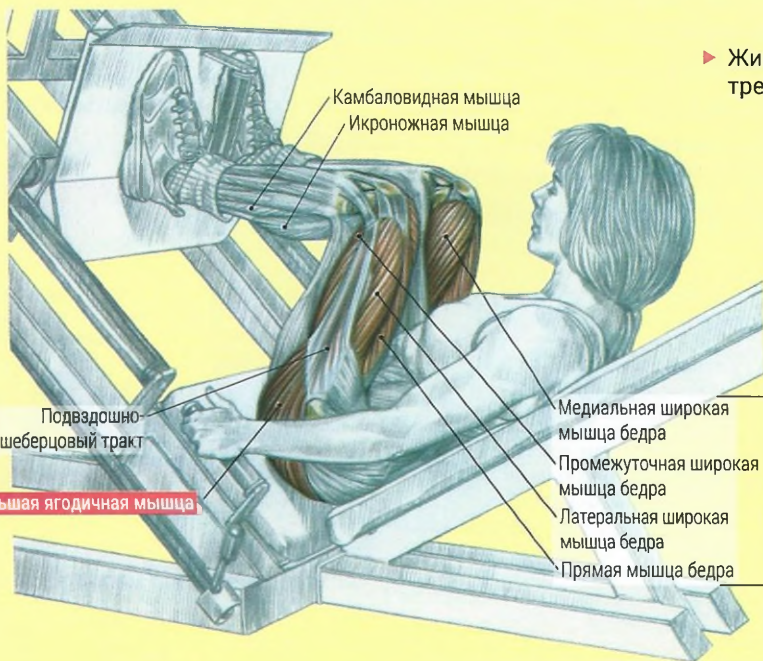
Рекомендации

- Чем сильнее вы выпрямляете ноги, тем больше теряется мышечное напряжение. Чтобы сохранить постоянное напряжение, старайтесь не вы-

прямлять ноги в верхней точке движения полностью. В этом случае выполнять упражнение становится гораздо труднее, поскольку мышцы уже не могут отдыхать в верхней точке движения. Вы можете начать упражнение, не выпрямляя ног. Если устанете, выпрямите ноги на короткое время, чтобы отдохнуть, а после выполнить еще несколько повторений.



► Исходное положение



► Жим ногами на тренажере сита

Подвздошно-
большеберцовый тракт

Большая ягодичная мышца

Камбаловидная мышца

Икроножная мышца

Медиальная широкая
мышца бедра

Промежуточная широкая
мышца бедра

Латеральная широкая
мышца бедра

Прямая мышца бедра

**Четырехглавая
мышца бедра**

Рекомендации

- Чем больше расстояние между ногами, тем больше включаются в работу ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер. Тот же эффект дает небольшой наклон туловища вперед.
- Оторвав поясницу от сиденья тренажера, вы увеличиваете диапазон движения и, соответственно, нагрузку на ягодичные мышцы, однако подвергаете опасности спину. Мы не рекомендуем так поступать.
- Внимание! Так же как в случае с приседанием (см. с. 93), если у вас гиперэкстензия колена, не выпрямляйте ноги. Хуже того, под нагрузкой колени могут еще сильнее прогнуться назад, что приведет к серьезной травме.

Варианты

- **Варьирование уровня платформы.** Чем ниже вы опускаете платформу, тем труднее выполнять упражнение, поскольку в работу включается все возрастающее число групп мышц. Однако при этом следует принимать в расчет не только мышцы, которые вы хотите задействовать, но и особенности телосложения. Чем длиннее у вас ноги (особенно бедра), тем опаснее для спины и коленей опускать платформу слишком низко. Неблагоприятное соотношение длины туловища и ног приведет к тому, что вам придется оторвать от сиденья ягодицы, чтобы опустить платформу, что увеличит нагрузку на позвоночник.
- **Варьирование постановки ног.** Меняя постановку ног, вы можете выбирать, какие мышцы задействовать.
 - ▷ **Ноги на верхней части платформы:** ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер (щадящая нагрузка на колени).
 - ▷ **Ноги на нижней части платформы:** четырехглавые мышцы бедер (на коленные суставы приходится большая нагрузка).
 - ▷ **Ноги вместе:** четырехглавые мышцы бедер.
 - ▷ **Ноги врозь:** приводящие мышцы бедер.

Ноги на верхней части платформы



Активно работают ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедер

Ноги на нижней части платформы



Активно работают четырехглавые мышцы бедер

Ноги вместе



Активно работают четырехглавые мышцы бедер

Ноги врозь

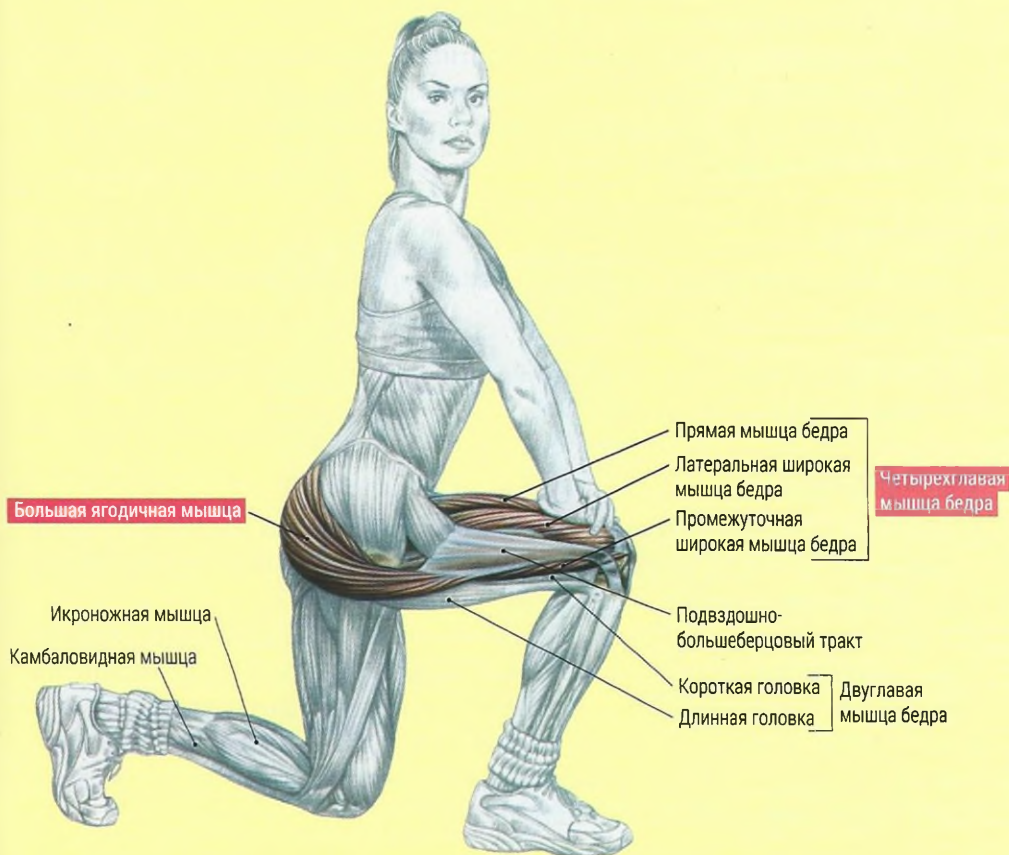


Активно работают приводящие мышцы бедер

Выпад относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге работают не только четырехглавые мышцы бедер, но также ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедер и мышцы голени.

Выполнение

Из положения стоя со сведенными ногами сделайте шаг вперед правой ногой. Для начала опуститесь примерно на 20 сантиметров. Становясь сильнее, вы сможете увеличивать диапазон движения, чтобы повысить степень трудности упражнения. Достигнув нижней точки движения, оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Чтобы сохранять постоянное мышечное напряжение, не выпрямляйте правую ногу полностью. Повторите упражнение для левой ноги с минимальным отдыхом между подходами.



► Выпад с весом собственного тела

Новички, если им не хватает гибкости, могут сгибать в колене заднюю ногу. В ходе освоения этого упражнения мышцы будут становиться все более эластичными. Вы сможете увеличивать нагрузку, постепенно все больше выпрямляя заднюю ногу.

Если вы никогда прежде не выполняли выпады или вам кажется, что у вас возникнут проблемы с равновесием, держитесь рукой за какую-нибудь прочную опору — стену или стул. По мере освоения упражнения вы сможете держать руки на бедрах, что позволит вам тренировать не только мышцы, но и равновесие.

Преимущества

- Позволяет не только наращивать мышечную массу, но и растягивать мышцы.
- Если вам придется выбрать только одно упражнение для ног, выберите выпад: в ходе его выполнения работают четырехглавые мышцы бедер, задняя группа мышц бедер и ягодичные мышцы.
- Не требует большого количества спортивного инвентаря.
- Выпады с весом собственного тела нагружают поясницу в очень небольшой степени. Но даже выпады с отягощением намного безопаснее для позвоночника, чем приседания.

Недостаток

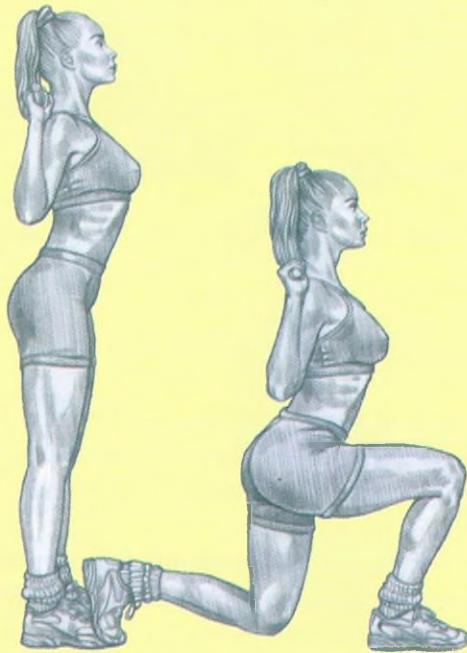
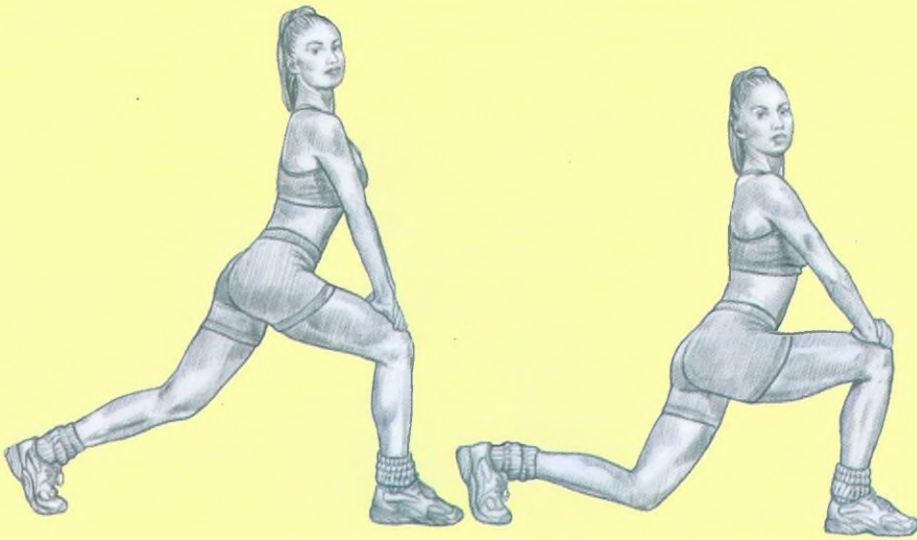
- Здесь вы прорабатываете каждую ногу попеременно, что требует больше времени.



Чем шире шаг и чем больше вес отягощения, тем большая нагрузка приходится на колено.

Рекомендации

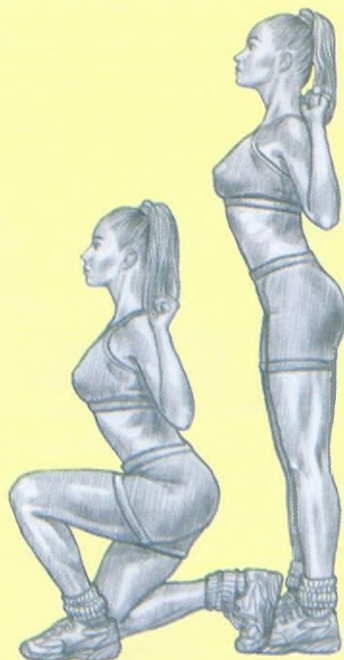
- Опустите свободную руку (если она у вас свободна) на мышцы, которые хотите выделить (ягодичные или четырехглавую мышцу бедра), чтобы лучше ощутить сокращение.
- Поскольку мышцы поясницы растягиваются при каждом шаге, выполняемая выпады, вы обычно прогибаете поясницу. Обращайте внимание на положение позвоночника, особенно если работаете с отягощениями.
- Чем больше расстояние между ногами, тем большая нагрузка приходится на ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедер. Тот же эффект дает небольшой наклон туловища вперед.



- ▶ Чем больше расстояние между ногами, тем ббльшая нагрузка приходится на ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедер.

Рекомендация

- Более узкая постановка ног позволяет задействовать преимущественно четырехглавые мышцы бедер.

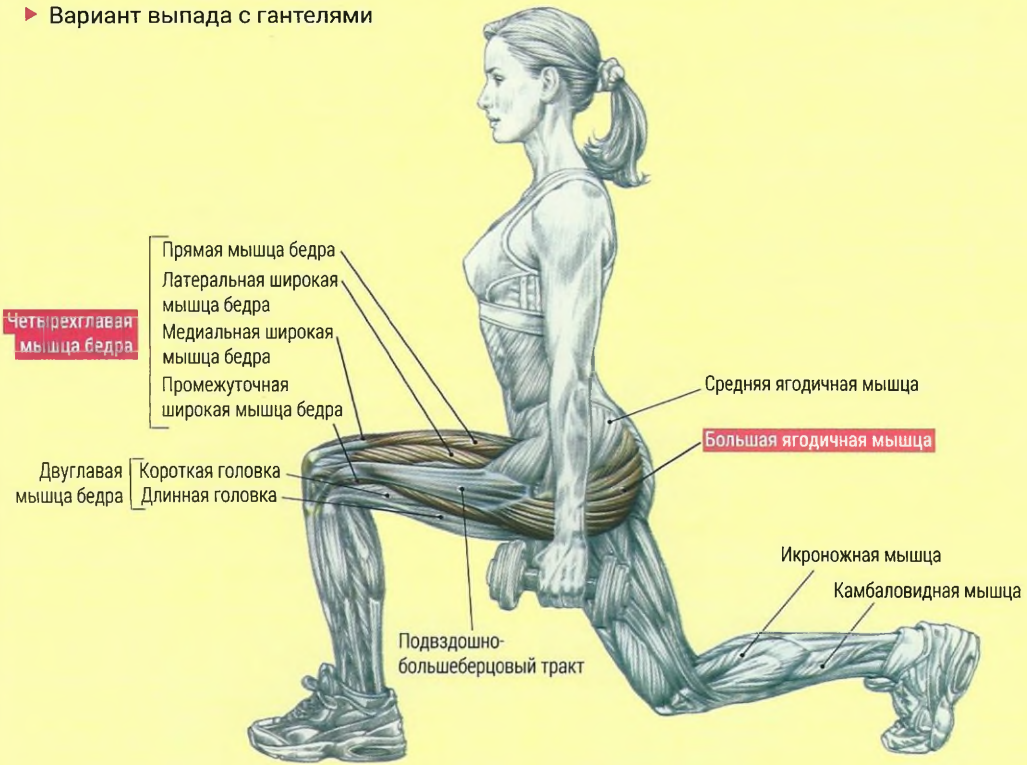


- ▶ Более узкая постановка ног нагружает преимущественно четырехглавые мышцы бедер.

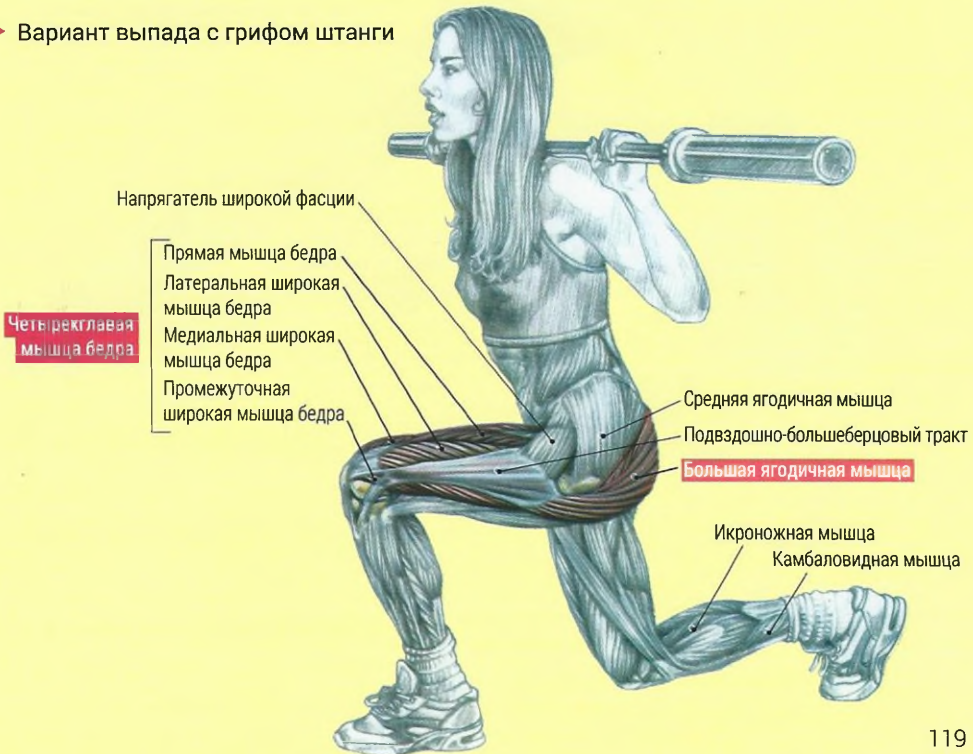
Варианты

- Расстояние между ногами задает диапазон движения. Начните с небольшого шага. Это поможет лучше освоить упражнение. Чтобы усложнить его выполнение, постепенно увеличивайте длину шага. Вы можете делать шаг вперед или назад — по желанию.
- Вы можете менять ноги каждое повторение или выполнить весь подход для одной ноги, а потом повторить упражнение для другой ноги.
- Выходя из выпада, полностью выпрямляйтесь и принимайте положение стоя с обеими стопами на полу.
- Увеличьте нагрузку: возьмите в каждую руку по гантели или положите на плечи гриф штанги.

► Вариант выпада с гантелями



► Вариант выпада с грифом штанги



Варианты

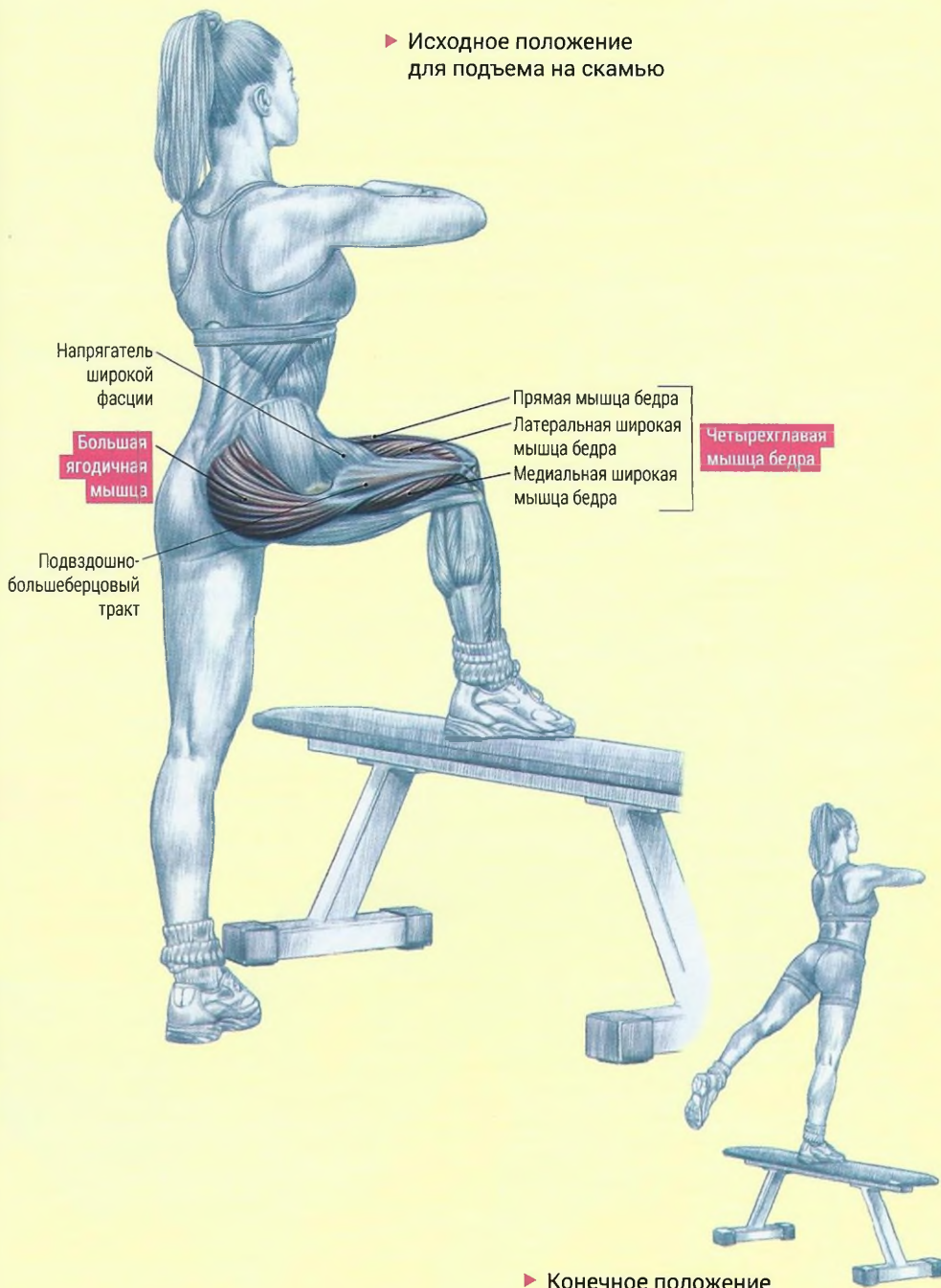
- Если вы тренируетесь в просторном помещении, пройдите выпадами по всей длине комнаты. Шагать выпадами можно также на тренажере «беговая дорожка».
- Вместо выпада с шагом вперед можно выполнять выпад с шагом в сторону. Это упражнение опаснее для коленей, но оно задействует приводящие мышцы бедра активнее, чем обычные выпады.



► Выпад в сторону

- Для усложнения этого упражнения дополнительные отягощения вам не потребуются. Поставив рабочую ногу на скамью, вы увеличите нагрузку на мышцы бедра, не нагружая дополнительно позвоночник.

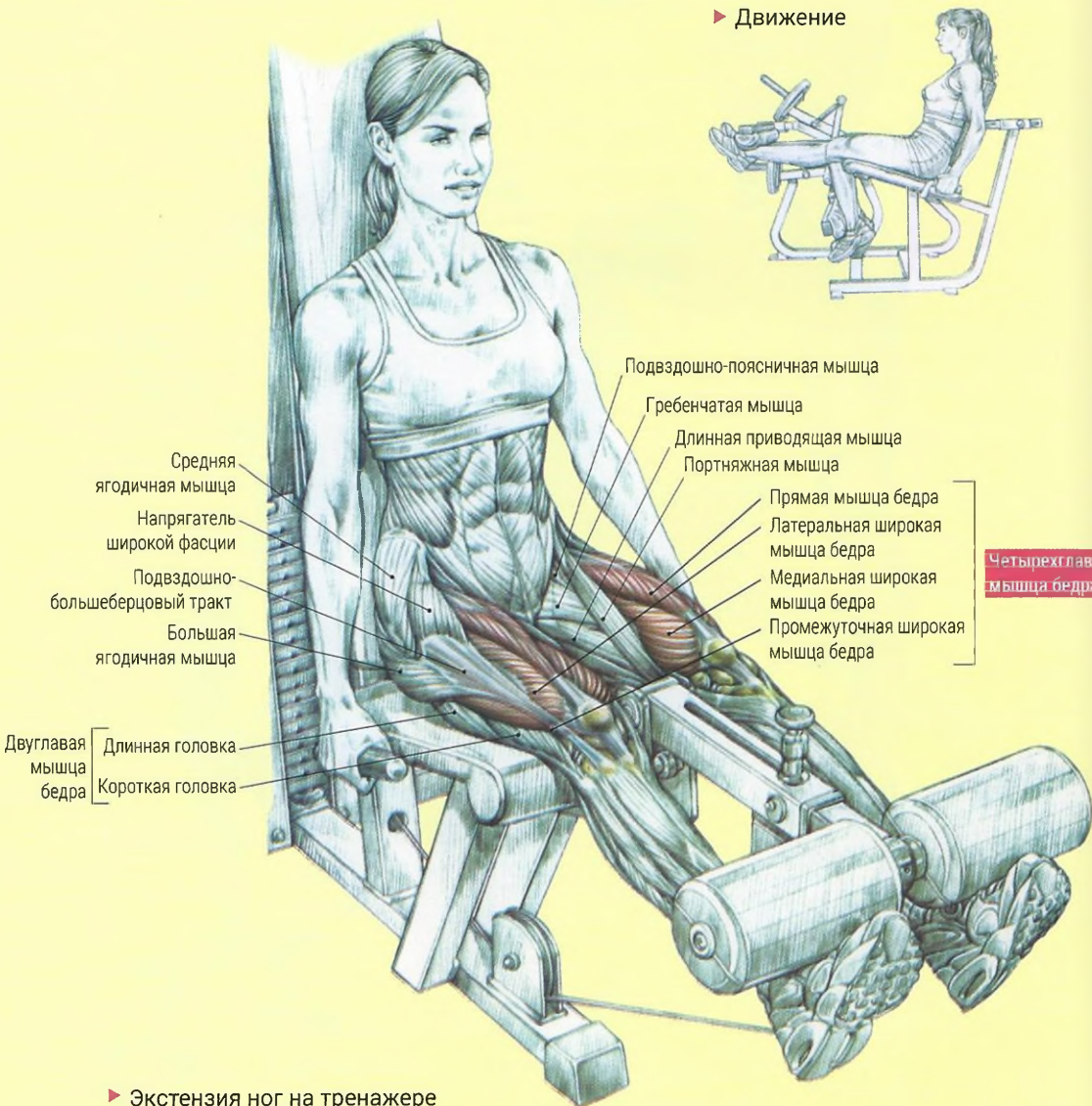
► Исходное положение для подъема на скамью



Экстензия ног относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. В итоге экстензия ног не задействует мышцы, окружающие четырехглавые мышцы бедер. Экстензия ног часто используется для того, чтобы разогреть коленные суставы в начале тренировки ног.

Выполнение

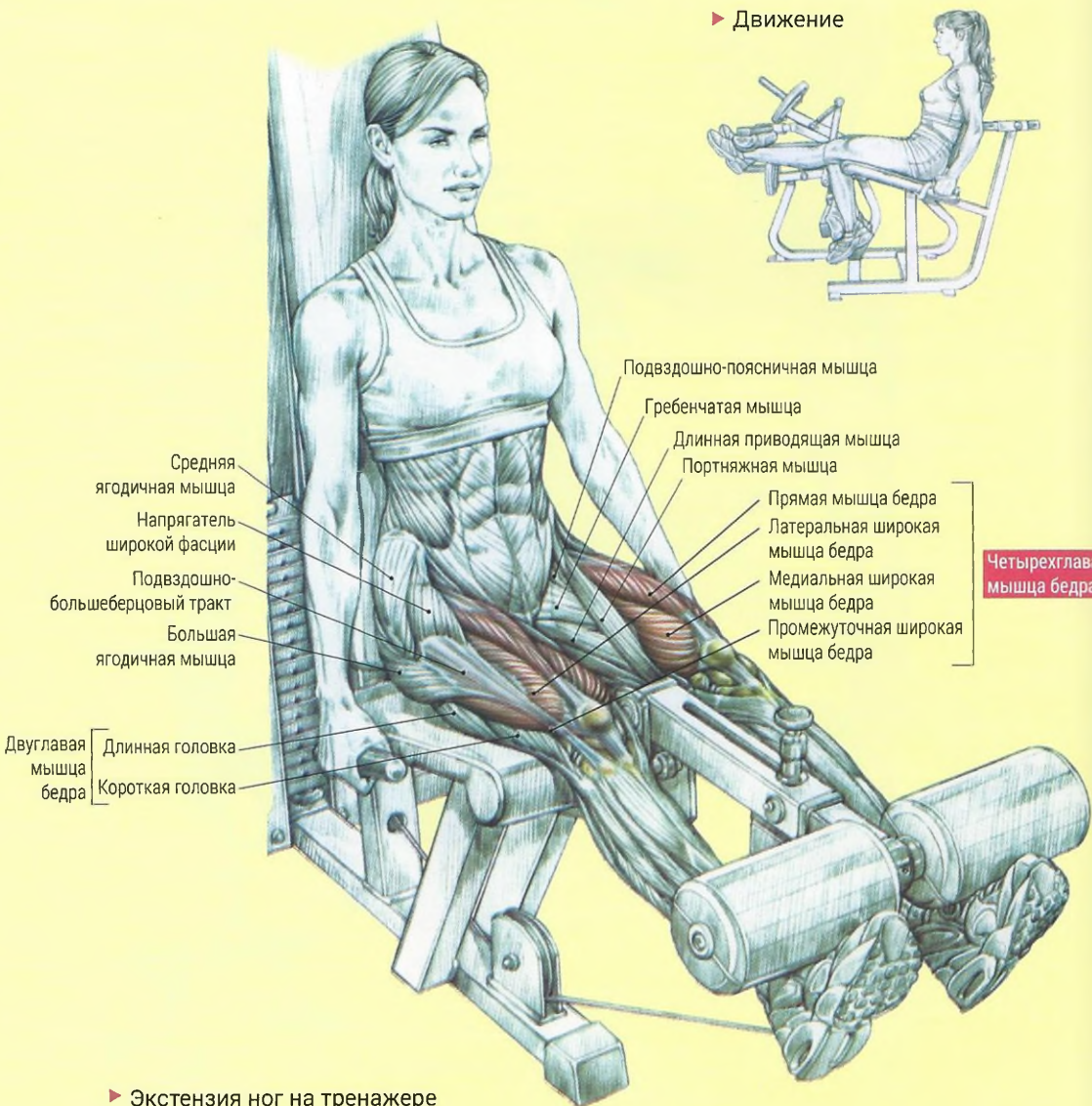
Сядьте на сиденье тренажера для экстензии ног и закрепите ноги под рамой. Напрягите четырехглавые мышцы бедер и выпрямите ноги. Зафиксируйте это положение минимум на секунду, затем согните ноги и повторите.



Экстензия ног относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. В итоге экстензия ног не задействует мышцы, окружающие четырехглавые мышцы бедер. Экстензия ног часто используется для того, чтобы разогреть коленные суставы в начале тренировки ног.

Выполнение

Сядьте на сиденье тренажера для экстензии ног и закрепите ноги под рамой. Напрягите четырехглавые мышцы бедер и выпрямите ноги. Зафиксируйте это положение минимум на секунду, затем согните ноги и повторите.

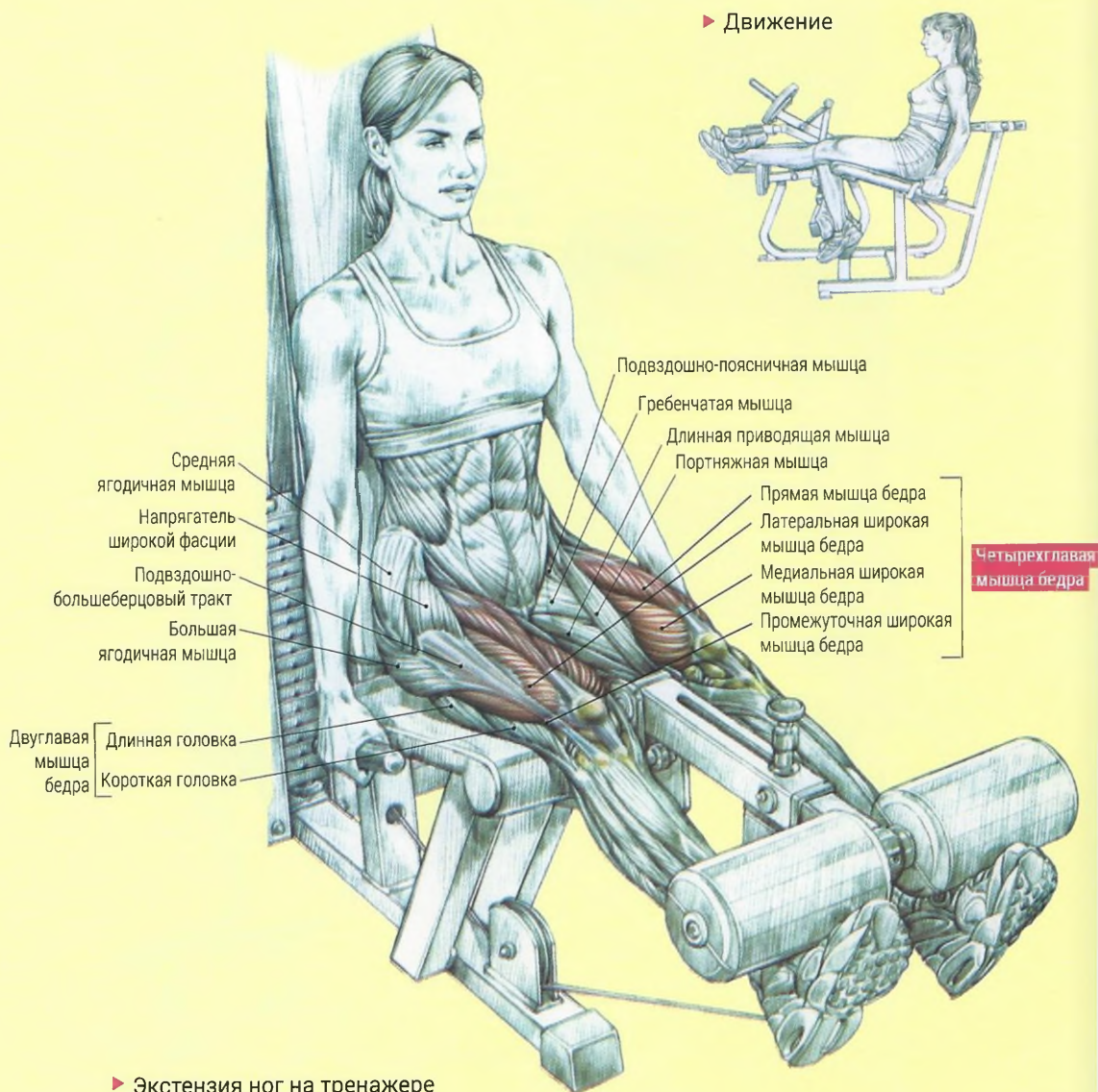


► Экстензия ног на тренажере

Экстензия ног относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. В итоге экстензия ног не задействует мышцы, окружающие четырехглавые мышцы бедер. Экстензия ног часто используется для того, чтобы разогреть коленные суставы в начале тренировки ног.

Выполнение

Сядьте на сиденье тренажера для экстензии ног и закрепите ноги под рамой. Напрягите четырехглавые мышцы бедер и выпрямите ноги. Зафиксируйте это положение минимум на секунду, затем согните ноги и повторите.



Преимущество

- В отличие от большинства упражнений для четырехглавых мышц бедер, экстензия ног не вызывает сжатия позвоночника.

Недостаток

- Используется для выделения каждой головки четырехглавой мышцы бедра. Ягодичные мышцы здесь не задействуются. Таким образом, если вашей главной целью является развитие ягодич, это упражнение для вас не лучший выбор.



Здесь колени находятся в травмоопасном положении, поскольку четырехглавые мышцы бедер сокращаются вместе с задней группой мышц бедер, создавая равную нагрузку на колени с обеих сторон.

Рекомендации

- Положите руки на четырехглавые мышцы бедер, чтобы лучше прочувствовать сокращение этих мышц.
- Не прогибайте спину в пояснице, стараясь сильнее напрячь четырехглавые мышцы бедер.

Вариант

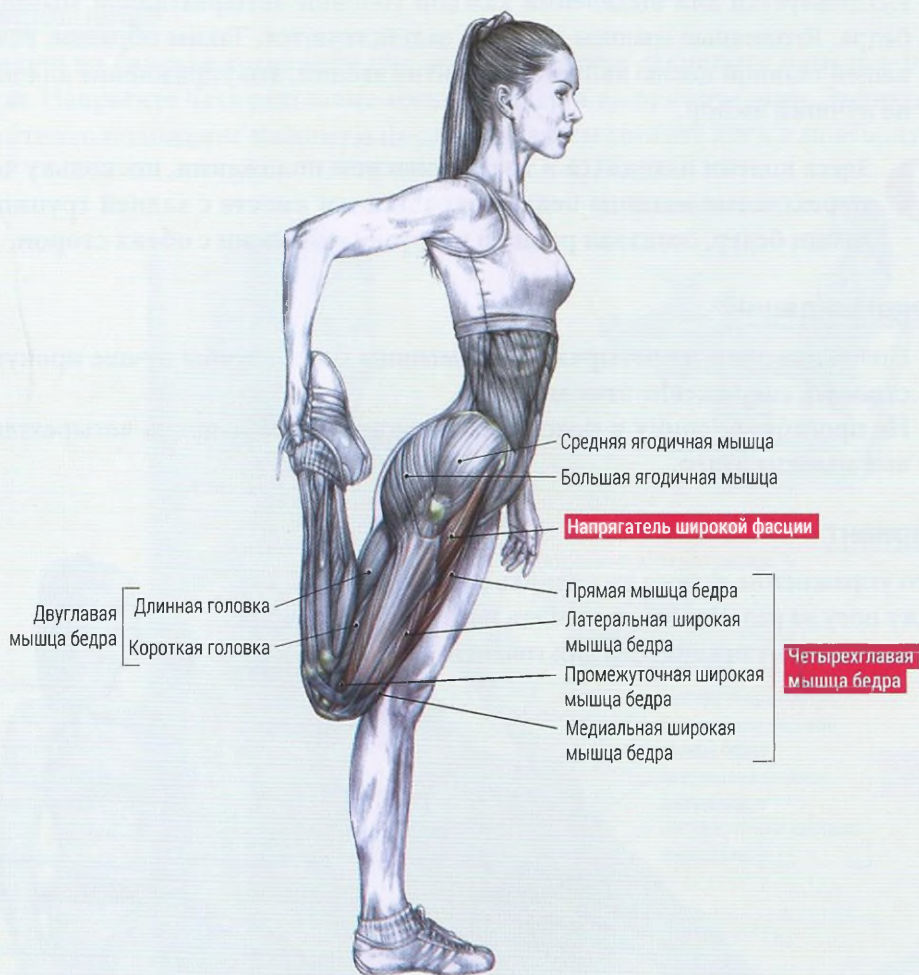
Это упражнение можно выполнять сидя, тренируя одну ногу за раз. Чтобы увеличить нагрузку, можно использовать утяжелители для голеней.



► Вариант экстензии ног на стуле

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ БЕДЕР

Встаньте прямо, согните правую ногу, подтяните пятку к ягодице и возьмитесь за стопу правой рукой. Зафиксируйте это положение на 10—20 секунд. Дышите нормально. Повторите упражнение для другой ноги. Старайтесь не слишком прогибать спину в пояснице.

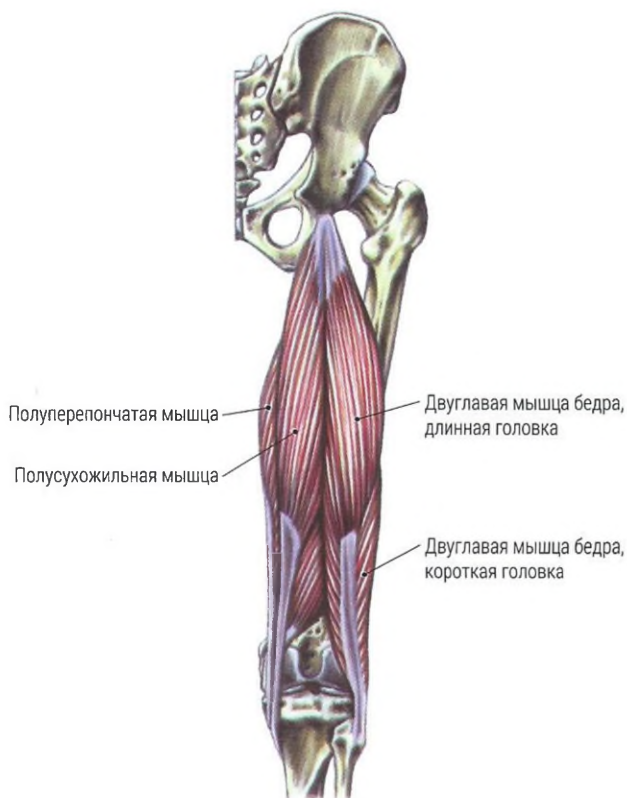


► Растяжка четырехглавых мышц бедер стоя

Анатомия и морфология

Задняя группа мышц бедра состоит из:

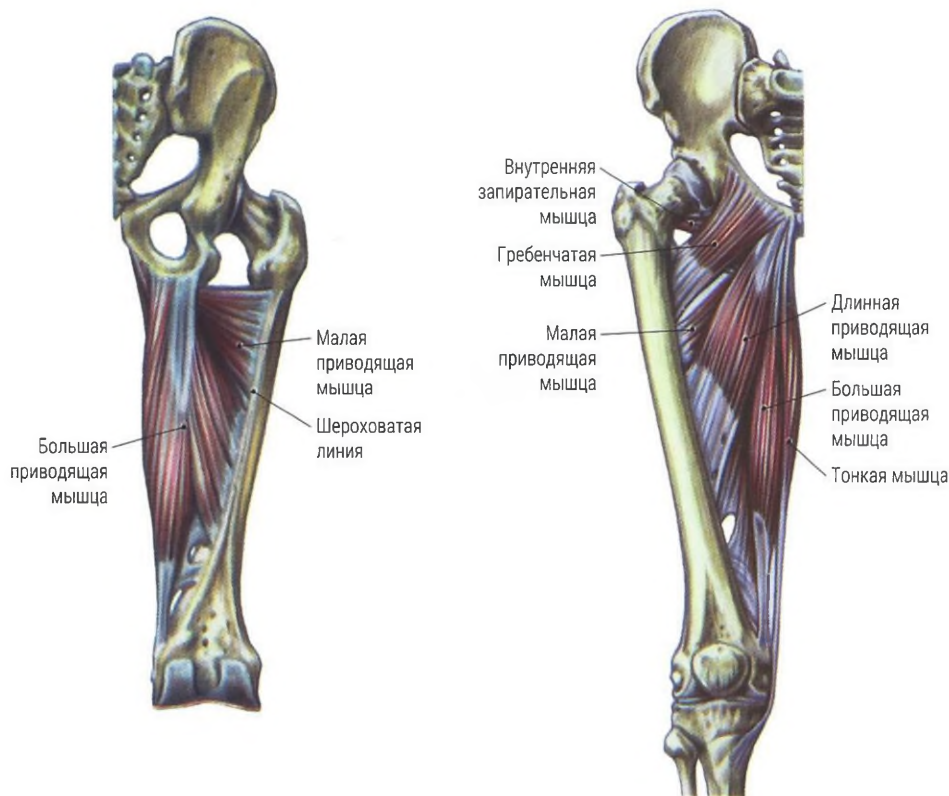
1. Короткой головки двуглавой мышцы бедра.
2. Длинной головки двуглавой мышцы бедра.
3. Полуперепончатой мышцы.
4. Полусухожильной мышцы.



ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ БЕДЕР

Группа приводящих мышц бедра состоит из нескольких мышц, среди которых основными являются:

1. Большая приводящая мышца.
2. Длинная приводящая мышца.
3. Малая приводящая мышца.



Мы рассматриваем приводящие мышцы бедра в одном разделе с задней группой мышц бедра, поскольку эти две группы имеют много общего. Часть задней группы мышц бедра выполняет те же функции, что и приводящие мышцы бедра, а часть приводящих мышц, которые позволяют нам сводить ноги, работают совместно с задней группой мышц бедра, когда мы сгибаем ноги в коленях.

Большая часть задней группы мышц бедра соединяет несколько суставов (за исключением одной небольшой мышцы). Задняя группа мышц бедра обеспечивает движение, но их режим сокращения, когда мы идем или бежим, необычен, поскольку практически все они соединяют несколько сус-

тавов. Когда мы делаем шаг вперед, задняя группа мышц бедра сокращается в области коленного сустава и растягивается в области тазобедренного сустава. Это растяжение аккумулирует энергию, которая используется, когда нога отводится назад. Таким образом, мы можем экономично передвигаться в течение длительных промежутков времени.

Несмотря на ключевую роль, которую играет в ходьбе и беге задняя группа мышц бедер, их тренировке зачастую уделяется недостаточно внимания, что является ошибкой, так как они играют важную роль в формировании очертаний бедер. Если вы не занимаетесь ходьбой или бегом регулярно, поверх задней группы мышц бедер, особенно в верхней части, аккумулируется жир. Силовые тренировки, а также кардиоупражнения на степере или тренажере «беговая дорожка» позволяют избавиться от этого жира. Поскольку для женщин очень характерны отложения жира на задней группе мышц бедер, необходимо усиленно тренировать эти мышцы.

Домашнее задание для женщин

Задняя группа мышц бедра располагается ниже ягодицы и помогает улучшить их форму, что очень важно для женщин. Округлые ягодицы и плоская задняя группа мышц бедер выглядят странно. Задняя группа мышц бедер также должна быть округлой, чтобы подчеркивать форму ягодиц.

Объем приводящих мышц бедер увеличивать не следует. Их достаточно лишь немного подкачать. Для тренировки этих мышц следует использовать небольшой вес отягощений и большое количество повторений упражнений (но не превышающее 25), чтобы предотвратить формирование жировых отложений в этих областях. Еще одна причина для использования небольшого веса состоит в том, что приводящие мышцы бедер достаточно непрочные; их можно слишком растянуть и порвать. Для таких мышц идеально подходит небольшой вес отягощений и большое количество повторений.

Упражнения для задней группы мышц бедер

Упражнения для задней группы мышц бедер, которые нужно выполнять женщинам, можно разделить на три основные категории (плюс одно упражнение для приводящих мышц бедер):

1. Становая тяга на прямых ногах.
2. Сгибание ног лежа.
3. Сгибание ног сидя.
4. Сведение ног.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Прежде чем работать с задней группой мышц бедер, нужно защитить не только эти мышцы, но также четырехглавые мышцы бедер, коленные суставы и позвоночник.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подготовить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

- мышцы поясницы;
- заднюю группу мышц бедер;
- коленные суставы;
- тазобедренные суставы;
- четырехглавые мышцы бедер;
- мышцы голеней.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя небольшой вес отягощений. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если вам кажется, что одного цикла для разминки недостаточно, повторите его еще раз.

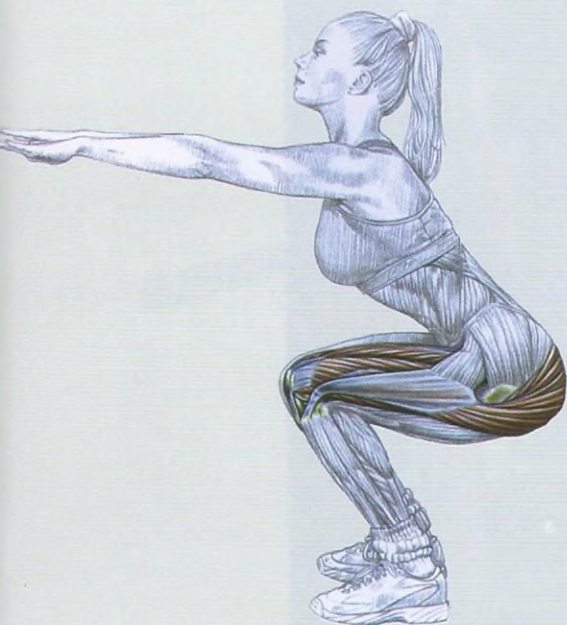
Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к первому упражнению для задней группы мышц бедер. Первый подход выполните с небольшим весом отягощений, чтобы разогреть заднюю группу мышц бедер прежде, чем приступить к работе с большим весом отягощений. Если вы уже достаточно разогрелись после упражнений для четырехглавых мышц бедер или ягодичных мышц, вам не нужно выполнять весь комплекс разминочных упражнений. Тем не менее в качестве разминки нужно выполнить минимум одно упражнение для задней группы мышц бедер.



▶ 1. Подъем на носках (см. с. 159)



▶ 2. Классическая становая тяга (см. с. 255)



▶ 3. Приседание (см. с. 93)



▶ 4. Становая тяга на прямых ногах (см. с. 130)

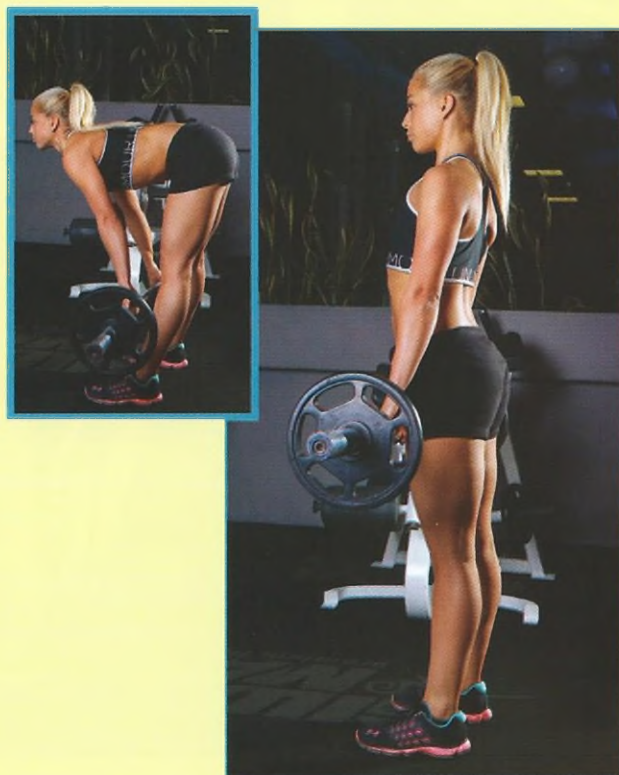
Становая тяга на прямых ногах относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. При этом на другие суставы также приходится большая нагрузка. В итоге данное упражнение задействует не только заднюю группу мышц бедер, но также мышцы поясницы, ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедер. От других упражнений для задней группы мышц бедер становая тяга на прямых ногах отличается тем, что обеспечивает достаточно сильную растяжку мышц.

Выполнение

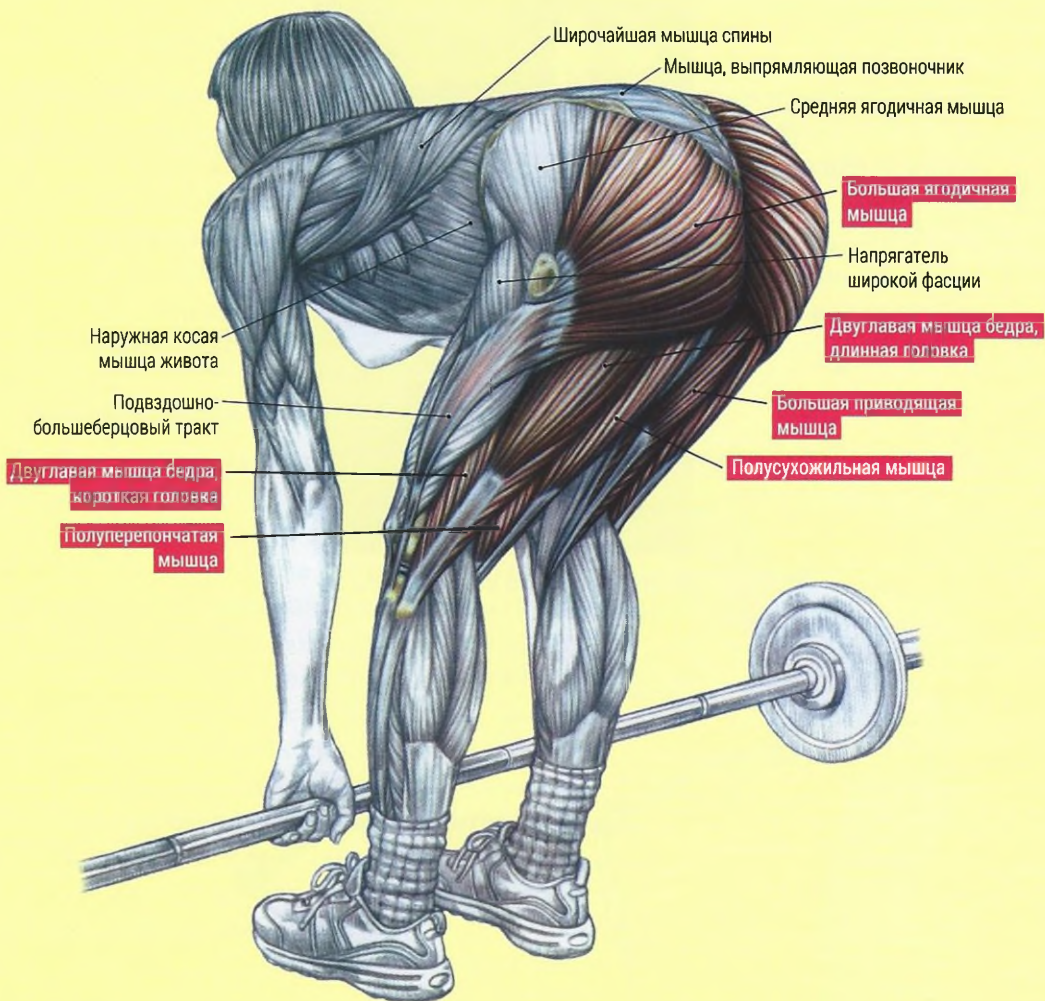
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного прогните спину и наклонитесь к гантелям или штанге, лежащим на полу. Возьмитесь за гантели нейтральным хватом, а за штангу — прямым.

Выпрямитесь за счет силы задней группы мышц бедер и ягодичных мышц. Ноги держите полупрямыми. Выпрямившись, вновь наклонитесь, чтобы вернуться в исходное положение. Не сгибайте ноги. Не опуская отягощение на пол (остановитесь в сантиметре от него), повторите упражнение.

► Исходное положение



► Становая тяга на прямых ногах



СТАНОВАЯ ТЯГА НА ПРЯМЫХ НОГАХ

Возможно, сначала вам будет трудно держать ноги прямыми. В этом случае вы можете их немного согнуть. Однако помните, что, если согнете ноги слишком сильно, это снизит нагрузку на заднюю группу мышц бедер.



► Становая тяга на слегка согнутых ногах



- Если в наклоне согнуть ноги в коленях (справа), часть нагрузки с задней группы мышц бедер перейдет на четырехглавые и ягодичные мышцы. Если в наклоне держать ноги прямыми (слева), задняя группа мышц бедер растягивается, что заставляет ее сокращаться сильнее.

Преимущество

- Наилучшее упражнение для интенсивной тренировки задней группы мышц бедер.

Недостаток

- Поскольку здесь задняя группа мышц бедер очень интенсивно растягивается, могут возникнуть интенсивные мышечные боли, которые иногда продолжаются несколько дней.

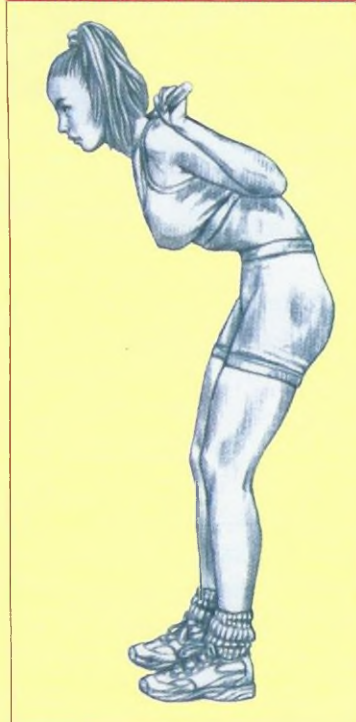


Становая тяга на прямых ногах может показаться простым упражнением, но в действительности оно может быть травмоопасным. Удерживать равновесие и правильно выполнять упражнение не так просто. Если вы согнете спину и будете задействовать преимущественно мышцы спины, а не заднюю группу мышц бедер, то сможете выполнить больше повторений и работать с большим весом, но это снизит нагрузку на заднюю группу мышц бедер и сделает упражнение опасным для спины.

