

ОСКАР ХЕЙДЕНШТАМ

БОДИБИЛДИНГ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

✓ 100 рисунков
и фотографий

✓ Становая
тяга

✓ Жимы

✓ Пулловеры

✓ Шраги



BEGINNER'S GUIDE TO MUSCLE BUILDING

Edited By OSCAR HEIDENSTAM
of HEALTH & STRENGTH *Magazine*

foulsham

БОДИБИЛДИНГ для НАЧИНАЮЩИХ

Под редакцией О. Хейденштама

Москва
2000

ИЗДАТЕЛЬСКОЕ
ТОРГОВОЕ
ОБЩЕСТВО
ГРАНД 

ББК 75.6(4Вел)
Р84

Р84 **Бодибилдинг для начинающих**/Под ред. О. Хейденштама; Пер. с англ. К. Савельева.— М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.— 192 с.: ил.— (Спорт).

ISBN 5-8183-0194-X (рус.)
ISBN 0-572-01695-6 (англ.)

Книга станет отличным пособием всем, кто хочет поддерживать хорошую физическую форму или мечтает о чемпионатах по бодибилдингу. Для этого вам понадобятся лишь эспандер, гантели, штанга, перекладина и настойчивость. Все остальное вы найдете в методических разработках книги, гарантирующих, что уже через год излишние жировые отложения или худоба уйдут и ваше тело станет упругим, мускулистым и сильным. Упражнения, приемы, движения, включая жимы, шраги, пулловеры и становую тягу, подробно описаны и проиллюстрированы.

Для широкого круга читателей.

ББК 75.6(4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© W. Foulsham and Co. Ltd. 1991
Original edition published by
W. Foulsham and Co. Ltd.,
represented by The Cathy Miller
Foreign Rights Agency, London
© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 2000

ISBN 5-8183-0194-X (рус.)
ISBN 0-572-01695-6 (англ.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

После первой публикации этой книги понятие фитнеса, гармоничного развития организма, значительно изменилось. Тренировка с отягощением, или, правильнее говоря, силовая тренировка, стала нормой для тех, кто хочет укрепить свое здоровье, улучшить внешний вид, восстановить силы после болезни или травмы.

Было изобретено много видов нового снаряжения, которое широко используется в гимнастических залах и доступно в спортивных магазинах. Существуют многоцелевые тренажеры, имитирующие различные силовые упражнения, но большинство упражнений сейчас, как и раньше, выполняется с обычными снарядами — со штангой, гантелями, эспандерами и блочными устройствами.

Клубы здоровья и центры физического развития (как частные, так и общественные) теперь можно встретить во многих городах. Практически повсеместно действуют вечерние курсы физической культуры,

включающие и силовую тренировку. Тем не менее для многих людей по-прежнему проще и удобнее тренироваться дома. Это вопрос личного предпочтения и отчасти силы воли — ведь не все могут заставить себя куда-то пойти, чтобы заняться физической подготовкой.

Еще одно важное новшество — широкое распространение специальных продуктов и пищевых добавок. Их разнообразие так велико, что иногда бывает трудно определиться с выбором. Многие из них выпускают известные фармацевтические фирмы. Пищевые добавки играют определенную роль для человека, занятого тренировками, и полезны для поддержания здорового образа жизни, но следует помнить, что это всего лишь добавки. Если вы хорошо разбираетесь в диетическом питании и можете позволить себе самую лучшую и полезную пищу, то в них нет особой необходимости. Но лишь немногим из нас так повезло, поэтому пищевые добавки могут внести ценный вклад в укрепление здоровья. Диете и проблемам питания посвящено много книг, поэтому я лишь кратко коснусь этой темы в последней главе.

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ

Воскресным утром пройдите по любой тихой улице, и вы увидите, сколько людей моют свои машины и возятся с ними, чтобы поддерживать их в надлежащем порядке. Никому из них и в голову не приходит, что своему телу надо уделять не меньшее внимание.

Человеческое тело является самым совершенным механизмом — по крайней мере теоретически. Каждый из нас должен поддерживать этот механизм в наилучшем состоянии. Помимо всего прочего, это позволяет задержать наступление старости и болезней, происходящее, увы, гораздо раньше, чем мы считаем возможным для себя. Нет сомнений, что здоровый человек — не обязательно фанатик здоровья, хотя таких тоже много — может больше получать от жизни и больше давать другим людям.

Сочетание разумной диеты и регулярных упражнений позволяет вашему организму успешно бороться как с физическими, так и с психологическими нагрузками. Большинство из нас имеет хоть какое-то представ-

ление о здоровом образе жизни благодаря средствам массовой информации, освещающим достижения современной медицины и прогресс в развитии физической культуры. Еще тридцать лет назад почти никто не знал о вредных последствиях курения или употребления жирной пищи. Внимание, уделяемое этим темам, позволяет нам если не предотвратить опасность, то хотя бы осознать ее.

Потребность в физическом и психическом здоровье в основном обусловлена искусственной средой обитания. Ритм жизни, особенно в больших городах, постоянно ускоряется, а современная технология не позволяет нам пользоваться своим телом так, как было предназначено природой. Поэтому многие из нас живут в состоянии стресса и напряжения, а врачи прописывают миллионы антидепрессантов, транквилизаторов и снотворных таблеток. Еще не так давно об этих препаратах никто не знал, но сейчас они вошли в обиход, и ими пользуются даже те люди, которые считают себя вполне здоровыми.

Большинство из нас почти не занимается физическими упражнениями после окончания школы. А многие еще в школе всеми способами стараются избежать физкультурных занятий и пренебрегают активным отдыхом.

Полуфабрикаты, которые продаются в супермаркетах, часто бывают слишком рафинированными и не содержат витаминов. Чрезмерное потребление сахара является причиной заболеваний зубов даже в раннем возрасте. Зубных паст стало в десятки раз больше, чем раньше, однако ухудшились наши показатели здоровья. Не только дети, но и миллионы взрослых ежедневно пьют сладкие напитки и закусывают шоколадом.

Многие аспекты современной жизни как будто специально предназначены для ухудшения здоровья, хотя они обеспечивают то, что мы считаем легким и удобным стилем жизни. Полчаса тренировки два раза в неделю могут принести вам огромную пользу. Еще лучше заниматься три раза в неделю по прогрессивной системе. Вы иногда тратите больше времени на разговор с соседом или на то, чтобы перекусить в кафе. Я не говорю, что вы должны ограничить свое общение или отказаться от привычного уклада жизни, но помните, что наиболее распространенным оправданием для бездействия является недостаток времени.

ГЛАВА 2

КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ МОЖНО ОЖИДАТЬ

Как много? Как долго? Эти два вопроса задают инструкторам по физической подготовке гораздо чаще, чем любые другие. И если быть честным, то на эти вопросы труднее всего ответить.

Раньше модно было пользоваться различными измерениями, но теперь они рассматриваются лишь как одно из средств для оценки вашего физического развития. На самом деле физическое развитие тесно связано с типом вашего телосложения и другими индивидуальными особенностями. Существуют весы, которые сообщают вам, сколько вы весите и сколько должны весить в определенном возрасте при определенном росте. Несоответствие нормативам до смерти пугало и по-прежнему пугает некоторых людей.

Очень многое зависит от потенциальных возможностей человека, и я отвергаю любые предписания, основанные исключительно на механических замерах. Большую роль играет и подход к работе, упорство и настойчивость, а также количество приложенных усилий.

Ваш потенциал, помимо всего прочего, зависит от типа вашего телосложения, которое можно квалифицировать как мелкое, среднее или крупное. Голова тоже может быть большой или маленькой, что сказывается на общем весе тела. В зависимости от веса головы вес тела может изменяться на 1,3—1,8 кг. Важно то, как вы выглядите, а не цифровые показатели, на которые следует ориентироваться лишь в целях общей оценки вашего физического развития. Одно можно утверждать с уверенностью: при регулярных упражнениях, инициативе и настойчивости человек в значительной степени может изменить свой облик.

Следует почаще вспоминать еще одну приятную мысль: это игра, в которой вы заведомо выигрываете. Если вы будете прилежно выполнять упражнения в течение месяца, то к концу этого срока будете здоровее, мускулистее и сильнее, чем раньше. Насколько — это уже зависит от вас, от времени и усилий, которые вы вкладываете в работу.

Однако я не утверждаю, что за месяц вы можете превратить слабое и дряблое тело в сильное и мускулистое; да вы и сами вряд ли на это надеетесь. Этого не произойдет и за полтора месяца, хотя я видел некоторых подростков и молодых людей, которые через полгода так сильно изменяли свой облик в лучшую сторону, что их почти невозможно было узнать.

Я видел, как жирные мужчины за такое же время уменьшали размер талии с 1 м до 75 см — почти на полдюйма в неделю — и при этом становились более подтянутыми и мускулистыми, чем раньше. Однако не надейтесь сбросить 25 см в талии за две недели: в конце концов, вам понадобится гораздо больше времени, чтобы нарастить весь этот жир. Я всегда говорю: «Если у вас ушли годы на то, чтобы набрать вес, то упорная работа позволит вам сбросить его за четверть этого времени». С другой стороны, я видел, как бледные и немощные, недоразвитые юнцы прибавляли до 12 кг веса и 5 см роста после нескольких месяцев интенсивных упражнений.

Но если вы настаиваете на твердых обещаниях, одно могу вам дать. Положа руку на сердце, я утверждаю, что если вы никогда не тренировались раньше, то уже через неделю вы почувствуете разницу. Вы поймете, что в вашей жизни происходит нечто замечательное. Через месяц вы не только почувствуете разницу, но и сможете увидеть ее. Ваши мышцы станут крепкими и подтянутыми. Вы больше не будете задыхаться после короткого забега до автобусной остановки. Ваша походка станет легкой и упругой, в движениях появится уверенность и энергия. Более того, люди начнут замечать происходящие с вами перемены: здоровый румянец на щеках, блеск в глазах.

После трех месяцев силовой тренировки ваши плечи расправятся, грудная клетка заметно расширится, а ноги станут крепкими и мускулистыми. Если вы весили слишком мало, то можете прибавить до 5 кг плотных мышц; если вы страдали от ожирения, то избавитесь от такого же количества бесполезного жира. Вы обнаружите в себе практически неисчерпаемый запас энергии, а жажда деятельности будет удивлять даже вас, не говоря уже о ваших друзьях и близких.

Но польза регулярных тренировок этим не исчерпывается. Через год вы сможете удвоить свою силу. Вы будете выжимать штангу весом не менее 58 кг и толкать 77 кг. Через год вы можете надеяться на подъем веса примерно 136 кг в становой тяге штанги, что явится основным показателем мужской силы. Стоит помнить и о том, что за год некоторые мужчины смогли подняться от неизвестности к призовым местам на национальных соревнованиях по бодибилдингу.

ГЛАВА 3

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обычные гимнастические упражнения могут творить чудеса с вашим здоровьем и внешностью. Импровизированные снаряды позволяют сделать еще один шаг в этом направлении, но в конце концов приходит время, когда вы задумываетесь о покупке спортивного снаряжения. Итак, какое снаряжение вам необходимо?

Разные виды современного снаряжения можно обнаружить в клубах здоровья и спортивных центрах, о которых я уже упоминал. Многие из них просто превосходны. Но если вам приходится довольствоваться малым, то штанга и гантели ничуть не хуже всего остального и гораздо более эффективны, чем велотренажеры, «бегущие дорожки» и так далее.

Журналы здоровья изобилуют рекламой разнообразных спортивных снарядов и тренажеров. Все они предназначены для определенных целей. Разумеется, если вы просто хотите поддерживать спортивную форму, достаточно будет гимнастических упражнений, но если вы хотите видеть и оцени-

ГЛАВА 3. НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

вать результаты, то штанга и гантели станут предметами первой необходимости. Самое главное — они не изнашиваются и не ломаются. Почти любое другое устройство для силовой тренировки в конце концов ломается, устаревает или утрачивает свою эффективность с течением времени.

Для начала вам понадобится обычная штанга. Размер штанги варьируется в пределах от 1,37 до 1,82 м, с набором дисков весом от примерно 1 кг до приблизительно 5 кг. Гриф длиной 1,5 м вполне подходит для тренировки. Стандартные гантели без сменных дисков весят примерно 2,5 кг. Кроме того, вам понадобится скамья для упражнений длиной 1,2—1,5 м, высотой 75 см и шириной около 30 см.

По мере своего физического развития вы будете увеличивать вес снарядов, добавляя новые диски, которые можно приобрести в спортивных магазинах. Вес дисков для соревнований может достигать до 8—10 кг. Это снаряжение довольно дорогое, но оно никогда не изнашивается и не требует дополнительного ухода.

Если у вас есть отдельная комната, это очень хорошо, но в любом случае вам понадобится минимальное свободное пространство площадью около 1 квадратного метра. Выполняйте курс упражнений со штангой, как описано ниже, и время от времени (через две-три недели) переходите

на курс упражнений с гантелями для разнообразия. Это делает занятия менее монотонными.

Но если у вас совсем нет места, чтобы работать со штангой, не надо отчаиваться. Гантели тоже прекрасное средство для развития мускулатуры. Упражнения с гантелями нагружают мышцы под разными углами, а из-за необходимости уравнивать и координировать движение двух снарядов они даже превосходят упражнения со штангой.

Для тех, кто часто путешествует по разным городам и не имеет возможности таскать с собой тяжелые снаряды, выходом может стать добрый старый эспандер. Эспандеры по-прежнему продаются в магазинах, но теперь только со стальными пружинами, не обтянутыми тканью. Они хороши для некоторых упражнений и используются даже профессиональными культуристами для разминки и разогрева мышц перед соревнованиями. Преимущество эспандеров в том, что они легкие и не занимают много места. Однако при работе с пружинными эспандерами следует соблюдать осторожность, чтобы не прищемить кожу, а во время определенных упражнений нужно следить, чтобы нижняя рукоятка не выскользнула из-под ноги.

Если вы решили всерьез заняться бодибилдингом, то вам понадобится скамья с ре-

гулируемым наклоном, стойка для приседаний со штангой (машина Смита), икроножные тренажеры, разнообразные блочные устройства с тягой рукояти или свободной перекладины и так далее. Все это можно обнаружить в гимнастических залах для силовой тренировки, центрах здоровья и частных клубах.

Однако сначала нужно сосредоточиться на стандартных упражнениях и выполнить курс упражнений, описанный в этой книге. Понадобится по меньшей мере год, прежде чем вы сможете перейти к настоящим тренировкам по программе бодибилдинга.

ГЛАВА 4

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Интенсивность ваших тренировок зависит от того, к чему вы стремитесь. Если ваша цель крепкое здоровье и мышцы, которые не только эффектно выглядят, но и обладают силой, подкрепляющей их внушительный вид, то эта книга для вас. Большинство людей, желающих улучшить свое здоровье и внешность, тренируются три раза в неделю по программе из нескольких основных упражнений, выполняя по три серии от 8 до 10 повторений для каждого упражнения. В процедуре начального уровня содержится 1–2 упражнения для каждой главной мышечной группы — то есть грудной клетки, спины, ног, брюшного пресса и так далее.

Обычно считается, что для наращивания мышечной массы необходимо тренироваться с большим весом и меньшим количеством повторений. Чтобы похудеть и добиться большей рельефности мышц, вы работаете с меньшим весом и делаете больше повторений в каждом упражнении. Впрочем, это правило имеет некоторые исключения. Вы

ГЛАВА 4. КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

всегда должны выполнять упражнения технически правильно и с нужной амплитудой, иначе у вас могут возникнуть проблемы со здоровьем из-за непропорциональной нагрузки на связки и сухожилия. Помните, отдача от тренировки зависит от тех усилий, которые вы в нее вкладываете.

Первый основной курс тренировки позволит вам нарастить объем мышечной массы и уменьшить количество жировых отложений. Для начинающего это может звучать странно: одни и те же упражнения и наращивают мышцы, и уменьшают жировые отложения. Секрет заключается в том, что хороший курс упражнений нормализует архитектуру тела.

Производите аккуратные замеры своего физического развития и регистрируйте их в записной книжке, поскольку лишь таким образом вы можете проверить, каких успехов вам удалось достичь. Если вы можете регулярно фотографироваться в купальном костюме, сделайте это: через несколько месяцев у вас будет возможность убедиться в своих достижениях и посмеяться над былыми затруднениями.

Вам также следует записывать свою программу упражнений, а когда вы начнете тренироваться с отягощением — вес снарядов и количество повторений. Неделя за неделей вы будете наблюдать за тем, как растет ваша сила.

Не поддавайтесь искушению «лечебной» диеты, что бы вы ни читали об этом в журналах. Ешьте только нормальную, здоровую пищу (немного подробнее об этом в следующей главе), и вы не ошибетесь. Крепко заваренный чай и кофе — не лучшие напитки для начинающего культуриста. Полезнее пить молоко, воду и фруктовые соки. Бокал пива время от времени не повредит, но следует соблюдать умеренность.

Если вы страдаете от запоров, то эту проблему нужно решить как можно скорее, но не пытайтесь добиться моментального результата с помощью таблеток. Искусственные средства ослабляют организм, а иногда приводят к ухудшению ситуации. Вскоре вы станете рабом таблеток и не сможете сделать ни шагу без их помощи.

Наилучшее средство для лечения запоров — обычная чистая вода. Выпивайте ежедневно по 1,25 литра в день, и вы забудете о неприятностях. Нет необходимости пить всю воду сразу — наполняйте стакан и отпивайте понемногу в течение дня. Попробуйте пить воду вместо чая или кофе после еды; это хорошая привычка, и ее стоит взять на вооружение.

Не старайтесь каждый день тренироваться с отягощением, на первых порах это может быть слишком утомительно. Мышечным волокнам необходимо время для роста и восстановления сил. Не воображайте,

как это делают многие начинающие энтузиасты, что если вы будете ежедневно тренироваться с тяжелыми снарядами, то быстрее добьетесь желаемых результатов. Короткий путь не всегда приводит к цели. Мышцы нуждаются в 24-часовом периоде отдыха между тренировками с отягощением. Каждые два месяца устраивайте разгрузочную неделю, без штанги и гантелей, чтобы избежать перетренировки и связанного с нею упадка сил.

Вес снарядов, с которыми вы работаете, зависит от вашего физического состояния. Вес снарядов в килограммах, приведенный в таблице, дан в качестве общего руководства. Вы должны экспериментировать и искать для себя оптимальное решение. Смысл заключается в том, что сеанс тренировки должен завершаться на приподнятой, радостной ноте, а не в состоянии полного изнеможения.

Сон имеет крайне важное значение, когда вы занимаетесь интенсивными тренировками. Вы должны спать по меньшей мере восемь часов в день, а желательно и больше. Не пытайтесь решить эту проблему, недосыпая в рабочие дни и оставаясь в постели до полудня по воскресеньям. Подобный отдых нельзя назвать полноценным.

Упражнения следует выполнять в теплой, хорошо проветриваемой комнате. Тренируйтесь в плавках либо в легких трениро-

вочных брюках и майке. Всегда держите мышцы в разогретом состоянии и избегайте сквозняков.

Закончив тренировку, примите теплую ванну или постоит под душем. Затем как следует разотритесь полотенцем и посидите спокойно, пока тело остынет.

Тренироваться всегда следует вечером. Не тренируйтесь по утрам, за исключением короткой разминки для людей с избыточным весом (эта серия упражнений описана в следующей главе). Утром в крови понижен уровень сахара и обычно чувствуется недостаток нервной энергии.

Предупреждение. Если вы очень полный человек с выпирающим животом, не пытайтесь выполнять подъемы туловища, упомянутые в следующих курсах упражнений, до тех пор, пока жировые отложения немного не уменьшатся. Не следует также наклоняться к носкам из положения стоя или сидя. Когда живот и без того слишком велик, эти упражнения могут лишь ухудшить ваше состояние.

ГЛАВА 5

КАК ПОХУДЕТЬ — ЛЕГКИЙ СПОСОБ

Большинство людей в этом мире хочет изменить свою фигуру, во всяком случае об этом свидетельствует содержимое моего почтового ящика. Они либо слишком полные и хотят похудеть, либо слишком худые и хотят пополнеть. Похоже, каждый желает получить то, чего у него нет!

Человек, желающий похудеть, первым делом думает о диете, и в общем это правильно. Но диета не означает, что вы лишаете организм привычной пищи, и заставляете себя голодать, как предлагают многие так называемые специалисты по здоровому питанию. Необходимо стремиться к сбалансированной диете и включать в свой рацион все виды пищи — жиры и мучные изделия наряду с зелеными овощами и фруктами.

Ваш организм похож на банк: вкладывая туда определенное количество калорий в день, вы устанавливаете кредит. Используя определенное количество калорий и перерабатывая их в энергию, вы подводите баланс в конце дня.

Если вы вкладываете больше, чем используете, ваш «счет» будет расти, и вы начнете полнеть. Если вы используете больше, чем вкладываете, ваш «счет» уменьшится, и вы похудеете.

Есть два очевидных способа для уменьшения вашего «счета»: вы можете потреблять меньше калорий, ограничив свой рацион, либо расходовать больше калорий, вырабатывая энергию, — иными словами, занимаясь физическими упражнениями.

Не поддавайтесь искушению отказаться от любой пищи, которая содержит жиры и крахмал, иначе у вас будут все шансы заболеть, поскольку с недостатком витаминов связаны серьезные недомогания. Приведу два примера.

Витамин А содержится в молоке, масле, сливках, яичном желтке, сыре, жирном мясе и рыбьем жире. Он способствует росту и помогает предотвращать инфекции, особенно кожные заболевания.

Витамин В присутствует в картошке, молоке, яйцах и мучных изделиях; его недостаток приводит к нервным расстройствам и болезням желудка.

Отказываясь от так называемой «нездоровой пищи», вы резко снижаете содержание этих двух жизненно важных витаминов в своем организме.

Другой способ похудеть — сочетание нормальной еды с регулярными упражнениями.

ями. Это позволяет «подводить баланс» с благоприятным для вас результатом и обеспечивает получение необходимых витаминов.

Многие полные люди пытаются решить эту проблему, увеличивая физические нагрузки. «Я ежедневно прохожу несколько километров, — говорят они. — Однако это не оказывает положительного воздействия». Это удивляться — не все упражнения, а некоторые даже могут причинять вред, лишая вашу жизненную энергию, ничего не давая взамен.

Воздействие должно быть направлено на те части тела, которые нуждаются в похудении. Если у вас слишком полная талия, то именно этому нужно уделять внимание при тренировке. Если ваши бедра и ягодицы нуждаются в корректировке, вы должны тренировать их в первую очередь.

Вольные упражнения полезны, особенно для людей, которым далеко до спортивной формы, но результаты в этом случае достигаются медленно, и развитие мышц на определенном этапе прекращается, а видимый эффект так и не достигается. Единственной действительно быстрой и эффективной формой тренировки являются силовые упражнения с отягощением и блочными устройствами или эспандерами, которые создают постоянное сопротивление.

В течение следующего месяца следите за своим рационом, употребляя в пищу понемногу из каждой группы ниже перечисленных продуктов. Ежедневно выполняйте вольные упражнения, приведенные в конце этой главы.

Группа 1

Говядина, свинина, мясо птицы, рыба, яйца, орехи, бобы и т. д.

Группа 2

Зелень и овощи: салат, капуста, лук, морковь, свекла и т. д.

Группа 3

Свежие цитрусовые фрукты: апельсины, грейпфруты и т. д.

Группа 4

Яблоки, груши, бананы и другие фрукты.

Группа 5

Мучные и зерновые продукты: хлеб, каши и т. д.

Группа 6

Молоко и молочные продукты: сыр, творог и т. д.

Группа 7

Масло и другие жиры.

Курс вольных упражнений для тех, кто хочет похудеть

1. Подъемы ног (20 повторений).
2. Разведение ног (20 повторений).
3. Выпрямление ног (20 повторений).
4. Боковые наклоны (20 повторений в каждую сторону).
5. Повороты туловища (20 повторений в каждую сторону).
6. Махи ногами (пока не устанете).

Этот курс вольных упражнений следует выполнять каждое утро в дополнение к общим курсам, рекомендованным в следующих главах.

Упражнения выполняются следующим образом:

1. *Подъемы ног.* См. упражнение № 8 в главе 8, но только до того положения, когда ноги находятся под прямым углом к туловищу.

2. *Разведение ног.* Лежа на спине, поднимите ноги под прямым углом к туловищу. Это исходное положение. Разведите ноги в стороны так далеко, как это возможно. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

3. *Выпрямление ног.* Лягте на спину и подтяните колени к груди. Затем энергично выпрямите ноги, не касаясь пола.

