

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	4
Предисловие	5
Слова благодарности	8
ГЛАВА 1 ТЕЛО КАК ОТЯГОЩЕНИЕ	9
ГЛАВА 2 РУКИ	13
ГЛАВА 3 ШЕЯ И ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС	26
ГЛАВА 4 ГРУДЬ	43
ГЛАВА 5 СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА	63
ГЛАВА 6 СПИНА	95
ГЛАВА 7 БЕДРА	113
ГЛАВА 8 ЯГОДИЦЫ	151
ГЛАВА 9 ГОЛЕНИ	167
ГЛАВА 10 КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА	175
ГЛАВА 11 СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ	195

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Мне хотелось бы выразить признательность своему другу Бреду Шенфельду. Он не только порекомендовал меня издательству «Human Kinetics», но и щедро делился своим опытом, когда я работал над своей первой книгой.

Большое спасибо моей семье за постоянную поддержку.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы читаете эту книгу, вам наверняка интересно узнать, каким образом увеличить силу и повысить уровень физической подготовки за счет упражнений, где в качестве отягощения используется вес собственного тела. Если так, то это здорово! Вы попали по адресу.

Занимаясь силовыми упражнениями, за последние 20 лет я не пропустил почти ни одного дня. Хотя я тренировался в сотнях самых разных тренажерных залов и фитнес-центров, часто мне приходилось довольствоваться тем, что было у меня в наличии дома или в гостиничном номере. Впервые приступив к силовым тренировкам в возрасте 15 лет, я еще не вполне представлял себе, что делаю, но хорошо помню ощущение неловкости и дискомфорта от своих не совсем скоординированных действий. Я избегал многих комплексных упражнений, в которых было задействовано несколько суставов, так как считал, что пользы от них меньше, чем от упражнений на изолированную проработку мышц. Оглядываясь назад, я вижу худосочного подростка со слабыми мышцами туловища и ног и плохой мышечной координацией. Я просто ходил от одного тренажера к другому, не имея ни плана, ни тренировочной программы.

Поначалу мне было сложно выполнять отжимания от пола, поэтому я даже не пытался их делать. Я не мог ни разу подтянуться. Подозреваю, что даже во время обычных приседаний я сгибал спину и разводил колени, потому что у меня были очень слабые ягодичные мышцы и я понятия не имел о правильной технике выполнения упражнений. Мне понадобилось 5 лет, чтобы научиться подтягиваться и выполнять отжимания на брусьях.

В течение 20 лет я усиленно изучал все материалы, касающиеся человеческого тела и развития силы и выносливости. Если бы я в свое время знал все, чему научился за последние годы, то смог бы сэкономить несколько лет усердных тренировок за счет правильно составленной программы упражнений. Думаю, что уже в первый год занятий я смог бы осилить подтягивания и отжимания на брусьях, если бы хорошо понимал технику их выполнения, последовательность подготовительных упражнений и важность составления программы занятий. Упущенное время не вернуть, однако у меня появилось желание помочь молодым и неподготовленным, но упорным людям, которые хотели бы стать сильнее.

Сегодня, спустя 20 лет, я прекрасно себя чувствую, у меня отличная координация, мои суставы в полном порядке и я стал намного сильнее. Я способен провести полноценную тренировку, используя в качестве отягощения только вес собственного тела и обычные предметы домашней обстановки.

Чтобы проработать ягодичные мышцы, мне достаточно опереться спиной о стену или мебель. Для укрепления мышц спины и ног мне нужны лишь столы и стулья. А для проработки мышц груди, плеч и живота — только пол.

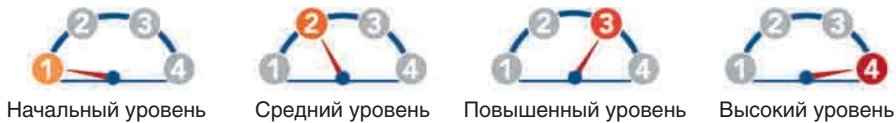
Я уверен, что всем, кто хочет тренироваться, необходимо научиться использовать собственное тело в качестве отягощения, прежде чем переходить к работе с гантелями и штангой. Упражнения, для которых не требуется ничего, кроме веса собственного тела, являются фундаментом всех достижений, а их правильное выполнение обеспечивает улучшение подвижности, стабильности и мышечного контроля. По мере возрастания силы вы сможете модифицировать упражнения, чтобы создать дополнительную нагрузку на мышцы. Однако сначала надо освоить технику выполнения и составить план достижения цели.