Рекомендации

- Если вы достаточно гибки, попробуйте наклониться так, чтобы туловище было параллельно полу, а затем выпрямитесь. Если это движение слишком сильно нагружает позвоночник или заднюю группу мышц бедер, остановитесь прежде, чем опуститесь до параллельного положения.
- Не выпрямляйтесь полностью. Так вы сможете удерживать заднюю группу мышц бедер в напряженном состоянии. Если вы очень устали, выпрямитесь и отдохните несколько секунд, чтобы выполнить несколько дополнительных повторений упражнения.
- Когда мышцы поясницы устанут, сохранять естественный изгиб поясницы станет трудно. В итоге вы начнете округлять спину. В этом случае сократите диапазон движения так, чтобы держать спину прямо. Эта же проблема характерна для наклона вперед (варианта становой тяги на прямых ногах), описанного далее.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



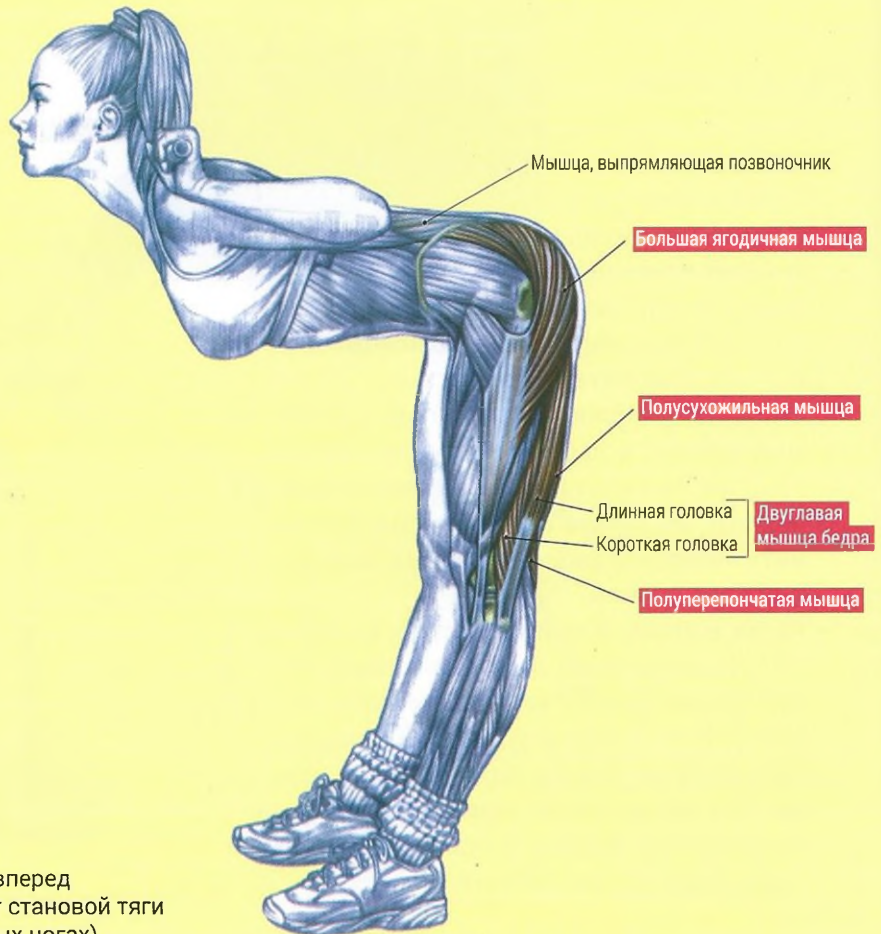
► Не округляйте спину.

Вариант

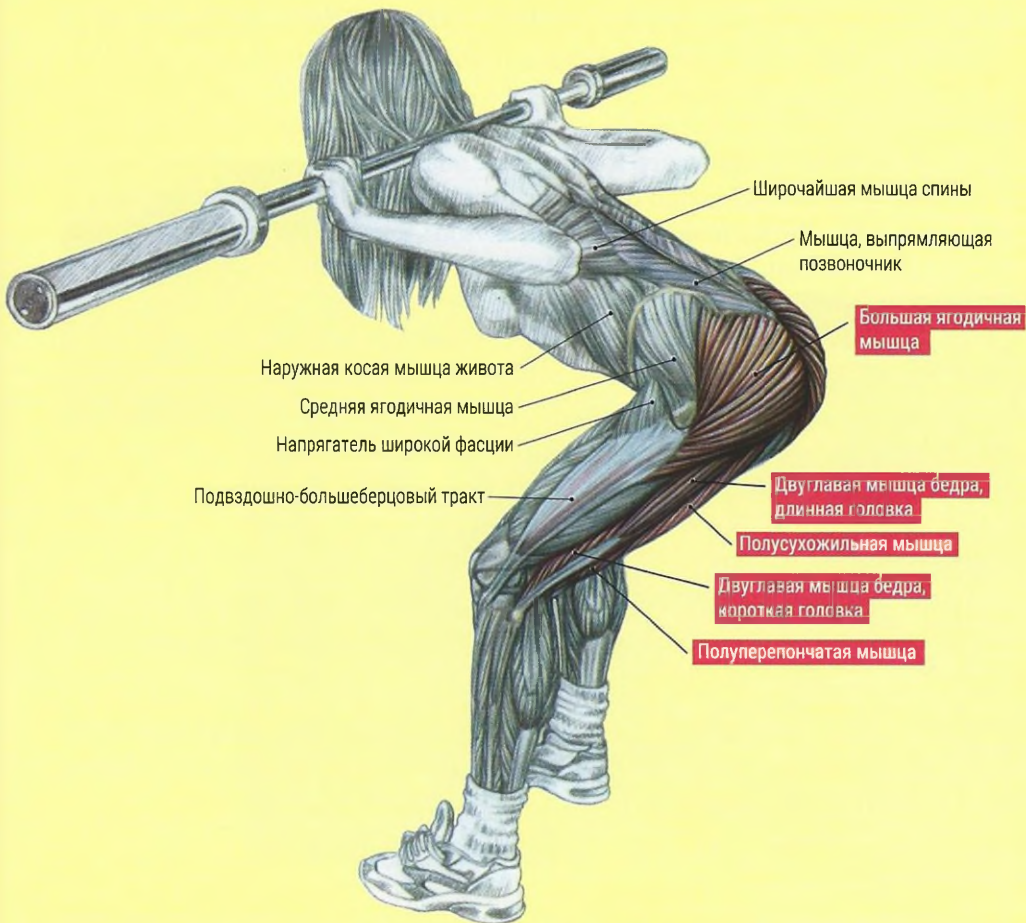
- Вы можете не держать штангу в руках, а положить ее на спину — так же, как при выполнении приседаний, — а затем наклониться, как при выполнении становой тяги на прямых ногах. Этот вариант называется наклоном вперед. Он в большей степени задействует мышцы нижней части тела, снижая при этом нагрузку на мышцы верхней части тела, особенно широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы и мышцы рук.



► Исходное положение



► Наклон вперед
(вариант становой тяги
на прямых ногах)



► Наклон вперед с немного согнутыми ногами

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Тренажеры для становой тяги существуют, но встречаются они редко. Для выполнения становой тяги с прямыми ногами, как правило, используется тренажер Смита, который обеспечивает абсолютную стабильность и устраняет все проблемы с равновесием.

Сгибание ног лежа относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только коленные суставы. В итоге это упражнение задействует только заднюю группу мышц бедер и отчасти мышцы голеней.

Выполнение

Лягте лицом вниз на тренажер и закрепите лодыжки под подвижной рамой. За счет задней группы мышц бедер согните ноги, подведя раму к ягодицам. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, удерживая мышцы в напряженном состоянии. Затем разогните ноги, но не полностью. Повторите упражнение.

Преимущество

- Изолирует заднюю группу мышц бедер, что позволяет лучше прочувствовать эти мышцы, работу которых в обычных условиях ощутить бывает непросто.

Недостаток

- В некоторых случаях, когда мышцы ног недостаточно хорошо изолированы, в мышцах голеней жжение начинает ощущаться раньше, чем в задней группе мышц бедер.



Когда будете напрягать заднюю группу мышц бедер, вам захочется прогнуть поясницу и поднять ягодицы. Но этого делать не следует, чтобы не травмировать позвоночник.

Рекомендации

- Выполняйте упражнение медленно, полностью контролируя движения: они не должны быть резкими и взрывными. Не выпрямляйте ноги полностью, чтобы удерживать мышцы в напряженном состоянии.
- Положение носков ног играет важную роль в сокращении задней группы мышц бедер. Подтяните носки к коленям — и активнее задействуете мышцы голеней и заднюю группу мышц бедер, что позволит вам справиться с большим весом. Вытяните носки — и минимизируете работу мышц голеней. Этот вариант с большей изоляцией мышц уменьшит вашу силу. Чтобы лучше использовать положение носков, начните сгибать ноги с вытянутыми носками. Когда почувствуете усталость, подтяните носки к коленям. Так вы задействуете мышцы голеней, что придаст вам силы для того, чтобы выполнить пару дополнительных повторений.
- Когда вы прогибаете спину, сгибая ноги, ваша сила увеличивается, но при этом сдавливаются межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника. Поэтому безопаснее тренажеры с изогнутой скамьей: они поддерживают позвоночник, не позволяя вам слишком сильно прогибать спину.

Варианты на тренажерах

- Одни тренажеры имеют плоские скамьи, а другие — изогнутые. Тренажеры с изогнутой скамьей удобнее. Кроме того, они позволяют эффективнее работать с задней группой мышц бедер, лучше защищая поясницу.

► Исходное положение

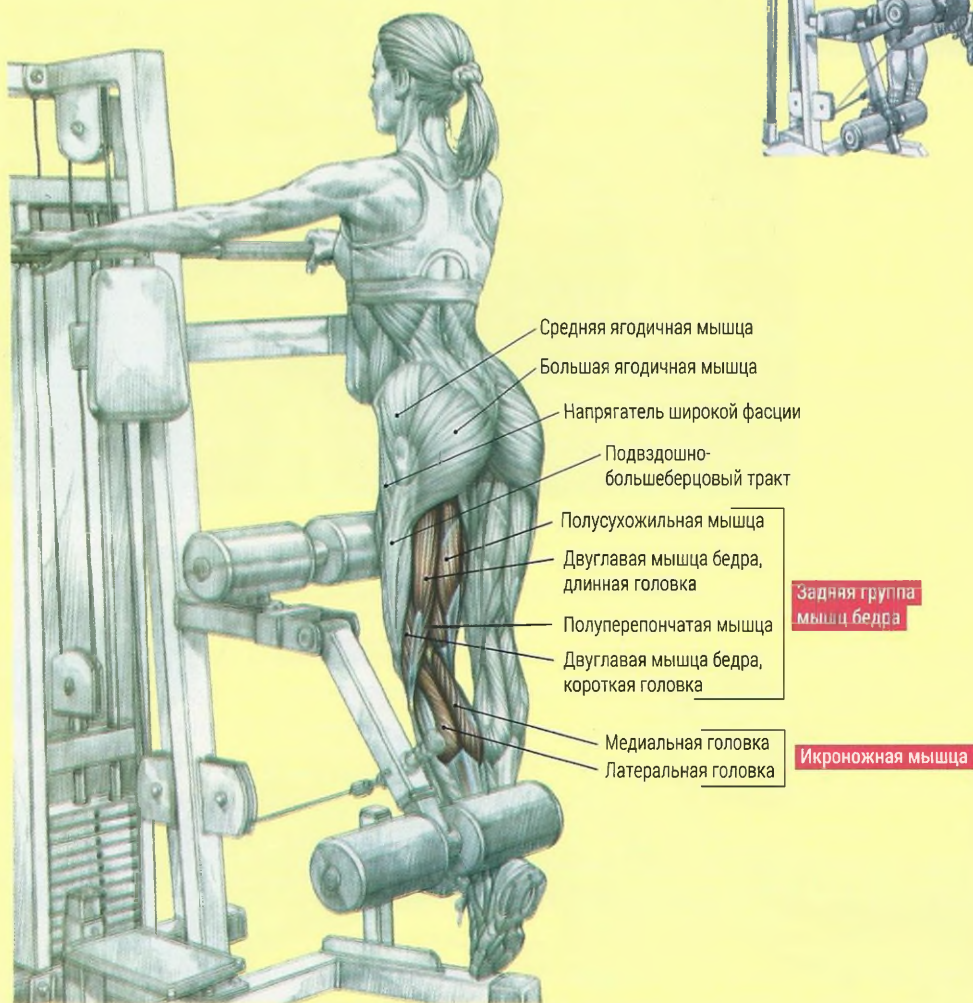
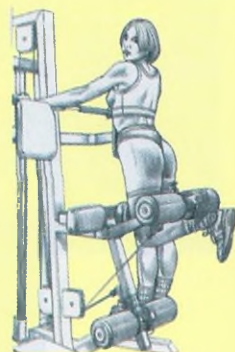


► Сгибание ног лежа на тренажере

Варианты на тренажерах

- На некоторых тренажерах сгибание ног выполняется в положении стоя. Такой вариант отличается от сгибания ног лежа только тем, что здесь вы тренируете по одной ноге за раз.

► Движение



► Сгибание ног стоя на тренажере

Вариант с весом собственного тела

- Сгибание ног лежа можно выполнять на скамье или на полу. Однако следует иметь в виду, что вес собственного тела не обеспечивает достаточной нагрузки.



Вариант с весом собственного тела

- Чтобы выполнить более эффективный вариант сгибания ног с весом собственного тела, попросите партнера удерживать ваши стопы, пока вы будете наклоняться вперед. Исходное положение для этого упражнения: встаньте коленями на гимнастический коврик.

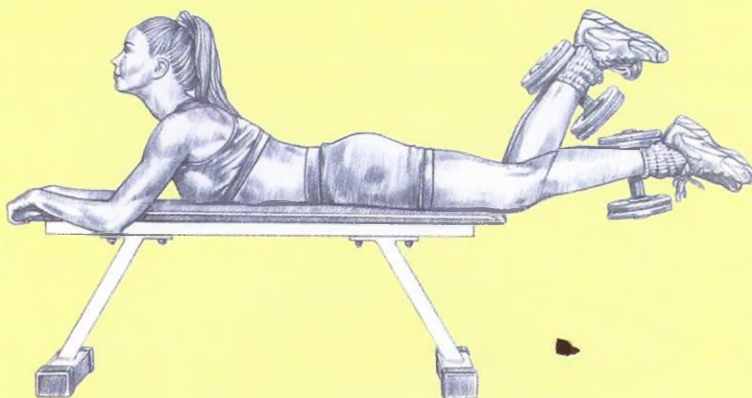
► Исходное положение



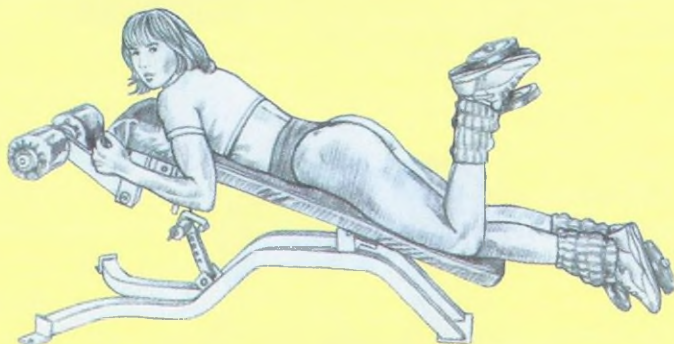
► Наклон вперед на коленях (для задней группы мышц бедер)

Варианты с гантелями

Удерживая гантель между ногами, вы сможете повысить эффективность этого упражнения. Оно станет еще более эффективным, если выполнять его на наклонной скамье.



► Сгибание ног лежа с гантелью



► Сгибание ног лежа с гантелью на наклонной скамье

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Сгибание ног лежа можно выполнять, удерживая гантель между ногами, с эластичной лентой или тросом тренажера, прикрепленным к лодыжкам. Однако тренажеры для сгибания ног безопаснее и проще в использовании.

Сгибание ног сидя относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только коленные суставы. В итоге задействуются только задняя группа мышц бедер и отчасти мышцы голени.

Выполнение

Сядьте на сиденье тренажера и положите лодыжки поверх подвижной рамы. За счет задней группы мышц бедер согните ноги, подведя раму к ягодицам. Зафиксируйте нижнее положение на 2 секунды, удерживая мышцы в напряженном состоянии. Затем разогните ноги, но не полностью. Повторите упражнение.

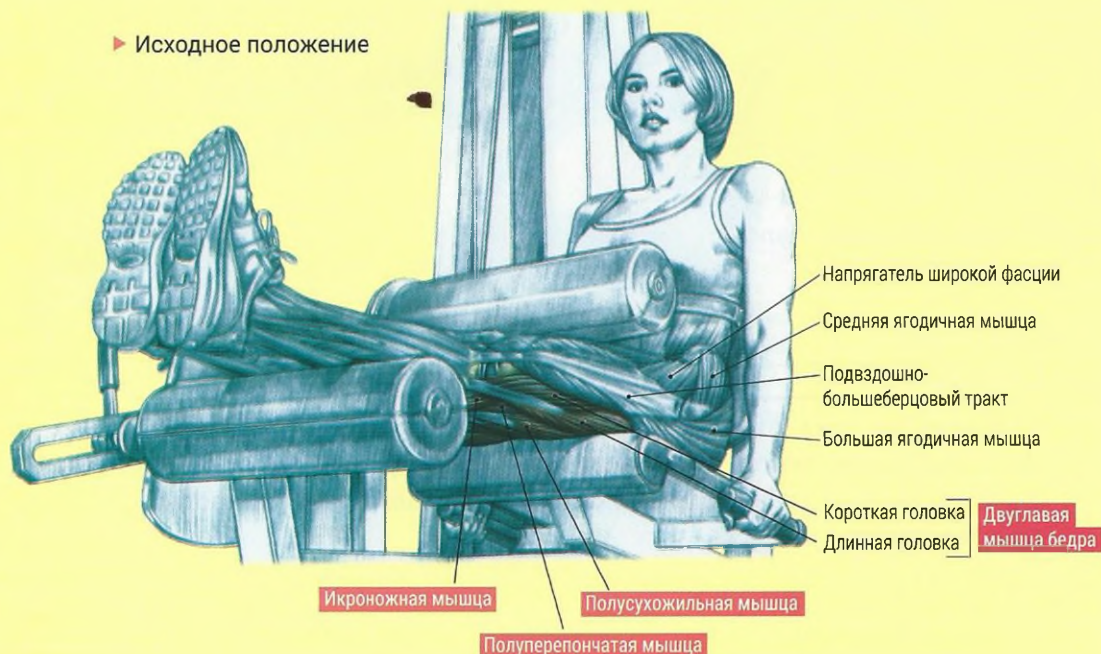
Преимущество

- Это лучший тренажер для задней группы мышц бедер, поскольку позволяет добиться очень мощного сокращения.

Недостаток

- На некоторых тренажерах вам не удастся наклонить туловище вперед.

! Если вы сидите неподвижно и не наклоняетесь вперед, это может вызвать напряжение в позвоночнике, которое заставит вас прогибать спину в неудобном положении.





► Сгибание ног сидя на тренажере

Рекомендации

- Выполняйте упражнение медленно, полностью контролируя движения: они не должны быть резкими и взрывными. Не выпрямляйте ноги полностью, чтобы удерживать заднюю группу мышц бедер в напряженном состоянии.
- Напрягая заднюю группу мышц бедер, не прогибайте поясницу.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Сгибание ног сидя можно выполнять с эластичной лентой или тросом тренажера, прикрепленным к лодыжкам. Однако тренажеры для сгибания ног безопаснее и проще в использовании.

Усложненный вариант

Хотя сгибание ног сидя является, строго говоря, изолирующим упражнением, оно позволяет задействовать несколько суставов, если вы наклоните туловище вперед одновременно со сгибанием ног.

Обратите внимание, что, если вы сидите неподвижно, вам трудно отвести подвижную раму тренажера в крайнее положение. По мере того как вы напрягаете заднюю группу мышц бедер, они все больше ослабевают, что заставляет вас прогибать поясницу.

Следовательно, с точки зрения физиологии неразумно сидеть неподвижно в ходе всего упражнения. Если, сгибая ноги, вы наклоните туловище вперед, задняя группа мышц бедер с каждым следующим повторением будет становиться все сильнее. Диапазон движения в этом положении станет больше, и вам не придется прогибать поясницу.

Однако нужно быть очень внимательными, чтобы, наклоня туловище вперед, не поднимать ноги и не превышать предел естественной растяжки задней группы мышц бедер. Выпрямив ноги, верните туловище в исходное положение. Когда ваши ноги выпрямлены, прямая должна быть и спина. Чем сильнее вы сгибаете ноги, тем больше следует наклоняться вперед. Если ноги согнуты под углом 90 градусов, туловище следует наклонить под углом 45 градусов.



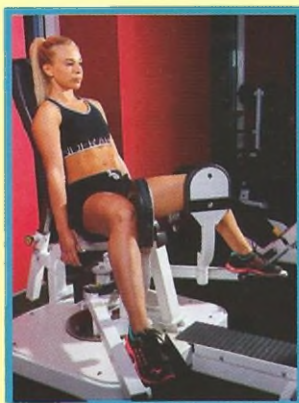
► Сгибание ног сидя с наклоном вперед

Сведение ног относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. В итоге не задействуются практически никакие мышцы, окружающие приводящие мышцы бедра. Это упражнение лучше выполнять в конце тренировки для ног, поскольку оно относительно легкое и вы сможете выполнять его, даже если устанете после других упражнений для ног.

Выполнение

Сядьте на сиденье тренажера и закрепите ноги между подвижными рычагами. Сведите ноги за счет приводящих мышц бедер. Сведя ноги максимально близко, зафиксируйте эту позу на 5 секунд, удерживая мышцы в напряженном состоянии, а затем вернитесь в исходное положение.

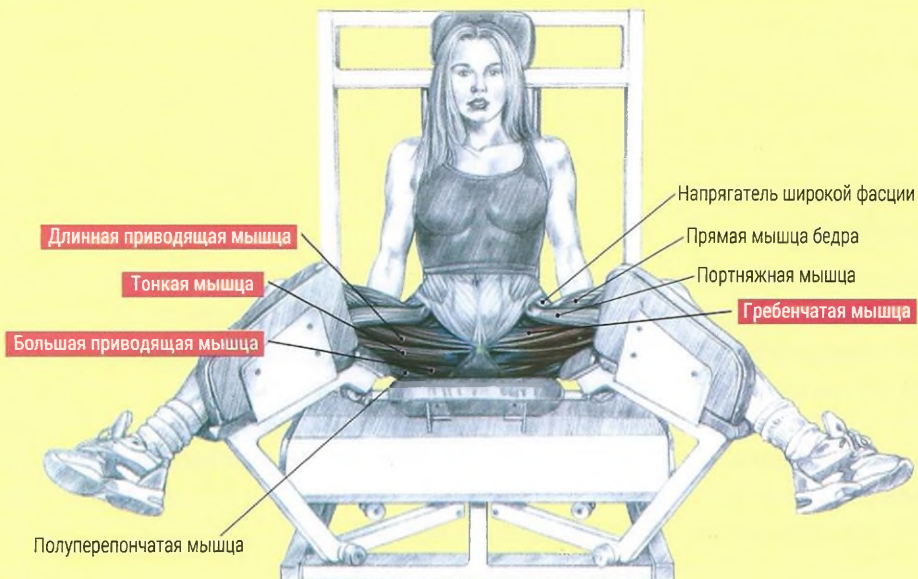
На большинстве тренажеров вы выполняете это упражнение в положении сидя. Однако некоторые модели позволяют тренироваться стоя. Хотя положение стоя не столь удобно, чем положение сидя, оно позволяет эффективнее прорабатывать приводящие мышцы бедер.



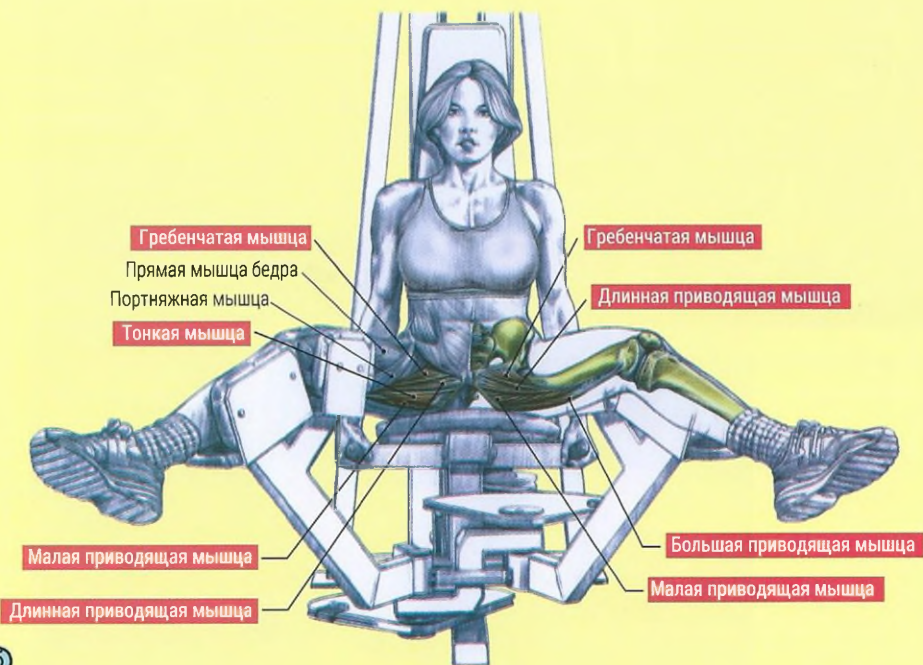
► Исходное положение



► Сведение ног сидя на тренажере



а



б

- ▶ В ходе упражнений со сведением ног прорабатываются (а) поверхностные и (б) глубокие приводящие мышцы бедер.

Преимущество

- Позволяет наиболее эффективно изолировать приводящие мышцы бедер.

Недостаток

- Некоторые модели тренажеров довольно неудобны: в них тяжело садиться и из них тяжело выбираться. Устраиваясь в тренажере, убедитесь в том, что не превышаете предел естественной растяжки приводящих мышц бедер.



Слишком большой диапазон движения может привести к разрыву приводящих мышц бедер.

Рекомендации

- Выполняйте это упражнение очень медленно и с небольшим диапазоном движения.
- Вы можете получить травму, если не сможете справиться с весом отягощения и позволите тренажеру развести ваши ноги слишком широко.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

С помощью свободных отягощений практически невозможно изолировать приводящие мышцы бедер. Тренажеры в этом случае гораздо эффективнее. Это упражнение можно также выполнять на тросовом тренажере, однако тренажеры для сведения ног гораздо легче освоить.

Вариант на тросовом тренажере

- Вы можете выполнять данное упражнение на тросовом тренажере, установив трос в нижнем положении.

► Движение



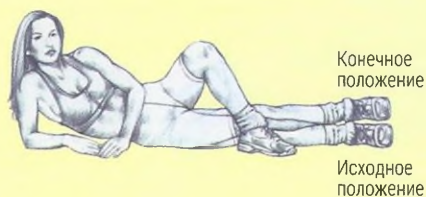
- Приведение ноги стоя на тросовом тренажере (исходное положение)

Варианты с весом собственного тела

Вы можете прорабатывать приводящие мышцы бедер дома с помощью упражнений, в ходе которых используется вес вашего тела или мяч. Однако они дают очень небольшую нагрузку и используют ограниченный диапазон движения.

- Лягте на бок, выпрямив нижнюю ногу; верхнюю ногу согните в колене и расположите стопу перед коленом нижней ноги. Поднимите нижнюю ногу как можно выше. Зафиксируйте это положение на 1—2 секунды, затем опустите ногу.
- Исходным положением может быть и такое: лягте на бок, выпрямите нижнюю ногу, верхнюю ногу согните и положите коленом на пол.

► Движение



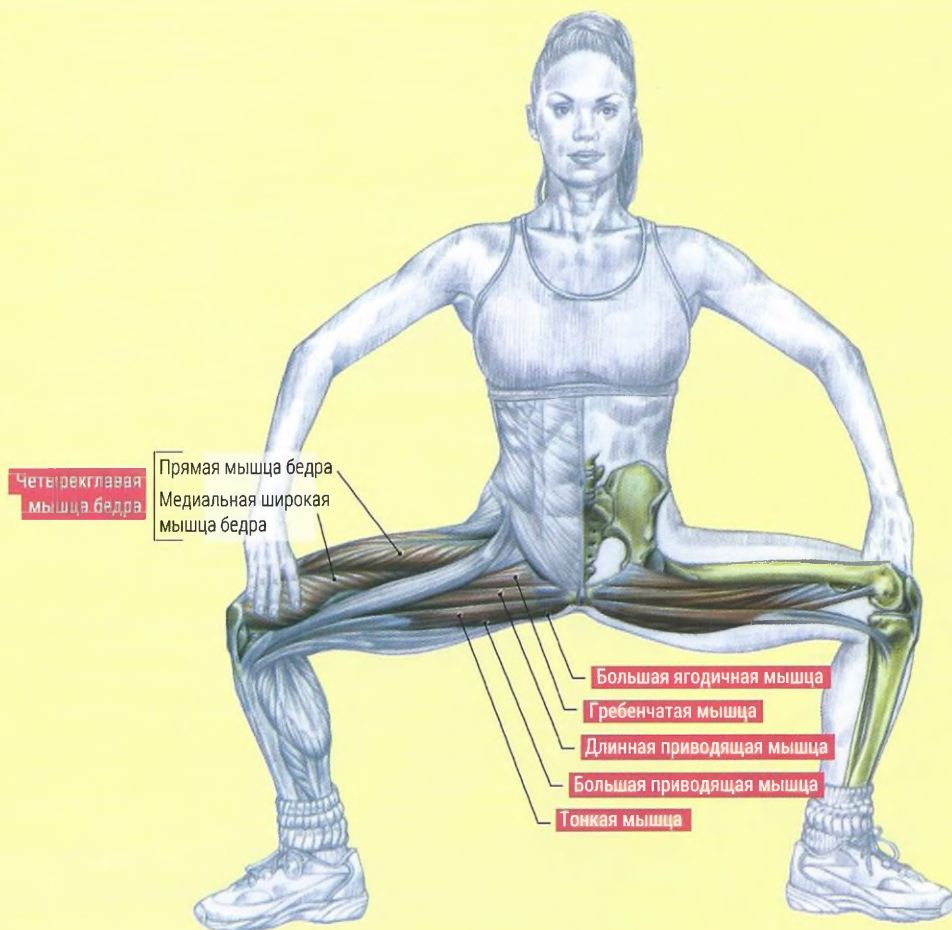
► Приведение ноги с обоими коленями на полу (исходное положение)



► Приведение ноги лежа (исходное положение)

Варианты с весом собственного тела

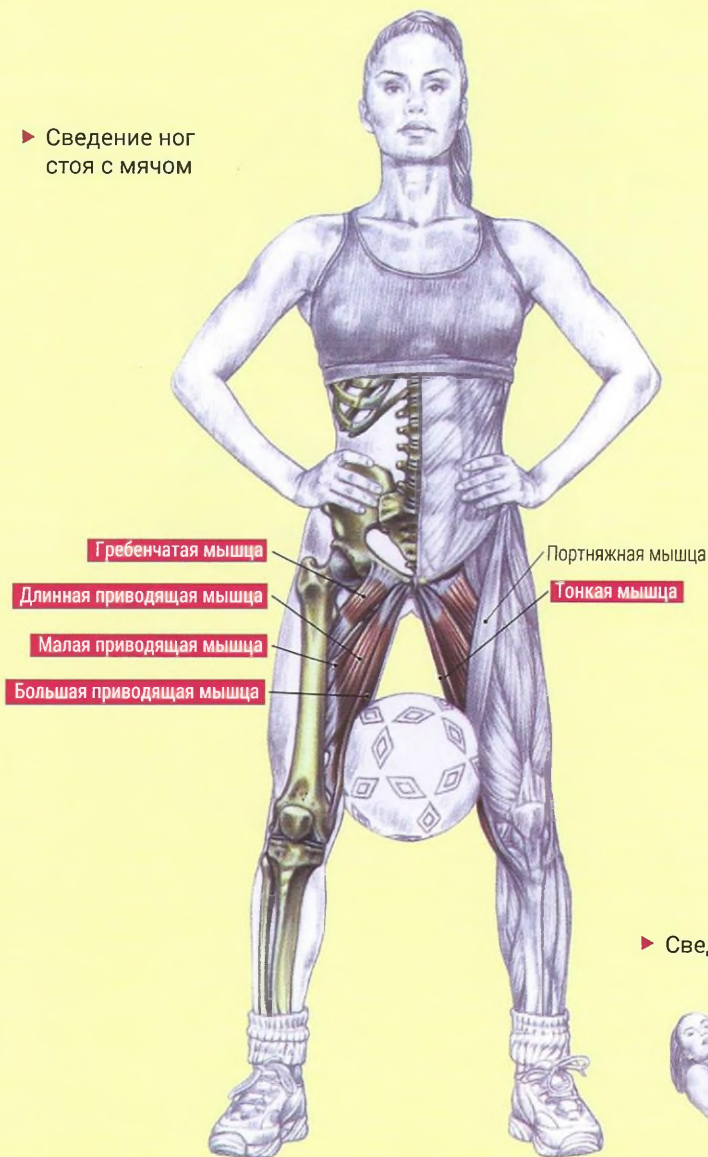
- Еще одно упражнение, позволяющее тренировать приводящие мышцы бедер, — приседание с широкой постановкой ног и разведенными носками. Зафиксируйте положение приседа примерно на секунду, затем вернитесь в исходное положение.



- Приседание с широкой постановкой ног

- Встаньте прямо, ноги немного согните в коленях, зажмите между ногами (немного выше коленей) мяч и как можно сильнее сведите ноги. Также можно выполнять это упражнение лежа, зажав мяч между коленями. В ходе упражнения с мячом приводящие мышцы бедер работают изометрически, что практически не заставляет их растягиваться и не вызывает мышечных болей в дни после тренировки. Если прежде вы не занимались силовыми упражнениями, имеет смысл начать именно с этого упражнения, чтобы в меньшей степени травмировать мышцы.

► Сведение ног стоя с мячом



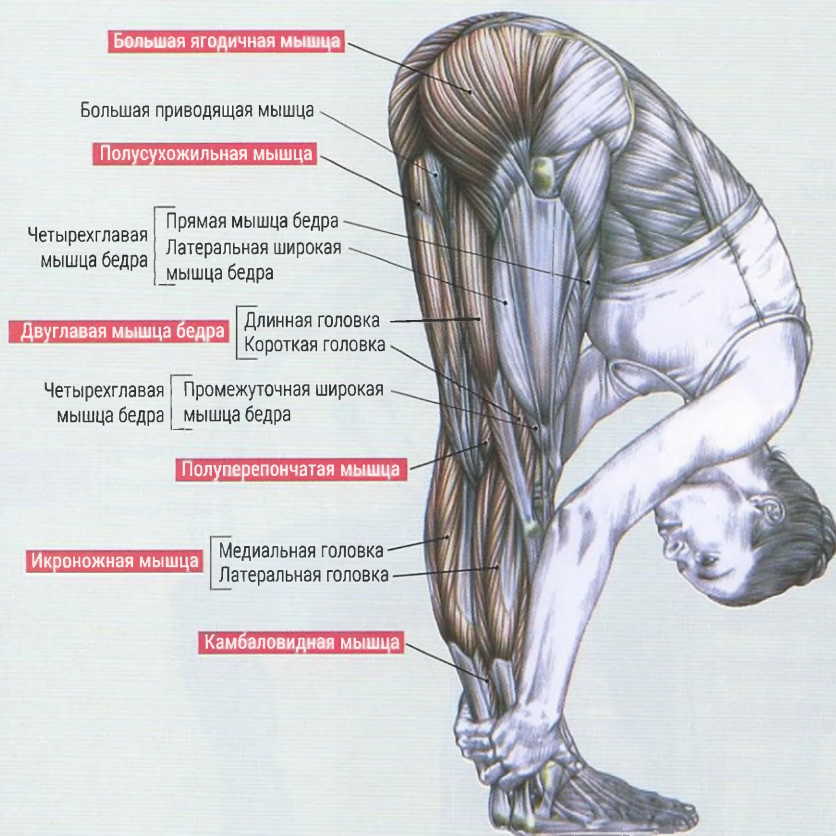
► Сведение ног лежа с мячом



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДЕР

Следующие упражнения выполняются в течение 20—30 секунд. Дышать следует нормально. Выполнив растяжку для одной ноги, переходите к другой.

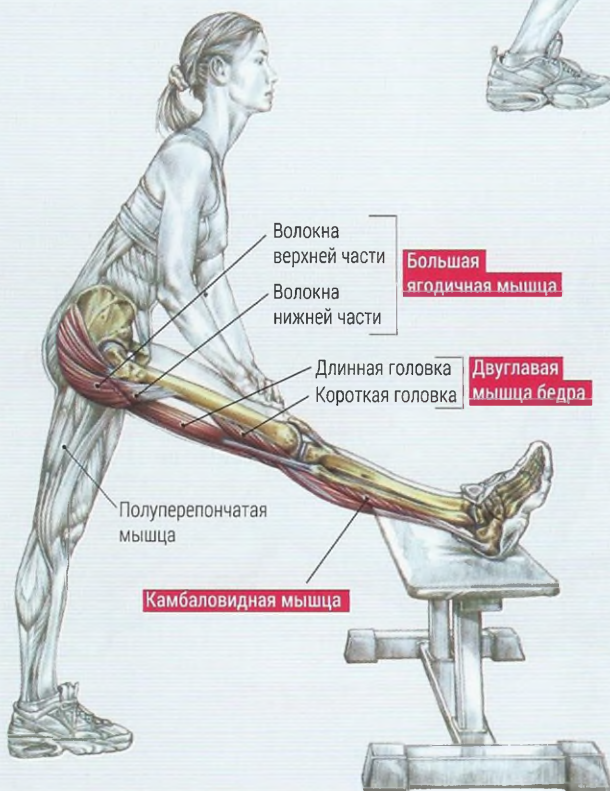
- Встаньте прямо, затем максимально наклонитесь вперед, обхватив лодыжки руками.



- Растяжка задней группы мышц бедер в наклоне вперед

- Поставьте одну ногу пяткой на пол, стул или скамью (чем выше нога, тем сильнее растяжка). Выпрямите эту ногу, положите ладони на бедро немного выше колена и медленно наклонитесь вперед. Ощувив, что задняя группа мышц бедра растягивается, можете немного согнуть опорную ногу — это поможет вам углубить растяжку.

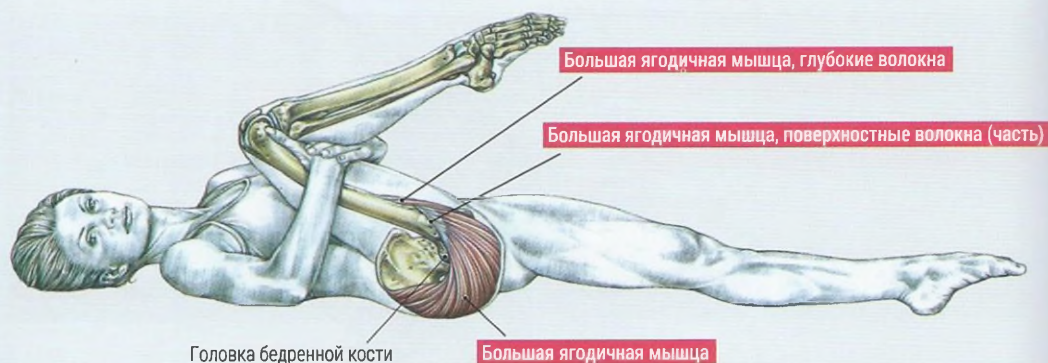
- ▶ Растяжка задней группы мышц бедра, нога на полу



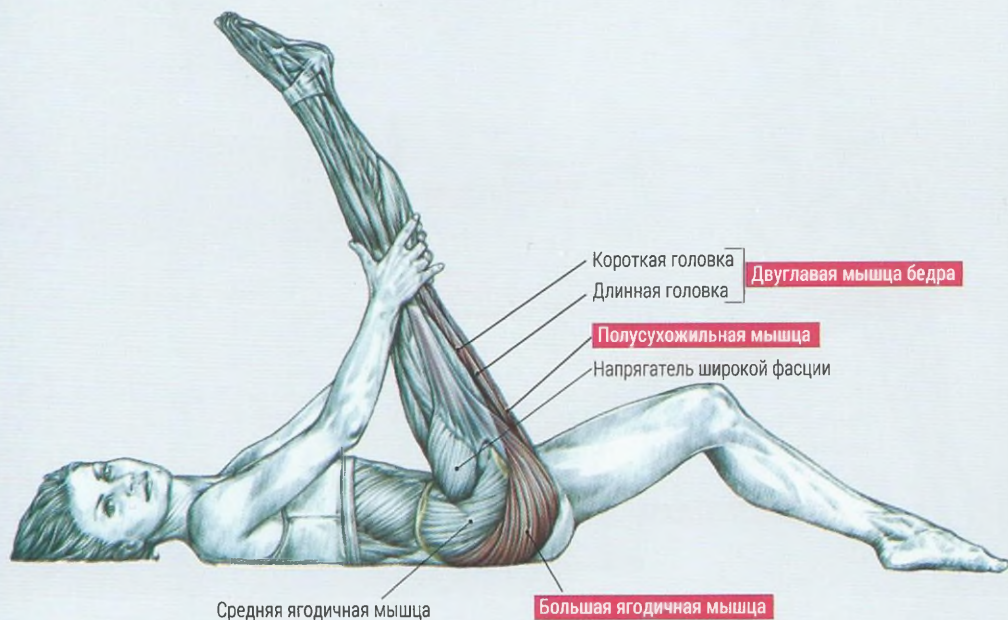
- ▶ Растяжка задней группы мышц бедра, нога на скамье

РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДЕР

- Лягте на пол лицом вверх, обхватите одну ногу руками и подтяните ее к груди, согнув в колене (легкий вариант) или держа прямой (сложный вариант). Вариант с согнутой ногой растягивает верхнюю часть задней группы мышц бедра; при этом не растягиваются мышцы нижней части в области колена, что облегчает выполнение. Данное упражнение подходит для новичков, поскольку здесь они не рискуют травмироваться.

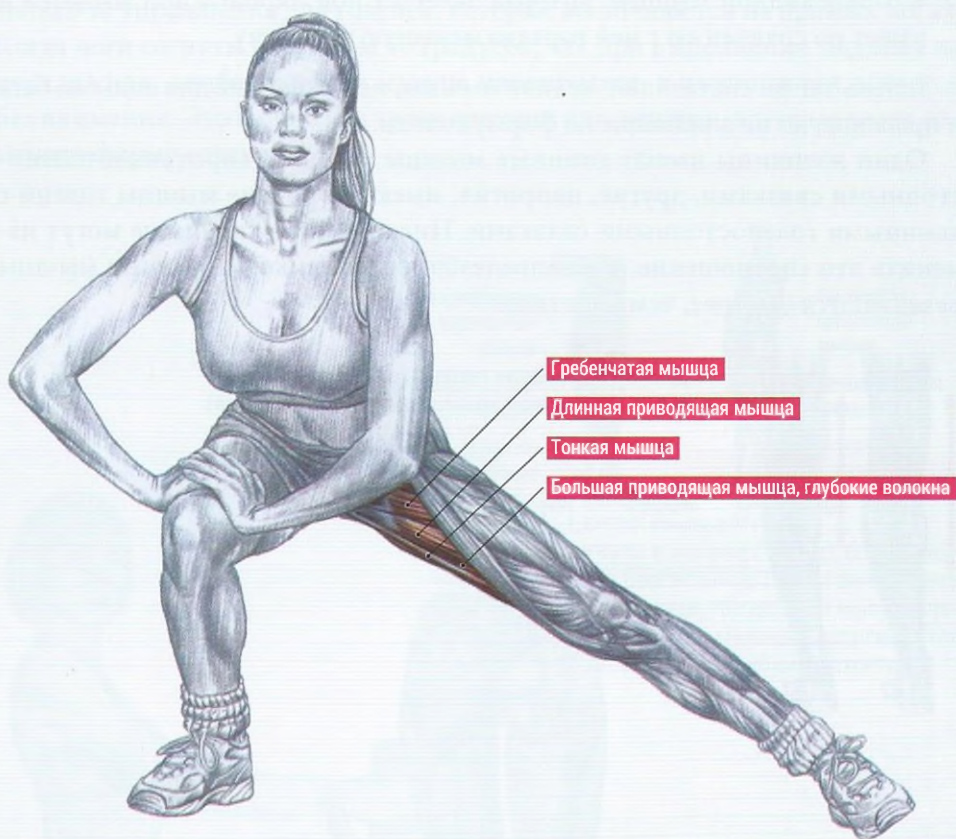


- Растяжка задней группы мышц бедер с согнутой ногой



- Растяжка задней группы мышц бедер с прямой ногой

- Для растяжки приводящих мышц бедра разведите ноги шире плеч и присядьте на одну ногу так, чтобы бедро согнутой ноги было почти параллельно полу.



► Растяжка приводящих мышц бедра в латеральном выпаде

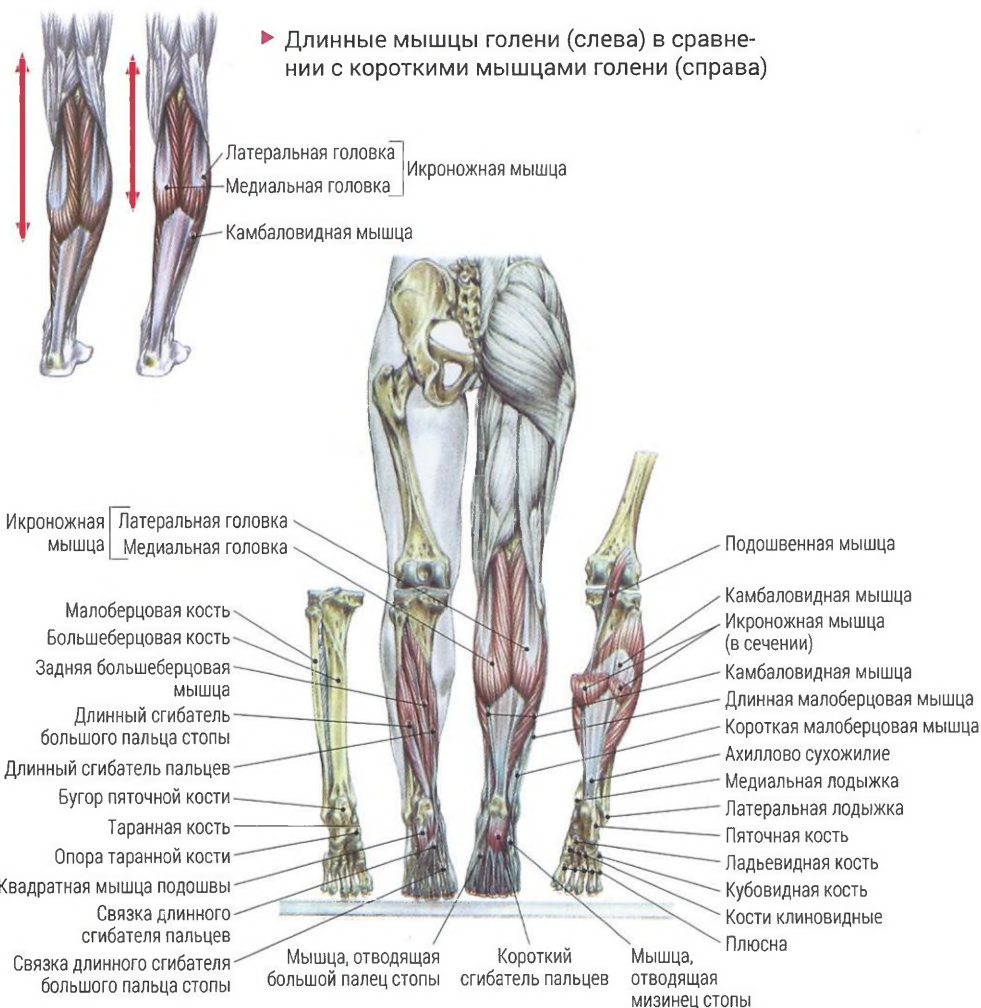
Анатомия и морфология

Голени состоят из двух основных мышц:

1. Икроножной мышцы, которая составляет большую часть мышечной массы голени.
2. Камбаловидной мышцы, которая залегает под икроножной мышцей и имеет по сравнению с ней гораздо меньшую величину.

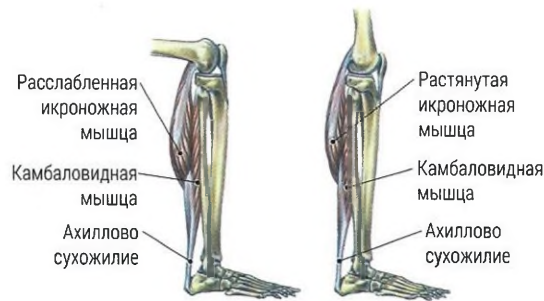
Голень также составляют мелкие мышцы, необходимые для ходьбы, бега и прыжков, но не влияющие на форму голени.

Одни женщины имеют длинные мышцы голени с короткими голеностопными связками, другие, напротив, имеют короткие мышцы голени с длинными голеностопными связками. Никакие упражнения не могут изменить это соотношение, предопределенное генетикой. Длинные мышцы развиваются быстрее, чем короткие.



Камбаловидная мышца, которая воздействует только на один сустав, работает, когда выполняются все варианты подъема на носках. Икроножная мышца, соединяющая коленный и голеностопный суставы, работает только тогда, когда ноги прямые или, в крайнем случае, слегка согнуты.

По этой причине мы рекомендуем вам экономить время и выбирать только те упражнения для голеней, которые выполняются на прямых ногах. Когда ноги согнуты под углом 90 градусов, как при выполнении подъема на носках сидя, камбаловидная мышца изолируется, а икроножная остается без внимания. Это напрасная трата времени для женщин, которые хотят изменить форму голеней.



- ▶ Когда нога согнута в колене (слева), большую часть работы по разгибанию стопы выполняет камбаловидная мышца. Когда нога выпрямлена (справа), икроножная мышца растягивается и может участвовать в разгибании стопы.



- ▶ Подъем на носках сидя изолирует камбаловидную мышцу и оставляет без внимания икроножную мышцу.

Домашнее задание для женщин

Голеня являются самой заметной, открытой обзору группой мышц (кроме рук). В большинстве случаев женщины не стремятся иметь крупные, рельефные мышцы голеней. Они хотели бы просто улучшить их форму. Таким образом, основными задачами тренировок являются улучшение кровоснабжения, наращивание силы и поддержание гибкости. В конце каждой тренировки для ног следует выполнять 1—2 подхода по 20 повторений упражнения для голеней минимум раз в неделю. В некоторых случаях для мышц голеней вполне хватает кардиоупражнений.

Если голени покрыты лишними жировыми отложениями, эта проблема решается с помощью диеты, совмещенной с кардиоупражнениями. В данном случае мы рекомендуем отказаться от силовых упражнений для голеней, так как у людей, имеющих избыточный вес, зачастую и без того крупные мышцы голеней, поскольку им приходится весь день носить на себе лишние килограммы.

Тем не менее не следует забывать о растяжке мышц голеней, особенно если вы носите обувь на каблуке, что укорачивает и закрепощает голеностопные связки.

Особое значение мышц голеней для пожилых женщин

Научные исследования показывают, что ослабленные мышцы голеней являются причиной падений чаще, чем четырехглавые мышцы. Поэтому укрепление мышц голеней имеет особое значение для пожилых женщин. С возрастом оно все больше растет.

Разминка для голеней

Поскольку обычно женщины не стремятся наращивать мышцы голеней, тренировку для ног не следует начинать с упражнений для голеней. Кроме того, прорабатывать мышцы голеней прежде, чем заднюю группу мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы, опасно, поскольку после упражнений для голеней ноги могут дрожать и вы не сможете нормально продолжить тренировку.

Таким образом, независимо от того, когда вы будете проводить тренировку для мышц голеней (предпочтительно после всех других мышц ног), разминкой для них станут упражнения для ног, выполненные прежде. Однако имеет смысл разогреть ахилловы сухожилия 1—2 подходами подъемов на носках.

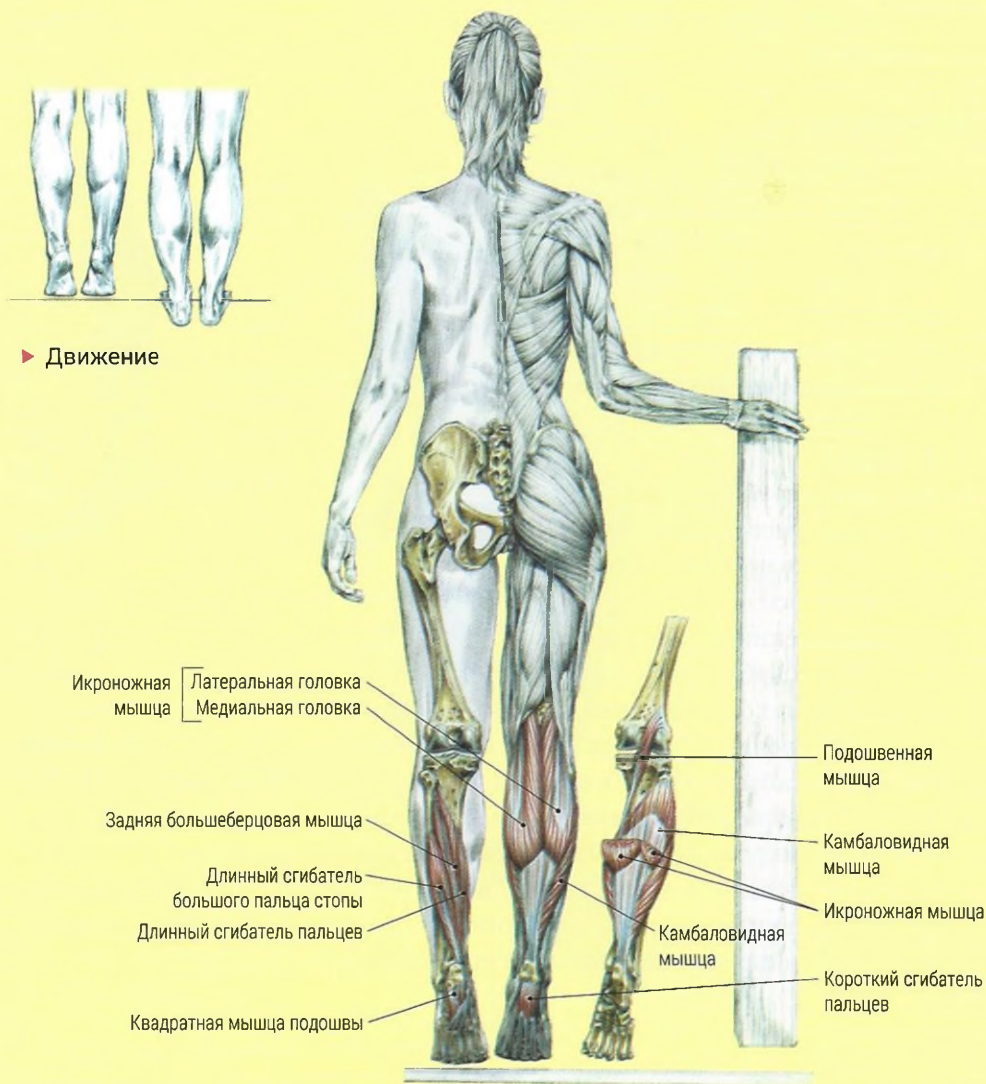
Упражнения для голеней

Поскольку в ходе подъема на носках сидя икроножные мышцы не прорабатываются, подъем на носках стоя является единственным упражнением, которое способно принести пользу женщинам, стремящимся улучшить форму голеней.

Данное упражнение относится к категории изолирующих, поскольку здесь в движение приводятся только голеностопные суставы. В итоге многие мышцы, окружающие голени, не задействуются напрямую, а работают лишь косвенно, обеспечивая равновесие.

Выполнение

Встаньте носками обеих ног (или носком одной ноги) на доску и опустите пятки как можно ниже, растягивая мышцы голени. Затем приподнитесь на носках как можно выше. Зафиксируйте это положение на секунду, потом опустите пятки на пол. Если нужно, используйте в качестве опоры стену.



► Движение

► Подъем на носках стоя с прямыми ногами

Преимущество

- Эффективно изолирует мышцы голени.

Недостаток

- Если вы выполняете другие упражнения для ног или кардиоупражнения, во многих случаях нет необходимости специально выполнять упражнения для голени.



Убедитесь, что во время выполнения подъема на носках ваше тело, прежде всего позвоночник, не раскачивается. Эти движения могут быть очень опасны для спины, особенно если вы используете отягощение. Если вы замечаете эту проблему, немного согните ноги в коленях.

Рекомендации

- Вы можете выполнять подъем на носках для одной ноги за раз. При этом весь вес тела перенесен на одну голень, что обеспечивает лучшую растяжку мышц голени и более эффективное их сокращение, что увеличивает диапазон движения.
- Если у вас нарушена циркуляция крови в ногах, очень важно чаще тренировать голени, выполняя большое количество повторений, чтобы улучшить кровоснабжение и предупредить накопление жидкости в тканях. Выполняя упражнение с весом собственного тела, сделайте один подход из 50—100 повторений дома перед сном или в любое время, когда у вас болят ноги.
- Многие тренеры рекомендуют полностью выпрямлять ноги, чтобы прорабатывать икроножные мышцы, но в действительности они лучше всего прорабатываются в положении, когда ноги немного согнуты в коленях, поскольку в этом случае соотношение между длиной мышцы и мышечным напряжением является оптимальным.



► Действие икроножной мышцы во время подъема на носках

Вариант с гантелью

- Если у вас нет спортивного инвентаря, подъем на носках можно выполнять с весом собственного тела. Когда это упражнение станет для вас слишком легким, вы можете выполнять его на одной ноге, держа в руке (или руках) гантель (или две). Однако следует учитывать, что проработка одной ноги за раз занимает больше времени.



