

Вы хотите накачать стальные бицепсы?

# Идеальные МЫШЦЫ РУК

Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок

Курт БРУНГАРДТ

# Идеальные мышцы рук

Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок

Курт БРУНГАРДТ

УДК 613.71  
ББК 75.6  
Б89

Серия основана в 1998 году

Перевод с английского выполнен по изданию:  
ESSENTIAL ARMS (An Intense 6-Week Program)  
by Kurt Brungardt.— USA: Rodale Inc., 2001.  
На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Брунгардт К.

Б89 Идеальные мышцы рук / Пер. с англ. А. Н. Гордиенко; Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2003.— 192 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-884-0.

Описаны физические упражнения, пролегающие реальный путь к мечте каждого мужчины и влюблённой в него женщины — красивым и сильным мышцам рук.

Для широкого круга читателей, людей всех возрастных групп.

УДК 613.71

ББК 75.6

ISBN 985-438-884-0 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.

Оформление. ООО «Попурри», 2003

ISBN 1-57954-308-1 (англ.) © 2001 by Kurt Brungardt  
Illustrations © by Karen Kuchar  
Photographs © by Rodale Inc.

# ВВЕДЕНИЕ

Как и большинство из вас, я вырос в маленьком городке. Мы жили в гораздо меньшем доме, чем сегодня, а мои родители ездили на скромном "универсале" и слыхом не слыхивали о роскошных современных микроавтобусах. Само время и люди были намного проще.

Практически никто не знал, что такое "качаться". Конечно, в гараже у школьного учителя физкультуры валялась пара гантелей. А отлично развитым телом обладали либо те, кого щедро одарила природа, либо те, кого жизнь заставила заниматься тяжелой физической работой. Так, в моей школе самая развитая мускулатура была у уборщика, а самая слабая, на мой взгляд, — у привязанного к письменному столу учителя (не берусь утверждать это на все 100 процентов, поскольку никогда не видел учителя без костюма и галстука).

Я начал заниматься с отягощениями, когда мне было около 13 лет. Когда я в 1975 году закончил школу, вместе со мной бодибилдингом занималось почти полдюжины одноклассников. Тогда мы еще не знали методики тренировок, и только один из нас смог добиться результатов (за это он и получил прозвище Герк, сотворенное нами путем сокращения слова "Геркулес"). Я же мог наблюдать только весьма незначительные изменения в своем теле, однако другие не могли похвастаться даже этим. Мои руки оставались настолько тощими, что я мог свободно поднять рукава рубашки до самого плеча.

В следующем году, после того как в фильме „Rocky” Сильвестр Сталлоне обнажил свой накачан-

ный торс, в Америке начался бум бодибилдинга. Для миллионов юношей обретение боксером Роки Бальбоа чувства собственного достоинства было прочно связано с внушительными размерами его бицепсов.

Год спустя Арнольд Шварценеггер в своем фильме "Pumping Iron" произнес знаменитые слова о том, что удовольствие от тренировки с отягощениями сродни оргазму, — и это привело к занятиям бодибилдингом еще больше людей.

Очень скоро эти два фильма параллельно с ростом популярности курсов аэробики Джейн Фонда сделали физические упражнения неотъемлемой частью образа жизни весьма солидной группы населения Америки. Парни рассматривали развитую мускулатуру как пропуск в мир полноценного секса, прекрасных спортивных способностей и, что еще более важно, как объект зависти других мужчин.

Однако, несмотря на страстное желание нарастить побольше мышечной массы и стать большими и сильными, мы практически ничего не знали о бодибилдинге. До конца 90-х годов, занимаясь практически 30 лет, я не знал, как именно можно достигнуть желаемых результатов. Только 10 лет назад я, наконец-то, получил ясное представление о том, как именно нужно планировать тренировки и питание, чтобы получить максимальный эффект. К тому времени я уже успел жениться, завести троих детей и взять ссуду в банке. У меня была достаточно спокойная жизнь, но практически не оставалось времени на то, чтобы серьезно заняться строительством своего тела.

Курт Брунгардт, автор этой книги, разобрался в данной проблеме намного раньше и лучше меня. Первая его книга из трилогии, посвященной брюшному прессу, "Все о брюшном прессе", увидела свет еще в 1993 году и до сих пор остается бестселлером. Созданный им видеокурс „Человек из стали: Брюшной пресс" стал одним из немногих пособий подобного рода, которые приносят реальную пользу.

Я представляю вашему вниманию вторую книгу Курта из серии, издаваемой журналом „Men's Health". Его первая книга „Идеальный пресс" была посвящена не только развитию этой группы мышц, но и своеобразным введением в мир фитнеса и бодибилдинга.

В своей новой книге автор переместил акцент исключительно на бодибилдинг. Курт считает, что парень, который решил "накачать" руки, уже имеет общее представление о спортивном зале, в котором ему предстоит оставить весьма солидное количество своего времени и сил. Тем не менее книга написана так, что ей могут пользоваться и новички. Это пособие предлагает основы упражнений, в то же время мягко подталкивая к более серьезным тренировкам и сложным методикам развития мышц рук. Более того, оно поможет вам увеличить недостаточно развитые части вашего тела, сохранив пропорции всего тела.

К сожалению, в 1970 году, когда я впервые взял в руки гантели и штангу, у меня не было этой книги. Развитая мускулатура придала бы мне больше уверенности и помогла бы сделать жизнь намного более интересной. Однако мне приятно сознавать, что благодаря основной программе тренировок Курта вы потратите всего 6 недель на то, что заняло у меня 30 долгих лет.

До встречи в спортивном зале! Вы узнаете меня по манере поведения старого, умудренного опытом человека. А я узнаю вас по тому, что благодаря этой книге вы будете точно знать, как нужно действовать.



ЛУИ ШУЛЕР

РЕДАКТОР ОТДЕЛА ФИТНЕССА ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

# Часть первая

## На старте

# ПЛАН СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНЫХ МЫШЦ РУК

**И**деальная мускулатура не поможет стать богаче, прожить подольше или спасти мир. Тем не менее мы очень хотим иметь „накачанное” тело и потратим столько времени, сколько нужно, чтобы достичь своей цели. Стремление к созданию мощной мускулатуры рук совершенно нелогично, но от этого оно не становится менее манящим и страстным.

Материал, изложенный в данной книге, строго систематизирован, что поможет вам кратчайшим путем добиться этой вожаделенной цели: объясняет главные принципы строительства мышцы, а затем предлагает основную программу тренировок — 6-недельный комплекс, составленный из лучших упражнений для развития мышц рук для новичков. Курт Брунгардт рекомендует вам наилучший режим диетического питания для роста мышц и уменьшения



ния количества жира. Он предоставит вам серьезную программу тренировки для развития силы всего тела и поможет понять, почему так важно укреплять все мышцы, даже если вашей непосредственной целью является только развитие мускулатуры рук. В книге также изложено шесть дополнительных комплексов упражнений для тренировки рук различными способами; их целью является развитие силы и выносливости после окончания занятий по основной 6-недельной программе.

## **ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЭТА КНИГА?**

Вы, наверное, уже поняли, что она предназначена не для профессиональных участников соревнований по армрестлингу. Данная книга написана для тех парней, чьи тощие ручки похожи на хилые верхние конечности тирранозавра из „Парка юрского периода“. Именно им она принесет наибольшую пользу, хотя для этого им понадобится потратить немало времени.

Книга „Идеальные мышцы рук“ будет полезна также для тех, кто давно тренируется в зале, но никогда целенаправленно не занимался увеличением мышечной массы рук. Имея предварительную спортивную подготовку и тренируясь по основной программе, они способны весьма быстро добиться ощутимых результатов. Еще больший успех ждет их после освоения дополнительной программы, содержащейся в 13-й главе.

Кроме того, эта книга рассчитана на тех несведущих парней, которые часами не выходят из спортивного зала, но так и не нашли систему, благодаря которой могли бы существенно изменить внешний вид и размеры мышц своих рук. Основная 6-недель-

ная программа позволит им ощутить результат от тренировок по одной системе, и они поймут, почему все их предыдущие занятия были безрезультатны.

## **ЧЕМУ НАУЧИТ ВАС ЭТА КНИГА**

Независимо от уровня вашей физической подготовки, книга поможет овладеть основным комплексом упражнений и получить необходимые знания для гармоничного развития мышц.

Вы познакомитесь с:

- основами анатомического строения мускулатуры рук;
- комплексом разминки, который сделает вас более подвижным и гибким;
- техникой наиболее эффективной тренировки мускулатуры рук;
- упражнениями для всего тела, которые значительно увеличивают силу и стимулируют выделение гормонов, ответственных за строительство мускулатуры;
- системой питания, обеспечивающей рост мышечной массы;
- дополнительными комплексами по развитию мускулатуры и силы рук.

Мы разделили книгу на четыре части. В первой мы расскажем вам о строительстве мышц тела в общем и мускулатуры рук в частности. Вторая часть содержит принципы и методы безопасной и эффективной тренировки мускулатуры рук, третья — подробно описывает основную 6-недельную программу тренировок, четвертая — содержит дополнительную программу тренировок, позволяющую сохранить

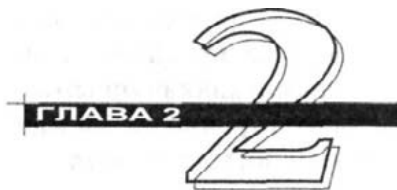
полученные результаты, поддерживать и улучшать физическую форму.

## **ПОСТОЯНСТВО И МЕТОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК**

До тех пор пока физиология человека не претерпит каких-либо серьезных изменений, основы строительства мускулатуры останутся неизменными. Поэтому все содержащиеся в этой книге упражнения будут одинаково эффективны и полезны для вас как сегодня, когда вы обливаетесь потом в спортивном зале, так и в 2061 году, когда вы станете почтенным дедушкой.

Однако, чтобы извлечь из этой книги максимальную выгоду, вы должны внимательно, страница за страницей, прочитать ее от начала до конца. Если остановитесь где-то на середине, то не сможете узнать о строительстве мускулатуры рук все необходимое. Это же относится и к описанным в книге упражнениям: если вы хотите, чтобы тренировки принесли пользу, то должны выполнять все упражнения точно по графику занятий, не пропуская ни одного из них. Вы добьетесь рельефных мышц только в том случае, если будете правильно и последовательно выполнять все упражнения. Скорость роста мускулатуры у каждого человека индивидуальна, но, независимо от генетической предрасположенности, постоянство и методичность тренировок являются главным залогом успеха.

Итак, джентльмены, напрягите свой бицепс — пришло время нарастить мускулатуру.



# НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Поскольку вы — мужчина, то, скорее всего, не ходите по улице в рубашках и майках, которые не достают до пупа, и джинсах, висящих на бедрах. Поэтому мышцы вашего рельефного брюшного пресса большую часть времени скрыты от глаз общественности. Точно так же вы вряд ли носите декольте, которое может выгодно подчеркнуть ваши „накачаные“ грудные мышцы. Более того, если вы работаете в офисе, то брюки скрывают фантастическую мускулатуру ваших идеальных ног, а рубашка с галстуком — вашу совершенную дельтовидную мышцу.

Есть только одна группа мышц, которую вы можете ежедневно демонстрировать окружающим, — это ваши руки. Однако, несмотря на то что мы с радостью предъявляли бы обществу могучие ручищи а-ля Арнольд Шварценеггер, выпирающие из рукавов спортивных маек, внешний вид наших верхних конечностей, как правило, оставляет желать лучшего.

Но все не так страшно. Все должны с чего-нибудь начинать. Даже у Арнольда были маленькие хилень-

кие ручки (когда ему было лет 5-6). Однако, прежде чем вы предадитесь фантазиям о том, какими мощными „накачанными“ руками перевернете последнюю страницу этой книги, обратите внимание на слова нашего главного спонсора — реальности.

## **ПРАВДА О МУСКУЛАТУРЕ**

На фотографиях цирковых силачей и атлетов конца XIX — начала XX вв. (например, человека с самой развитой фигурой в мире Чарлза Атласа [фото справа]) вы увидите рельефный брюшной пресс, широкие плечи, мощные грудные и спинные мышцы, атлетические ноги... и весьма тонкие руки по сегодняшним меркам.

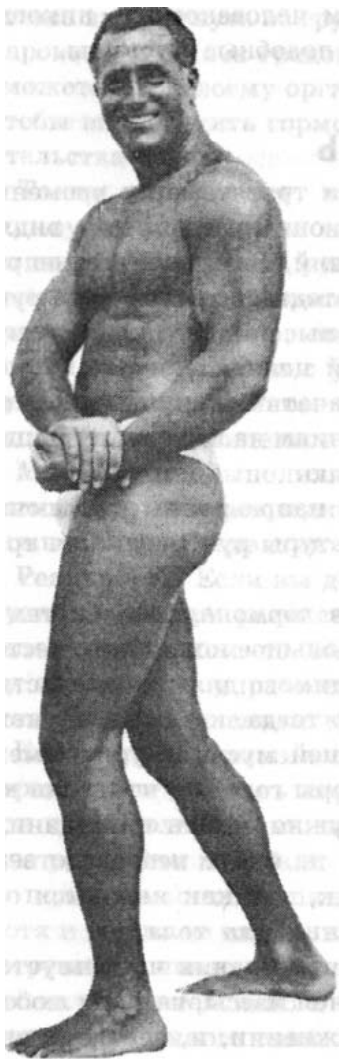
Что же изменилось за это время? Появились анаболические стероиды.

Причина, по которой сегодня так много мужчин „накачали“ свои руки до толщины откормленного питона, проста: они активно использовали соответствующие медицинские препараты.

Конечно, вполне реально построить мощные руки фантастического вида при помощи упражнений и правильного питания. Именно этому я и собираюсь вас научить. Однако вы не должны ожидать, что, пройдя курс тренировок по моей программе, получите руки, как у Арнольда Шварценеггера, — он не только колол себе стероиды, но и занимался целыми днями.

Кроме того, Арнольд получил в наследство великолепную структуру бицепса. Тем не менее без стероидов он никогда бы не нарастил себе столько мышечной массы.

Все это верно и для профессиональных культуристов, которых вы часто видите на глянцевых облож-



ках журналов, и для большинства спортсменов, красующихся на экранах во время олимпийских игр и трансляций финалов НБА. Если вы видите, что объем бицепса у парня намного превышает параметры спортсменов и силачей первой половины XX века, можете смело биться об заклад на всю свою зарплату, что он долго и упорно кололся стероидами. Эти препараты изменяют архитектуру мышц, особенно это касается области рук, плеч, груди и верхнего отдела спины. Так, у парня, который прежде кололся в течение нескольких лет, мышечная масса может продолжать расти, обгоняя параметры тех, кто никогда не употреблял стероиды.

Мы закрываем этот вопрос и больше не будем к нему возвращаться. Стероиды не имеют никакого отношения к нашему методу. Вы должны запомнить только одно: огромных бицепсов, которые вы видите в кино и на спортивных соревнованиях, невозможно добиться естественным путем. Если вы не собираетесь употреблять стероиды

и хотите остаться здоровым человеком, то никогда не сможете нарастить себе подобные мускулы.

## МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Несмотря на то что люди тратят массу времени, тренируя мускулатуру рук, они крайне редко видят реальные плоды своих усилий. Все дело — в неправильном использовании методики тренировки рук. Давайте выявим самые главные ошибки, препятствующие достижению заветной цели.

**Миф.** Если я хочу "накачать" мощные руки, то должен посвятить упражнениям на эту группу мышц 1 или 2 тренировки в неделю.

**Реальность.** Тренировки, направленные исключительно на развитие мускулатуры рук, — пустая трата времени и сил.

Причина этого кроется в гормональной системе. Ваш организм производит большое количество тестостерона — гормона, необходимого для строительства мышечной массы, — только тогда, когда вы активизируете большую часть вашей мускулатуры. Именно поэтому некоторые тренеры говорят, что, если вы хотите "накачать" руки, нужно делать приседания. Конечно, сами приседания не будут непосредственно строить мускулатуру рук, так как являются общеразвивающими упражнения для тела.

Однако при выполнении приседания используется большее количество мышечной массы, чем при любом другом традиционном упражнении, и, соответственно, выделяется большее количество тестостерона.

С другой стороны, мышцы рук по своей массе и объему относительно малы. Даже в том случае, если вы используете все силы при выполнении упражнений для бицепсов и трицепсов, даже если ваше сердце

готово выпрыгнуть из груди, дыхание похоже на шум паровоза, а со лба градом льет пот, вы все равно не сможете дать своему организму достаточный стимул, чтобы высвободить гормоны, требующиеся для строительства мышц.

Таким образом, те, кто действительно получает пользу от тренировок, направленных исключительно на развитие мышц рук, — это культуристы, которые получают необходимое количество тестостерона извне (к сожалению, вновь приходится упоминать стероиды), или люди с уже развитой мускулатурой рук, желающие немного откорректировать существующие размеры бицепсов или трицепсов.

**Миф.** Если я выполняю отжимания от пола и подтягивания на перекладине, мне не надо делать упражнения для развития мускулатуры рук.

**Реальность.** Если вы действительно хотите, чтобы мускулатура рук развилась в соответствии с ее полным потенциалом, то должны включить в программу тренировок упражнения направленного воздействия на определенные группы мышц руки.

Конечно, отжимания от пола и подтягивания на перекладине — очень хорошие упражнения, однако при их выполнении мышцы рук играют второстепенную роль. Они помогают грудным мышцам отжаться от пола, а мышцам спины — подтянуть тело вверх. Хотя и в данном случае ваши мышцы рук достаточно нагружены, ничто не заставляет трицепс и бицепс работать так интенсивно и продуктивно, как упражнения направленного типа. Еще одна проблема — количество повторений, которые вы можете выполнить за один подход. Многие способны сделать за один подход 30 и более отжиманий. Однако идеальное количество повторений для наращивания мышц — от 8 до 12 за один подход. Как только вы выполняете более 12 повто-



рений, тело начинает увеличивать выносливость мышц, но прекращает наращивать объем, т. е. „сушит“ ее. С подтягиваниями возникает проблема несколько иного плана. Не многие способны выполнить несколько подходов по 8-12 повторений. Хотя подход из шести повторений наращивает силу, это не совсем подходит для увеличения массы мышц, что является нашей главной целью. Поэтому продолжайте выполнять эти упражнения, если они вам нравятся (особенно подтягивания, которые являются лучшим упражнением с точки зрения развития мышц среднего и верхнего отделов спины), но в обязательном порядке делайте упражнения из основной программы. В противном случае вы вряд ли сможете „накачать“ мышечную массу рук.

**Миф.** Чтобы развить внушительную мускулатуру рук, требуется выполнять большое количество подходов (по 10-15) каждого упражнения для наращивания бицепсов и трицепсов.

**Реальность.** Качество имеет гораздо большее значение, чем количество. Среди специалистов идет настоящая борьба между сторонниками выполнения одного подхода и множества подходов одного упражнения. Первые утверждают, что вполне достаточно сделать по одному подходу каждого упражнения, если вы полностью выкладываетесь при его выполнении. Другая же сторона уверяет, что этот метод хорош только для новичков, но совершенно непригоден при дальнейших занятиях, когда, чтобы увеличивать мышечную массу и силу, требуется выполнять как можно больше подходов каждого упражнения. Однако исследования наглядно продемонстрировали, что обе эти системы не имеют ничего общего с реальностью. Они оказались непригодны как для наращивания мускулатуры, так и для увеличения ее силы. Только у немногих

испытываемых система множества подходов показала некоторое превосходство над системой одного подхода.

Иные получают лучшие результаты при применении системы множества подходов только потому, что лишь немногие могут выполнить по одному подходу каждого упражнения с той интенсивностью, которая обеспечит непрерывный прогресс. Большинству из нас требуется выполнить один или два подхода только для того, чтобы мобилизовать мускулатуру и нервную систему на нужный режим работы. Именно поэтому основная программа будет всегда начинаться с одного подхода каждого упражнения, а затем переводить вас в режим выполнения нескольких подходов. Возвращаясь к первоначальному вопросу о том, стоит ли делать по 10, 15 или даже 20 подходов каждого упражнения, отвечу "нет". Помните, что бицепс и трицепс — относительно небольшие группы мышц. Чтобы заставить их работать на всю катушку, вам достаточно выполнить несколько подходов (максимум 6) каждого упражнения.

**Миф.** Поскольку бицепс и трицепс — весьма маленькие группы мышц, упражнения на них следует выполнять в конце тренировки.

**Реальность.** Тренировка должна начинаться с упражнения на те группы мышц, в развитии которых вы наиболее заинтересованы.

Да, большинство ваших тренировок в течение года должны быть построены по принципу "от самого большого — к самому малому". Вообще же, в первой половине тренировки делайте те упражнения, которые задействуют как можно больше мышечной массы вашего тела: приседания, жимы лежа, тяги, а во второй половине занятия прорабатывайте небольшие группы мышц — руки, брюшной пресс и икры.

Однако, если вы хотите улучшить параметры какой-либо определенной мышцы, упражнения на нее

следует выполнять в самом начале тренировки, когда тело еще полно сил и энергии. Если же вы всегда тренируете руки или брюшной пресс, устав от выполнения приседаний и жимов лежа, то никогда не сможете проработать их полностью. Основная программа позволит вам уделить мышцам рук столько внимания, сколько они заслуживают.