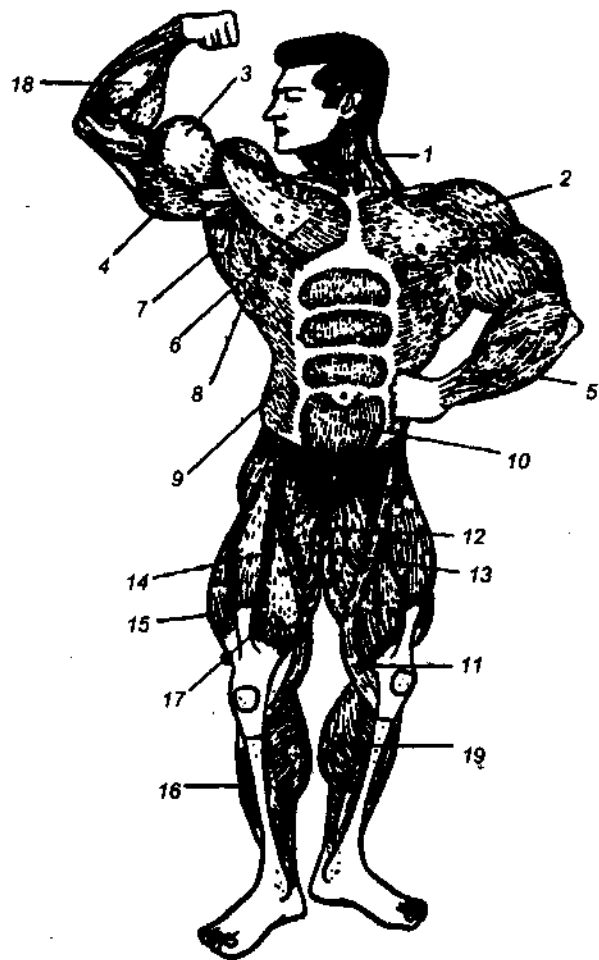


Рис. 1. Мышцы тела (вид спереди):

1 — грудино-ключично-сосцевидная мышца; 2 — дельтовидная мышца; 3 — бицепс; 4 — трицепс; 5 — локтевой сгибатель запястья; 6 — большая грудная (пекторальная) мышца; 7 — широчайшая (латеральная) мышца спины; 8 — передняя зубчатая мышца; 9 — косая мышца живота; 10 — прямая мышца живота; 11 — портняжная мышца; 12 — приводящая мышца бедра; 13 — тонкая мышца бедра; 14 — прямая мышца бедра; 15 — латеральная широкая мышца бедра; 16 — передняя большеберцовая мышца; 17 — медиальная широкая мышца бедра; 18 — плечелучевая мышца; 19 — икроножная мышца

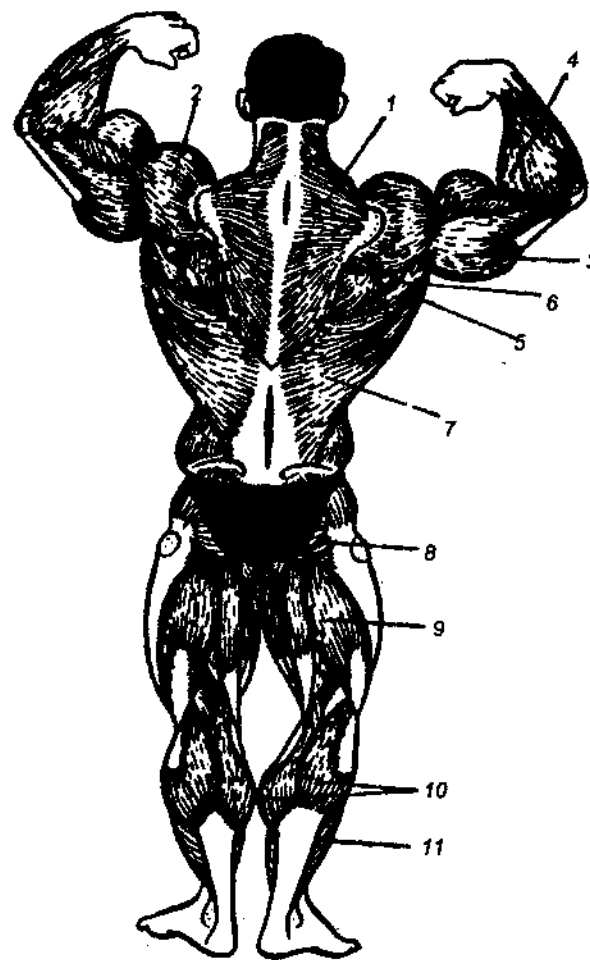


Рис. 2. Мышцы тела (вид сзади):

1 — трапециевидная мышца; 2 — дельтовидная мышца; 3 — трицепс; 4 — локтевой разгибатель запястья; 5 — большая круглая мышца; 6 — малая круглая мышца; 7 — широчайшая мышца спины; 8 — ягодичная мышца; 9 — двуглавая мышца бедра; 10 — икроножная мышца; 11 — камбаловидная мышца

Полезно сочетать тренировку с дополнительным приемом здоровой пищи. Чтобы упражнения действовали как следует, нагрузка на мышцы должна быть достаточно большой.

Сочетая трехразовое питание, молочные коктейли с протеином и достаточный отдых, вы можете не сомневаться в успехе.

ГЛАВА 7

ТАБЛИЦЫ ТРЕНИРОВКИ

Любая действенная система упражнений должна быть построена на прогрессивной основе. Нагрузку следует увеличивать день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Лишь таким способом вы можете заставить свои мышцы расти и развиваться.

Если бы только физический труд делал людей большими и мускулистыми, то те, кто занимается тяжелым физическим трудом, были бы самыми сильными и хорошо сложенными людьми в мире. Но их работа часто нагружает какую-то одну группу мышц, и хотя они вкладывают в свои действия огромное количество энергии, это не обязательно приводит к развитию хорошей мускулатуры.

Иногда, в зависимости от вида работы, одна часть тела чрезмерно развивается, а другая остается слабой. Человек не становится таким же сильным и хорошо сложенным, как культурист, потому что объем выполняемой работы остается более или менее постоянным каждый день. Он доста-

точно силен, чтобы выполнять свою работу, но не более того.

Поэтому люди, тренирующиеся по программе вольных упражнений, редко становятся очень сильными и мускулистыми; в этих упражнениях практически не предусмотрено прогрессивного наращивания нагрузки. Вы можете увеличивать их сложность лишь до определенного предела, а затем остается лишь увеличивать количество повторений.

Говорят, что индийские борцы практикуют в своей тренировке только вольные упражнения. Они определенно достигли значительных успехов в наращивании мышц, хотя и не славятся выдающейся мускулатурой.

Многие борцы былых времен могли целыми часами выполнять вольные упражнения со множеством повторений. Они также поглощали большое количество пищи — в основном вегетарианской.

Вес многих современных борцов достигает 136 кг. Большинство из них, помимо обычной тренировки, работают с очень тяжелыми снарядами и отличаются огромной силой.

Вольные упражнения представляют проблему в том смысле, что вы можете наращивать их интенсивность, лишь увеличивая количество повторений, а это отнимает много времени. В принципе, они могут

оказывать такое же воздействие, как упражнения со штангой, гантелями и эспандером, но лишь в том случае, если вы готовы тренироваться целыми днями.

Для работающих людей, которые могут тренироваться только в вечерние часы, единственным выходом будет силовая тренировка. Но почему бы и нет, учитывая тот факт, что результаты достигаются быстрее и проще, чем с вольными упражнениями?

Эта книга написана для начинающих, для тех, кто раньше никогда не прикасался к штанге, редко, а то и вовсе не занимался физическими упражнениями. Поэтому первый курс содержит только вольные упражнения, без отягощения. Если точно следовать ему, он придаст тонус вашим мышцам, поможет поддерживать спортивную форму на должном уровне и улучшит вашу внешность. Но сам по себе он не позволяет развить превосходную мускулатуру.

Если вы начинаете с чистого листа, то для лучших результатов рекомендую выполнять курс вольных упражнений в течение месяца, прежде чем приступить к любому из трех других курсов.

Если вы уже находитесь в хорошей форме или занимаетесь спортом, то можете сразу же приступить к силовой тренировке.

В таблицах указано количество повторений и рекомендуемый вес снарядов. Курс вольных упражнений нужно выполнять ежедневно. Курсы упражнений с отягощением или эспандером нужно выполнять через день. Так, в первую неделю вы будете тренироваться в понедельник, среду, пятницу и воскресенье, а на следующей неделе — во вторник, четверг и субботу.

Нагрузки увеличивают поэтапно. К примеру, в некоторых упражнениях говорится «от 6 до 12 повторений». Это означает, что вы делаете 6 повторений в понедельник и среду, 7 — в пятницу и воскресенье, 8 — в четверг и вторник, и так далее. Продолжайте, пока не дойдете до 12 повторений, а затем увеличьте вес штанги на 2,25–4,5 кг или добавьте еще одну пружину к эспандеру и снова начните с 6 повторений.

Очевидно, что первоначальная нагрузка зависит от вашей силы, и здесь не может быть строгих правил. Скажем, начиная с 6 повторений, вы должны подобрать вес снарядов, который позволит вам выполнить данное количество повторений, строго соблюдая технику движений. Вес, указанный в таблице, можно использовать в качестве ориентира для начинающих.

После трех месяцев силовой тренировки вы можете перейти к одному из специа-

лизированных курсов для уменьшения веса или наращивания мышечной массы либо продолжать прежний курс. Выбор за вами. Однако следует указать, что переход к специализированному курсу можно осуществить лишь после трех месяцев общей тренировки.

Каждый курс рассчитан на четыре недели с последующим увеличением нагрузки. Курсы упражнений со штангой, гантелями и эспандером включают 14 сеансов тренировки, после чего нагрузку следует увеличить, а количество повторений уменьшить до уровня первой тренировки.

Вольные упражнения можно выполнять ежедневно, но один день в неделю нужно оставлять для отдыха и восстановления сил.

Курс силовой тренировки обычно продолжается в течение месяца, но если по какой-то причине вы переходите к вольным упражнениям, их нужно выполнять с прогрессивной нагрузкой с тяжелыми предметами в руках (см. таблицы).

После месяца вольных упражнений и трех месяцев общей силовой тренировки вы будете готовы перейти к специализированному курсу для снижения веса или наращивания мышечной массы, если сочтете это необходимым.

ЧАСТЬ I

КУРС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
(ежедневные тренировки)

№	Количество повторений	Увеличение нагрузки	Добавить через месяц	Наращивание мышц	Уменьшение веса
1	10	1 каждые 2 дня	—	—	10 повторений
2	10	1 каждые 2 дня	—	10 (3 серии)	25 повторений
3	15	1 каждые 2 дня	груз в руке	—	50 повторений
4	15	1 каждые 2 дня	грузы в руках	—	50 повторений
5	20	1 каждые 2 дня	тяжелый предмет на плечи	20 (3 серии)	—
6	10	1 каждые 2 дня	—	20 (3 серии)	—
7	6	1 каждые 4 дня	стул между ног	10 (3 серии)	15 повторений
8	15	1 каждые 2 дня	грузы к ногам	—	50 повторений
9	15	1 каждые 2 дня	грузы в руках	—	50 повторений
10	по 25	1 каждый день	партнер на спине	—	по 25 повторений
11	10	1 каждые 2 дня	груз в свободной руке	10 (3 серии)	—

ГЛАВА 7. ТАБЛИЦЫ ТРЕНИРОВКИ

КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ЭСПАНДЕРОМ
(тренировки через день)

№	Начать с	Количество повторений	Увеличение нагрузки	Добавить через месяц	Наращивание мышц	Уменьшение веса
1	1 пружина	10	—	1 пружина	—	10 повторений
2	2 пружины	по 6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	8 (3 серии)	25 повторений
3	2 пружины	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	—	25 повторений
4	3 пружины	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	8 (3 серии)	25 повторений
5	3 пружины	по 10	по 1 через одну тренировку	2 пружины	—	20 повторений
6	1 пружина	10	по 1 на каждую тренировку	1 пружина	—	50 повторений
7	1 пружина	10	по 1 на каждую тренировку	1 пружина	—	50 повторений
8	1 пружина	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	—	25 повторений
9	2 пружины	10	по 1 через одну тренировку	2 пружины	8 (3 серии)	25 повторений
10	2 пружины	по 10	по 1 на каждую тренировку	1 пружина	—	50 повторений
11	2 пружины	по 10	по 1 на каждую тренировку	1 пружина	—	50 повторений
12	2 пружины	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	8 (3 серии)	20 повторений
13	1 пружина	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	8 (3 серии)	20 повторений
14	1 пружина	6	по 1 через одну тренировку	1 пружина	—	20 повторений
15	1 пружина	по 10	по 1 на каждую тренировку	1 пружина	—	25 повторений

ЧАСТЬ I

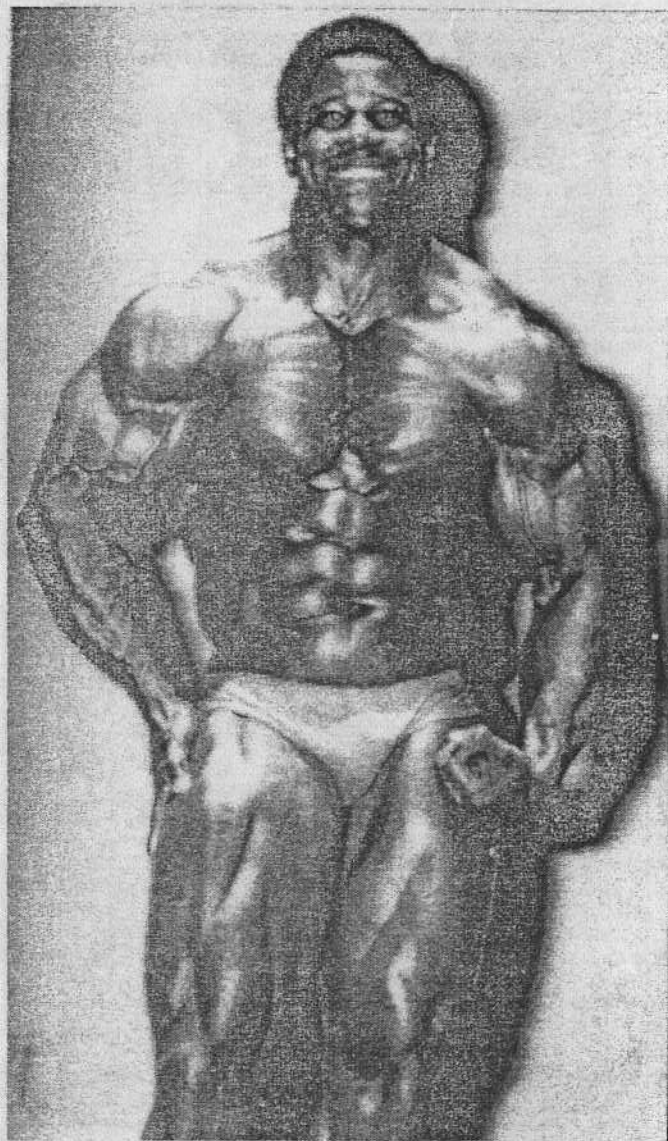
КУРС УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ
(тренировки через день)

№	Начать с	Количество повторений	Увеличение нагрузки	Добавить через месяц	Наращивание мышц	Уменьшение веса
1	12 кг	6	по 1 через одну тренировку	2 кг	8 (3 серии)	25 повторений
2	15 кг	6	по 1 через одну тренировку	3 кг	—	20 повторений
3	15 кг	10	по 1 на каждую тренировку	3 кг	—	25 повторений
4	5 кг	10	по 1 на каждую тренировку	1 кг	8 (3 серии)	25 повторений
5	12 кг	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	25 повторений
6	12 кг	6	по 1 через одну тренировку	2 кг	10 (3 серии)	20 повторений
7	10 кг	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	50 повторений
8	10 кг	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	50 повторений
9	20 кг	10	по 1 на каждую тренировку	3 кг	8 (3 серии)	25 повторений
10	25 кг	10	по 1 через одну тренировку	3 кг	—	по 25 повторений
11	20 кг	6	по 1 через одну тренировку	3 кг	10 (3 серии)	20 повторений
12	—	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	50 повторений
13	5 кг	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	50 повторений
14	15 кг	10	по 1 на каждую тренировку	3 кг	—	20 повторений

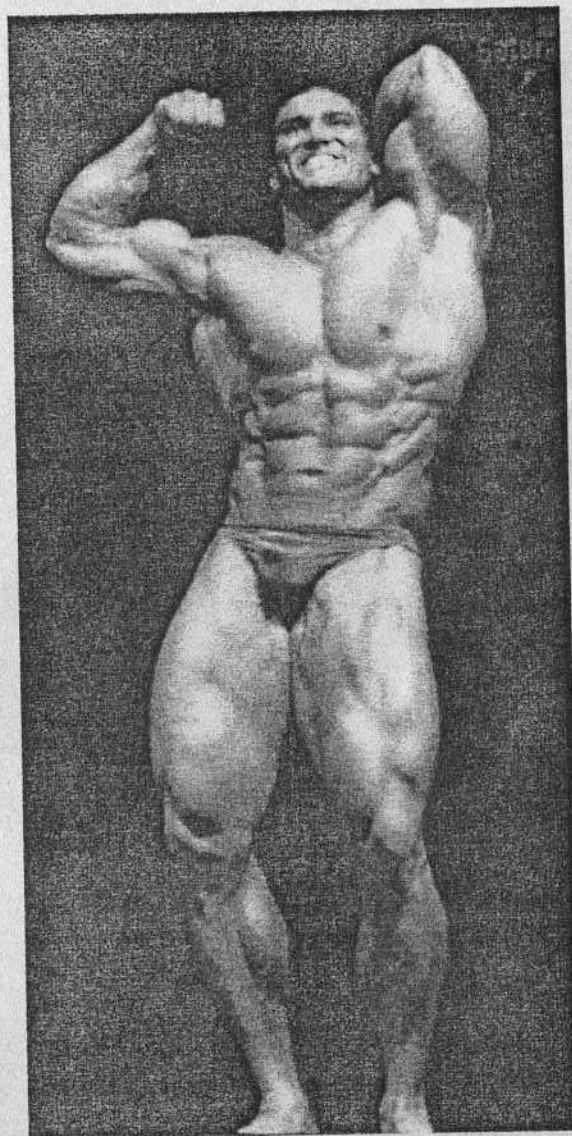
ГЛАВА 7. ТАБЛИЦЫ ТРЕНИРОВКИ

КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ
(тренировки через день)

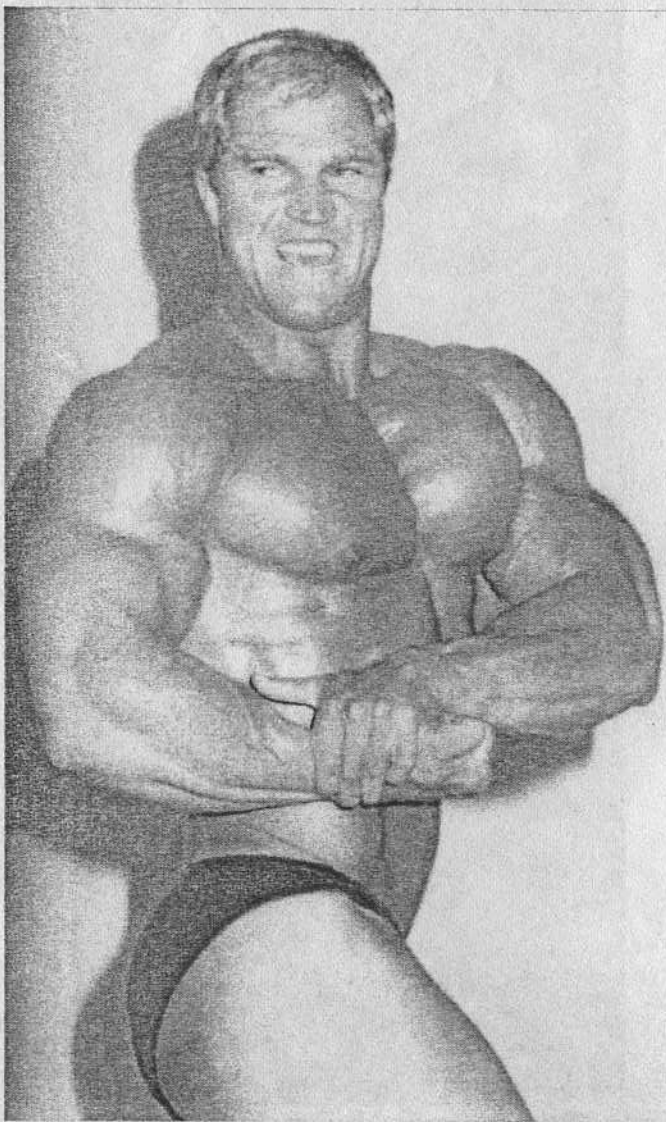
№	Начать с	Количество повторений	Увеличение нагрузки	Добавить через месяц	Наращивание мышц	Уменьшение веса
1	по 2,5 кг	10	по 1 на каждую тренировку	по 2 кг	—	10 повторений
2	10 кг	6	по 1 через одну тренировку	2 кг	8 (3 серии)	25 повторений
3	по 8 кг	6	по 1 через одну тренировку	по 2 кг	10 (3 серии)	20 повторений
4	по 2 кг	6	по 1 через одну тренировку	по 1 кг	—	20 повторений
5	по 5 кг	10	по 1 через одну тренировку	по 2 кг	—	25 повторений
6	по 8 кг	по 10	по 1 на каждую тренировку	по 2 кг	—	25 повторений
7	по 5 кг	6	по 1 через одну тренировку	по 2 кг	10 (3 серии)	20 повторений
8	10 кг	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	25 повторений
9	по 2 кг	10	по 1 на каждую тренировку	1 кг	—	50 повторений
10	10 кг	6	по 1 через одну тренировку	2 кг	—	20 повторений
11	—	10	по 1 на каждую тренировку	2 кг	—	50 повторений
12	по 3 кг	10	по 1 на каждую тренировку	1 кг	—	50 повторений
13	10 кг	10	по 1 на каждую тренировку	по 2 кг	10 (3 серии)	25 повторений
14	по 2 кг	10	по 1 на каждую тренировку	по 1 кг	—	25 повторений
15	по 6 кг	10	по 1 на каждую тренировку	по 2 кг	8 (3 серии)	25 повторений



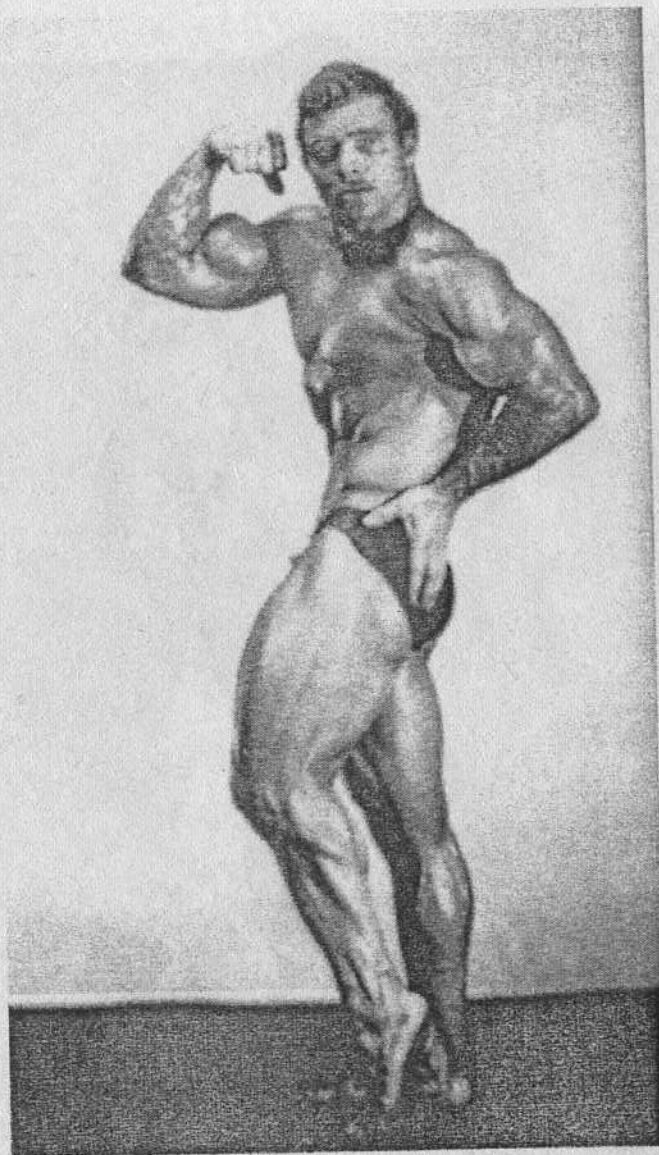
Бертил Фокс неоднократно завоевывал самые высокие титулы. Он живет в Лондоне, очень скромно и мало известен за пределами мира бодибилдинга



Джефф Кинг, победитель конкурса «Мистер Вселенная» по версии NABBA (Североамериканская ассоциация бодибилдинга)



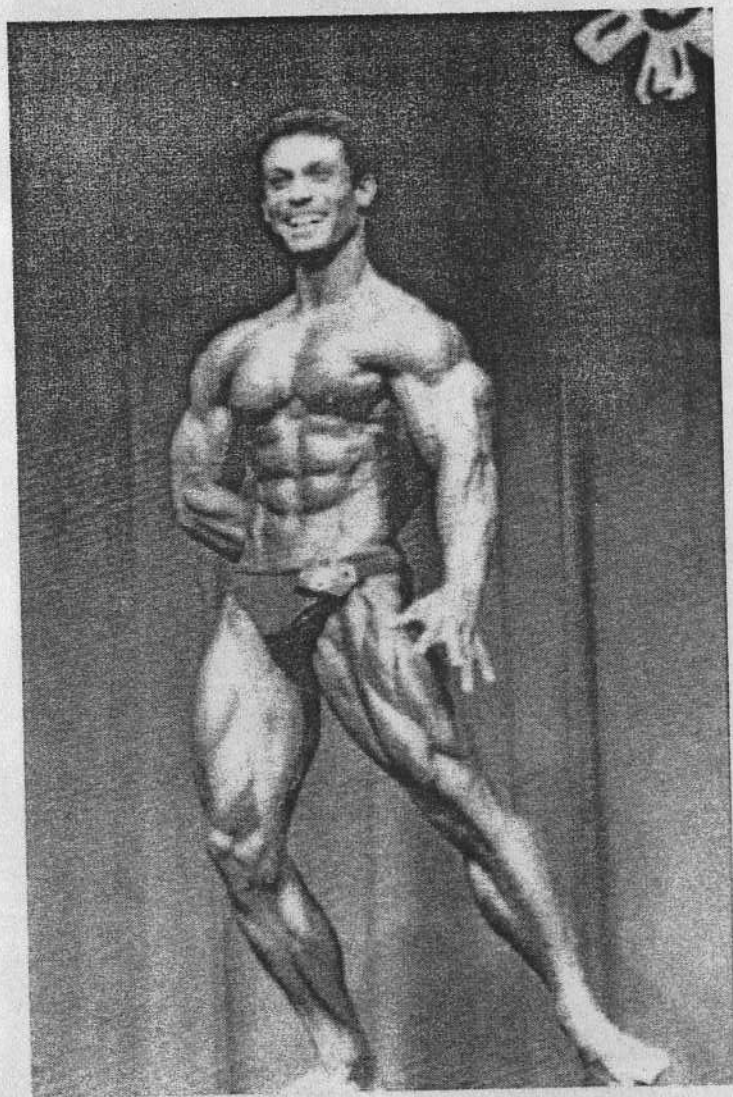
*Гэри Стридэм — постоянно в хорошей форме
для соревнований и показательных выступлений*