► Подъем на носке одной ноги стоя с гантелью

Вариант со штангой

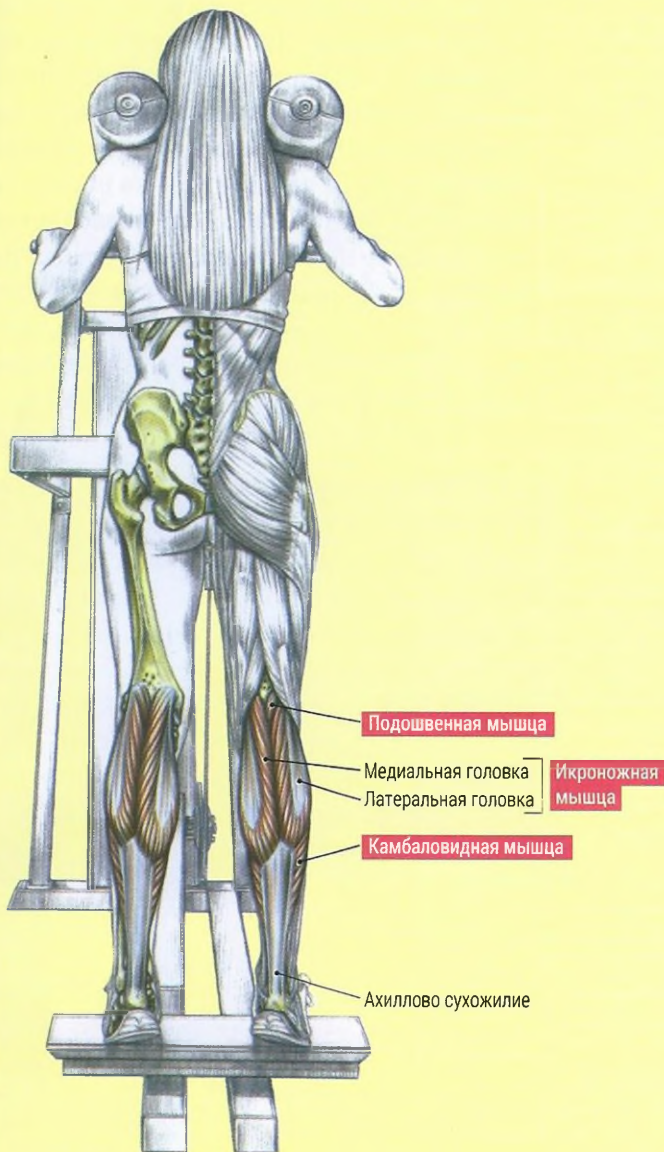
- Положите на плечи штангу с длинным грифом. Однако в этом случае труднее держать равновесие. Диапазон движения также увеличивается, с чем сложнее справиться.



► Подъем на носках стоя со штангой

Варианты на тренажере

- Чтобы сэкономить время и лучше справиться с нагрузкой, вы можете использовать тренажер для подъема на носках стоя или тренажер Смита. Оба они обеспечивают равновесие, но усиливают нагрузку на поясницу.



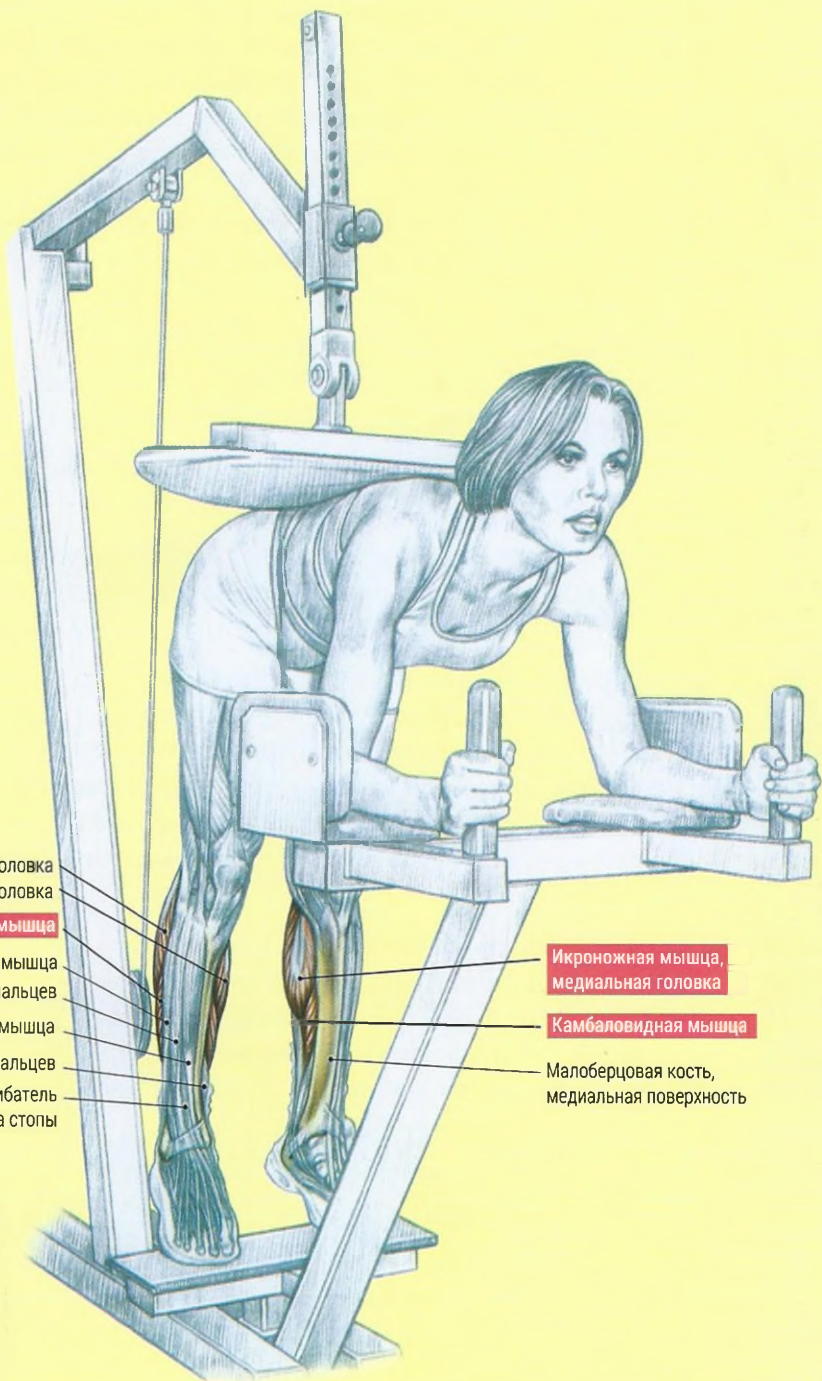
► Подъем на носках стоя на тренажере

Варианты на тренажере

- Вместо тренажера для подъема на носках можно использовать тренажер для жима ногами сидя, в том числе с наклонным сиденьем. Основное преимущество этих тренажеров состоит в том, что они позволяют еще эффективнее растягивать мышцы голеней, поскольку в положении сидя вы можете растягивать мышцы голеней на уровне коленей, а не только в области лодыжек. Двойная растяжка становится возможной потому, что икроножная мышца соединяет два сустава: коленный и голеностопный. Данные тренажеры снимают лишнюю нагрузку со спины. Таким образом, тренажеры для жима ногами являются замечательной альтернативой тренажерам для подъема на носках стоя.
- Подъем на носках в наклоне позволяет наклонить туловище и принять положение, в котором мышцы голеней работают наиболее эффективно. Икроножная мышца растянута, что заставляет ее работать активнее. Кроме того, этот вариант меньше нагружает поясницу, поскольку здесь исключены раскачивания спины, которые часто имеют место во время выполнения подъема на носках стоя.

Постановка ног

Иногда можно слышать, как при выполнении подъема на носках стоя тренеры советуют повернуть носки внутрь или наружу. Однако лучше держать носки прямо, на одной линии с ногами, чтобы избежать нежелательного смещения коленей, особенно если вы используете отягощения, чтобы увеличить нагрузку на мышцы. Мышцы голеней лучше всего прорабатываются тогда, когда носки обращены строго вперед, поэтому любой поворот носков уменьшает эффективность упражнения. Поворот носков никак не влияет на то, какие мышцы голени вы задействуете в большей степени.



Икроножная
мышца

Латеральная головка
Медиальная головка

Камбаловидная мышца

Длинная малоберцовая мышца

Длинный разгибатель пальцев

Передняя большеберцовая мышца

Длинный сгибатель пальцев

Длинный разгибатель
большого пальца стопы

Икроножная мышца,
медиальная головка

Камбаловидная мышца

Малоберцовая кость,
медиальная поверхность

► Подъем на носках в наклоне на тренажере

РАСТЯЖКА МЫШЦ ГОЛЕНЕЙ

Растяжка мышц голени имеет большое значение, особенно если вы носите обувь на каблуке, так как при этом укорачиваются связки голеностопного сустава. Если же голеностопные суставы у вас и без того слишком подвижны (это проявляется в том, что вы часто подворачиваете ногу), мы рекомендуем вам отказаться от растяжки мышц голени. Вам лучше выполнять подъем на носках, поскольку это упражнение укорачивает голеностопные связки.

Вы можете растягивать мышцы голени как одной ноги, так и обеих сразу. Диапазон растяжки значительно увеличивается, когда вы растягиваете по одной ноге за раз, поскольку:

- при этом увеличивается общая гибкость;
- вес вашего тела усиливает растяжку, так как вся нагрузка приходится не на две ноги, а на одну ногу.

Мышцы голени можно растягивать под разными углами. В общем случае желательно соблюдать следующие правила:

- Для растяжки икроножной мышцы держите ногу прямо.
- Для растяжки камбаловидной мышцы согните ногу в колене.
- Подверните стопу, чтобы растянуть латеральные мышцы голени.

Если голеностопные суставы закрепощены, тщательно растягивайте мышцы голени под тремя углами (стоя, в выпаде, с повернутой стопой), поскольку в ходе выполнения этих вариантов растягиваются разные мышцы. Во всяком случае, эти упражнения не будут лишними.

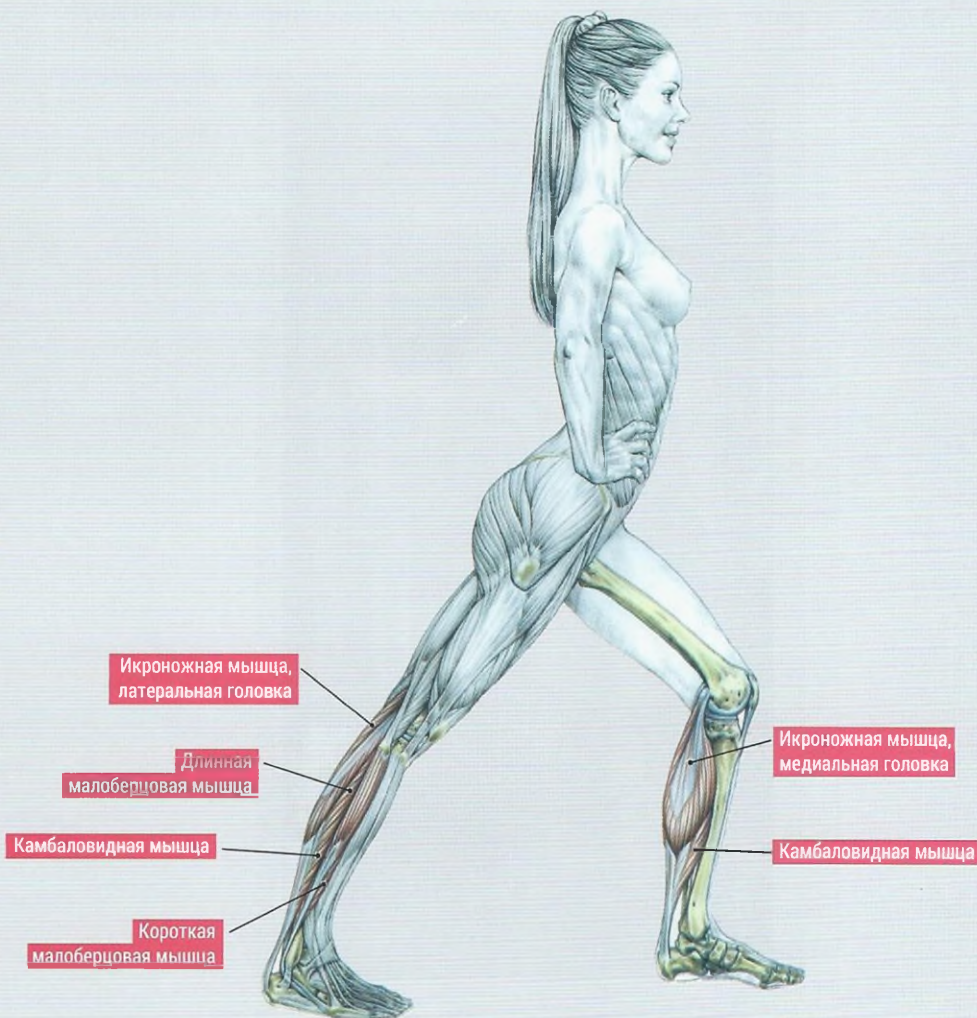
Если вы удовлетворены степенью подвижности голеностопных суставов, для ее поддержания будет достаточно упражнений стоя и с повернутой стопой.

- Поставьте носки ног (или одной ноги) на диск штанги, доску или телефонный справочник. Чем выше этот предмет, тем сильнее будет растяжка. Наклонитесь вперед, держа ноги прямо. Зафиксируйте это положение на 10—30 секунд.



► Растяжка мышц голени стоя

- Сделайте шаг вперед и опуститесь в выпад. Если поставите носок передней ноги на диск штанги, доску или телефонный справочник, растяжка будет сильнее. Чем дальше вы выдвинете переднее колено, тем интенсивнее будет растяжка. Медленно перенесите бóльшую часть веса тела на ногу, которую растягиваете. Зафиксируйте эту позу на 10—30 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой ноги.



► Растяжка голени в выпаде

РАСТЯЖКА МЫШЦ ГОЛЕНЕЙ

- Данное упражнение растягивает латеральную группу мышц голени. Именно эти мышцы растягиваются, когда при ходьбе вы неожиданно подворачиваете ногу в лодыжке. Поскольку даже небольшое растяжение этих мышц приводит к нескольким дням хромоты, работа над гибкостью позволяет предотвратить травмы. Встаньте прямо, сведите ноги и перенесите вес тела на левую ногу. Как можно сильнее подверните правую стопу. Медленно перенесите вес тела на правую ногу. Это упражнение следует выполнять очень осторожно, чтобы не повредить мышцу или связку. Растянув правую ногу, повторите упражнение для левой ноги.



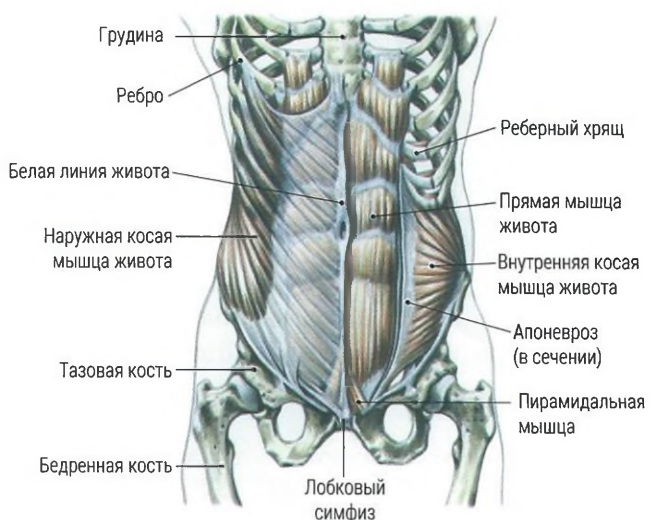
► Растяжка мышц голени с подвернутой стопой

Анатомия и морфология

Брюшной пресс состоит из очень сложного сочетания мышц:

1. Прямая мышца живота.
2. Наружная косая мышца живота, расположенная по сторонам прямой мышцы живота.
3. Внутренняя косая мышца живота, расположенная под наружной косой мышцей.
4. Поперечная мышца живота, расположенная под косыми мышцами живота.

Перечисленные мышцы входят в состав мышечного корсета.

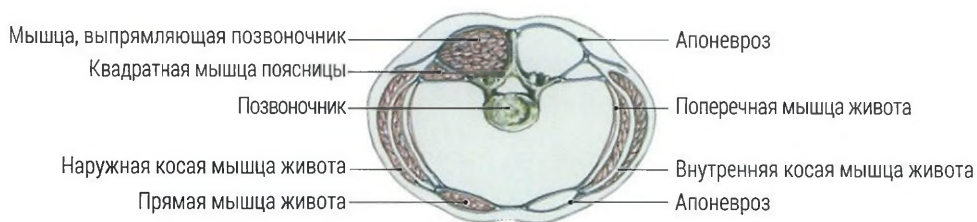


► Поверхностные мышцы живота

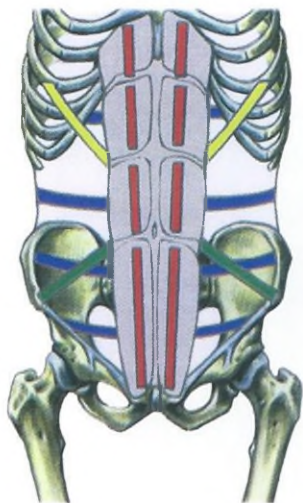


► Глубокие мышцы живота

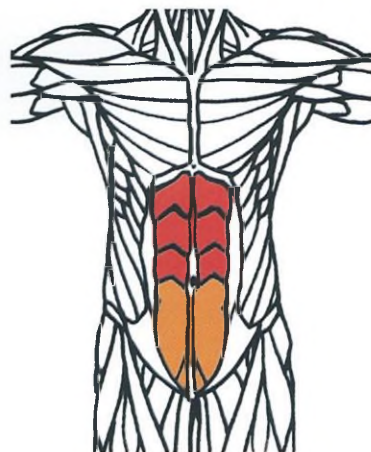
ЖИВОТ



► Брюшной пресс в поперечном сечении



- Линии сокращения прямых мышц живота (обозначены красным цветом), наружных косых мышц живота (обозначены желтым цветом), внутренних косых мышц живота (обозначены зеленым цветом) и поперечной мышцы живота (обозначены синим цветом)



- Верхние мышцы брюшного пресса (обозначены красным цветом) и нижние мышцы брюшного пресса (обозначены оранжевым цветом)

Мышцы брюшного пресса сокращаются с обоих концов. Подъем туловища задействует преимущественно верхние мышцы брюшного пресса; подъем нижней части тела задействует преимущественно нижние мышцы брюшного пресса (хотя не только их; это справедливо также для верхних мышц брюшного пресса).

Косые мышцы расположены с обеих сторон живота. Они поддерживают позвоночник и играют ведущую роль в поворотах таза.

К сожалению, задействовать упражнениями и развивать нижние мышцы брюшного пресса гораздо труднее, чем верхние мышцы брюшного пресса. Помните об этом, когда будете выполнять подъем ног, используя для этого преимущественно верхние мышцы брюшного пресса. Именно это делает подъем ног более тяжелым упражнением, чем скручивание.

Однако нижние мышцы брюшного пресса играют основную роль в защите позвоночника и предотвращении образования жировых отложений (внизу живота жир скапливается в большей степени). Поэтому правильно составленная программа упражнений для мышц брюшного пресса включает упражнения не только для верхних, но и для нижних мышц брюшного пресса.

Домашнее задание для женщин

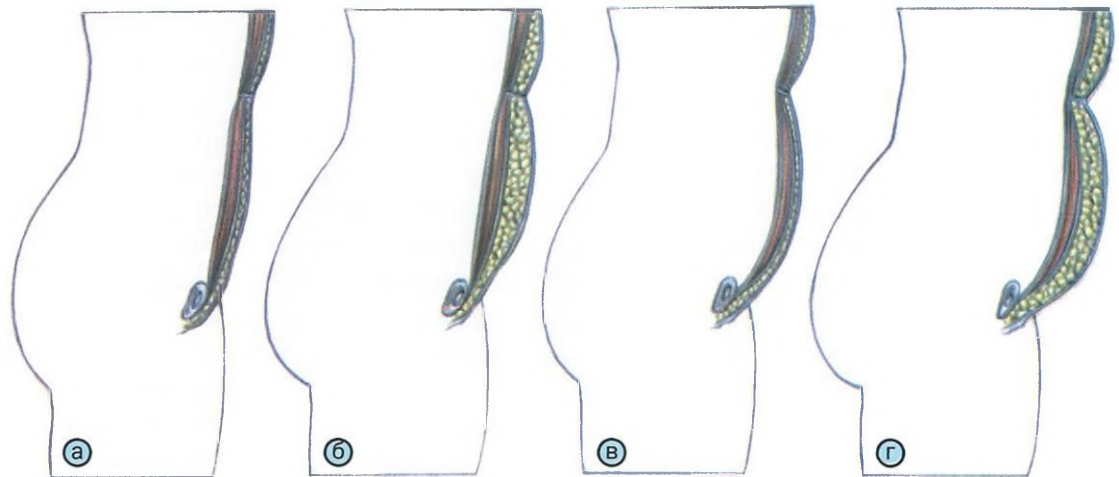
Даже если у вас нет лишнего жира, из-за слабого брюшного пресса может обвисать живот. Регулярно тренируя мышцы брюшного пресса в течение нескольких недель, вы сможете подтянуть живот, сделать его плоским.

Если же проблемы с животом обусловлены лишним жиром, тренировка брюшного пресса поможет вам подтянуть живот, даже если не сожжете ни грамма жира.

Хорошая новость заключается в том, что тренировка брюшного пресса дает результат примерно через месяц — и это очень короткий срок. Сначала вы подтянете мышцы, затем начнете сжигать жир — и с каждым днем ваш живот будет становиться все более плоским, а силуэт — привлекательным.

В отношении мышц живота женщины ставят перед собой, как правило, одну из двух целей:

- Создать очень плоский живот с максимально тонким слоем жира.
- Создать небольшой живот с брюшным прессом, покрытым очень тонким слоем жира.



- (а) Нормальная брюшная стенка с развитыми мышцами; (б) нормальная брюшная стенка с развитыми мышцами и слоем жира; (в) брюшная стенка с недостаточно развитыми мышцами, но без слоя жира; (г) брюшная стенка с недостаточно развитыми мышцами и слоем жира (выступающий живот)

Одни женщины хотят видеть рельеф мышц живота, тогда как другим это представляется не вполне женственным. И хотя перечисленные цели могут казаться противоположными, они имеют одно общее обстоятельство: развитые мышцы брюшного пресса как противоположность дряблему животу. Таким образом, какой бы ни была ваша цель, вам придется упорно поработать над брюшным прессом.

Мышечный корсет и здоровье

Говоря о мышцах живота, мы, как правило, имеем в виду некий эстетический образ: в идеале нам представляется плоский живот без лишнего жира с рельефными мышцами. Однако природа снабдила нас этими мышцами отнюдь не для красоты.

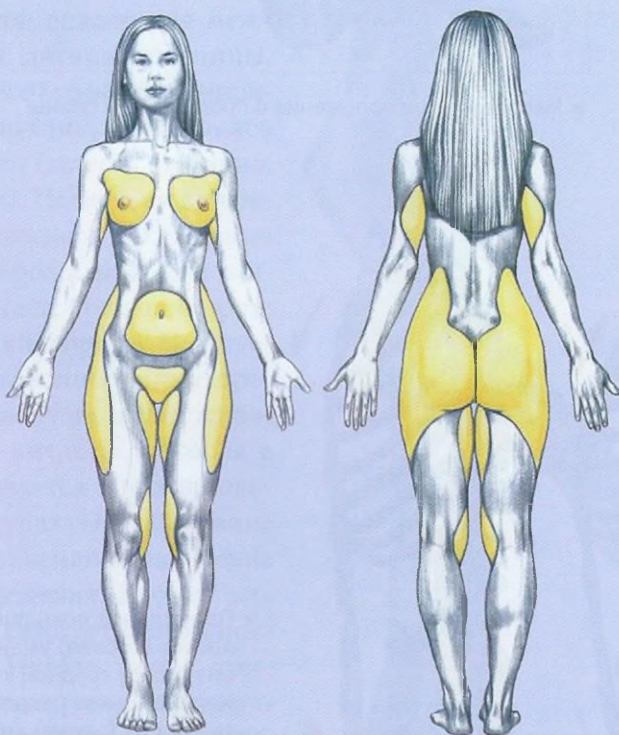
Мышечный корсет выполняет жизненно важные функции, обеспечивая движение и здоровье. Поэтому прорабатывать их нужно не только для того, чтобы создать плоский рельефный живот. Кроме эстетического аспекта, существует шесть важных причин, по которым нам следует работать над мышцами живота:

1. **Снятие мышечного напряжения.** Ночью мышцы поясницы зачастую остаются напряженными, в результате чего позвоночник не восстанавливается. Человек просыпается усталым, у него болит спина. Несколько минут тренировки брюшного пресса перед сном достаточно для того, чтобы расслабить мышцы поясницы и снять напряжение позвоночника.
2. **Защита позвоночника.** Позвоночник поддерживают не только мышцы спины, но и мышцы брюшного пресса. Если мышцы брюшного пресса недостаточно развиты, это увеличивает напряжение в межпозвоночных дисках позвоночника, что повышает риск разрушения поясничного отдела.
3. **Снижение риска развития заболеваний, таких как сахарный диабет второго типа.** Сахарный диабет второго типа развивается с возрастом, обычно в результате накопления избыточного жира в области живота.
4. **Улучшение состояния желудочно-кишечного тракта.** Тренировка брюшного пресса улучшает пищеварение, предотвращает вздутие и запоры.
5. **Улучшение спортивных показателей.** Брюшной пресс играет важную роль во всех бытовых действиях, а также в тех видах спорта, где нужно быстро бегать или поворачивать туловище. Исследования показывают, что у спортсменов с ослабленным брюшным прессом чаще наблюдаются колики в боку. Укрепление брюшной стенки — замечательный способ решения этой проблемы.
6. **Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы.** Циклические тренировки для брюшного пресса эффективно прорабатывают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. При этом коленные и тазобедренные суставы не подвергаются чрезмерной нагрузке.

Эволюция современной женщины

У женщин не всегда было столько жира на животе. Однако сочетание гормональных противозачаточных таблеток (особенно тех, в которых много прогестерона) и избыточное потребление пищевых жиров и сахара (например, содовые напитки, шоколад, хлеб, макароны, пирожные) изменили генетику женщины. В наши дни все больше женщин имеют жировые отложения в области живота — подобные тем, которые имеют многие мужчины. В этом случае равноправие явно не идет женщинам на пользу.

С наступлением менопаузы снижение производства естественного эстрогена нарушает гормональный баланс. Когда уровень женских гормонов снижается, эндокринная система женщины начинает вести себя по-мужски. В итоге искажается распределение телесного жира: жировые отложения начинают появляться в области живота. По этой причине с наступлением менопаузы женщинам следует удвоить интенсивность и объем тренировочной нагрузки для мышц живота, чтобы минимизировать эффект перераспределения жира.



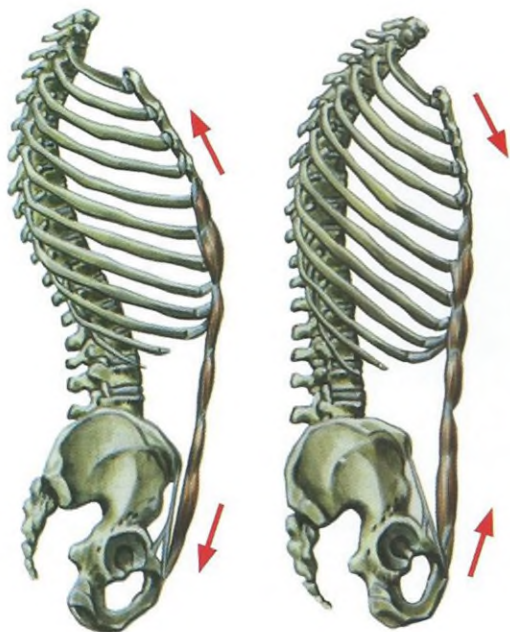
Как и мужчины, женщины имеют жировые отложения в области живота и талии, но, в отличие от мужчин, эти области не должны быть местами преимущественного скопления жира.

Неэффективные и опасные упражнения для брюшного пресса

Существует множество упражнений для брюшного пресса, которые не только не эффективны, но даже опасны для позвоночника. К счастью, имеется простой способ отличить хорошее упражнение от плохого. В плохих сокращение мышц сопровождается прогибанием спины; в хороших упражнениях спина округляется. Упражнения, выполняя которые вы прогибаете поясницу, не способны эффективно проработать брюшной пресс.



► Неправильное положение с прогибанием спины



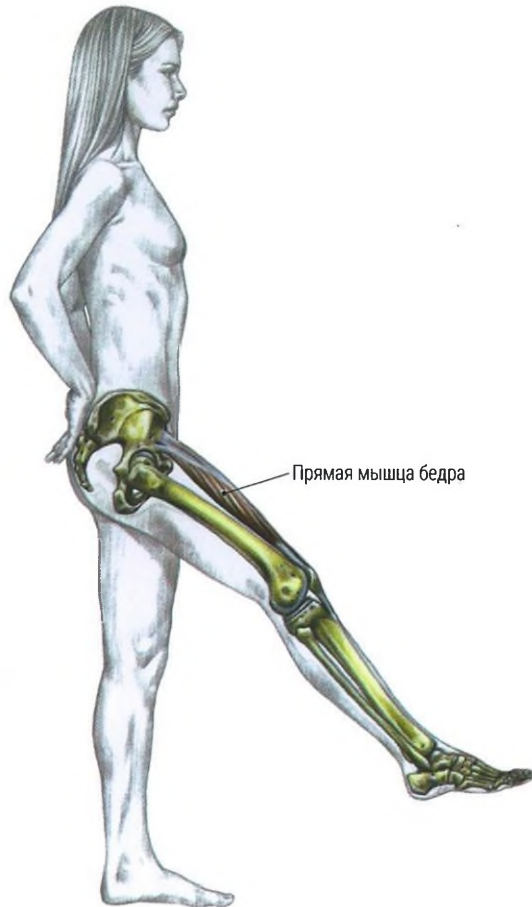
► Правильное сокращение брюшного пресса (справа) уменьшает расстояние между грудной клеткой и тазом. Неправильное сокращение брюшного пресса (слева) увеличивает расстояние между грудной клеткой и тазом, а также заставляет поясницу прогибаться.

При выполнении неэффективных упражнений задействуются следующие мышцы: большая поясничная мышца, подвздошная мышца и прямая мышца бедра. Вы почувствуете, что они работают, когда упражнение заставит вас прогнуть поясницу. Например, упражнения, которые требуют, чтобы вы поднимали ноги и как можно дольше держали их на весу (такие, как «Ножницы»), в то время как вы лежите спиной на полу, «ломают» спину. Поскольку мышцы брюшного пресса крепятся к тазу, а не бедрам, они не могут приводить ноги в движение.

Эти движения не только опасны, но и болезненны. Так как прогибание спины опасно для межпозвоночных дисков поясницы, брюшной пресс стремится выпрямить позвоночник, сокращаясь изометрически (то есть статично, без движения). Поскольку во время изометрического сокращения блокируется кровоснабжение данной области тела, брюшной пресс не получает кислорода. Нарушение кровоснабжения также препятствует выводу из мышц живота молочной кислоты, которая в итоге скапливается в них в больших количествах. Это движение вызывает интенсивное ощущение мышечного жжения. Кроме того, оно опасно и снижает спортивные показатели. Нужно также помнить, что изометрическое сокращение не способствует укреплению брюшного пресса и сжиганию жира.



► Действие подвздошно-поясничной мышцы при подъеме ноги



► Ногу поднимают сгибатели бедра, а не мышцы живота.

Как увеличить естественный изгиб поясницы

Многие мужчины считают, что видимый изгиб нижней части спины у женщины сексуальнее, чем плоская поясница. Поясничный изгиб подчеркивает форму ягодиц и оттягивает плечи назад, подчеркивая грудь, к чему стремятся многие женщины.

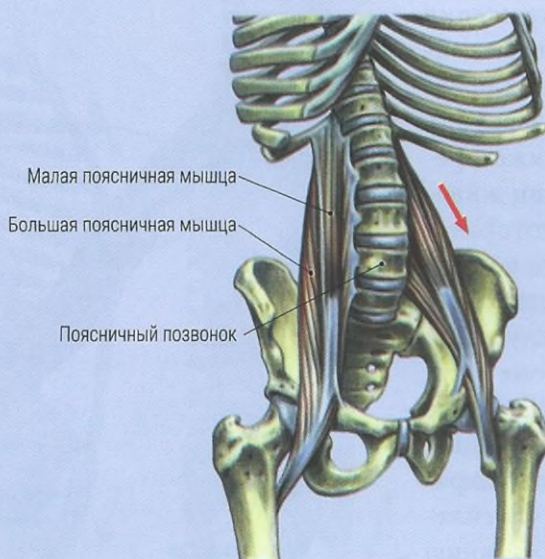
Цели, которые мы описываем в этой книге (округление ягодиц, отведение плеч назад, создание плоского живота), улучшают также ваше здоровье. Увеличить естественный изгиб поясницы достаточно просто, но в этом имеется и обратная сторона: увеличение нежелательного давления на межпозвоночные диски поясницы.

Мощные сгибатели бедер (большие поясничные мышцы) увеличивают естественный изгиб поясницы, выдвигая межпозвоночные диски вперед. Это приводит к избыточному давлению на заднюю часть поясничных позвонков, что может приводить к болям и повреждениям позвонков в результате сжатия и смещений.

Только вам решать, хотите ли вы идти этим путем. Если вы на это решитесь, мы рекомендуем выполнять, в частности, упражнение для развития силы мышц поясницы, чтобы снизить избыточное давление на межпозвоночные диски.

Каким бы ни был ваш выбор, в этом разделе мы опишем технику выполнения упражнений для брюшного пресса, которые позволят вам:

- поддерживать спину в естественном положении;
- увеличить естественный изгиб поясницы.



Действие большой поясничной мышцы во время выгибания спины

Разминка для брюшного пресса

Упражнения для брюшного пресса можно выполнять в начале или в конце тренировки. Если вы делаете их в конце тренировки, вам не нужно отдельно разминаться. Выполните разминочный подход упражнений для брюшного пресса без отягощения, если планируете использовать их в дальнейшем. Если вы начинаете тренировку с упражнений для брюшного пресса, выполните минимум один легкий подход скручивания, прежде чем перейти к более интенсивным упражнениям.

Упражнения для брюшного пресса

Упражнения для брюшного пресса, которые будут полезны женщинам, можно разнести на шесть основных категорий:

1. Скручивание.
2. Подъем ног.
3. Боковое скручивание.
4. Поворот корпуса.
5. Статичное равновесие.
6. Планка.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

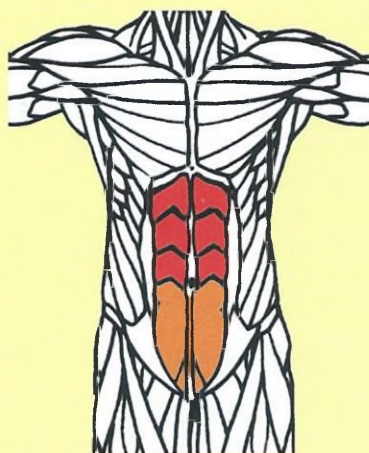
Скручивание относится к категории изолирующих упражнений. Оно почти не задействует мышцы, окружающие брюшной пресс, и тренирует преимущественно верхние мышцы живота.

Выполнение

Лягте спиной на пол, скамью или мяч BOSU, согните ноги в коленях; стопы прижмите к полу или скамье (последнее положение поможет избежать нежелательного прогибания поясницы). Руки заведите за голову.

Медленно, без рывков, оторвите плечи, верхнюю часть спины от пола. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, удерживая брюшной пресс в напряженном состоянии. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение — плавно, без рывков.

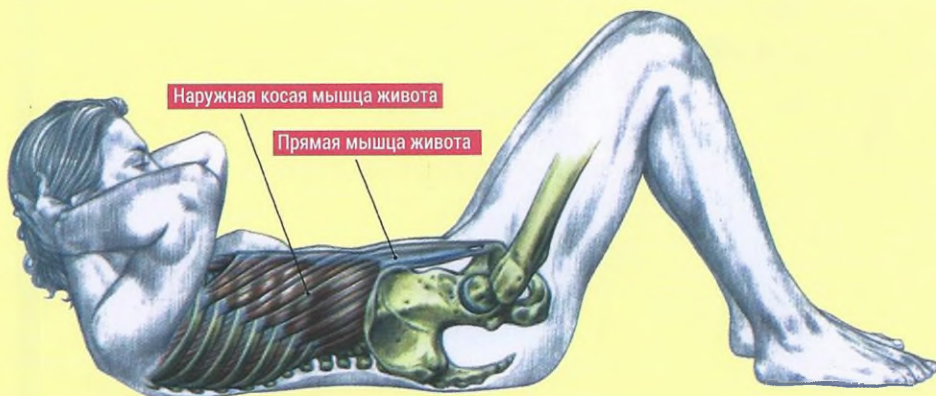
Поскольку на выдохе проще напрячь мышцы, выдыхайте, когда скручиваете корпус. Вдохните, опускаясь в исходное положение. Следите за тем, чтобы голова оставалась на одной линии с позвоночником.



- Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении основного варианта скручивания



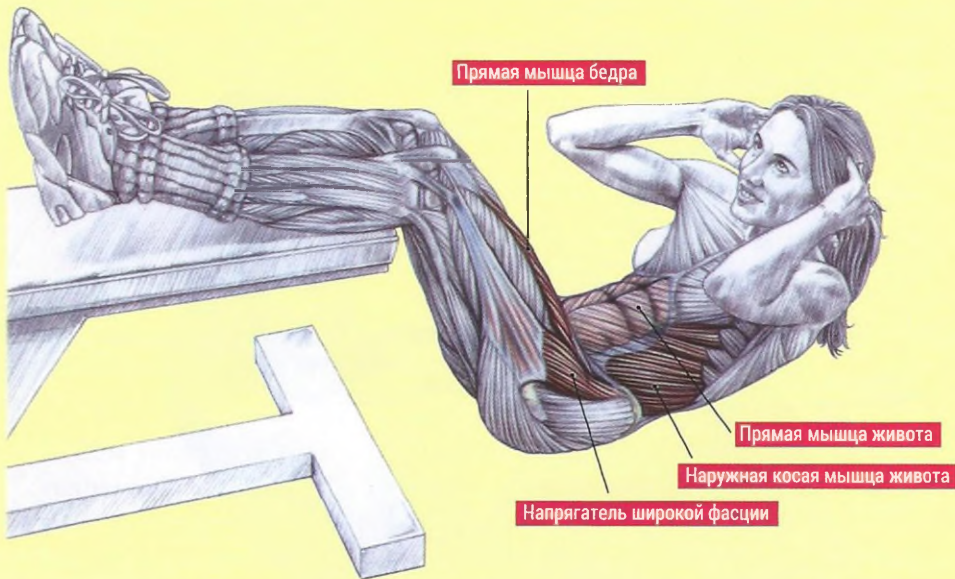
- Движение



- Скручивание



► Скручивание с поднятыми ногами



► Скручивание с ногами на скамье

Преимущество

- Позволяет прорабатывать брюшной пресс без чрезмерной нагрузки на позвоночник.

Недостаток

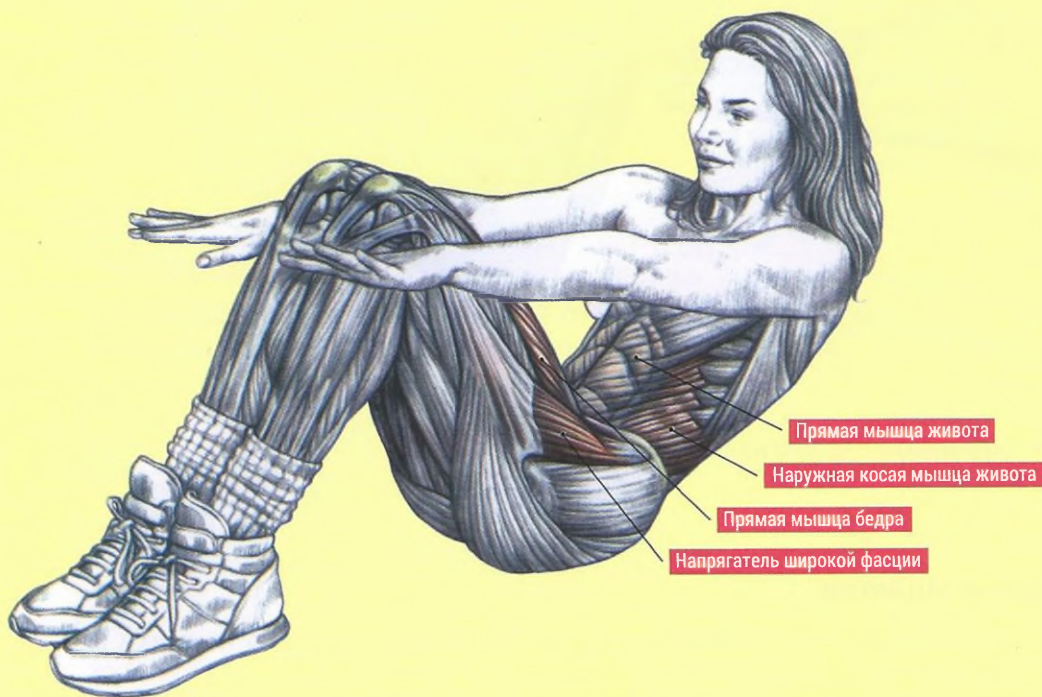
- Имеет небольшой диапазон движения, примерно 15 сантиметров. Поэтому чрезвычайно важно как можно сильнее напрягать мышцы живота во время каждого повторения, чтобы эффективно использовать этот ограниченный диапазон движения.



Не давите на затылок, когда руки заложены за голову. Не пытайтесь облегчить движение. Так вы рискуете повредить шейные позвонки.

Рекомендации

- Возможно, вы захотите увеличить диапазон движения, отрывая от пола все туловище. Однако это будет уже не скручивание, а подъем корпуса. Здесь мышцы живота играют вторичную роль, а на поясницу приходится бóльшая нагрузка. Мяч BOSU или изогнутая скамья помогут увеличить диапазон скручивания, тем самым повысив степень трудности упражнения, а также обеспечат дополнительную поддержку поясницы. На следующих страницах мы представим несколько вариантов подъема корпуса, но вам следует помнить об опасности, которую это упражнение представляет для позвоночника. Мы рекомендуем заменить подъем корпуса скручиванием.



- Упражнение станет легче, если вы вытянете руки.

- Положение рук определяет степень трудности скручивания. Сложнее всего выполнять упражнение с руками за головой; легче, если сложить руки крест-накрест на груди; и еще легче, если вытянуть руки перед собой. Попробуйте такую комбинацию: начните выполнять упражнение с руками за головой; когда устанете, вытяните руки перед собой и выполните несколько дополнительных упражнений.



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



- ▶ Правильное положение рук, безопасное для шеи (слева); неправильное положение рук, небезопасное для шеи (справа)

- Чтобы увеличить нагрузку, используйте диск штанги. Положите его за голову или на грудь. Обратите внимание: диск штанги, положенный за голову, обеспечивает бóльшую нагрузку, чем диск на груди.
- Выполняя скручивание, не запрокидывайте голову, чтобы смотреть в потолок. С поднятой головой вы будете прогибать спину. Во время выполнения упражнений для брюшного пресса держите голову наклоненной вперед и смотрите на живот, однако не опускайте ее слишком низко, чтобы не потянуть шею.

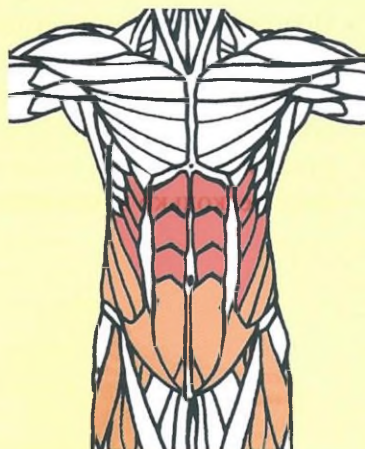
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



- ▶ Правильное положение головы (слева); неправильное положение головы (справа)

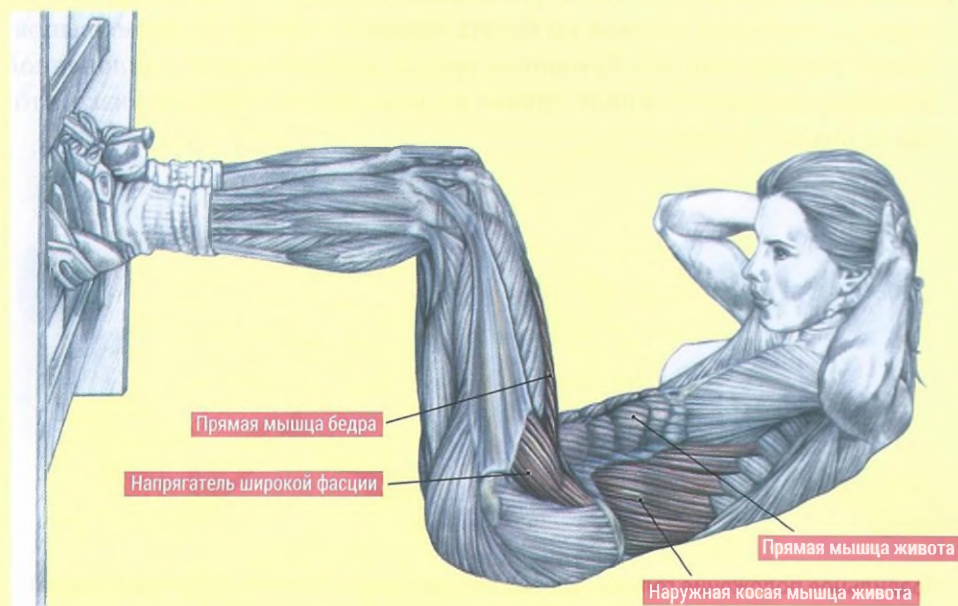
Варианты с закрепленными ногами

- Выполнение скручивания с закрепленными ногами увеличит изгиб поясницы и нагрузку на межпозвоночные диски. Исследования показывают, что при выполнении скручивания и подъема корпуса с закрепленными ногами прямые мышцы и сгибатели бедер работают более активно.



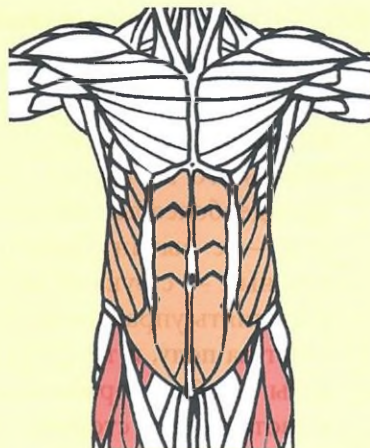
- ▶ Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении скручивания с закрепленными ногами

- ▶ Подъем корпуса с партнером, держащим ваши ноги



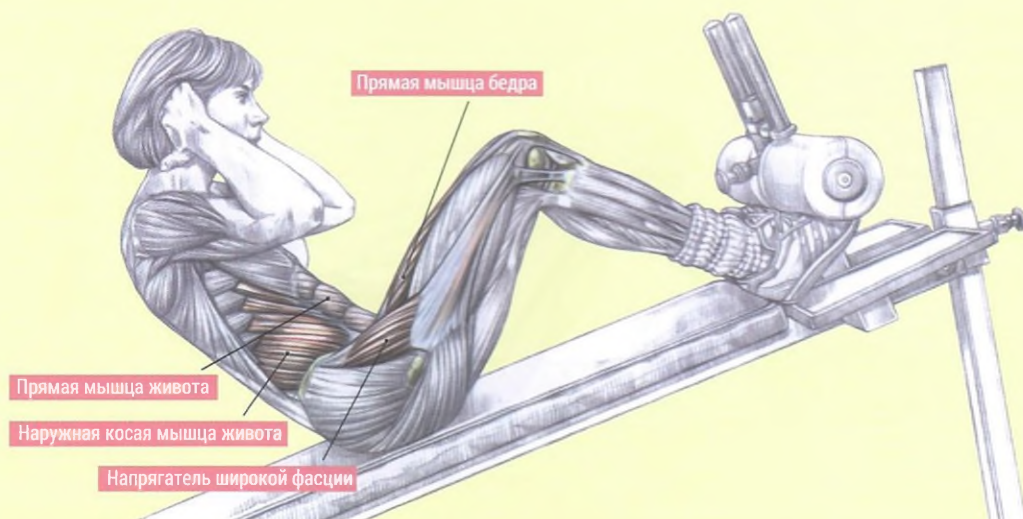
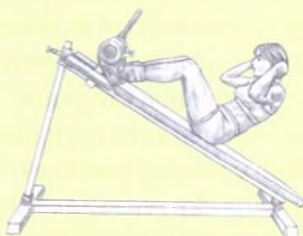
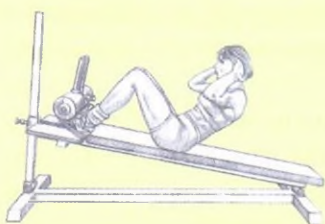
- ▶ Скручивание с ногами, закрепленными на стене

- Если вы выполняете упражнение не на полу, а на наклонной скамье, чтобы увеличить нагрузку, вам нужно будет закрепить ноги, чтобы стабилизировать тело. Чем больше угол наклона скамьи, тем выше нагрузка на брюшной пресс во время подъема туловища.



- ▶ Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении скручивания или подъема корпуса на наклонной скамье

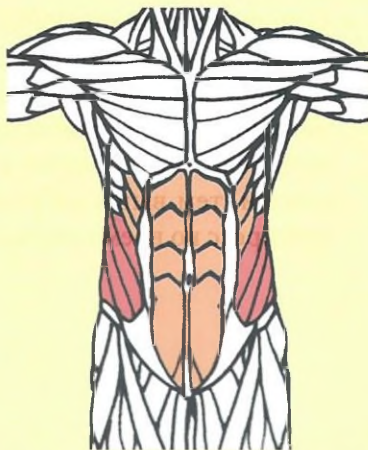
- ▶ Чем больше угол наклона скамьи, тем выше нагрузка.



- ▶ Подъем корпуса на наклонной скамье

Варианты для косых мышц живота

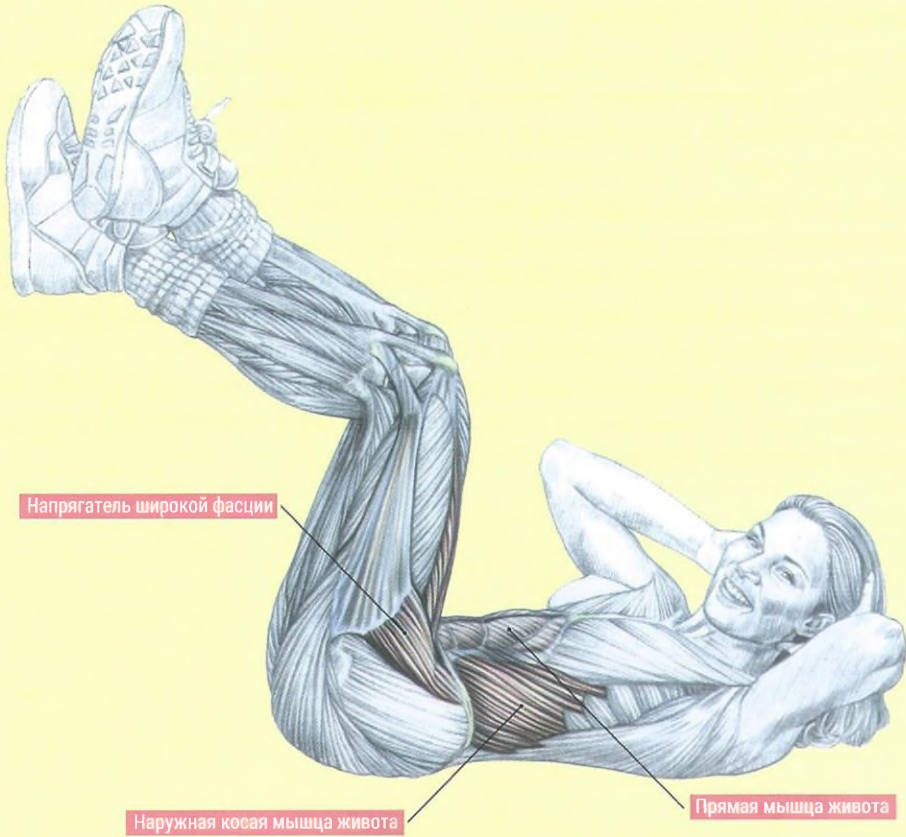
- Чтобы активнее задействовать косые мышцы живота, выполняя скручивание, вы можете, поднимая туловище, поворачивать его в сторону. Как говорилось прежде, более легкий вариант упражнения — с вытянутыми руками, более трудный — с руками за головой. Также выполнять упражнение легче, если ноги стоят на полу, и труднее, если ноги подняты. Чтобы проработать косые мышцы живота с левой стороны, во время подъема туловища осторожно потянитесь локтем правой руки к колену левой ноги. Не пытайтесь коснуться локтем колена. Это невозможно; движение обычно останавливается где-то на полпути. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, затем опуститесь. Чтобы поддерживать постоянное напряжение брюшного пресса, не опускайтесь в исходное положение, остановитесь в нескольких сантиметрах от пола. Выполнив упражнение для левой стороны, повторите его для правой стороны.
- Кроме того, вы можете не держать ноги неподвижными, а приблизить их к туловищу синхронно с поворотом плеч. Это так называемый «Велосипед» — сложный вариант скручивания. Косые мышцы живота в данном случае сокращаются интенсивнее, чем в других вариантах.



▽ Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении скручивания для косых мышц живота



► Скручивание для косых мышц живота с вытянутыми руками (легкий вариант)



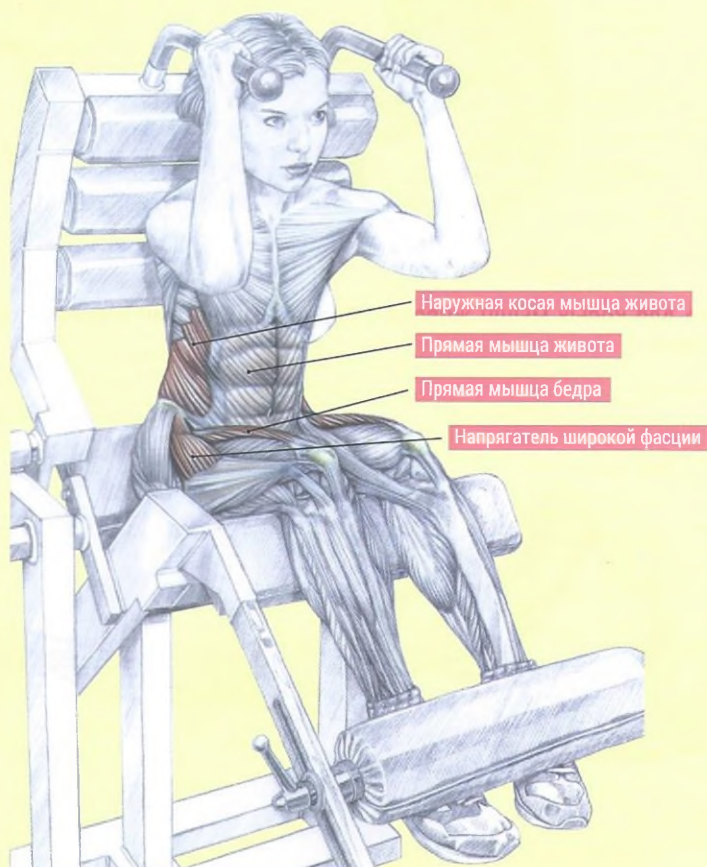
- ▶ Скручивание для косых мышц живота с поднятыми ногами и руками за головой (трудный вариант)



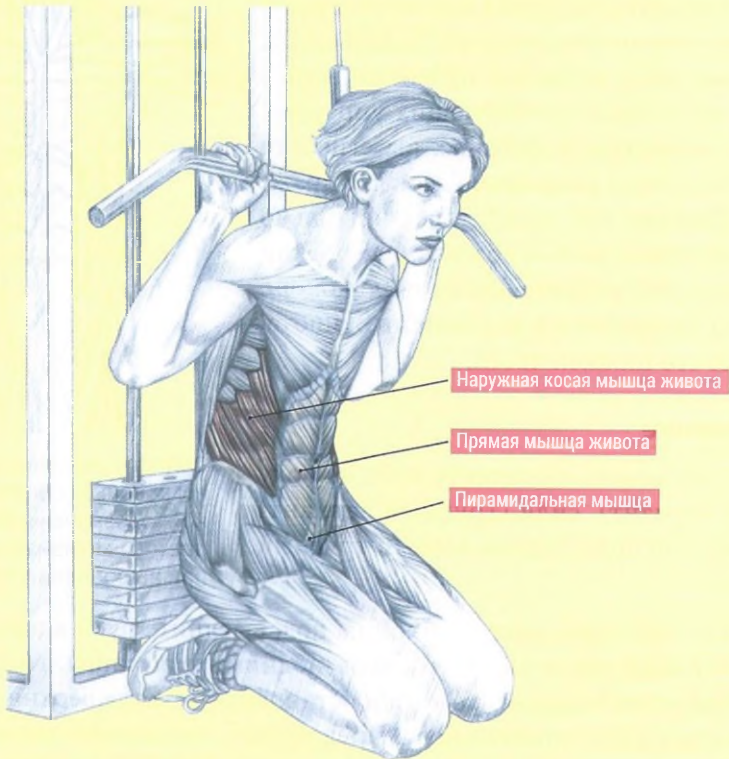
- ▶ Скручивание для косых мышц живота «Велосипед»

Варианты на тренажерах

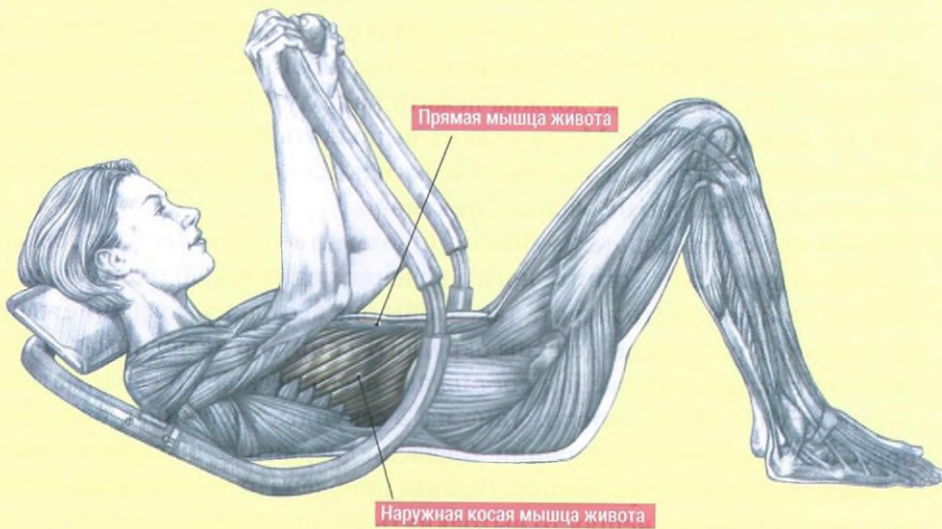
- К сожалению, многие тренажеры для мышц живота имеют неудовлетворительную конструкцию. Если вы найдете тренажер, который позволит вам интенсивно проработать мышцы живота, используйте его. Если во время занятий на тренажере вы ощущаете дискомфорт, особенно в области поясницы, ограничьтесь скручиваниями. Хороший тренажер позволяет выбрать индивидуальный уровень нагрузки.
- Для выполнения скручиваний вы можете использовать тросовый тренажер, установленный в верхнем положении, чтобы модулировать нагрузку. Это привнесет разнообразие в ваши тренировки.
- Некоторые устройства, предназначенные для домашней тренировки мышц живота, такие как качалка, имеют удачную конструкцию и вполне могут заменить тренажеры.