Однако помните, что ни одна система упражнений не может работать вечно. Независимо от того, насколько велика программа, по которой вы занимаетесь, рано или поздно организм привыкает к нагрузке и начинает выполнять ее с минимальными усилиями, напрягая все меньшее количество мышечных волокон. Ваш мозг устает от однообразных нагрузок, внимание рассредоточивается, и примерно с середины тренировки интенсивность вашей работы начинает падать. В результате вы продолжаете усердно заниматься, но прогресса нет. Если срочно не поменять комплекс, то можно постепенно скатиться к тем показателям, которые были у вас до начала тренировок.

Миф. Если я разрабатываю бицепсы и трицепсы, мне не нужны упражнения на развитие предплечий.

Реальность. Ваши предплечья, как и все другие группы мышц, должны быть разработаны движениями, которые мышцы совершают согласно своему естественному назначению.

Вы сильны настолько, насколько сильно ваше самое слабое звено. Если мышцы предплечья не слишком сильны по сравнению с крупными мышцами, то они будут ограничивать вес, который вы можете поднимать, независимо от того, какое упражнение вы выполняете. Приведу только один пример. Многие не могут тренировать мышцы спины с полной интенсивностью, потому что после выполнения тяги блоков их предплечья слишком быстро устают, вы-

нуждая закончить подход прежде, чем устанут мышцы спины. Таким образом, сила, которую ваши предплечья получают при выполнении специальных упражнений, приведенных в основной программе, в конечном счете поможет вам построить более мощную грудь и спину. В дальнейшем ежегодно на несколько недель включайте специальные тренировки мышц предплечий в ваше расписание занятий.

**Миф.** "Накачанные" руки служат только для удовлетворения тщеславия. При занятиях спортом в них нет особой необходимости.

**Реальность.** Любой спортсмен, занимающийся видом спорта, в котором требуется сила рук, должен делать определенные упражнения для развития этой группы мышц.

В некоторых видах спорта размер и сила играют самую важную роль. Поэтому те, кто занимается подобными видами, должны тратить большую часть своих тренировок на упражнения, развивающие именно эти качества рук.

Упражнения для мышц рук более важны, чем вы можете предположить. Более сильные бицепсы помогут вам одолеть противника (например, если вы — борец), в то время как благодаря более мощным трицепсам вы сильнее бросите мяч и ударите по нему ракеткой. Точно так же более сильные мышцы предплечий помогут вам в случае, когда необходимо схватить что-либо или вцепиться во что-то.

Еще более важно развивать мышцы, чтобы предотвратить спортивные травмы. Мышцы рук в целом и связки бицепсов в частности легко и часто травмируются в ходе спортивных состязаний. Их укрепление — первый и наиболее важный шаг в профилактике подобных травм.

# Часть вторая

## Основа упражнений



# ОСНОВЫ АЭРОБИКИ

Если уж вы читаете книгу "Идеальные мышцы рук", то, возможно, уже немного потягали "железо" и накрутили несколько десятков километров на "беговой дорожке" или велотренажере. Работа с отягощениями положительно влияет на ваше сердце, подготавливая его к напряженному режиму функционирования. Во время поднятия тяжести периоды напряжения от 30 секунд до минуты являются хорошей тренировкой для выполнения различной хозяйственной работы: чистки снега, рубки дров и т. д. Насколько важна подобная тренировка?

Считается, что во время чистки снега от сердечных приступов умирает большее число людей, чем при выполнении любой другой работы по дому.

Проведенное в 1987 году исследование доказало, что при физических нагрузках у культуристов сохраняется более низкое кровяное давление и максимальная частота сердечных сокращений ниже, чем у нетренированных людей. Другие исследования показали, что за одно сокращение сердце культуриста

способно перекачать большее количества крови. Такому сердцу нужно меньшее количество сокращений и, следовательно, оно медленнее изнашивается.

Еще одно полезное для сердца последствие занятий бодибилдингом — изменение количества жира по отношению к мышечной и другим тканям. Правильная программа занятий тяжелой атлетикой увеличивает вашу мышечную массу, ускоряя метаболизм (скорость, с которой вы сжигаете полученные с пищей калории в состоянии покоя). Это помогает быстро избавляться от жира.

## ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМА АЭРОБИКА?

Теперь давайте посмотрим, чего не смогут сделать для вашего сердца упражнения с отягощениями.

Максимальное потребление кислорода, или  $\text{max } \dot{V}O_2$ , является наиболее употребительным показателем работы сердечно-сосудистой системы. Проведенные исследования показали, что при работе с отягощениями  $\text{max } \dot{V}O_2$  достигает только среднего или немного выше среднего значения. Другими словами, время, проведенное в спортивном зале за упражнениями со штангой, гантелями или на силовых тренажерах существенно не улучшают работу сердечно-сосудистой системы (но при этом время, проведенное в спортзале, не оказывает на сердце негативного влияния, что также немаловажно).

Все это говорит о том, что упражнения с отягощениями необходимо совмещать с тренингом сердечно-сосудистой системы. Американский колледж спортивной медицины рекомендует заниматься аэробикой минимум по 30 минут 3 раза в неделю. При этом в течение 20 минут каждого занятия ваше сердце должно биться в целевой зоне пульса.

Целевая зона пульса составляет 65-85 процентов от максимальной частоты сокращений. Этот максимум можно определить, отняв от цифры 220 ваш возраст. Если вам 30 лет, то теоретически максимальная частота сердечных сокращений будет равна 190. Таким образом, ваша целевая зона пульса составляет 65-85 процентов от этой величины, то есть 123-161 удар в минуту.

Если в спортивном зале есть тренажеры последнего поколения с датчиками пульса, то машина сама сообщит вам, насколько быстро бьется ваше сердце.

В противном случае вы должны сами определить частоту своего пульса, измерив его на шее или запястье. Самый легкий способ — считать сердечные сокращения в течение 10 секунд и умножать полученное число на 6.

## **ФАЗЫ ТРЕНИРОВКИ**

Хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы должна включать в себя 5-минутную разминку, 20 минут работы в целевой зоне пульса и 5 минут занятий в более медленном темпе. Разминка представляет собой обычное занятие выбранным вами видом аэробики, но только в умеренном темпе. Например, если вы бегаєте трусцой, то начинаете с быстрой ходьбы, постепенно увеличивая скорость, пока не войдете в целевую зону пульса. Вашему организму нужно некоторое время, чтобы поднять свою внутреннюю температуру, добавить смазку в суставы и перестроить химические процессы для того, чтобы выполнить упражнение.

Третья фаза тренировки — тот же процесс, только наоборот. Вы постепенно снижаете частоту сердечных сокращений, пока она не достигнет нормы. Рез-



кая остановка может вызвать застой крови в конечностях, что, в свою очередь, чревато сердечным приступом.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ**

Укрепляется сердечно-сосудистая система.

Снижается вес тела.

Замедляется пульс в состоянии покоя, благодаря чему в обычные дни сердце работает меньше и изнашивается медленнее.

Улучшается кровоснабжение организма.

Снижается кровяное давление.

Увеличивается продолжительность жизни.



# НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

**О**сновные функции мышц рук довольно просты. Бицепс сгибает локоть. Трицепс выпрямляет. Действительно, этих знаний вполне достаточно, чтобы начать наращивать мышечную массу рук. Однако тут все же есть некоторые тонкости. Кроме всего прочего, мышцы руки выполняют функции поддержки, и знание этого поможет вам более эффективно добиваться поставленной цели.

## ВАШИ МЫШЦЫ

**Бицепс (двуглавая мышца плеча).** Она — наиболее известный сгибатель и состоит из двух частей, или головок. Одной из особенностей плечевого сустава является то, что через его полость проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча, в то время как короткая, расположенная на тыльной стороне, немного не доходит до него. Эти головки действуют как единая мышца, подтягивая кости предплечья к плечу, а также выполняя некоторые второстепенные функции, о которых мы расскажем несколько позже.



Именно длинная головка создает "шарик", который является символом "накачанного" бицепса, тогда как короткая головка определяет длину и толщину этой мышцы. Многие чрезмерно увлекаются этими эстетическими деталями (типичное обращение в журнал по бодибилдингу: "Как

мне сделать свой бицепс более длинным? Помогите!"). К сожалению, подобные хлопоты совершенно бесполезны, поскольку длина вашего бицепса определена генетически и значительно изменить ее практически невозможно. Некоторые ученые и спортсмены верят в чудодейственное влияние гиперплазии — процесса, при котором в результате интенсивных физических нагрузок клетки мышечных волокон делятся, создавая новые клетки. Таким образом, если вы хотите, чтобы ваш бицепс стал длиннее, необходимо направить все свои усилия на короткую головку, изнуряя ее тренировками и заставляя создавать новые клетки, продвигаясь все ближе к локтевому суставу. Однако большинство ученых относятся к этой теории с большой долей скепсиса.

**Брахиалис и брахиорадиалис (плечевая и плечелучевая МЫШЦЫ).** Брахиалис — толстая, сильная мышца, которая, однако, не будет заметна на вашей руке до тех пор, пока вы не обретете великолепную спортивную форму. Когда вы "накачаете" руку, брахиалис сдвинет бицепс вверх и будет четко различим в виде бугра на внешней стороне руки.

Брахиалис имеет такую же функцию, как и бицепс, — сгибание локтя. Если бы ваше тело было бригадой строителей, брахиалис был бы тем парнем, чьей единственной работой было бы таскать очень тяжелые грузы.

Брахиорадиалис, в свою очередь, является одной из наиболее заметных мышц руки.

Это самая большая мышца предплечья, и вы можете четко видеть ее даже на руках тощих четвероклассников (она заметна даже у маленьких тоненьких девочек из того же класса). Эта мышца не вызывает у своих владельцев приступов тщеславия, и вы никогда не услышите в спортивном зале фразы типа "Сегодня я работаю над своим брахиорадиалисом".

Однако, независимо от того, что вы о ней думаете, и думаете ли вообще, во время тренировок она растет вместе с вашим брахиалисом.

**Трицепс (трехглавая мышца).** Она составляет фактически около двух третей всей мышечной массы плеча, несмотря на то что ваше тщеславие стре-



мится „накачать“ прежде всего бицепс. Эта мышца состоит из трех головок: длинной, которая находится на тыльной стороне руки; латеральной, расположенной на внешней стороне; медиальной, которая находится ниже длинной головки. Именно длинная и латеральная головки образуют ту вожденную „подкову“, или „вилку“, которая является символом прекрасно „накачанного“ трицепса.



**Сгибатели предплечья.** Мышцы внутренней стороны предплечья включают в себя лучевой сгибатель кисти, локтевой сгибатель кисти и длинную ладонную мышцу. Эти мышцы довольно малы, но оказывают большую помощь при выполнении упражнений для проработки бицепса, а также при тягах вниз на высоком блоке. Кроме того, они играют огромную роль во время спортивных состязаний. Без них невозможно точно бросить мяч в американском футболе, дать подачу бейсбольной битой или теннисной ракеткой.