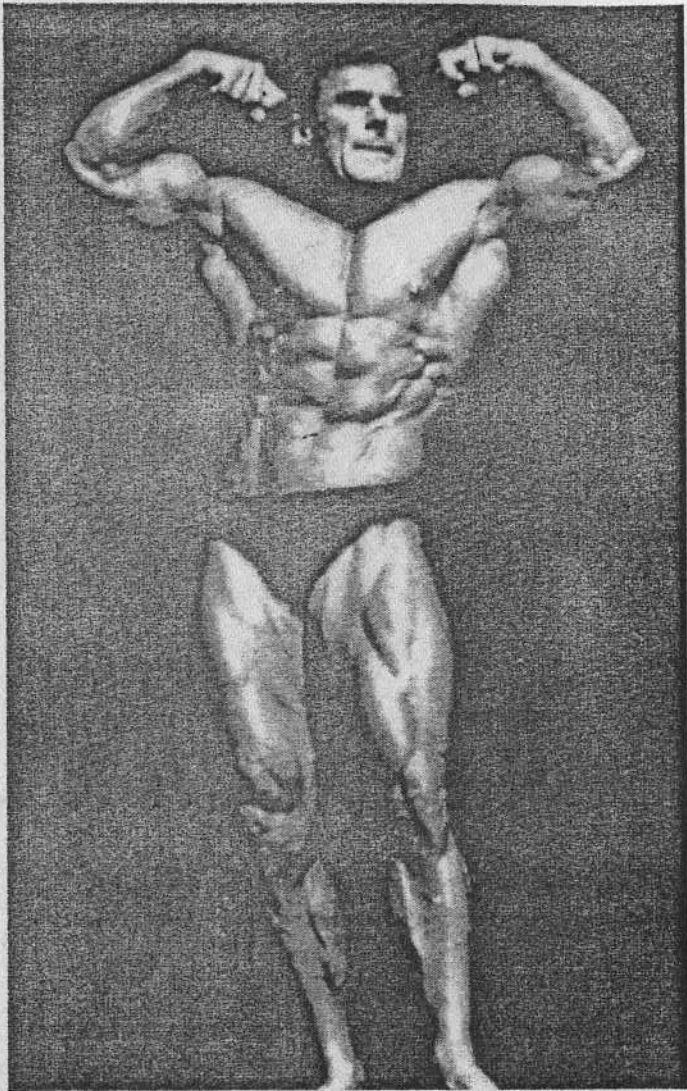
*Иен Лоуренс считается лучшим из современных
шотландских культуристов*



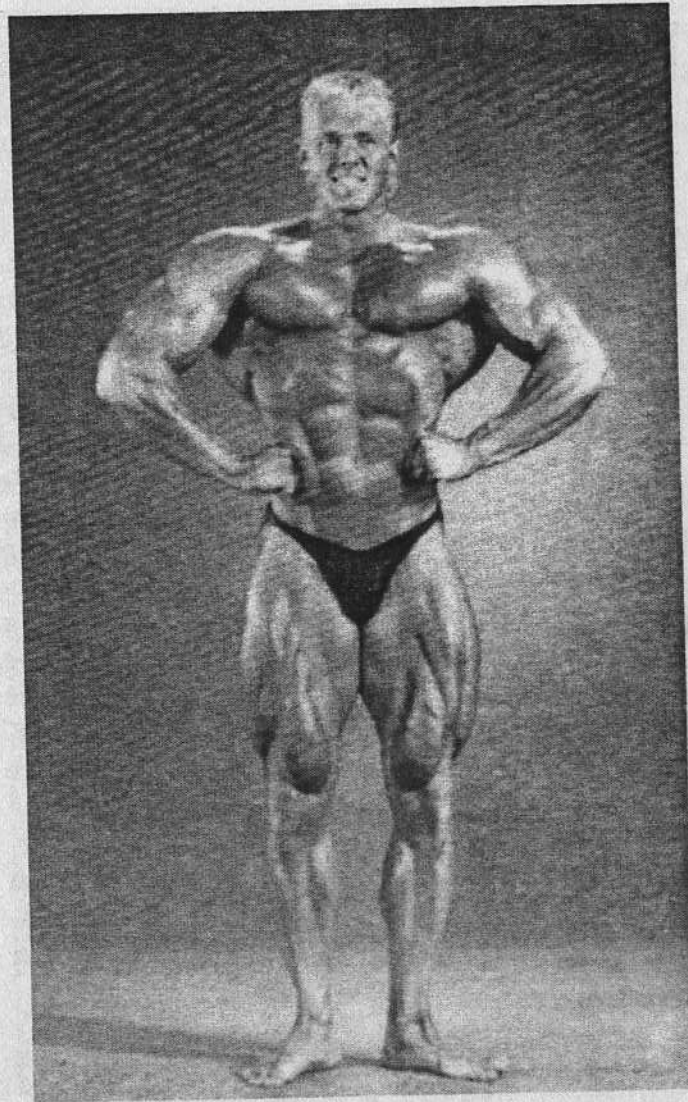
Билл Ричардсон, обладатель титулов Мистер Вселенная, Мистер Европа и Мистер Британия. Один из наиболее популярных культуристов в Англии, которого часто приглашают на показательные выступления



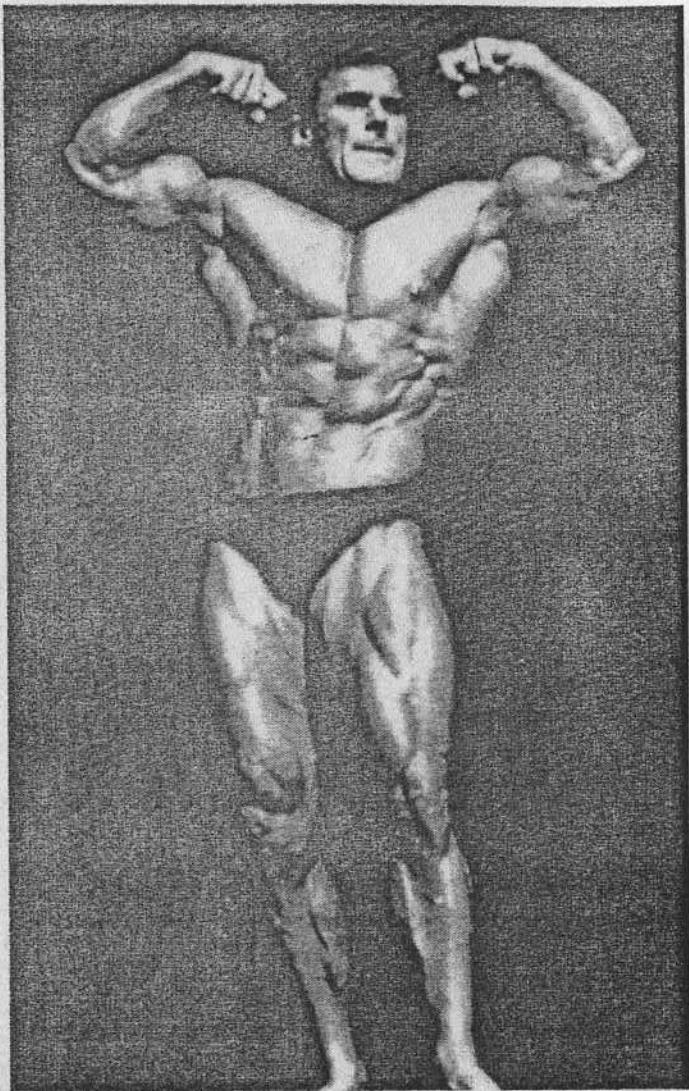
Мохаммед Маккави — один из немногих, кому удалось победить Ли Хэни в европейском конкурсе «Гран-при»



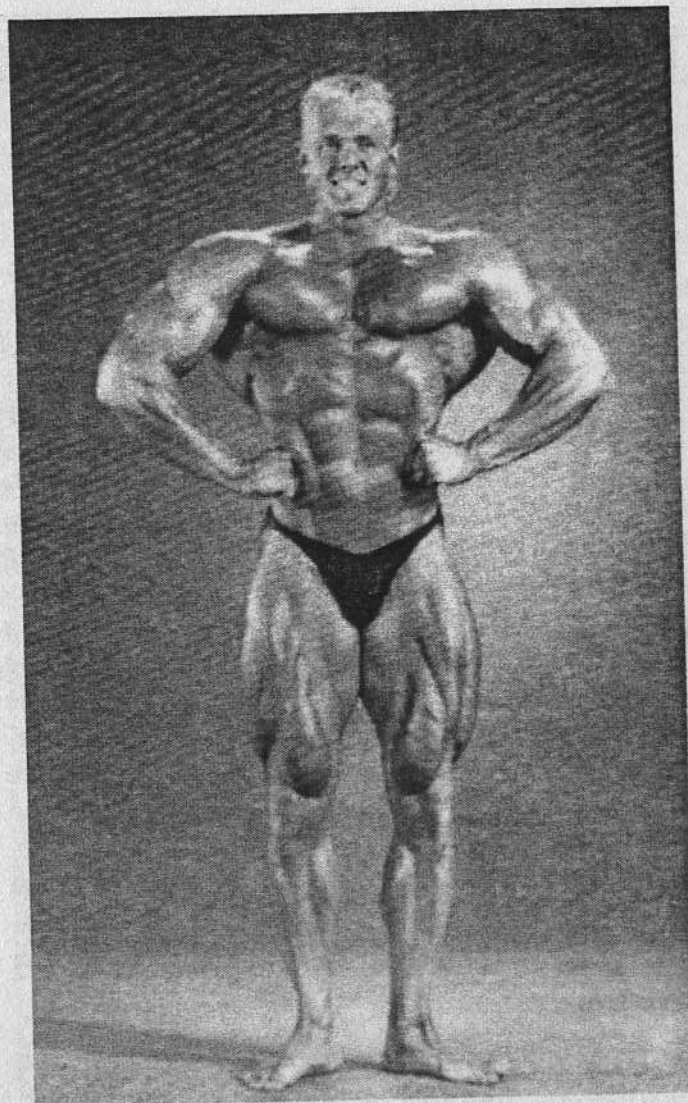
Терри Филип, один из лучших культуристов Британии. Он завоевывал титулы Мистер Британия, Мистер Европа и Мистер Вселенная в своей весовой категории



Фрэнсис Рейнфорд завоевал титул Мистер Британия в 1991 году. Архитектура его тела — хороший пример симметрии и пропорциональности в бодибилдинге



Терри Филип, один из лучших культуристов Британии. Он завоевывал титулы Мистер Британия, Мистер Европа и Мистер Вселенная в своей весовой категории



Фрэнсис Рейнфорд завоевал титул Мистер Британия в 1991 году. Архитектура его тела — хороший пример симметрии и пропорциональности в бодибилдинге

ГЛАВА 8 ПОЛНЫЙ КУРС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Дыхательное упражнение (рис. 3)

Встаньте прямо, расставив ноги на ширине плеч и опустив руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и медленно поднимите руки над головой, ощущая расширение грудной клетки. Ритм дыхания должен совпадать с движением. Сделайте паузу в верхней точке, а затем опустите руки с такой же скоростью на выдохе. Держите туловище прямо и не сгибайте ноги в коленях.

Это замечательное упражнение для легких и грудной клетки, но будьте с ним осторожны, если вы раньше не тренировались, поскольку избыток кислорода может привести к головокружению.

2. Отжимание от стула (рис. 4)

Упритесь руками в край сиденья стула, а ногами — в пол, чтобы ноги и корпус составляли линию. Согните руки в локтях

и опуститесь вниз, держа локти под прямым углом к корпусу, отодвиньте ноги немного назад, чтобы туловище оставалось полностью выпрямленным. Это исходное положение. Оттолкнувшись руками, медленно отожмитесь, пока локти не выпрямятся полностью; следите за тем, чтобы туловище не прогибалось посередине. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

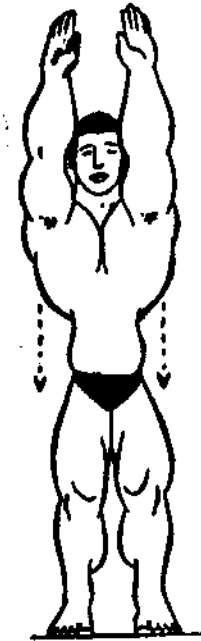


Рис. 3

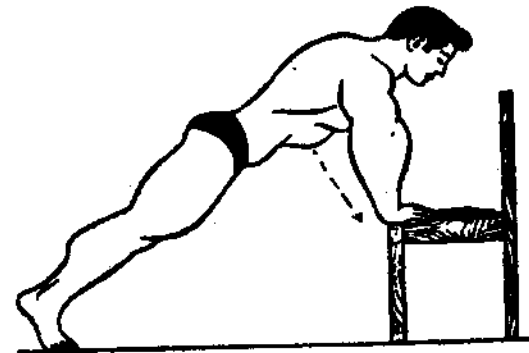


Рис. 4

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см и опустив руки вдоль туловища. Подтяните правую руку под мышку и наклонитесь влево, вытянув левую руку вдоль голени. Когда наклонитесь так далеко, как можете, приподнимите туловище и снова наклонитесь, стараясь опуститься чуть ниже. Вернитесь в исходное положение, подтяните левую руку под мышку и одновременно выпрямите правую руку. Полный цикл составляет одно повторение. Важно следить за тем, чтобы туловище и ноги оставались на одной линии (не раскачивайтесь вперед-назад и не поворачивайте туловище при наклонах). Ноги должны оставаться прямыми, бедра напряжены.

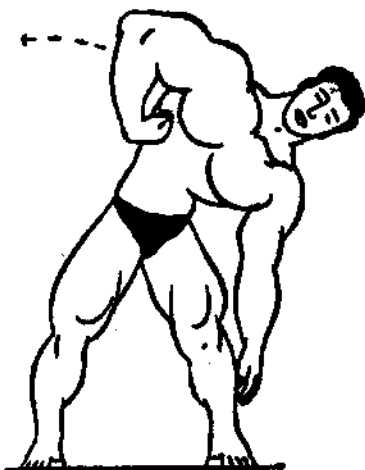


Рис. 5

Начните с 15 повторений, постепенно увеличивайте количество до 25.

4. Повороты туловища (рис. 6)

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и упершись руками в бедра. Не сгибая ноги в коленях, поверните туловище налево так далеко, как это возможно. Зафиксируйте движение в конечной точке, затем поверните туловище направо. Полный цикл составляет одно повторение. Начните с 15 повторений, постепенно увеличивайте количество до 25.

5. Приседания (рис. 7)

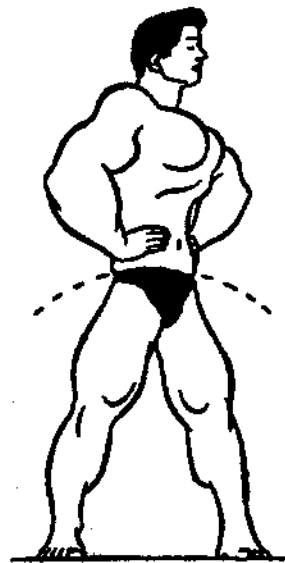


Рис. 6

Встаньте в исходном положении: ноги вместе, носки врозь под углом 90°. Положите руки на бедра. Поднимитесь на носки, потянувшись так высоко, как можете, а затем согните ноги в коленях и опуститесь на корточки. Колени должны быть развернуты наружу. Чтобы сохранять равновесие, смотрите на точку на стене, расположенную немного выше вашей головы. Поднимитесь на носки, выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы движение было плавным, не наклоняйте туловище вперед и держите спину прямо. Начните с 20 повторений, постепенно увеличивайте количество до 40.

6. Потягивание грудной клетки (рис. 8)

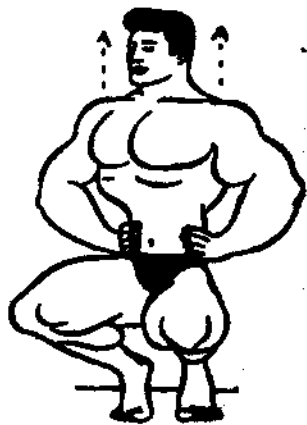


Рис. 7

Это упражнение нужно выполнять сразу же после приседаний, пока ваше дыхание еще тяжелое и учащенное. Оно очень полезно для грудной клетки. Положите руки на удобную подставку — полку или карниз примерно на высоте плеч. Держите ноги и туловище прямо, слегка отклонившись назад. Сделайте глубокий вдох, максимально расширив грудную клетку, и одновременно с этим надавите вниз обеими руками. Расслабьтесь и повторите движение. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

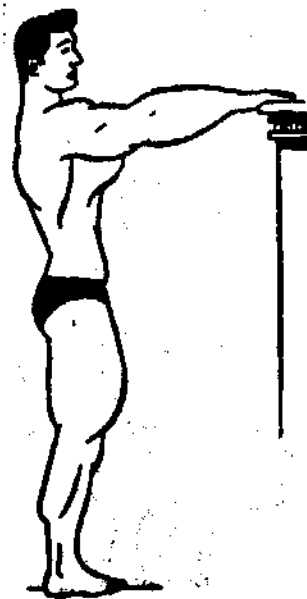


Рис. 8

7. Подтягивание на перекладине (рис. 9)

Для этого упражнения нужна горизонтальная перекладина, установленная немного выше ваших рук, вытянутых над головой. Это может быть турник, прочный дверной косяк или даже толстая ветка. Крепко возьмитесь за перекладину верхним хватом (ладонями от себя), расставив руки чуть шире плеч. Подтянитесь так, чтобы прикоснуться к перекладине подбородком, затем медленно опуститесь, выпрямив руки. Движение должно быть медленным и ровным, без рывков! Если у вас массивное телосложение, упражнение может показаться трудным; чем меньше ваш вес, тем оно легче.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

Другой способ, с «обратным хватом» перекладины вместо обычного, показан на рис. 9.

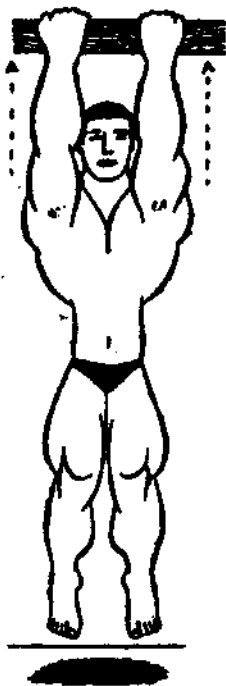


Рис. 9

8. Подъемы ног с касанием за головой (рис. 10)

Лягте на спину, выпрямив ноги и вытянув руки вдоль туловища. Медленно поднимите ноги, не сгибая их в коленях и вытянув носки под прямым углом к туловищу. Затем продолжайте опускать ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола.

Задержитесь на секунду в крайней точке движения, затем вернитесь в исходное положение.

Если это слишком трудно для вас, можете немного помочь себе, оттолкнувшись руками от пола, но старайтесь не злоупотреблять помощью, поскольку упражнение предназначено для тренировки мышц брюшного пресса.

Начните с 15 повторений, постепенно увеличивайте количество до 25.



Рис. 10

9. Подъемы туловища (рис. 11)

См. предупреждение в конце 4 главы. Для этого упражнения нужно надежно зафиксировать ноги, прежде всего — пусть кто-то держит ваши ноги или заведите щиколотки под неподвижную перекладину или тяжелый предмет мебели. Лягте на спину и заложите руки за голову. Медленно поднимите туловище в вертикальное положение, не сгибая ноги в коленях и пользуясь только мышцами брюшного пресса. Наклонитесь вперед, стараясь прикоснуться лбом к ногам, затем вернитесь в исходное положение.

Начните с 15 повторений, постепенно увеличивайте количество до 25.

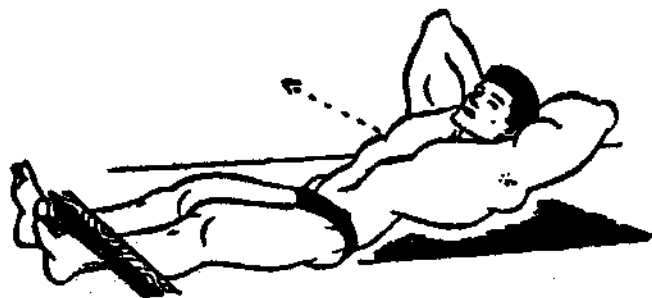


Рис. 11

10. Подъемы на носки (рис. 12)

Встаньте носками на деревянный брусок высотой 5–7,5 см и упритесь пятками в пол. Ноги должны быть выпрямлены в положении пятки вместе, носки врозь под прямым углом. Вытяните руки вдоль туловища и поднимитесь на носки, не наклоняясь вперед. Поддерживайте равновесие, глядя на точку на стене, расположенную на несколько сантиметров выше головы. Поднимайтесь медленно, стараясь как следует потянуть мышцы, затем медленно опуститесь. Выполните 25 повторений, затем сведите носки вместе и выполните еще 25 повторений. Затем поверните носки внутрь, разведите пятки, насколько это возможно, и выполните еще 25 повторений.

Полный цикл состоит из 75 повторений. Постепенно увеличивайте количество до 50 в каждом из трех положений (всего 150 повторений). Когда упражнение станет слишком легким, измените его, наклонившись вперед и



Рис. 12

держась руками за спинку стула. Впоследствии упражнение можно выполнять с партнером, который садится вам на спину как можно ближе к кончику, чтобы увеличить нагрузку на икроножные мышцы.

11. Приседание на одной ноге (рис. 13)

Встаньте боком на сиденье прочного деревянного стула так, чтобы левая нога находилась ближе к спинке. Возьмитесь за спинку левой рукой для равновесия, затем медленно поднимите правую ногу и вытяните правую руку вперед. Опуститесь на левую ногу, полностью согнув колено. Пятку не следует отрывать от стула; если возникнут затруднения, можно подложить под нее тонкую книгу. Правая рука и пра-

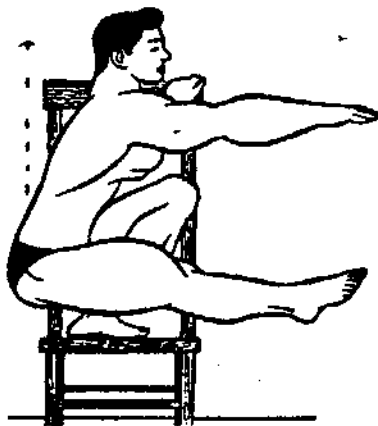


Рис. 13

вая нога должны быть вытянуты параллельно полу. Выполните 10 повторений для левой ноги (постепенно увеличивайте количество до 20), затем повернитесь другим боком и выполните такое же количество повторений для правой ноги.

ГЛАВА 9 ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ЭСПАНДЕРОМ

1. Разведение рук перед грудью (рис. 14 и 15)

Встаньте, выставив правую ногу примерно на полметра перед левой и немного согнув ее в колене. Возьмитесь за рукоятки эспандера, так, чтобы ладони смотрели наружу.

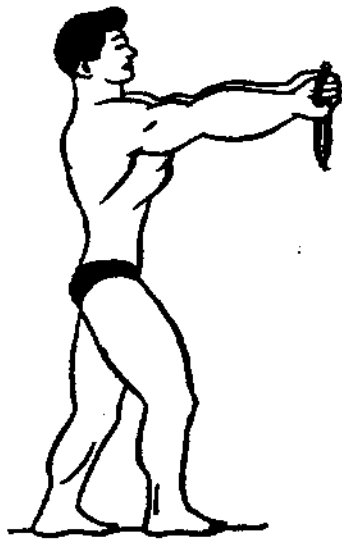


Рис. 14

Пружины должны находиться чуть ниже подбородка, локти выпрямлены. Разведите руки на всю длину перед грудью; одновременно еще больше согните правое колено и выпрямите левую ногу, отклонившись назад.

Для начала работайте с небольшой нагрузкой и выполняйте движение энергично, каждый раз отклоняясь все дальше. 10 повторений с выставленной правой ногой, затем 10 повторений с выставленной левой ногой.

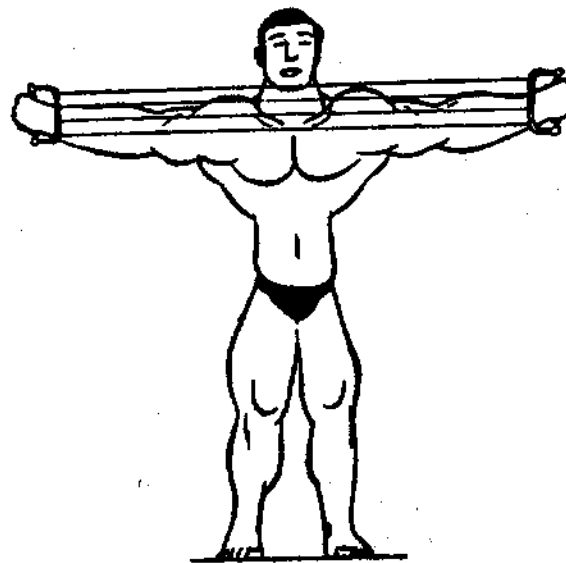


Рис. 15

2. Сгибание руки в локте (рис. 16)

Поставьте правую ногу на рукоятку эспандера и встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см. Крепко возьмитесь за другую рукоятку правой рукой, ладонью вверх. Согните руку к плечу, пользуясь локтем, как неподвижным шарниром. Следите за тем, чтобы предплечье было единственной движущейся частью руки; не сгибайте спину или колено, пытаясь облегчить упражнение.