▶ Скручивание на тренажере

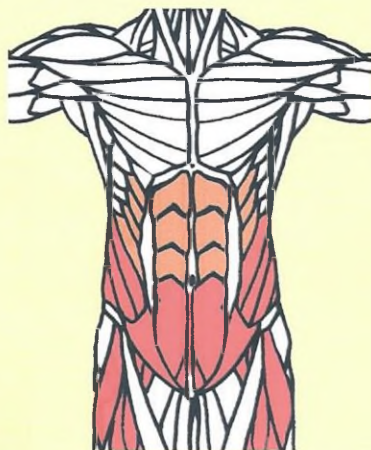


► Скручивание на тросовом тренажере



► Скручивание с качалкой

Не все варианты подъема ног относятся к одной категории упражнений. Те варианты, в которых ноги остаются прямыми, относятся к категории изолирующих упражнений. Те варианты, в которых вы сгибаете ноги, относятся к категории базовых упражнений. Подъем ног задействует не только брюшной пресс, но и сгибатели бедер. Если выполнять это упражнение правильно, оно позволит проработать все мышцы живота, особенно его нижней части.



► Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении подъема ног

Выполнение

Подъем ног можно выполнять лежа на полу (легкий вариант), сидя (трудный вариант) или в вися на перекладине (самый трудный вариант).

- **Подъем ног лежа.** Лягте спиной на пол, вытяните руки вдоль туловища, согните ноги под углом 90 градусов, поднимите ягодицы, а затем поясницу. Медленно поднимайте ноги и остановитесь, когда верхняя часть спины начнет отрываться от пола. Представьте, что верхние мышцы живота соприкасаются с мышцами груди. Хотя в действительности касания не происходит, если вы его представите, это поможет вам правильно выполнить движение. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, удерживая брюшной пресс в напряженном состоянии. Медленно вернитесь в исходное положение. Чтобы поддерживать постоянное мышечное напряжение, не опускайте ягодицы на пол, остановитесь в нескольких сантиметрах от него. Голова должна лежать на полу в ходе всего упражнения. Не двигайте шейю. Можно также выполнять вариант, при котором ноги поднимаются над полом совсем невысоко, но для укрепления брюшного пресса оно не очень эффективно.
- **Подъем ног сидя.** Сядьте на скамью и возьмитесь за ее край, чтобы сохранять равновесие. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов, поднимите нижнюю часть живота так, чтобы она вытолкнула верхние мышцы живота. При этом вы должны округлить спину, но не поднимать ноги. Полный диапазон движения составляет всего несколько сантиметров. Зафиксируйте верхнее положение на 2 секунды, удерживая брюшной пресс в напряженном состоянии. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Главная проблема этого варианта состоит в том, что бывает непросто вытолкнуть верхние мышцы живота. Кроме того, нагрузка, приходящаяся на поясницу, ограничивает подвижность позвоночника. А если вы не сможете правильно совершить подъем, большую часть работы выполнит не брюшной пресс, а другие мышцы.

- **Подъем ног в висе.** Это самый трудный вариант. Повисните на прямых руках на перекладине, взявшись за нее прямым хватом на ширине плеч. Поднимите ноги так, чтобы бедра были параллельны полу и ноги составляли угол 90 градусов с туловищем. Можно держать ноги прямо (это усложняет упражнение) или согнуть их в коленях, подведя голени к бедрам (это упрощает упражнение). Усложненный вариант: начните упражнение с прямыми ногами, а когда устанете, согните их, чтобы выполнить несколько дополнительных повторений. Используя нижние мышцы живота, поднимайте таз, когда приближаете колени к груди. Старайтесь поднять таз как можно выше. Зафиксируйте эту позу на секунду, затем опустите таз. Не опускайте ноги ниже положения, в котором бедра параллельны полу. Поначалу самым сложным в этом упражнении будет не раскачивать тело слишком сильно. Потренировавшись, вы научитесь стабилизировать его положение. В качестве альтернативы можно использовать скамьи особой конструкции, которые поддерживают спину, позволяя стабилизировать тело в висе.

Преимущество

- Прорабатывать нижние мышцы живота довольно трудно. Лучше всего для этого подходит подъем ног.

Недостаток

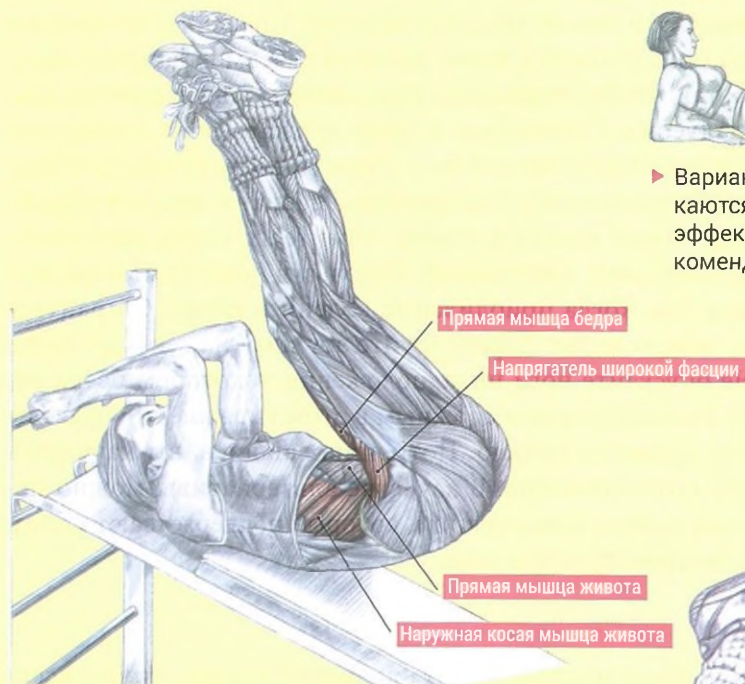
- Это упражнение легче делать неправильно, чем соблюдая технику. Если вы ощущаете тянущее напряжение в пояснице, значит, выполняете его неправильно. Будьте готовы к тому, что потребуется некоторое время, прежде чем вы научитесь напрягать нижние мышцы живота.



Чрезмерное использование сгибателей бедер может приводить к смещению межпозвоночных дисков и вызывать боль, если они уже повреждены.

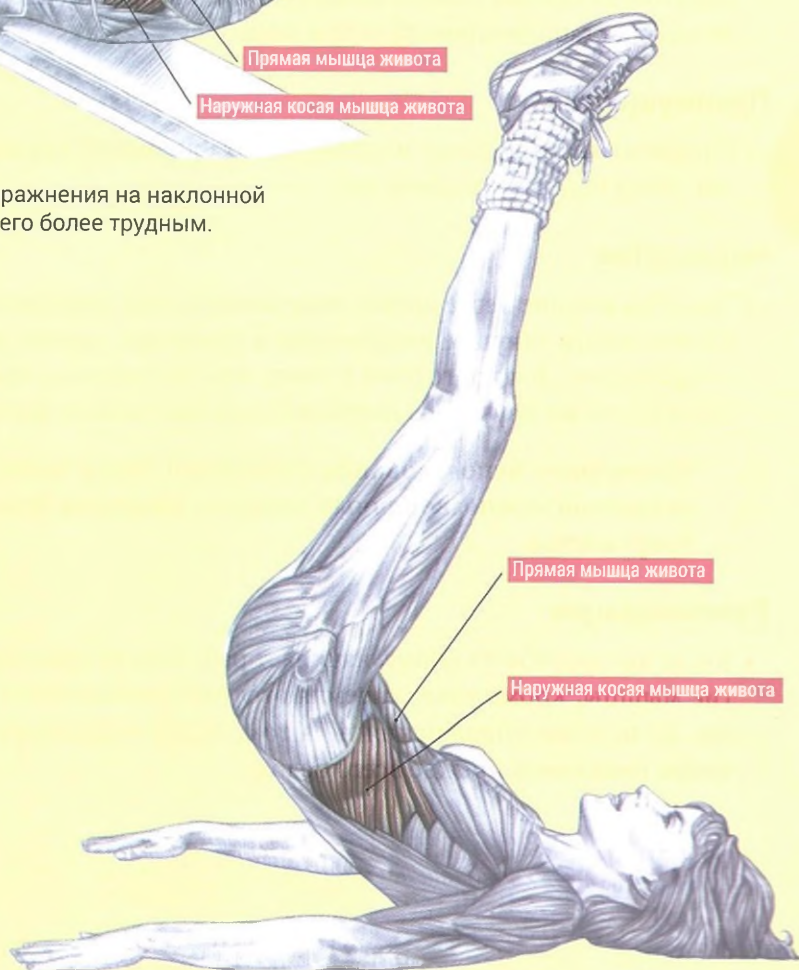
Рекомендация

- Когда вы прогибаете спину, начинает работать не брюшной пресс, а другие мышцы; кроме того, защемляются межпозвоночные диски поясницы. Цель этого упражнения не в том, чтобы поднимать ноги, а в том, чтобы поднимать прежде всего бедра.



► Вариант, когда ноги опускаются близко к полу, неэффективен; мы его не рекомендуем.

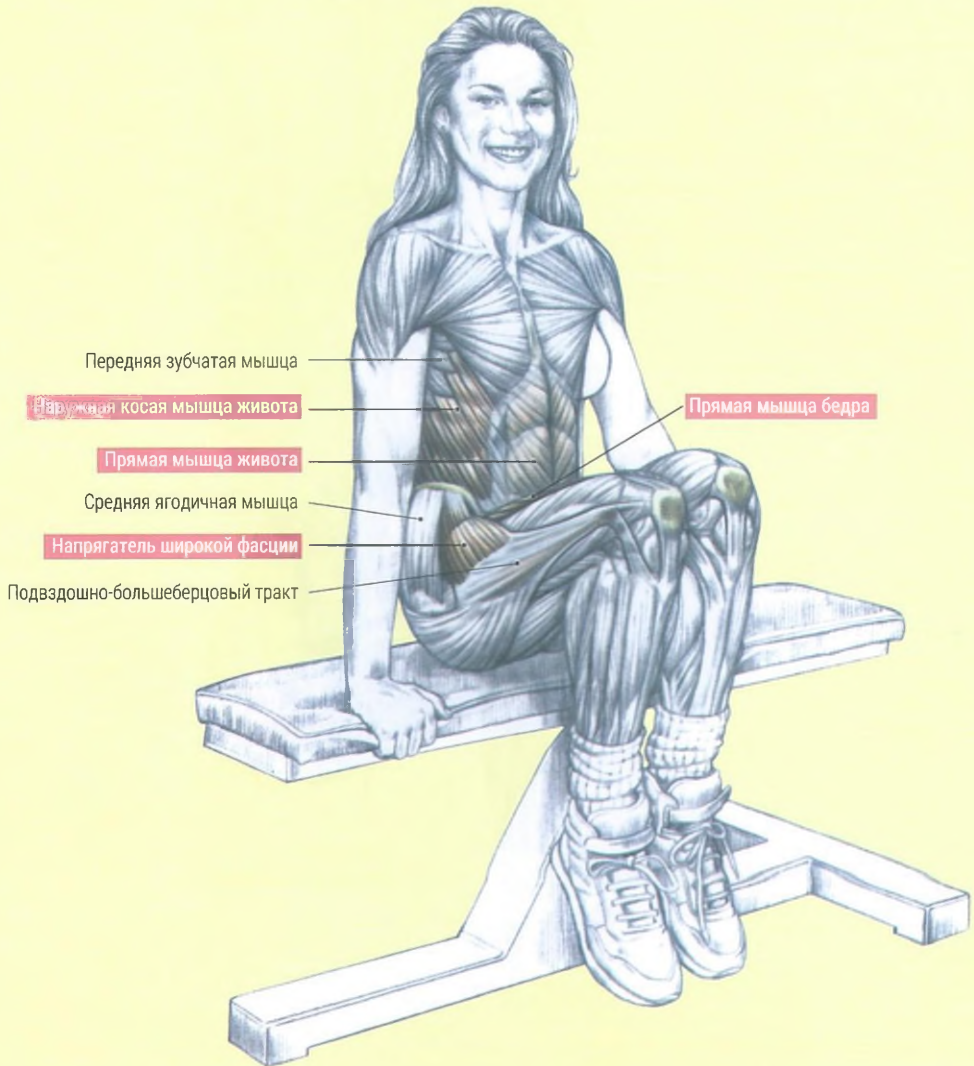
► Выполнение упражнения на наклонной скамье делает его более трудным.



► Подъем ног лежа



► Движение



Передняя зубчатая мышца

Наружная косая мышца живота

Прямая мышца живота

Средняя ягодичная мышца

Напрягатель широкой фасции

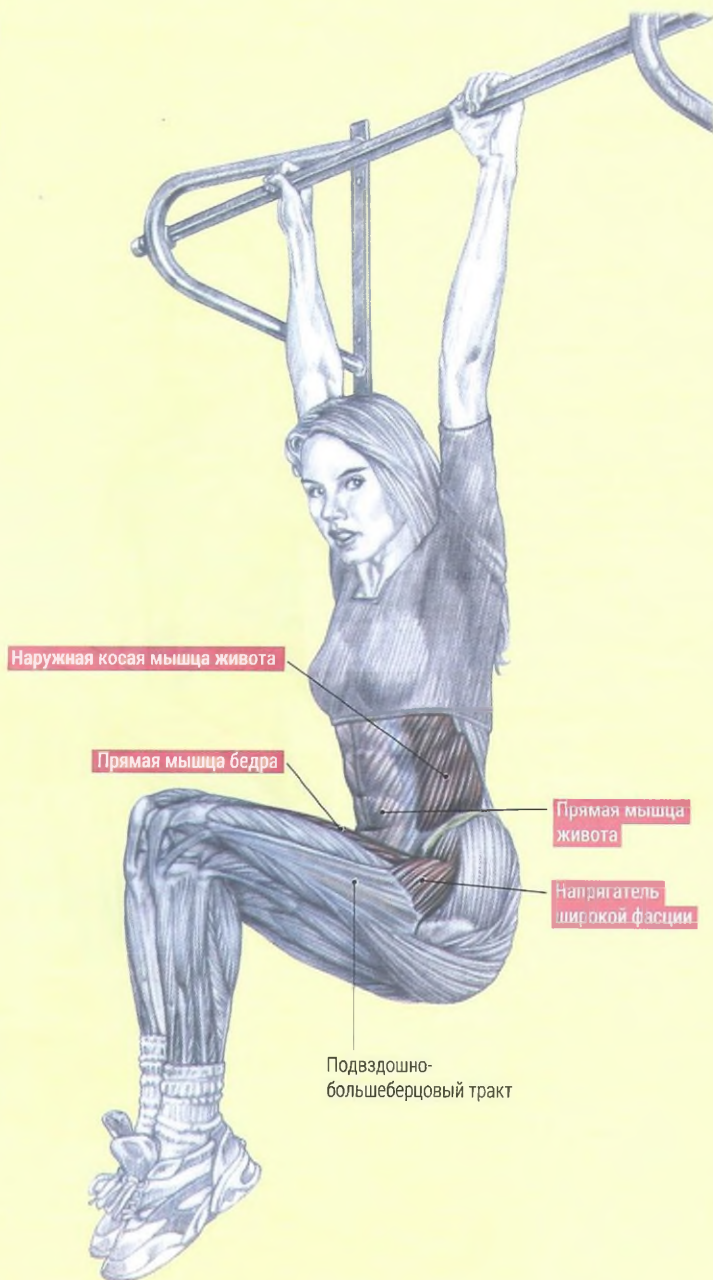
Подвздошно-большеберцовый тракт

Прямая мышца бедра

► Исходное положение для подъема ног сидя



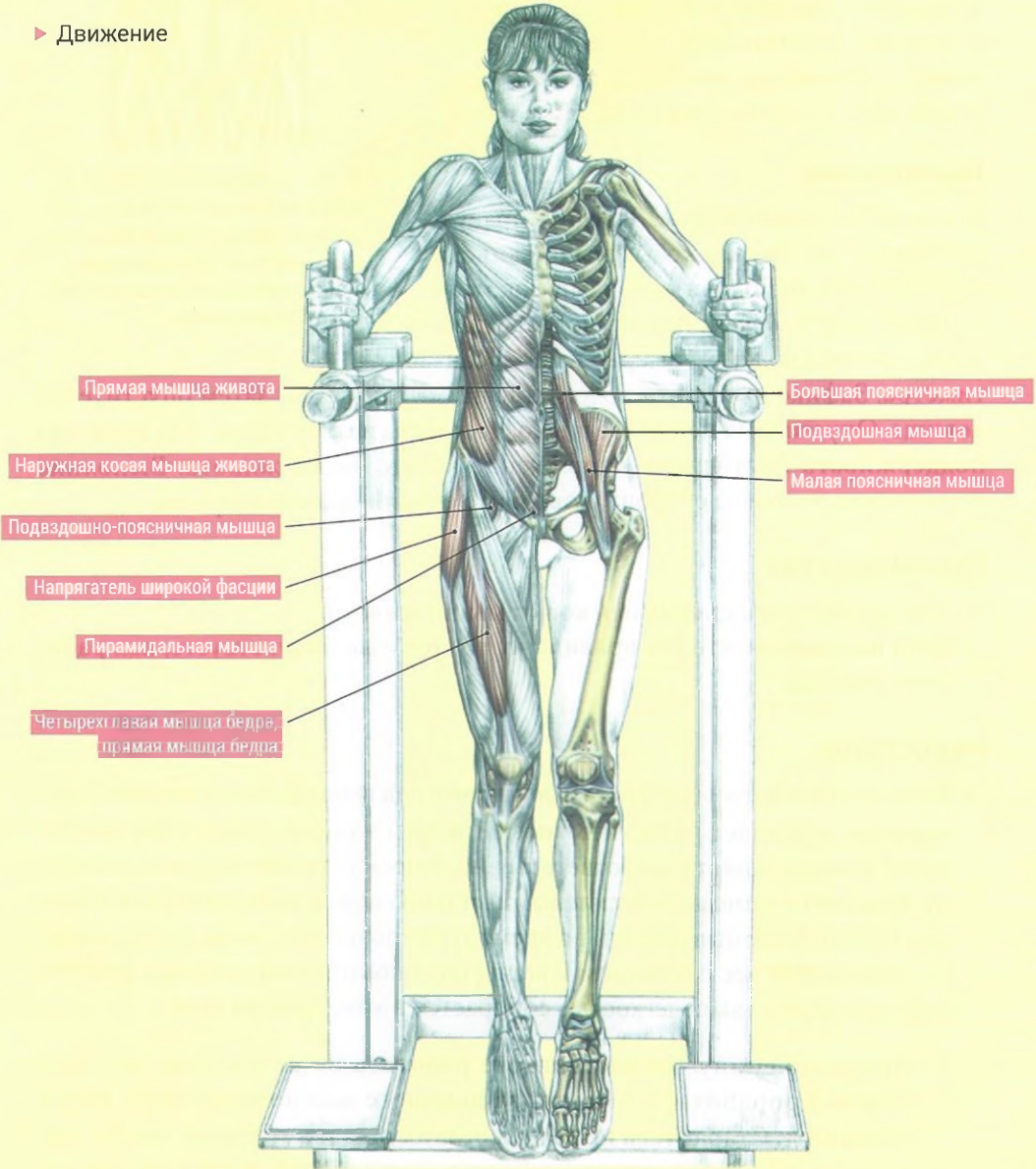
► Поворот корпуса позволяет активнее задействовать косые мышцы живота.



► Подъем ног в вися на перекладине



► Движение



Прямая мышца живота

Наружная косая мышца живота

Подвздошно-поясничная мышца

Напрягатель широкой фасции

Пирамидальная мышца

Четырехглазая мышца бедра,
прямая мышца бедра

Большая поясничная мышца

Подвздошная мышца

Малая поясничная мышца

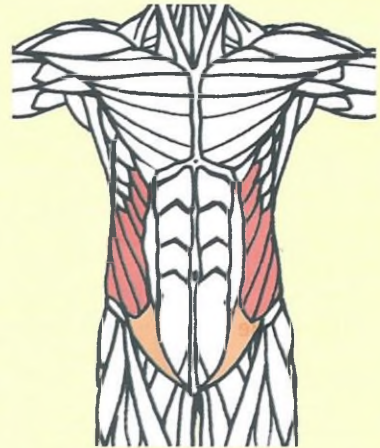
► Исходное положение для подъема ног в вися на тренажере

Боковое скручивание относится к категории изолирующих упражнений. Здесь практически не задействуются мышцы, окружающие брюшную пресс.

Боковое скручивание отличается от скручивания для косых мышц живота тем, что здесь вы лежите на боку, а не на спине. В ходе этого упражнения косые мышцы живота задействуются активнее, чем при выполнении скручивания для косых мышц живота, где прямые и косые мышцы живота задействуются примерно в равной степени.

Выполнение

Лягте на пол левым боком. Заведите правую руку за голову. За счет косых мышц живота постарайтесь приблизить правый локоть к правому бедру. Левый локоть должен подняться над полом примерно на 2—3 сантиметра. Зафиксируйте это положение на 1—2 секунды, затем опустите туловище. Опустите на пол левое плечо, но локоть не опускайте. Это позволит поддерживать постоянное напряжение косых мышц живота. Выполнив упражнение на левую сторону, повторите его для правой стороны.



- Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении бокового скручивания

Преимущества

- Это лучшее упражнение для косых мышц живота.
- Если вы выполняете его правильно, то сразу же почувствуете, как работают мышцы.

Недостаток

- Использование большого веса отягощений для выполнения бокового скручивания позволяет нарастить косые мышцы живота, однако массивные косые мышцы живота и, соответственно, широкая талия не красят женщину. Если вы не занимаетесь силовыми видами спорта, не используйте слишком большой вес отягощений во время тренировки для косых мышц живота. Небольшой вес с большим количеством повторений поможет удалить жир, который с такой легкостью собирается в этой области тела.



Прогибая спину, вы заставляете работать не те мышцы, которые хотите проработать, а также защемляете межпозвоночные диски поясницы. Старайтесь не делать резких рывков головой, чтобы выполнить несколько дополнительных повторений; в этом случае вы рискуете травмировать шейные позвонки.



► Боковое скручивание

Рекомендации

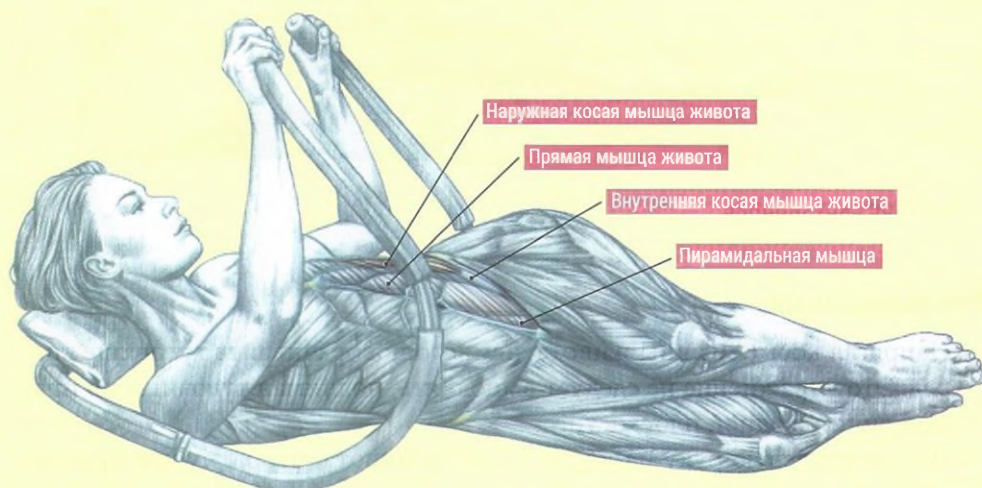
- Напрягая косые мышцы живота, немного поворачивайте туловище вперед. Это упражнение не следует выполнять, поднимая туловище по прямой линии в одной плоскости.
- Положите левую руку на косые мышцы живота, чтобы лучше прочувствовать, как они работают.
- Не начинайте тренировку для брюшного пресса с бокового скручивания. Этим упражнением лучше завершать занятие, поскольку вам прежде всего следует поработать над прямыми мышцами живота.

Варианты

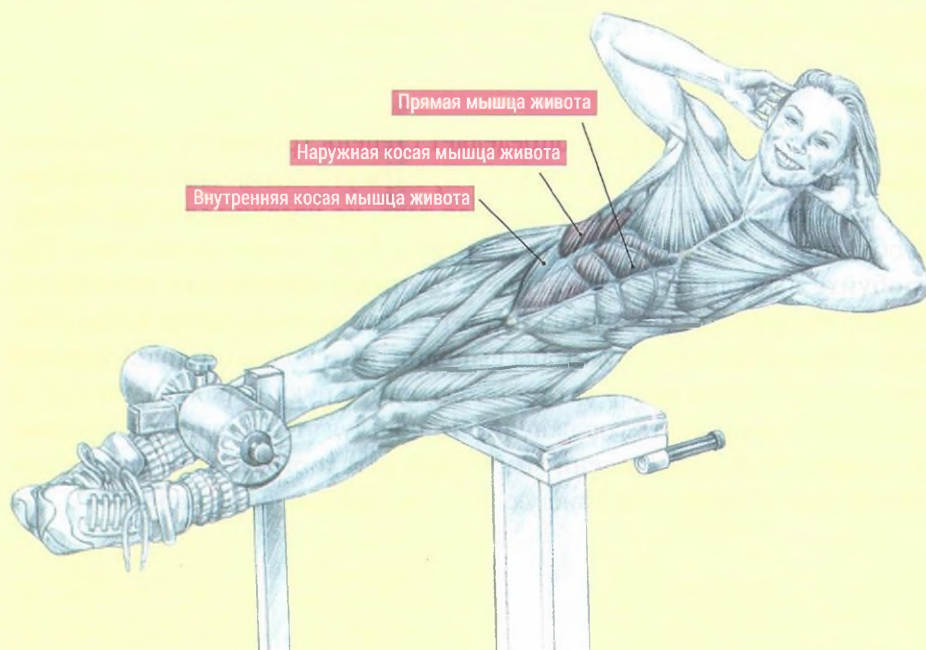
- Положение свободной руки определяет степень трудности упражнения. Вариант с рукой за головой является промежуточным. Чтобы увеличить нагрузку, вытяните руку, отведя ее от тела, но удерживая близ головы. Чтобы снизить нагрузку, вытяните руку к бедру, параллельно телу. Попробуйте выполнять упражнение с разными вариантами положения руки. Начните с прямой рукой, поднятой над головой, затем, когда устанете, заведите ее за голову, чтобы выполнить несколько дополнительных повторений. Когда вновь устанете, вытяните руку параллельно телу и продолжите выполнять упражнение. Используя эту методику, вы сможете достичь глубокой степени мышечной усталости. В этом случае вам хватит одного подхода на каждую сторону, что сэкономит время.

Варианты

- Вы можете выполнять боковое скручивание, используя качалку, которая поможет найти правильный диапазон и траекторию движения.
- Чтобы увеличить нагрузку, можно выполнять боковое скручивание на римском стуле.

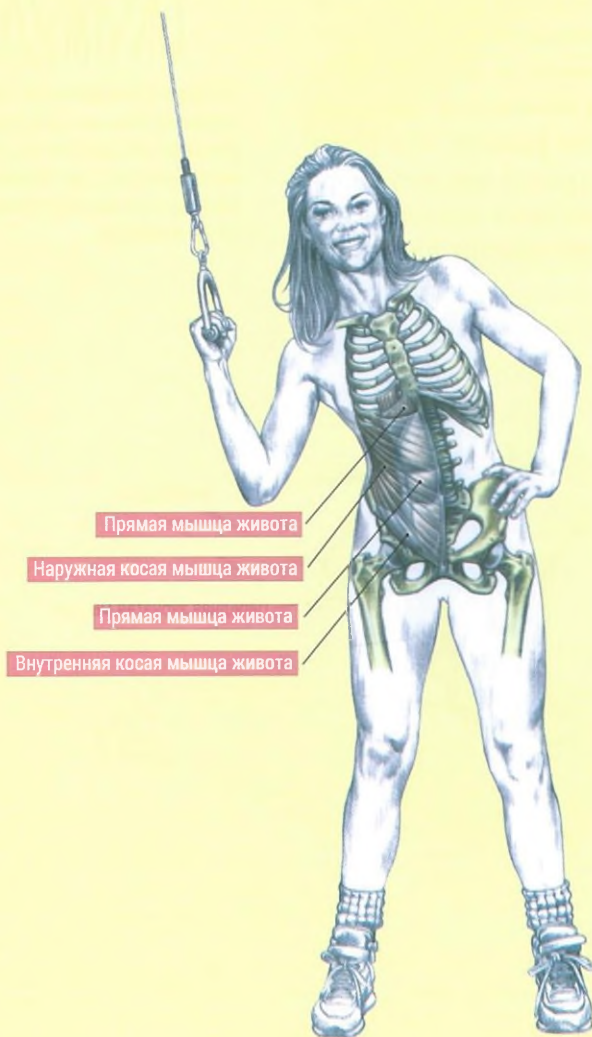


- ▶ Качалка поможет вам найти оптимальный вариант сокращения косых мышц живота.



- ▶ Выполняя упражнение не на полу, а на римском стуле, вы сможете увеличить нагрузку на косые мышцы живота.

- Мы настоятельно рекомендуем воздержаться от выполнения боковых наклонов корпуса в положении стоя с использованием гантелей или тросового тренажера, установленного в нижнем положении, поскольку в этом случае на позвоночник приходится нежелательная нагрузка, а спина оказывается в очень неудобном положении. Эти упражнения могут использоваться только для тренировок в силовых видах спорта, где позвоночник должен выдерживать огромные нагрузки. В таком случае установите тросовый тренажер в верхнем положении, чтобы снизить нагрузку на поясницу. Более того, выполняйте это упражнение только на одну сторону за раз, не используйте одновременно две гантели.

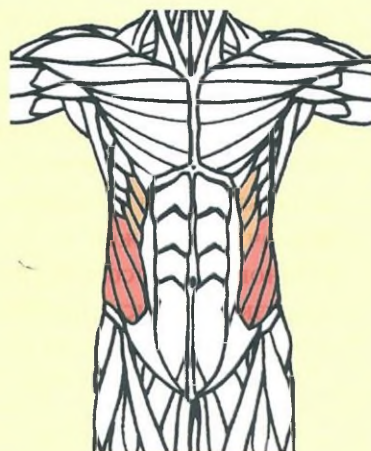


- ▶ Боковое скручивание на тросовом тренажере, установленном в верхнем положении (для силовых видов спорта)

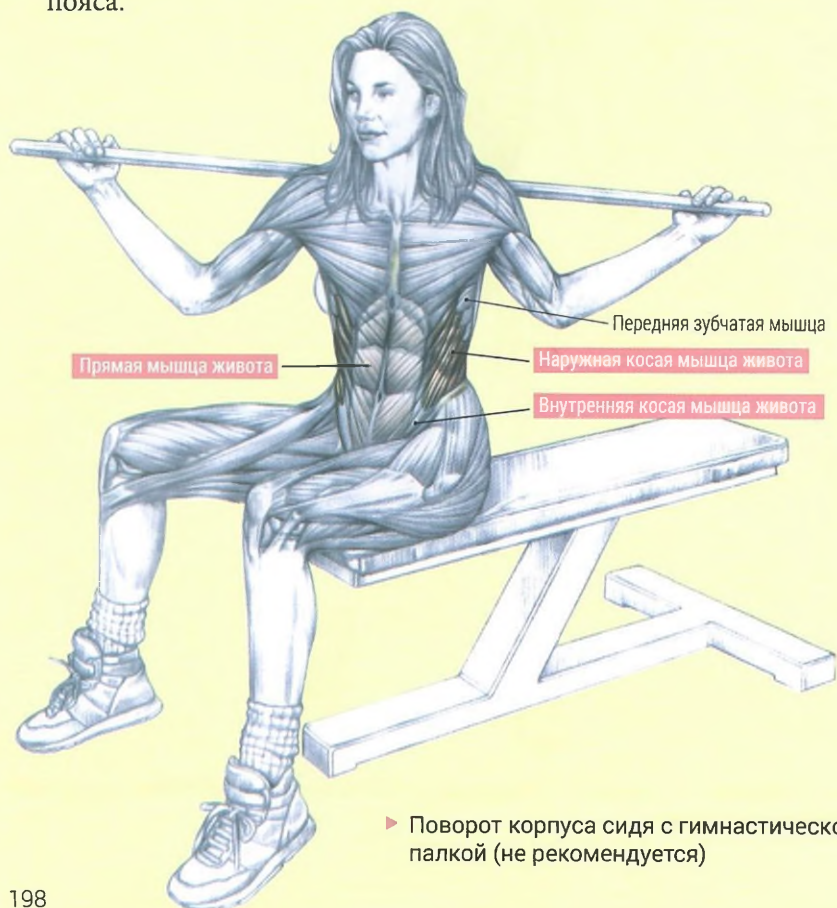
Поворот корпуса относится к категории изолирующих упражнений. Здесь практически не задействуются мышцы, окружающие косые мышцы живота. Главное достоинство этого упражнения состоит в том, что оно позволяет бороться с жиром в области талии эффективнее, чем другие.

Выполнение

- Поворот корпуса с гимнастической палкой. Сядьте на скамью или встаньте прямо, держа гимнастическую палку на плечах. Медленно поверните корпус слева направо, используя небольшой диапазон движения. Избегайте рывков. Мы рекомендуем выбрать вариант поворота корпуса, который задействует прежде всего брюшной пресс, а не мышцы плечевого пояса.



- ▶ Области первичной (обозначены красным цветом) и вторичной (обозначены оранжевым цветом) активизации мышц при выполнении поворота корпуса

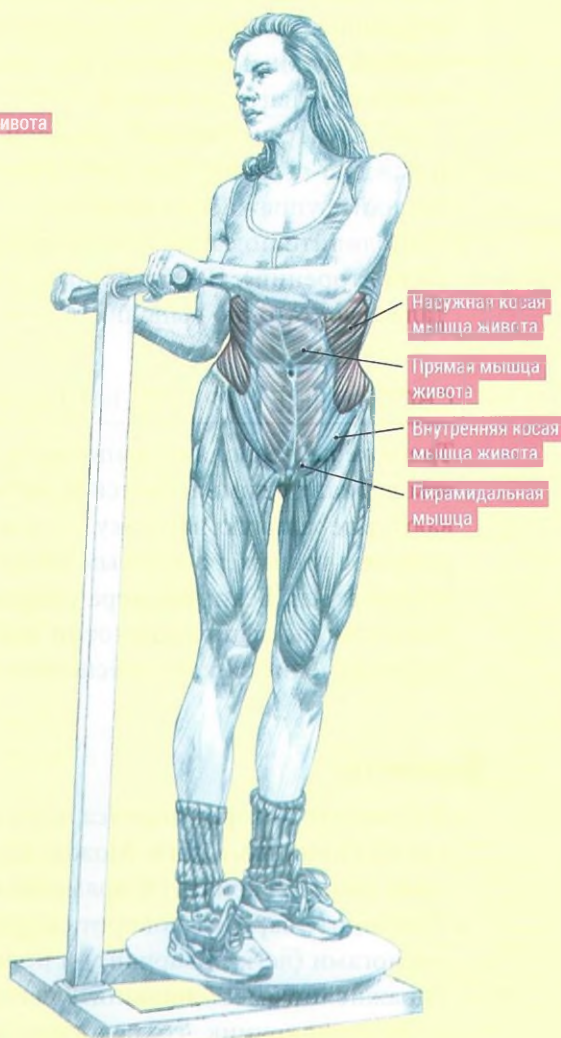


- ▶ Поворот корпуса сидя с гимнастической палкой (не рекомендуется)

- **Поворот корпуса с эластичной лентой.** Прикрепите ленту к неподвижному объекту примерно на уровне плеч. Встаньте прямо, возьмите ленту обеими руками и сделайте шаг вперед. Чем дальше вы отодвинетесь от точки крепления ленты, тем больше будет напряжение. Разведите ноги, чтобы лучше удерживать равновесие. Затем поверните туловище справа налево. Не поворачивайте туловище более чем на 45 градусов. Выполнив упражнение на правую сторону, без паузы повторите его для левой стороны.
- **Поворот корпуса на тренажере.** Это упражнение может выполняться, в зависимости от конструкции тренажера, в положении стоя, сидя или на коленях. Диапазон движения не должен быть слишком большим.



► Поворот корпуса на тренажере сидя



► Поворот корпуса на тренажере стоя

Преимущество

- Это одно из немногих упражнений, которые позволяют убрать жир с талии. Однако одним упражнением здесь не обойтись: вам потребуются диета и другие упражнения.

Недостаток

- Если у вас есть какие-то заболевания спины, откажитесь от этого упражнения, поскольку оно может усугубить существующие проблемы.



Резкие движения с максимальным диапазоном могут травмировать позвоночник.

Рекомендации

- Мы рекомендуем выполнять это упражнение на одну сторону за раз. Поворачивая туловище из стороны в сторону по широкой траектории с грифом штанги на плечах, вы можете травмировать позвоночник, особенно если нагрузите гриф.
- Используйте умеренный диапазон движения — не более 25 сантиметров в каждую сторону. Для достижения максимальной эффективности выполняйте упражнение медленно.
- Выполняйте подходы с большим количеством повторений (например, 25 повторений). Чтобы бороться с жировыми отложениями в области талии, достаточно выполнить 2—4 подхода.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Тренажеры позволяют выполнять упражнение гораздо эффективнее, чем вариант с гимнастической палкой на плечах, поскольку обеспечивают латеральную нагрузку. Чтобы преодолевать сопротивление, создаваемое тренажером, косым мышцам живота приходится интенсивно сокращаться. Без тренажера сопротивление практически отсутствует, даже если вы выполните сотни повторений. Кроме того, необходимое сопротивление сможет обеспечить обычная эластичная лента.

Варианты

- Выполните поворот корпуса лежа на полу. Однако здесь вы поворачиваете не туловище, а ноги. Можно выполнять упражнение с согнутыми ногами (легкий вариант) и прямыми ногами (трудный вариант).
- Выполните вариант поворота корпуса в висе на перекладине с согнутыми ногами (легкий вариант) и прямыми ногами (трудный вариант). Это упражнение имеет дополнительное преимущество: оно снижает нагрузку на позвоночник, что особенно полезно в конце тренировки.



► Исходное положение



► Поворот корпуса лежа с согнутыми ногами



► Поворот корпуса в вися с согнутыми ногами

В ходе этого упражнения задействуются поперечные мышцы живота, косые мышцы живота и мышечный корсет, который поддерживает позвоночник.

Выполнение

Как можно сильнее прижмите поясницу к стене, отступив от нее так, чтобы стопы оказались на расстоянии 50—60 сантиметров от стены. Приняв исходное положение, маленькими шажками начните приближать стопы к стене. При этом поясница должна оставаться прижатой к стене. Когда вы достигнете точки, в которой поясница начнет терять контакт со стеной, остановитесь и зафиксируйте это положение минимум на 20 секунд.

Преимущество

- Регулярное выполнение этого упражнения поможет предупредить боли в спине, укрепив мышцы, поддерживающие позвоночник.

Недостаток

- Поскольку данное упражнение может казаться слишком простым, многие женщины от него отказываются. И это ошибка.

Рекомендация

- Хотя данное упражнение может казаться достаточно легким, в действительности брюшной пресс напрягается достаточно сильно. Поскольку обычно составляющим его мышцам не приходится так интенсивно сокращаться, вы удивитесь, когда увидите, как быстро они устанут.

Вариант

- Если вы не можете выстоять в этом положении 15 секунд, выполняйте упражнение в положении лежа на полу с ногами, согнутыми под углом 90 градусов. Мягко вытяните ноги, не прогибая спину. Ваша цель — как можно сильнее прижать поясницу к полу. Когда вы ощутите, что она отрывается от пола, перестаньте вытягивать ноги. Не давите пятками в пол, чтобы сильнее прижать поясницу. Когда этот вариант станет для вас слишком легким, переходите к упражнению стоя у стены.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Ни один тренажер не поможет вам проработать непосредственно поперечную мышцу живота. Это упражнение вы легко сможете делать дома, поскольку для него не требуется спортивный инвентарь.

Планка позволяет эффективно проработать мышечный корсет. Это упражнение не заменит никакой тренажер. Вы можете выполнять его дома в любое время.

Выполнение

Лягте на пол лицом вниз, затем привстаньте, удерживая вес тела на локтях, предплечьях и носках ног. Зафиксируйте это положение минимум на 15 секунд, удерживая тело как можно прямее.

Преимущества

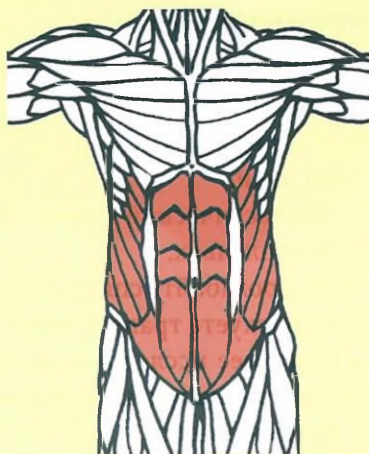
- Поскольку это изометрическое упражнение не требует никакого спортивного инвентаря, его выполнение занимает совсем немного времени.
- Данное упражнение можно использовать, соревнуясь с подругами, кто дольше простоит в планке.

Недостаток

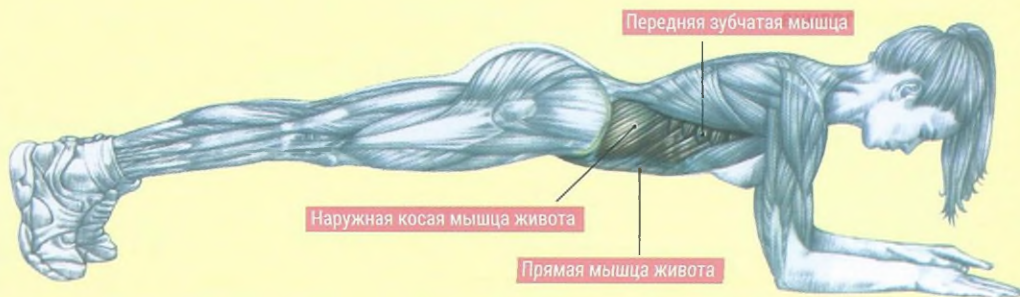
- Изометрические упражнения не слишком эффективны в случае, если вы ставите перед собой эстетические цели. Однако это упражнение окажется вполне подходящим, если вы занимаетесь боевыми искусствами или командным контактным видом спорта.



Хотя задержка дыхания упрощает выполнение упражнения, вы не должны этого делать! Если вы замечаете, что дышать становится трудно, выдыхайте небольшими порциями.



- ▶ Области активизации мышц (обозначены красным цветом) в ходе выполнения планки



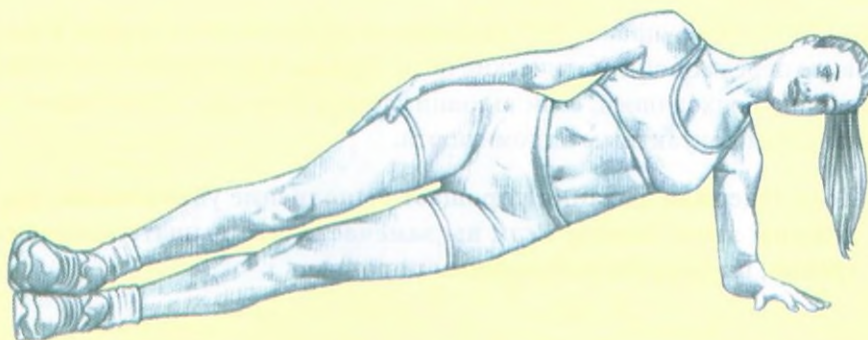
- ▶ Планка на локтях

Рекомендации

- Если вы ощущаете боль, когда кладете ладони на пол, сожмите ладони в кулаки и поставьте их так, чтобы с полом соприкасались только мизинцы.
- Если вам тяжело держать голову на весу, согните шею и опустите голову на руки.
- Гимнастический коврик (или полотенце) поможет вам избежать боли в предплечьях.
- Не прогибайте спину в пояснице, чтобы облегчить упражнение, поскольку рискуете травмировать межпозвоночные диски.
- Недавнее исследование показало, что планка в три раза эффективнее, если вы напрягаете ягодицы и приподымаете таз, немного приближая грудь к животу.

Варианты

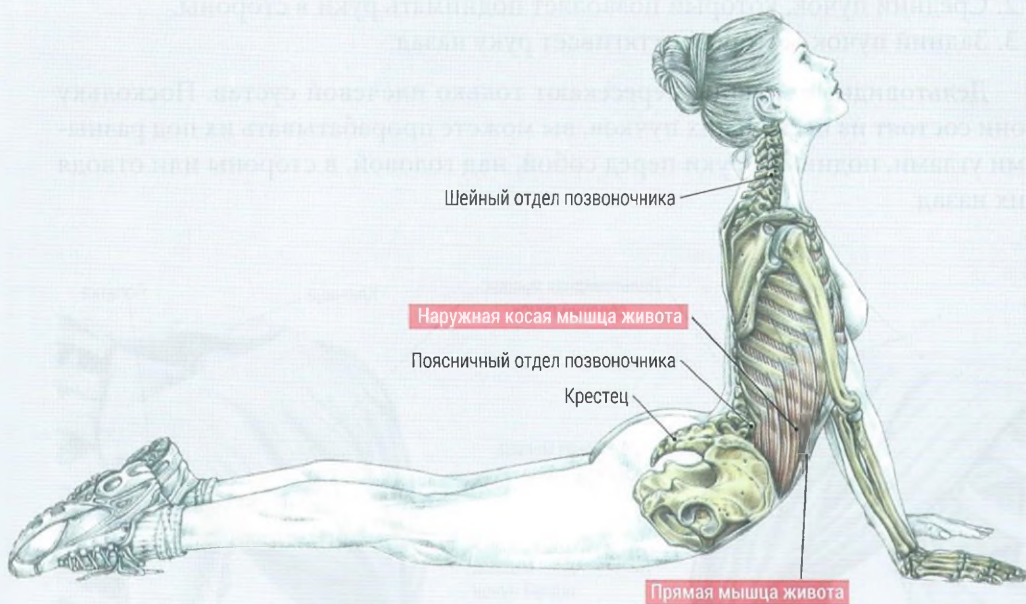
- Чтобы увеличить степень трудности упражнения, можете попросить партнера положить вам на спину диск штанги или сесть на вас.
- Чтобы проработать косые мышцы живота, можно выполнять это упражнение на боку. Если этот вариант окажется слишком трудным, используйте свободную руку, поставив ее на пол перед собой.



► Боковая планка

Чтобы живот оставался плоским, не следует злоупотреблять растяжкой брюшного пресса. Если же вы хотите иметь слегка округлый живот, вы должны немного растягивать эти мышцы. Это упражнение следует выполнять не слишком часто и с не самым большим диапазоном движения.

Лягте на пол лицом вниз. Поднимите верхнюю часть туловища на руках. Зафиксируйте это положение минимум на 15 секунд.



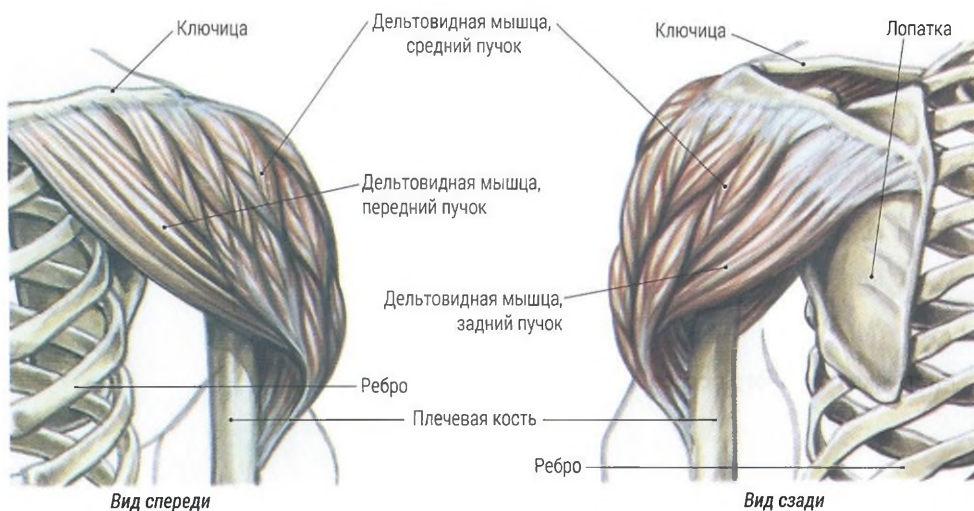
► Растяжка брюшного пресса лежа лицом вниз

Анатомия и морфология

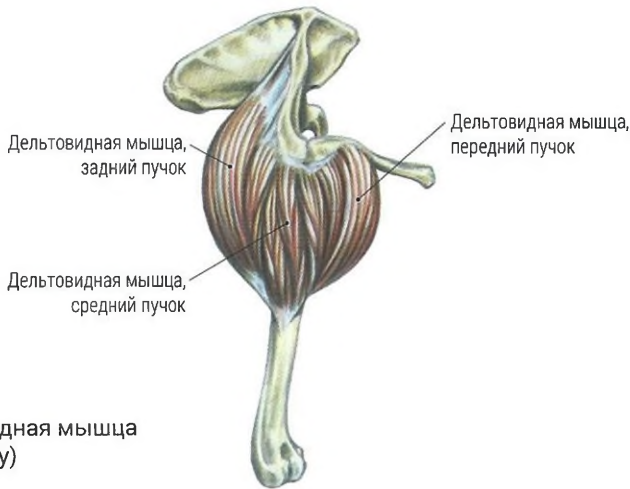
Дельтовидная мышца отвечает за движение руки во всех направлениях. С эстетической точки зрения форма плеч очень важна, поскольку от нее во многом зависят осанка и телосложение. Условно дельтовидную мышцу можно разделить на:

1. Передний пучок, который позволяет поднимать руку перед собой и над головой.
2. Средний пучок, который позволяет поднимать руки в стороны.
3. Задний пучок, который оттягивает руку назад.

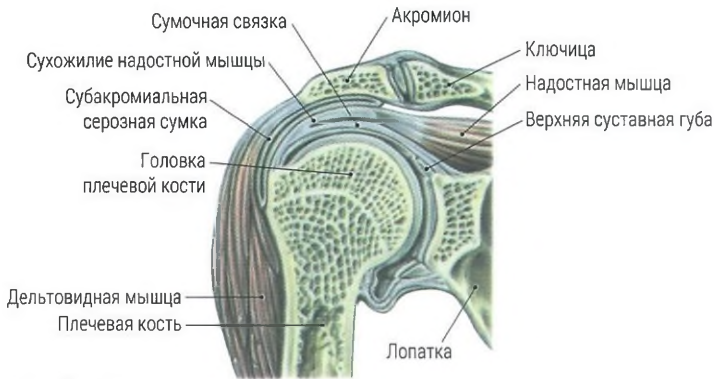
Дельтовидные мышцы пересекают только плечевой сустав. Поскольку они состоят из нескольких пучков, вы можете прорабатывать их под разными углами, поднимая руки перед собой, над головой, в стороны или отводя их назад.



► Дельтовидные мышцы. Вид спереди (слева) и вид сзади (справа)



► Дельтовидная мышца
(вид сбоку)



► Плечевой сустав

Домашнее задание для женщин

Многие женщины, ведущие сидячий образ жизни, имеют нарушения осанки, выражающиеся в смещении передних пучков дельтовидных мышц, что зачастую вызывает боли в спине. Силовые упражнения для мышц плеч помогут улучшить осанку, предупредить появление болей в спине и выглядеть привлекательнее. Прямые плечи с несколько отведенными назад руками не только приподнимут грудь, но и визуально прибавят вам роста.

У большинства женщин имеется структурный дисбаланс между передней и задней частями мышц плечевого пояса. Этот дисбаланс, вызванный сидячим образом жизни, может усугубляться в результате неправильно составленной программы силовых упражнений.

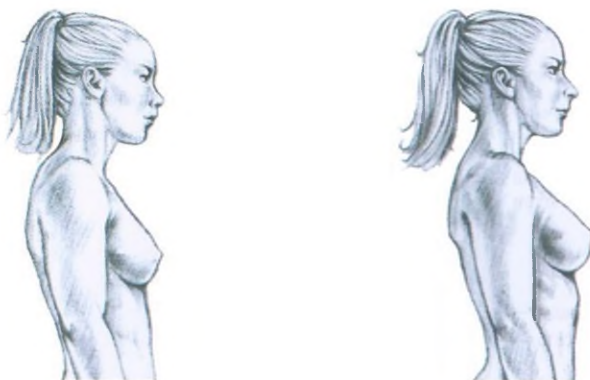
Ученые изучили этот дисбаланс и пришли к выводу, что по сравнению с людьми, ведущими сидячий образ жизни, спортсмены с хорошим уровнем подготовки обладают следующими качествами:

ПЛЕЧИ

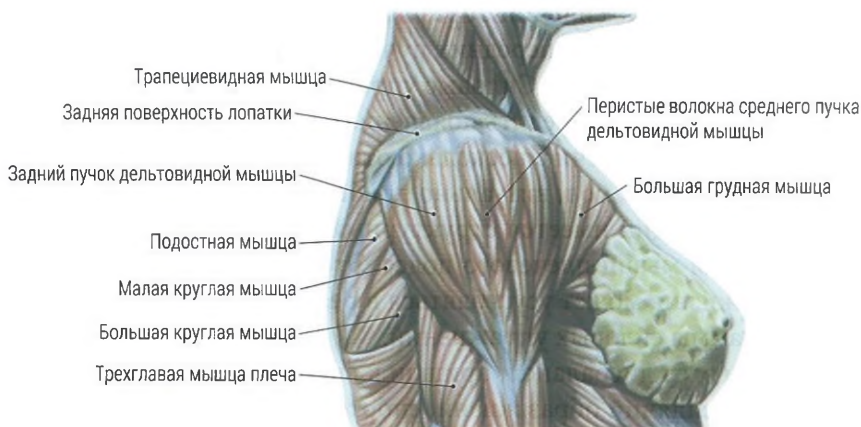
- В среднем масса передних пучков дельтовидных мышц у них на 250 процентов больше.
- На 150 процентов больше масса средних пучков дельтовидных мышц.
- На 10—15 процентов больше масса задних пучков дельтовидных мышц.

Самыми распространенными упражнениями для мышц плечевого пояса являются жимы от плеч, которые развивают преимущественно передние пучки дельтовидных мышц. Поскольку передние пучки дельтовидных мышц эффективно прорабатываются в ходе выполнения упражнений для мышц груди, эта часть дельтовидных мышц зачастую бывает слишком сильно развита.

Более того, именно передние пучки дельтовидных мышц лучше всего прорабатываются в ходе тренировок. Средние и особенно задние пучки дельтовидных мышц развить гораздо труднее. Они набирают силу, но их масса растет медленно. Кроме того, зачастую все внимание уделяется передним пучкам дельтовидных мышц.



- ▶ Многие женщины, ведущие сидячий образ жизни, имеют нарушения осанки, выражающиеся в смещении передних пучков дельтовидных мышц (слева). Силовые упражнения помогут вам улучшить осанку (справа) и предупредить появление болей в спине.



- ▶ Мышцы плечевого пояса

Упражнения для плечевого пояса

Упражнения для плечевого пояса, которые будут полезны женщинам, можно разделить на три основные категории:

1. Подъем рук в стороны.
2. Тяга к подбородку.
3. Подъем рук в стороны в наклоне.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Жим от плеч составляет четвертую, часто упоминаемую категорию упражнений для плеч. Однако женщинам лучше отказаться от его выполнения по следующим соображениям:

- Жим лежа эффективно прорабатывает передние пучки дельтовидных мышц. Если вы интенсивно тренируете мышцы груди, отдельно стимулировать передние пучки дельтовидных мышц не нужно, поскольку они развиваются активнее других мышц плечевого пояса.
- Выполнение жима лежа и жима от плеч создает ненужную нагрузку на плечи, локти и запястья, что может привести к травмам и болям. Исключение жима от плеч из программы тренировок сэкономит время и снизит нагрузку на суставы.
- Чрезмерно развитые передние пучки дельтовидных мышц нарушают осанку.
- Обычно самой неразвитой областью дельтовидных мышц являются задние пучки. На их развитии вам и следует сосредоточить свои усилия.



- Жим от плеч с гантелями. Это неплохое упражнение, и вы можете видеть, как его выполняют в тренажерных залах. Однако оно не развивает те области мышц плечевого пояса, которые у женщин обычно ослаблены.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подгото- вить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

- плечевые суставы;
- сухожилия длинных головок бицепсов, проходящие посредине передних пучков дельтовидных мышц;
- мышцы поясницы.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя не- большой вес отягощений. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если одного цикла для разминки недостаточно, повто- рите его еще раз.

Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к перво- му упражнению для мышц плечевого пояса. Первый подход этого упражне- ния выполните с небольшим весом отягощения, чтобы разогреть мышцы плечевого пояса прежде, чем приступить к работе с большим весом. Если вы уже достаточно разогреты после упражнений для мышц спины или гру- ди, выполнять весь комплекс разминочных упражнений не нужно. Тем не менее в качестве разминки нужно выполнить минимум 2 подхода упражне- ния для мышц плечевого пояса.



▶ 1. Подъем на бицепс (см. с. 295)



▶ 2. Подъем рук в стороны (см. с. 212)



▶ 3. Фронтальный подъем рук
(см. с. 220)



▶ 4. Тяга к подбородку (см. с. 222)



▶ 5. Становая тяга на прямых ногах
(см. с. 130)

Подъем рук в стороны относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только плечевые суставы. В итоге прорабатываются фактически только средние пучки дельтовидных мышц. Такая траектория подъема рук нетипична для большинства видов спорта и бытовых действий, что объясняет, почему средние пучки дельтовидных мышц играют лишь эстетическую роль, создавая красивый рельеф плеч. Это оправдывает выбор данного упражнения в качестве основного или первого.

Выполнение


Возьмите две гантели или рукояти тренажера. Поднимите руки, держа их как можно прямее. В ходе всего упражнения держите их в одной плоскости с телом. Поднимите руки так, чтобы они оказались параллельны полу. Остановитесь на секунду, затем опустите руки. Повторите упражнение в медленном темпе.

Подъем рук в стороны можно выполнять с гантелями, а также на тросовом или специальном тренажере. Проанализируйте преимущества и недостатки каждого варианта упражнения, представленного в этом разделе, чтобы выбрать тот, который вам лучше подходит.

Преимущество

- Поскольку дельтовидные мышцы легко выделить, они эффективно прорабатываются с помощью подходов со снижением веса отягощений. Вам не нужно беспокоиться о том, что другие мышцы устанут раньше, чем дельтовидные. Как мы уже говорили, подходы со снижением веса отягощений позволят вам продолжить подход, когда вы достигнете точки усталости. И вам не придется ловчить, изменяя форму упражнения, чтобы облегчить его выполнение. Для этого вы должны на короткое время остановиться и быстро снять примерно треть веса, а затем сразу же продолжить выполнять подход. Это позволит поддерживать ощущение жжения в мышцах. Вы можете снизить вес 1—2 раза в зависимости от уровня глубины проработки мышц, которого хотите достичь (чем чаще вы сбрасываете вес в течение подхода, тем интенсивнее прорабатываете мышцы).

Недостаток

- Многие женщины испытывают соблазн схитрить и изменить форму упражнения, чтобы работать с большим весом, но это контрпродуктивно.
-  Практически любой вариант подъема рук в стороны нагружает поясницу. Поэтому имеет смысл использовать пояс тяжелоатлета, чтобы максимально снизить эту нагрузку.

- Если вы нарушаете технику выполнения упражнения, раскачивая туловище для того, чтобы поднять руки, вам придется прогнуть поясницу. Это создаст нежелательную нагрузку.

Рекомендации

- В ходе всего упражнения держите руки так, чтобы большие пальцы были опущены ниже мизинцев; так вам удастся сосредоточить усилия на средних пучках дельтовидных мышц.
- Старайтесь не сгибать руки в локтях, чтобы облегчить упражнение, поскольку тогда начинают работать передние пучки дельтовидных мышц.
- Во время нескольких первых повторений вы должны полностью остановить движение в положении, при котором руки оказываются параллельны полу. Если вы не можете этого сделать, то, выполняя движение, чересчур полагаетесь на силу инерции или работаете со слишком тяжелыми отягощениями.
- Если вы используете гантели, начните выполнять упражнение в нормальном темпе. Когда мышцы устанут, сразу переходите к тяге к подбородку. Эти два упражнения составляют суперсет, который является методикой продвинутой тренировки.

Преимущества подъема рук в стороны с гантелями

- Вы можете использовать не только гантели, но и любые другие отягощения, которые сможете удерживать в руках (например, бутылки с водой).
- Изменив положение верхней части тела (наклонившись немного вперед или в сторону), можно эффективнее проработать средние и задние пучки дельтовидных мышц. В этом случае держите спину прямо и используйте пояс тяжелоатлета, чтобы избежать травм поясницы.

Недостатки подъема рук в стороны с гантелями

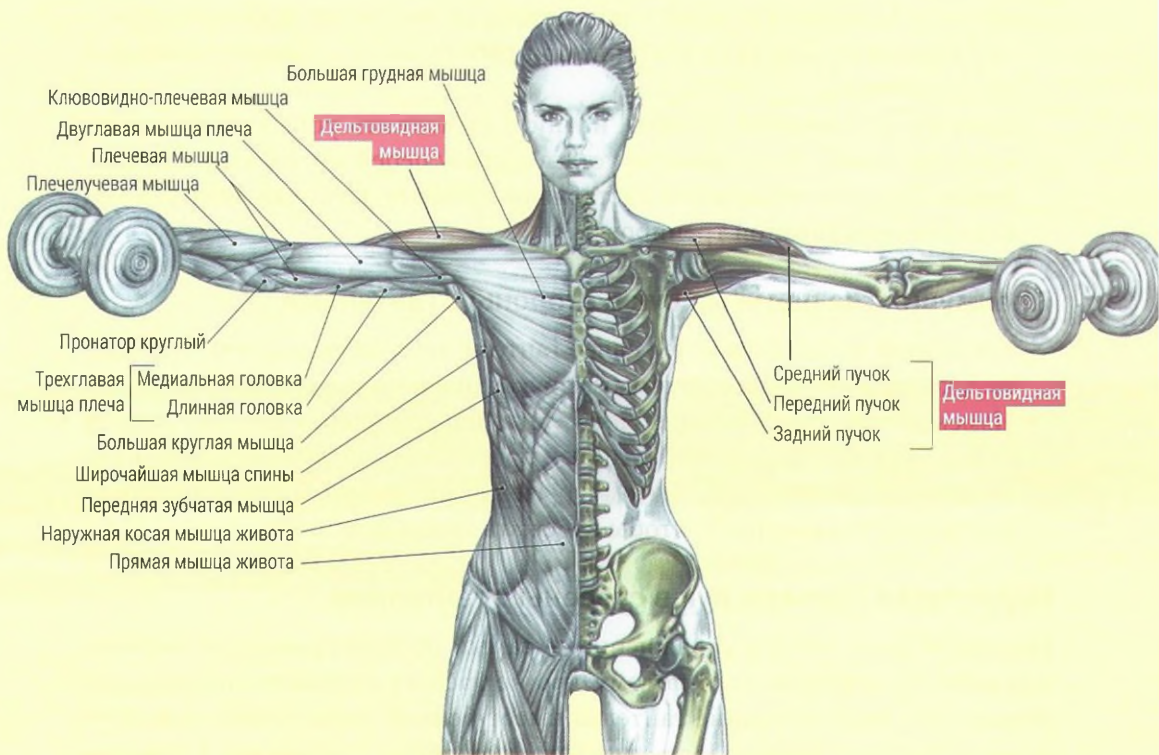
Несмотря на то что это упражнение — самый распространенный вариант подъема рук (прежде всего потому, что не требует сложного спортивного инвентаря), использование гантелей имеет больше недостатков, чем преимуществ. Ниже приводится три довода, способных убедить вас в том, что этот вариант упражнения не лучший:

- Когда вы начинаете поднимать руки, большая часть работы производится надостными, а не дельтовидными мышцами. Дельтовидные мышцы вступают в действие только на последних двух третях движения. А поскольку надостная мышца достаточно слаба, избыточная нагрузка может приводить к хроническим болям в области плеча.
- В ходе этого упражнения нагрузка распределяется неравномерно. Чем выше вы поднимаете руки, тем слабее становятся мышцы плечевого пояса.

Нагрузка, которую создают гантели, увеличивается по мере подъема рук. В итоге степень трудности возрастает по мере ослабления мышц. Эта неблагоприятная зависимость между распределением нагрузки в ходе движения и изменением силы мышц делает данное упражнение не самым оптимальным для проработки дельтовидных мышц.

- Дельтовидные мышцы растягиваются лишь в небольшой степени, поскольку нагрузка, создаваемая гантелями, быстро уменьшается, когда руки опускаются.

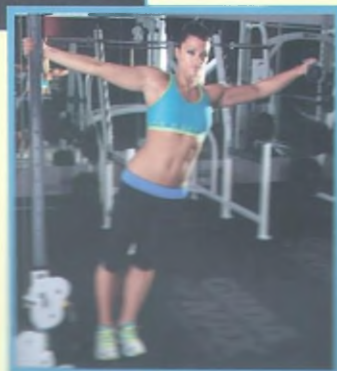
Из всех вариантов подъема рук в стороны вариант с гантелями является наименее продуктивным и наиболее травмоопасным.



- ▶ Исходное положение



- ▶ Подъем рук в стороны с гантелями



- ▶ Подъем рук в стороны с гантелями и боковым наклоном

Преимущество подъема рук в стороны на тренажере

- Хороший тренажер для подъема рук в стороны весьма эффективен, поскольку на руки здесь действует боковая нагрузка. Именно под таким углом лучше всего прорабатываются средние пучки дельтовидных мышц. Когда же вы выполняете упражнение с гантелями, создается вертикальная нагрузка, которая чрезмерно задействует надостные мышцы.

Недостатки подъема рук на тренажере

- На специальном тренажере дельтовидные мышцы практически не растягиваются, как и при использовании гантелей. Это уменьшает диапазон движения данного упражнения.
- На многих тренажерах для подъема рук в стороны расстояние между осями подвижных рычагов не регулируется. Однако оно должно соответствовать ширине ключиц, поэтому вам подойдет не каждый тренажер. Получить максимальную пользу от занятий на тренажере, который слишком узок или широк, вы сможете, если будете поднимать по одной руке за раз. Таким образом, вы сможете расположить свое плечо так, чтобы оно совпадало с осью вращения тренажера.
- Зачастую вы не сможете изменить положение тела так, чтобы активнее задействовать средние и задние пучки дельтовидных мышц.

► Исходное положение



► Подъем рук в стороны на тренажере

Преимущества подъема руки в сторону на тросовом тренажере

- Тросовые тренажеры встречаются чаще, чем специальные тренажеры для подъема рук в стороны. Они позволяют выполнять это упражнение наиболее эффективно и безопасно.
- Направление приложения нагрузки здесь лучше соответствует анатомии дельтовидных мышц, чем при подъеме рук в стороны с гантелями. В идеале трос должен находиться немного ниже колена; тогда нагрузка будет не вертикальной, а соответствующей оси движения плеча.
- Диапазон движения здесь больше, поскольку тросовый тренажер позволяет в нижней части траектории движения отводить правую руку дальше влево, а левую руку дальше вправо, чем во время занятий с гантелями или на тренажере для подъема рук в стороны.
- Изменив положение тела (немного наклонившись вперед или в сторону), можно эффективнее задействовать средние и задние пучки дельтовидных мышц. В этом случае держите спину прямо и используйте пояс тяжелоатлета, чтобы избежать травм поясницы.

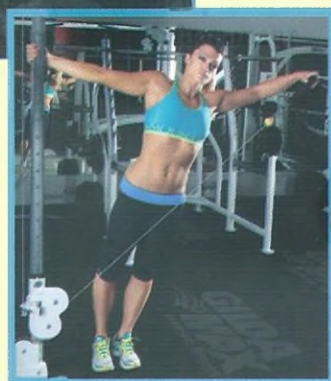
Недостатки подъема руки в сторону на тросовом тренажере

- Вы не сможете прорабатывать обе руки одновременно. Придется тренировать по одной руке за раз, а это удваивает время тренировки.
- Когда трос установлен в крайнем нижнем положении, нагрузка оказывается не вполне боковой, что заставляет активнее задействовать надостную мышцу в ущерб дельтовидной. Этот вариант не многим лучше подъема рук в стороны с гантелями.

- ▶ Исходное положение



- ▶ Подъем руки в сторону на тросовом тренажере



- ▶ Подъем руки в сторону на тросовом тренажере с боковым наклоном

Варианты

- Вы можете увеличить диапазон движения, если будете поднимать руки как можно выше, а не останавливать движение на уровне плеч. Если вы используете этот вариант, вам следует медленно поворачивать кисти так, чтобы в верхней точке движения они были обращены друг к другу. Опуская руки, вы должны вновь поворачивать кисти так, чтобы в нижней точке движения, когда гантели коснутся бедер, большие пальцы рук были обращены друг к другу. Этот вариант позволяет задействовать передние пучки дельтовидных мышц и трапециевидные мышцы активнее, чем базовый вариант упражнения.
- Используя гантели или тренажер для подъема рук в стороны, выполняйте движение для двух рук одновременно. Делать упражнение для одной руки за раз следует лишь в том случае, если вам кажется, что вы тренируете в большей степени трапециевидную мышцу, чем дельтовидные мышцы. Так может происходить в том случае, если у вас широкие ключицы.
- Используя гантели, вы можете выполнять это упражнение сидя или стоя. В общем случае технику легче соблюдать в положении сидя. Можно попробовать начать упражнение сидя, затем, когда устанете, встать и выполнить несколько дополнительных повторений.
- Используя тросовый тренажер или гантели, можно поднимать руки не в стороны, а перед собой. Данный вариант позволяет прорабатывать преимущественно передние пучки дельтовидных мышц, что для большинства женщин будет лишним. Впрочем, этот вариант можно применять, чтобы разогреть суставы и связки. Здесь вы можете использовать нейтральный или прямой хват с обращенными вниз ладонями.



▶ Подъем рук перед собой с гантелями прямым хватом



▶ Подъем рук перед собой с гантелями нейтральным хватом



▶ Подъем руки перед собой на тренажере прямым хватом

Тяга к подбородку относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение плечевые, локтевые и лучезапястные суставы. В итоге работают не только мышцы плечевого пояса, но и верхние пучки трапецевидных мышц, бицепсы и мышцы предплечий.

Выполнение

Встаньте прямо, держа перед собой штангу, гантели или рукоять тросового тренажера прямым хватом. Поднимите руки, одновременно сгибая их в локтях; держите ладони как можно ближе к телу. Вы можете поднять отягощение к подбородку, но многие женщины предпочитают поднимать его только до уровня груди.

Преимущество

- В ходе этого упражнения для мышц плечевого пояса, задействующего несколько суставов, прорабатываются не только передние пучки дельтовидных мышц.

Недостаток

- У некоторых женщин во время выполнения вращательного движения травмируются плечи и/или запястья. Если это ваш случай, замените тягу к подбородку подъемом рук в стороны.



Не поднимайте руки слишком высоко. Сократите диапазон движения и остановитесь прежде, чем верхние части рук окажутся параллельны полу, поскольку:

- Чем выше вы поднимаете руки, тем активнее задействуются верхние пучки трапецевидных мышц и тем меньше участвуют в движении дельтовидные мышцы.
- Когда вы поднимаете руки слишком высоко, плечевые суставы поворачиваются нежелательным образом. Когда ладони достигнут уровня груди, плечевые суставы начнут немного проворачиваться. Если вы поднимаете руки выше этой точки, плечевые суставы проворачиваются все больше и больше. Когда верхние части рук параллельны полу, суставы оказываются в экстремальном положении.
- Чем выше вы поднимаете руки, тем выше нагрузка на запястья (вам приходится удерживать штангу).

Преимущество тяги к подбородку со штангой

- Сбалансировать вес легче, чем в случае с гантелями.

Недостаток тяги к подбородку со штангой

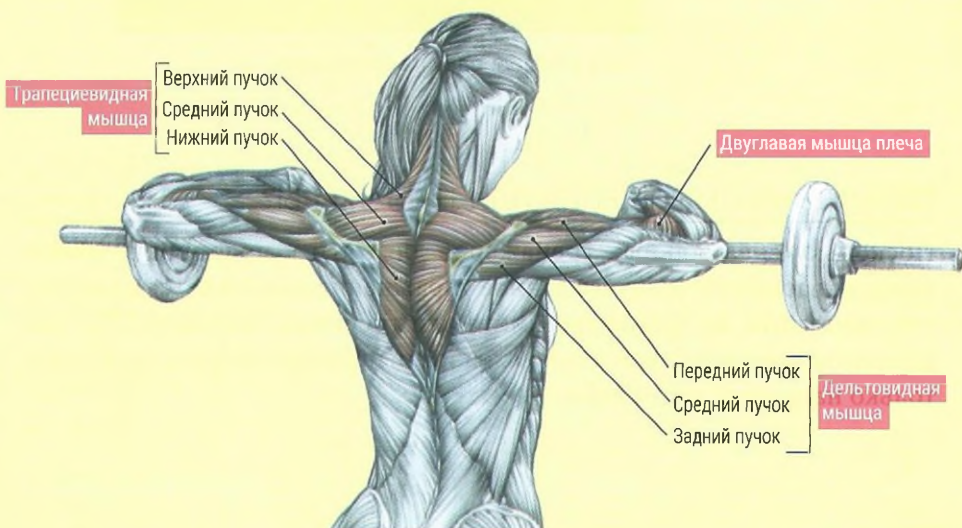
- Прямой гриф штанги заставляет многих женщин неестественным образом поворачивать запястья, тем самым повышая риск травмы суставов. Чем выше вы поднимаете штангу, тем больше вам приходится поворачивать запястья. Фигурный гриф (гриф EZ) поможет минимизировать это неудобство.



► Исходное положение



► Тяга к подбородку со штангой



Преимущество тяги к подбородку на тренажере Смита

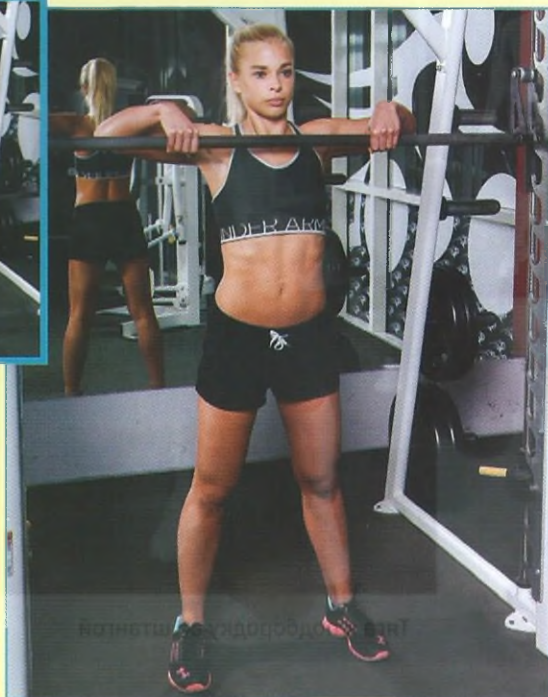
- Поскольку здесь не приходится приводить в равновесие отягощение, этот вариант подходит новичкам.

Недостаток тяги к подбородку на тренажере Смита

- Руки еще менее свободны в движении, чем в случае варианта со штангой, что повышает риск травм лучезапястных суставов.



► Исходное положение



► Тяга к подбородку на тренажере

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Поскольку специальных тренажеров для тяги к подбородку очень мало, в классическом случае данное упражнение выполняется со штангой, гантелями, на тренажере Смита или тросовом тренажере. Все эти варианты дают приблизительно схожий мышечный эффект, отличаясь только нагрузкой на суставы.

Преимущество тяги к подбородку с гантелями

- Руки двигаются совершенно свободно, что минимизирует вероятность неестественного поворота запястий и позволяет вам поворачивать руки так, чтобы активнее задействовать средние пучки дельтовидных мышц.

Недостаток тяги к подбородку с гантелями

- Поскольку обе руки обладают полной свободой движения, здесь довольно трудно сбалансировать вес, с чем новички могут и не справиться. Однако обычно женщины быстро учатся контролировать движение таким образом, чтобы поднимать обе руки одновременно.

Преимущества тяги к подбородку на тросовом тренажере

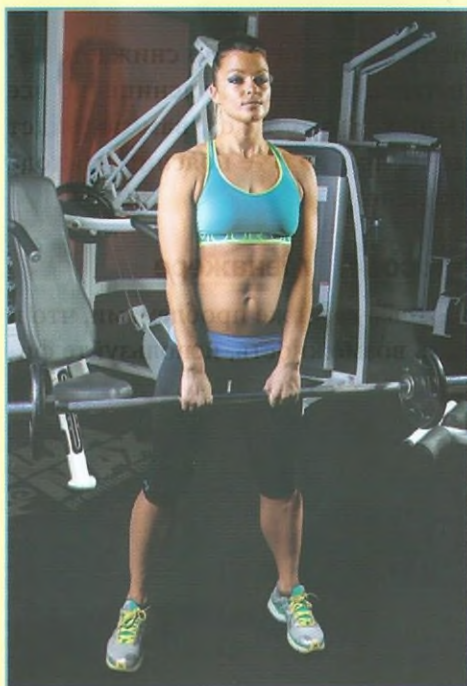
- Упражнение на тросовом тренажере, установленном в нижнем положении, гораздо меньше травмирует плечевые суставы, чем вариант со свободными отягощениями.
- Выполняя это упражнение лежа на полу, вы значительно снижаете нагрузку на позвоночник. Если вы испытываете боли в пояснице, но все равно хотите прорабатывать мышцы плечевого пояса, вам подойдет именно этот вариант. В любом случае не прогибайте поясницу. В ходе всего упражнения держите ее прижатой к полу.

Недостаток тяги к подбородку на тросовом тренажере

- Используя прямой гриф, вы сталкиваетесь с теми же проблемами, что и в случае варианта со штангой. Если есть возможность, используйте фигурный гриф (гриф EZ).

Рекомендации

- Если вы ощущаете, что трапециевидные мышцы работают слишком активно, лучше выбрать вариант подъема с одной рукой, с гантелью или на тросовом тренажере. В других случаях лучше выполнять подъем обеих рук одновременно, поскольку это экономит время.
- Чтобы задействовать не трапециевидные, а дельтовидные мышцы, нужно правильно расположить руки. В общем случае учитывайте следующие правила:
 - ▷ Чем шире хват, тем меньше задействуются трапециевидные мышцы.
 - ▷ Чем выше вы поднимаете штангу, гантели или рукоять тросового тренажера, тем активнее работают трапециевидные мышцы.
- Прогибая спину, вы можете работать с большим весом отягощений, но это увеличивает вероятность травм позвоночника.



- ▶ Узкий хват активнее задействует трапециевидные мышцы.



- ▶ Чем выше вы поднимаете отягощение, тем активнее работают трапециевидные мышцы.

Подъем рук в стороны в наклоне относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только плечевые суставы. Тем не менее в ходе этого упражнения прорабатываются не только дельтовидные мышцы, но и мышцы, которые их окружают: длинные головки трицепсов, трапециевидные, ромбовидные и часть широчайшей мышцы спины.

Подъем рук в стороны в наклоне можно выполнять с гантелями, на тросовом или специальном тренажере.

Выполнение: гантели и тросовый тренажер

Выполняя подъем рук в стороны в наклоне с гантелями или на тросовом тренажере, наклоните туловище вперед так, чтобы оно образовало угол 90—120 градусов с ногами. Возьмите гантели или рукоять тросового тренажера прямым или нейтральным хватом. Поднимите руки в стороны как можно выше, удерживая их как можно прямее. Зафиксируйте это положение на 1—2 секунды, затем опустите руки.

Выполнение: тренажер для задних пучков дельтовидных мышц

Сядьте на сиденье тренажера и убедитесь, что не слишком прижимаетесь к передней подушке грудью, что может вызывать неприятные ощущения при выполнении упражнения. В зависимости от конструкции тренажера вы можете использовать нейтральный или прямой хват. Отведите руки как можно дальше назад. Зафиксируйте эту позу на 1—2 секунды, затем верните руки в исходное положение.

Преимущество

- Задние пучки обычно являются наименее развитой частью дельтовидных мышц. Поскольку женщины зачастую не обращают на них внимания, имеет смысл прорабатывать их как можно чаще с помощью подъема рук в стороны в наклоне. Это упражнение является ключевым для развития задних пучков дельтовидных мышц.

Недостаток

- Положение наклона не очень удобно. Приступая к выполнению этого упражнения, убедитесь, что ваш желудок не переполнен пищей или водой.



Выполняя это упражнение с гантелями, можно травмировать поясницу. Занимаясь на специальном тренажере, вы получите те же результаты, что и с гантелями (если не лучшие), но без риска травмы.

Преимущество подъема рук в стороны в наклоне с гантелями

- Вы можете использовать не только гантели, но и любые другие отягощения, которые сможете удерживать в руках (например, бутылки с водой).

Недостатки подъема рук в стороны в наклоне с гантелями

- На поясницу приходится чрезмерная нагрузка.
- Положение наклона может казаться неудобным.
- Диапазон движения ограничен, поскольку в нижней фазе движения нагрузка отсутствует.



► Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями

Трапецевидная мышца
Малая круглая мышца
Подостная мышца

Задний пучок
Средний пучок
Передний пучок
Дельтовидная мышца
Большая круглая мышца
Широчайшая мышца спины

► Исходное положение

Преимущество подъема рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере

- В нижней фазе движения с гантелями нагрузка отсутствует, а тросовый тренажер позволяет значительно увеличить диапазон движения по сравнению с гантелями и даже специальными тренажерами. Поскольку задние пучки дельтовидных мышц вообще трудно развивать, использование наибольшего из всех возможных диапазона движения очень эффективно.

Недостатки подъема рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере

- Нельзя прорабатывать обе руки одновременно. Приходится тренировать по одной руке за раз, что удваивает время тренировки.
- На поясницу приходится чрезмерная нагрузка.
- Положение наклона может казаться неудобным.



- ▶ Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере, установленном в нижнем положении

Преимущества подъема рук в стороны в наклоне на тренажере для задних пучков дельтовидных мышц

- Тренажеры гораздо безопаснее для поясницы, поскольку здесь в большинстве случаев вы выполняете упражнение сидя. В итоге по сравнению с положением стоя в наклоне нагрузка на позвоночник уменьшается.
- Положение сидя также намного удобнее, поскольку вам легче дышать.
- В некоторых тренажерах вы можете выполнять это упражнение лежа, что позволяет снять нагрузку с поясницы. Однако они не очень удобны, поскольку грудная клетка блокируется подушкой или скамьей тренажера.

Недостаток подъема рук в стороны в наклоне на тренажере для задних пучков дельтовидных мышц

- Специальные тренажеры не всегда имеются в наличии. В этом случае используйте тросовый тренажер, установленный в нижнем положении, и прорабатывайте по одной руке за раз. Мы рекомендуем выполнять подъем рук в стороны в наклоне с гантелями, только если у вас нет специального тренажера.



► Исходное положение



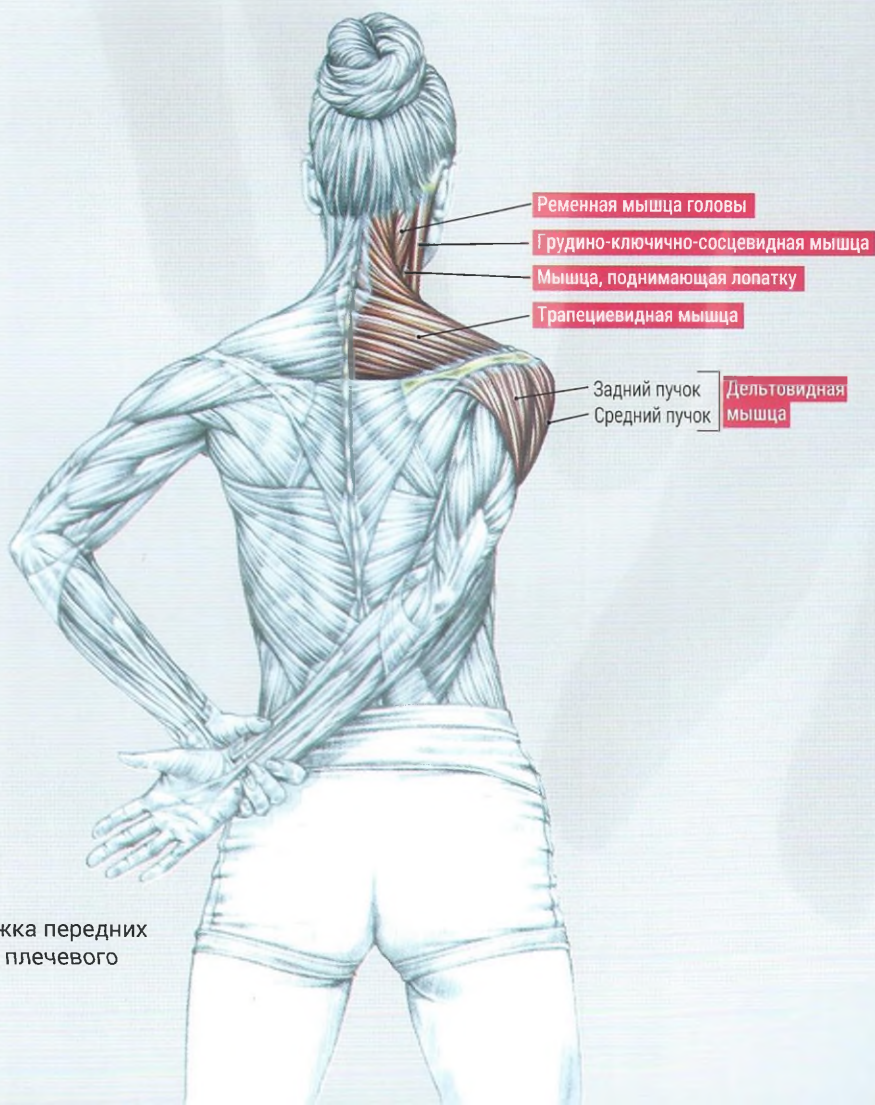
► Подъем рук в стороны в наклоне на тренажере для задних пучков дельтовидных мышц

Рекомендации

- Выполняйте это упражнение, используя подходы со снижением веса, чтобы максимально эффективно проработать задние пучки дельтовидных мышц.
- Держите голову строго прямо, глядя перед собой и немного вверх, чтобы удержать спину в правильном положении.
- Это движение легче выполнять, если вы не держите руки строго перпендикулярно туловищу. Отводя руки вниз, вы можете справиться с большим весом, но тогда задние пучки дельтовидных мышц работают гораздо менее эффективно. Лучше использовать отягощения меньшего веса, но правильно поднимать руки.

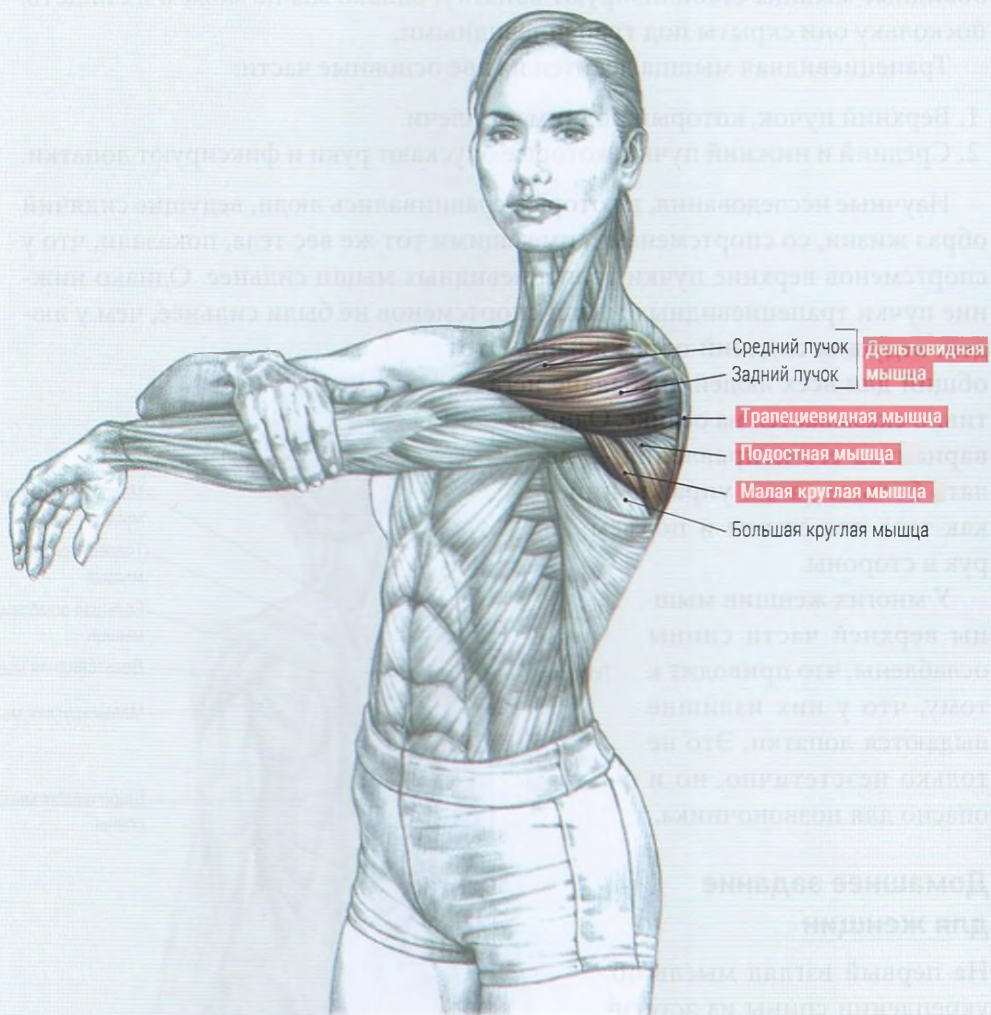
Растяжка мышц плечевого пояса имеет большое значение. Особенно это актуально для передних пучков дельтовидных мышц, которым часто не хватает гибкости. Задние пучки дельтовидных мышц тоже нужно растягивать, хотя это не настолько важно. Поскольку у большинства женщин, ведущих сидячий образ жизни, имеется нарушение осанки, передние пучки дельтовидных мышц у них постоянно сокращены, а задние мышцы плечевого пояса, напротив, излишне растянуты. Растяжка является эффективным инструментом для улучшения осанки, особенно растяжка передних пучков дельтовидных мышц. Средние пучки дельтовидных мышц практически невозможно растягивать, поскольку тело препятствует этому движению руки.

- Чтобы растянуть передние мышцы плечевого пояса, заведите правую руку за спину и возьмитесь левой рукой за ее запястье. Затем левой рукой постарайтесь отвести правую как можно дальше назад. Зафиксируйте это положение на 20—30 секунд, затем повторите, сменив руки.



► Растяжка передних мышц плечевого пояса

- Чтобы растянуть задние мышцы плечевого пояса, вытяните перед собой левую руку и возьмитесь за ее локоть правой рукой. Подтяните левую руку как можно ближе к груди. Зафиксируйте это положение на 20—30 секунд, затем повторите, сменив руки.



► Растяжка задних мышц плечевого пояса

Анатомия и морфология

Широчайшие мышцы спины покрывают почти всю площадь спины, придавая ей V-образную форму. Анатомически они оттягивают руки назад. Выполнять эту задачу им помогают задние пучки дельтовидных мышц, средние и нижние пучки трапециевидных мышц и ромбовидные мышцы. Ромбовидные мышцы стабилизируют лопатку; однако мы не можем их видеть, поскольку они скрыты под трапециевидными.

Трапециевидная мышца делится на две основные части:

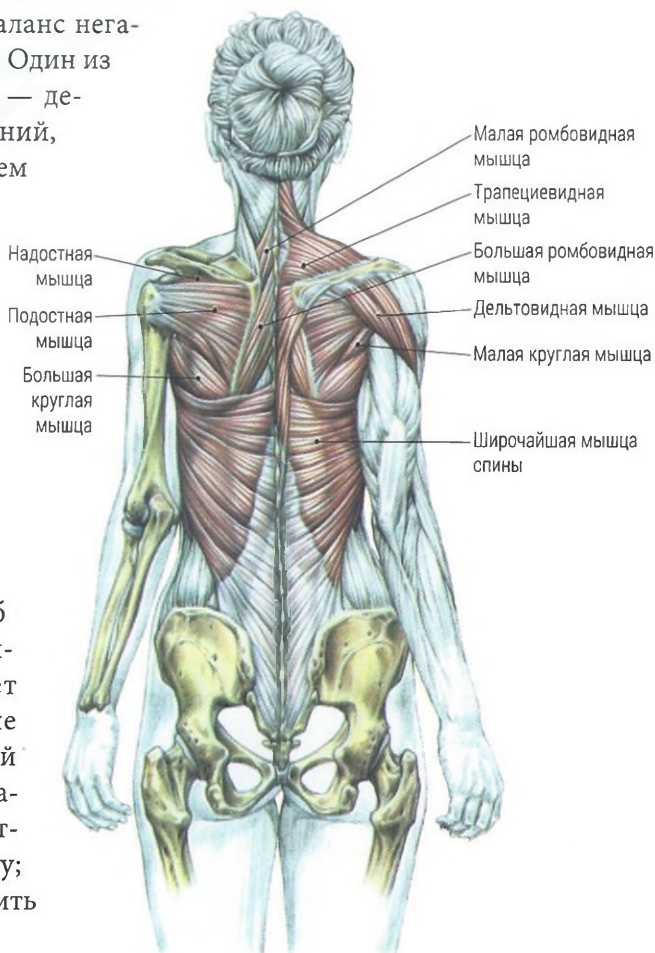
1. Верхний пучок, который поднимает плечи.
2. Средний и нижний пучки, которые опускают руки и фиксируют лопатки.

Научные исследования, в которых сравнивались люди, ведущие сидячий образ жизни, со спортсменами, имеющими тот же вес тела, показали, что у спортсменов верхние пучки трапециевидных мышц сильнее. Однако нижние пучки трапециевидных мышц спортсменов не были сильнее, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Этот общий для всех людей дисбаланс негативно сказывается на осанке. Один из вариантов его исправления — делать больше таких упражнений, как тяга для спины и подъем рук в стороны.

У многих женщин мышцы верхней части спины ослаблены, что приводит к тому, что у них излишне выдаются лопатки. Это не только неэстетично, но и опасно для позвоночника.

Домашнее задание для женщин

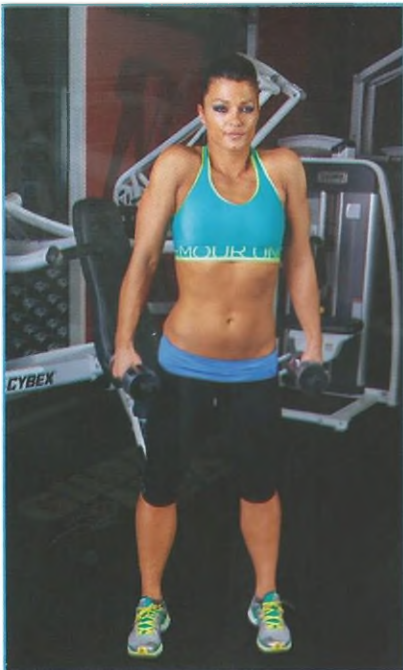
На первый взгляд мысль об укреплении спины из эстетических соображений может показаться странной. Тем не менее с V-образной спиной ваши талия и бедра будут казаться уже. Вам не потребуется создавать массивную спину; нужно лишь немного оформить то, что уже есть.



Чрезмерно развитые верхние пучки трапецевидных мышц не украшают женщин, поэтому мы советуем воздержаться от выполнения такого упражнения, как шраг, которое направленно развивает верхние пучки трапецевидных мышц.

Непрямого воздействия на мышцы спины во время выполнения упражнений для плечевого пояса, таких как подъем рук в стороны и тяга к подбородку, для умеренного развития верхних пучков трапецевидных мышц вполне достаточно. Однако вам нужно целенаправленно поработать над нижними пучками трапецевидных мышц, стабилизировать лопатки (чтобы они не выступали), предупредить травмы плеч и спины не только в ходе силовых тренировок, но также во время занятий спортом и в повседневной жизни.

Наряду со средними пучками трапецевидных мышц подостные мышцы участвуют в отведении плеч назад, что улучшает осанку. Подостные мышцы можно прорабатывать на тросовом тренажере в начале каждой тренировки, используя 1—2 подхода этого упражнения для разминки мышц верхней части тела.



- ▶ Если вы ставите перед собой эстетические цели, откажитесь от шрагов, которые целенаправленно развивают верхние пучки трапецевидных мышц.



- ▶ Упражнения для подостных мышц на тросовом тренажере можно использовать для разминки мышц верхней части тела.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подготовить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

- суставы верхней части тела;
- сухожилие длинной головки бицепса и бицепс;
- трицепс;
- мышцы поясницы.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя небольшой вес отягощений. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если вам кажется, что одного цикла для разминки недостаточно, повторите его еще раз.

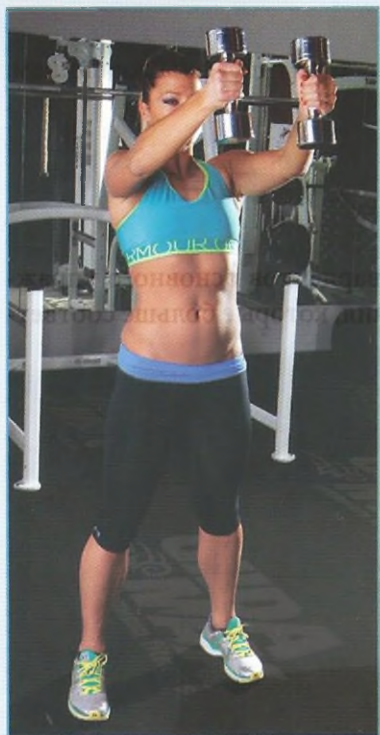
Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к первому упражнению для мышц верхней части спины. Первый подход этого упражнения выполните с небольшим весом отягощений, чтобы разогреть мышцы верхней части спины прежде, чем приступить к работе с большим весом отягощений. Если вы уже достаточно разогреты после упражнений для мышц груди или плечевого пояса, выполнять весь комплекс разминочных упражнений не нужно. Тем не менее в качестве разминки следует выполнить минимум 1—2 подхода упражнения для мышц верхней части спины с небольшим весом отягощения.



► 1. Подъем на бицепс (см. с. 292)



► 2. Подъем рук в стороны (см. с. 212)



▶ 3. Подъем рук перед собой
(см. с. 221)



▶ 4. Тяга к подбородку (см. с. 222)



▶ 5. Становая тяга на прямых ногах
(см. с. 130)

Упражнения для верхней части спины

Упражнения для верхней части спины, которые будут полезны женщинам, можно разделить на три основные категории:

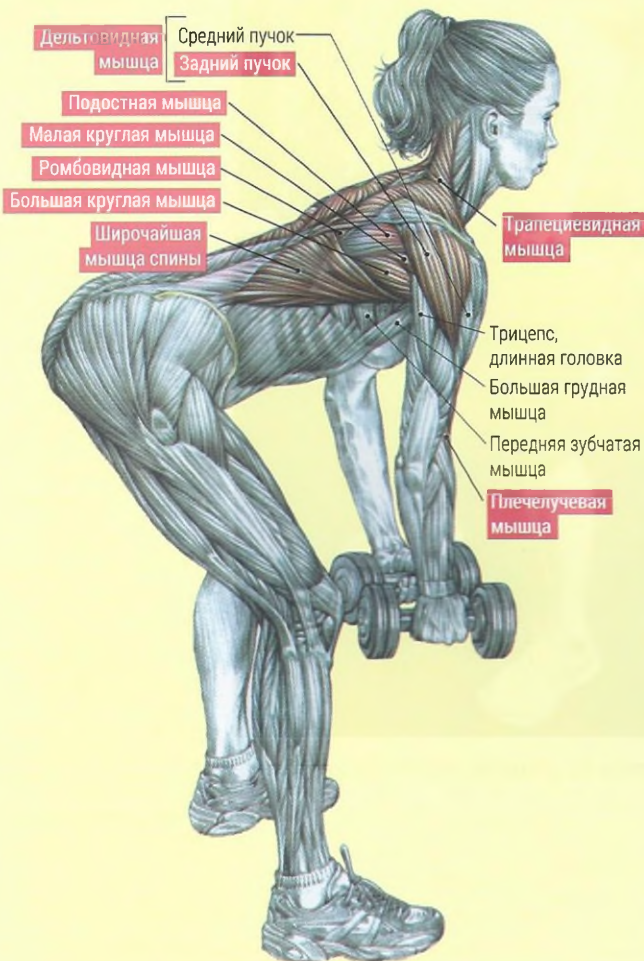
1. Тяга к поясу.
2. Тяга к груди.
3. Пулловер.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Тяга к поясу относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение плечевые и локтевые суставы. В итоге работают не только все мышцы спины, но и задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы, длинные головки трицепсов и мышцы предплечий. Тяга к поясу считается хорошим упражнением для начала тренировки, поскольку стимулирует большинство мышц верхней части тела.

Выполнение

- **Тяга к поясу с гантелями.** Наклонитесь вперед так, чтобы туловище образовало угол 90—120 градусов с ногами. Держите гантели нейтральным хватом, большие пальцы обращены вперед. Одни женщины предпочитают поворачивать большие пальцы немного к себе, другие, напротив, немного от себя. Выберите то положение, которое эффективнее позволяет сокращать мышцы.



► Исходное положение

► Тяга к поясу с гантелями

- Тяга к поясу со штангой. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище образовало угол 90—120 градусов с полом. Возьмите штангу обратным или прямым хватом (в разделе «Варианты» вы найдете информацию, которая поможет вам сделать правильный выбор).

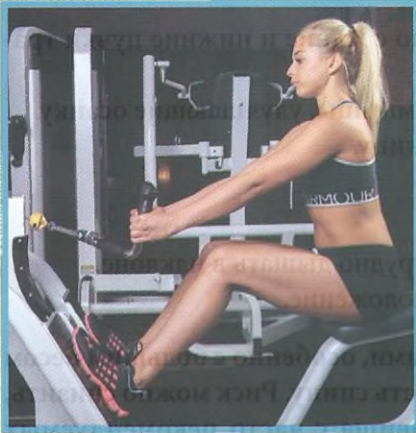


► Исходное положение



► Тяга к поясу со штангой обратным хватом

- Тяга к поясу на тренажере. Настройте сиденье тренажера и возьмитесь за рукояти подвижных рычагов обратным, нейтральным или прямым хватом.



- Исходное положение, нейтральный хват



- Тяга к поясу на тросовом тренажере нейтральным хватом



- Вариант тяги к поясу на специальном тренажере нейтральным хватом

Выполняя тягу к поясу, согните руки и отведите локти как можно дальше назад. Сведите лопатки и зафиксируйте это положение на 1—2 секунды, затем опустите отягощение и повторите упражнение.

В общем случае нужно подтягивать отягощение к животу. Но часто одни женщины тянут его к груди, а другие — к бедрам. Это неправильно.

Преимущества

- Задействует все мышцы спины, особенно средние и нижние пучки трапециевидных мышц.
- Лучше, чем тяга к груди, прорабатывает мышцы, улучшающие осанку.
- Лучше, чем тяга к груди, защищает поясницу.

Недостатки

- Если вы тренируетесь интенсивно, вам трудно дышать в наклоне.
- В наклоне спина принимает неудобное положение.



- **Выполняя тягу к поясу обеими руками, особенно с большим весом отягощений, вы можете травмировать спину. Риск можно снизить, если изменить угол наклона туловища с часто рекомендуемых 90 градусов до 120 градусов по отношению к полу. Поскольку в этом положении вы лучше ощущаете мышцы спины, вам проще их задействовать.**
- Выполнять тягу к груди легче, когда вы прогибаете спину, но это опасно для позвоночника.

Рекомендации

- Опуская отягощение, не выпрямляйте руки полностью. Это поможет поддерживать постоянное напряжение мышц спины, предотвратить травмы бицепсов и мышц плечевого пояса, которые могут случаться, когда вы раз за разом полностью выпрямляете руки.
- Держите голову прямо, особенно в фазе напряжения. Старайтесь не поворачивать ее из стороны в сторону.

Варианты

- Выполнение упражнения на одну сторону очень популярно, поскольку здесь существенно увеличивается диапазон движения. Данный вариант можно выполнять с гантелью или на специальном тренажере. К сожалению, в этом случае время тренировки возрастает. Однако, если вы чувствуете, что во время выполнения тяги к поясу двумя руками мышцы верхней части спины напрягаются недостаточно, переключитесь на вариант с одной рукой, поскольку тренировка этих мышц имеет большое значение.

- Выполняя упражнение с гантелями, штангой и на некоторых тренажерах, вы можете использовать разные варианты хвата. Нейтральный позволяет выполнять упражнение с максимальной силой и приводит руки в положение, в котором снижается вероятность травмы бицепсов. Если вам не нравится этот вариант, используйте обратный хват (ладони обращены вверх). В таком случае, опуская отягощение, очень важно не выпрямлять руки полностью, поскольку это приводит бицепсы в уязвимое положение. Можно использовать также прямой хват, но он обеспечивает минимальную силу и потому не рекомендуется.



▶ Тяга к поясу со штангой прямым хватом (не рекомендуется)



▶ Тяга к поясу на тросовом тренажере обратным хватом

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

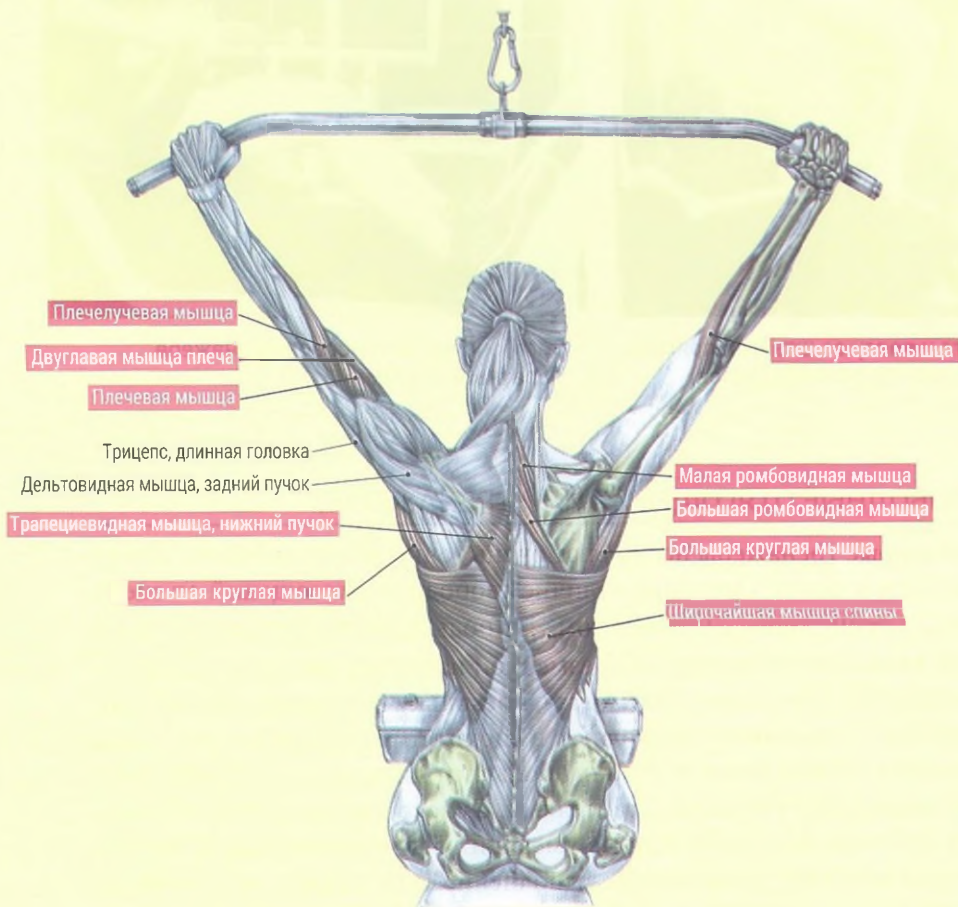
Некоторые тренажеры позволяют очень точно воспроизводить движение тяги к поясу. Основное отличие свободных отягощений от специальных тренажеров состоит в том, что большинство тренажеров пытаются защищать поясницу от чрезмерной нагрузки, которую позвоночник получает в наклоне. Разумеется, поскольку тренажеры направляют движения рук, они не позволяют выполнять упражнение под таким большим числом углов и с таким большим числом траекторий, которые возможны при работе с гантелями. Однако для новичков, не имеющих сильной поясницы или не умеющих эффективно задействовать мышцы верхней части спины, выполнение тяги к поясу на тренажере является хорошим началом для тренировки мышц спины.

Тяга к груди относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение плечевые и локтевые суставы. В итоге работают не только все мышцы спины, но и задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы, длинные головки трицепсов и предплечья.

Выполнение

Сядьте на скамью тросового тренажера, установленного в верхнем положении, и возьмитесь за рукоять обратным хватом. Руки примерно на ширине плеч (средний хват). Можно также использовать прямой хват. В этом случае используйте широкую постановку рук (широкий хват). Экспериментируйте с положением рук до тех пор, пока не найдете то, которое вам лучше подходит.

Выполнять упражнение прямым хватом с узкой постановкой рук (узкий хват) легче, чем с широким обратным хватом, однако в этом варианте больше работают бицепсы и меньше — мышцы спины. Если вы новичок, начните с прямого узкого хвата.



► Исходное положение. Прямой широкий хват

Можно также использовать нейтральный хват, что позволяет вложить в упражнение больше силы, чем прямой хват. В нижнем положении мышцы спины растягиваются больше, а в верхнем диапазон движения ограничен.

Подтягивайте рукоять как минимум ко лбу. Если вам удобно, подтяните ее к верхней части груди. Зафиксируйте эту позу на 1—2 секунды, затем медленно верните рукоять в исходное положение. Не выпрямляя руки полностью, повторите упражнение.

Рукоять можно подтягивать к груди или заводить за голову. Последний вариант наиболее труден и травмоопасен для плечевых суставов, поэтому мы его не рекомендуем.

► Тяга ко лбу обратным узким хватом

► Тяга к груди нейтральным хватом



► Тяга к верхней части груди



Выполняя тягу к груди и подтягивание, никогда не разгибайте руки полностью. Когда вы выпрямляете руки, мышцы сильно растягиваются, что может привести к разрывам бицепсов и мышц плечевого пояса. Следует поддерживать постоянное мышечное напряжение, не разгибая руки полностью. Некоторые женщины выпрямляют руки, чтобы отдохнуть между повторениями. Если вы выбираете такой вариант, имейте в виду, что, когда повисаете на перекладине, связки плеча оказываются в уязвимом положении. Старайтесь выполнять тягу и подтягивание одним плавным движением, без рывков.

Вариант: подтягивание

Когда вы станете сильнее, то сможете перейти от тяги к груди на тренажере к подтягиваниям на перекладине. Итак, возьмитесь за перекладину обратным средним хватом. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов, бедра оставьте неподвижными. Скрестите ноги так, чтобы правая стопа оказалась поверх левой лодыжки. Убедитесь, что надежно держитесь за перекладину (прижмите большим пальцем указательный или даже средний).

За счет мышц спины подтянитесь до положения, в котором лоб окажется на уровне перекладины. Если сможете, подтянитесь немного выше и положите на перекладину подбородок. Для этого запрокиньте голову немного назад. Зафиксируйте это положение на секунду, затем медленно опуститесь. Не выпрямляйте руки полностью. Сохраняйте постоянное мышечное напряжение, чтобы избежать травм.

Обычно во время выполнения подтягивания вас раскачивает. Чтобы избежать этого и держать тело прямо, напрягите ягодицы и надавите правой стопой на левую лодыжку. Это поможет вам не раскачиваться.

Чтобы увеличить нагрузку, когда вы без труда выполняете 12—15 подтягиваний с весом собственного тела, можете зажать между ногами гантель.

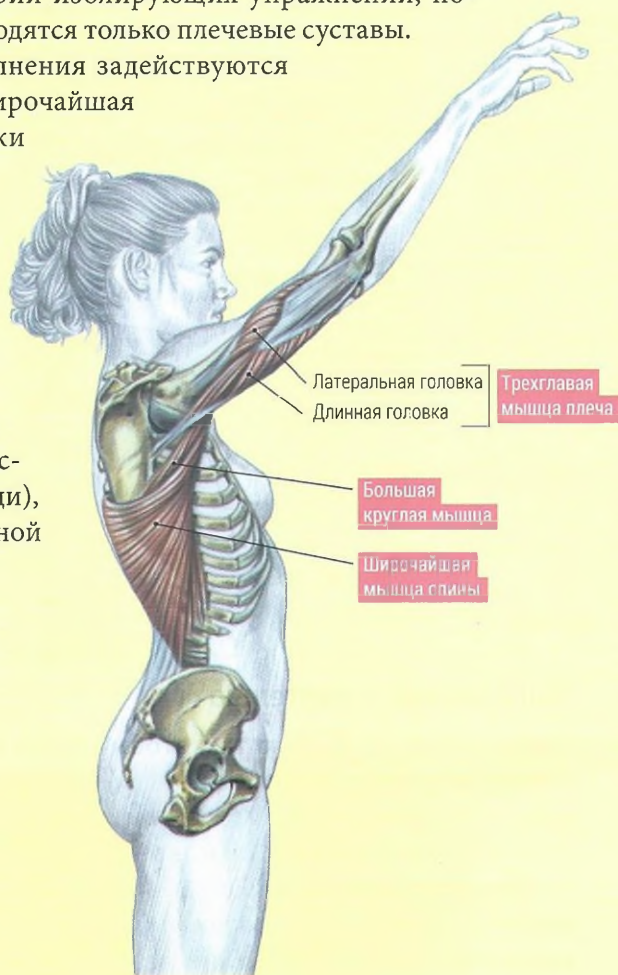
Преимущества

- Не требует много времени и прорабатывает одновременно большое число мышц туловища.
- Позволяет менять нагрузку, которую вы хотите приложить к мышцам. После каждого следующего подхода можете немного менять нагрузку. Выполняя подтягивание, делать это гораздо труднее.