К числу моих читателей могут относиться разные категории людей:

- Те, кто только приступает к тренировкам и нуждается в освоении основ. Каждый знает, что такое отжимания от пола и приседания, но не всем известны такие упражнения, как мостик с высокой опорой для плеч, изометрическое напряжение мышц в упоре лежа на предплечьях или подтягивания в горизонтальном положении, которые являются базовыми для развития силы.
- Те, кто хочет находиться в хорошей физической форме, но не любит посещать спортивный зал. Если это описание относится и к вам, то можете быть уверены, что сможете провести полноценную тренировку, где бы ни находились.
- Те, кто много времени проводит в поездках. Даже если вы потратили несколько сотен или тысяч долларов на спортивное оборудование, но вынуждены часто покидать дом, оно не принесет вам большой пользы.
- Все энтузиасты силовых тренировок. Методами тренировок, где в качестве отягощения используется собственный вес, стоит овладеть всем: и поклонникам здорового образа жизни, и спортсменам, и бодибилдерам, и тренерам, и массажистам, и представителям других профессий, требующих определенного уровня физической подготовки. Силовая тренировка по данной методике поможет вам в наращивании мышц, развитии силы, избавлении от лишнего веса и исправлении осанки.

Первая глава познакомит вас с принципами тренировок, где нагрузка создается за счет веса тела. Главы со второй по девятую посвящены функциональной анатомии и ее роли в спорте и поддержании общего уровня физической подготовки. В каждой из них представлены упражнения для мышц рук, шеи, плеч, груди, живота, спины, бедер, ягодиц и голеней. В десятой главе описаны комплексные упражнения для развития мышц всего тела и их назначение. В заключительной, одиннадцатой главе (пожалуй, самой

важной из всех) я познакомлю вас с основами разработки тренировочных программ и приведу несколько примерных образцов. В книге содержится около 150 упражнений с иллюстрациями и инструкциями по выполнению. По мере наращивания силы вы можете переходить от легких вариантов к более сложным. Чтобы вам было легче в них ориентироваться, я помечаю их символами, отражающими уровень сложности:



Особенностью книги являются детальные иллюстрации, позволяющие идентифицировать различные мышцы и группы мышц, прорабатываемые в ходе выполнения упражнений. Исследования показывают, что с помощью физических нагрузок можно целенаправленно развивать даже отдельные части тех или иных мышц, но для этого очень важно знать, где они расположены и как действуют. Основные и дополнительные мышцы выделены на анатомических иллюстрациях соответствующим цветом:



Прочитав книгу, вы будете хорошо разбираться в отдельных группах мышц и освоите множество упражнений для их развития. Вы научитесь соблюдать технику выполнения упражнений, что абсолютно необходимо для физического совершенствования. Вы будете понимать, с чего начинать подготовку и в каком направлении двигаться. Вы осознаете стабилизирующую роль мышц средней части тела и ягодиц в совершении практически каждого движения, научитесь составлять эффективные тренировочные программы с учетом своих личных особенностей и предпочтений. Наконец, вы сможете по достоинству оценить силовые упражнения, где в качестве отягощения используется вес собственного тела.



РУКИ

Спросите у любого мальчика или юноши, приступающего к силовым тренировкам, чего бы он хотел добиться в первую очередь, и он ответит, что первым делом стремится к наращиванию мышц на руках. У мужчин развитые бицепсы и трицепсы имеют приоритет перед всеми остальными мышцами тела. Дело в том, что руки — наименее прикрытая одеждой часть тела. Рубашки, брюки и носки скрывают значительную часть туловища и ног, а руки чаще других частей тела остаются открытыми и находятся на всеобщем обозрении.

Вряд ли вы найдете другие такие мышцы, как бицепсы, которые мужчины постоянно рассматривают в зеркале, находясь в ванной наедине с собой. Если у вас сильные руки, вы можете позволить себе носить рубашки и майки с коротким рукавом. Но нельзя ограничиваться только одними бицепсами. Чтобы руки выглядели красиво, необходимо развивать и трицепсы, находящиеся с тыльной стороны.

Упражнения на развитие мышц рук предназначены не только для мужчин. Они важны и для женщин. Средства массовой информации не упускают возможности поговорить о мускулистых и красивых руках первой леди США Мишель Обамы. Поговорите с любой невестой и ее свидетельницей, и они скажут вам, какую роль играют форма рук и развитость их мышц при выборе платьев без рукава. Многие женщины недовольны тем, как выглядят их трицепсы, и усиленно стараются накачать их за счет соответствующих упражнений.

ФУНКЦИИ МЫШЦ РУК

Чтобы лучше понять, какие мышцы и как следует прорабатывать, давайте для начала ознакомимся с основами анатомии. На передней стороне плеча находятся мышцы, сгибающие руку в локтевом суставе. Они подтягивают предплечье к плечу. Главной сгибающей мышцей является двуглавая мышца плеча (или бицепс), которая состоит из двух головок — длинной и короткой (см. рис. 2.1). К числу других сгибателей относятся плечевая и плечелучевая мышцы, участвующие в сгибании руки в локтевом суставе в зависимости от положения предплечья. В целом можно сказать, что бицепс максимально задействован при использовании обратного хвата (ладони обращены к

себе), плечелучевая мышца — нейтрального хвата (ладони обращены друг к другу), а плечевая — прямого (ладони обращены вперед). Это происходит из-за того, что при повороте предплечий меняется длина рычагов, на которые воздействуют эти мышцы.