**Разгибатели предплечья.** На внешней стороне предплечья расположены длинный лучевой разгибатель кисти и короткий лучевой разгибатель кисти. Подобно сгибателям предплечья, они принимают на

сею функцию поддержки и стабилизации при выполнении большого количества упражнений, например жима лежа и жима из-за головы, а также во время спортивных соревнований, особенно теннисных.



## МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ

Мышцы рук уникальны тем, что уже с первого дня выполнения программы тренировок вы сможете почувствовать ее действие. Для сравнения: чтобы подобное чувство появилось при тренировке мышц груди, спины или плечевого пояса, могут понадобиться недели или даже месяцы. Однако подобное ощущение проработки мускулатуры руки может быть иллюзорным. Даже чувствуя, что ваш трицепс горит, а бицепс вот-вот лопнет, вы не можете знать, насколько успешным было воздействие на эти мышцы.

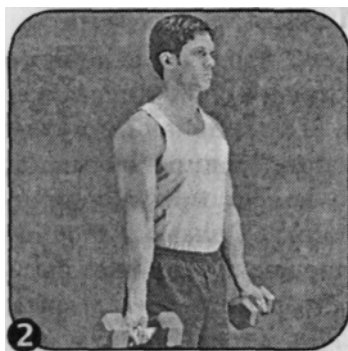
Нужно твердо запомнить, что ключ к успеху тренировок заключен в направленном воздействии на нужные мышцы. Этот раздел книги поможет вам понять, как добиться нужных результатов.

## БИЦЕПС

**Главное движение.** Если вы хотите поработать над своим бицепсом, то должны сгибать руку и подносить предплечье ближе к плечу. Не имеет значения, в каком положении находится рука в начале движения: она может быть над головой, если вы



**Бицепс**



**Бицепс**



**Брахиалис и брахиорадиалис**

собираетесь выполнить подтягивание (1), или вытянута вдоль тела, как в исходном положении при сгибании рук с гантелями (2).

Вы можете работать над внутренней или внешней головкой бицепса, изменяя положение руки. Так, если при сгибании рук со штангой вы берете гриф широким хватом, то будете тренировать внутреннюю головку. Чем более узким хватом вы берете гриф, тем большую нагрузку несет внешняя головка.

Кроме того, при выполнении сгибания рук с гантелями лежа на наклонной скамье вы будете прорабатывать в основном внешнюю головку.

**Второстепенные движения.** Бицепс также выполняет движение, называемое супинацией, при котором вы разворачиваете предплечье из естественного положения (ладонью внутрь) в положение *ладонью вверх*, или супинированное положение.

Кроме того, бицепс задействован при подъеме и вытягивании руки перед собой, хотя главную роль в этом движении играют плечевые мышцы.

## **БРАХИАЛИС**

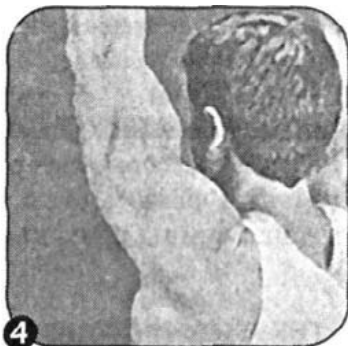
### **И БРАХИОРАДИАЛИС**

**Главное движение.** Эти мышцы сгибают локоть, когда ладонь находится в естественном, или нейтральном, положении. Лучший пример этого движения — сгибание рук с гантелями по прямой траектории (3).

**Второстепенные движения.** В других движениях брахиалис не участвует, но брахиорадиалис — более универсальная мышца. Он помогает разворачивать предплечье в положение супинации (предплечье внутрь) и положение пронации (предплечье наружу).

## **ТРИЦЕПС**

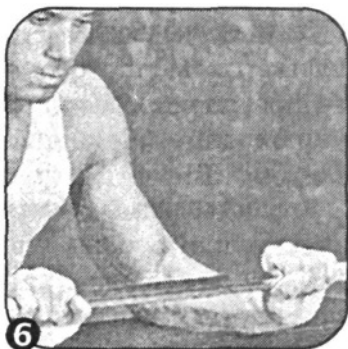
**Главное движение.** Выпрямляет согнутую руку (4).



**Трицепс**



**Сгибатели предплечья**



**Разгибатели предплечья**



При этом не имеет никакого значения, в каком положении находилась ваша рука перед началом этого движения.

**Второстепенные движения.** Длинная головка трицепса также помогает опускать поднятую руку, хотя главную роль в этом движении играют широкая мышца спины и мышцы груди.

## **СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ**

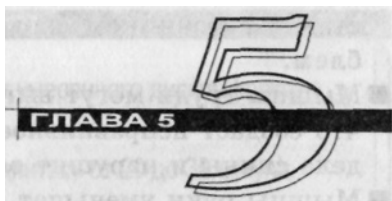
**Главное движение.** Эти мышцы сгибают ваше запястье ладонью к внутренней стороне предплечья. Лучший пример этого движения — упражнение "Сгибание рук в запястьях нижним хватом" (5).

**Второстепенные движения.** Эти мышцы помогают бицепсу сгибать локоть. Выполняя большое количество подходов упражнений для спины и бицепсов, вы можете почувствовать жжение в сгибателях предплечья прежде, чем устанут мышцы, над которыми вы работаете. Махая кому-либо рукой на прощание, вы используете сгибатели предплечья.

## **РАЗГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ**

**Главное движение.** Эти мышцы сгибают ваше запястье тыльной стороной кисти к внутренней стороне предплечья. Лучший пример этого движения — упражнение "Сгибание рук в запястьях верхним хватом" (6).

**Второстепенные движения.** Эти мышцы играют незначительную роль в выпрямлении согнутой руки. Тем не менее, вполне возможно, что вы сможете заметить их движение только при выполнении упражнений для трицепса.



# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

**М**ужчины редко занимаются растяжкой. Что еще более важно, они не любят ею заниматься, — и это объясняет, почему лишь немногие уделяют должное внимание упражнениям для развития гибкости.

Вы хотите вставать из удобного мягкого кресла со второй или третьей попытки? Может быть, вам нравится хруст в суставах, когда вы наклоняетесь, чтобы поднять газету с пола? Или вы предпочитаете ходить согнувшись в три погибели и жаловаться окружающим на "чертову спину"?

"Деревянное", нерастянутое, негибкое тело таит в себе серьезную угрозу вашему здоровью. Вот только несколько опасностей, которым вы себя подвергаете, пренебрегая растяжкой:

- Икроножные мышцы и ахиллесовы сухожилия могут привести к травмам колена.
- Подколенные сухожилия, сгибатели и разгибатели бедра могут сдвинуть нижний отдел спины, что

станет источником серьезных хронических проблем.

- Мышцы груди могут выгнуть ваши плечи вперед, что создаст неправильное положение верхнего отдела спины и нарушит осанку.
- Мышцы руки уменьшают амплитуду ваших движений при выполнении упражнений для бицепса и трицепса, что может привести к уменьшению их объема.
- Мышцы и соединительные ткани вашего тела будут мешать заниматься всеми видами спорта: от гольфа — до баскетбола и бега на лыжах. Кроме того, негнувшееся тело более подвержено травмам при занятиях спортом.

Самое простое средство от всех этих напастей — растяжка. Предлагаемые ниже упражнения следует выполнять по 5 минут. Предварительно разомнитесь, чтобы ваше тело разогрелось. Таким образом, растяжкой следует заниматься после разминки и перед основной тренировкой. Также ее можно делать и после тренировки, однако все же лучше поставить ее после разминки. Тогда результаты будут намного лучше, поскольку ваше тело уже разогрето, но еще не устало от тяжелых упражнений.

## **СТРАТЕГИЯ РАСТЯЖКИ**

Растягивайтесь не далее точки умеренного дискомфорта.

Каждое растягивание должно длиться от 20 до 30 секунд.

Дышите во время растягивания.

Двигайтесь медленно, не дергайтесь. Если мышца смягчается, вы можете продвинуться глубже. Не делайте резких движений, вызывающих боль. Это приносит только вред.

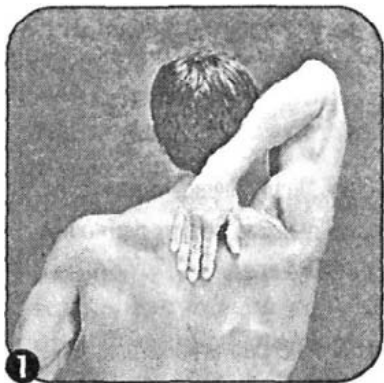
Не заменяйте разминку растяжкой и не растягивайтесь, если ваше тело не разогрето.

Занимайтесь растяжкой, по крайней мере, 3 раза в неделю.

Сосредоточьтесь. Внимательно следите за тем, как мышцы реагируют на ваши движения. Вы можете предаваться мечтам на тренировке, но растяжка требует предельной концентрации внимания.

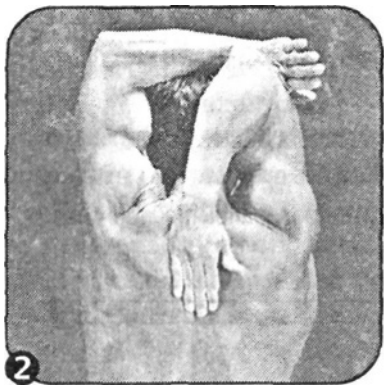
# РАСТЯЖКИ КОМПЛЕКС

## ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТРИЦЕПСА



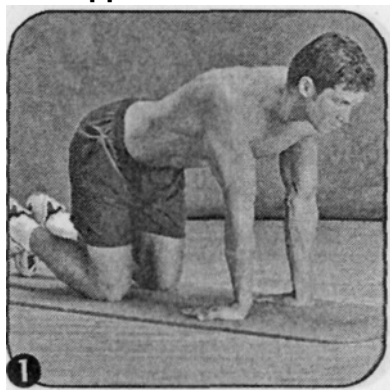
ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

1. Заведите правую руку сверху за спину так, чтобы ладонь была немного ниже центра воротниковой зоны, а локоть - немного выше правого уха.



2. Заведите левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти уперлась в локоть правой руки. Давите левой рукой на правую до тех пор, пока не почувствуете напряжение правого трицепса. Повторите упражнение, поменяв руки.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СГИБАТЕЛЕЙ БИЦЕПСА И ПРЕДПЛЕЧИЙ

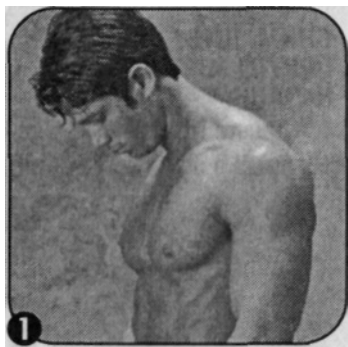


ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

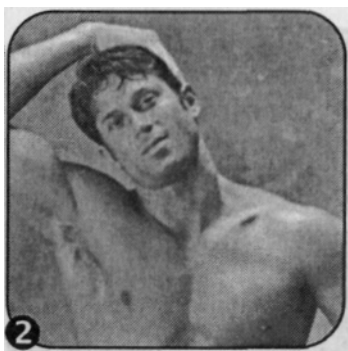
1. Станьте на колени и упритесь руками в пол, кисти внутрь.