Недостаток

- К сожалению, многие женщины не могут подтягиваться на горизонтальной перекладине, что их очень огорчает. Чтобы решить эту проблему, можно использовать тренажеры для подтягивания, которые позволяют выбирать нагрузку, соответствующую вашему уровню силы. Так вы сможете выполнить заданное количество повторений.

Пулlover относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только плечевые суставы. Тем не менее в ходе его выполнения задействуются крупные мышцы, такие как широчайшая мышца спины, нижние пучки трапециевидных мышц, и в меньшей степени грудные мышцы и длинные головки трицепсов. Также здесь работают передние зубчатые мышцы. Несмотря на то что здесь задействуются многие мышцы верхней части тела, пулlover эффективнее для растяжки мышц (в том числе груди), чем для наращивания мышечной массы.



СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Упражнения со свободными отягощениями в данном случае существенно отличаются от упражнений на тренажерах. Тренажеры позволяют достичь меньшей растяжки, чем свободные отягощения, но стабильность, которую они обеспечивают, дает возможность использовать большую нагрузку с большим диапазоном движения. В итоге тренажеры позволяют наращивать мышечную массу эффективнее, чем свободные отягощения.

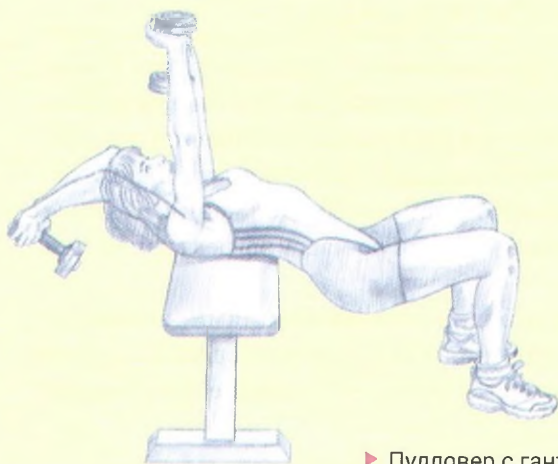
Выполняя упражнения со свободными отягощениями, внимание следует уделять второй части движения, так как только здесь создается нагрузка: чем больше выпрямляются руки, тем меньше нагрузка на прорабатываемые мышцы.



Выполнение: с гантелью

Лягте спиной на скамью так, чтобы голова выходила за ее край. Возьмите гантель обеими руками нейтральным хватом (большие пальцы обращены к полу) или прямым хватом (большие пальцы касаются друг друга), согните руки под углом 90 градусов и заведите их за голову.

Опустите согнутые руки как можно ниже, затем поднимите. Не поднимайте их до исходного положения, а ровно до тех пор, пока ощущаете напряжение. Если напряжение исчезает, значит, вы слишком выпрямили руки. Мышечное напряжение следует поддерживать постоянно.



► Пулловер с гантелью на скамье

Выполнение: на тренажере

Настройте сиденье тренажера и возьмитесь за подвижный рычаг прямым, обратным или нейтральным хватом (это зависит от конструкции тренажера). За счет широчайших мышц спины опустите руки вниз, максимально приблизьте локти к задней части косых мышц живота. Зафиксируйте это положение на 1—2 секунды, удерживая лопатки сведенными, затем поднимите руки и повторите движение.

Вы можете использовать как специальный, так и тросовый тренажер, установленный в верхнем положении. Держа руки как можно ближе друг к другу, опустите рукоять. Руки прямые.



► Исходное положение



► Пулловер на специальном тренажере



► Пулловер на тросовом тренажере

Преимущество

- Если вам кажется, что во время подтягивания, тяги к груди или к поясу работают только бицепсы, а не мышцы спины, вам поможет пулловер. В этом упражнении бицепсы вообще не участвуют. Если вы начнете тренировку мышц спины с пулловера, то в дальнейшем, когда будете выполнять тягу к груди или к поясу, сможете ощутить, насколько активнее работают широчайшие мышцы спины и насколько меньше участвуют бицепсы.

Недостаток

- Плечевые суставы оказываются в относительно нестабильном положении, поэтому вам не следует работать с большим весом. Чтобы повысить нагрузку, увеличьте не вес, а количество повторений.



Не заводите руки слишком далеко, чтобы не испытывать дискомфорт. Старайтесь перемещать отягощение очень медленно, чтобы контролировать степень растяжки мышц. Избегайте рывков.

Рекомендации

- Не прорабатывайте трицепсы прежде, чем приступите к пулловеру. В противном случае трехглавые мышцы быстро устанут, что помешает вам использовать всю силу широчайшей мышцы спины. Минимизировать работу трицепсов можно, если держать руки прямыми или сгибать их совсем немного.
- Если вы используете наборные гантели, убедитесь, что съемные диски надежно закреплены, поскольку вам едва ли понравится, если они вдруг упадут вам на голову во время выполнения пулловера.
- Используя гантель, вы можете заметить, что одну руку задействуете больше, чем другую, когда мышцы устают к концу подхода. Старайтесь задействовать обе руки одинаково, чтобы избежать перекаса и не травмировать плечевые суставы.

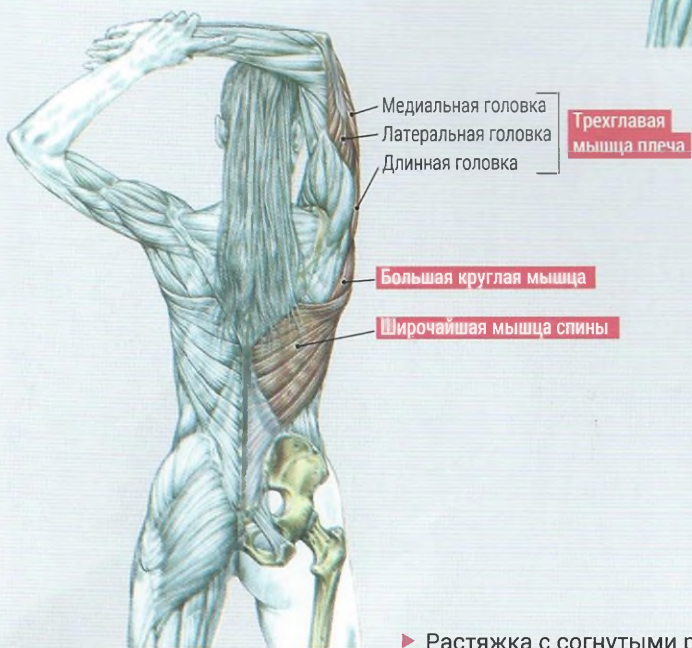
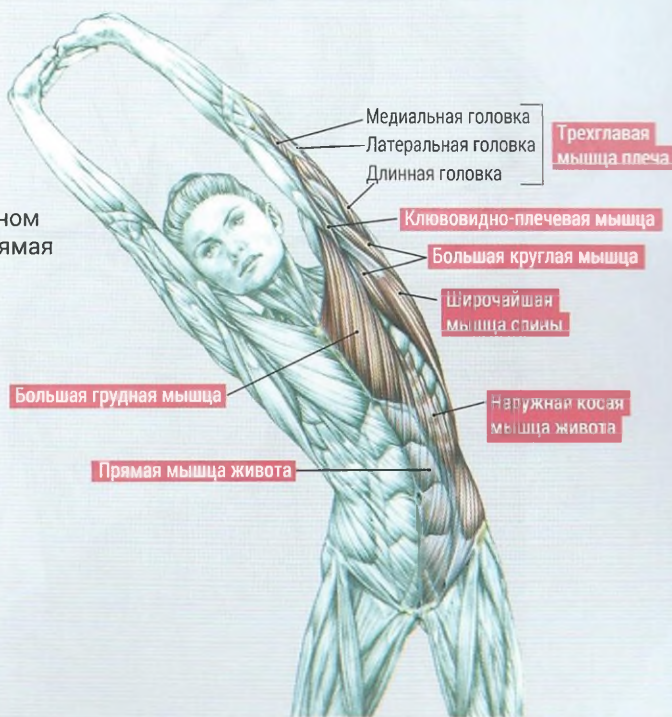
Вариант

- Поскольку пулловер прорабатывает широчайшие мышцы спины путем растяжки, нужно опускать руки как можно ниже, но при этом избегать неприятных ощущений в плечевых суставах. Мы не рекомендуем это экстремальное положение на тренажере, но с легкой гантелью оно возможно. В данном случае вы можете лечь не вдоль скамьи, а поперек — так, чтобы во время опускания гантели плечи и бедра могли опускаться (см. рис. на с. 248). Этот усложненный вариант рекомендуется после нескольких недель регулярного выполнения пулловера.

Удерживайте следующие положения 10—20 секунд. Дышите нормально. Выполнив упражнение на одну сторону, повторите его для другой.

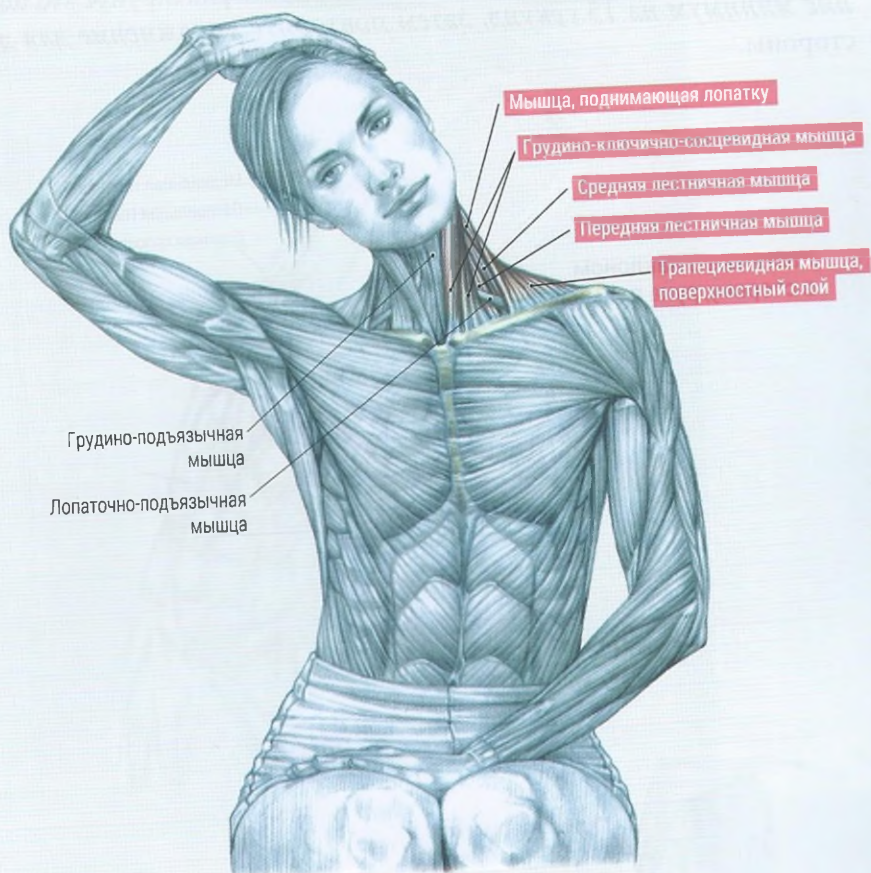
- Стоя или сидя, сцепите ладони в замок и выпрямите руки. Наклонитесь в сторону, как можно сильнее потянув руки. Зафиксируйте это положение минимум на 15 секунд, затем повторите упражнение для другой стороны.

▶ Растяжка с наклоном в сторону, рука прямая



▶ Растяжка с согнутыми руками становится мягче.

- Иногда полезно мягко растягивать шею, чтобы снять напряжение в верхних пучках трапецевидных мышц.



► Растяжка шеи сидя

- Иногда полезно мягко растягивать шею, чтобы снять напряжение в верхних пучках трапецевидных мышц.



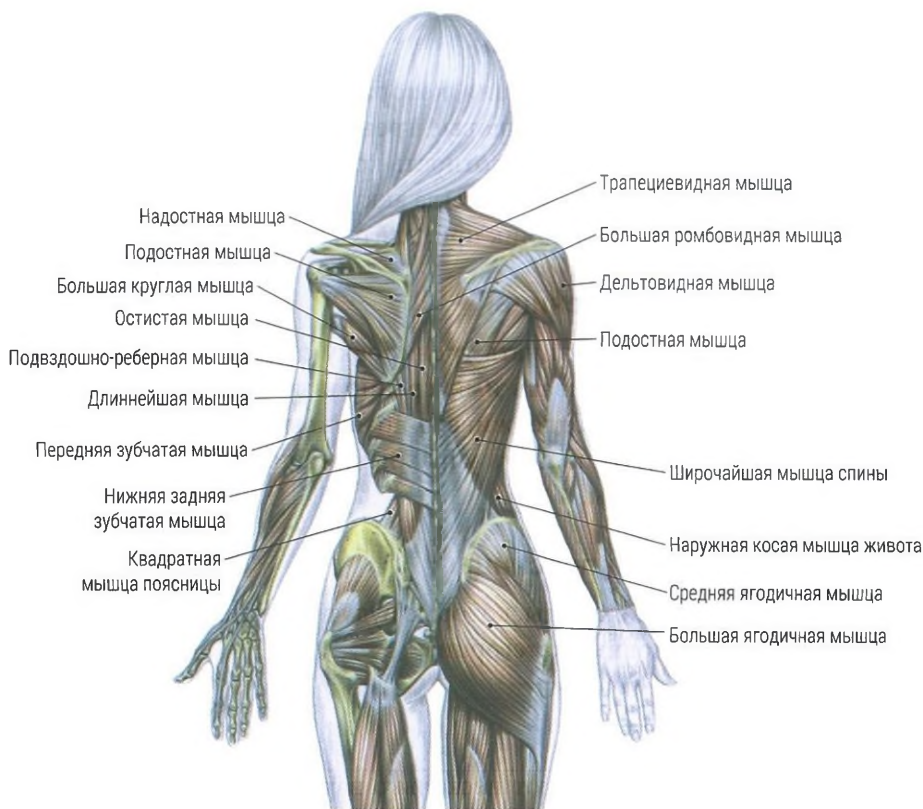
► Растяжка шеи сидя

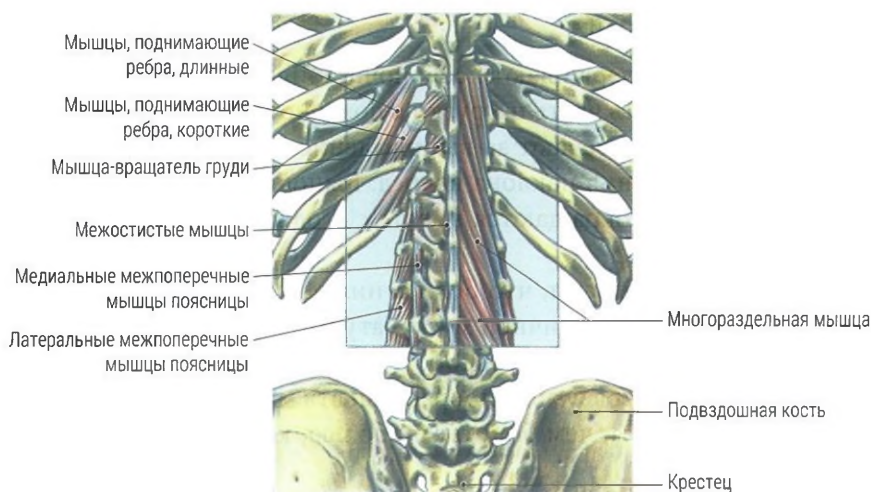
Анатомия и морфология

Мышцы поясницы поддерживают позвоночник. Будучи достаточно развитыми, они могут снимать часть нагрузки с позвоночника.

Мышцы поясницы отвечают за выпрямление туловища, когда мы возвращаем его из положения наклона вперед. Выполняя эту функцию, мышцы поясницы обычно сокращаются вместе с ягодичными мышцами и задней группой мышц бедер.

Исследования показывают, что боли в нижней части спины напрямую связаны с ослаблением поясничной мускулатуры. Укрепление мышц задней части спины является лучшим способом уменьшения и предупреждения болей в спине. Поэтому разумнее прорабатывать мышцы поясницы в качестве превентивной меры, чем бороться с болью, когда она начнет вам досаждать.





► Глубокие мышцы поясницы

Домашнее задание для женщин

Позвоночник — хрупкая конструкция, которая с возрастом становится все более подверженной травмам. Силовые тренировки способны не только укрепить мышцы, но и увеличить плотность костей. Однако они могут быть опасны для позвоночника. Поэтому всегда аккуратно выполняйте упражнения, в ходе которых на позвоночник приходится нагрузка.

Разминка для мышц поясницы

Обычно не рекомендуется начинать тренировку с упражнений для мышц поясницы. Разумнее заканчивать ими тренировку, чтобы они не устали раньше времени и смогли поддерживать позвоночник во время занятий. Таким образом, начиная выполнять упражнения для мышц поясницы, вы будете полностью разогреты.

Упражнения для мышц поясницы

Упражнения для мышц поясницы, которые будут полезны женщинам, можно разделить на две основные категории:

1. Становая тяга.
2. Гиперэкстензия.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Становая тяга относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. В итоге работают не только мышцы поясницы, но и широчайшие мышцы спины, задняя группа мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы.

Становая тяга считается эффективным упражнением для всего тела, поскольку позволяет одновременно проработать множество мышц всего тела. Поэтому, если у вас мало времени, выполняйте становую тягу.

Выполнение: с гантелями

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; положите на пол рядом с каждой стопой по гантели. Согните ноги в коленях так, чтобы бедра оказались почти перпендикулярны полу. Поднимите гантели, держа спину прямо. Идеально держать гантели полупрямым хватом — средним между нейтральным и прямым, — но вы можете использовать тот хват, который для вас наиболее удобен.

Позвольте спине немного прогнуться, продолжая естественный изгиб поясницы. Оттолкнитесь пятками и встаньте. Старайтесь максимально синхронизировать движения ног и спины. В положении стоя вновь согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.



► Исходное положение



► Становая тяга с гантелями

Выполнение: со штангой

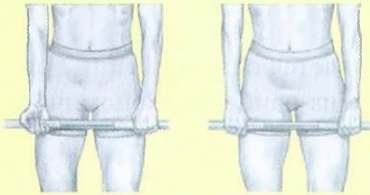
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните ноги в коленях так, чтобы бедра оказались почти перпендикулярны полу. Держите спину прямо. Возьмитесь за штангу прямым хватом. Если вы работаете с большим весом, используйте смешанный хват: одна рука — прямым, другая — обратным хватом.

Позвольте спине немного прогнуться, продолжая естественный изгиб поясницы. Оттолкнитесь пятками и встаньте, используя мышцы спины. Старайтесь максимально синхронизировать движения ног и спины. В положении стоя вновь согните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение.

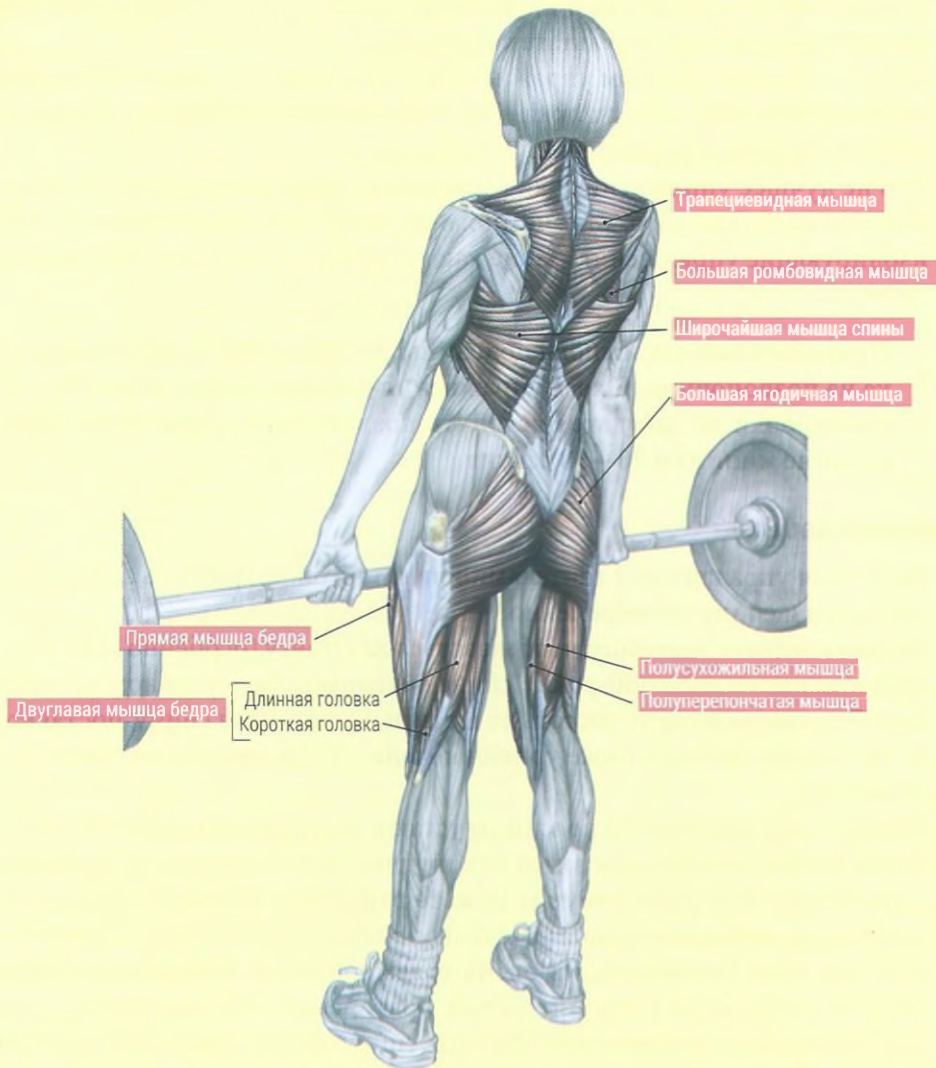
► Исходное положение



► Становая тяга со штангой



► Смешанный хват (слева)
и прямой хват (справа)



Преимущество

- Так как в ходе этого упражнения прорабатывается одновременно большое количество мышц, оно считается одним из наиболее экономичных силовых упражнений.

Недостатки

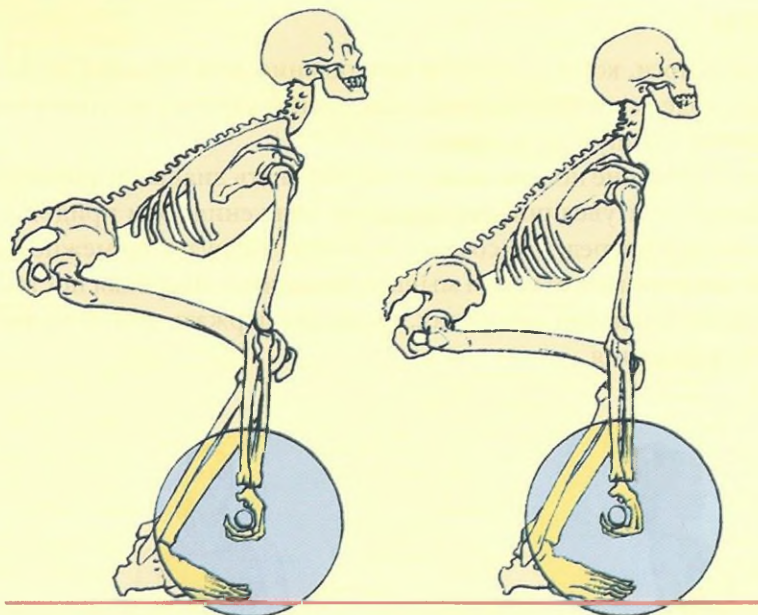
- Поскольку задействовано большое число мышц, упражнение довольно тяжелое, поэтому вы можете быстро устать. Также высока вероятность несчастных случаев по причине несоблюдения техники выполнения или потери равновесия в результате усталости.
- Может казаться простым упражнением, но в действительности техника выполнения довольно сложна. По этой причине новичкам лучше не браться за данное упражнение.
- Это не лучшее упражнение для выделения и укрепления только мышц поясницы. Более того, оно намного опаснее для позвоночника, чем изолирующие упражнения, такие как гиперэкстензия, выполняемая на скамье.



Прорабатываются мышцы поясницы, но создается большая нагрузка на позвоночник. В ходе упражнения держите спину прямо. После тренировки не забудьте растянуть позвоночник, повисев на перекладине минимум 20—30 секунд.

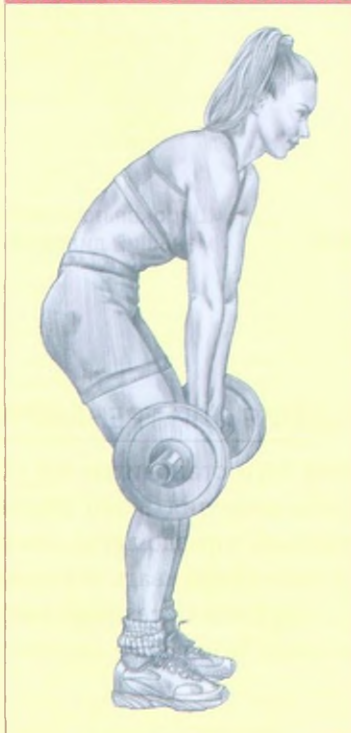
Рекомендации

- Выполняя упражнение с гантелями или штангой, старайтесь задействовать ноги и спину одновременно.
- Когда выгибаете поясницу, чтобы взяться за штангу (особенно если у вас длинные ноги и короткие руки), спина оказывается в неудобном положении. Если вы не можете достать до штанги, не прогибая спину, поставьте ее на скамью немного ниже уровня колена, чтобы уменьшить диапазон движения.
- По мере того как мышцы поясницы устают, поддерживать естественный изгиб позвоночника становится все труднее. В этот момент он начинает выгибаться, благодаря чему вы можете работать с большим весом или выполнить несколько дополнительных повторений. Однако позвоночник при этом оказывается в очень травмоопасном положении. Такой риск не стоит пары дополнительных повторений. Мы не рекомендуем использовать данную технику. Держите спину прямо, даже если при этом выполните меньше повторений.



- ▶ Длинные конечности (слева) требуют большего наклона вперед, чем короткие (справа).

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



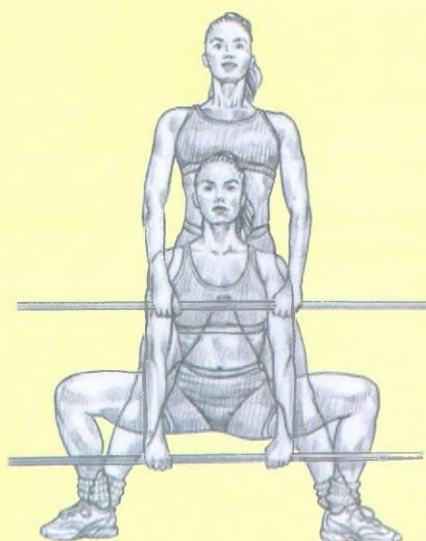
- ▶ Прекратите выполнять становую тягу, если чувствуете, что спина начинает выгибаться.

Варианты

- Сгибайте ноги, когда опускаете отягощение, или держите их почти прямыми в ходе всего упражнения. Последний вариант активнее задействует заднюю группу мышц бедер.
- Меняя положение ног, вы можете варьировать диапазон движения. Узкая постановка ног увеличивает диапазон движения. Вам придется сильнее наклониться вперед, что создаст большую нагрузку на межпозвоночные диски поясничного отдела и мышцы поясницы. Широкая постановка ног уменьшает диапазон движения, позволяя держать спину прямее в ходе всего упражнения.



▶ Узкая постановка ног, больший диапазон движения



▶ Широкая постановка ног, меньший диапазон движения

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Тренажеры для становой тяги становятся все больше. Если у вас нет такого тренажера, можете выполнять это упражнение на тренажере Смита. На тренажере работать гораздо легче, поскольку задана траектория движения и вам не нужно удерживать отягощение в равновесии. Это уменьшает риск травм и нарушения техники выполнения в результате усталости. Поэтому новичкам безопаснее заниматься на тренажере.

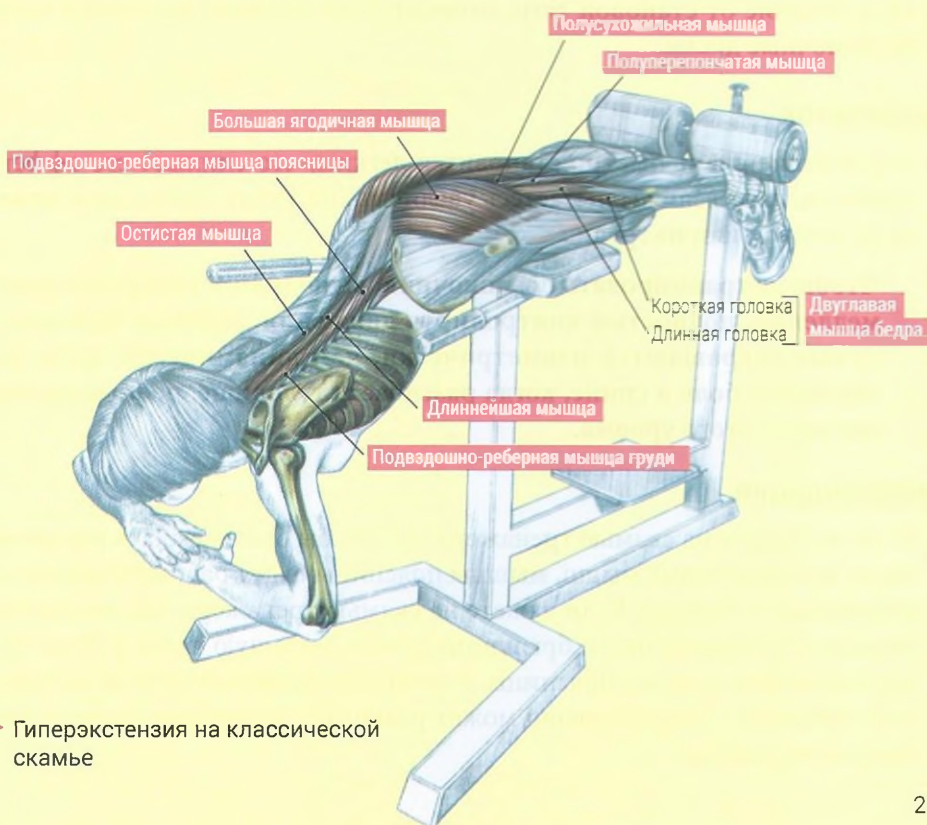
Гиперэкстензия относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только тазобедренные суставы. Тем не менее в ходе этого упражнения задействуется сразу несколько групп мышц, в частности задняя группа мышц бедер, ягодичные мышцы и мышцы поясницы. По сравнению со становой тягой, в ходе которой сжимаются межпозвоночные диски, гиперэкстензия безопаснее для поясницы, но менее эффективна в плане укрепления мышц. Если ваша поясница не выдерживает больших нагрузок, мы рекомендуем вам предпочесть гиперэкстензию становой тяге.

Выполнение

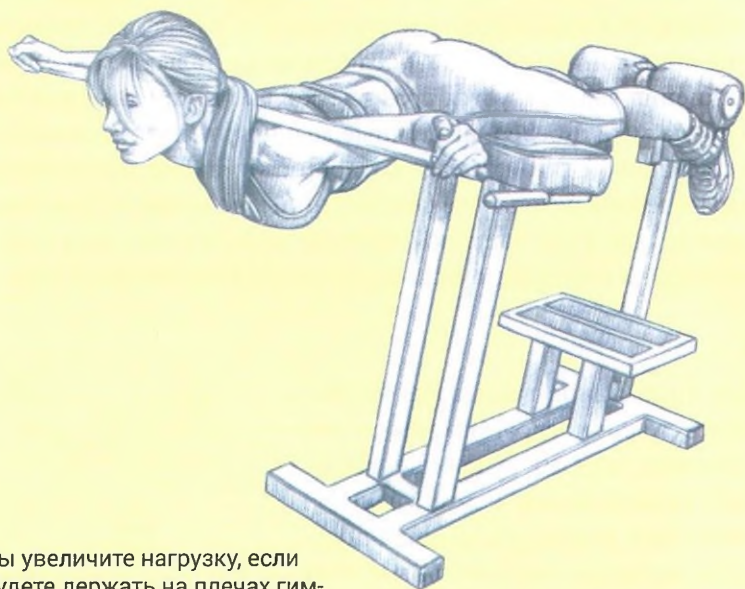
Лягте на скамью лицом вниз так, чтобы на скамье располагались только бедра. Закрепите лодыжки и наклонитесь, опустив туловище. На секунду расслабьте позвоночник, а затем начните медленно подниматься, используя мышцы поясницы. Когда тело окажется параллельным полу (на классической скамье) или перпендикулярным полу (на скамье с углом наклона 45 градусов), зафиксируйте эту позу на секунду, а затем вернитесь в исходное положение и повторите.



► Движение



► Гиперэкстензия на классической скамье



- ▶ Вы увеличите нагрузку, если будете держать на плечах гимнастическую палку или гриф штанги.

Преимущество

- Позволяет достаточно безопасно укреплять мышцы поясницы, поскольку, в отличие от становой тяги, относительно немного нагружает межпозвоночные диски.

Недостаток

- Упражнение очень быстро становится легким, что снижает его эффективность, даже если вы пытаетесь увеличить нагрузку, держа диск штанги за головой или на груди.



Чтобы не травмировать позвоночник, выполняйте гиперэкстензию медленно, полностью контролируя движения. Мышцы поясницы лучше сокращаются изометрически, чем динамически. Если вы ощущаете боль в спине, когда разгибаете туловище, не поднимайте его выше этого уровня.

Рекомендация

- Если вы ляжете на скамью тренажера так, чтобы она оказалась в нижней части четырехглавых мышц, мышцы поясницы будут работать меньше, а ягодичные — больше. Если ляжете на скамью тренажера так, чтобы она оказалась в нижней части брюшного пресса, большую часть работы будут выполнять мышцы поясницы. Как видите, в зависимости от положения туловища гиперэкстензия может развивать ягодичные мышцы или мышцы поясницы.

Варианты

Существуют две конструкции скамей для тренировки мышц поясницы:

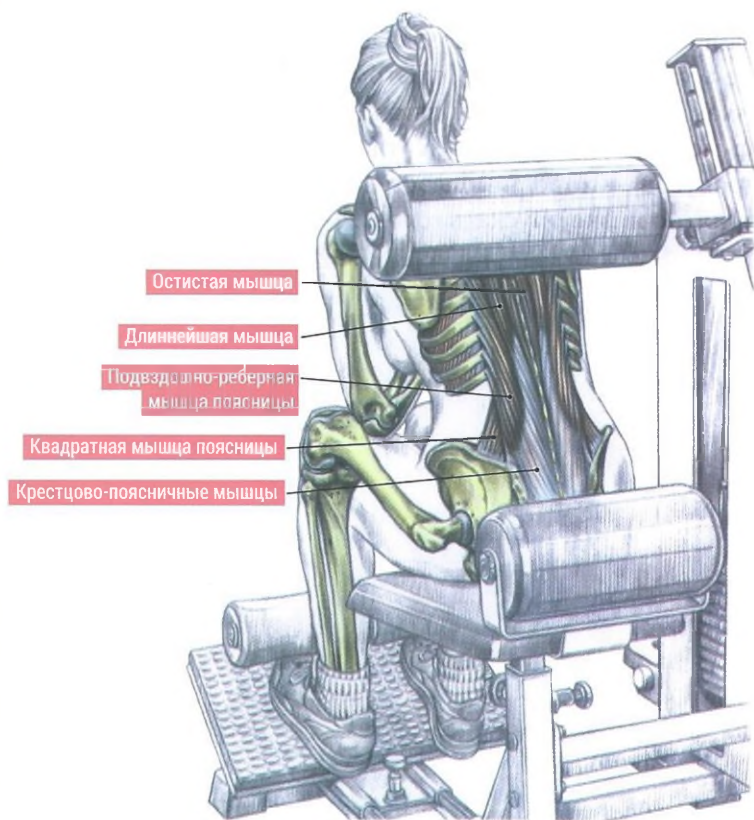
- **Скамья с углом 90 градусов.** Как говорилось выше, когда вы располагаетесь на классической скамье, тело оказывается параллельным полу. Эта скамья не очень удобная, к ней непросто привыкнуть, но она обеспечивает большую нагрузку на мышцы поясницы и сильнее растягивает позвоночник в нижнем положении. Это скамья продвинутого уровня.
- **Скамья с углом 45 градусов.** Поскольку скамья имеет наклон, на нее легко взобраться и слезть. Нагрузка, создаваемая гравитацией, здесь ниже, чем на скамье с углом 90 градусов, поэтому на этой скамье легче заниматься новичкам. Однако диапазон движения, а также растяжки позвоночника здесь меньше, чем на скамье с углом 90 градусов. Скамья с углом наклона 45 градусов — хороший выбор для новичка или в том случае, если вам неприятно низко опускать голову.



► Гиперэкстензия на скамье с углом 45 градусов

СКАМЬЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕР?

Занимаясь на специальном тренажере для мышц поясницы, вам придется сильно наклоняться вперед, а это неудобно. Более того, в положении сидя довольно сложно сокращать мышцы поясницы. Поэтому мы не рекомендуем эти тренажеры, особенно если у вас есть римский стул.



- ▶ Тренажеры для гиперэкстензии неудобны. Более того, в положении сидя довольно трудно сокращать мышцы поясницы.

- **Растягивайтесь после тренировки.** Многие силовые упражнения сдавливают межпозвоночные диски. Чтобы ускорить восстановление поясницы после нагрузки, растяните позвоночник. Для этого достаточно повисеть на перекладине минимум 30 секунд. Это следует сделать даже в том случае, если вы не ощущаете сжатия поясничного отдела позвоночника. Если межпозвоночные диски остаются сдавленными, причиной тому — остаточное сокращение мышц поясницы. Со временем, возможно, вы научитесь их расслаблять.

Чтобы помочь мышцам расслабиться, выполните подход скручивания. Затем сразу же отправляйтесь к перекладине и повисите на ней.

В вися расслабьте все тело минимум на 30 секунд. Если поясница все еще напряжена, повторите процедуру растяжки несколько раз.

Вис на перекладине экономит время, поскольку часть работы по устранению сдавливания межпозвоночных дисков, которая обычно происходит ночью, будет уже сделана. Позвоночник быстрее восстановится, и вы будете лучше спать.



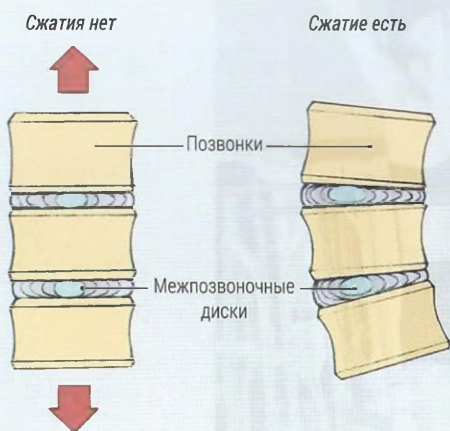
► Вис на перекладине

- **Растягивайтесь в дни отдыха.** Вертикальное положение тела и сидение в течение всего дня также сдавливают позвоночник, выжимая жидкость из межпозвоночных дисков. Вот почему рост людей к концу дня уменьшается. Жидкость в межпозвоночных дисках необычайно важна для здоровья позвоночника, и ее потеря является причиной всех болей в спине. Теоретически запас этой жидкости восполняется во время сна, поскольку в положении лежа проходит декомпрессия позвоночника.

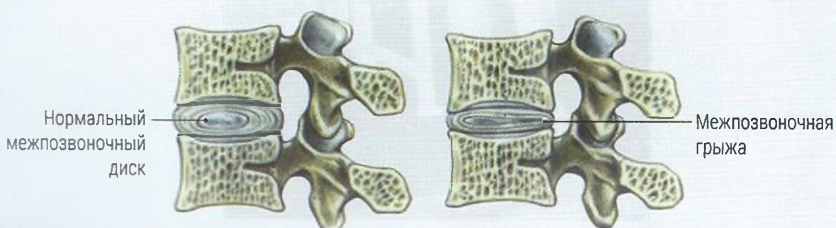
Однако утром вы по-прежнему можете ощущать сдавление межпозвоночных дисков. Значит, мышцы поясницы расслабились не полностью. Если мышечное напряжение сохраняется в течение ночи, вы будете плохо спать и запас жидкости в ваших межпозвоночных дисках не восстановится полностью. Вскоре это приведет к болям в спине.

Вы можете избежать этой распространенной проблемы, если научитесь расслаблять мышцы поясницы и позвоночник перед сном. Даже в дни отдыха перед сном следует 30 секунд повисеть на перекладине.

Не ждите, когда у вас заболит спина и вам придется всерьез заниматься этой проблемой. Действуйте с упреждением. Если вы уже испытываете боли в спине, проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем начать заниматься силовыми упражнениями, в частности для спины.



- ▶ Во время выполнения упражнения межпозвоночные диски могут испытывать неравномерное сжатие. Когда вы висите на перекладине, расстояние между позвонками увеличивается и компрессия межпозвоночных дисков уменьшается



- ▶ Избыточное сжатие межпозвоночных дисков может привести к образованию межпозвоночной грыжи.

Анатомия и морфология

Грудные мышцы позволяют выдвигать руки вперед с преодолением сопротивления (например, когда вы толкаете дверь). Они также незаменимы, когда вам нужно свести руки (например, когда держите на руках младенца). В этом случае большую часть работы выполняют бицепсы, но грудные мышцы позволяют удерживать руки вместе.

Большая грудная мышца состоит из трех частей:

1. Ключичной (верхней).
2. Грудно-реберной (средней).
3. Брюшной (нижней).

Малая грудная мышца невелика по размеру и скрыта под большой грудной мышцей. Ее значение невелико.

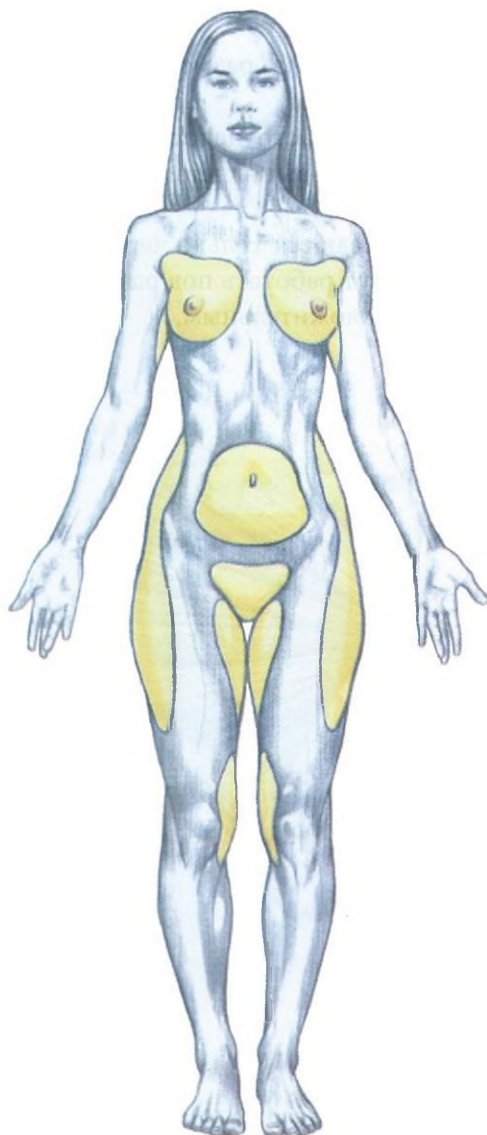
Грудные мышцы у женщин часто недостаточно развиты, поскольку обычно они не используются для выполнения бытовых действий и напряжения их приходится не часто.

Грудные мышцы перекидываются только через плечевые суставы. Они имеют форму плавника и могут работать под разными углами наклона: отрицательным, нулевым или положительным.



Домашнее задание для женщин

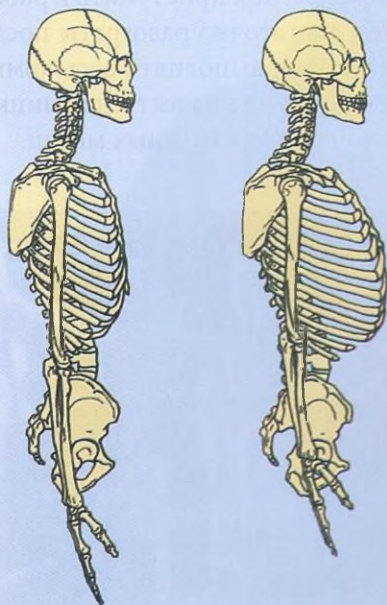
У женщин верхняя часть груди отчетливо видна, поскольку здесь располагаются молочные железы, которые покрыты жиром, а не мышцами. Поэтому вам следует сосредоточиться прежде всего на этой области. Однако это не значит, что нижняя часть грудных мышц останется без внимания. Когда вы концентрируете усилия на верхней части груди, нижняя ее часть тоже получает достаточную стимуляцию. К сожалению, вопреки распространенному мнению, тренировка грудных мышц не сделает женскую грудь объемной и упругой.



► Жировые отложения в области груди естественны для женщин.

Определение диапазона движения

Относительно того, как низко следует опускать отягощение, выполняя упражнения для грудных мышц, единого мнения не существует, но можно упомянуть одно практическое правило: если на следующий день после тренировки вы ощущаете боль в сухожилии, соединяющем грудную мышцу с рукой, или в передних пучках дельтовидных мышц на уровне сухожилия длинной головки бицепса, значит, вы опускали отягощение очень низко и слишком растянули грудные мышцы и сухожилия. Если вы и далее будете продолжать эту практику, то можете получить травму. Если не знаете, какой диапазон движения предпочесть, ограничьте его положением, в котором грудные мышцы не испытывают избыточного растяжения.



Сочетание узкой грудной клетки и длинных рук (слева) увеличивает диапазон движения штанги при выполнении жима лежа, что может чрезмерно растягивать грудные мышцы при использовании большого веса отягощений. Чем длиннее руки, тем опаснее полностью опускать гриф штанги, выполняя жим лежа. Широкая грудная клетка в сочетании с короткими руками (справа) ограничивает растяжку грудных мышц во время опускания отягощения.

Упражнения для грудных мышц

Упражнения для грудных мышц, которые будут полезны женщинам, можно разделить на три основные категории:

1. Жим лежа.
2. Разведение рук.
3. Пулловер.

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Цель комплекса разминочных упражнений состоит в том, чтобы подготовить к тренировке (и тем самым снизить риск травмы):

- сухожилия длинных головок бицепсов;
- плечевые, локтевые и лучезапястные суставы;
- грудные мышцы и сухожилия;
- трицепсы.

Выполните 20—30 повторений следующих упражнений, используя небольшой вес отягощений. Переходите от одного упражнения к другому без отдыха между ними. Если вам кажется, что одного цикла для разминки недостаточно, повторите его еще раз.

Выполнив все упражнения цикла общей разминки, переходите к жиму лежа. Первый подход этого упражнения выполните с небольшим весом отягощений, чтобы разогреть грудные мышцы прежде, чем приступить к работе с большим весом отягощений. Если вы уже достаточно разогреты после упражнений для мышц спины или плечевого пояса, выполнять весь комплекс разминочных упражнений не нужно. Тем не менее в качестве разминки следует выполнить минимум 2 подхода упражнения для грудных мышц.



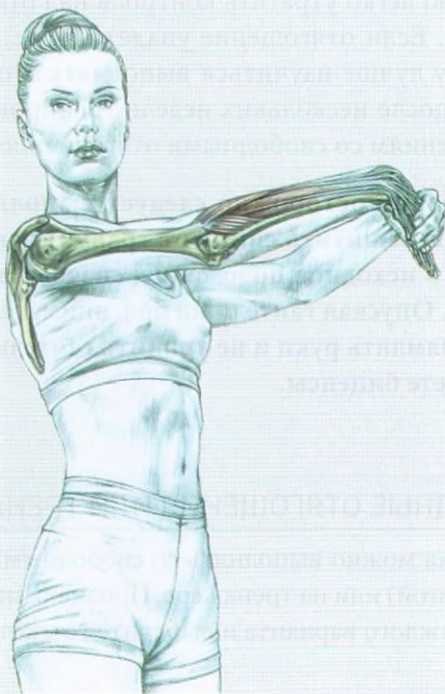
► 1. Подъем на бицепс (см. с. 292) ► 2. Подъем рук в стороны (см. с. 212)



▶ 3. Подъем рук перед собой
(см. с. 221)



▶ 4. Тяга к подбородку (см. с. 222)



▶ 5. Растяжка сгибателей
и разгибателей предплечья
(см. с. 320)

Жим лежа относится к категории базовых упражнений, поскольку здесь приводятся в движение плечевые и локтевые суставы. В итоге работают не только грудные мышцы, но и передние пучки дельтовидных мышц, трицепсы и мышцы верхней части спины.

Жим лежа считается хорошим упражнением для начала тренировки, так как стимулирует сразу несколько групп мышц верхней части тела. Поскольку здесь задействовано значительное количество мышц, вы можете работать с большим весом.

Выполнение

- Лягте спиной на скамью. Возьмите штангу, гантели или рукоять тренажера. Если вы используете гантели, поднесите их к плечам, держа прямым хватом. За счет грудных мышц выпрямите руки. В верхней точке движения гантели должны соприкоснуться. Затем опустите гантели, согнув руки.

Преимущество

- Поскольку это упражнение одновременно стимулирует значительное число мышц, оно является основным для тренировки мышц верхней части тела.

Недостаток

- Довольно легко утратить контроль над отягощением, особенно над свободным. Если отягощение упадет на вас, вы можете получить травму. Поэтому лучше научиться выполнять это упражнение на тренажере и только после нескольких недель тренировок по желанию переходить к упражнениям со свободными отягощениями.



Особенно осторожно следует выполнять жим лежа с гантелями. Чтобы защитить спину от травм, поднимая гантели с пола и переходя в исходное положение, сначала положите их на бедра, согнув руки. Опуская гантели на пол, внимательно следите за тем, чтобы не выпрямлять руки и не уронить гантели, поскольку в этом случае вы порвете бицепсы.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Жим лежа можно выполнять со свободными отягощениями (гантелями или штангой) или на тренажере. Проанализируйте преимущества и недостатки каждого варианта и выберите тот, который вам больше подходит.

Преимущество жима лежа со штангой

- Вы можете выполнять жим лежа как в тренажерном зале, так и дома, поскольку вам понадобятся только простая штанга и скамья. Однако, несмотря на доступность спортивного инвентаря, использование штанги имеет больше недостатков, чем преимуществ.

Недостатки жима лежа со штангой

- Удержать в равновесии длинную штангу бывает непросто. Для новичков это может не только создавать проблему, но и представлять опасность.
- Снимая штангу со стойки и возвращая ее на место, можно повредить суставы. Кроме того, эти движения никак не развивают грудные мышцы.
- Штанга может упасть на вас, когда к концу подхода вы устанете и не сможете вернуть ее на стойку.
- Принимая во внимание все эти обстоятельства, жим лежа со штангой следует выполнять только со страхующим партнером.

► Исходное положение



► Жим лежа со штангой

Преимущества жима лежа с гантелями

- Степень сокращения мышц здесь гораздо выше, чем при выполнении жима лежа со штангой, поскольку в напряженном положении руки сближаются.
- Вы можете выбрать любое положение для ладоней и локтей. Штанга в этом плане предоставляет гораздо меньше свободы.

Недостаток жима лежа с гантелями

- Удержать гантели в равновесии бывает непросто. Для новичков это может не только создавать проблему, но и представлять опасность. Гантель может упасть на вас, когда к концу подхода ваши силы истощаются. Это часто случается с новичками.



► Исходное положение



► Жим лежа с гантелями

Преимущества жима лежа на тренажере Смита

- Тренажер Смита может быть хорошим компромиссом между штангой и специальным тренажером. Для новичков он безопаснее, чем свободные отягощения. Тренажер Смита хорош тем, что не приходится удерживать отягощение в равновесии. Соответственно, не нужен и страхующий партнер.
- В тренажере Смита существуют специальные крюки-зацепы, обеспечивающие безопасность. Если вы устанете, отягощение упадет на них, а не на вас. Только не забудьте их установить!

Недостаток жима лежа на тренажере Смита

- Это движение выполняется отчасти не по круговой дуге, как в случае свободных отягощений или на многих хороших тренажерах, а по потенциально опасной (для морфологии некоторых женщин) неестественной прямолинейной траектории.



► Исходное положение



► Жим лежа на тренажере Смита

Преимущества жима на специальном тренажере

- Новичкам может быть трудно выполнять жим лежа на скамье. Им могут казаться неестественными попытки мобилизовать все силы в этом положении. В таком случае вас выручат тренажеры, которые позволяют выполнять жим в положении сидя.
- Тренажеры очень стабильны. В них не приходится удерживать отягощение в равновесии.
- Здесь не требуется никаких манипуляций с гантелями или штангой. Все, что нужно, уже на месте. Вам остается только выполнять жим, сосредоточившись исключительно на грудных мышцах.
- В общем случае занятия на качественном тренажере значительно безопаснее, чем со свободными отягощениями, особенно для новичков.

Недостаток жима на специальном тренажере

- Тренажеры с неудовлетворительной конструкцией встречаются чаще, чем качественные тренажеры. Новичкам будет трудно отличить хороший тренажер от плохого. Используйте практическое правило: во время занятий на качественном тренажере в верхней фазе руки сближаются, а в нижней — расходятся. Качественный тренажер воспроизводит диапазон движения гантелей, но поддерживать равновесие отягощения не нужно.

Варианты угла наклона скамьи

Существует три варианта жима лежа:

1. На горизонтальной скамье — задействуются целиком все грудные мышцы.
2. На скамье с положительным углом наклона — задействуются преимущественно верхние части грудных мышц.
3. На скамье с отрицательным углом наклона — задействуются преимущественно нижние части грудных мышц.

Тренажеры тоже предлагают эти варианты, но, поскольку здесь вы выполняете жим в положении сидя, это может быть не настолько очевидным. Направление движения жима на тренажере может быть одним из следующих:

1. Жим строго вверх воспроизводит движение, выполняемое на скамье с положительным углом наклона.
2. Жим от себя воспроизводит движение, выполняемое на горизонтальной скамье, и задействует целиком все грудные мышцы.
3. Жим вниз воспроизводит движение, выполняемое на скамье с отрицательным углом наклона.

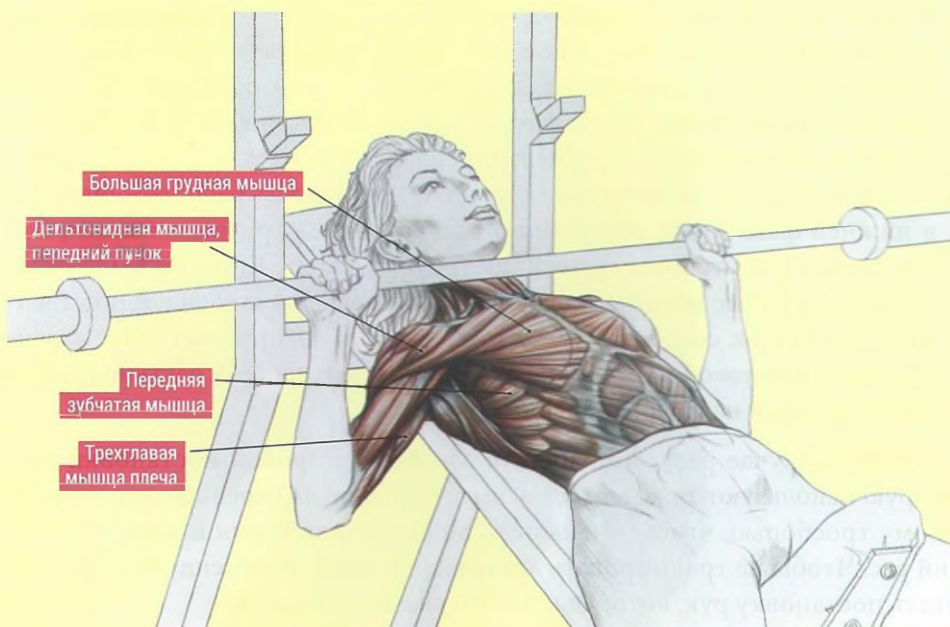
Женщинам полезнее выполнять жим лежа на скамье с положительным углом наклона или на тренажере, который воспроизводит это движение, так как данный вариант задействует верхние части грудных мышц, а также передние пучки дельтовидных мышц. Как говорилось выше, женщинам

разумнее работать над самой заметной частью груди. Более того, поскольку во время выполнения этого упражнения передние пучки дельтовидных мышц получают непрямую стимуляцию, вам не придется тренировать их отдельно. Поэтому упражнение на скамье с положительным углом наклона не только дает больший эффект, но и экономит время. Обратите внимание, что, поскольку здесь усилия сосредоточены преимущественно на верхней области груди, вы не можете работать с таким большим весом отягощений, как в тех случаях, когда выполняете это упражнение на горизонтальной скамье или скамье с отрицательным углом наклона.

Положение на скамье с отрицательным углом наклона полезно только для мужчин, которые стремятся усилить линию разделения между грудными мышцами и верхними мышцами живота. Для женщин оно бесполезно.



► Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона



► Жим лежа со штангой на скамье с положительным углом наклона

Варианты положения, в которое опускается штанга

Конечная точка движения определяется в зависимости от ваших целей:

- Когда вы опускаете штангу к верхней части груди, работает преимущественно верхняя область грудных мышц. Это идеальное положение, если вы тренируетесь на скамье с положительным углом наклона.
- Когда опускаете штангу к нижней части груди, работает преимущественно нижняя область грудных мышц. Это идеальное положение, если вы тренируетесь на скамье с отрицательным углом наклона.