Вся нагрузка должна ложиться на бицепсы, и при правильной технике движения вы обнаружите, что оно достаточно трудное.

Закончив повторения для правой руки, зафиксируйте рукоятку эспандера левой ногой и выполните упражнение для левой руки.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12. Потом увеличьте сопротивление.

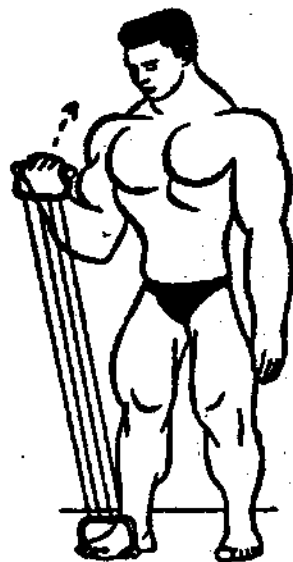


Рис. 16

3. Отведение руки от плеча для тренировки трицепсов (рис. 17)

Встаньте прямо, расставив ноги на 30 см, и возьмитесь за рукоятку левой рукой, вытянутой вдоль туловища. Правую руку нужно завести за голову, чтобы локоть был направлен вверх, и взяться за вторую рукоятку эспандера на уровне шеи. В исходном положении пружины эспандера расположены почти вертикально. Затем отведите правую руку вверх и в сторону,

полностью выпрямив ее в локте. В этом упражнении опять-таки движется только предплечье; при правильном выполнении оно создает сильную нагрузку на трицепс. Следите за техникой движения, так как существует тенденция включать в работу соседние группы мышц, что мешает полной изоляции трицепсов.

Выполните 6 повторений правой рукой, затем поменяйте руки и повторите упражнение для

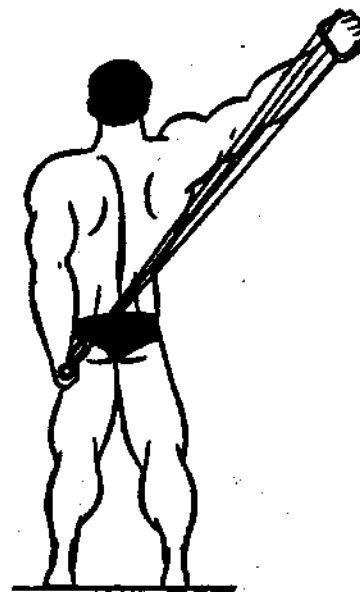


Рис. 17

левой руки. Постепенно увеличивайте количество повторений до 12 для каждой руки, затем увеличьте сопротивление и снова начните с 6 повторений.

4. Попеременное выпрямление ног (рис. 18)

Прикрепите одну рукоятку эспандера к крюку в стене или зафиксируйте ее под тяжелым предметом мебели. Поставьте стул на удобном расстоянии от стены (наилучшее положение определяется методом проб и ошибок), сядьте на него и привяжите другую рукоятку к лодыжке правой ноги с помощью носового платка или эластичного бинта. Удерживая бедро в неподвижном по-

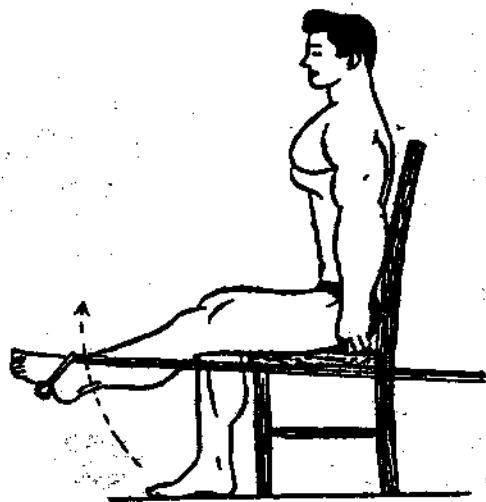


Рис. 18

ложении, энергично выпрямите ногу. Основная нагрузка должна ложиться на мышцы передней части бедра.

Выполните 6 повторений для правой ноги, затем повторите упражнение для левой ноги. Постепенно увеличивайте количество повторений до 12, затем увеличьте сопротивление.

5. Попеременные подъемы на носки (рис. 19)

Закрепите одну рукоятку эспандера под тяжелым предметом на полу или поблизости от пола. Встаньте рядом и возьмитесь за другую рукоятку правой рукой. Согните левую ногу в колене и перенесите вес тела на правую ногу, упершись левой рукой в спинку стула или в стену для равновесия. Удерживая туловище прямо и преодолевая сопротивление эспандера, медленно поднимитесь на носок правой ноги так далеко, как это возможно. Затем медленно опуститесь в исходное положение. Эффективность этого упражнения возрастет, ес-

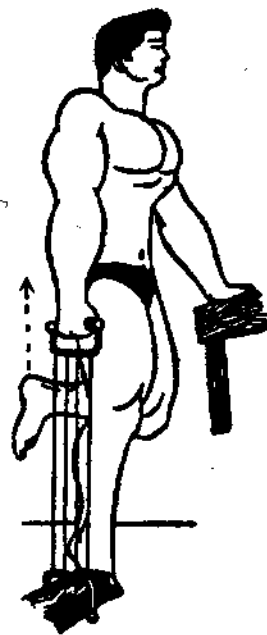


Рис. 19

ли встать на деревянный брусок, как в упражнении № 10 из первого курса. Изменяя положение ног, как в том упражнении, выполните по 10 повторений в каждой позиции. Затем смените ноги и повторите упражнение.

Увеличивайте количество повторений, как указано в таблице, а потом увеличьте сопротивление эспандера и снова начните с 30 повторений для каждой ноги.

6. Подъемы туловища (рис. 20)

См. предупреждение в конце главы 4. Лягте за спину и заведите руки за голову, взявшись за рукоятки эспандера, прикрепленного к крюку в стене или к другому неподвижному предмету. Заведите щиколотки под перекладину и медленно поднимите туловище (см. упражнение № 9 из первого курса). Держите ноги прямо и

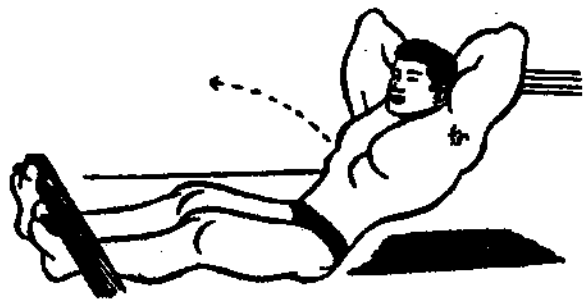


Рис. 20

пользуйтесь только мышцами брюшного пресса для подъема туловища. Наклонитесь вперед так далеко, как можете, затем медленно опуститесь в исходное положение, преодолевая сопротивление эспандера.

Выполните 10 повторений, постепенно доведите количество до 20, потом увеличьте сопротивление и снова начните с 10 повторений.

7. Подъемы ног с согнутыми коленями (рис. 21)

Прикрепив одну рукоятку эспандера к крюку в стене или другому неподвижному предмету, лягте на спину и прикрепите другую рукоятку к лодыжкам с помощью носового платка или эластичной ленты. Пружины должны проходить между ступнями ног. Вытяните руки вдоль туловища, согните ноги в коленях и подтяните их к подбородку, оторвав бедра от пола. Мед-

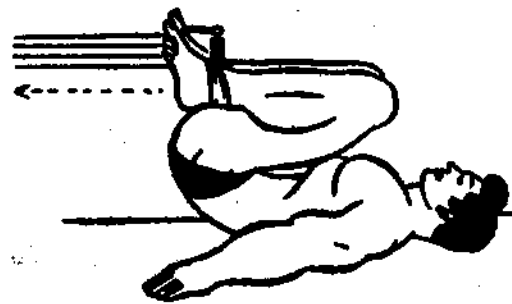


Рис. 21

ленно вернитесь в исходное положение, преодолевая сопротивление эспандера. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

8. Сгибание руки обратным хватом (рис. 22)

Это упражнение для тренировки предплечий. Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см и поставьте правую ногу на рукоятку эспандера. Возьмитесь за другую рукоятку правой рукой так, чтобы костяшки пальцев смотрели вверх (то есть обратным хватом по отношению к обычной позиции для сгибания руки в локте). Медленно согните руку по направлению к груди, удерживая локоть в неподвижном положении, затем медленно опустите ее в исходное положение.

Мышцы предплечья разрабатываются при движении в обе стороны.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

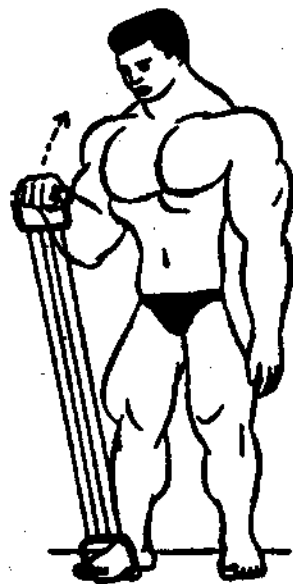


Рис. 22

9. Разведение рук за спиной (рис. 23)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см, и заведите руки с эспандером за спину. Локти должны находиться на уровне пояса, предплечья параллельны полу. Затем разведите руки во всю длину, одновременно поднимая их на уровень плеч. Слегка наклонитесь вперед, чтобы пружины эспандера прикасались к спине, и поверните руки ладонями вниз в конце движения.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 15.

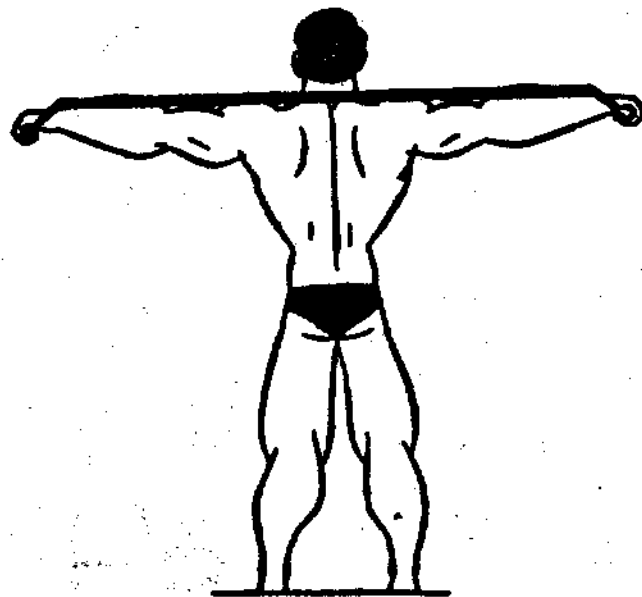


Рис. 23

10. Боковые наклоны (рис. 24)

Встаньте правой ногой на рукоятку эспандера и возьмитесь за другую рукоятку правой рукой верхним хватом. Ноги должны быть расставлены примерно на 60 см. Пользуйтесь максимальным сопротивлением, поскольку в этом упражнении диапазон движения сильно ограничен. Наклонитесь вбок, опустив руку вдоль туловища, так, чтобы она в нижней точке движения прикоснулась к голени. Не наклоняйтесь вперед, не поворачивайте туловище и держите ноги прямо. Если упражнение покажется слишком легким, вы можете увеличить нагрузку, немного согнув правую руку в локте.

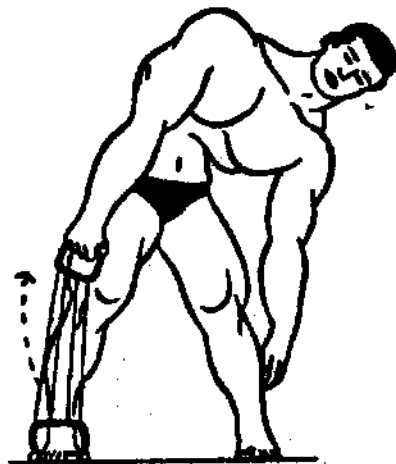


Рис. 24

Сделайте 10 наклонов в левую сторону, затем смените руку и повторите упражнение. Постепенно увеличивайте количество повторений до 20.

11. Повороты туловища (рис. 25)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 50 см, и держите эспандер в исходном положении как для разведения рук за спиной. Поверните туловище вправо, насколько это возможно, и одновременно разведите руки во всю длину, подняв их до уровня плеч. Научитесь выполнять это дви-

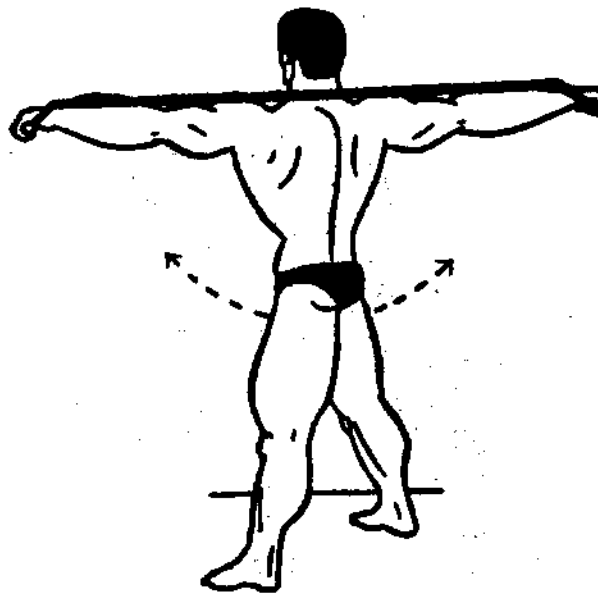


Рис. 25

жение быстро и ритмично, и оно быстро уменьшит размер вашей талии.

Выполните по 10 поворотов в каждую сторону; постепенно увеличивайте количество до 20 по обычному прогрессивному графику, а потом увеличьте сопротивление эспандера.

12. Тяга одной рукой (рис. 26)

Поставьте правую ногу на рукоятку эспандера и встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см. Возьмитесь за другую рукоятку верхним хватом на уровне бедра. Удерживая туловище прямо, поднимите руку, согнув ее в локте. В конце движения рукоятка должна находиться возле подбородка, а локоть — на уровне уха.

Строго следите за техникой движения, не наклоняйте и не раскачивайте туловище.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивая количество до 12.

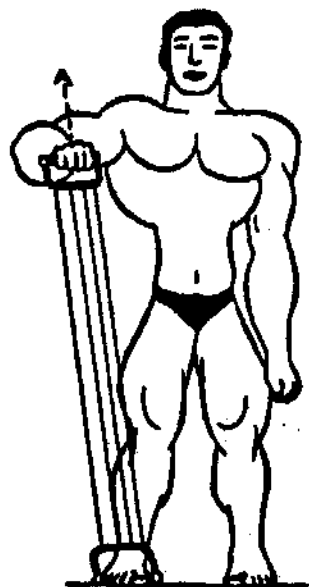


Рис. 26

13. Разведение рук лежа на спине (рис. 27)

Лягте на спину и поднимите эспандер на вытянутых руках, держа их ладонями друг к другу. Разведите руки наружу и вниз до уровня плеч (на вдохе), затем вернитесь в исходное положение (на выдохе). Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12. Эффективность этого упражнения возрастет, если выполнять его на низкой скамье.

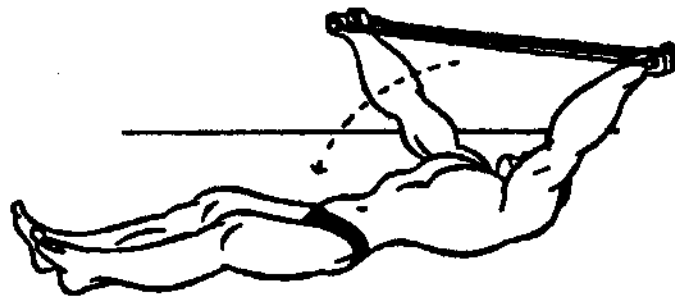


Рис. 27

14. Боковые подъемы перед туловищем (рис. 28)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 50 см и держа эспандер на уровне бедер на вытянутых руках так, чтобы пружины проходили перед туловищем. Удерживая локти неподвижно, поднимите руки вверх и в стороны до уровня плеч, затем медлен-

но опустите их, преодолевая сопротивление эспандера. Попробуйте вариант этого упражнения, держа эспандер за спиной.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

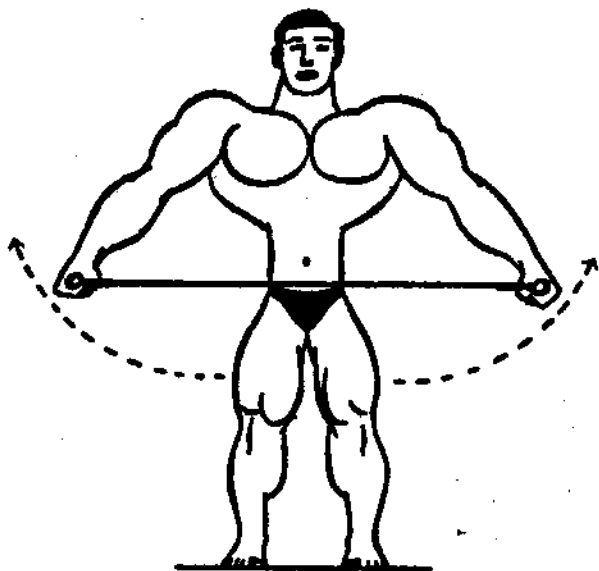


Рис. 28

15. Сгибание ног в положении лежа (рис. 29)

Прикрепите рукоятку эспандера к стене или неподвижному тяжелому предмету и лягте на пол ничком, прикрепив другую рукоятку к правой лодыжке с помощью носового платка или эластичного бинта.

Медленно согните ногу в колене; в конце движения пятка должна прикоснуться к задней поверхности бедра, что на первых порах может быть затруднительно. Тем не менее старайтесь завершить движение: это отличная тренировка для мышц задней части бедра. Затем медленно выпрямите ногу, преодолевая сопротивление эспандера. Выполните 10 повторений правой ногой, затем столько же левой ногой.

Постепенно увеличивайте количество повторений до 20.



Рис. 29

ГЛАВА 10 ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ

1. Сгибание рук со штангой (рис. 30)

Встаньте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Держите штангу перед собой на вытянутых руках нижним хватом (ладони смотрят вперед). Держа спину прямо, согните руки в локтях и поднимайте штангу, пока она не прикоснется к груди на уровне плеч; при этом локти работают как шарниры, и двигаются только предплечья.

Не поддавайтесь искушению отклоняться назад или рывком поднимать штангу к груди: движение должно быть медленным! Зафиксируйте штангу в верхней точке, напрягая бицепсы,

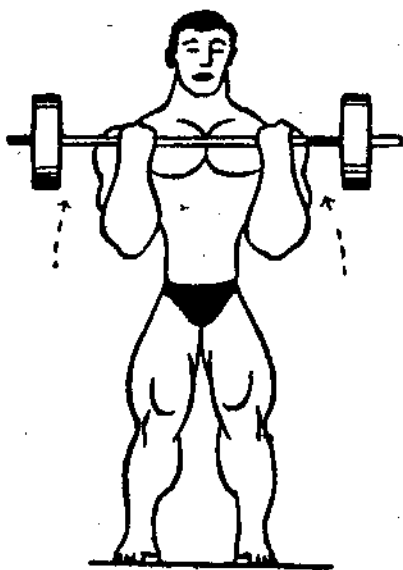


Рис. 30

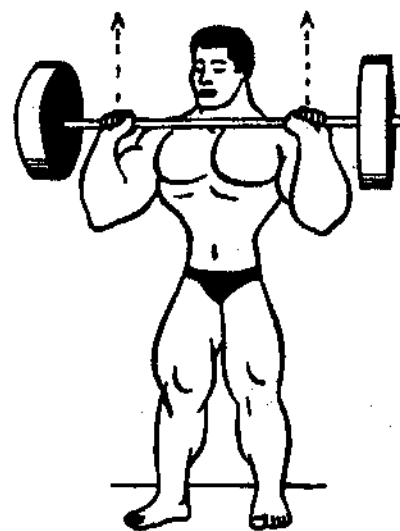


Рис. 31

затем медленно опустите ее в исходное положение. Опуская штангу, прикладывайте столько же усилий, как при подъеме, поскольку это движение в равной степени разрабатывает мышцы рук.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивая количество до 12.

2. Жим штанги с подъемом от пола (рис. 31)

Положите сравнительно тяжелую штангу на пол и встаньте перед ней. Опуститесь на корточки, держа спину прямо, и возьмитесь за гриф верхним хватом. Выпрямитесь, придав ногами начальное ускорение, но когда штанга дойдет до уровня плеч, подведите ее к груди и немного согните ноги в коленях для равновесия. Сначала могут возникнуть определенные трудности при повороте запястий, чтобы предплечья находились под штангой, но небольшая практика с легким снарядом позволит вам овладеть необходимыми

навыками. Это называется «взятием веса на грудь» и является первой частью упражнения.

Теперь, когда вы стоите со штангой в руках, приняв ее на грудь и опустив предплечья перпендикулярно полу, можно приступать к выполнению жима. Ноги должны быть расставлены примерно на 30 см, взгляд устремлен вперед, как при стойке «смирно».

Плавным движением поднимайте штангу над головой, пока руки полностью не выпрямятся в локтевых суставах. В верхней точке движения сделайте секундную паузу, затем плавно опустите штангу на грудь.

Не сгибайте колени, держите голову неподвижно и не прогибайтесь назад во всем диапазоне движения.

Во время этого упражнения вам не нужно опускать штангу на пол. Для начала выжмите снаряд 6 раз от груди; постепенно увеличивайте количество повторений до 12.

3. Приседания со штангой (рис. 7)

Это упражнение практически такое же, как № 5 из первого курса, за исключением того, что оно выполняется с легкой штангой.

Внимательно прочитайте инструкции в главе 4, прежде чем приступить к трени-

ровке. Штангу следует поднять на уровень плеч, как в предыдущем упражнении. Шагните вперед примерно на 10 см левой ногой. Слегка согните ноги в коленях и энергично выпрямите их, одновременно выжав штангу над головой. В верхней точке движения немного наклоните голову вперед и опустите штангу на плечи.

При работе с тяжелым весом (см. № 9 в этом курсе) вам понадобится специальная стойка, чтобы принимать снаряд на плечи, поскольку никто не может выжимать над головой вес, необходимый для эффективного приседания.

Когда штанга находится на плечах, нужно выпятить грудь, держа спину прямо, и как следует уравновесить снаряд. Держите голову поднятой, зафиксируйте взгляд на точке на стене, расположенной немного выше головы.

Выполните 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

Если вам не хватает сил, чтобы завести штангу за голову, сядьте на корточки и наклонитесь вбок. Положите один конец штанги на пол, потому заведите голову за гриф и уравновесьте снаряд на плечах.

4. Пулловеры со штангой на прямых руках (рис. 32)

Это хорошее упражнение для грудной клетки. Его следует выполнять после при-

седаний со штангой или обычных приседаний, пока ваше дыхание еще не успокоилось.

Лягте на пол и держите штангу на вытянутых руках на уровне бедер. Затем поднимите штангу на прямых руках над грудью и медленно отведите ее назад по широкой дуге так, чтобы диски прикоснулись к полу за головой. Это движение следует выполнять на вдохе. Затем плавно верните штангу в исходное положение (на выдохе). Дышите как можно глубже и держите руки полностью выпрямленными, ощущая интенсивное потягивание и сокращение грудной клетки.

Эффективность этого движения значительно увеличивается, если вы лежите на низкой скамье.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

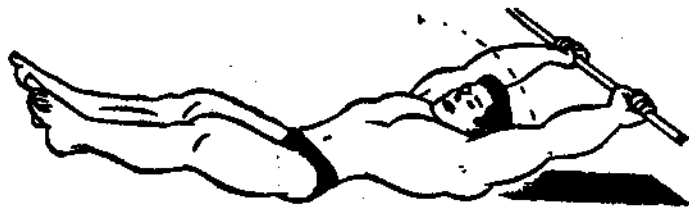


Рис. 32

5. Наклоны вперед со штангой на плечах (рис. 33)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см, с легкой штангой на плечах (см. таблицу упражнений). Держа спину прямо и не сгибая ноги в коленях, наклонитесь вперед от пояса, чтобы ваше туловище было параллельно полу. Затем без паузы вернитесь в исходное положение. Движение должно быть плавным и ритмичным.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.



Рис. 33

6. Жимы из-за головы (рис. 34)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 15 см, и уравновесьте на плечах сравнительно легкую штангу. Руки должны быть расставлены чуть шире плеч, ладони смотрят наружу. Держа туловище прямо, глядя вперед, выжмите штангу над головой, пока руки не выпрямятся в локтевых суставах.

Не прогибайте спину и следите за тем, чтобы руки со штангой не запрокидывались назад. В верхней точке движения сде-

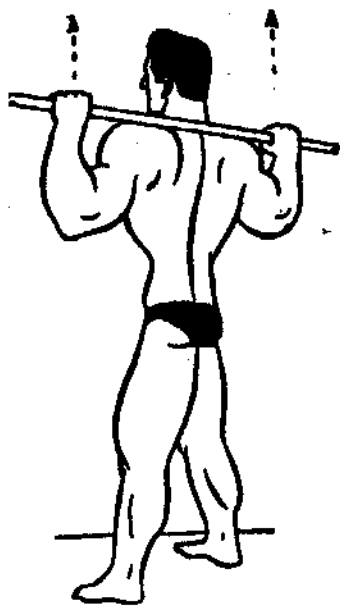


Рис. 34

айте паузу, затем плавно опустите штангу на плечи.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивая количество до 12.