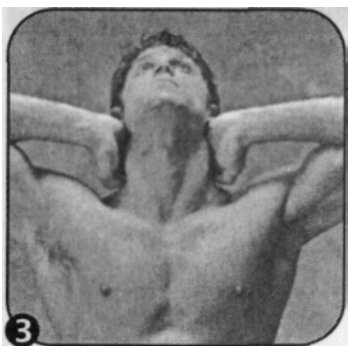
2. Отклоняйтесь назад до тех пор, пока не почувствуете небольшое напряжение в бицепсах и предплечьях.

**КОМПЛЕКС****ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ШЕИ****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Стоя наклоните голову вперед так, словно пытаетесь достать подбородком до груди.



2. Обхватите правой рукой голову сверху так, чтобы пальцами достать кончик левого уха. Теперь наклоняйте голову вправо, используя руку для подстраховки. Повторите упражнение с левой рукой, наклоняя голову влево.

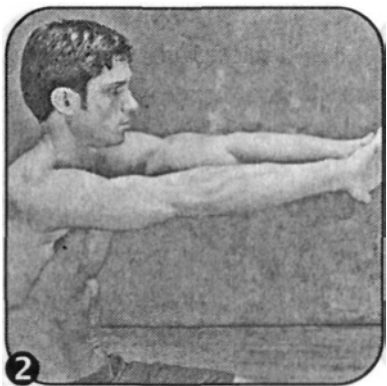


3. Положите обе руки на шею так, чтобы они касались друг друга кончиками пальцев на позвоночнике. Мягко наклоните голову назад, используя руки для поддержки. Следите за тем, чтобы шея и позвоночник не наклонялись вместе с головой.

**КОМПЛЕКС****ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

1. Вытяните руки вперед на уровне плеч и сцепите пальцы в замок ладонями вперед.

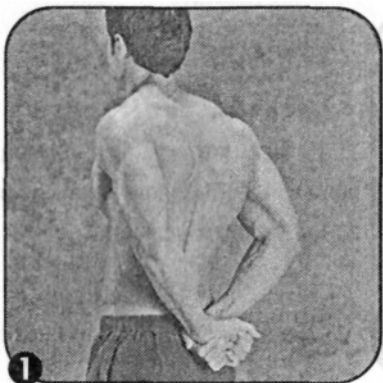


2. Тянитесь руками вперед, как будто отталкиваете от себя что-то ладонями.



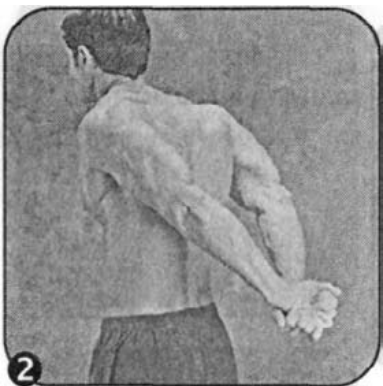
## КОМПЛЕКС

### ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



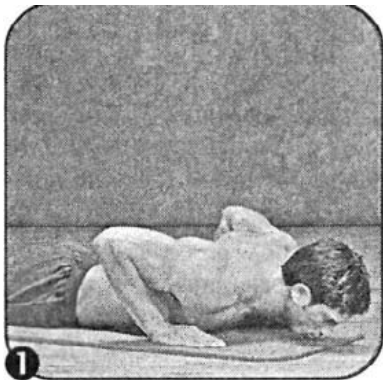
ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

1. Заведите руки за спину и  
скрестите кисти на уровне таза.



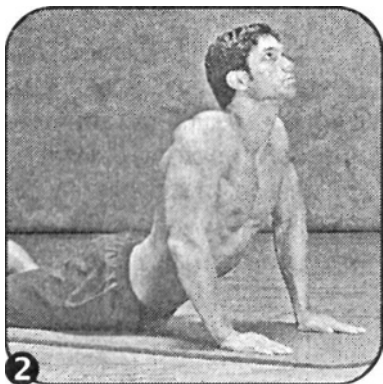
2. Медленно отведите сомкну-  
тые в кистях прямые руки назад.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА



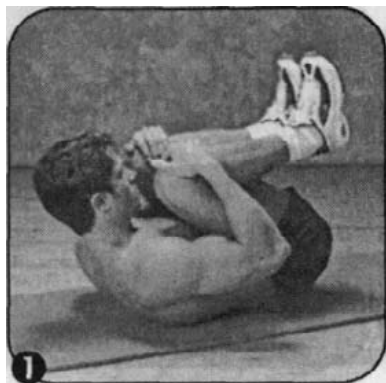
**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Лягте на пол, ладони согнутых рук на уровне плеч, как при выполнении отжиманий.



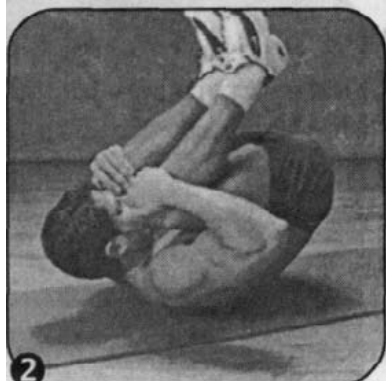
2. Медленно отождмитесь на руках от пола, выгибая торс. Таз и ноги не отрываются от пола.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НИЖНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ И ЯГОДИЧНОЙ ОБЛАСТИ



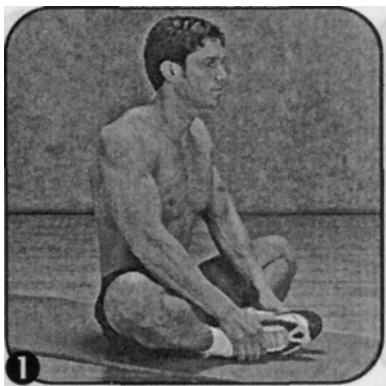
### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ, НАЧАЛИ:

1. Лежа на спине поднесите колени к груди. Обхватите колени обеими руками и аккуратно тяните их к плечам. Одновременно приподнимите голову, пытаясь достать подбородком до груди.



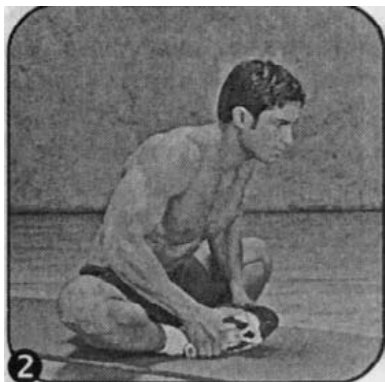
2. Оставаясь в описанной выше позе, аккуратно перекатитесь вперед и назад 5 раз. **Внимание!** Из соображений безопасности данное упражнение нужно выполнять на мате или толстом ковровом покрытии.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТАЗА



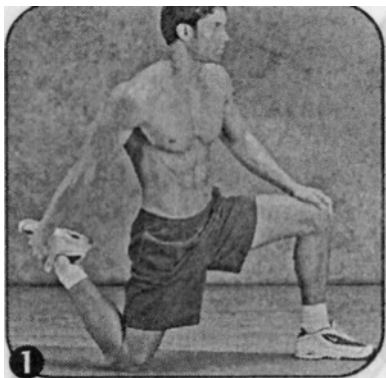
ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

1. Сядьте на пол, скрестите ноги, сомкнув ступни; руки немного согнуты, кисти на ступнях.



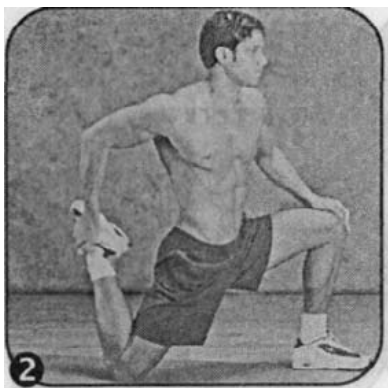
2. Прогибайтесь вперед до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения в области таза.

### КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ (КВАДРИЦЕПСОВ) И СГИБАТЕЛЕЙ БЕДЕР



ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

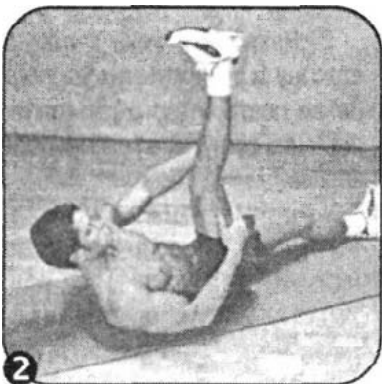
1. Станьте на правое колено, выставив вперед согнутую левую ногу. Поднимите правую голень, обхватив ступню правой рукой.



2. Прогибайтесь вперед до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения в правом бедре. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

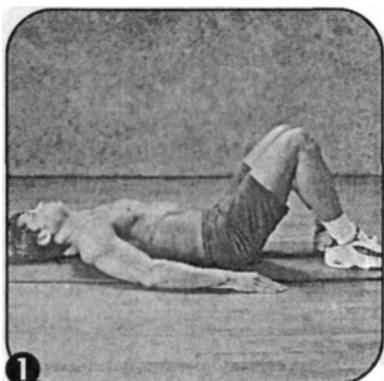
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НИЖНЕГО  
ОТДЕЛА СПИНЫ И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Сядьте на пол, вытянув прямые ноги вперед. Потянитесь вперед, обхватите руками лодыжки. Ноги должны оставаться прямыми. С каждым разом старайтесь прогнуться как можно глубже.



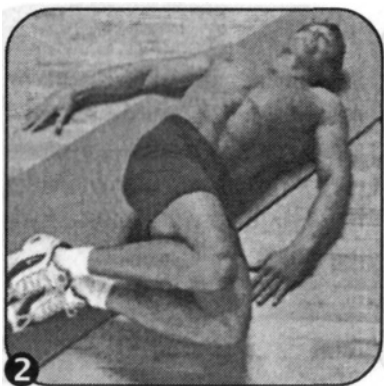
2. Лягте на спину, поднимите левую ногу вверх и обхватите ее левой рукой ниже, а правой - выше колена. Медленно тяните ногу к голове как можно ближе. Поменяйте ногу и повторите упражнение.

### КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НИЖНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ

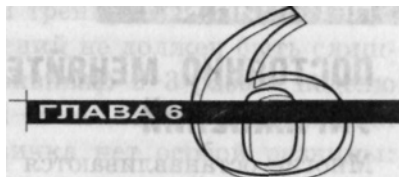


ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:

1. Лягте на пол, согните ноги в коленях и сделайте упор обеими руками в пол по сторонам тела.



