

Содержание



Подготовительные занятия	6
Уровни подготовки	8
Дыхание – ключ к физическим усилиям и разрядке	14
Растяжка	18
Здоровое и сбалансированное питание	22
Польза воды	24
Минералы и микроэлементы	26
Витамины	29
Как образуется целлюлит	30

МЫШЦЫ РУК

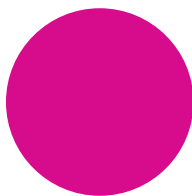
1 Разгибание предплечий с гантелью	36
2 Тренировка мышц	38
3 Упражнения для трехглавых мышц плеч с опорой на скамью	40
4 Упражнения для двуглавых мышц плеч: сгибание предплечий со штангой	41
5 Сгибание предплечий с гантелями	42
6 Отжимания	44
7 Растяжка предплечий и запястий	46

МЫШЦЫ ГРУДИ

1 Пулловер с гантелью	48
2 Растяжка грудных мышц	49
3 Жим штанги лежа	50
4 Разведение гантелей	51
5 Жим штанги или гантелей сидя	52

МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1 Подъем гантелей в стороны стоя	54
2 Тяга штанги к подбородку	56
3 Жим штанги сидя	58
4 Подъем гантелей в стороны в наклоне	60
5 Растяжка мышц шеи и трапецевидных мышц	62
6 Растяжка дельтовидных мышц	64
7 Растяжка дельтовидных мышц (продолжение)	66
8 Разминка плечевого пояса	68



МЫШЦЫ ЖИВОТА

- ❶ Скручивание 70
- ❷ Подъем корпуса к скамье 72
- ❸ Попеременное подтягивание ног лежа 74
- ❹ Подтягивание ног с опорой на локти 76
- ❺ Подъем таза высоко поднятыми ногами 78
- ❻ Скручивание сидя на скамье 80
- ❼ Подъем корпуса 82

МЫШЦЫ ОБЛАСТИ ТАЛИИ

- ❶ Наклоны с гимнастической палкой или гантелью 84
- ❷ Вращение корпуса с гимнастической палкой 86
- ❸ Подъем корпуса лежа на боку 88
- ❹ Растяжка мышц верхней части тела 90

МЫШЦЫ СПИНЫ

- ❶ Тяга с гантелей 92
- ❷ Наклоны с гимнастической палкой 94
- ❸ Растяжка корпуса лежа 96
- ❹ Вращение тазом лежа 98

МЫШЦЫ ЯГОДИЦ

- ❶ Выпад вперед с гимнастической палкой 100
- ❷ Подъем на скамью 102
- ❸ Приседания с гантелью 104
- ❹ Подъем бедер 106
- ❺ Подъем таза 108
- ❻ Подъем таза с ногами на скамье 110
- ❼ Отведение ноги в сторону 112
- ❽ Отведение бедра лежа на боку 114
- ❾ Выпрямление ноги назад на скамье 116
- ❿ Подъем ног с гантелью на скамье 118
- ⓫ Отведение ноги назад стоя 120
- ⓬ Растяжка ягодичных мышц 122
- ⓭ Растяжка мышц бедер и голеней 124

МЫШЦЫ БЕДЕР

- ❶ Приседания со штангой на плечах 128
- ❷ Приседания со штангой на груди 130
- ❸ Полуприседания с гантелями 132
- ❹ Выпады в сторону с гантелями 134
- ❺ Приседания с разведенными ногами 136
- ❻ Становая тяга с выпрямлением ног 138
- ❼ Становая тяга из приседа 140
- ❽ Растяжка четырехглавых и приводящих мышц бедер 142