7. Боковые наклоны (рис. 5)

Это упражнение практически идентично № 3 из первого курса, за исключением того, что оно выполняется с отягощением.

Положите на плечи легкую штангу и выполните 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

8. Повороты туловища (рис. 6)

Это упражнение практически идентично № 4 из первого курса, за исключением того, что оно выполняется с легкой штангой для увеличения нагрузки.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

9. Тяжелый присед (рис. 35)

Это вариант приседания со штангой, но движение выполняется с гораздо большим весом. Плотнo упритесь ступнями в пол и разверните носки наружу. Это упражнение нужно выполнять, соблюдая с максимальной строгостью технику движения. Держите голову поднятой, спину прямой и не поддавайтесь искушению наклониться вперед, особенно в нижней точке приседа, когда бедра параллельны полу.

Если вам трудно удерживать пятки прижатыми к полу, подложите под них диск от штанги или дощечку толщиной 5 см.

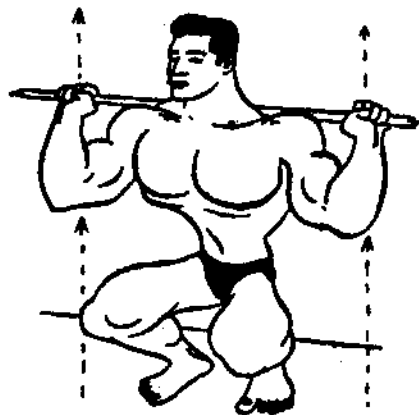


Рис. 35

10. Подъемы на носки (рис. 12)

Это упражнение практически идентично № 10 из первого курса, за исключением того, что оно выполняется с умеренно тяжелой штангой на плечах для увеличения нагрузки.

Начните с 10 повторений в каждом положении, постепенно увеличивая количество до 15.

11. Жим лежа (рис. 36)

Лягте на пол, вытянув ноги, и держите штангу поперек груди, обхватив гриф штанги ладонями вверх. Это исходное положение для жимов лежа, но его бывает трудно принять, когда вы тренируетесь без партнера. По моему опыту лучше всего подкатить штангу к коленям в положении сидя, а затем поднять ее, придав начальный толчок локтями и коленями, и одновременно опуститься на спину. Находясь в исходном положении, медленно выжмите штангу от груди, пока руки не выпрямятся полностью, а затем так же медленно опустите ее. Начните с 6 повторений, постепенно увеличивая количество до 12.

Эффективность упражнения значительно возрастает, если выполнять его на низкой скамье.

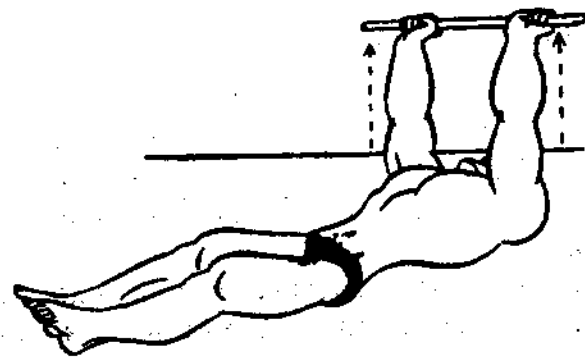


Рис. 36

12. Подъемы ног (рис. 10)

Это упражнение сходно с № 8 из первого курса, но обычно бывает достаточно поднять ноги в вертикальное положение, прочно прикрепив к ступням диски от штанги для увеличения нагрузки на мышцы.

Если вы находитесь в хорошей физической форме, можно попробовать заводить ноги назад с касанием за головой.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

13. Подъемы туловища (рис. 11)

См. предупреждение в конце 4 главы. Упражнение сходно с № 9 из первого курса, но выполняется с легкой штангой, которую держат поперек груди верхним хватом (ладони смотрят вперед). Основная нагрузка при подъеме и опускании туловища должна ложиться на мышцы брюшного пресса.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

14. Подъемы плеч со штангой — шраги (рис. 37)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см; держите штангу верхним хватом на вытянутых руках на уровне бедер. Не сгибая рук, поднимите плечи как можно выше, словно пытаетесь прикоснуться

ими к ушам. Затем медленно опустите плечи в исходное положение.

Это упражнение предназначено для тренировки трапецевидных мышц. Оно может придать покатым плечам красивую «квадратную» форму, которой славятся многие культуристы.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

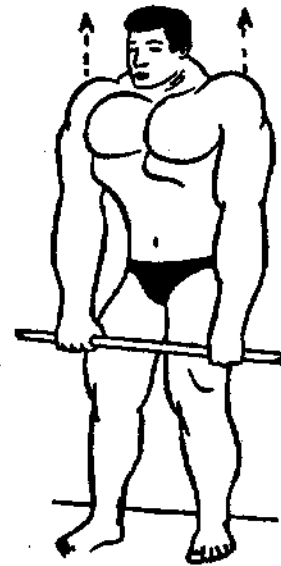


Рис. 37

ГЛАВА 11

ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Махи гантелями (рис. 38)

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см и положив гантели на пол между ними. Опуститесь на корточки и возьмите гантели. Затем энергично выпрямите ноги, чтобы придать начальный импульс движения, и поднимите гантели над



Рис. 38

ГЛАВА 11. ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

головой на прямых руках по широкой дуге. Ноги должны полностью выпрямиться в тот момент, когда гантели окажутся прямо над головой.

Затем опустите гантели на прямых руках и вернитесь в исходное положение, согнув ноги в коленях.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

2. Сгибание рук с гантелями (рис. 30)

Упражнение сходно с № 1 из курса упражнений со штангой, но вместо штанги используются гантели, и движение выполняется в положении сидя, чтобы обеспечить максимально правильную технику. Сядьте на обычный кухонный табурет, расставив ноги примерно на 60 см и упершись ступнями в пол. Держите гантели между ног на прямых руках. Туловище нужно слегка наклонить вперед, чтобы можно было смотреть вниз. Плавным движением поднимите гантели к плечам, согнув руки в локтях.

В этом упражнении вся нагрузка должна ложиться на бицепсы: локти упираются в бедра, двигаются только предплечья. Медленно опустите гантели, следя за техникой выполнения движения.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

3. Жимы с гантелями (рис. 31)

Сидя на табурете, возьмите в руки гантели и поднимите их на уровень плеч, ладонями вперед. Плавным движением поднимите гантели над головой, как описано в упражнении № 2 из курса упражнений со штангой. Затем опустите гантели и повторите движение.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

4. Передние и боковые подъемы рук с гантелями (рис. 39 и 28)

Встаньте прямо, ноги вместе, возьмите легкие гантели и вытяните руки вдоль туловища. Не сгибая руки в локтях, поднимите гантели вперед и вверх над головой, затем медленно опустите их.

В этом упражнении важно не раскачивать туловище и поднимать гантели плавно, без рывков. Основная нагрузка должна ложиться на мышцы плечевого пояса.

Когда опустите гантели в исходное положение, поверните руки так, чтобы кончики пальцев смотрели наружу, и поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч. Зафиксируйте движение, поверните руки ладонями вверх и продолжайте поднимать гантели, пока они не соприкоснутся над головой. Затем медленно опустите руки вдоль туловища.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

5. Приседания с гантелями (рис. 7)

Упражнение идентично № 5 из первого курса, но выполняется с тяжелыми гантелями в руках. При выпрямлении дайте телу мощный толчок ногами, чтобы очень быстро вытолкнуть его вверх. Приземлитесь на носки и вернитесь в исходное положение.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

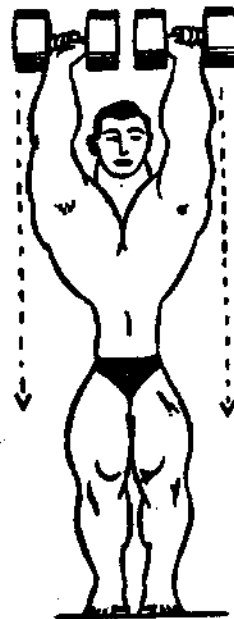


Рис. 39

6. Подъемы на носки (рис. 12)

Упражнение идентично № 10 из первого курса, но выполняется с тяжелыми гантелями в руках.

Время от времени варьируйте нагрузку, выполняя упражнение, скажем, с одной гантелью: вы сгибаете левую ногу в колене за спиной и работаете только правой ногой. Для равновесия можно опираться левой рукой на спинку стула. Выполнив упражнение для правой икроножной мышцы, возьмите гантель в левую руку и повторите упражнение для левой икроножной мышцы.

В обоих случаях начинайте с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 45. Следуйте указаниям относительно положения ног (см. № 10 в первом курсе упражнений).

7. Жимы лежа с гантелями (рис. 40)

Выполняется с тяжелыми гантелями вместо штанги, но в целом оно похоже на упражнение № 11 из предыдущего курса. В исходном положении вы лежите на спине и держите гантели перед грудью; костяшки пальцев смотрят наружу. Плавным движением поднимите гантели над грудной клеткой и медленно опустите их.

Начните с 6 повторений, постепенно увеличивайте количество до 12.

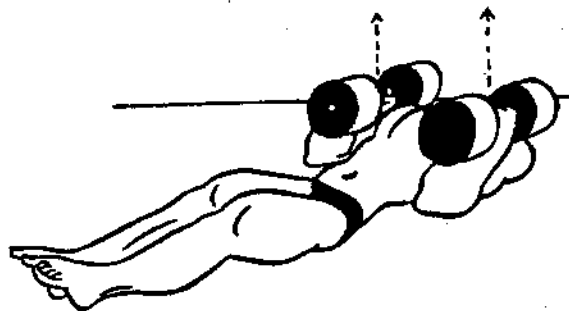


Рис. 40

8. Боковые наклоны (рис. 5)

Упражнение идентично № 3 из первого курса, но выполняется с тяжелой гантелью в руке. Сначала возьмите гантель в правую руку и выполните положенное количество наклонов влево и вправо. Затем возьмите гантель в левую руку и повторите упражнение.

Начните с 10 повторений (всего 20) и постепенно увеличивайте количество до 20 повторений (всего 40).

9. Повороты туловища (рис. 6)

Упражнение идентично № 4 из первого курса, но выполняется с легкими гантелями в руках, вытянутых в стороны на уровне плеч. Важно держать руки прямо, не опуская их и не изменяя положение рук по отношению к туловищу.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивайте количество до 20.

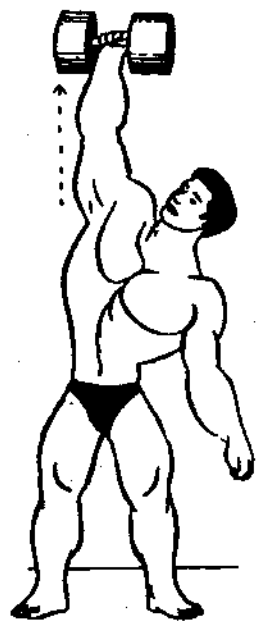


Рис. 41

10. Жим гантели одной рукой (рис. 41)

Это хорошее упражнение для рук и плеч, которое также оказывает мощное воздействие на мышцы боковой части туловища. Встаньте, расставив ноги примерно на 30 см, возьмите тяжелую гантель и держите ее у плеча на согнутой руке, ладонью вверх. Предплечье должно быть перпендикулярно полу. Немного наклонитесь влево и одновременно выжмите гантель вверх правой рукой. Когда рука полностью выпрямится,

встаньте прямо, продолжая держать гантель на вытянутой руке, и плавно опустите ее к плечу. Повторите движение 6 раз каждой рукой, постепенно увеличивая количество повторений до 12.

11. Подъемы ног (рис. 10)

Выполняется так же, как № 12 из курса упражнений со штангой. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

12. Подъемы туловища (рис. 11)

Выполняется точно так же, как № 13 из курса упражнений со штангой, но с легкими гантелями в каждой руке. См. предупреждение в конце главы 4.

13. Становая тяга с гантелями (рис. 42)

Возьмите сравнительно тяжелые гантели и держите их перед собой на уровне бедер так, чтобы костяшки пальцев смотрели вперед. Поставьте ноги вместе и наклонитесь вперед от пояса, не сгибая колени. Опустите гантели почти до пола, затем выпрямитесь. При правильной технике движения это упражнение очень

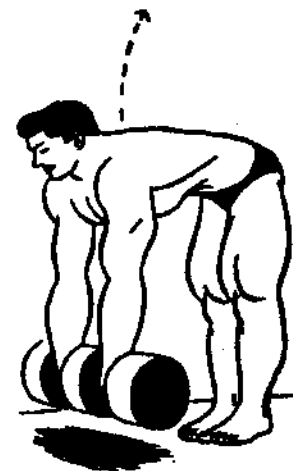


Рис. 42

мощно воздействует на мышцы нижней части спины. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

14. Сведение рук с гантелями лежа (рис. 43)

Лягте на спину, выпрямив ноги и вытянув руки на уровне плеч по обе стороны от туловища. Возьмите гантели так, чтобы ладони смотрели вверх. Медленным, плавным движением сведите руки с гантелями

ЧАСТЬ I

над грудью, не сгибая руки в локтях. Опускайте гантели на выдохе, поднимайте на вдохе. Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20. Качество этого упражнения улучшится, если выполнять его на низкой скамье, но тогда нужно слегка сгибать руки в локтях, чтобы избежать травмы.

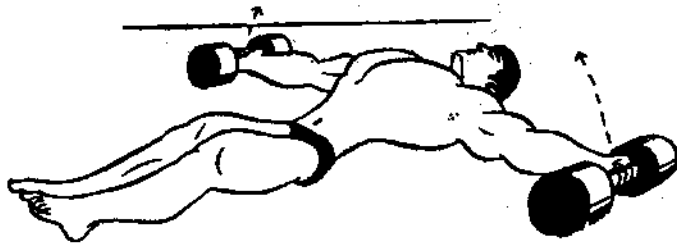


Рис. 43

15. Полный присед с гантелями (рис. 35)

Упражнение выполняется так же, как № 5 из главы 10, но гантели нужно держать у плеч и приседать на всю ступню, а не на носки. Если это затруднительно, подложите под пятки дощечку толщиной примерно 5 см. Когда опускаетесь, выжимайте гантели над головой. При подъеме опускайте гантели.

Начните с 10 повторений, постепенно увеличивая количество до 20.

ЧАСТЬ II

ГЛАВА I

ВВЕДЕНИЕ

В первой части этой книги я подробно обсудил, почему вы должны тренироваться и каких результатов можете ожидать, поэтому любая попытка продолжить объяснение «общих принципов» будет повторением пройденного.

На этом этапе читатель, возможно, уже решил, какой вид тренировки по программе бодибилдинга кажется ему наиболее привлекательным — вольные упражнения, упражнения с эспандером или тренировка с отягощением. Ваш выбор, несомненно, был обусловлен личными обстоятельствами: временем, которое вы можете посвятить тренировке, или результатом, который надеетесь получить.

Вольные упражнения отлично подходят для укрепления здоровья и сохранения физической формы. Они стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы и улучшают подвижность суставов, но имеют ограниченные возможности в том, что касается мускульного развития.

Тренировка с эспандером дает хорошую нагрузку для мышц. Ее основное преимущество заключается в том, что она очень удобна для дома. Обычным эспандером можно пользоваться в спальне или в любом небольшом помещении, не производя шума и довольно быстро достигая хороших результатов.

Однако самый популярный вид тренировки по программе бодибилдинга — это тренировка с отягощением. Тому есть несколько причин. Во-первых, она обеспечивает быстрое наращивание мышечной массы и силы мускулов. Во-вторых, вес снарядов можно менять таким образом, чтобы он соответствовал возможностям слабых или сильных людей. И наконец, в-третьих, поднятие тяжестей является традиционным мужским занятием, известным с глубокой древности. Мастерское обращение с тяжелой штангой и гантелями дает чувство огромного удовлетворения — фактически, каждый сеанс тренировки оказывает тонизирующее воздействие на организм.

Еще одним важным аспектом тренировки с отягощением, о котором я чуть не забыл упомянуть, является возможность точно измерять свой прогресс, не только в сантиметрах, но в терминах мускульной силы, в способности поднимать больший вес. При регулярной тренировке ваша сила

будет увеличиваться практически с каждой неделей.

Если вы выбираете силовую тренировку просто для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму, работая с легким и средним весом, то вскоре обнаружите значительное улучшение своего состояния и внешнего вида. Люди начнут замечать, как хорошо вы выглядите, да вы и сами будете чувствовать это.

Те, кто относится к тренировке с отягощением очень серьезно, могут пойти дальше и работать над развитием чемпионской мускулатуры. Все, что нужно — это настойчивость. Планируйте график своих тренировок, увеличивайте вес штанги и гантелей, насколько позволяет ваша сила, тренируйтесь регулярно, три раза в неделю, и результаты могут превзойти ваши самые смелые ожидания.

В следующих главах речь пойдет о специализированной тренировке с отягощением. Предложенные программы гарантируют наилучший результат для увеличения силы и наращивания мышечной массы.

Каждой из главных мышечных групп посвящена отдельная глава. Кроме того, в книге даны указания по разработке полной программы тренировки для всестороннего физического развития. Теперь слово за вами.

ГЛАВА 2 КАК ОЦЕНИВАТЬ СВОЕ РАЗВИТИЕ

Измерения представляют собой лишь вспомогательное средство и не нужно слишком часто прибегать к ним. Ваш внешний вид имеет гораздо более важное значение. К примеру, ваша рука может оставаться почти такой же при измерении окружности бицепса, однако выглядеть совершенно по-другому. Система оценки развития с помощью измерений считается устаревшей. Когда-то мы пытались проводить измерения участников конкурса «Мистер Вселенная», но из-за многочисленных ошибок и неточностей эта процедура была исключена из программы соревнований.

Как уже говорилось, очень многое зависит от типа вашего телосложения и костной структуры. Здесь полезно пользоваться таблицей физических пропорций, приведенной в конце этой главы.

Ведение записей регулярных измерений поможет вам следить за своими успехами и избегать чрезмерного развития любой отдельной части тела. Конечно, измерения —

это далеко не все, и главным критерием будет вид вашего тела, но знание основных физических параметров фигуры поможет вам сравнивать ваш стандарт телосложения со стандартами других культуристов.

Вот правильный метод измерений, который годится как для любителей, так и для чемпионов соревнований по бодибилдингу.

Рост: без обуви, в сантиметрах.

Вес: без одежды, с точностью до 100 грамм.

Окружность шеи: в самой тонкой части, мышцы расслаблены.

Окружность грудной клетки (на вдохе): измерительная лента проходит на уровне сосков строго параллельно полу. Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы спины и груди.

Окружность талии: в наиболее тонкой части, туловище расслаблено.

Окружность бедер: в наиболее широкой части, над ягодицами.

Окружность бицепса: согните руку и напрягите бицепс. Следите за тем, чтобы измерительная лента плотно прилегала к коже.

Окружность предплечья: выпрямите руку, сожмите ее в кулак. Замер проводится в наиболее массивной части у локтя.

Окружность бедра: верхняя часть бедра в наиболее массивной части. Следите за тем,

чтобы измерительная лента плотно прилегла к коже.

Окружность икр: в наиболее массивной части, мышца напряжена.

Лодыжка: в самой тонкой части, над выпирающей косточкой.

Запястье: в самой тонкой части, над выпирающей косточкой (рис. 44).

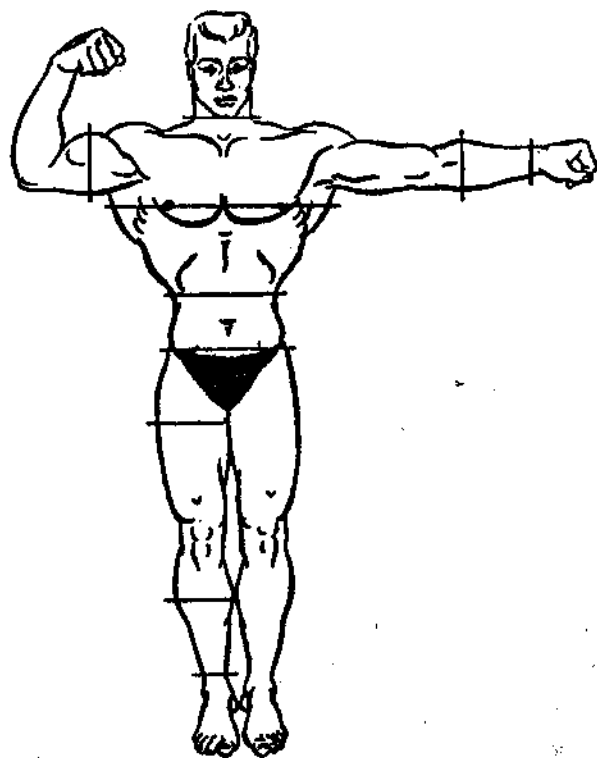


Рис. 44

ТАБЛИЦА ФИЗИЧЕСКИХ ПРОПОРЦИЙ
(в сантиметрах)

Рост	Сложение	Шея	Грудь	Талия	Бицепс	Предплечье	Запястье	Бедро	Бедро	Икра	Лодыжка
167,6	легкое	35,5	101,6	71,1	33	28,5	15,8	88,9	50,8	34,2	22,2
	среднее	38	109,2	73,6	35,5	29,8	17,1	91,4	55,8	35,5	22,8
	тяжелое	40,6	116,8	76,2	39,3	31,1	18,4	92,7	58,4	39,3	24,1
170	легкое	36,8	104,1	71,1	34,2	29,2	15,8	90,1	55,3	35,5	22,2
	среднее	39,3	111,7	73,6	36,1	29,8	17,1	91,4	55,8	37,4	22,8
	тяжелое	41,9	116,8	76,2	40,5	31,7	19	93,9	59,6	40,6	24,1
172,7	легкое	38	106,6	71,1	34,9	29,2	16,5	91,4	54,6	36,1	22,2
	среднее	39,3	113	73,6	36,8	29,8	17,1	92,7	57,1	38,1	23,4
	тяжелое	43	118,1	76,2	41,2	32,3	19	93,9	60,9	40,6	24,7
175	легкое	38	107,9	71,1	35,5	29,8	16,5	92,7	55,8	36,8	22,8
	среднее	40,6	114,3	76,2	38	30,4	17,1	93,9	58,4	38,7	23,4
	тяжелое	43,8	119,3	78,7	41,9	33	19	95,2	60,9	41,2	24,7
177,6	легкое	38	107,9	71,1	35,5	29,8	17,1	92,7	56,5	36,8	22,8
	среднее	41,2	114,3	76,2	38,7	31,1	17,7	93,9	59	39,3	23,4
	тяжелое	43,8	120,6	78,7	42,5	34,2	19,6	96,5	62,2	41,9	25,4
180	легкое	38,7	109,2	73,6	36,1	29,8	17,7	93,9	57,1	37,4	23,4
	среднее	41,9	114,3	76,2	38,7	31,1	18,4	95,2	59,6	40	24,1
	тяжелое	44,5	121,9	81,2	43	34,9	20,3	97,7	62,8	43,1	25,4
182,9	легкое	38,7	109,2	73,6	36,8	30,4	17,1	93,9	57,1	37,4	22,8
	среднее	41,9	115,5	78,7	39,3	32,3	18,4	96,5	59,6	40	24,7
	тяжелое	44,5	124,4	81,2	44,5	35,5	20,9	99	62,5	44,4	26

ГЛАВА 3

МУСКУЛИСТЫЕ РУКИ

В первой главе, посвященной специализированной тренировке, речь пойдет о руках, поскольку, мне кажется, что большинство культуристов ценят мощные руки выше всего остального. Честно говоря, я не считаю руки самой важной частью тела — на мой взгляд, пальма первенства принадлежит мышцам брюшного пресса по причинам, о которых я расскажу позже, — но следует признать, что массивные, выпуклые бицепсы и мощные предплечья сразу же создают впечатление мужской силы.

По моим личным многолетним наблюдениям, будущие чемпионы соревнований по бодибилдингу посвящали тренировке рук столько же времени, сколько всем остальным частям тела вместе взятым! К сожалению, результаты не всегда бывали пропорциональны количеству потраченного времени и энергии, обычно из-за недостатка знаний. Тренировка рук — довольно сложное дело, требующее значительного внимания к деталям и специально разработанной программы упражнений.

ГЛАВА 3. МУСКУЛИСТЫЕ РУКИ

Распространенное мнение, будто одно хорошее упражнение для бицепсов в сочетании с хорошим упражнением для трицепсов в конечном счете приведет к желаемому результату, является совершенно неверным. Создание мощной мускулатуры рук часто оказывается непосильной задачей из-за слишком ограниченного количества упражнений. Существуют десятки эффективных движений, и хотя в своей основе они могут показаться довольно похожими (например, сгибание рук в локтевых суставах), советую мне поверить, что даже незначительные вариации помогают ускорить процесс развития мускулатуры. Разнообразие имеет огромное значение.

Другим необходимым элементом тренировки рук я считаю упорную работу, без ссылок на усталость и боли в мышцах. Арнольд Шварценеггер, которого специалисты считают одним из лучших культуристов всех времен, имел окружность бицепсов 55,8 см. Итак, ваш выбор — упорная работа и множество хороших специализированных упражнений.

Давайте сначала поговорим о вариантах сгибания рук, которые используются в основном для тренировки бицепсов. Это упражнение абсолютно необходимо для развития массивных бицепсов, но вы не обязаны все время придерживаться стандартной процедуры сгибания рук со штангой. Фактиче-

ски, я рекомендую различные упражнения с гантелями, разрабатывающие мышцы предплечья наряду с бицепсами и предоставляющие большой простор для вариаций.