На тыльной стороне плеча расположены мышцы, разгибающие руку в локтевом суставе. Они выпрямляют руку, чтобы она представляла собой прямую линию от плечевого сустава до запястья. Главной разгибающей мышцей является трехглавая мышца плеча (или трицепс), которая состоит из трех головок — длинной, медиальной и латеральной (см. рис. 2.2).

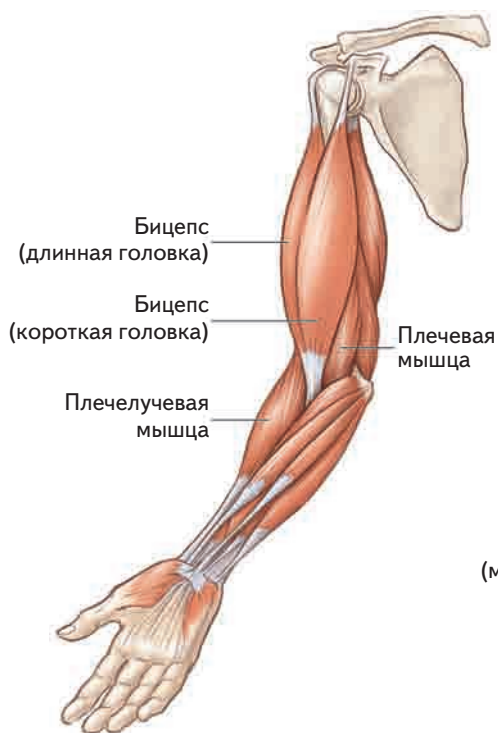


Рисунок 2.1. Бицепс, плечевая и плечелучевая мышцы

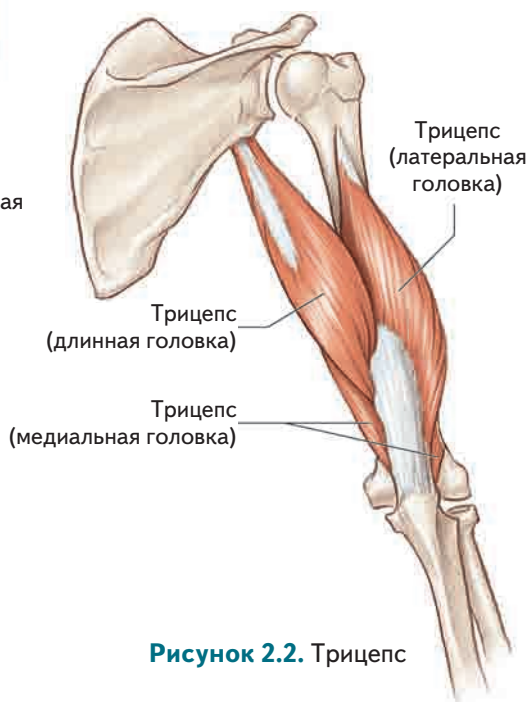


Рисунок 2.2. Трицепс

Руки играют большую роль в различных видах спорта. Мышцы-разгибатели активно работают при замахе бейсбольной битой или клюшкой в гольфе, при толчках соперников в американском футболе, подачах в волейболе, бросках мяча из-за головы в бейсболе и американском футболе. Так же активно они используются в передачах мяча от груди в баскетболе, прямых ударах в боксе и толчках ядра в легкой атлетике.

Работа мышц-сгибателей хорошо прослеживается при ударах ракеткой в теннисе или ударах снизу в боксе. Они активно задействуются во время

захватов в различных видах единоборств и американском футболе. Без них не обойтись альпинистам, которые подтягивают свое тело вверх, хватаясь за выступы скал, и гребцам. Кроме того, они необходимы при переноске тяжелых на вытянутых руках в состязаниях за звание самого сильного человека планеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

Руки активно работают при выполнении практически всех упражнений для верхней части тела, в которых движения совершаются в двух и более суставах. В тяговых упражнениях обязательно участвуют мышцы, сгибающие руку в локте, а в выполнении отжиманий от пола или на брусьях активно участвуют мышцы-разгибатели. Именно поэтому, прорабатывая мышцы груди, плечевого пояса и спины, вы обязательно в той или иной степени задействуете мышцы рук.