2. Наклоните ноги в левую сторону и положите их на пол. Затем повторите это движение, наклонив согнутые в коленях ноги вправо.



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Эта книга предоставит вам множество технической информации об анатомическом строении рук, правильных способах работы с отягощениями и методике выполнения упражнений. Однако все эти сведения не смогут помочь вам построить идеальную мускулатуру, если вы будете неправильно тренироваться.

Существуют 4 главных принципа начальной тренировки, которые помогут вам получить желаемые результаты от выполняемых упражнений.



## **ПОСТОЯННО МЕНЯЙТЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

Многие останавливаются на достигнутом на 1-2-м годах занятий с отягощениями. Частично проблема заключается в особенностях роста мышцы, объем которой не может увеличиваться до бесконечности. В конечном итоге развитие вашего тела достигает своего генетического предела, и только очень решительные меры (как правило, фармацевтического свойства) могут заставить его преодолеть этот барьер. Однако очень немногие действительно приближаются к этому пределу. Некоторые просто прекращают использовать для стимуляции своей мускулатуры новые способы. Вы должны заставить ваше тело привыкать к новым упражнениям и комплексам, большему весу отягощений и различным скоростям их подъема.

В основной программе специально предусмотрен этот важный аспект, и каждую неделю вам предлагаются новые способы тренировки. Как только вы закончите данную программу, вам придется постоянно поддерживать этот темп изменения комплексов упражнений.

## **П Р И Н Ц И П    № 2**

## **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛУЧШИМИ СОВЕТАМИ, А ОСТАЛЬНЫЕ ИГНОРИРУЙТЕ**

Как узнать, насколько пригоден для вас тот или иной комплекс упражнений, плох или хорош тот или иной совет? Есть несколько основных принципов, которые помогут вам разобраться в этом:

- Если вы только начали тренироваться, выполняемый комплекс упражнений не должен быть слишком большим и интенсивным: 2-3 раза в неделю 8-12 упражнений по 1-2 подхода. Исследования показали, что для новичка нет особой разницы: выполнять большой или маленький комплекс — результаты будут одинаковы. Небольшое количество упражнений позволит увеличить эластичность связочного аппарата и степень подвижности в суставе с минимальным риском получения травмы. Поэтому, если кто-либо предлагает вам заниматься по сложной программе 4-5 раз в неделю, он просто не знает, о чем говорит.
- Если вы хотите сбросить вес, нужно заниматься по комплексу, который направлен на самые большие группы мышц, расположенные в нижней части тела. Проработка и строительство этих мышц ускорят ваш метаболизм и позволят довольно быстро избавиться от лишних килограммов. Если вы будете заниматься по комплексам, которые сосредоточены на проработке небольших групп мышц, то потратите намного больше времени с тем же результатом.

## **ЗАНИМАЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНО И РАЗУМНО**

Цель программы упражнений состоит вовсе не в том, чтобы заставить вас проводить все свободное время в спортивном зале. Какой смысл иметь сильные руки, если у вас нет времени приложить их к делу, например, подтолкнуть соседский автомобиль, который никак не желает заводиться, подбросить заливающегося смехом ребенка, на руках отнести

красивую женщину в спальню? Кроме того, вряд ли у вас есть уйма свободного времени: по статистике сегодня средний американец работает в год на 8 часов больше, чем 20 лет назад.

Разумное ограничение продолжительности тренировок не только позволит вам жить полноценной жизнью, но и улучшит результаты занятий спортом. Дело в том, что чем дольше вы выполняете упражнение, тем больше катаболических, или истощающих мышцу гормонов производит ваш организм. Это естественный противник и нейтрализатор анаболических, или строящих мышцу, гормонов, которые выделяются при подъеме отягощений.

Большинство экспертов считает, что длительность тренировки с использованием отягощений не должна превышать 1 час. Если вы не укладываетесь в этот временной промежуток, значит ваш комплекс составлен неправильно: либо вы выполняете слишком много упражнений, либо делаете слишком много подходов. У вас не будет этой проблемы во время занятий по основной программе. Однако после ее окончания и перехода к другим комплексам следует соблюдать осторожность: вы будете знать столько упражнений, что сможете легко поддаваться соблазну выполнять их все на каждой тренировке. Мы предлагаем несколько способов, которые помогут вам избежать этого.

**Разделите вашу программу на 2, 3 или даже 4 тренировки.** Наиболее легкий способ сделать это — разделить упражнения для верхней и нижней частей тела и выполнять каждую группу по одному разу в неделю (то есть тренироваться два раза в неделю). Можно заниматься более интенсивно, то есть выполнять три тренировки в неделю (одну — для спины и бицепсов, вторую — для ног и брюшного пресса, тре-

тью — для груди, плеч и трицепсов) либо четыре тренировки в неделю (одну — для груди и спины, вторую — для квадрицепсов, третью — для плеч и рук, четвертую — для подколенных сухожилий).

**Откажитесь ОТ избыточных упражнений.** Некоторые парни выполняют по 3-4 подхода 3-4 различных упражнений, тренирующих одну и ту же группу мышц, что является совершенно напрасной тратой сил и времени. Если вы достаточно интенсивно выполнили одно упражнение, нет никакого смысла продолжать прорабатывать данную мышцу другими способами.

## **СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ**

Как только вы наконец-то начали замечать очевидные результаты тренировок, последнее, что нужно сделать, — это бросить занятия и отдохнуть недельку-другую. Некоторые тренеры рекомендуют отдыхать в течение недели каждый месяц, то есть, три недели тренировок и одна неделя перерыва.

При тренировках по такой системе тренеры обнаружили, что, если организм имеет достаточно времени на восстановление, занятия приносят гораздо больше пользы. И наоборот, занимаясь без перерыва целый месяц, можно добиться только во-первых, истощения организма, во-вторых, — получить травму, поскольку большинство упражнений основано на повторении одного и того же движения, которое перегружает и изнашивает мышцы и суставы, и, в-третьих, заработать серьезное переутомление, не только физическое, но и психологическое.

Наилучший способ отдохнуть от 6-недельной программы — это сделать недельную паузу сразу после

ее завершения. Кроме этого, есть еще несколько способов восстановиться в ходе выполнения основной программы, которые вы можете с успехом использовать и при занятиях по другим комплексам.

- Каждую неделю выделяйте на отдых один полный день.
- Занимайтесь с отягощениями не более 4 раз в неделю (основная программа предусматривает 2-3 тренировки в неделю, но некоторые энтузиасты ходят в зал по 6 раз).
- Каждые 4-8 недель, или после завершения каждой программы тренировок, откажитесь на 7 дней от работы с отягощениями.

Разнообразие - это ключ к увеличению силы и размера мышц, но только в том случае, если все выполняется правильно. Есть несколько параметров занятий, которые вы можете варьировать, чтобы добиться поступательного роста своих показателей.

**Количество.** Самый простой способ измерять его - это варьировать количество подходов упражнений, выполняемых в ходе тренировки. Малый комплекс может состоять из одного подхода каждого из 8 упражнений. Большой комплекс - более чем из 24 подходов, по три подхода каждого из 8 различных упражнений. Основная программа начинается с маленького комплекса и постепенно продвигает вас к более сложному - на последних тренировках вы будете делать по 11 упражнений, а общее число подходов возрастет до 20.

Каждая из этих крайностей имеет свои преимущества. Небольшие комплексы предназначены для новичков, для тех, кто приступает к занятиям после травмы или длительного перерыва, а также для тех, кто не желает наращивать мышечную массу, а просто

хочет поддерживать существующую физическую форму. Но следует помнить, что долгое время заниматься по небольшому комплексу и ожидать серьезных результатов бессмысленно.

Выполнение же больших комплексов позволит вам скорее достигнуть желаемых результатов и построить мускулы. Если 12, 15 или даже 20 подходов не обеспечивают нужного прогресса, можно увеличить общее количество подходов за тренировку до 24 или 30.

Однако большое количество подходов не всегда быстро приводит к явным результатам и часто можно наблюдать противоположный эффект - серьезные травмы и переутомление. Варьируя размеры комплексов в течение года, вы постоянно даете своим мускулам новые стимулы для роста и увеличения силы. Выполняя же все время малый комплекс, каждый раз вы покидаете зал, не используя все возможности для тренировки и не загрузив мускулы полностью. А постоянно выполняя большой комплекс, вы насильно заставляете свое

измученное тело делать чрезмерное количество упражнений.

**Интенсивность.** Существует несколько подходов к определению интенсивности занятий, но в данном случае нас будет интересовать только вес отягощений. Чем ближе поднимаемый вам» вес к абсолютному максимуму, т. е. к максимальному весу, который вы можете поднять, тем выше интенсивность занятий. Считается, что максимальный показатель роста мышцы достигается при работе с отягощениями весом, составляющим 60-80 процентов от предельного за одно повторение. Так, если вы можете 1 раз выжать лежа штангу весом 90 кг, то максимальный рост мышцы будет достигнут при работе со снарядами весом 55-65 кг. Занимаясь с такой интенсивностью, многие могут выполнить 8-20 повторений упражнения. Вообще, если вы не можете выполнить более 8 повторений, это значит, что вы тренируетесь с интенсивностью, превышающей 80 процентов от предельной за одно повторение. Конечно, это будет способствовать наибольшему приросту

силы силовых показателей, но не сможет максимально увеличить объем мышц.

Наилучшие результаты достигаются в том случае, если вы в течение года занятий изменяете интенсивность тренировок, чередуя большие комплексы и небольшой вес с малыми комплексами и большим весом.

## **Очередность упражнений.**

Следует помнить, что не существует идеальной последовательности, в которой можно расположить упражнения и спланировать тренировку. В ходе выполнения основной программы вы будете сначала разрабатывать руки, а затем - другие части тела. Большинство методик и журналов по бодибилдингу предлагают в начале тренировки работать с самыми большими группами мышц, а затем переходить ко все менее крупным. Однако следует помнить, что в течение года последовательность упражнений должна меняться. Иногда тренировку следует начинать с упражнения для рук, иногда - с проработки грудных мышц, совершенствуя жим штанги лежа. Можно также

начать занятия с упражнения для ног, чтобы улучшить свой прыжок для предстоящего баскетбольного матча.

Даже если ваша цель заключается всего лишь в поддержании хорошей спортивной формы, вы все равно должны периодически менять порядок упражнений. Выполняя упражнения в одной и той же последовательности, вы будете больше уставать и не сможете полностью проработать те группы мышц, работа над которыми описана в заключительной части тренировки.

**Скорость повторения.** Многим будет интересно узнать, что этот параметр также поддается измерению. Большинство работает с постоянной скоростью, затрачивая 1 секунду на поднимание и 2 секунды на опускание отягощения. Однако сравнительно недавно тренеры обнаружили, что, преднамеренно ускоряя или замедляя скорости повторения одного и того же упражнения, можно получить различные результаты.