1. Сгибание руки с гантелью в положении сидя (рис. 45)

Сядьте на край скамьи, возьмите гантель правой рукой и опустите руку между коленей, выпрямив ее в локте. Костяшки пальцев должны смотреть вперед. Немного наклоните туловище вперед и положите свободную руку на бедро. Удерживая туловище неподвижно, поднимите гантель к правому плечу, полностью согнув руку в локте. При этом движении запястье следует

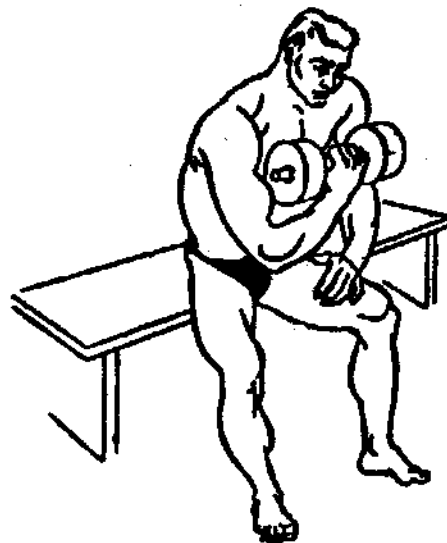


Рис. 45

поворачивать внутрь — это увеличивает нагрузку на бицепс и способствует созданию большой выпуклости, которую можно видеть у многих культуристов. Затем верните гантель в исходное положение, разогнув руку и повернув запястье наружу.

3 серии по 8 повторений для каждой руки.

2. Сгибание руки с гантелью к противоположному плечу (рис. 46)

По типу движения это упражнение очень похоже на предыдущее, но оно немного меняет угол разработки бицепса, обеспечивая более полное развитие мышцы.

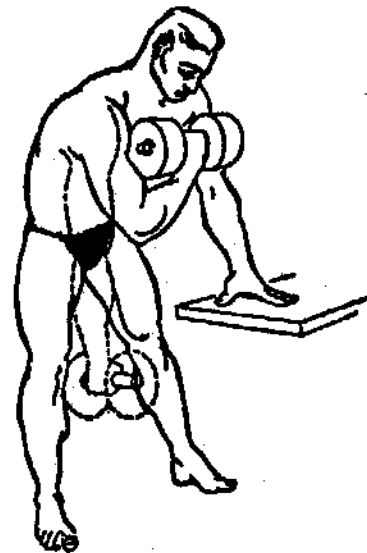


Рис. 46

В положении стоя наклонитесь вперед от пояса и положите свободную руку на скамью. Другую руку с гантелью опустите вдоль туловища. Удерживая верхнюю часть руки в неподвижном положении, согните ее в локте и поднимите гантель поперек груди к противоположному плечу. Сделайте короткую паузу, затем опустите снаряд в исходное положение.

Вся нагрузка должна ложиться на бицепс, поэтому сопротивляйтесь искушению раскачивать туловище, чтобы придать гантели дополнительный момент движения.

3 серии по 8 повторений для каждой руки.

3. Обратное сгибание рук с диском (рис. 47)

Это упражнение не только развивает бицепсы, но помогает быстро нарастить мышцы предплечья.

Исходное положение — сидя на краю скамьи. Диск берется за ручки верхним хватом (костяшки пальцев смотрят вперед), руки опущены между коленей, локти упираются в бедра с внутренней стороны. Согните руки в локтях и поднимите диск к груди.

В этом упражнении не следует сгибать запястья.

3 серии по 10 повторений.

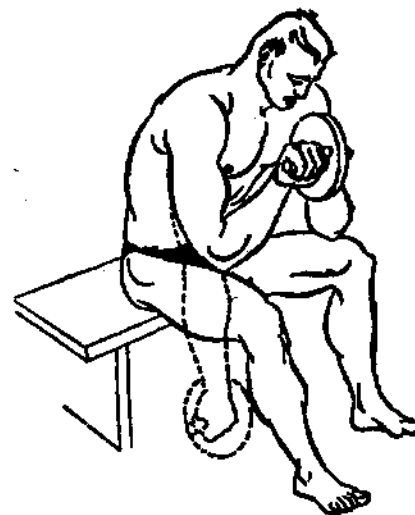


Рис. 47

4. Сгибание рук со штангой лежа на скамье (рис. 48)

Теперь пора перейти к более серьезным нагрузкам. Лягте ничком на скамью так, чтобы плечи и руки выступали над ее краем. Возьмите штангу нижним хватом (ладонями вверх), затем полностью согните руки в локтях, подняв штангу к плечам.

Это упражнение предназначено исключительно для бицепсов и является одним из лучших для быстрого наращивания мышечной массы верхней части рук. Держите вес под контролем и не позволяйте штанге

прикасаться к полу, когда руки возвращаются в исходное положение.

Если у вас есть возможность работать в гимнастическом зале, это упражнение лучше выполнять на римской скамье.

3 серии по 10 повторений.

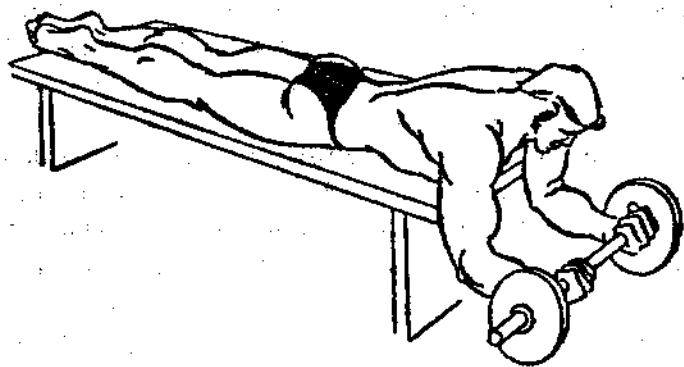


Рис. 48

До сих пор речь шла о бицепсах, но мы не можем оставлять без внимания трицепсы. Трицепс — это трехглавая мышца, образующая почти две трети объема верхней части руки, расположенная на внешней стороне и имеющая подковообразную форму. Трицепсы подвергаются активной нагрузке во всех упражнениях с заведением рук за голову.

5. Трицепсовый жим одной гантелью (рис. 49)

Выжмите гантель над головой одной рукой и встаньте прямо. Свободная рука должна быть согнута в локте и уложена поперек туловища, как показано на рисунке. Удерживая рабочую руку близко к голове и напрягая мышцы, согните ее в локте и плавно опустите гантель за голову. В конечной точке движения локоть должен смотреть вверх. Теперь выпрямите руку, следя за тем, чтобы двигалось только предплечье, а верхняя часть оставалась неподвижной. Чтобы правильно выполнять это упражнение, нужна большая сосредоточенность. Если вы опускаете локоть, то большая часть полезной нагрузки на трицепс будет потеряна.

3 серии по 8 повторений для каждой руки.



Рис. 49

6. Трицепсовый жим из-за головы (рис. 50)

Эта разновидность упражнения, выполняемая двумя руками с гантелью, снаряженной так, как показано на рисунке, позволяет работать с довольно большим весом. Заведите пальцы рук под верхний диск и выжмите снаряд на вытянутых руках над головой. Затем медленно опустите гантель за голову, полностью согнув руки в локтях. Как и в предыдущем упражнении, верхняя часть рук остается неподвижной, а предплечья в конечной точке движения параллельны полу. Медленно выпрямите руки, полностью разогнув их в локтях, чтобы добиться максимального сокращения трицепсов. Кстати, перед упражнением тщательно проверяйте крепление дисков, чтобы убедиться в его надежности. 3 серии по 10 повторений.

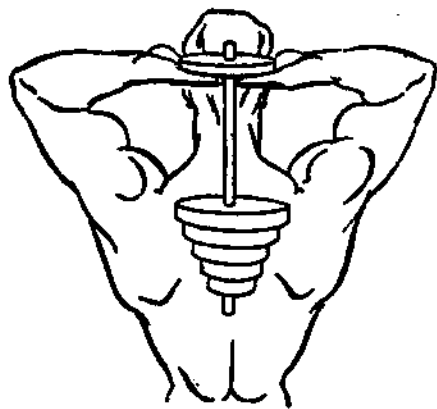


Рис. 50

Тренировка рук — увлекательное занятие, поскольку здесь вы можете как следует познакомиться со штангой и гантелями и привыкнуть к работе с ними. Пользуясь достаточно тяжелыми снарядами, чтобы выполнять указанное количество повторений с правильной техникой движения, вы вскоре увидите, как изменится форма и размер ваших бицепсов и трицепсов. Поверьте, когда бицепсы выпирают из-под рукавов рубашки, это действительно приятное чувство!

ГЛАВА 4

РЕЛЬЕФНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Одежда не может скрыть мощные контуры широкой, мускулистой, полностью развитой грудной клетки. Для человека, который тренируется с отягощением, нет оправдания, если его грудная клетка узкая и слабая, или, по крайней мере, не будет после того, как он прочтет эту главу. Мышцы грудной клетки хорошо реагируют на нагрузку, особенно если вы готовы немного попотеть.

Как принято в бодибилдинге, тренировка для грудной клетки должна быть регулярной и прогрессивной, с постепенным увеличением нагрузки. Это диктуется соображениями здравого смысла, но вам понадобится нечто большее. Тренировка должна быть разнообразной, с достаточно широким выбором различных упражнений для нагрузки на мышцы.

Существует масса вариантов и разновидностей стандартных упражнений для развития грудной клетки, и все они рано или

ГЛАВА 4. РЕЛЬЕФНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА

поздно должны найти свое место в программе тренировок.

При тренировке грудной клетки вы преследуете двоякую цель:

1. Вы расширяете ее объем и увеличиваете мощность легких.
2. Вы полностью развиваете мышцы, покрывающие грудную клетку — в особенности верхний и нижний отдел пекторальных мышц.

Примечание: широчайшие, или латеральные мышцы спины играют важную роль при измерении грудной клетки. Поскольку эти мышцы принадлежат к мускулатуре спины, мы поговорим о них далее в отдельной главе.

1. Дыхательный присед (рис. 51)

Сначала мы обсудим вариант одного из любимых упражнений культуристов — приседания со штангой. Оно должно быть включено в любую программу для всестороннего развития грудной клетки.

Уравновесив на плечах тяжелую штангу, расставьте ноги примерно на 30 см и сделайте три полных, глубоких вдоха. На последнем вдохе задержите дыхание, согните ноги в коленях и опуститесь на корточки. Затем плавно выпрямитесь на выдохе.

Повторите упражнение, не забывая о правильном дыхании, как указано выше.

Для удобства пятки можно приподнять на 5–7 см от пола, поставив их на дощечку или на диски от штанги. Держите спину прямо от начала до конца движения!

3–4 серии по 12–15 повторений.

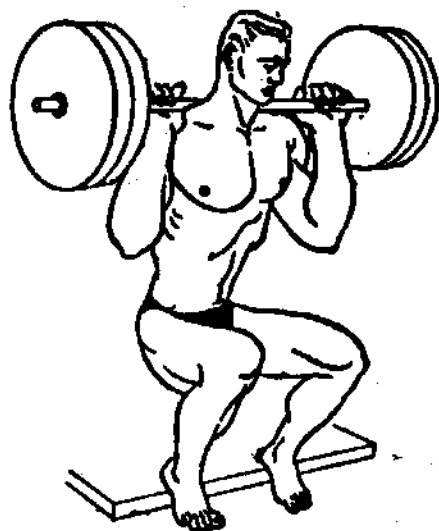


Рис. 51

2. Пулловеры с гантелями на скамье (рис. 52)

За приседаниями всегда должны следовать упражнения, предназначенные для расширения грудной клетки, и здесь у вас есть широкий выбор. Одним из старых,

испытанных упражнений считаются пулловеры с гантелями на скамье. Гантели труднее контролировать, чем штангу, и упражнения с ними отличаются высокой интенсивностью.

Займите исходное положение на скамье, держа гантели на прямых руках над грудью верхним хватом (костяшки пальцев смотрят назад). Плавно опустите руки по широкой дуге за голову и вниз так далеко, как только можете. Это движение выполняется на вдохе. Делайте выдох, когда руки возвращаются в исходное положение над грудью.

3–4 серии по 10 повторений.

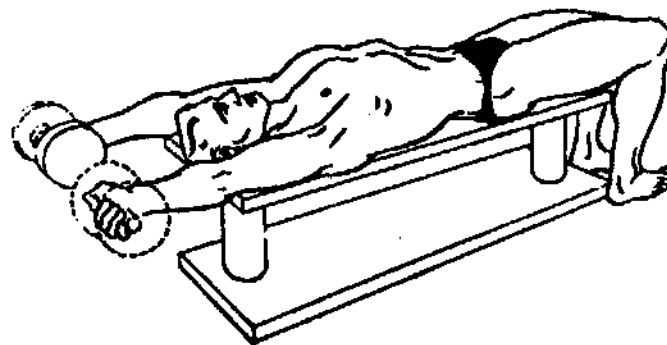


Рис. 52

3. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (рис. 53)

Это упражнение подвергает интенсивной нагрузке как внутреннюю, так и внешнюю часть пекторальных мышц. Следите за тем, чтобы вес гантелей позволял выполнить требуемое количество повторений.

Лягте на наклонную скамью и вытяните руки с гантелями перед собой ладонями друг к другу, как показано на рисунке. Сделайте глубокий вдох и разведите руки в стороны по широкой дуге.

Не старайтесь полностью выпрямить руки в локтях, так как это увеличивает

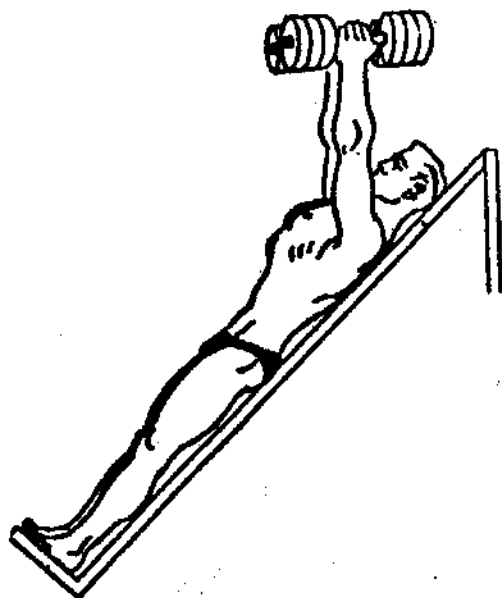


Рис. 53

риск травмы. В нижней точке движения сделайте короткую паузу и плавно сведите руки перед собой на выдохе.

3 серии по 12 повторений.

4. Жимы с гантелями на наклонной скамье (рис. 54)

Это еще одно прекрасное упражнение для тренировки пекторальных мышц. Оно особенно хорошо разрабатывает верхний отдел мышц, рядом с ключичной костью, а также полезно для дельтовидных мышц.

Займите исходное положение на наклонной скамье (45°), опустив руки с гантелями к плечам, как показано на рисунке.

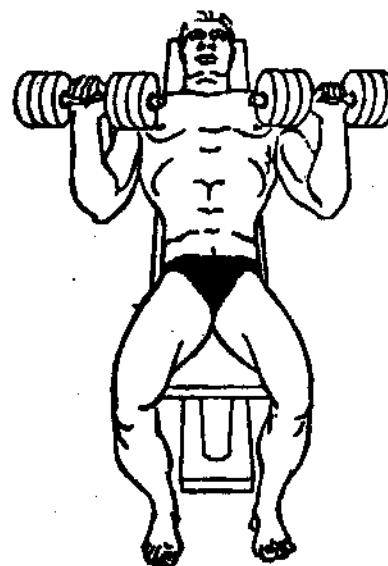


Рис. 54

ке. Затем плавным движением выжмите гантели вверх, полностью выпрямив руки в локтях. Вернитесь в исходное положение.

В этом упражнении вы пользуетесь тяжелыми гантелями, но подбираете вес так, чтобы выполнить 3 серии по 10 повторений.

5. Жим лежа со штангой (рис. 55)

Держа штангу широким хватом на прямых руках (исходное положение), довольно быстро опустите ее, прикоснувшись к груди. Затем воспользуйтесь инерцией движения и выжмите штангу вверх, выпрямив руки. Напрягайте все мышцы тела, тогда упражнение будет не таким трудным.

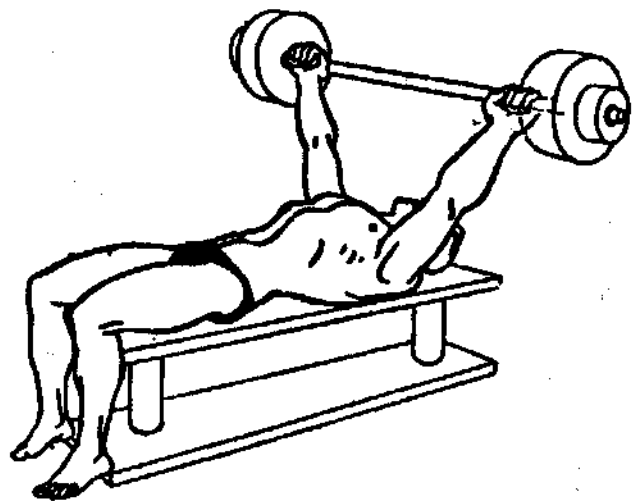


Рис. 55

Существуют различные варианты жима со штангой, которыми нужно пользоваться время от времени. Вы можете опускать снаряд к шее, к верхнему, нижнему или среднему отделу пекторальных мышц. Кроме того, можно экспериментировать с очень широким, широким, средним и узким хватом (последний вариант создает просто «убойную» нагрузку на мышцы).

3–4 серии по 12–15 повторений и, пожалуйста, работайте с достаточно большим весом, не давая себе поблажки.

ГЛАВА 5 ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Широкие плечи — фирменный знак хорошего телосложения, и каждый уважающий себя культурист хочет иметь их — не набивные, которые изготавливают в модных ателье, а настоящие плечи с буграми мощных мышц.

У вас будут широкие и сильные плечи, если работать над этим. Не существует секретной формулы, которая за одну ночь подарит вам геркулесовы дельтовидные мышцы, но через несколько недель тренировки по программе, описанной в этой главе, ваши плечи заметно уплотнятся и увеличатся в размерах. Через год специализированных упражнений вы будете иметь плечи чемпионского калибра!

Хорошее знание работы мышц, которые подвергаются тренировке, составляет половину успеха в современном бодибилдинге. Это помогает лучше понимать смысл выполняемых упражнений и осознавать важность правильной техники.

ГЛАВА 5. ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Я не собираюсь вдаваться в подробности, поэтому вкратце скажу, что дельтовидные мышцы, или дельтоиды, покрывают область плечевого сочленения. Они разделены на три головки — переднюю, боковую и заднюю — каждая из которых состоит из пучков мышечных волокон. Основная функция дельтоидов — поднятие рук в стороны выше уровня плеч; здесь главную роль играет боковая головка дельтовидной мышцы. Передняя головка помогает поднимать руку вперед и вверх, а задняя, как вы могли догадаться, участвует в отведении руки назад и вверх. При этом следует помнить, что ни один из пучков мышечных волокон, образующих дельтовидную мышцу, не действует автономно, полностью независимо от остальных.

Для полноценного развития дельтоидов необходимы специальные упражнения, предназначенные для каждой из трех головок мышц. В принципе, любое движение с подъемом веса над головой создает полезную нагрузку на дельтовидные мышцы. Но существуют средства и способы для их изоляции, описанные в разделе упражнений. Эти упражнения используются в наши дни большинством ведущих культуристов. Тяжелоатлеты имели исключительно хорошо развитые дельтовидные мышцы, когда жим штанги входил в программу Олимпийских игр, но это движение уже до-

вольно давно вышло из употребления на соревнованиях.

По мнению специалистов, Бертил Фокс из Лондона обладает самой лучшей мускулатурой в Британии, а возможно, и во всем мире. В 27 лет он завоевал три молодежных титула (Мистер Британия, Мистер Европа и Мистер Мир), и дважды становился чемпионом на конкурсе «Мистер Вселенная» по версии Национальной ассоциации любительского бодибилдинга. Он также является одним из сильнейших культуристов в мире и работает с огромным весом при выполнении описанных ниже упражнений. Он тренируется в основном со штангой и гантелями, и реже — на современных тренажерах. Это человек, которого нужно увидеть, чтобы поверить.

Для полного развития дельтоидам необходим большой объем интенсивной тренировки. Рекомендуются различные варианты жимов, особенно жимы с гантелями. Для большей специализации я советую выполнять все пять упражнений, описанных в этой главе. По меньшей мере два упражнения (или их варианты) должны присутствовать в общей программе тренировки.

1. Жимы с гантелями сидя (рис. 56)

Вы быстро обнаружите, что жимы с гантелями накачивают силу в дельтовидные мышцы, а это упражнение принадлежит к

числу лучших. Сядьте прямо, держа гантели на уровне плеч, ладонями друг к другу. Глубоко вдохните, упритесь ступнями в пол и выжмите гантели над головой, пока руки не выпрямятся полностью.

Сделайте короткую паузу и опустите снаряды к плечам, приготовившись к следующему повторению. Не отклоняйтесь назад и старайтесь держать руки вертикально или даже немного заведенными за спину при подъеме гантелей.

3 серии по 8 повторений.

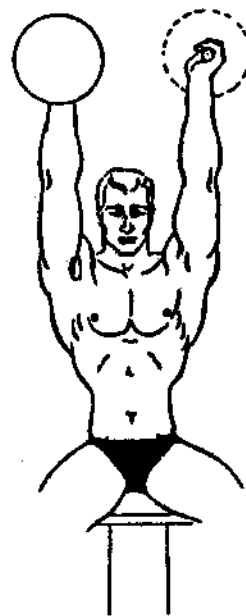


Рис. 56

2. Жим штанги из-за головы (рис. 57)

Это упражнение придает массивность латеральным мышцам спины и заднему отделу дельтовидных мышц; оно особенно рекомендуется для достижения быстрых результатов. Его можно выполнять сидя или стоя, но я советую последнее, по крайней мере для первого месяца тренировки, так как упражнение очень интенсивное, и после него плечи начинают буквально гореть.

Займите исходное положение со штангой на плечах, как показано на рисунке, взявшись за гриф довольно широким хватом. Затем выжмите штангу над головой,

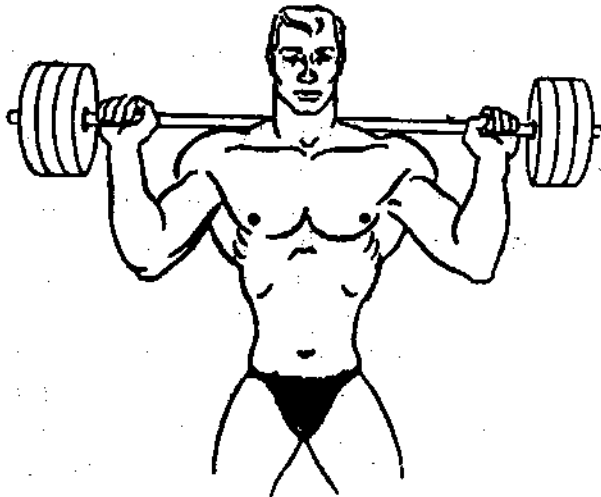


Рис. 57

полностью выпрямив руки в локтевых суставах. Последнее особенно важно, так как небольшой дополнительный толчок в конце движения позволяет мышцам сократиться полностью. Верните штангу в исходное положение за головой.

Один полезный совет: при выполнении любых жимов напрягайте все мышцы тела, когда снаряд идет над головой. Прочная основа для подъема делает движение более энергичным, и результаты проявляются быстрее.

Помните также о том, что жим не является медленным упражнением, и штангу следует поднимать так быстро, как позволяет ее вес.

4 серии по 8 повторений.

3. Боковые подъемы рук с гантелями сидя (рис. 58)

Да, вы можете сидеть, выполняя это упражнение, и более того — вам нужно тренироваться лишь с очень легкими гантелями. В этом есть свой смысл, и вы обнаружите, что упражнение вовсе не такое легкое, как кажется на первый взгляд.

Возьмите пару легких гантелей (попробуйте для начала 4 кг), сядьте и опустите руки вдоль туловища. Удерживая туловище прямо, плавно разведите руки вверх и в стороны, пока они не поднимутся на уровень плеч. Сделайте короткую паузу, за-

тем вернитесь в исходное положение. Возвратное движение должно быть строго контролируемым, чтобы мышцы плеча сокращались по всей длине.

Делайте вдох при подъеме гантелей и выдыхайте на возвратном движении.

3 серии по 8 повторений.

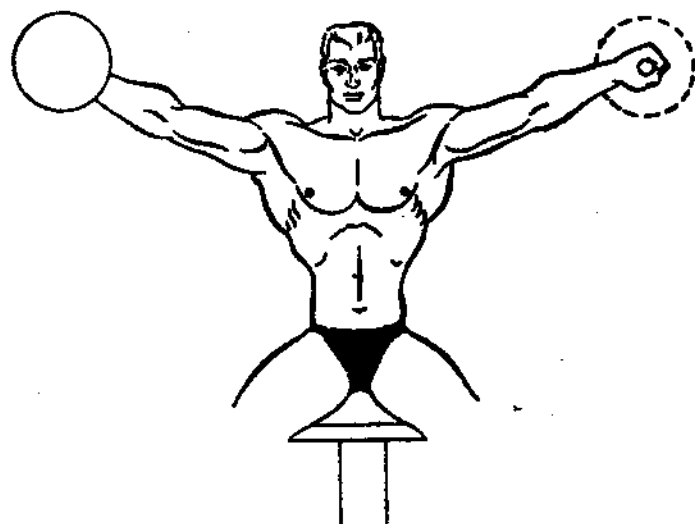


Рис. 58

4. Высокая тяга штанги (рис. 59)

Многие культуристы считают это упражнение полезным для трицепсов, и они правы, но не стоит забывать, что оно прекрас-

но развивает мышцы плечевого пояса. Это одно из лучших движений для развития передней головки дельтовидной мышцы.