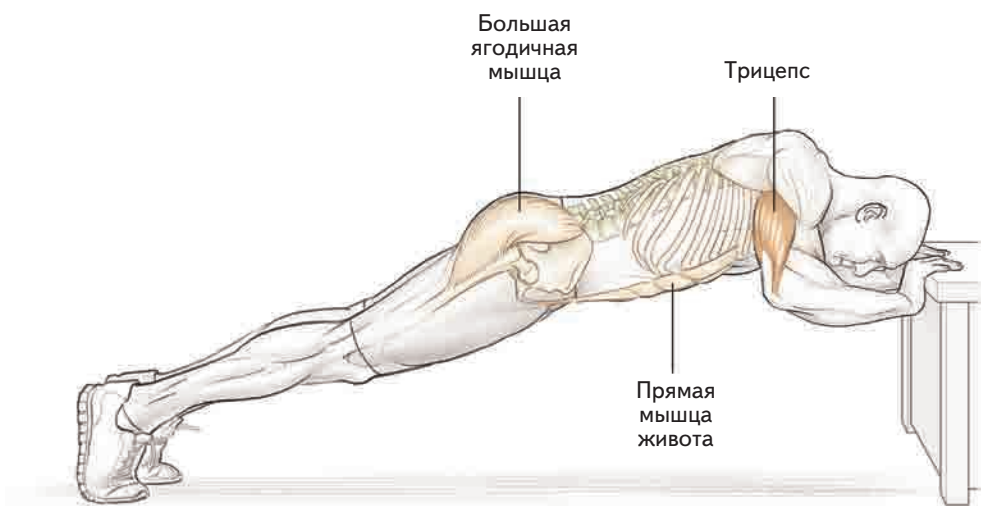
Данное обстоятельство очень важно учитывать, когда в упражнениях в качестве отягощения используется вес собственного тела. Работая на тренажерах, нетрудно изолировать одну из мышц рук. Для этого, к примеру, надо взять штангу и начать сгибать и разгибать руки в локтях. Задача осложняется, когда вместо штанги используется вес собственного тела. Трудно управлять своим телом только за счет работы локтевых суставов. Я говорю это не потому, что изолированные упражнения для мышц рук бесполезны. Просто важно понимать, что в плане общего укрепления мускулатуры движения, совершаемые одновременно в нескольких суставах, более продуктивны.

Выполняя упражнения для рук, сосредоточьтесь на сокращении только тех мышц, которые вы в данный момент прорабатываете, и не позволяйте другим мышцам брать на себя часть работы. Прежде чем приступить к проработке бицепсов, Арнольд Шварценеггер мысленно представляет себе, как эти мышцы растут, становясь огромными, словно горы. Сконцентрируйте свое внимание на мышцах, совершающих нужные вам движения. Бодибилдеры называют это нейромышечными связями. Требуется немало времени, чтобы в организме сформировались эти нейромышечные пути. Тренировка спортсменов направлена главным образом на закрепление определенных типов движений. Те же, кто тренируется ради поддержания физической формы и в эстетических целях, обращают больше внимания на сами мышцы и создаваемую для них нагрузку.

Мышцы предплечий прорабатываются в ходе выполнения упражнений для других мышц рук, в частности при совершении хватательных движений, необходимых для выполнения подтягиваний, и т. п.



РАЗГИБАНИЕ РУК НА ТРИЦЕПС



МЕРЫ
безопасности

Выберите прочный
и устойчивый стол или стул.

Выполнение

1. Положите руки на край стола или сиденье стула и примите упор лежа, полностью выпрямив спину, ноги и руки. Ноги опираются на кончики пальцев.
2. Поддерживая положение тела за счет напряжения мышц живота и ягодиц, опустите туловище, сгибая руки в локтях.
3. Усилим трицепсов вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс.

Дополнительные: прямая мышца живота, большая ягодичная мышца.

Примечания

Это одно из тех редких упражнений, которое направлено исключительно на проработку трицепса. Дело в том, что изменение положения тела обеспечивается только за счет движений в локтевых суставах, которые происходят вследствие сокращения трицепсов. Примите устойчивое положение, прочно уперевшись ногами в пол, напрягите мышцы живота и ягодиц, чтобы все тело от головы до пяток представляло собой прямую линию. Сохраняйте это положение в ходе всего упражнения. Провисание тела в тазовой области не только снижает эффект от выполнения упражнения, но и грозит повреждением поясницы. Старайтесь не задействовать плечевой пояс. Все движения должны совершаться только в локтевых суставах. Подъем и опускание тела совершаются за счет трицепсов.

Вы можете модифицировать уровень сложности данного упражнения, используя столы и стулья разной высоты. Чтобы вам было легче выполнять упражнение, используйте более высокую мебель, а для усложнения — более низкую.

ВАРИАНТ



Разгибание рук на трицепс стоя на коленях

Те, кому это упражнение покажется слишком трудным, могут выполнять его стоя на коленях. Благодаря такому положению уменьшается вес поднимаемой части тела. Для выполнения упражнения используйте устойчивый стул или невысокий столик.