Варианты положения ладоней и локтей

Выполняя упражнение с гантелями и на некоторых тренажерах, вы можете варьировать положение ладоней и локтей. Следующие варианты позволят вам проработать грудные мышцы различными способами:

- Чтобы меньше растягивать большие грудные мышцы и больше задействовать мышцы плечевого пояса, прижмите локти к туловищу и держите руки в нейтральном положении.
- Чтобы растянуть грудные мышцы в нижней фазе движения и интенсивнее проработать большие грудные мышцы, отведите локти как можно дальше от туловища и используйте прямой хват. Однако имейте в виду, что в этом положении возрастает опасность порвать сухожилия грудных мышц.

Варианты хвата

- Широкий (широкая постановка рук). Чем дальше друг от друга расположены руки в нижней фазе движения, тем больше растягиваются грудные мышцы. Не все сухожилия переносят эту растяжку, особенно если у вас длинные предплечья. Более того, когда вы выпрямляете руки, грудные мышцы укорачиваются в меньшей степени.
- Узкий (узкая постановка рук). Чем ближе друг к другу расположены руки в нижней фазе жима, тем меньше растягиваются грудные мышцы. Это уменьшает риск травмы сухожилий грудных мышц. Когда вы выпрямляете руки, грудные мышцы укорачиваются в большей степени. Единственный недостаток состоит в том, что трицепсы, которые активнее задействуются при узкой постановке рук, принимают на себя часть нагрузки, приходящейся на грудные мышцы.

В общем случае разумно избегать слишком широкой постановки рук, которую используют тяжелоатлеты, выступающие на соревнованиях по силовому троеборью, чтобы уменьшить диапазон движения и выжать больший вес. Чтобы не травмировать локтевые суставы, рекомендуется использовать постановку рук, которая немного уже нормальной.

Разведение рук относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только плечевые суставы. В итоге многие мышцы груди не прорабатываются. В отличие от жима лежа, который стимулирует также трицепсы, при разведении рук непрямым образом задействуются только передние пучки дельтовидных мышц. Основную работу выполняют грудные мышцы. Разведение рук считается хорошим упражнением для завершения тренировки грудных мышц, поскольку изолирует и растягивает их.

Выполнение: разведение рук лежа с гантелями

Возьмите две гантели, сядьте на край скамьи и поднесите их к плечам, используя нейтральный хват. Одновременно опуститесь спиной на скамью. Выпрямите руки перед собой — как если бы выполняли жим лежа.

Приняв исходное положение, разведите руки в стороны, держа их полусогнутыми. Когда ладони окажутся примерно на одном уровне с плечами, сведите руки, используя грудные мышцы. Затем вновь разведите руки, не слишком сгибая их в локтях.



► Исходное положение



► Разведение рук лежа с гантелями



► Жим лежа узким хватом

Рекомендации

- Когда вы прогибаете спину в пояснице, диапазон движения уменьшается, что позволяет работать с большим весом отягощений. Однако это положение увеличивает риск травм спины и переносит мышечное напряжение с верхней части груди на нижнюю, что делает упражнение менее эффективным. Этот прием можно рекомендовать мужчинам, но не женщинам.
- Выполняя жим, не поворачивайте голову из стороны в сторону, вверх и вниз. Она должна лежать на скамье. Избегайте любого движения шеи.
- Жим лежа можно назвать обратным отжиманием от пола. Но здесь вы совершаете движения руками, а не туловищем. Если у вас нет тяжелоатлетического инвентаря, хорошей альтернативой жиму лежа может стать отжимание.

Гантели не должны соприкасаться в верхней точке движения. В заключительной фазе упражнения нагрузка практически отсутствует. Если вы не ощущаете напряжения в грудных мышцах в конечной точке, лучше не приводить руки в вертикальное положение, а поддерживать постоянное напряжение грудных мышц. Для этого остановитесь, когда руки пройдут примерно три четверти полной траектории.

Выполняя упражнение с гантелями, вы можете поворачивать кисти рук, чтобы найти положение, в котором грудные мышцы напрягаются интенсивнее. Чем ближе сходятся ладони, тем больше следует поворачивать мизинцы друг к другу. В этом случае активнее будут работать нижние части грудных мышц. Если друг к другу поворачивать большие пальцы, активнее будут работать верхние части грудных мышц и дельтовидные мышцы.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Выполняя разведение рук с гантелями, вы заметите, что нагрузка распределяется очень неравномерно. В положении растяжения мышц нагрузка велика, что повышает риск нежелательного растяжения сухожилий грудных мышц и длинной головки бицепсов. Когда вы поднимаете гантели, нагрузка значительно уменьшается. В верхней фазе движения нагрузка практически отсутствует. Исследования показывают, что напряжение грудных мышц невелико в течение примерно 25 процентов времени выполнения данного упражнения.

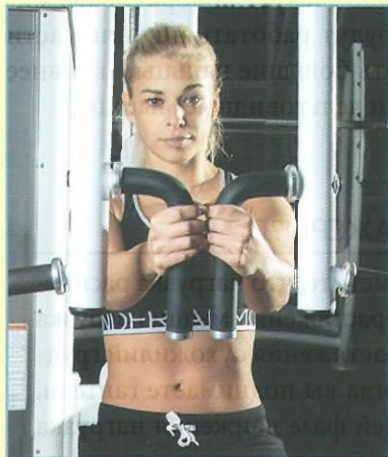
Разведение рук на тренажере устраняет эти ограничения, поскольку хорошие тренажеры имеют следующие преимущества:

- обеспечивают мягкую растяжку грудных мышц в нижней фазе движения;
- поддерживают большую нагрузку в верхней фазе движения.

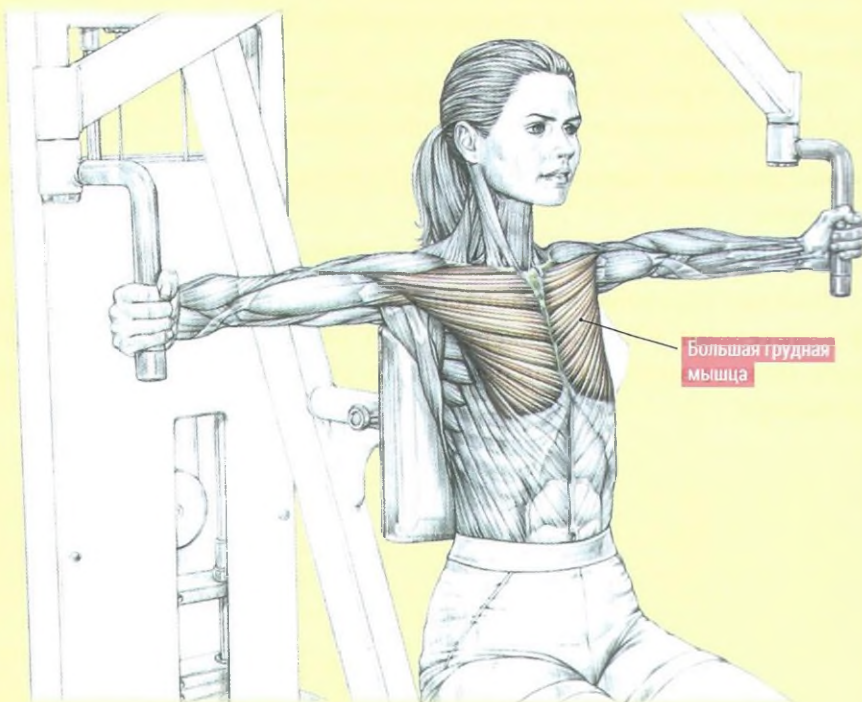
Поэтому разумнее и безопаснее выполнять данное упражнение не с гантелями, а на тренажере. Если у вас нет специального тренажера, можете выполнять перекрестное разведение рук на кабельном тренажере.

Выполнение: разведение рук сидя на тренажере

Сядьте на сиденье тренажера и возьмитесь за подвижные рычаги. Сведите их так, чтобы они соприкоснулись. Зафиксируйте эту позу на секунду, затем вернитесь в исходное положение. В отличие от упражнения с гантелями, старайтесь сводить рычаги как можно ближе. Это поможет вам интенсивно напрячь грудные мышцы. Избегайте нежелательной растяжки грудных мышц в исходном положении, не разводите руки слишком сильно.



► Разведение рук сидя на тренажере



► Исходное положение

Выполнение: перекрестное разведение рук на тросовом тренажере

Держа руки параллельно полу, возьмитесь за рукояти тренажера так, чтобы ваше тело образовало подобие буквы Т. Затем сведите руки перед собой. Зафиксируйте эту позу на секунду, потом вернитесь в исходное положение. В нижней фазе движения вы также можете скрестить руки, как показано на рисунке. Основное преимущество этого варианта по сравнению с упражнением, выполняемым на специальном тренажере или с гантелями, состоит в том, что вы можете сводить руки перед животом, на уровне головы или в любом промежуточном положении, чтобы изменить угол, под которым работают грудные мышцы. Не забывайте, что их можно прорабатывать под самыми разными углами.

Чем ниже вы опускаете руки, тем активнее работают нижние части грудных мышц. Если руки сводятся на уровне головы или плеч, интенсивнее работают верхние части грудных мышц. Как говорилось прежде, с точки зрения эстетики женщинам не нужно интенсивно тренировать нижние части грудных мышц. Верхние части намного важнее.



► Исходное положение



► Перекрестное разведение рук на тросовом тренажере



▶ Исходное положение



▶ Перекрестное разведение рук на тросовом тренажере в наклоне (прорабатываются средние части грудных мышц)

Преимущества

- Обеспечивает эффективную растяжку грудных мышц.
- В отличие от жима лежа, здесь не работают трицепсы, а значит, их усталость не скажется на качестве проработки грудных мышц.

Недостатки

- Бывает трудно сосредоточиться на сокращении одних только грудных мышц.
- Выполняя упражнение с гантелями, трудно ощутить сокращение грудных мышц, поскольку в верхней фазе движения нагрузка практически отсутствует.



В ходе этого упражнения никогда не выпрямляйте руки полностью, поскольку в противном случае на сухожилия бицепсов приходится слишком большая нагрузка.

Рекомендации

- Чтобы идеально изолировать грудные мышцы, вы должны выполнять это упражнение медленно и с постоянным мышечным напряжением. Старайтесь обойтись без рывков.
- Если вам не удается прочувствовать, как работают грудные мышцы во время выполнения упражнений для нескольких суставов, таких как жим лежа, вам поможет это изолирующее движение. После нескольких недель его выполнения вы станете лучше чувствовать работу мышц в ходе выполнения базовых упражнений для мышц груди.
- Делать это упражнение с гантелями и на тросовом тренажере легче, если сгибать руки в локтях. Поэтому по мере роста усталости не следует сгибать руки все больше и больше. Когда вы устанете, можно немного согнуть руки и выполнить несколько дополнительных повторений. Та же проблема характерна и для тренажеров, где приходится выполнять упражнение с полусогнутыми руками.
- Когда вы выполняете упражнение на тренажере с полусогнутыми руками, главная ошибка — пытаться толкать рычаги ладонями, что заставляет отрывать локти от амортизирующих подушек. На подобных тренажерах старайтесь приводить рычаги в движение локтями, а не ладонями, чтобы поддерживать напряжение грудных мышц.

Варианты

Как и жим лежа, разведение рук можно выполнять в следующих трех вариантах:

1. На горизонтальной скамье — задействуются целиком все грудные мышцы.
2. На скамье с положительным углом наклона — задействуются преимущественно верхние части грудных мышц.
3. На скамье с отрицательным углом наклона — задействуются преимущественно нижние части грудных мышц.

- Разведение рук лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона



Пулловер относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только плечевые суставы. При том, что это упражнение задействует грудные мышцы, широчайшие мышцы спины и трицепсы, его нельзя использовать для наращивания грудных мышц. Однако это упражнение можно использовать для растяжки мышц плечевого пояса и грудной клетки, что улучшает осанку.

Выполнение

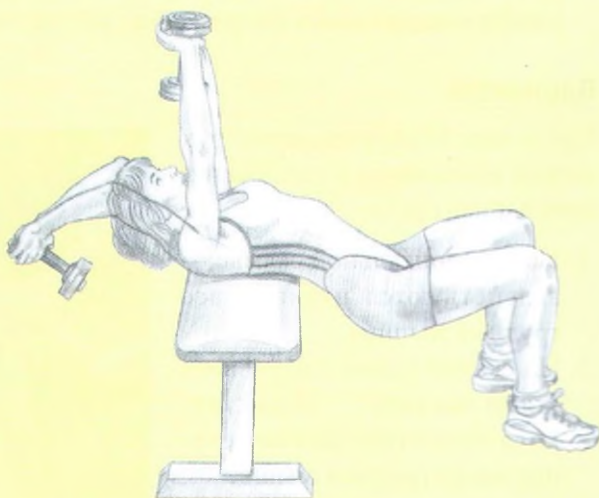
Возьмите гантель обеими руками нейтральным хватом (большие пальцы обращены к голове). Лягте на скамью вдоль или поперек.

Голова должна лежать на самом краю скамьи — так, чтобы вы могли свободно завести руки за голову. Это обеспечит больший диапазон движения и лучшую растяжку. Если вы легли поперек скамьи, плечи должны лежать на краю скамьи, чтобы избежать чрезмерной растяжки.

Лягте на скамью вдоль, поднимите руки над головой. Сделайте глубокий вдох, чтобы максимально расширить грудную клетку, и постарайтесь свести лопатки. Вы должны ощутить, как выпрямляется грудь. Держа руки полусогнутыми, опустите гантель за голову.

Когда гантель окажется в нижней фазе движения, поднимите руки, используя силу грудных мышц, и сделайте выдох. Остановите движение, когда гантель окажется над головой, а затем вновь опустите ее за голову.

Лягте поперек скамьи, опустите ягодицы, когда опускаете руки. Это усилит эффект растяжки. Поднимая руки, поднимите также ягодицы.



► Пулловер с гантелью лежа поперек скамьи

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Тренажеры для пулловера сконструированы так, чтобы прорабатывать широчайшие мышцы спины и грудные мышцы. Чтобы накачать грудные мышцы, лучше заниматься со свободными отягощениями.

Преимущества

- Растягивает одновременно грудные мышцы и мышцы плечевого пояса (обе группы мышц обычно недостаточно эластичны).
- Помогает развивать выносливость, поскольку здесь работает дыхательная мускулатура.

Недостаток

- Плечевые суставы оказываются относительно в нестабильном положении, поэтому работать с большим весом отягощений не следует. Чтобы повысить нагрузку, увеличьте не вес, а количество повторений.



Откажитесь от этого упражнения, если у вас травма плеча или болят плечевые суставы.

Рекомендации

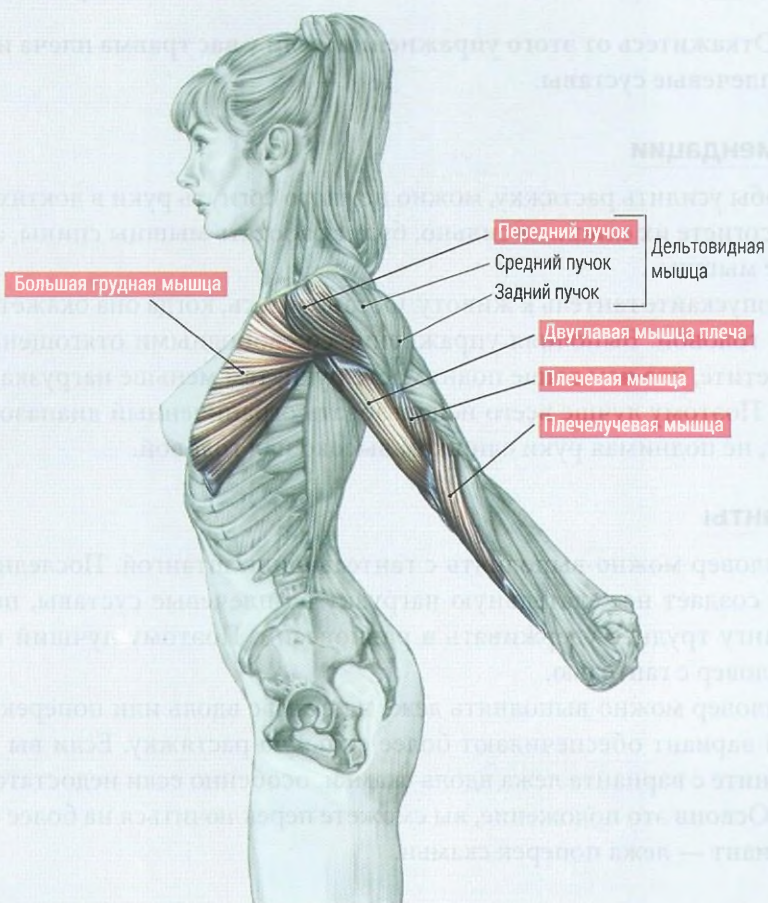
- Чтобы усилить растяжку, можно немного согнуть руки в локтях, но, если вы согнете их слишком сильно, будут работать мышцы спины, а не грудные мышцы.
- Не опускайте гантель к животу. Остановитесь, когда она окажется прямо над головой. Выполняя упражнение со свободными отягощениями, вы заметите, что чем выше поднимаете руки, тем меньше нагрузка на мышцы. Поэтому лучше всего использовать ограниченный диапазон движения, не поднимая руки слишком высоко над головой.

Варианты

- Пулловер можно выполнять с гантелью или штангой. Последний вариант создает нежелательную нагрузку на плечевые суставы, поскольку штангу труднее удерживать в равновесии. Поэтому лучший выбор — пулловер с гантелью.
- Пулловер можно выполнять лежа на скамье вдоль или поперек. Последний вариант обеспечивают более сильную растяжку. Если вы новичок, начните с варианта лежа вдоль скамьи, особенно если недостаточно гибки. Освоив это положение, вы сможете переключиться на более сложный вариант — лежа поперек скамьи.

Очень важно регулярно растягивать грудные мышцы, поскольку зачастую им не хватает эластичности, в результате чего плечи смещаются вперед. Это не только ухудшает осанку, но и причиняет вред верхней части позвоночника, поскольку спина округляется.

- **Растяжка грудных мышц с двумя руками.** Сведите руки в замок за спиной и медленно поднимите их. Одновременная растяжка обеих рук ограничивает диапазон движения. В первый месяц тренировок выполняйте именно это упражнение. Затем можно переходить к растяжке с одной рукой.



► Растяжка грудных мышц с двумя руками

Преимущества

- Растягивает одновременно грудные мышцы и мышцы плечевого пояса (обе группы мышц обычно недостаточно эластичны).
- Помогает развивать выносливость, поскольку здесь работает дыхательная мускулатура.

Недостаток

- Плечевые суставы оказываются относительно в нестабильном положении, поэтому работать с большим весом отягощений не следует. Чтобы повысить нагрузку, увеличьте не вес, а количество повторений.



Откажитесь от этого упражнения, если у вас травма плеча или болят плечевые суставы.

Рекомендации

- Чтобы усилить растяжку, можно немного согнуть руки в локтях, но, если вы согнете их слишком сильно, будут работать мышцы спины, а не грудные мышцы.
- Не опускайте гантель к животу. Остановитесь, когда она окажется прямо над головой. Выполняя упражнение со свободными отягощениями, вы заметите, что чем выше поднимаете руки, тем меньше нагрузка на мышцы. Поэтому лучше всего использовать ограниченный диапазон движения, не поднимая руки слишком высоко над головой.

Варианты

- Пулловер можно выполнять с гантелью или штангой. Последний вариант создает нежелательную нагрузку на плечевые суставы, поскольку штангу труднее удерживать в равновесии. Поэтому лучший выбор — пулловер с гантелью.
- Пулловер можно выполнять лежа на скамье вдоль или поперек. Последний вариант обеспечивают более сильную растяжку. Если вы новичок, начните с варианта лежа вдоль скамьи, особенно если недостаточно гибки. Освоив это положение, вы сможете переключиться на более сложный вариант — лежа поперек скамьи.

- Растяжка грудных мышц с одной рукой. Встаньте в дверном проеме или перед стойкой для приседаний. Упритесь левой рукой, согнутой под углом 90 градусов, в дверной косяк или раму стойки. Сделайте небольшой шаг вперед и наклонитесь вперед. Зафиксируйте эту позу на 10—30 секунд, затем верните руку в исходное положение. Закончив растяжку на одну сторону, смените руки и повторите. Когда растяжка в таком положении станет для вас слишком легкой, выполняйте ее с прямой рукой.



► Растяжка грудных мышц с одной рукой

Мышцы руки делятся на три группы:

1. Двуглавая мышца плеча.
2. Трехглавая мышца плеча.
3. Мышцы предплечий.

Что касается предплечий, большинство упражнений задействуют их непрямым образом. Этого более чем достаточно, учитывая то, что женщины, как правило, не стремятся иметь массивные, с выступающими венами предплечья. Поэтому, если у вас не совсем слабые руки, мы не рекомендуем целенаправленно тренировать предплечья. Тем не менее растягивать предплечья нужно. Растяжка — это единственное упражнение, которое мы рекомендуем для этих мышц.

Двуглавые мышцы плеч

Анатомия и морфология

Двуглавые мышцы плеч, или бицепсы, сгибают руку в локте. Бицепс состоит из двух частей:

1. Длинная головка (внешняя часть мышцы), которая наиболее заметна.
2. Короткая головка (внутренняя часть мышцы), значительная часть которой не видна, поскольку расположена близко к туловищу.

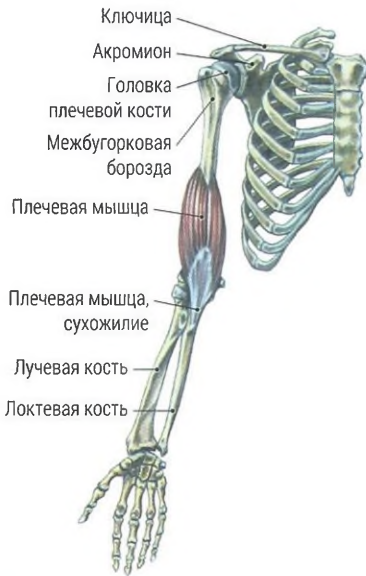


► Бицепс

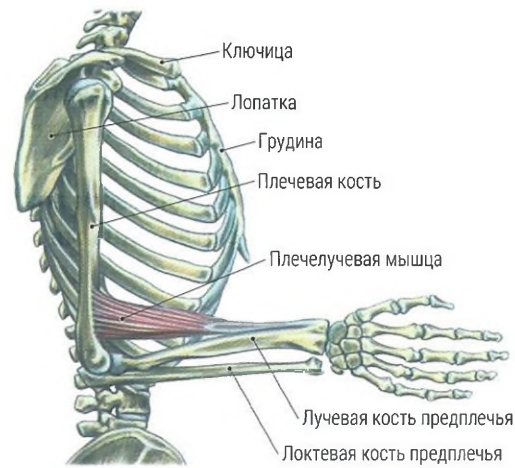
Сгибатели предплечья также состоят из двух мышц:

1. Плечевой мышцы, расположенной под бицепсом и действующей как второй бицепс.
2. Плечелучевой мышцы, которая проходит вдоль предплечья, но соединяется с бицепсом.

Обе эти мышцы перекидываются через плечевой и локтевой суставы. Это значит, что для того, чтобы задействовать каждую из них, бицепс следует прорабатывать под разными углами.



► Плечевая мышца



► Плечелучевая мышца

Домашнее задание для женщин

Цель большинства женщин не в том, чтобы нарастить огромные бицепсы, а в том, чтобы подтянуть их. Поэтому не посвящайте слишком много времени упражнениям для двуглавых мышц плеч, принимая во внимание то, что они работают во время базовых упражнений для спины.

Разминка для бицепсов

Поскольку большинство женщин не хотят иметь такие крупные бицепсы, как у мужчин, и не начинают свои тренировки с упражнений для рук, им не нужно выполнять особые разминочные упражнения для двуглавых мышц плеч. Однако в качестве разминки вам тем не менее следует выполнить минимум 1 подход упражнения для бицепсов с небольшим весом отягощения.

Упражнения для бицепсов

Основным упражнением для двуглавых мышц плеч является подъем на бицепс. Существует много вариантов этого упражнения, но все они имеют одну и ту же технику выполнения. Единственное отличие состоит в том, насколько задействуются сгибатели предплечий, что зависит от положения запястий и локтей. Однако подъем на бицепс можно выполнять по-разному — в зависимости от того, как вы держите отягощение, и от положения локтей (перед собой, возле туловища, позади туловища). Каждый вариант особым образом задействует сгибатели предплечий.

Подъем на бицепс относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только локтевые суставы. В итоге это упражнение не задействует мышцы, окружающие двуглавые мышцы плеч и предплечья.

В этом разделе рассматривается пять вариантов подъема на бицепс:

1. Подъем на бицепс обратным хватом.
2. Подъем на бицепс нейтральным хватом.
3. Обратный подъем на бицепс.
4. Подъем на бицепс с поднятыми локтями.
5. Подъем на бицепс с отведенными локтями.

Варианты хвата для подъема на бицепс

Подъем на бицепс — основное упражнение для проработки сгибателей предплечий. Три варианта хвата могут по-разному задействовать мышцы рук.

Нейтральный хват

Когда вы используете нейтральный хват, руки обладают наибольшей силой. Однако недостаток данного хвата состоит в том, что в таком положении бицепсы не могут работать в полную силу. В нейтральном положении работают прежде всего плечевые и плечелучевые мышцы.



► Нейтральный хват

Обратный хват

Эффективнее всего бицепсы работают, когда вы держите отягощения обратным хватом. Мы рекомендуем это положение для большинства вариантов подъема на бицепс, поскольку оно самое эффективное.



► Обратный хват

Прямой хват

Самое слабое положение для рук — прямой хват. В данном случае большую часть работы выполняют плечевые и плечелучевые мышцы. Бицепсы почти не участвуют.



► Прямой хват

Преимущество

- Выполняя подъем на бицепс с гантелями, вы можете использовать наиболее естественную для вас траекторию движения.

Недостаток

- Поскольку здесь соблазн схитрить и изменить форму упражнения больше, чем в других упражнениях, многие женщины не любят прорабатывать бицепсы.



- Вы можете использовать больший вес отягощений или выполнять большее количество повторений, если раскачиваете туловище вперед и назад. Однако это увеличивает риск травмы спины. Чтобы научиться делать данное упражнение безукоризненно, прислонитесь спиной к стене, чтобы сохранять неподвижное положение туловища.
- В ходе всех упражнений для бицепсов, выполняемых обратным хватом, не выпрямляйте руки в нижней фазе движения полностью. В данном положении бицепсы подвержены разрывам. Это особенно актуально для женщин, поскольку диапазон движения в локтевых суставах у них обычно больше, чем у мужчин. Большинство женщин могут не только выпрямить руки в локтях, но и прогнуть их еще дальше, что подвергает бицепсы нежелательной растяжке. Поэтому мы настоятельно рекомендуем не использовать этот экстремальный диапазон движения во время подъемов на бицепс (так же как во время упражнений для спины). Гораздо безопаснее сохранять постоянное напряжение бицепсов, не выпрямляя руки полностью.

Рекомендации

- Мы советуем не выполнять сразу несколько вариантов подъема на бицепс в ходе одной тренировки. Если вам нравится разнообразие, в ходе одной тренировки выполняйте классический подъем на бицепс обратным хватом, а в ходе следующей — другой вариант подъема на бицепс.
- Если у вас болит спина, вы можете выполнять подъем на бицепс на треновом тренажере, установленном в нижнем положении. Это гораздо более безопасный вариант для спины. Выполняется он в положении лежа. В таком случае на позвоночник приходится очень небольшая нагрузка и спина остается совершенно прямой. Исключается также возможность раскачивания.

Подъем на бицепс обратным хватом

Выполнение

Возьмите гантели обратным хватом. За счет бицепсов согните руку в локте. Поднимите гантель как можно выше и зафиксируйте верхнее положение на секунду, плотно прижимая предплечье к бицепсу. Затем медленно опустите гантель в исходное положение. Повторите другой рукой. Еще один вариант: одновременный подъем обеих гантелей. В этом случае вы экономите время и развиваете чувство равновесия. Попеременный подъем на бицепс одной рукой позволяет использовать больший вес или выполнить большее количество повторений, поскольку одна рука отдыхает в то время, когда работает другая. Также можно начать упражнение в нейтральном положении, когда большие пальцы обращены вперед. В этом случае, сгибая руки, поворачивайте ладони.

- ▶ Исходное положение



- ▶ Подъем на бицепс двумя руками обратным хватом



- ▶ Подъем на бицепс обратным хватом попеременно

Рекомендации

- Сохраняйте обратный хват или поворачивайте руки в запястьях — как вам будет удобно. Если вы предпочтете сохранять обратный хват на протяжении всего подхода, в нижней фазе движения не выпрямляйте руки полностью, особенно когда работаете с большим весом, чтобы не повредить бицепсы. Чтобы совершенно избежать риска травмы, в нижней фазе движения держите руки в нейтральном положении.
- Поднимая гантели, не поднимайте локти. Локти можно поднять совсем немного.

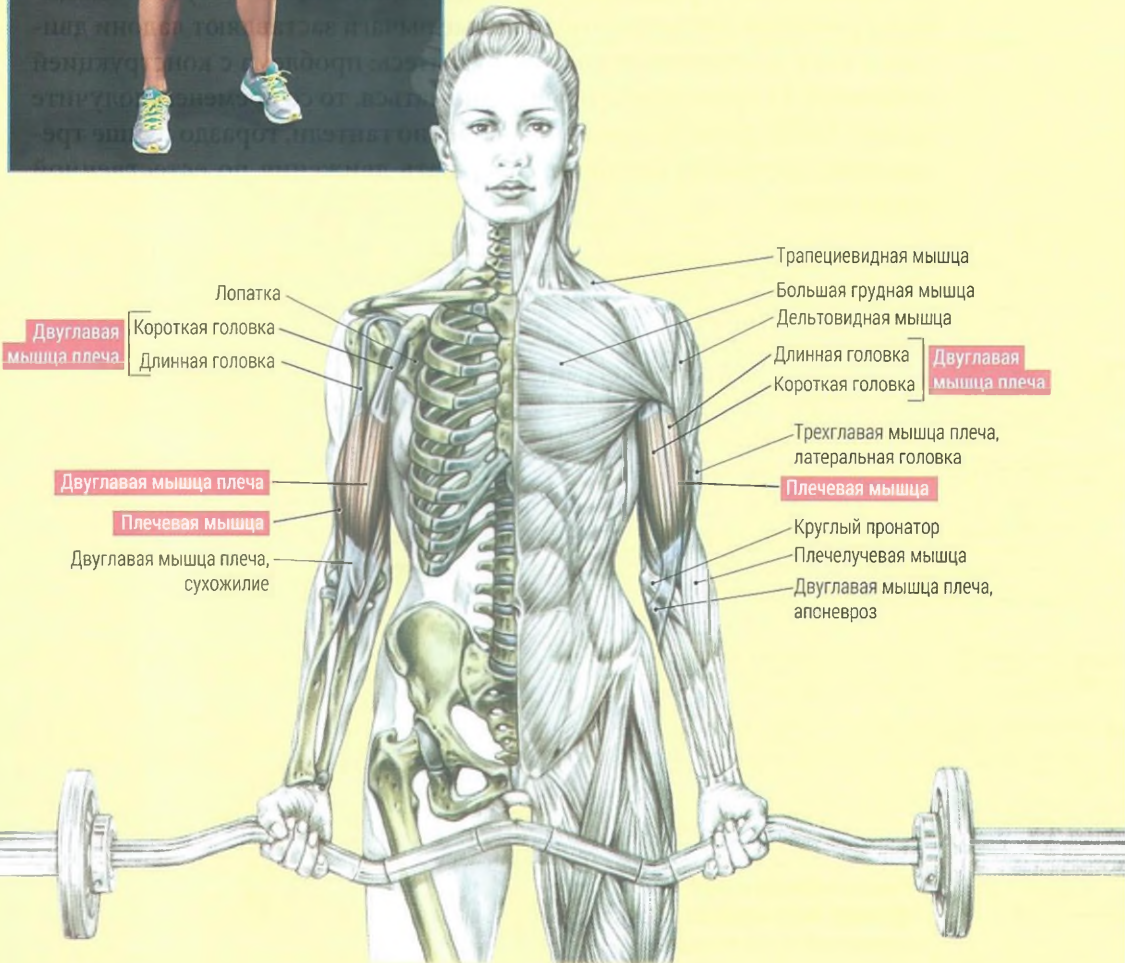
Варианты

- Вы можете выполнять подъем на бицепс как сидя, так и стоя. В положении сидя легче соблюдать технику выполнения упражнения, поэтому можете начать делать упражнение сидя. Когда вы устанете, встаньте и выполните несколько дополнительных повторений, немного изменив форму выполнения упражнения.
- Вместо гантелей можно использовать длинный гриф штанги. Если вам будет неудобно, замените прямой гриф фигурным, который снижает нагрузку на суставы, особенно лучезапястные. Вы также можете выполнять подъем на бицепс на тросовом тренажере, установленном в нижнем положении, но в этом случае прямая рукоять имеет те же недостатки, что и прямой гриф штанги, поэтому лучше использовать фигурную рукоять. Однако мы уверены, что подъем на бицепс с гантелями является идеальным вариантом (подъем на бицепс двумя руками на тросовом тренажере попеременно имеет те же преимущества).



- Подъем на бицепс обратным хватом на тросовом тренажере в нижнем положении с фигурной рукоятью

► Подъем на бицепс со штангой с фигурным грифом



Двуглавая мышца плеча

Лопатка

Короткая головка
Длинная головка

Двуглавая мышца плеча

Плечевая мышца

Двуглавая мышца плеча, сухожилие

Трапециевидная мышца

Большая грудная мышца

Дельтовидная мышца

Длинная головка

Короткая головка

Двуглавая мышца плеча

Трехглавая мышца плеча, латеральная головка

Плечевая мышца

Круглый пронатор

Плечелучевая мышца

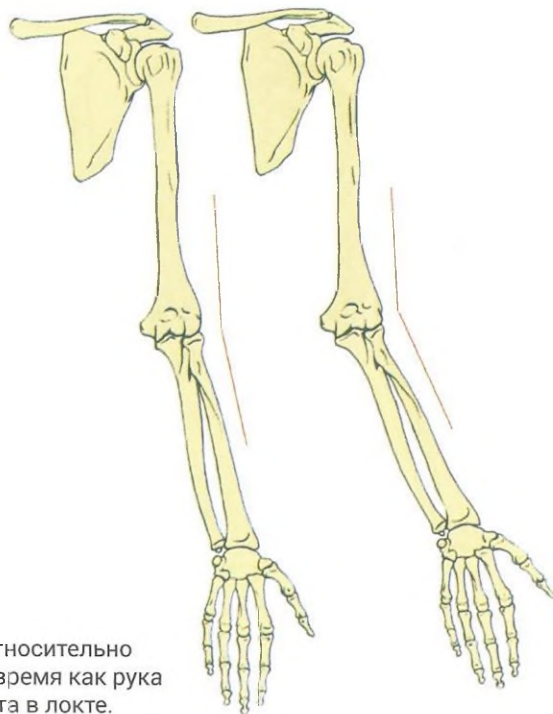
Двуглавая мышца плеча, апсневроз

► Исходное положение

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Представленные здесь тренажеры для подъема на бицепс обеспечивают гораздо большую свободу движений, чем другие тренажеры этого типа. Тренажеры для подъема на бицепс обычно имеют неудовлетворительную конструкцию, особенно для женщин. У мужчин руки обычно относительно прямые, в то время как у женщин обычно больше разогнуты в локтях. Эта анатомическая особенность называется вальгусной деформацией. Поскольку бедра у женщин обычно шире, чем у мужчин, вальгусная деформация полезна, так как позволяет рукам свободно свисать по бокам, не ударяясь о бедра.

Это серьезное отличие между мужчинами и женщинами приняли во внимание очень немногие производители тренажеров. Именно поэтому большинство тренажеров для подъема на бицепс кажутся женщинам странными, поскольку подвижные рычаги заставляют ладони двигаться вниз по прямой линии. Не пугайтесь: проблема с конструкцией тренажера. Если вы будете на нем заниматься, то со временем получите травму. Свободные отягощения, особенно гантели, гораздо лучше тренажеров, поскольку позволяют совершать движения по естественной траектории.



- ▶ Рука слева относительно прямая, в то время как рука справа согнута в локте.



► Подъем на бицепс двумя руками на тренажере



► Подъем на бицепс двумя руками на тренажере попеременно

Подъем на бицепс нейтральным хватом

Выполнение

В ходе всего упражнения держите гантели нейтральным хватом. В отличие от подъема на бицепс обратным хватом, которое эффективно задействует бицепсы, это изолирующее упражнение задействует преимущественно плечевые и плечелучевые мышцы; бицепс же прорабатывается в незначительной степени. Подъем на бицепс нейтральным хватом с гантелями, на тросовом тренажере, установленном в нижнем положении, и с дисками для штанги задействует одни и те же мышцы. Опробуйте их, чтобы выбрать тот, который подойдет вам больше всего.

- Исходное положение



- Подъем на бицепс нейтральным хватом с гантелями



Рекомендация

- Когда вы используете нейтральный хват, руки обладают наибольшей силой, поэтому, выполняя подъем на бицепс нейтральным хватом (по сравнению с классическим подъемом на бицепс обратным хватом), вы можете работать с бóльшим весом. Однако здесь нужно следить за тем, чтобы большой вес не заставил вас уменьшить диапазон движения.



► Подъем на бицепс нейтральным хватом на тросовом тренажере в нижнем положении



► Подъем на бицепс нейтральным хватом с дисками штанги

Обратный подъем на бицепс

Выполнение

В ходе всего упражнения держите гантели или штангу прямым хватом. Это изолирующее упражнение задействует преимущественно плечевые и плечелучевые мышцы; бицепс же прорабатывается в незначительной степени.



► Обратный подъем на бицепс с прямым грифом штанги

Рекомендация

- Если вы чувствуете, что прямой гриф создает слишком большую нагрузку на лучезапястные суставы, попробуйте использовать вместо него фигурный гриф. Если вы по-прежнему ощущаете, что предплечья изгибаются неестественным образом, возьмите гантели. Держите их так, чтобы большие пальцы немного развернулись вверх. Это минимизирует поворот ладоней.

Подъем на бицепс с поднятыми локтями

Выполнение

Когда вы поднимаете локти, плечевая мышца работает немного больше, а бицепс немного меньше, чем в случае классического подъема на бицепс обратным хватом. Данное положение изолирует внутреннюю часть бицепсов. Именно это происходит на большинстве тренажеров и скамей Скотта.



► Подъем на бицепс с поднятыми локтями сидя на тренажере



► Подъем на бицепс с поднятым локтем на тросовом тренажере в верхнем положении

Рекомендация

- Выполняя подъем на бицепс с поднятыми локтями, не следует полностью выпрямлять руки в локтях, так как это опасно — даже опаснее, чем в случае подъема на бицепс с обычным положением локтей. Уменьшение диапазона движения минимизирует риск травмы сухожилий бицепсов.

Подъем на бицепс с отведенными назад локтями

Выполнение

Отводя локти назад (например, выполняя подъем на бицепс на наклонной скамье), вы эффективнее изолируете внешнюю часть бицепсов. Внутренние головки бицепсов и плечевые мышцы прорабатываются в меньшей степени.



► Подъем на бицепс с отведенными назад локтями обратным хватом

Рекомендация

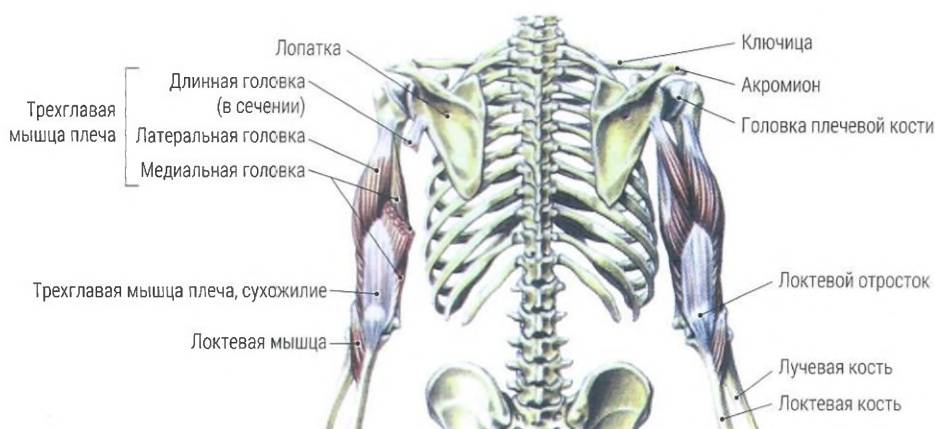
- Если вы ощущаете сильный дискомфорт в области плечевого пояса, значит, отводите локти слишком далеко назад. В этом положении можно травмировать сухожилия бицепсов. Так происходит, когда вы выполняете упражнение на скамье с углом наклона, стремящимся к нулю. Отрегулируйте скамью так, чтобы угол наклона приближался к 90 градусам.

Трехглавая мышца плеча

Анатомия и морфология

Трехглавая мышца плеча, или трицепс, состоит из трех головок. Латеральная (внешняя) головка наиболее заметна. Две остальные расположены близко к туловищу, поэтому не так привлекают внимание. С учетом этого обстоятельства следует сосредоточиться на развитии латеральной головки. Это позволит достаточно быстро увидеть результаты занятий. Трицепс выпрямляет руку в локте. Он является антагонистом по отношению к бицепсу и плечевой мышце.

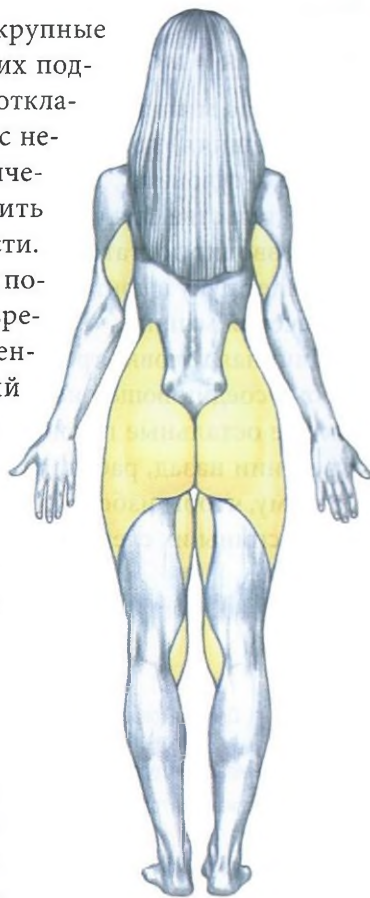
Длинная головка трехглавой мышцы является единственной (из трех головок), соединяющей несколько суставов. Она не просто выпрямляет руку, как две остальные головки, но и участвует в ее приведении к туловищу и отведении назад, работая совместно с мышцами спины и плечевого пояса. Поэтому, чтобы избежать травм локтевых суставов, перед тренировкой для мышц спины их следует тщательно разминать.



Домашнее задание для женщин

Как правило, женщины не стремятся иметь крупные трицепсы. Обычно они хотят лишь немного их подтянуть. У женщин на тыльной стороне руки откладывается жир. Регулярно тренируя трицепсы с небольшим весом отягощений и большим количеством повторений, вы сможете предотвратить образование жировых отложений в этой области.

Тренировка трицепсов важна не только для получения быстрых результатов, но и для долгосрочных целей. После менопаузы у многих женщин в результате гормональных изменений исчезают жировые отложения, покрывающие трицепсы. В итоге кожа становится дряблой. Эту проблему можно устранить только с помощью хирургического вмешательства. Вот почему на ранних этапах жизни важно предупредить образование жировых отложений в этих областях.



► У женщин в области трицепсов откладывается больше жира, чем у мужчин.

Разминка для трицепсов

Поскольку женщины не стремятся иметь такие крупные трицепсы, как у мужчин, и не начинают тренировки с упражнений для рук, им не нужно выполнять особые разминочные упражнения для трицепсов. Однако в качестве разминки следует выполнить минимум 1 подход упражнения для трицепсов с небольшим весом отягощения.

Упражнения для трехглавых мышц

Упражнения для трицепсов, которые будут полезны женщинам, можно разделить на четыре основные категории:

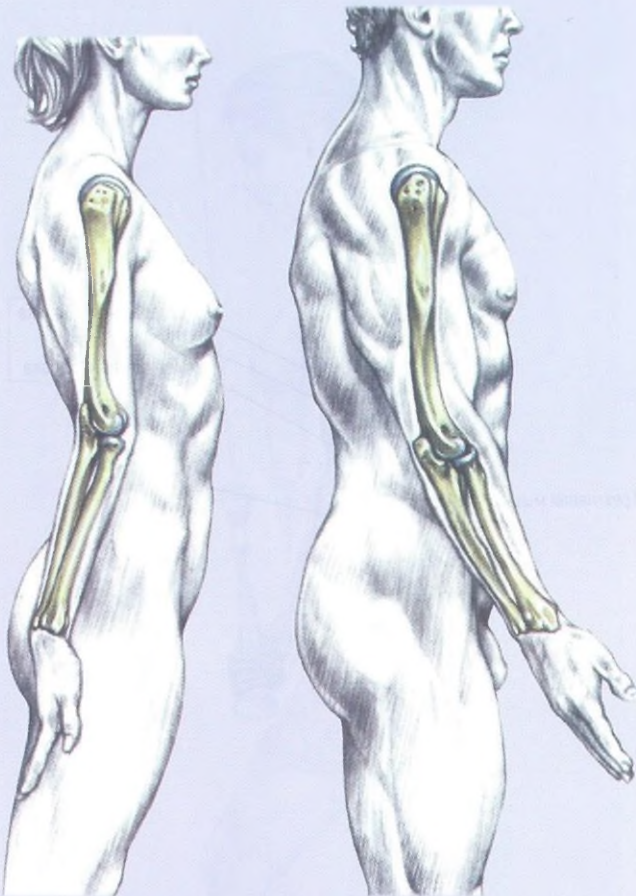
1. Тяга вниз на тросовом тренажере.
2. Экстензия трицепса.
3. Разгибание руки на трицепс.
4. Жим лежа узким хватом (см. с. 278).

Каждую категорию составляют несколько вариантов основного упражнения, что позволяет вам выбрать те упражнения, которые больше соответствуют вашим целям и анатомии.

Защитите локтевые суставы от травм

Локтевые суставы очень хрупкие, поэтому мы рекомендуем не использовать большой вес отягощений, выполняя упражнения для бицепса. Для локтевых суставов безопаснее упражнения с небольшим весом отягощений и большим количеством повторений. Это также предупреждает образование жировых отложений в области трицепсов.

У женщин локтевые суставы более хрупкие, чем у мужчин, поскольку больше диапазон движения предплечья. Проще говоря, женщины способны разогнуть руку в локте под большим углом, чем мужчины. Это увеличивает степень сокращения трицепсов, но вместе с тем повышает риск травмы локтевых суставов. Если вы используете большой вес отягощений, выполняя упражнения для трицепсов, жимы лежа или жимы от плеч, не выпрямляйте руки полностью, чтобы не травмировать локтевые суставы.



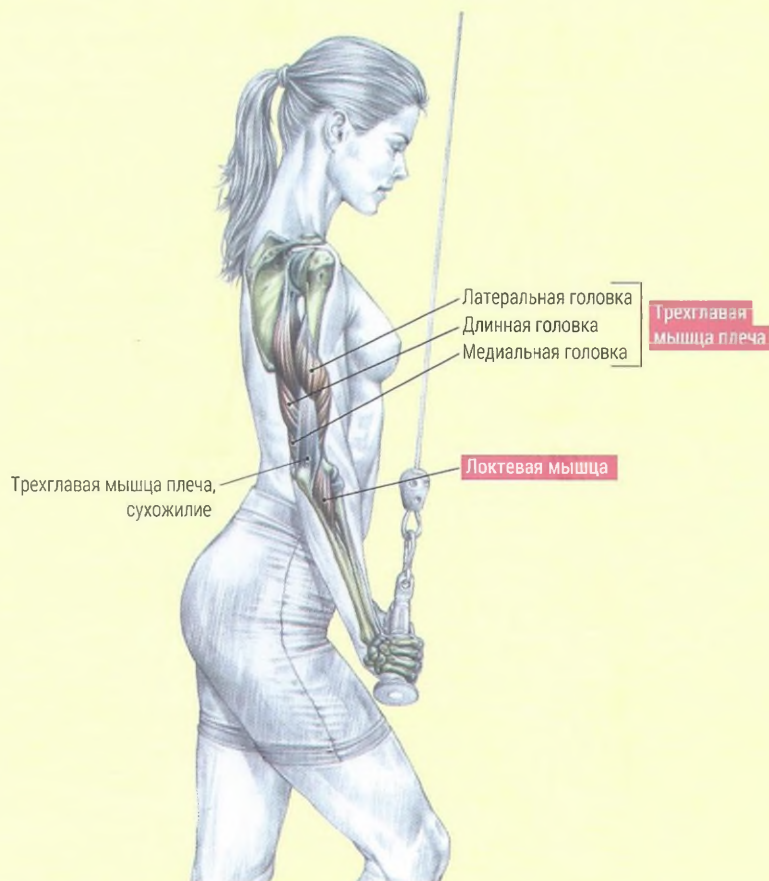
Женщины способны разогнуть руку в локте под большим углом, чем мужчины.

Тяга вниз на тросовом тренажере относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только локтевые суставы. В итоге не задействуются практически никакие мышцы, кроме трицепсов и сгибателей предплечий.

Выполнение

Прикрепите веревочную V-образную или прямую рукоять к тросу тренажера, установленного в верхнем положении. Возьмитесь за веревочную рукоять нейтральным, полунейтральным или прямым хватом; за прямую рукоять лучше браться прямым хватом. Используйте тот хват, который позволяет эффективнее применять силу трицепсов.

Держа локти близко к туловищу, опустите рукоять к бедрам. Зафиксируйте эту позу на секунду, затем вернитесь в исходное положение, не сдвигая локти. Стоять можно сведя ноги или с одной ногой впереди (последнее положение, изображенное здесь, труднее для поддержания равновесия).



► Тяга вниз на тросовом тренажере с V-образной рукоятью полунейтральным хватом



▶ Исходное положение



▶ Тяга вниз на тросовом тренажере с веревочной рукоятью нейтральным хватом



▶ Исходное положение



▶ Тяга вниз на тросовом тренажере с прямой рукоятью прямым хватом

Преимущество

- Тренировка трицепсов на тросовом тренажере менее травмоопасна для локтевых суставов, чем упражнения с весом собственного тела (такие, как отжимания), гантелями, штангой и на других тренажерах. Сложная система блоков и тросов уменьшает суммарное действие сил, поэтому упражнение не перегружает суставы.

Недостаток

- Поскольку трехглавые мышцы не используются в бытовых действиях, многие новички не ощущают, как они работают. В первое время выполняйте это упражнение в медленном темпе, чтобы научиться ощущать сокращение трицепсов.
- ❗ • Слишком большой вес отягощения может заставлять вас приподниматься, и тогда вы прогибаете спину, поднимая руки. Старайтесь не раскачиваться и прогибаться как можно меньше.
- Если, вытягивая руки, вы ощущаете боль в локтях, не выпрямляйте их полностью, поскольку в этом положении можно травмировать локтевые суставы. Удерживайте постоянное мышечное напряжение, не выпрямляя руки полностью.

Рекомендация

- Считается неправильным поднимать локти, поднимая отягощение. Это верно, если вы пытаетесь изолировать трицепсы. Однако если вы тренируете одновременно мышцы спины и трицепсы, то вполне можете поднимать локти до уровня подбородка или носа, пока рукоять движется вверх. Нажимая на рукоять и опуская ее, опускайте также ладони и локти.

Вариант

- Вы можете располагать руки на рукояти на разном расстоянии друг от друга. Однако старайтесь не менять положение рук часто. Найдите наиболее удобное для вас положение и придерживайтесь его в дальнейшем.

Экстензия трицепса относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только локтевые суставы. В итоге не задействуются практически никакие мышцы, кроме трицепсов и сгибателей предплечья. Это упражнение можно выполнять сидя, стоя, лежа на скамье, с гантелями, штангой или на тросовом тренажере. Вы можете проработать руки одновременно или по очереди.

Выполнение: с отягощениями

Приняв положение лежа, сидя или стоя, возьмите обеими руками штангу с фигурным грифом или гантели (вариант: одну гантель для попеременной тренировки рук). Опустите отягощение ко лбу (если лежите) или за голову (если сидите или стоите). Локти и мизинцы должны быть обращены вверх. За счет трицепсов выпрямите руки, а затем вновь опустите отягощение. Выполняя упражнение с гантелями, в нижней фазе движения можете держать их нейтральным хватом, а в верхней — прямым, чтобы сильнее напрячь трицепсы.



► Экстензия трицепса лежа с гантелями

Выполнение: на тросовом тренажере

Вы можете установить тросовый тренажер в нижнем или верхнем положении и прорабатывать руки одновременно или по очереди. Прикрепите к тросу веревочную рукоять и возьмитесь за нее одной или двумя руками. Чтобы прорабатывать обе руки одновременно, возьмитесь за веревочную рукоять и встаньте спиной к тренажеру, установленному в верхнем положении, одну ногу поставьте впереди другой и наклонитесь вперед так, чтобы туловище образовало угол примерно 120 градусов с ногами. Выпрямите руки, чтобы они составили одну линию с туловищем, затем согните их, чтобы опустить отягощение.

Чтобы работать с обеими руками попеременно, встаньте свободной рукой к тренажеру, установленному в нижнем положении. Возьмитесь за веревочную рукоять, поднимите и выпрямите руку над головой, а затем медленно согните ее, чтобы опустить отягощение.

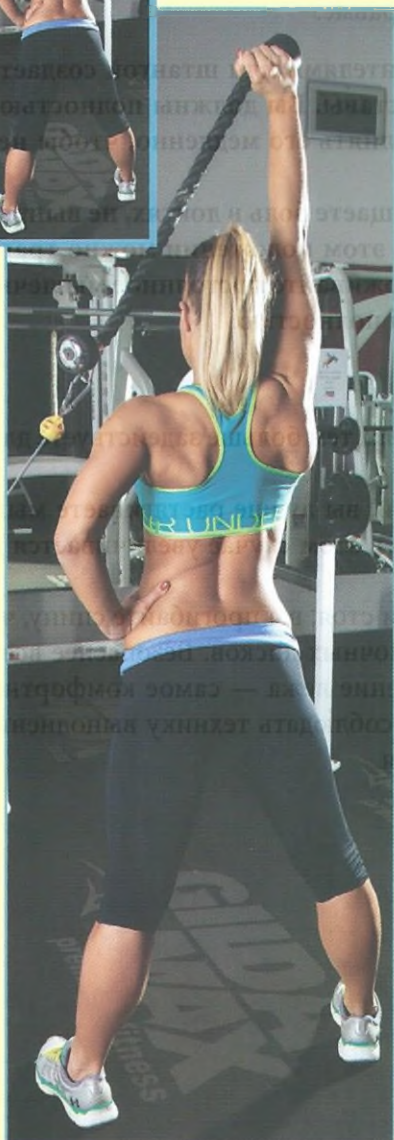


► Исходное положение



► Экстензия трицепса двумя руками на тросовом тренажере в верхнем положении

► Исходное положение



Трехглавая
мышца
плеча

Медиальная
головка
Латеральная
головка
Длинная
головка



► Экстензия трицепса одной рукой на тросовом тренажере в нижнем положении

Преимущество

- Обеспечивает чрезвычайно эффективную растяжку трицепсов.

Недостаток

- Когда вы выполняете упражнения со свободными отягощениями, то усталость часто заставляет вас менять форму упражнения (например, прогибать спину) или приводит к травме.



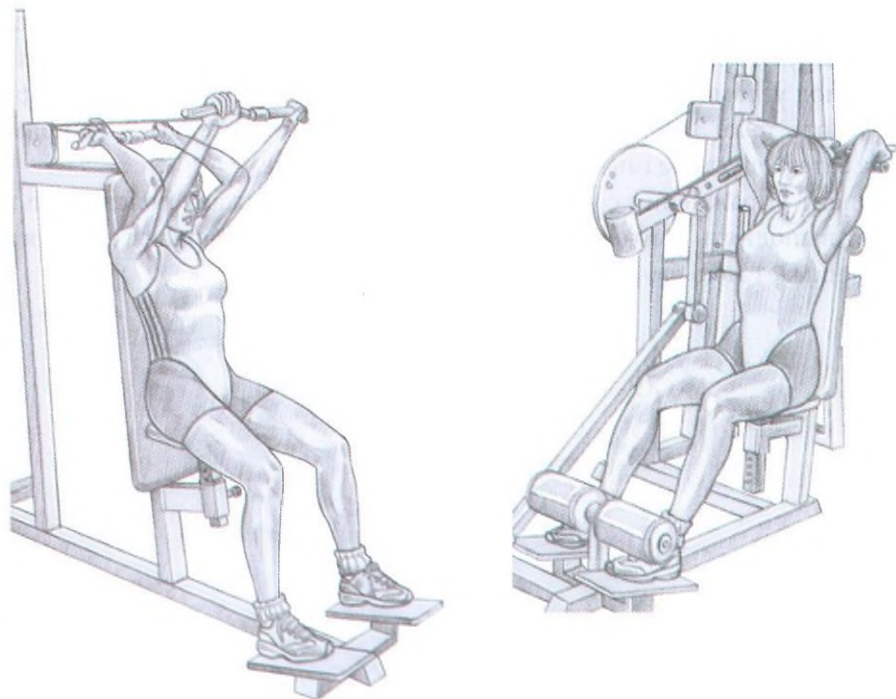
- Выполнение упражнения с гантелями или штангой создает большую нагрузку на локтевые суставы. Вы должны полностью контролировать движение и выполнять его медленно, чтобы не травмировать локтевые суставы.
- Если, вытягивая руки, вы ощущаете боль в локтях, не выпрямляйте их полностью, поскольку в этом положении можно травмировать локтевые суставы. Поддерживайте постоянное мышечное напряжение, не выпрямляя руки полностью.