Возьмите штангу узким хватом сверху, расставив руки примерно на 10 см, и опустите ее на вытянутых руках перед собой. Затем энергично потяните штангу к подбородку, одновременно высоко поднимая плечи. Запястья остаются неподвижными. Штангу следует держать близко к телу при подъеме и следить за тем, чтобы туловище не отклонялось назад. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

3 серии по 10 повторений.

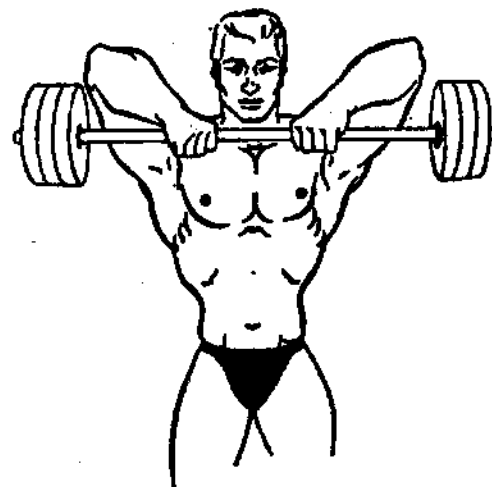


Рис. 59

5. Попеременные подъемы рук с гантелями (рис. 60)

Это еще одно упражнение, для которого нужны легкие гантели; вы обнаружите, что работа с большим весом становится почти невозможной. Встаньте спиной к стене и возьмите гантели в каждую руку верхним хватом (костяшки пальцев смотрят вперед). Поднимите правую руку со средней скоростью вперед и вверх над голо-

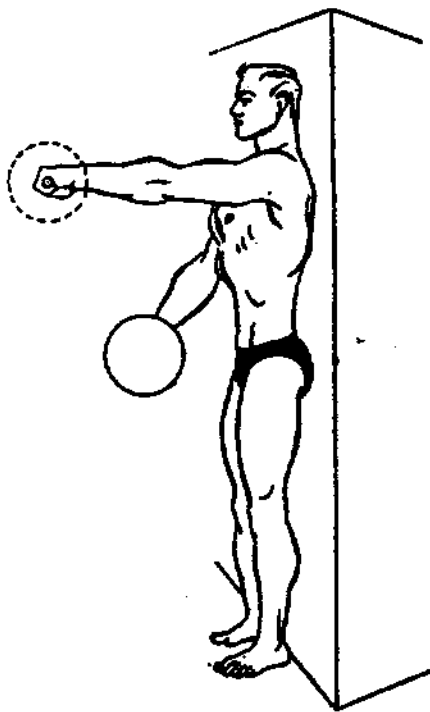


Рис. 60

вой. Сделайте короткую паузу и опустите руку в исходное положение, а затем поднимите левую руку. Движение должно быть ритмичным, и следите за тем, чтобы гантели не пересекались на середине пути! Дышите естественно, через рот.

3 серии по 8 повторений для каждой руки.

ГЛАВА 6 МОЩНЫЕ БЕДРА

Большинству начинающих культуристов не нравятся специализированные упражнения для ног просто потому, что это тяжелая работа. Не стану возражать, но как и любое горькое лекарство, она необходима, чтобы вы могли лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.

Тренировка для развития мускулатуры ног стимулирует деятельность сердца и легких, а следовательно, оказывает благотворное воздействие на организм в целом. Помните, что любое упражнение, улучшающее циркуляцию крови и способствующее глубокому, естественному дыханию, приносит вам огромную пользу.

К примеру, несколько повторений хорошего силового упражнения для ног не менее полезны, чем пятнадцатиминутная пробежка трусцой.

Мышцы бедра — самые крупные и сильные мышцы тела, и они способны выполнять огромный объем работы. Вместе с тем, они хорошо реагируют на специали-

зированной тренировку, и несколько недель интенсивных усилий заметно улучшат их форму и придадут новую силу. Хотя большинство культуристов предпочитает трудиться над развитием мускулатуры верхней части тела, некоторые находят большее удовлетворение в демонстрации силовых приемов, требующих огромной силы ног.

К примеру, Пол Андерсон, бывший чемпион мира по силовой атлетике в тяжелом весе, бросил вызов каждому, кто осмелится повторить его трюк, пообещав крупную сумму за успех. Трюк заключался в следующем: два сейфа из пуленепробиваемого стекла, по 7500 серебряных долларов в каждом, крепились к концам тяжелого стального грифа, а затем эта конструкция устанавливалась на стойке для приседов со штангой. Соискатель должен был уравновесить дорогостоящий груз на плечах, выполнить полный присед, а затем выпрямиться и положить груз обратно на стойку.

Никому так и не удалось преуспеть — разумеется, за исключением самого Пола Андерсона, который демонстрировал этот трюк каждый день. Вес сейфов, вместе с долларами и стальным грифом, превосходил 590 кг!

Я ни на секунду не предполагаю, что обычный человек может подняться до таких

высот физической силы, но могу заверить, что вы уже через несколько недель поразились собственным успехам, если прилежно возьметесь за работу. Даже человек самой легкой весовой категории способен в конечном счете выполнять приседы со штангой весом 90 кг.

Помимо развития ног, различные виды приседов помогают укрепить мускулатуру всего тела. Людям с недостаточным весом рекомендуется включать 3-4 серии по 15 повторений «тяжелых приседов» или «дыхательных приседов» в свою программу тренировки, и результаты последуют очень быстро.

Должно быть, читателям уже понятно, что присед является основным упражнением для тренировки мышц бедра. Это действительно так, но если вы хотите довести их до совершенства, программа тренировки должна включать другие специализированные движения.

1. Полный присед (рис. 61)

Это, пожалуй, наиболее популярное из всех упражнений с отягощением и одно из наиболее эффективных. Займите исходное положение со штангой на плечах, расставив ноги примерно на ширине плеч и подложив под пятки дощечку или диски от штанги толщиной 5 см.

Держа спину прямо, согните ноги в коленях и опуститесь до конца, чтобы ваши бедра находились чуть ниже линии, параллельной полу. Сделайте короткую паузу, затем вернитесь в исходное положение. Делайте глубокий вдох, когда опускаетесь, и выдох на возвратном движении.

Важно все время держать спину прямо; это проще, если вы слегка наклоните туловище вперед от пояса.

Начинающим культуристам можно посоветовать выполнять лишь половинные приседы в течение первых двух недель трени-



Рис. 61

ровки, постепенно увеличивая диапазон движения по мере возрастания силы и улучшения техники. Смотрите на точку, расположенную немного выше уровня глаз: это тоже поможет вам держать спину прямо.

3-4 серии по 15 повторений.

2. Попеременное разгибание ног (рис. 62)

Это движение быстро улучшает рельефность мышц бедра, а также придает им дополнительную массивность. Оно особенно эффективно для развития медиальной широкой мышцы бедра, расположенной с внутренней стороны над коленом.

Перед упражнением нужно надеть железные сандалии или прикрепить к ступням диски от гантелей.

Сядьте на высокую скамью, оторвите одну ногу от пола, затем энергично выпрямите ее, одновременно напрягая мышцы бедра. Медленно опустите ногу в исходное положение, затем повторите движение другой ногой. Железные сандалии для домашней тренировки еще можно приобрести в некоторых спортивных магазинах, но в современных гимнастических залах для этой цели используются тренажеры для экстензий и сгибания ног, с помощью которых можно разрабатывать как переднюю, так и заднюю часть бедра.

3 серии по 10 повторений для каждой ноги.

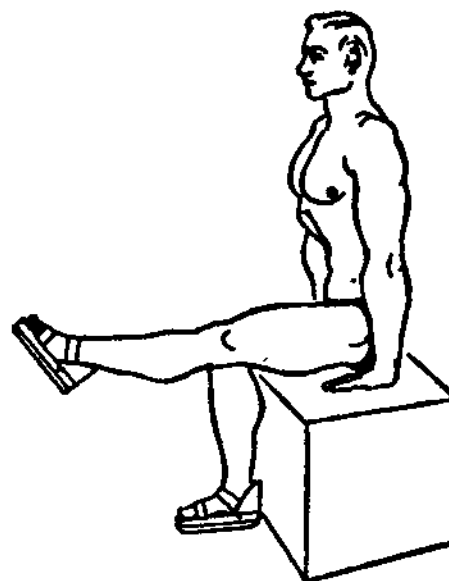


Рис. 62

3. Гакк-присед (рис. 63)

Это вариант упражнения, изобретенного великим силачом начала XX века Георгом Гаккеншмидтом, который умер не так давно в возрасте 92 лет. Выступая в качестве борца, он получил прозвище Русский лев.

Гакк-присед на самом деле представляет собой разновидность обычного полного приседа, но штангу держат за спиной, близко к ягодицам. Под пятки нужно подложить дощечку шириной около 5 см.

Это движение дает великолепную тренировку для мышц бедра, разрабатывая их под совершенно другим углом. Опять-таки, очень важно держать спину прямо.

Работайте с максимальным весом для указанного количества повторений.

4 серии по 8 повторений.

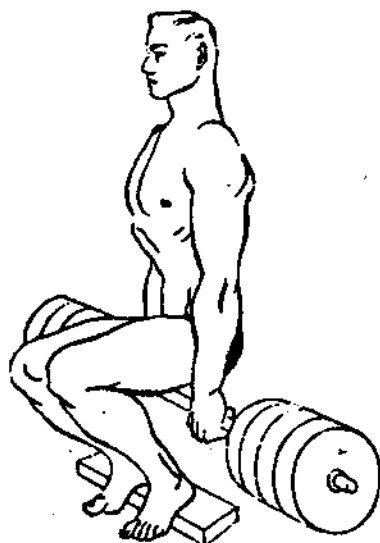


Рис. 63

4. Сгибание ног (рис. 64)

Разные виды приседов помогают развивать мышцы подколенного сухожилия, расположенные в задней части бедра, но для более быстрого прогресса и улучшения ре-

льефности этих мышц существуют специальные упражнения. Вам снова придется надеть железные сандалии (если у вас нет этого роскошного снаряжения, то диск от гантели, который несложно прикрепить к ступне, послужит хорошей заменой).

Займите исходное положение, встав лицом к стене и упершись в нее руками для равновесия. Энергично согните одну ногу в колене, подняв ее так высоко, как это возможно. С каждым следующим повторени-

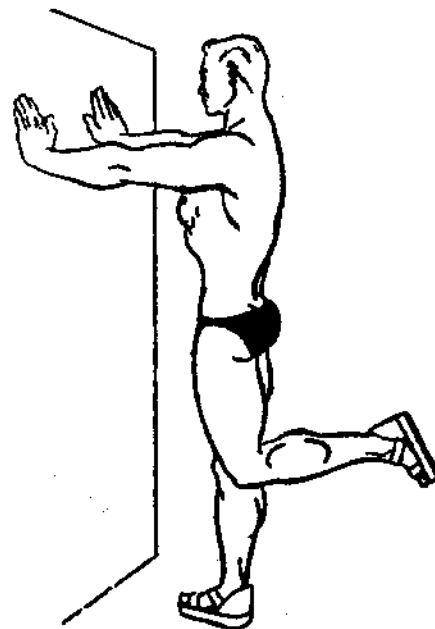


Рис. 64

ем старайтесь немного больше сгибать колено, и тогда вам не понадобится объяснять, где расположена двуглавая мышца, или бицепс бедра: вы почувствуете это на собственной шкуре!

Если вы склонны к судорогам, то советую массировать заднюю часть бедра после этого довольно утомительного упражнения. Это поможет предотвратить остаточные боли, но в любом случае не беспокойтесь — все пройдет само собой через один-два дня.

2 серии по 10 повторений для каждой ноги.

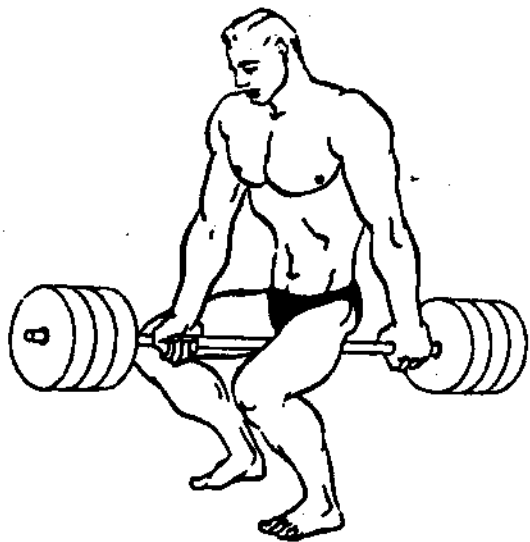


Рис. 65

5. Приседания со штангой между ног (рис. 65)

Многие инструкторы ошибочно считают, что это упражнение предназначено для наращивания силы, и не более того. Но на самом деле, оно прекрасно развивает мышцы, придавая четкие очертания внешней поверхности бедер.

Встаньте над штангой, расставив ноги по обе стороны от грифа. Затем, взявшись за гриф разным хватом, как показано на рисунке, поднимитесь в исходное положение стоя. Согните ноги в коленях и опустите штангу примерно на 40 см, затем вернитесь в исходное положение. Таким образом можно работать с довольно большим весом, но не забывайте держать спину прямо!

3 серии по 10 повторений.

ГЛАВА 7

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГОЛЕНИ

Если вы от природы не наделены большими, выпуклыми икрами, то рано или поздно сочтете необходимым заняться тренировкой этой обычно пренебрегаемой частью человеческого тела — конечно, если вы хотите, чтобы ваши икроножные мышцы были под стать остальной мускулатуре.

Развитие икроножных мышц — нелегкое дело, но не такое уж трудное, если вы проявляете настойчивость и выбираете правильные упражнения. Часто забывают о том, что прибавка окружности икр в 1 см пропорциональна прибавке в 5 см окружности грудной клетки.

Мышцами, образующими голень сзади, являются икроножная и камбаловидная мышцы, а спереди — передняя большеберцовая мышца. Все они принадлежат к длинной и тонкой разновидности, отличающейся скорее выносливостью, чем размером мышечных волокон. Мы постоянно пользуемся икрами, когда стоим, ходим, бегаем и так

далее. Поэтому они привычны к длительным нагрузкам. Отсюда можно сделать вывод, что для заметного развития мышц голени необходима весьма суровая и интенсивная тренировка. Ее секрет заключается в повышенной нагрузке, большом количестве повторений и хорошем выборе упражнений.

Некоторые чемпионы соревнований по бодибилдингу обладают икрами прекрасной формы с окружностью 48–50 см. Они начинали с гораздо более скромных размеров, но смогли нарастить мышцы за несколько лет с помощью упорства и регулярных тренировок.

Икроножные мышцы часто сопротивляются развитию, но их форму можно улучшить такими простыми упражнениями, как бег на короткие дистанции. Вы когда-нибудь видели спринтера с плохими икрами?

Можно также попробовать ходить на носках и подниматься вверх по лестнице на носках. Помните, что эти мышцы нуждаются в огромном объеме работы.

В основном всевозможные упражнения для икроножных мышц выглядят похоже: их суть заключается в подъеме на носки с отягощением. Действие остается неизменным, но есть способы и средства для изменения нагрузки на различные участки мышц, обеспечивающие их полноценное развитие.

Прежде всего, следует помнить о том, что икроножные мышцы должны работать в полном диапазоне движения. Это означает, что вы полностью поднимаетесь на носки и стараетесь как можно ниже опускать пятки на возвратном движении.

Полезно массировать икры, особенно в случае мышечных судорог. Сильно нажимайте большими пальцами на «брюшко» икроножной мышцы, а затем разрабатывайте ее вращательными движениями по всей площади. Двухминутный массаж икр после тренировки поможет расслабить мышцы и снять остаточное напряжение.

1. Подъем на носки в положении стоя (рис. 66)

Это стандартное упражнение для развития икроножных мышц, основное движение, которое должно присутствовать в любой программе тренировки. Встаньте со штангой на плечах, расставив ноги примерно на 40 см. Полностью поднимитесь на носки, сделайте короткую паузу в конце движения, затем опуститесь на ступни. Движение должно быть энергичным; будет лучше, если вы попытаетесь подниматься все выше с каждым следующим повторением. Это обеспечивает полное сокращение икроножных мышц.

После двух недель тренировки можно повысить интенсивность упражнения, вы-

полняя его на толстой доске, чтобы как можно ниже опускать пятки при возвратном движении.

4 серии по 15 повторений.

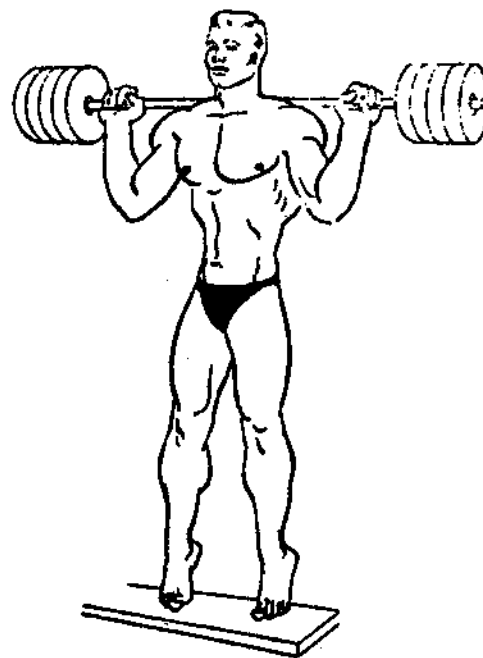


Рис. 66

2. Подъемы на носки в положении сидя (рис. 67)

Хотя это упражнение выполняется в положении сидя, могу заверить вас, что нагрузка на мышцы ничуть не менее интенсивна.

Сядьте на стул или на скамью, держа штангу на коленях. Носки ног нужно поставить на толстую доску или пару дисков от штанги. Поднимитесь на носки так высоко, как это возможно, и одновременно напрягите икроножные мышцы.

Положение сидя изолирует ноги ниже колена, воздействуя только на мышцы голени, и вы удивитесь, как трудно будет выполнить даже несколько повторений с достаточно большим весом.

3 серии по 15 повторений.

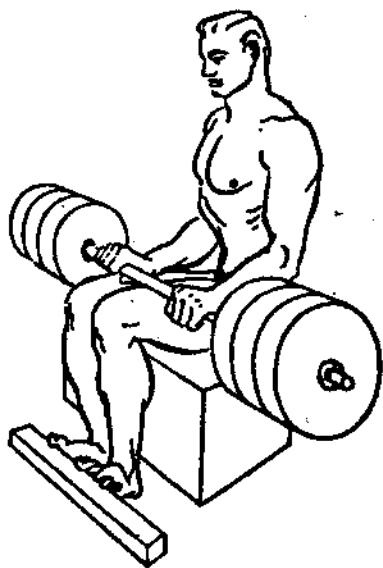


Рис. 67

3. Икроножная ходьба (рис. 68)

Название звучит весьма необычно, но в упражнении присутствует самое простое из движений, известных человеку — ходьба. Есть лишь одно небольшое отличие: вы ходите со штангой на плечах. При ходьбе акцентируйте внимание на попеременном подъеме на носки и упоре на пятки. Завершите сеанс тренировки ходьбой на носках в течение 1–2 минут.

Это очень трудная работа, но она нецелесообразна для развития и формирования мощных икр. На упражнение в целом достаточно трех минут ходьбы со штангой.

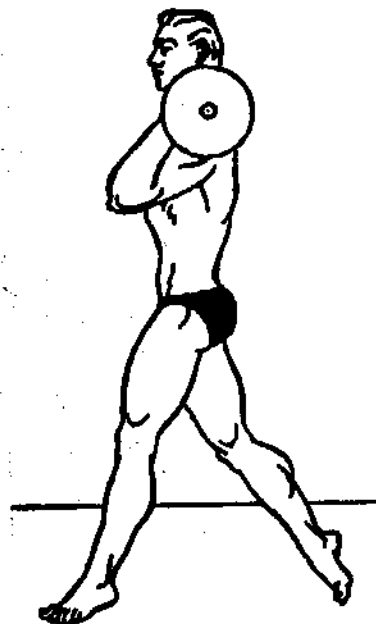


Рис. 68

4. Попеременные подъемы на носки (рис. 69)

Движение остается таким же, но вы попеременно тренируете то одну, то другую ногу. Встаньте с тяжелой гантелью в одной руке и обопритесь другой рукой о спинку стула для равновесия. Оторвите одну ногу от пола, слегка согнув ее в колене. Затем начинайте разрабатывать другую ногу, стараясь как можно выше подниматься на носок. Это довольно трудное упражнение окупится стоицей в виде мощных, мускулистых икр.

2 серии по 10 повторений для каждой ноги.

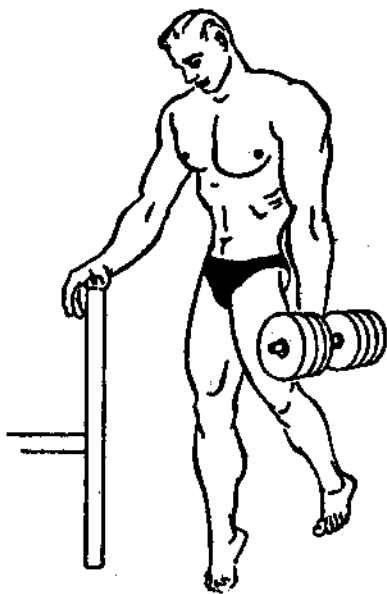


Рис. 69

ГЛАВА 8

ПРЕВОСХОДНЫЙ БРЮШНОЙ ПРЕСС

«Что за великолепная мускулатура у этого парня!» Услышав это замечание, сделанное блондинкой своей подруге у края плавательного бассейна, я бросил взгляд в направлении того, кто сумел тронуть сердца девушек.

Обладатель «великолепной мускулатуры» не был особенно массивным и не поражал внушительными размерами; фактически, по стандартам бодибилдинга, его могли бы даже назвать тощим. Но его телосложение, несомненно, было интересным и привлекательным, и я заметил, что большинство купальщиков, собравшихся вокруг, украдкой поглядывают на него.

«Почему этот парень производит такое впечатление?» — спросил я себя. При более тщательном рассмотрении обнаружилось, что у него не только хорошая, всесторонне развитая мускулатура, но и великолепные мышцы брюшного пресса — рельефные, словно высеченные резцом скульптора, хорошо заметные даже в расслабленном со-

стоянии. В тот день вокруг можно было видеть много мускулистых тел, но ни один брюшной пресс не смог бы сравниться с этим. Возможно, сам того не желая, молодой человек завладел вниманием публики.

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса являются признаком высокого стандарта физической формы. Немногие люди обладают ими от природы, а рельефность и глубокая изоляция мышц может быть достигнута лишь с помощью регулярных и последовательных тренировок.

Основной функцией мышц брюшного пресса является сближение грудной клетки с тазовой областью через сгибание туловища, но они также участвуют в дыхании (на выдохе). Когда вы хотите продемонстрировать рельефность брюшного пресса, выдохните из легких весь воздух, а затем сильно напрягите туловище.

Если вы тренировались как следует, мышцы будут рельефными, плотными и твердыми, как скала.

Многие популярные упражнения для брюшного пресса выполняются без дополнительного отягощения, поскольку вес собственного тела обычно бывает достаточным, чтобы создать необходимую нагрузку на мышцы.

Чтобы убедиться в интенсивности тренировки, вы должны оценить реакцию свое-

го организма. Если несколько последних повторений давались с трудом, но вы все-таки смогли выполнить серию до конца, значит, вы находитесь на верном пути. Однако, если серия дается легко, без полного напряжения мышц, то, значит, вы тренируетесь недостаточно интенсивно, и нужно увеличить количество повторений либо воспользоваться другим упражнением для брюшного пресса.

1. Подъемы ног на наклонной скамье (рис. 70)

Для этого, как и для следующего упражнения, вам понадобится наклонная скамья. Достаточно широкая деревянная доска длиной примерно 2 метра может послужить этой цели. Укрепите конец доски на прочной опоре под углом примерно 40°.

Лягте на доску головой вверх, протяните руки за голову и возьмитесь за конец доски, чтобы не соскальзывать вниз. Затем (на выдохе) поднимите ноги вверх так высоко, как это возможно, сделайте короткую паузу и вернитесь в исходное положение.

Когда мышцы брюшного пресса станут сильнее, нужно отрывать от доски не только ноги, но также ягодицы и нижнюю часть спины. Тогда это будет действительно эффективным упражнением для брюшного

пресса, снискавшее популярность у многих чемпионов по бодибилдингу.

2-3 серии по 10 повторений.

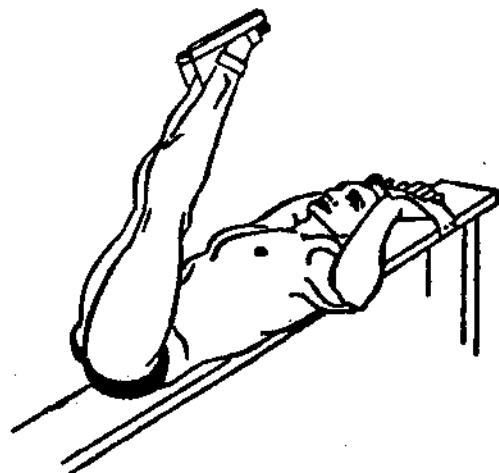


Рис. 70

2. Подъемы туловища на наклонной скамье (рис. 71)

Предыдущее упражнение особенно хорошо разрабатывает нижний отдел брюшного пресса. С другой стороны, это упражнение развивает верхний отдел брюшного пресса и оказывает хороший тонизирующий эффект на все мышцы туловища.

Действие в точности противоположно предыдущему упражнению. Доска остается под тем же углом 40°, но на этот раз вы

ложитесь на нее ногами вверх, закрепив лодыжки с помощью ременной петли. Заложите руки за голову, выгните спину и поднимитесь в положение сидя, попытавшись прикоснуться лбом к коленям. Затем медленно вернитесь в исходном положении. Делайте выдох при подъеме и вдох при опускании туловища.