Основная программа рекомендует поднимать отягощение 1 секунду, держаться в высшей точке, а затем

опускать его в течение 2-3 секунд, затем сделать паузу в низшей точке и повторить движение. Однако другие программы предусматривают различную скорость движения. Если вы - достаточно тренированный атлет, то можете поднимать отягощение быстрее и значительно улучшить силовые показатели мускулатуры. Если же главной целью является увеличение объема мышц, то скорость опускания отягощения следует снизить до 4-5 секунд, чтобы заставить мышцы работать дольше. Проведенные исследования показали, что отрицательная фаза упражнения с отягощениями воздействует на мышцы сильнее, чем положительная. Поэтому, удлиняя ее, мы способствуем увеличению размера прорабатываемой группы мышц.

**Перерывы.** Длительность перерывов между подходами оказывает значительное влияние на то, как ваш организм реагирует на каждое выполняемое упражнение.

■ Без перерыва. Некоторые работают без отдыха, практически не делая перерывов между подходами



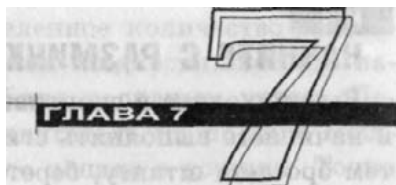
одного упражнения. Это не очень хорошо для создания объема мышцы, но зато увеличивает ее выносливость и быстрее сжигает калории.

■ Короткий перерыв на 30-60 секунд. Если вы тренируетесь по программе с большим количеством повторений за один подход, ваши мышцы быстро восстанавливаются между подходами. Отдых в течение 60 секунд является оптимальным способом для перекачки в мышцы жира, содержащегося в вашем теле. Исследования показали, что, когда вы тренируетесь в следующем режиме: 30-60 секунд - работа с отягощениями, 30-60 секунд - отдых, ваш организм сжигает большее количество жира, чем если бы вы занимались без перерыва.

■ Средний перерыв на 90-120 секунд. Если вы работаете с большим весом отягощений и делаете менее 10 повторений, вам нужно больше времени, чтобы дать мышцам и нервной

системе восстановиться между подходами. В данном случае перерыв вовсе не является временем, потраченным впустую. Если ваши мышцы успели полностью восстановиться, за следующий подход вы сможете выполнить большее количество повторений с более тяжелым весом и, таким образом, построить мышцу большего размера.

■ Длительный перерыв на 2-5 минут. При выполнении подходов с максимальным весом отягощений требуется соответствующее количество времени для отдыха между ними. Длительные перерывы между подходами обеспечат огромный прирост силы. Например, если вы выполняете подход из 5 повторений, вашей целью, несомненно, является работа с максимально тяжелым весом. Если вы делаете между подходами более короткие перерывы, то следует либо использовать более легкий вес, либо сократить число повторений.



# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**У**пражнения очень напоминают секс: вы можете заниматься этим всю жизнь и постоянно находить новые способы улучшения своих результатов. Более того, вам не нужно быть великим экспертом, чтобы начать заниматься этим, хотя некоторое знание вопроса никогда не бывает лишним. Информация, содержащаяся в этой главе, поможет вам избежать двух главных опасностей, с которыми вы можете столкнуться при выполнении упражнений, — отсутствия результатов и травм — добиться постоянного прогресса в занятиях и избежать перерыва в них, вызванного растянутой мышцей или порванной связкой. Итак, есть семь главных правил выполнения упражнений на развитие мускулатуры рук.

## НАЧНИТЕ С РАЗМИНКИ

Вы приходите в спортивный зал, хватаете штангу и начинаете выполнять сгибания рук на бицепс. Затем бросаете штангу, берете гантели и прорабатываете трицепсы. Сделать разминку вы, конечно, забыли. Но разве это проблема? Конечно, потому что все эти упражнения не принесли вам абсолютно никакой пользы.

Почему? Да потому, что, во-первых, холодные мышцы не могут тренироваться столь же эффективно, как разогретые. Поэтому вам не удастся работать с тем же весом или выполнить то же количество повторений, которые вы легко смогли бы осилить после хорошей разминки. Во-вторых, неподготовленные мышцы и связки подвержены травмам.

Разминка состоит из 2 основных частей, каждая из которых имеет четкую задачу. Сперва вам необходимо поднять температуру тела. Этого можно добиться при помощи любого вида физической активности. Главное, чтобы это не было упражнением. Например, можно несколько минут поработать во дворе или поиграть с детьми. (Сразу хочу предупредить, что горячий душ для этой цели совершенно не пригоден. Вода поднимет только температуру кожи; внутренняя же температура тела остается неизменной.) Начинайте разминку медленно, постепенно увеличивая темп. Вы должны чувствовать, как на вашей коже проступают капельки пота.

Вторая часть разминки разогревает те мышцы, которые вы собираетесь тренировать. Необходимо вызвать отток крови из брюшной полости, где она используется для поддержания внутренних функций органов, к вашим рукам. Также нужно заставить

суставы выделить определенное количество защитной смазки — синовиальной жидкости. Все это напоминает запуск автомобиля холодным утром. Перед тем как запустить двигатель на полную мощность, нужно, чтобы масло попало в поршни. Точно так же перед началом тренировки организму необходимо смазать суставы запястий, локтей и плеч.

В ходе занятий по основной программе, вы можете добиться этого, выполнив 1 подход на бицепс и 1 подход на трицепс, используя вес, составляющий не более  $2/3$  веса, с которым вы выполняете первое упражнение. Так, если в первом упражнении комплекса вы работаете с гантелями весом 10 кг, то для разминки возьмите гантели весом 5-7 кг. В ходе разминки выполняйте повторения медленно, но в том же количестве, что и в процессе тренировки. После окончания разминочного подхода отдохните в течение минуты и только затем переходите к тренировке.



Чтобы разминка была наиболее качественной, вы должны выполнять за каждое повторение полную амплитуду движения. Например, если при выполнении сгибаний на бицепс (1) вы опускаете руки только на 135 градусов, то прорабатываете мышцу намного меньше, чем если бы опускали руки на 180 градусов (2)

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛНУЮ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ**

Мышцы приспосабливаются к нагрузкам, которым вы их подвергаете. Они быстро привыкают к сокращенной амплитуде движения, улучшая силовые показатели только в данных пределах плюс 15 градусов. Конечно, весьма соблазнительно прогрессивно сокращать амплитуду движения, поскольку, поднимая больший вес, вы выглядите более опытным спортсменом в глазах остальных посетителей зала. Однако в конечном счете этим вы сами себе навредите, поскольку, если мышечные волокна не тренировать, они не будут расти. Более того, они деградируют, сокращая общий объем группы мышц.

Тренировать мышцы рук по полной амплитуде очень просто. Опустите отягощение в нижнюю точку отрицательной фазы, задержитесь, затем начинайте новое повторение.

Увеличивайте вес только тогда, когда сможете достаточно легко выполнить рекомендованное количество повторений во всех подходах с полной амплитудой движения.

## **РЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ КАЖДОГО ПОВТОРЕНИЯ**

Если вы никогда ранее не занимались с отягощениями, то вскоре после начала тренировок с удивлением обнаружите, что одни части упражнения выполняются намного легче, чем другие. Дело в том, что сила тяжести в различных точках амплитуды движения действует по-разному.

Например, первые движения упражнения „Сгибание на бицепс“ выполняются очень легко, потому что вы перемещаете отягощение вниз, а не вверх. Вы могли бы выполнять эти движения всю жизнь, но не нарастили бы ни миллиметра мышцы, разве что развили бы силу хвата.

Как только вы начинаете поднимать отягощение вверх, то сразу же начинаете преодолевать силу тяжести. Именно в этом и заключается техника строительства мышцы.

Точно так же вы преодолеваете силу тяжести и когда опускаете отягощение. Это называется отрицательной фазой упражнения, которая нагружает ваши мышцы больше, чем положительная. Многие пропускают эту фазу, позволяя отягощению по инерции стремительно опускаться вниз. Однако вы намного быстрее постройте мышцу более крупного объема, если будете заставлять ее работать как в положительной, так и в отрицательной фазах упражнения.

Тренеры считают, что отрицательная фаза должна длиться столько времени, сколько вам потребуется, чтобы сосчитать до трех.

#### **№ 4**

### **ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО**

Во время занятий с отягощениями многим нужно постоянно напоминать, чтобы они не забывали дышать на каждом повторении. Следует выдыхать при опускании веса и вдыхать при подъеме. Однако можно делать и наоборот.

Главное — не задерживайте дыхание во время выполнения повторения. Это может повысить ваше кровяное давление.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛНУЮ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ**

Мышцы приспосабливаются к нагрузкам, которым вы их подвергаете. Они быстро привыкают к сокращенной амплитуде движения, улучшая силовые показатели только в данных пределах плюс 15 градусов. Конечно, весьма соблазнительно прогрессивно сокращать амплитуду движения, поскольку, поднимая больший вес, вы выглядите более опытным спортсменом в глазах остальных посетителей зала. Однако в конечном счете этим вы сами себе навредите, поскольку, если мышечные волокна не тренировать, они не будут расти. Более того, они деградируют, сокращая общий объем группы мышц.

Тренировать мышцы рук по полной амплитуде очень просто. Опустите отягощение в нижнюю точку отрицательной фазы, задержитесь, затем начинайте новое повторение.

Увеличивайте вес только тогда, когда сможете достаточно легко выполнить рекомендованное количество повторений во всех подходах с полной амплитудой движения.

## **РЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ КАЖДОГО ПОВТОРЕНИЯ**

Если вы никогда ранее не занимались с отягощениями, то вскоре после начала тренировок с удивлением обнаружите, что одни части упражнения выполняются намного легче, чем другие. Дело в том, что сила тяжести в различных точках амплитуды движения действует по-разному.

Например, первые движения упражнения „Сгибание на бицепс“ выполняются очень легко, потому что вы перемещаете отягощение вниз, а не вверх. Вы могли бы выполнять эти движения всю жизнь, но не нарастили бы ни миллиметра мышцы, разве что развили бы силу хвата.

Как только вы начинаете поднимать отягощение вверх, то сразу же начинаете преодолевать силу тяжести. Именно в этом и заключается техника строительства мышцы.

Точно так же вы преодолеваете силу тяжести и когда опускаете отягощение. Это называется отрицательной фазой упражнения, которая нагружает ваши мышцы больше, чем положительная. Многие пропускают эту фазу, позволяя отягощению по инерции стремительно опускаться вниз. Однако вы намного быстрее постройте мышцу более крупного объема, если будете заставлять ее работать как в положительной, так и в отрицательной фазах упражнения.

Тренеры считают, что отрицательная фаза должна длиться столько времени, сколько вам потребуется, чтобы сосчитать до трех.