Рекомендации

- Чем дальше вы отводите локти от тела, тем больше задействуете длинные головки трицепсов.
- Выполняя упражнение одной рукой, вы лучше растягиваете мышцы и активнее их сокращаете, поскольку в этом случае увеличивается диапазон движения.
- Выполняя упражнение в положении стоя, вы прогибайте спину, что может привести к сжатию межпозвоночных дисков. Безопаснее всего выполнять упражнение сидя. Положение лежа — самое комфортное для спины. Кроме того, оно позволяет соблюдать технику выполнения, поскольку вы не можете раскачиваться.

СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?

Упражнения на тросовом тренажере безопаснее для локтевых суставов, чем упражнения со свободными отягощениями, но некоторые тренажеры для трицепсов достаточно сильно нагружают локти. Если вы ощущаете боль в локтевых суставах, вам следует отказаться от этого упражнения или выполнять его только на тросовом тренажере.



► Два варианта экстензии трицепса на тренажерах

Разгибание рук на трицепс в наклоне относится к категории изолирующих упражнений, поскольку здесь в движение приводятся только локтевые суставы. В итоге это упражнение не задействует практически никакие мышцы, кроме трицепсов и сгибателей предплечья.

Выполнение

Это упражнение можно выполнять для обеих рук одновременно или по очереди (описание приводится для одной руки). Наклонившись вперед, возьмите в руку гантель нейтральным хватом. В исходном положении верхняя часть руки прижата к туловищу и почти параллельна полу. Рука согнута в локте под углом 90 градусов. За счет трицепса выпрямите руку, отведя ее назад вдоль тела. Зафиксируйте эту позу минимум на секунду, выпрямив руку, а затем опустите гантель в исходное положение.

Вариант упражнения с одной рукой меньше нагружает поясницу и позволяет выполнять движение с лучшей техникой. Зато вариант с двумя руками занимает меньше времени.



► Разгибание одной руки на трицепс в наклоне с гантелью

Преимущество

- Из всех упражнений для трицепсов со свободными отягощениями данный вариант самый безопасный для локтевых суставов. Если у вас болят локти, когда вы выполняете другие упражнения для трицепсов, попробуйте сделать это.

Недостаток

- Практически не дает растяжки, поэтому некоторым бывает трудно ощутить сокращение трицепсов.



- Если вы выполняете упражнение для обеих рук одновременно, на поясницу приходится существенная нагрузка по причине наклона туловища. Если же выполняете упражнение обеими руками по очереди, то свободной рукой можете опереться в бедро, что поможет поддерживать позвоночник.
- Если вы ощущаете боль, прекратите тренироваться и позвольте суставам восстановиться в течение нескольких дней. Затем сможете продолжить прорабатывать трицепсы.

Рекомендации

- Выпрямив руку, постарайтесь зафиксировать положение на как можно большее время, чтобы максимально напрячь трехглавую мышцу. Приготовьтесь к тому, что вам придется довольно сильно напрягать трицепс, выпрямляя руку во время выполнения упражнения. В этом состоит преимущество данного упражнения.
- Вы сможете сосредоточиться на латеральной головке трицепса, если в положении с выпрямленной рукой немного повернете мизинец рабочей руки от себя.

Вариант на тренажере

Вместо гантелей можно использовать тросовый тренажер, установленный в нижнем положении. Главное достоинство этого варианта состоит в том, что он обеспечивает более постоянное напряжение, чем свободные отягощения.

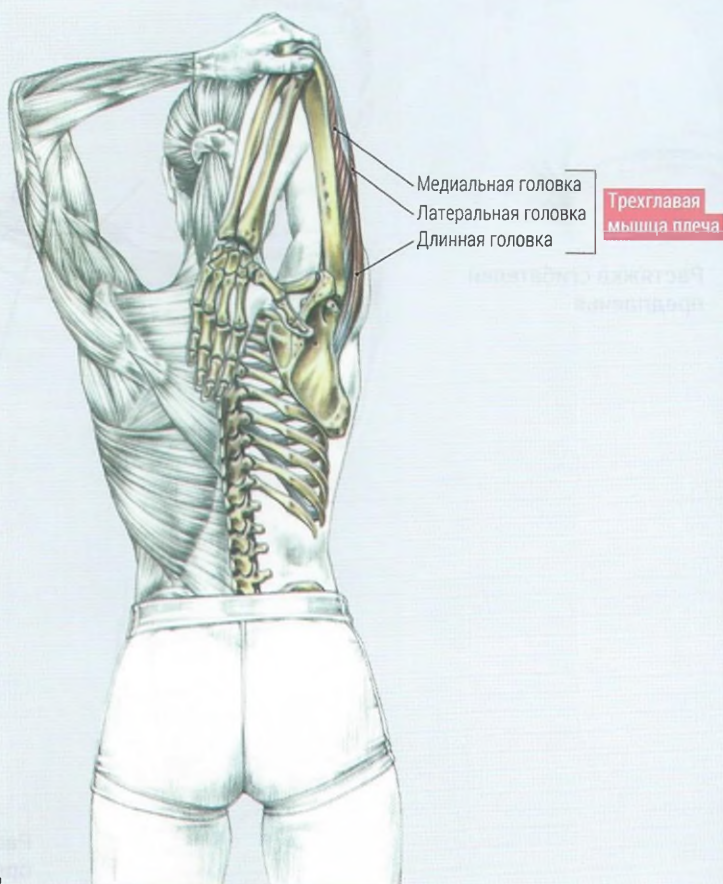


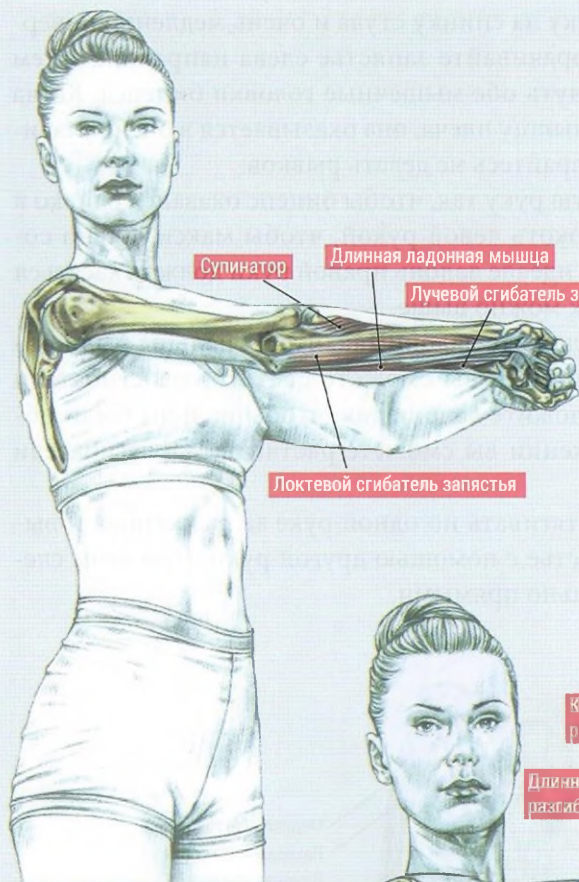
► Исходное положение



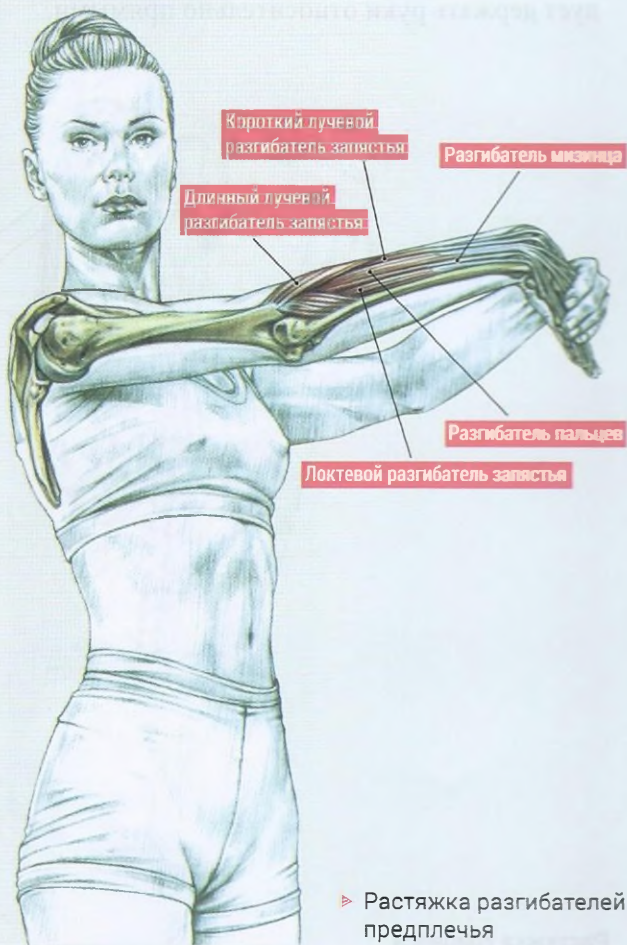
► Разгибание одной руки на трицепс в наклоне на тросовом тренажере

- **Бицепсы.** Положите одну руку на спинку стула и очень медленно повернитесь спиной к нему. Поворачивайте запястье слева направо, а затем справа налево, чтобы растянуть обе мышечные головки бицепса. Когда вы растягиваете двуглавую мышцу плеча, она оказывается в очень уязвимом положении, поэтому старайтесь не делать рывков.
- **Трицепсы.** Поднимите правую руку так, чтобы бицепс оказался близко к голове. Потяните правый локоть левой рукой, чтобы максимально согнуть правую руку в локте. В идеале ладонь правой руки должна касаться плеча, а локоть — поднят как можно выше.
- **Предплечья.** Согнув руки, сложите ладони так, чтобы пальцы были обращены вверх; в этом положении вы сможете растягивать сгибатели предплечий. Согнув руки, сложите ладони так, чтобы пальцы были обращены вниз. В этом положении вы сможете растягивать разгибатели предплечий.
- **Предплечья.** Вы можете растягивать по одной руке за раз, сгибая и выпрямляя одну ладонь в запястье с помощью другой руки. При этом следует держать руки относительно прямыми.





► Растяжка сгибателей предплечья



► Растяжка разгибателей предплечья

ЧАСТЬ III

ПРОГРАММЫ



Цель этих программ — подготовить ваши мышцы и суставы к тренировкам. Старайтесь не делать слишком много упражнений на ранних этапах тренировок; в противном случае могут появиться длительные мышечные боли. Эти программы идеальны, если у вас мало времени на тренировки или вы не имеете опыта занятий физическими упражнениями.

Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела

Ноги

- 1 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.

Спина

- 2 Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 3 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Выпад: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Спина

- 3 Тяга к поясу с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 4 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Тренажерный зал, упражнения для всего тела

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 93.

Спина

- 2 Тяга к поясу со штангой: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 240.

Плечи

- 3 Подъем руки в сторону на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 218.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 93.
- 2 Становая тяга на прямых ногах со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Спина

- 3 Тяга к поясу со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 240.

Плечи

- 4 Подъем руки в сторону на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 218.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Только тренажеры, упражнения для всего тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 112.

Спина

- 2 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 3 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 2 Сгибание ног лежа на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Спина

- 3 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 4 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



Только тренажеры, упражнения для всего тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 112.

Спина

- 2 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 3 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 2 Сгибание ног лежа на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Спина

- 3 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 4 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



**Минимальный спортивный инвентарь,
упражнения для нижней части тела**

Ноги

- 1 Приседание с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 102.
- 2 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 3 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.
- 4 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Приседание с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 102.
- 2 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 3 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.



Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Ноги

- 5 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.
- 6 Мостик: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 64.

Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 93.
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 3 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 93.
- 2 Жим ногами: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 3 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 4 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела

Спина

- 1 Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Спина

- 1 Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

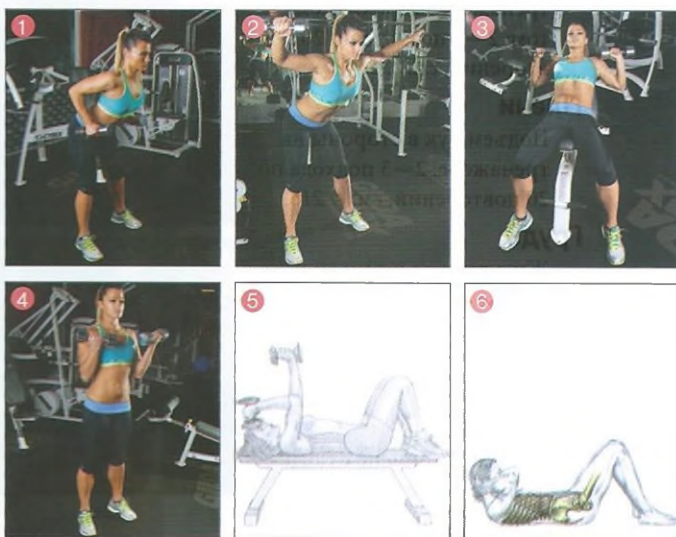
- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса лежа с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 311.

Брюшной пресс

- 6 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

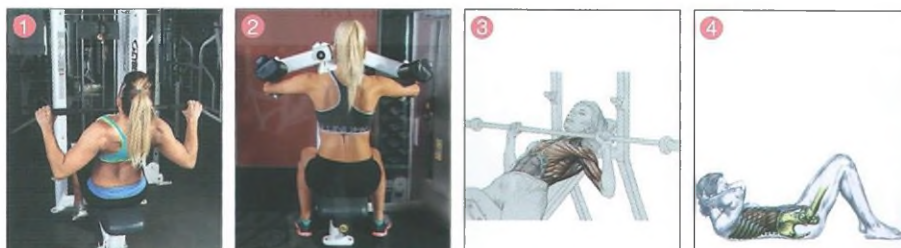
- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа со штангой на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа со штангой на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

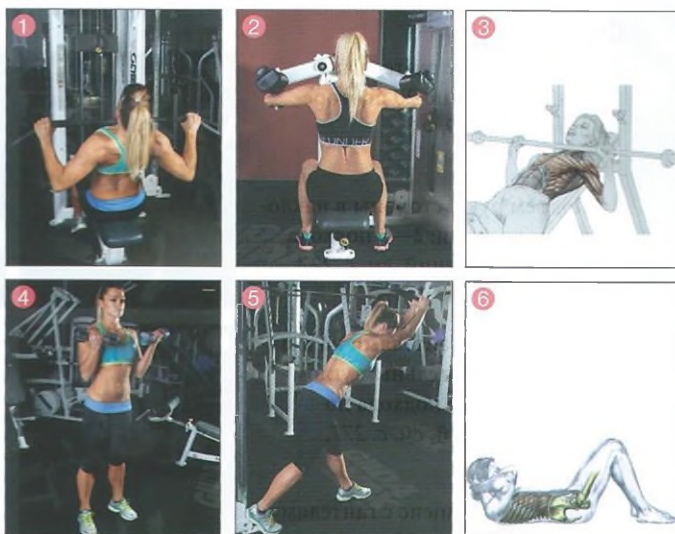
- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 312.

Брюшной пресс

- 6 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



С этих программ можно начать, если вы уже имеете небольшой опыт тренировок. Цель этих программ состоит в том, чтобы постепенно приучить ваше тело к нагрузкам, сопровождающим силовые упражнения.

Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни

ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- ① Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- ② Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.
- ③ Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.

Брюшной пресс

- ④ Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Плечи

- ① Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Спина

- ② Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Бицепсы

- ③ Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- ④ Экстензия трицепса лежа с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 311.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

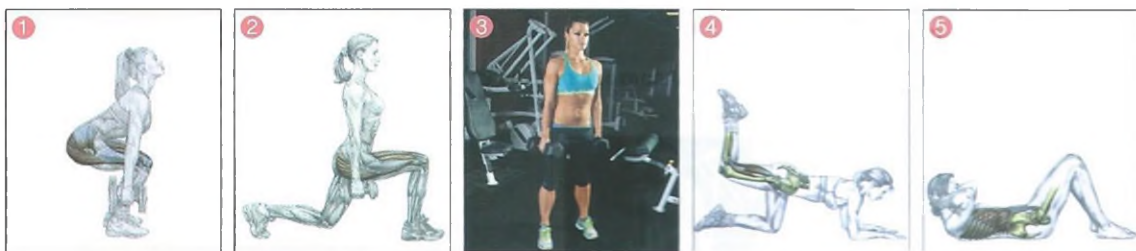
ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Приседание с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 102.
- 2 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 3 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.
- 4 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Плечи

- 1 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Спина

- 2 Тяга к поясу с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Грудь

- 3 Жима лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса лежа с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 311.



Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день

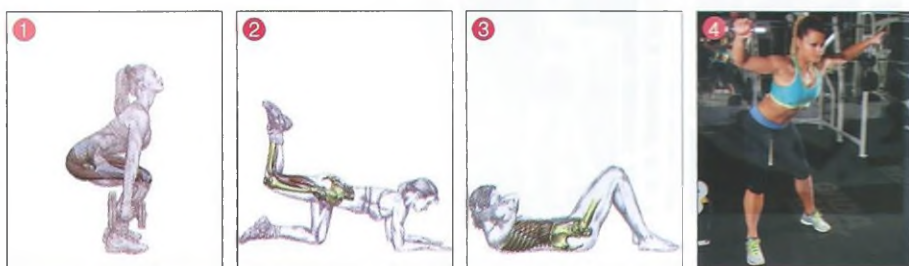
ДЕНЬ 1. Нижняя и верхняя части тела

Нижняя часть тела

- 1 Приседание с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 102.
- 2 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.

Верхняя часть тела

- 3 Скручивание: 1—2 подхода по 20 повторений, см. с. 178.
- 4 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.



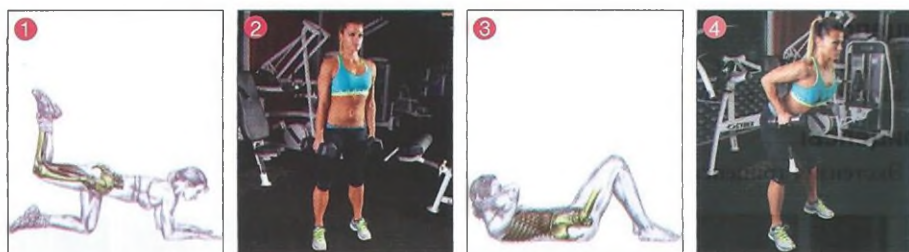
ДЕНЬ 2. Нижняя и верхняя части тела

Нижняя часть тела

- 1 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Верхняя часть тела

- 3 Скручивание: 1—2 подхода по 20 повторений, см. с. 178.
- 4 Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.



Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни

ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 3 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс на тросовом тренажере в нижнем положении: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 296.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 312.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 93.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.
- 3 Жим ногами: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 4 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Грудь

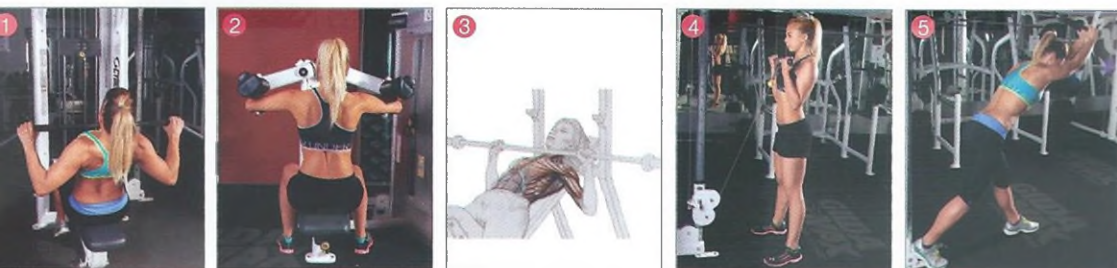
- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс на тросовом тренажере в нижнем положении: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 296.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 312.



Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день

ДЕНЬ 1. Нижняя и верхняя части тела

Нижняя часть тела

- 1 Жим ногами: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 112.
- 2 Экстензия бедра на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 63.

Верхняя часть тела

- 3 Скручивание на тренажере: 1—2 подхода по 20 повторений, см. с. 186.
- 4 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.



ДЕНЬ 2. Нижняя и верхняя части тела

Нижняя часть тела

- 1 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Верхняя часть тела

- 3 Скручивание на тренажере: 1—2 подхода по 20 повторений, см. с. 186.
- 4 Тяга к поясу на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 241.



Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для нижней части тела

ДЕНЬ 1

Ноги

- 1 Приседание с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 102.
- 2 Экстензия бедра на коленях: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.
- 3 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2

Ноги

- 1 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 2 Мостик: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 64.
- 3 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

ДЕНЬ 1

Ноги

- 1 Приседание с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 102.
- 2 Экстензия бедра на коленях: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 60.
- 3 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2

Ноги

- 1 Выпад: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 115.
- 2 Мостик: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 64.
- 3 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела

ДЕНЬ 1

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 93.
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 3 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2

Ноги

- 1 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 130.
- 2 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 137.
- 3 Жим ногами: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 112.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДВЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ

После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

ДЕНЬ 1

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 2—3 подхода по 15—20 повторений, *см. с. 93.*
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 68.*
- 3 Экстензия бедра на тренажере Butt Blaster: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 63.*
- 4 Жим ногами: 2—3 подхода по 15—20 повторений, *см. с. 112.*

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, *см. с. 186.*



ДЕНЬ 2

Ноги

- 1 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, *см. с. 130.*
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 68.*
- 3 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 15—20 повторений, *см. с. 137.*
- 4 Жим ногами: 2—3 подхода по 15—20 повторений, *см. с. 112.*



Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела

ДЕНЬ 1

Спина

- 1 Тяга к поясу с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Трицепсы

- 3 Экстензия трицепса лежа с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 311.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2

Грудь

- 1 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 277.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 212.
- 3 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 227.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Спина

- 5 Становая тяга с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 255.



ДВЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ

После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

ДЕНЬ 1

Спина

- 1 Тяга к поясу с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 239.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 227.

Трицепсы

- 3 Экстензия трицепса лежа с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 311.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2

Грудь

- 1 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 277.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 228.
- 3 Подъем рук в стороны с гантелями: 2—3 подхода по 15—20 повторений, см. с. 212.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Спина

- 5 Становая тяга с гантелями: 2—3 подхода по 15—20 повторений, см. с. 255.



Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела

ДЕНЬ 1

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.
- 3 Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 229.

Трицепсы

- 4 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 312.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2

Грудь

- 1 Жим лежа на тренажере Смита: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 275.

Плечи

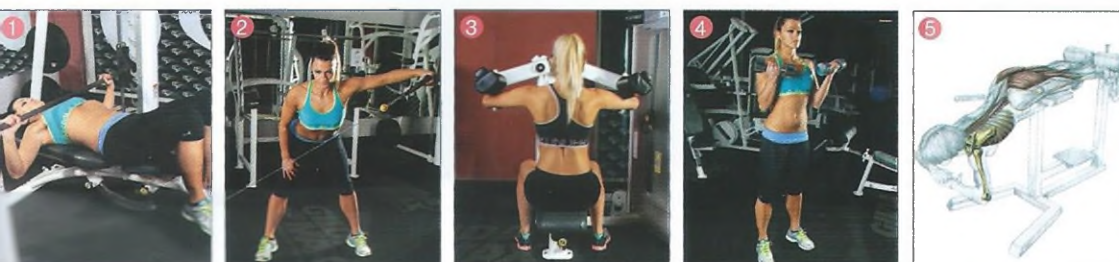
- 2 Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 229.
- 3 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 216.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 294.

Нижняя часть спины

- 5 Гиперэкстензия: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 261.



После нескольких недель тренировок переходите к более интенсивной программе:

ДЕНЬ 1

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 216.
- 3 Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 15—20 повторений, см. с. 229.

Трицепсы

- 4 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 312.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2

Грудь

- 1 Жим лежа на тренажере Смита: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 275.

Плечи

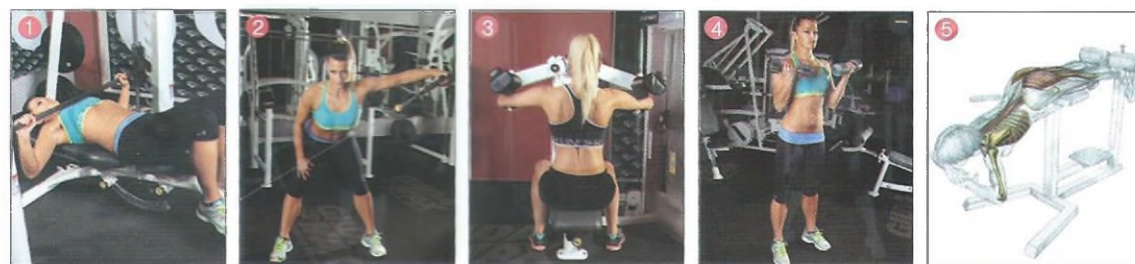
- 2 Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 15—20 повторений, см. с. 229.
- 3 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 15—20 повторений, см. с. 216.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Нижняя часть спины

- 5 Гиперэкстензия: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 261.



Если дополнительно к силовым тренировкам вы не выполняете упражнения, специфические для вашего вида спорта, мы рекомендуем вам 2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев позаниматься упражнениями с отягощениями, а затем, если будете готовы, — 3 раза в неделю. К этому моменту ваши мышцы должны привыкнуть к тренировкам и вы не должны страдать от сильных мышечных болей. Вам следует понимать, как прогрессивно увеличивать интенсивность тренировок (уменьшая количество повторений, чтобы работать с большим весом), а также их объем (увеличивая количество упражнений или подходов каждого упражнения). Прогресс должен быть постепенным. Следует избегать перетренированности.

Акцент на нижней части тела

ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 12—20 повторений, см. с. 112.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 130.
- 3 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 4 Сгибание ног лежа на тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 137.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ТРИ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ

ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 216.

Грудь

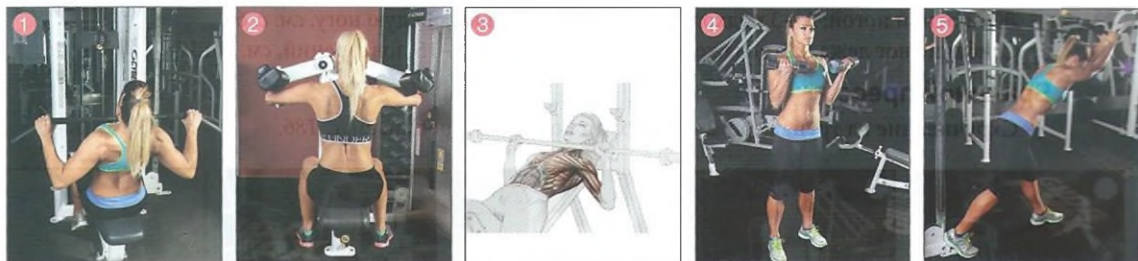
- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.



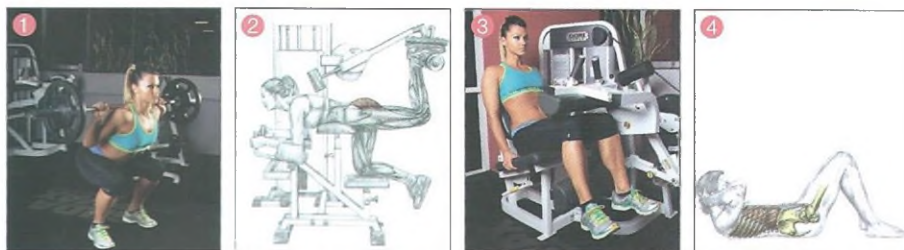
ДЕНЬ 3. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 93.
- 2 Экстензия бедра на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 63.
- 3 Сгибание ног сидя на тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 142.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



Акцент на верхней части тела

ДЕНЬ 1. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 244.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 277.

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.



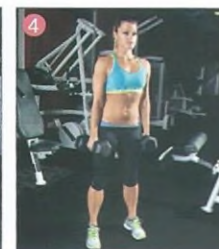
ДЕНЬ 2. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 3—4 подхода по 12—20 повторений, см. с. 112.
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 3 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 93.
- 4 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 130.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 3. Верхняя часть тела

Плечи

- ① Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 216.

Грудь

- ② Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 277.

Спина

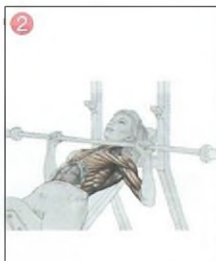
- ③ Тяга к поясу на тренажере: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 241.

Трицепсы

- ④ Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.

Бицепсы

- ⑤ Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.



Акцент на все тело**ДЕНЬ 1. Все тело****Ноги**

- ① Приседание со штангой: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 93.
- ② Жим ногами: 2—3 подхода по 12—20 повторений, см. с. 112.

Спина

- ③ Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 2—3 подхода по 8—12 повторений, см. с. 244.

Плечи

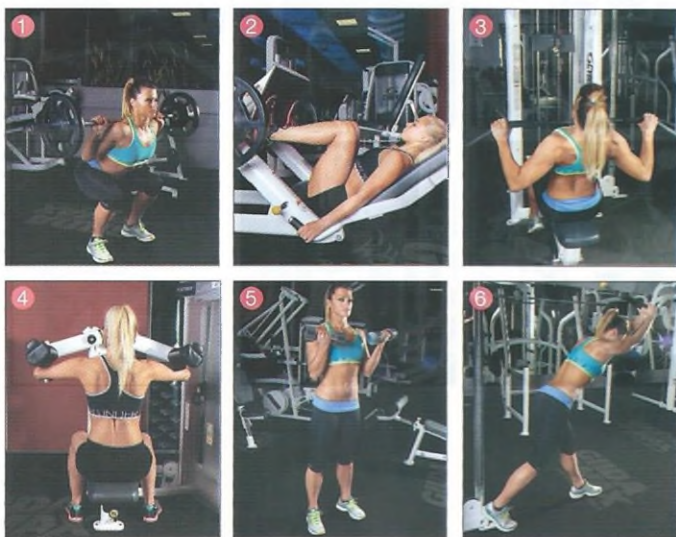
- ④ Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 216.

Бицепсы

- ⑤ Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- ⑥ Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.



ДЕНЬ 2. Все тело

Спина

- 1 Тяга к поясу на тренажере: 2—3 подхода по 8—12 повторений, см. с. 241.

Плечи

- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 2—3 подхода по 8—12 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа на тренажере Смита: 2—3 подхода по 8—12 повторений, см. с. 275.

Ноги

- 4 Жим ногами: 3—4 подхода по 12—20 повторений, см. с. 112.
5 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.

Брюшной пресс

- 6 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 3. Все тело

Ноги

- 1 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 130.
- 2 Жим одной ногой: 2—3 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.

Грудь

- 3 Жим лежа на тренажере Смита: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 275.

Бицепсы

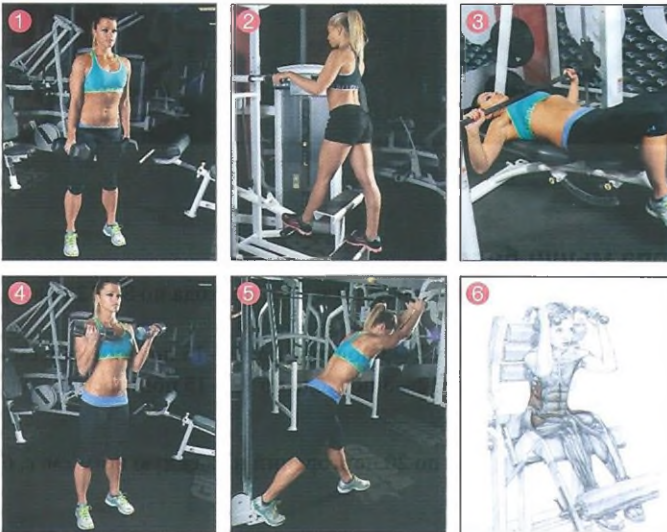
- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.

Брюшной пресс

- 6 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



Только нижняя часть тела

ДЕНЬ 1

Четырехглавые мышцы бедра

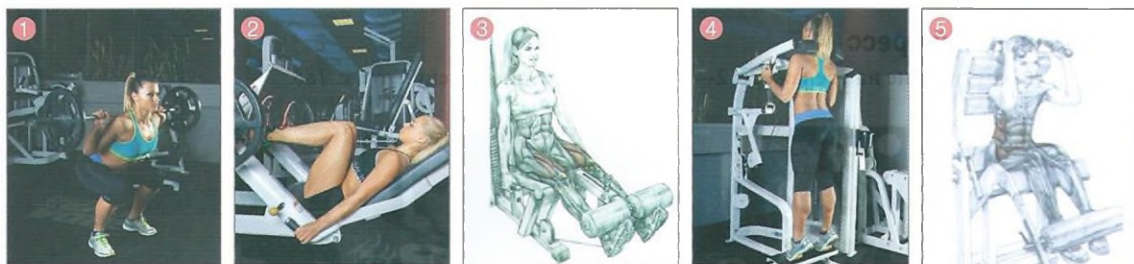
- 1 Приседание со штангой: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 93.
- 2 Жим ногами: 3—4 подхода по 12—20 повторений, см. с. 112.
- 3 Экстензия ног: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 122.

Голени

- 4 Подъем на носках стоя: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 159.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2

Задняя группа мышц бедер

- 1 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 130.
- 2 Сгибание ног лежа на тренажере: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 137.
- 3 Сгибание ног сидя на тренажере: 2—3 подхода по 12—15 повторений, см. с. 142.

Ягодицы

- 4 Жим одной ногой: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.

Брюшной пресс

- 5 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 3

Ягодицы

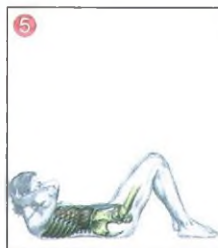
- ① Экстензия бедра на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 63.*
- ② Жим одной ногой: 3—4 подхода по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 68.*

Четырехглавые мышцы бедра

- ③ Приседание со штангой: 2—3 подхода по 15—20 повторений, *см. с. 93.*
- ④ Жим ногами: 2—3 подхода по 12—20 повторений, *см. с. 112.*

Брюшной пресс

- ⑤ Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, *см. с. 178.*



Только верхняя часть тела

ДЕНЬ 1

Плечи

- 1 Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 216.
- 2 Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 227.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 277.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 2

Спина

- 1 Тяга к поясу на тренажере: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 241.

Трицепсы

- 2 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 312.

Бицепсы

- 3 Подъем на бицепс с гантелями: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 294.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.



ДЕНЬ 3**Плечи**

- ① Подъем рук в стороны на тренажере: 3—4 подхода по 8—12 повторений, см. с. 216.

Грудь

- ② Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 277.

Спина

- ③ Тяга к поясу на тренажере: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 241.



ЧЕТЫРЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ

Когда для того, чтобы продолжать прогрессировать, вам придется выполнять слишком много подходов или упражнений, введите еще один день тренировок. Это позволит вам лучше сосредоточиться на каждой области тела, поскольку вы сможете проработать меньшее число мышц за одну тренировку.

Акцент на нижней части тела

ДЕНЬ 1. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 5—6 подходов по 10—15 повторений, см. с. 112.
- 2 Становая тяга на прямых ногах с гантелями: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 130.
- 3 Жим одной ногой: 5—6 подходов по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 5—6 подходов по 8—12 повторений, см. с. 244.

Плечи

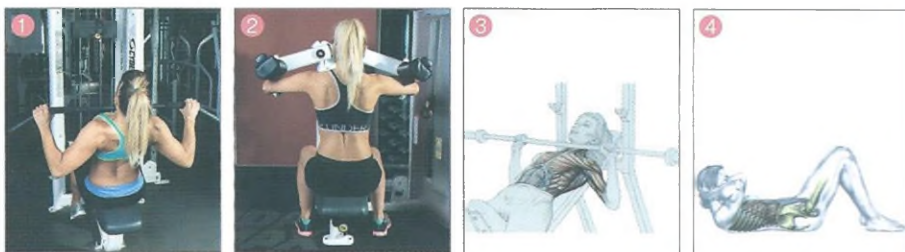
- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 4—5 подходов по 12—15 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 277.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание: 3—4 подхода по 20 повторений, см. с. 178.

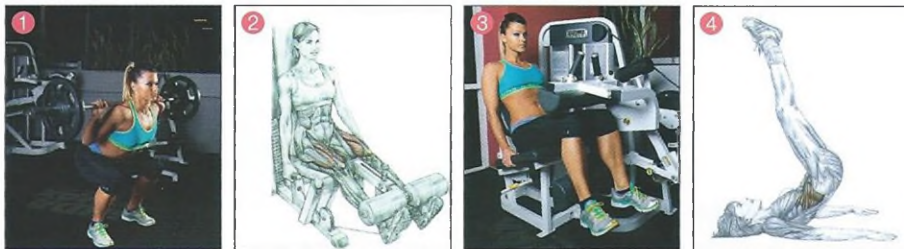


ДЕНЬ 3. Нижняя часть тела**Ноги**

- 1 Приседание со штангой: 5—6 подходов по 10—15 повторений, *см. с. 93.*
- 2 Экстензия бедра на тренажере: 5—6 подходов по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 63.*
- 3 Сгибание ног сидя на тренажере: 3—4 подхода по 12—15 повторений, *см. с. 142.*

Брюшной пресс

- 4 Подъем ног лежа: 2—3 подхода по 20 повторений, *см. с. 188.*

**ДЕНЬ 4. Тыльная нижняя часть тела и руки****Ноги**

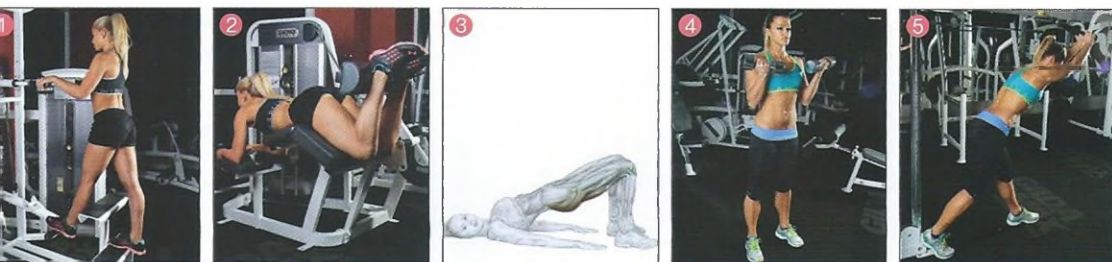
- 1 Жим одной ногой: 5—6 подходов по 20 повторений на каждую ногу, *см. с. 68.*
- 2 Сгибание ног лежа на тренажере: 5—6 подходов по 12—15 повторений, *см. с. 137.*
- 3 Мостик: 2 подхода по 50—100 повторений, *см. с. 64.*

Бицепсы

- 4 Подъем на бицепс с гантелями: 4—5 подходов по 12—15 повторений, *см. с. 294.*

Трицепсы

- 5 Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 5—6 подходов по 12—15 повторений, *см. с. 312.*



Акцент на верхней части тела

ДЕНЬ 1. Верхняя часть тела

Спина

- 1 Тяга к груди на тросовом тренажере широким хватом: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 244.

Плечи

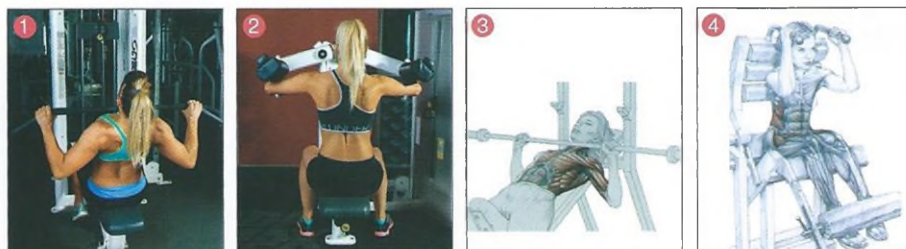
- 2 Подъем рук в стороны на тренажере: 5—6 подходов по 12—15 повторений, см. с. 216.

Грудь

- 3 Жим лежа со штангой на скамье с положительным углом наклона: 4—5 подходов по 8—12 повторений, см. с. 277.

Брюшной пресс

- 4 Скручивание на тренажере: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 186.



ДЕНЬ 2. Нижняя часть тела

Ноги

- 1 Жим ногами: 5—6 подходов по 12—20 повторений, см. с. 112.
- 2 Жим одной ногой: 4—5 подходов по 20 повторений на каждую ногу, см. с. 68.
- 3 Приседание со штангой: 5—6 подходов по 12—15 повторений, см. с. 93.



ДЕНЬ 3. Верхняя часть тела**Плечи**

- ① Подъем рук в стороны на тренажере: 5—6 подходов по 8—12 повторений, см. с. 216.

Бицепсы

- ② Подъем на бицепс с гантелями: 4—5 подходов по 12—15 повторений, см. с. 294.

Трицепсы

- ③ Экстензия трицепса на тросовом тренажере: 5—6 подходов по 12—15 повторений, см. с. 312.

Брюшной пресс

- ④ Подъем ног лежа: 2—3 подхода по 20 повторений, см. с. 188.

**ДЕНЬ 4. Верхняя часть тела****Грудь**

- ① Жим лежа с гантелями на скамье с положительным углом наклона: 5—6 подходов по 8—12 повторений, см. с. 277.

Спина

- ② Тяга к поясу на тренажере: 5—6 подходов по 8—12 повторений, см. с. 241.

Трицепсы

- ③ Разгибание одной руки на трицепс в наклоне: 5—6 подходов по 12—15 повторений на каждую руку, см. с. 316.

Бицепсы

- ④ Подъем на бицепс со штангой: 3—4 подхода по 12—15 повторений, см. с. 296.



Если у вас совсем немного времени на тренировки или если вы хотите подтянуть мускулатуру и одновременно сжечь как можно больше жира, то самая эффективная форма занятий для вас — это циклические тренировки. Начните с одной тренировки в неделю и по мере прогресса добавляйте дни тренировок, выполняя один и тот же цикл упражнений. Вы поймете, когда нужно добавить день занятий, если будете внимательно отслеживать рост своей мышечной силы. Сначала, если прежде вы не занимались спортом, мышцы будут восстанавливаться в течение нескольких дней. По мере прогресса они станут восстанавливаться все быстрее и быстрее. Когда увидите, что вам уже не нужно столько отдыха, как раньше, добавьте день тренировки.

Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела

Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Выпад (сначала правой, затем левой ногой), см. с. 115.
- 2 Верхняя часть спины: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 3 Плечи: Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями, см. с. 227.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.



Через несколько недель переходите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Выпад (сначала правой, затем левой ногой), см. с. 115.
- 2 Задняя группа мышц бедер: Становая тяга на прямых ногах, см. с. 130.
- 3 Верхняя часть спины: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 4 Плечи: Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями, см. с. 227.
- 5 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.



Тренажерный зал, упражнения для всего тела

Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание со штангой, см. с. 93.
- 2 Верхняя часть спины: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 3 Плечи: Подъем рук в стороны на тренажере, см. с. 216.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание на тренажере, см. с. 186.



Через несколько недель переходите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

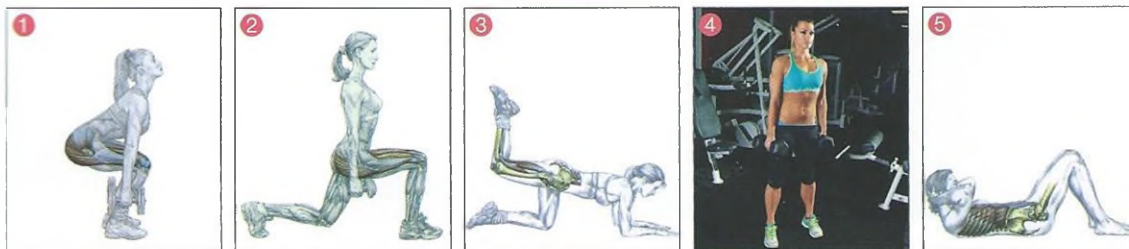
- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание со штангой, см. с. 93.
- 2 Задняя группа мышц бедер: Становая тяга на прямых ногах, см. с. 130.
- 3 Верхняя часть спины: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 4 Плечи: Подъем рук в стороны на тренажере, см. с. 216.
- 5 Брюшной пресс: Скручивание на тренажере, см. с. 186.



Минимальный спортивный инвентарь, акцент на нижней части тела

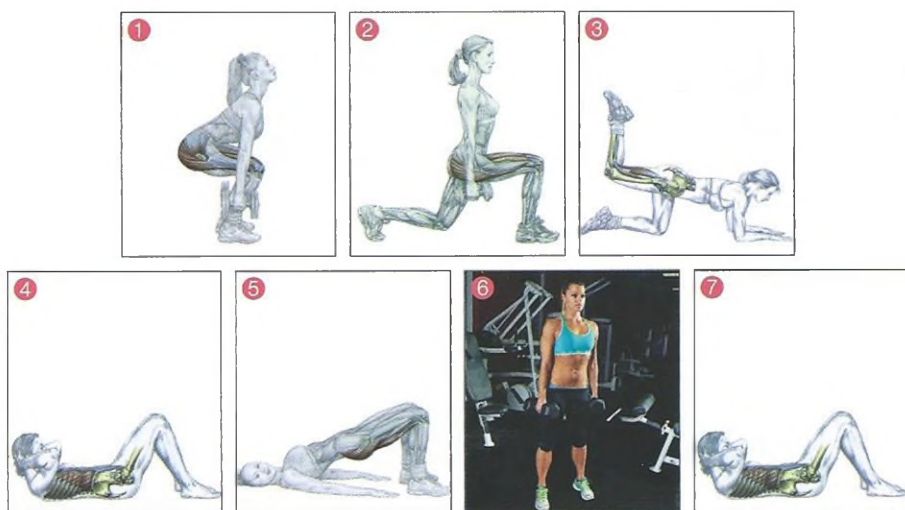
Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание с гантелями, *см. с. 102.*
- 2 Четырехглавые мышцы бедер: Выпад правой, затем левой ногой, *см. с. 115.*
- 3 Ягодицы: Экстензия бедра на коленях, *см. с. 60.*
- 4 Задняя группа мышц бедер: Становая тяга на прямых ногах, *см. с. 130.*
- 5 Брюшной пресс: Скручивание, *см. с. 178.*



Через несколько недель перейдите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание с гантелями, *см. с. 102.*
- 2 Четырехглавые мышцы бедер: Выпад правой, затем левой ногой, *см. с. 115.*
- 3 Ягодицы: Экстензия бедра на коленях, *см. с. 60.*
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, *см. с. 178.*
- 5 Ягодицы: Мостик, *см. с. 64.*
- 6 Задняя группа мышц бедер: Становая тяга на прямых ногах, *см. с. 130.*
- 7 Брюшной пресс: Скручивание, *см. с. 178.*



Тренажерный зал, акцент на нижней части тела

Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание со штангой, *см. с. 93.*
- 2 Ягодицы: Жим одной ногой (сначала правой, затем левой), *см. с. 68.*
- 3 Задняя группа мышц бедер: Сгибание ног на тренажере, *см. с. 137.*
- 4 Брюшной пресс: Скручивание на тренажере, *см. с. 186.*



Через несколько недель переходите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 20—30 повторений за подход.

- 1 Четырехглавые мышцы бедер: Приседание со штангой, *см. с. 93.*
- 2 Четырехглавые мышцы бедер: Жим ногами, *см. с. 112.*
- 3 Ягодицы: Жим одной ногой (сначала правой, затем левой), *см. с. 68.*
- 4 Задняя группа мышц бедер: Сгибание ног на тренажере, *см. с. 137.*
- 5 Брюшной пресс: Скручивание на тренажере, *см. с. 186.*



Минимальный спортивный инвентарь, акцент на верхней части тела

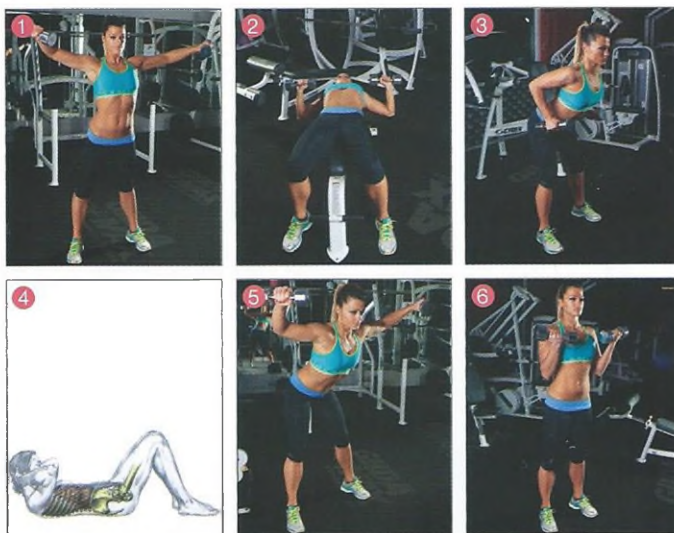
Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 10—20 повторений за подход.

- 1 Плечи: Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями, см. с. 227.
- 2 Грудь: Жим лежа с гантелями, см. с. 274.
- 3 Спина: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.



Через несколько недель переходите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 15—20 повторений за подход.

- 1 Плечи: Подъем рук в стороны с гантелями, см. с. 212.
- 2 Грудь: Жим лежа с гантелями, см. с. 274.
- 3 Спина: Тяга к поясу с гантелями, см. с. 239.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.
- 5 Плечи: Подъем рук в стороны в наклоне с гантелями, см. с. 227.
- 6 Бицепсы: Подъем на бицепс с гантелями, см. с. 294.



Тренажерный зал, акцент на верхней части тела

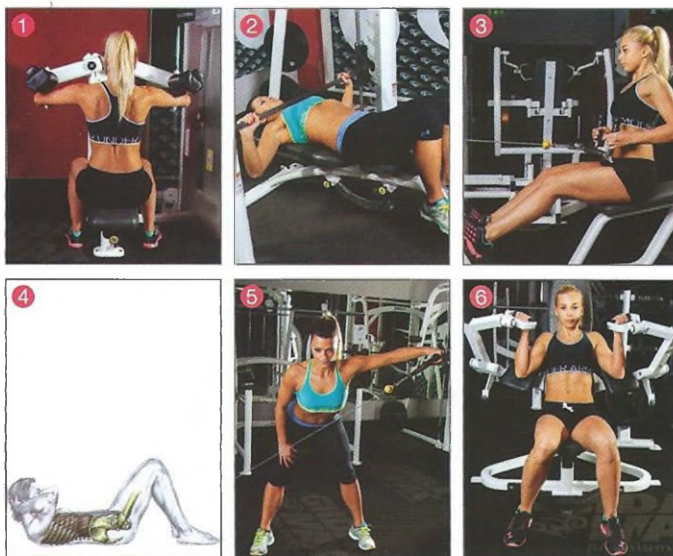
Выполните 1—2 цикла без отдыха между упражнениями. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 10—20 повторений за подход.

- 1 Плечи: Подъем рук в стороны на тренажере, см. с. 216.
- 2 Грудь: Жим лежа на тренажере Смита, см. с. 275.
- 3 Спина: Тяга к поясу на тренажере, см. с. 241.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.



Через несколько недель переходите к более интенсивному циклу упражнений. Выполните 2—3 цикла без отдыха между упражнениями. Вы должны выполнить 15—20 повторений за подход.

- 1 Плечи: Подъем рук в стороны на тренажере, см. с. 216.
- 2 Грудь: Жим лежа на тренажере Смита, см. с. 275.
- 3 Спина: Тяга к поясу на тренажере, см. с. 241.
- 4 Брюшной пресс: Скручивание, см. с. 178.
- 5 Плечи: Подъем рук в стороны в наклоне на тросовом тренажере, см. с. 229.
- 6 Бицепсы: Подъем на бицепс на тренажере, см. с. 299.



Специальные циклические тренировки для дома

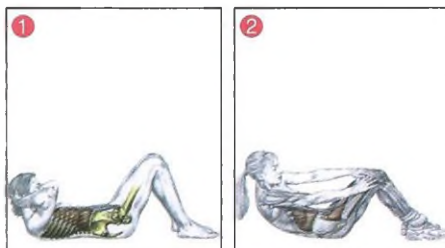
Если вы не хотите проводить слишком много времени в тренажерном зале или у вас нет времени, чтобы заниматься в тренажерном зале в какой-то конкретный день, можете выполнять следующие две циклические программы дома 1—2 раза в неделю. Вы также можете добавить эти две циклические программы к своей обычной тренировочной программе, чтобы выполнять их в дни отдыха. Это позволит вам сжечь больше жира, уделив особое внимание двум основным проблемным областям: животу и ягодицам.

ЦИКЛ ДОМАШНИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Эта программа позволит подтянуть брюшной пресс, сжечь брюшной жир и сделать талию узкой. Поскольку для этих упражнений не требуется никакого спортивного инвентаря, вы можете выполнять их дома по утрам, чтобы кровь весь день циркулировала по мышцам брюшного пресса. В качестве альтернативы можно выполнять этот цикл по вечерам. Выполните 2—4 цикла без отдыха между упражнениями. Упражнения следует выполнять более динамично, чем обычно, но без рывков, особенно в области поясницы. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 25—50 повторений за подход.

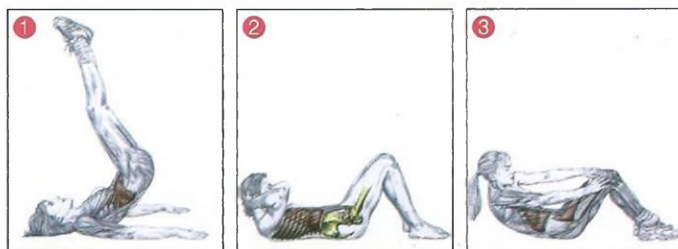
Цикл для новичков

- 1 Скручивание, см. с. 178.
- 2 Скручивание для косых мышц живота, см. с. 184.



Цикл продвинутого уровня

- 1 Подъем ног лежа, см. с. 188.
- 2 Скручивание, см. с. 178.
- 3 Скручивание для косых мышц живота, см. с. 184.

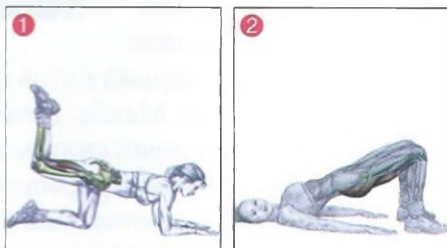


ЦИКЛ ДОМАШНИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОКРУГЛЫХ ЯГОДИЦ

Данная программа позволит округлить ягодицы и улучшить их форму. Поскольку для этих упражнений не требуется никакого спортивного инвентаря, вы можете выполнять их дома по утрам, чтобы кровь весь день циркулировала по ягодичным мышцам. В качестве альтернативы можно выполнять этот цикл по вечерам. Выполните 2—4 цикла без отдыха между упражнениями. Упражнения следует выполнять более динамично, чем обычно, но без рывков, особенно в области поясницы. В зависимости от вашего уровня физической подготовки вы должны выполнить 25—50 повторений за подход.

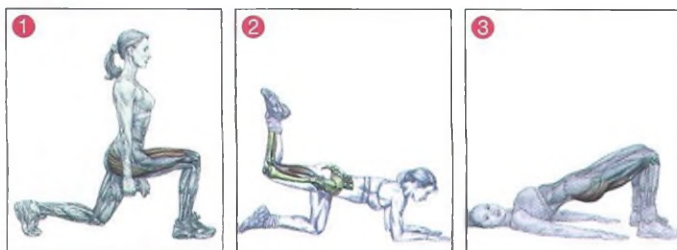
Цикл для новичков

- 1 Экстензия бедра на коленях поочередно на каждую ногу, см. с. 60.
- 2 Мостик, см. с. 64.



Цикл продвинутого уровня

- 1 Выпад (поочередно на каждую ногу), см. с. 115.
- 2 Экстензия бедра на коленях поочередно на каждую ногу, см. с. 60.
- 3 Мостик, см. с. 64.



Фредерик Делавьё — талантливый художник, обладающий исключительным знанием анатомии человека. Изучал морфологию и анатомию в течение пяти лет в Национальной школе изящных искусств в Париже, а также три года изучал строение тела человека на медицинском факультете Парижского университета.

В прошлом главный редактор французского журнала по фитнесу PowerMag, Делавьё писал также для других периодических изданий в этой области, в том числе для французского журнала Le Monde du Muscle, Men's Health Germany и Ironman. Является популярным автором серии книг по анатомии.

Делавьё — чемпион Франции по силовому троеборью 1988 года. Проводит международные презентации на тему применения биомеханики в спорте. Его просветительские усилия отмечены престижной премией в области спортивного образования.



Майкл Гандил — автор тринадцати книг о силовых тренировках, спортивном питании и здоровом образе жизни, переведенных на несколько иностранных языков. Написал более 500 статей для журналов по культуризму и фитнесу, в частности для Iron Man и Dirty Dieting. В 1998 году получил премию Академии бодибилдинга, фитнеса и спорта за лучшую статью, посвященную фитнесу.

Гандил начал заниматься силовыми упражнениями в 1983 году, чтобы улучшить свои спортивные показатели в гребле. Тренировался в основном дома. Набрав мышечную массу и разработав собственную программу тренировок, заинтересовался физиологией, анатомией, биомеханикой и занялся изучением этих тем. С 1995 года делится своими открытиями в различных журналах по культуризму и фитнесу.



АНАТОМИЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН

В этой книге собраны упражнения, программы тренировок и рекомендации, которые учитывают особенности женской анатомии и являются оптимальными для силовых тренировок представительниц прекрасного пола.

- 290 цветных иллюстраций помогут вам освоить 157 упражнений и 49 тренировочных программ для укрепления, развития и совершенствования формы ваших рук, ног, плеч, ягодиц, груди и живота.
- Пошаговые инструкции, сопровождаемые анатомическими иллюстрациями и фотографиями, помогут вам понять, как сделать каждое упражнение максимально эффективным, чтобы вы могли целенаправленно прорабатывать отдельные мышцы и проблемные зоны.
- В книгу включены испытанные программы упражнений для сжигания жира, наращивания мышечной массы и совершенствования разных частей тела.

Фредерик Делавье — бывший главный редактор французского журнала по фитнесу «PowerMag», писатель и иллюстратор. Сотрудничает со многими периодическими изданиями в области фитнеса, в том числе «Le Monde du Muscle» и «Men's Health Germany». Автор серии книг по анатомии, общий тираж которых превысил 2,5 миллиона экземпляров.