Может быть, вы удивляетесь, почему я советую выгибать спину? Дело в том, что это сильнее изолирует мышцы брюшного пресса. Если во время подъема вы держите спину прямо, то большая часть нагрузки будет ложиться на мышцы бедер.

2-3 серии по 10 повторений.

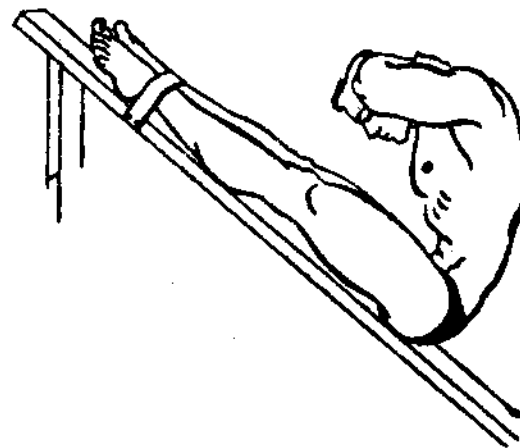


Рис. 71

**3. Попеременное сгибание ног
в положении лежа
(рис. 72)**

Это упражнение почти в такой же степени предназначено для ног, как и для брюшного пресса, но оно помогает придать мышцам живота дополнительную плотность и оказывает общее тонизирующее воздействие на организм.

Перед началом упражнения нужно надеть железные сандалии. В исходном положении вы лежите на спине, заложив руки за голову, и попеременно подтягиваете ноги к животу, а затем выпрямляете их.

Когда мышцы окрепнут, вы сможете удерживать ноги на весу даже в исходном положении, но не пытайтесь делать это на первом этапе тренировки.

Ритмичное движение — 2 серии по 15 повторений.

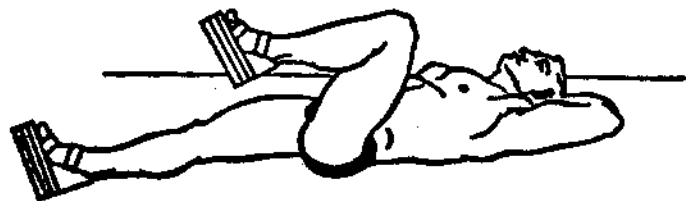


Рис. 72

4. Боковые наклоны с гантелью (рис. 73)

Это упражнение специально предназначено для тренировки косых мышц живота, расположенных на боковой поверхности туловища. Возьмите в одну руку гантель весом 10 кг и встаньте прямо, расставив ноги примерно на 40 см. Как можно дальше наклоните туловище вправо, затем выпрямитесь и повторите наклон в левую сторону. Продолжайте в среднем темпе. Следите за тем, чтобы не наклоняться вперед при боковых наклонах туловища, так как это умень-

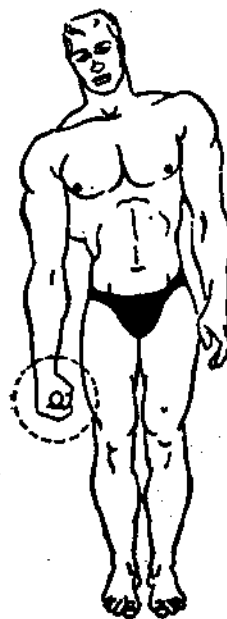


Рис. 73

шает полезную нагрузку на косые мышцы живота. Дышите естественно, через рот.

30 повторений с гантелью в правой руке, 30 — с гантелью в левой руке.

5. Подъемы туловища с согнутыми коленями (рис. 74)

Это вариант подъемов туловища, но теперь вы расстаетесь с наклонной доской и ложитесь на пол, согнув колени и подсунув щиколотки под гриф штанги, как показано на рисунке. Заложите руки за голову, затем выпрямитесь в положение сидя, не забывая выгибать спину при подъеме. Наклонитесь как можно ближе к коленям, затем медленно вернитесь в исходное положение. Поднимайтесь на выдохе, опускайтесь на вдохе.

3 серии по 10 повторений.

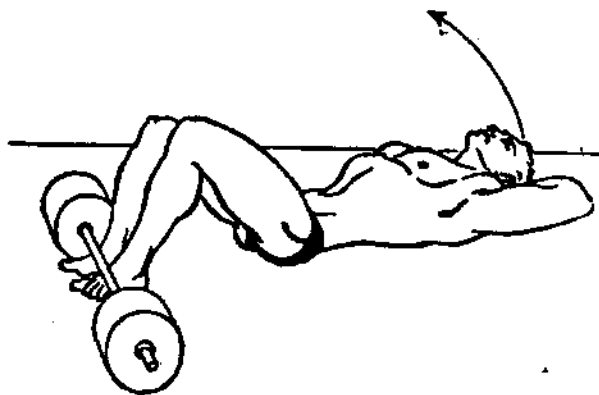


Рис. 74

6. Континентальный кувырок (рис. 75)

Это заключительное упражнение для мышц брюшного пресса, но одно из самых лучших. Я не знаю, почему оно называется «континентальным», но лучшие культуристы пользуются им во всем мире.

Наденьте железные сандалии и лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища ладонями вниз. Согните ноги в коленях, приблизив ступни к ягодицам. Удерживая ноги полностью согнутыми, оторвите их от пола и перекатитесь назад, стараясь прикоснуться коленями к плечам. Затем вернитесь в исходное положение и опустите ноги на пол, но не разгибайте колени.

Это упражнение можно выполнять на наклонной доске, но лишь после того, как мышцы брюшного пресса станут достаточно сильными.

2 серии по 10 повторений.

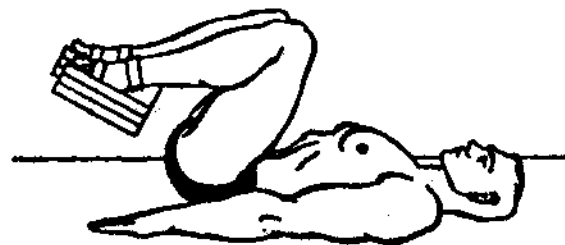


Рис. 75

Некоторые культуристы считают тренировку для брюшного пресса скучным занятием, потому что она требует довольно большого количества повторений, а результаты нельзя измерить в сантиметрах (кроме тех случаев, когда вы сбрасываете вес). Но независимо от того, нравится вам эта работа или нет, ее нужно делать. Ваше здоровье, сила и мускулатура только выиграют от этого.

ГЛАВА 9 СИЛЬНАЯ СПИНА

Когда речь идет о поднимании тяжестей, сила человека заключается в мышцах его спины. Если у него слабая спина, то он не может быть сильным, поскольку именно спина принимает на себя большую часть нагрузки при любом подъеме.

К счастью, почти любое упражнение из программы тренировки с отягощением, выполняемое в положении стоя, до некоторой степени воздействует на мышцы спины. Но если вы хотите иметь действительно сильную спину, то вам понадобятся специальные движения, предназначенные для наращивания силы и массивности многочисленных мускулов спины, среди которых есть довольно крупные.

Чтобы лучше представлять задачу, которая стоит перед нами, давайте устроим короткий обзор мускулатуры спины. Сначала поговорим о трапецевидных мышцах. Хотя они расположены в верхней части спины, трапецевидные мышцы у профессионального культуриста, пожалуй, лучше

всего видны спереди, где они образуют мощную выпуклость сбоку от шеи, переходящую в плавный «склон» к широким плечам. Их главная функция заключается в поднимании и опускании плеч, а также в отведении плеч назад.

Широчайшие (латеральные) мышцы спины также выглядят очень впечатляюще при виде спереди. Они образуют верхнюю часть традиционной конусообразной формы туловища у культуристов и служат визуальным обрамлением для грудной клетки. Мощные, пропорционально развитые латеральные мышцы достойны восхищения.

Из главных мышц спины наиболее важными с точки зрения силы и спортивной формы являются мышцы-выпрямители позвоночника, но ими часто пренебрегают лишь потому, что они неохотно поддаются тренировке и расположены не в самом выгодном для демонстрации месте. Их можно видеть как колонны мышц по обе стороны от позвоночника в нижнем (поясничном) отделе спины.

Если вы хотите, чтобы ваша сила была пропорциональна размеру мышц, то нижняя часть спины нуждается в тщательной тренировке. Основное движение — становая тяга штанги, обычная или на прямых ногах, — хотя для разнообразия можно пользоваться и другими упражнениями.

Первые два упражнения, рекомендуемые для полного развития мускулатуры спины, выполняются без отягощения. Веса вашего тела будет вполне достаточно — фактически, на раннем этапе тренировки, этого может оказаться более чем достаточно!

1. Подтягивание на перекладине (рис. 76)

Это старое и любимое упражнение, но немногие осознают его огромный потенциал для расширения спины и тренировки латеральных мышц.

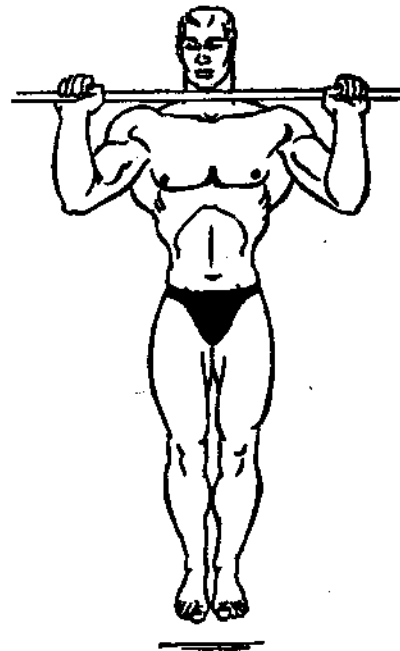


Рис. 76

Возьмитесь за перекладину турника верхним хватом, оторвите ноги от пола и повисните, вытянув тело во всю длину. Руки должны быть расставлены немного шире плеч. Теперь энергично подтянитесь, чтобы прикоснуться подбородком к перекладине, или, если это возможно, еще выше. Опуститесь на вытянутых руках, не касаясь ногами пола, и приготовьтесь к следующему повторению.

Делайте вдох при подъеме и выдох на возвратном движении.

Выполните 3 серии с максимально возможным для вас количеством повторений и минутным отдыхом между сериями.

2. Подтягивание с касанием затылка (рис. 77)

Это еще одно отличное упражнение для развития латеральных мышц спины, которое также воздействует на трапециевидные мышцы.

Займите исходное положение, как в прошлом упражнении. Затем подтянитесь, но на этот раз наклоните голову вперед и попытайтесь коснуться перекладины затылком.

Это непростое упражнение, но оно специально предназначено для ускоренного развития мышц верхней части спины.

Выполните 3 серии с максимально возможным для вас количеством повторений и минутным отдыхом между сериями.

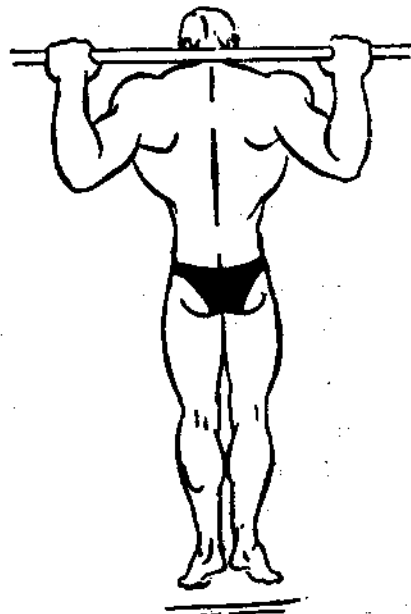


Рис. 77

3. Становая тяга штанги (рис. 78)

Это величайшее из когда-либо изобретенных упражнений для наращивания мускульной силы. Оно оказывает глубокое тонизирующее воздействие на весь организм, и на него можно положиться, если вы хотите прибавить вес за счет мышц, а не жировых отложений. С самого начала нужно работать с довольно тяжелой штангой, и я рекомендую попробовать вес, в полтора раза превосходящий вес вашего

тела — просто для того, чтобы посмотреть, как пойдут дела.

Наклонитесь и возьмитесь за гриф штанги, наполовину согнув колени, держа спину прямо и подняв голову. Далее, выпрямитесь со штангой в руках, энергично оттолкнувшись ногами, чтобы придать снаряду начальный момент движения. Расправьте плечи, отодвиньте их назад и выпятите грудную клетку. Затем плавно опустите штангу на пол, повторив движения в обратном порядке.

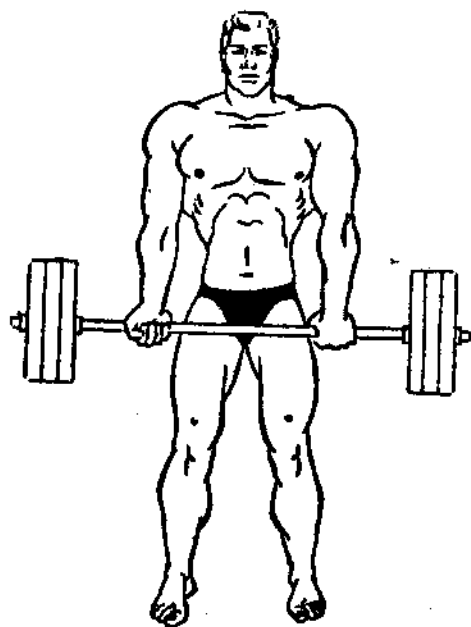


Рис. 78

Полезный совет для работы с большим весом: беритесь за гриф разным хватом (одна рука смотрит вперед, а другая назад). Таким образом вы будете крепко держать штангу, и она не сможет выскользнуть у вас из рук.

Обратите внимание, что руки следует держать на ширине плеч; более широкий промежуток затруднит работу и снизит эффективность упражнения.

Становая тяга штанги помогает развить мощную мускулатуру спины и особенно полезна для тренировки мышц-разгибателей позвоночника.

3 серии по 10 повторений.

4. Тяга штанги в наклоне (рис. 79)

Различные варианты тяги (как снизу вверх, так и сверху вниз) хороши для развития мускулатуры спины, особенно латеральных мышц, а также дают возможность для дополнительной тренировки рук.

Некоторые культуристы предпочитают стандартную тягу штанги, в то время как другие порой добиваются лучших результатов с помощью тяги одной гантели в наклоне. Я опишу оба упражнения, начиная со штанги.

Возьмите штангу довольно широким хватом, расставьте ноги на ширину плеч и наклонитесь вперед от пояса. Не выги-

байте спину, держите ее параллельно полу. Плавно потяните штангу к себе, чтобы гриф коснулся груди в конечной точке движения, затем сразу же опустите ее и полностью выпрямите руки.

Возможно, вам придется слегка раскачивать туловище, чтобы поддерживать движение снаряда, особенно когда вы работаете с довольно большим весом. Но не злоупотребляйте этим, иначе вы лишите руку и верхнюю часть спины полезной нагрузки.

Делайте вдох при подъеме штанги и выдох на возвратном движении.

3 серии по 12 повторений.

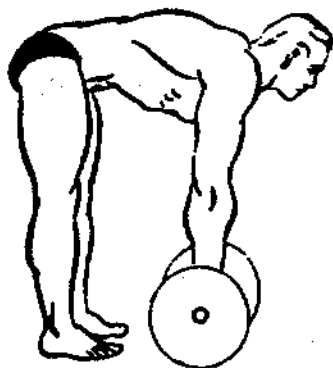


Рис. 79

5. Тяга гантели в наклоне одной рукой (рис. 80)

Это одно из моих любимых упражнений, которое быстро заставляет мощные мышцы спины реагировать на нагрузку. Оно очень популярно, так как позволяет добиться превосходных результатов за сравнительно короткий срок.

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч, наклонитесь вперед от пояса и обопритесь лбом на руку, лежащую на столе или спинке стула (см. рисунок). Энергично потяните гантель к плечу, затем поднимите плечо и отведите его назад, чтобы увеличить нагрузку на мелкие мышцы плечевого пояса. Опустите гантель в исходное положение, следя за тем, чтобы движение было плавным и без рывков.

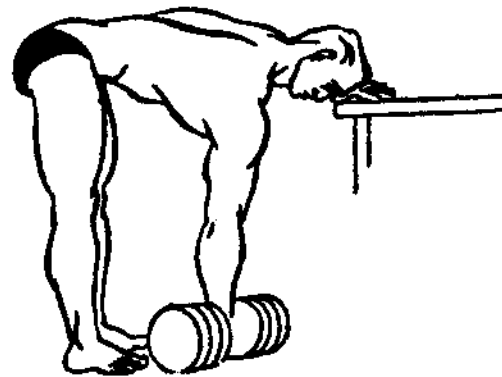


Рис. 80

Важно все время удерживать голову на месте и не шевелить свободной рукой, чтобы изолировать мышцы верхней части спины и плечевого пояса. Работайте с тяжелой гантелью, чтобы дать мышцам интенсивную нагрузку, и вы почувствуете результаты уже через несколько дней.

3 серии по 12 повторений для каждой руки; выполнять попеременно.

ГЛАВА 10

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

В предыдущих главах перечислено довольно много упражнений по программе силовой тренировки и показаны способы их правильного выполнения. Однако следует указать, что эти главы сами по себе не составляют полную программу тренировки, и если вы будете пользоваться лишь одним набором упражнений (скажем, для рук), то вас ждет разочарование.

Некоторые тренируются, думая, что вложив все силы в накачку одной части тела, они могут достигнуть выдающихся результатов. Но они ошибаются. Просто невозможно нарастить бицепсы до 45 см в обхвате, оставив без внимания все остальное. Однако некоторые новички стремятся именно к этому. Они фанатично тренируют руки, пренебрегая другими частями тела, а потом горько жалуется, когда обнаруживают, что их результат замирает на определенной отметке.

Дело в том, что мышцы могут подвергнуться перетренировке с точки зрения их

развития, и после определенного объема работы уплотняются и становятся жесткими. Начиная с этого момента, они могут увеличивать силу, но не увеличиваться в размерах. Чтобы проиллюстрировать это соотношение, достаточно посмотреть на мышцы ног бегуна на длинные дистанции. Учитывая огромный объем тренировки, можно ожидать, что его мышцы должны развиться до необычайных размеров, однако этого не происходит. У чемпиона в беге на длинные дистанции сравнительно тонкие ноги, перетренированные с точки зрения наращивания мышечной массы.

Разумеется, нужно тренироваться много и интенсивно, но при этом вы тренируете все тело, уделяя дополнительное внимание слабым местам своей мускулатуры. Мышцы не будут реагировать в состоянии перетренировки. Им нужно дать толчок к развитию, а это достигается лишь благодаря регулярной и прогрессивной нагрузке.

Худощавые люди обычно добиваются более быстрого прогресса, если работают со сравнительно большим весом и небольшим количеством повторений. Такая схема тренировки в полной мере активизирует разные группы мышц, но она не должна быть изнурительной: целью недостаточно физически развитого человека всегда должно быть сохранение энергии. Упражнения с большим количеством повторений помога-

ют сбрасывать вес, делают мышцы более жесткими и сильными, но не более массивными.

С другой стороны, человек массивного телосложения должен работать с большим количеством повторений и значительным весом. Он может и должен доводить себя до изнеможения; для него не имеет особого значения, если при этом «сгорает» много энергии. Это помогает формировать рельефность мышц и делает их силу пропорциональной размерам. Люди, обладающие чемпионским телосложением, не были такими от рождения. Некоторые мускулистые гиганты действительно еще в юности обладали выдающимся развитием, но многие были совершенно обычными подростками, когда начали заниматься по программе бодибилдинга, и добились больших успехов благодаря регулярным тренировкам на прогрессивной основе.

Изучение таблицы физических пропорций даст вам некоторое представление о том, к чему нужно стремиться, но не слишком полагайтесь на измерительную ленту. Важно то, как вы выглядите, и как вы себя чувствуете. Уделяйте особое внимание хорошей осанке и не ходите вразвалочку, изображая из себя крепкого парня. Это выглядит нелепо, и не принесет вам никакой пользы в настоящем бодибилдинге. Старайтесь держаться естественно. Не нужно де-

монстрировать людям свою прекрасную мускулатуру: хорошо сложенный человек всегда выделяется в толпе. Вы можете стать таким человеком.

Вот график тренировки для всестороннего мускульного развития человека нормального или среднего телосложения:

1. Жим штанги из-за головы — 3 серии по 8 повторений.
2. Сгибание руки с гантелью в положении сидя — 3 серии по 8 повторений.
3. Высокая тяга штанги — 3 серии по 10 повторений.
4. Дыхательный присед — 3 серии по 12 повторений.
5. Пулловеры с гантелями — 3 серии по 10 повторений.
6. Жим лежа со штангой — 3 серии по 10 повторений.
7. Тяга гантели одной рукой — 3 серии по 12 повторений каждой рукой.
8. Подъемы на носки в положении стоя — 4 серии по 15 повторений.
9. Боковые наклоны с гантелью — 2 серии по 30 повторений в каждую сторону.

Этот план тренировки нужно осуществлять три раза в неделю, предпочтительно по вечерам, через равные промежутки времени. Чаще всего тренируются по понедельникам, средам и пятницам. При ин-

тенсивной работе выполнение всей процедуры занимает примерно час, включая короткие периоды отдыха между упражнениями.

Для людей с более легким телосложением эта программа может оказаться слишком утомительной: они могут добиться быстрого прогресса, взяв 4–5 упражнений на выбор, чтобы обеспечить общий рост мышечной массы. Вот хороший образец тренировки, доказавший свою действенность для большого количества людей с легким телосложением:

1. Жим штанги из-за головы — 4 серии по 6 повторений.
2. Дыхательный присед — 4 серии по 8 повторений.
3. Жим лежа со штангой — 4 серии по 6 повторений.
4. Тяга гантели одной рукой — 3 серии по 8 повторений.
5. Становая тяга штанги — 4 серии по 5 повторений.

Обратите внимание, что сравнительно небольшого количества повторений достаточно для тренировки основных мышечных групп, но недостаточно для перетренировки и сжигания энергии.

Теперь о правильном выборе веса для каждого упражнения. Здесь вам придется

действовать методом проб и ошибок. Ваша цель — подобрать такой вес, который позволит вам выполнить требуемое количество повторений, но не более того. Если вы обнаруживаете, скажем, что при становой тяге штанги вы выполняете упражнение быстро и без особых усилий, то, значит, вес слишком мал. Тренировка с правильным весом позволит вам выполнить все 4 серии на пределе сил при условии правильной техники движения. Если последние несколько повторений вам не под силу, значит, вес нужно убавить. Правильный выбор начального веса не является сложной проблемой, и вскоре вы станете опытным специалистом, точно знающим пределы своих возможностей.

Однако помните о том, что ваша сила будет возрастать очень быстро. Это значит, что вам придется увеличивать вес через регулярные промежутки времени, чтобы обеспечить полноценную нагрузку на мышцы. Обычно следует увеличивать вес снарядов через каждые три тренировки.

Через два месяца наступает время изменить программу тренировки. Вы можете без труда сделать это, поменяв каждое упражнение на сходное с ним, взятое из соответствующей главы, посвященной специальной тренировке. Например, жим штанги из-за головы можно заменить на жим с гантелями в положении сидя и так далее.

Важно сохранять жимы, приседания и становую тягу в основной программе, так как эти упражнения полезны для любого типа телосложения и обеспечивают всестороннее мускульное развитие.

После завершения тренировки примите прохладный душ (или протрите тело губкой, смоченной прохладной водой), затем разотритесь насухо грубым полотенцем, пока кожу не начнет покалывать. Вы будете чувствовать себя превосходно!

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
-----------------------	---

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1. ЗАЧЕМ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ	9
ГЛАВА 2. КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ МОЖНО ОЖИДАТЬ	12
ГЛАВА 3. НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	16
ГЛАВА 4. КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ	20
ГЛАВА 5. КАК ПОХУДЕТЬ — ЛЕГКИЙ СПОСОБ	25
ГЛАВА 6. КАК НАРАСТИТЬ МЫШЦЫ	31
ГЛАВА 7. ТАБЛИЦЫ ТРЕНИРОВКИ	37
ГЛАВА 8. ПОЛНЫЙ КУРС ВОЛЬНЫХ УПРАЖ- НЕНИЙ	54
ГЛАВА 9. ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ЭСПАНДЕРОМ	66
ГЛАВА 10. ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ	82
ГЛАВА 11. ПОЛНЫЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ	94

ЧАСТЬ II

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ	105
ГЛАВА 2. КАК ОЦЕНИВАТЬ СВОЕ РАЗВИТИЕ	108
ГЛАВА 3. МУСКУЛИСТЫЕ РУКИ	112

ГЛАВА 4. РЕЛЬЕФНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА	122
ГЛАВА 5. ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ	130
ГЛАВА 6. МОЩНЫЕ БЕДРА	140
ГЛАВА 7. ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГОЛЕНИ	150
ГЛАВА 8. ПРЕВОСХОДНЫЙ ВРЮШНОЙ ПРЕСС	157
ГЛАВА 9. СИЛЬНАЯ СПИНА	167
ГЛАВА 10. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ	177



Тренировка с отягощением, или силовая тренировка, стала нормой для тех, кто хочет укрепить свое здоровье, улучшить внешний вид, гармонично выстроить архитектуру тела, восстановить силы после болезни или травмы.

Как вы должны тренироваться, как сбросить лишний вес, как нарастить мышечную массу и сосредоточиться на тренировке отдельных частей тела, каких результатов можно ожидать — на все вопросы отвечает книга «Бодибилдинг для начинающих».

Где бы вы ни находились, со спортивными снарядами или без них, вы всегда сможете выполнять свою программу тренировки, если с вами книга Оскара Хейденштама.

*Курс вольных упражнений,
курсы упражнений с*

- эспандером,
- гантелями,
- штангой

*удовлетворяют любую потребность
в создании качественной, всесторонне
развитой мускулатуры.*

ISBN 5-8183-0194-X



9 785818 301945