#### **№ 4**

### **ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО**

Во время занятий с отягощениями многим нужно постоянно напоминать, чтобы они не забывали дышать на каждом повторении. Следует выдыхать при опускании веса и вдыхать при подъеме. Однако можно делать и наоборот.

Главное — не задерживайте дыхание во время выполнения повторения. Это может повысить ваше кровяное давление.



## КАЧЕСТВО ВАЖНЕЕ КОЛИЧЕСТВА

Вес, который используете при сгибаниях и жимах, — это просто инструмент в ваших руках. Плотнику в голову не придет, что, работая большим молотком, он построит лучший дом. То же самое можно сказать о гантелях и штанге.

Отягощения большого веса не гарантируют более объемной мускулатуры. Во-первых, вы должны освоить первые 4 правила, то есть: научиться разминаться, использовать полную амплитуду движения, регулировать скорость каждого повторения и правильно дышать. Только после этого можно подумать об увеличении веса отягощений.

Качественно выполнять упражнение достаточно сложно, поэтому вы должны следить за этим во время каждого повторения, которое должно быть совершенно как внешне, так и внутренне. Это означает, что любой посторонний, наблюдая за вашей тренировкой, должен видеть, что вы заканчиваете каждое повторение чисто и гладко. Внутреннее же совершенство означает, что на протяжении всего повторения вы чувствуете, как работают нужные мышцы.

На первых повторениях подхода, даже если мышца работает на полную катушку, вес кажется более легким и вы должны преодолеть искушение увеличить скорость подъема и опускания. В середине подхода, вес ощущается как вполне приемлемый и вы чувствуете каждое движение мышцы. На последних повторениях начинается самое трудное: вам приходится бороться с соблазном ускорить темп отрицательной фазы упражнения. Как только вы начинаете чувствовать, что больше не в силах контролиро-

вать эти параметры повторения, подход следует закончить. Вы хорошо поработали и полностью истощили свои мышцы. Если вы устали и не можете выполнять упражнения правильно, не нагружайте свои мышцы. Следуйте технике тренировки и методике занятий — прекратите выполнение упражнения.

## **№ 6**

### **БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ — КОГДА ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ И КОГДА НУЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ**

Пытаясь перевести дыхание после окончания подхода, вы, по всей видимости, почувствуете, как горят мышцы и дрожат руки. Это хорошая боль. Законченная тренировка без боли и жжения в руках — все равно что покер без денежных ставок.

Однако судороги, стреляющие, острые и охватывающие боли — совсем другая история. Это плохие боли, появление которых означает, что вы — на грани травмы. Нужно немедленно прекратить выполнение упражнения и попробовать разобраться, в чем ошибка.

Помассируйте очаг болевых ощущений: локоть, плечо, запястье, спину или шею. Попробуйте выполнить этой частью тела полную амплитуду движения, затем вытяните ее. Если поврежденная часть опухла или болит так сильно, что невозможно продолжать упражнение, это означает только одно: вы получили травму и тренировка закончена. Если вы продолжите заниматься, то только ухудшите состояние и обострите травму.

## ИЗОЛИРУЙТЕ ТЕ МЫШЦЫ РУК, КОТОРЫЕ ТРЕНИРУЕТЕ

Основная программа в основном состоит из упражнений, направленно воздействующих на мышцы рук. При их выполнении единственные суставы, которые должны работать, — это локти. Если задействованы еще какие-либо суставы (плечевые, запястные или нижнего отдела спины), это означает, что вы нарушаете принцип изоляции, неправильно выполняете упражнение и недостаточно нагружаете мускулатура рук.

Однако в третий уровень основной программы включены прогибы на скамье, которые задействует как локтевые, так и плечевые суставы. Это отнюдь не является нарушением принципа тренировок. Дело в том, что трицепс, — единственная мышца задней поверхности плеча — сокращаясь, вызывает разгибание и приведение в плечевом суставе (длинной головкой) и разгибание в локтевом, поэтому подобное упражнение необходимо для ее полноценного развития.

Этой же цели служит упражнение „Жим штанги лежа узким хватом“.

При выполнении изолирующих упражнений убедитесь, что делаете их правильно. Ниже мы опишем, как следует выполнять основные упражнения, в ходе которых наиболее часто нарушается принцип изоляции.

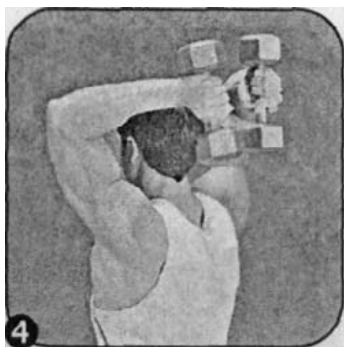
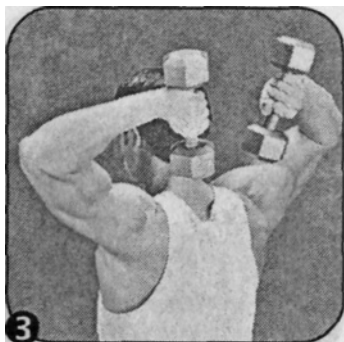
### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ НА ТРИЦЕПС

**Проблема.** Вам не удастся зафиксировать плечи (верхние части рук от локтя до плечевого сустава). Они опускаются и поднимаются вместе с предплечьями и кистями с гантелями (3).

Обратите внимание на то, что, выполняя данное упражнение таким образом, вы вовлекаете в работу плечевой сустав, который, в свою очередь, приводит в движение пояс верхней конечности. Это значит, что одновременно с поднятием и опусканием плеча двигаются также лопатка и ключица. А здесь уже играют свою роль трапециевидные мышцы, расположенные ромбом в среднем и нижнем отделах спины, которые приближают лопатку к позвоночнику.

Конечно, все вовлекаемые в работу мышцы имеют важное значение, и на их проработку стоит потратить достаточное количество времени, но сейчас вы тренируете именно трицепс и перед вами стоят совершенно другие задачи.

**Решение.** Представьте, что ваши плечи связаны и вы не можете двигать ими по отдельности. Вы хотите, чтобы они оставались в фиксированном положении перпендикулярно потолку на протяжении всего упражнения (4). Добиться этого не так-то просто, но, если вы начнете с очень легких гантелей и будете выполнять повторения медленно и чисто, у вас все получится.



## СГИБАНИЕ РУК

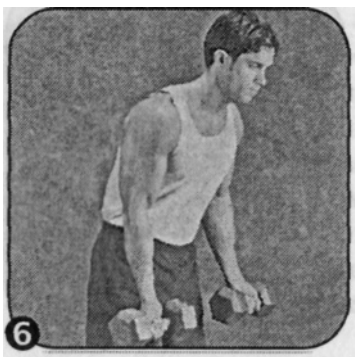
### НА БИЦЕПС

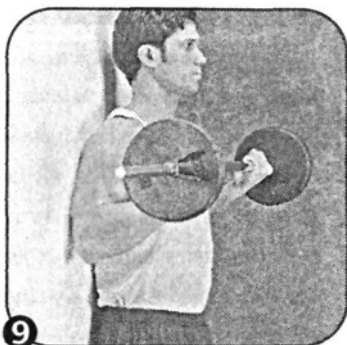
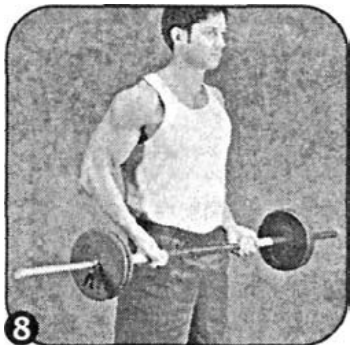
**Проблема.** При сгибании рук на бицепс вы отклоняетесь назад (5) и вперед (6).

**Решение.** При выполнении этого упражнения с гантелями сядьте на скамью (7). Теперь вы можете опереться на колени и вам не нужно использовать для этого спину.

**Проблема.** Выполняя сгибание рук на бицепс, вы не можете удержать плечи в фиксированном положении и, поднимая вес, отклоняете их назад (8). Действительно, проследить за плечами довольно сложно. Зачастую вы думаете, что все делаете правильно, пока тренер или партнер по тренировкам не обратят внимание на то, что вы нарушаете принцип изоляции, отводя плечи назад.

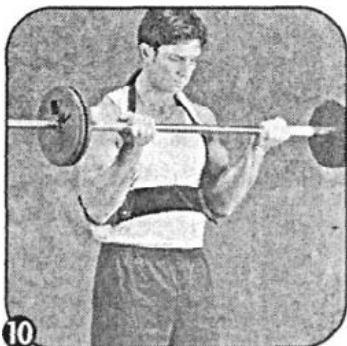
**Решение.** Можно опереться спиной о стену (9), использовать пояс для упора локтей (10) или плечевой упор (11). Спер-





ва вы сразу же заметите, что не можете поднимать такой большой вес, как раньше. Спустя несколько дней обнаружите, что ваш бицепс работает намного сильнее, чем когда-либо. В этом и заключается эффект правильной изоляции.

Пользоваться подпорками все время нельзя. Их можно использовать пару раз, но затем вы должны научиться контролировать положение рук самостоятельно. Однако ничто другое не даст вам настолько хорошо прочувствовать, сколько лишних движений вы совершаете во время упражнения на бицепс и даже не подозреваете об этом.

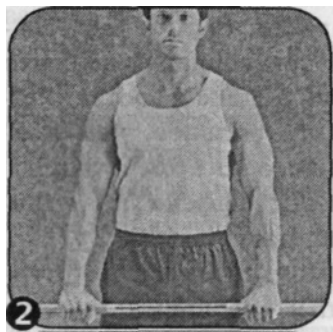
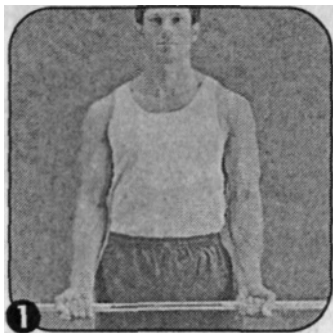


# ВИДЫ ХВАТОВ

От того, какой вид хвата вы выбираете, зависит способ воздействия на ваши мускулы. Так, при сгибании рук на бицепс широким, узким, верхним либо нижним хватом эта группа мышц прорабатывается по-разному. Существует несколько основных видов хвата грифа штанги и гантели, которые оказывают различный эффект на тренируемые мышцы рук.

**1. Нижний стандартный хват грифа штанги для сгибаний рук на бицепс и предплечье.** Данный тип хвата можно также использовать для изменения угла проработки трицепса, плеча и трапециевидной мышцы. При выполнении упражнений на трицепс этот хват „раскачивает” латеральную головку мышцы. Как правило, в данном типе хвата руки должны быть расставлены немного шире плеч.

**2. Верхний хват.** Используется для проработки предплечья, брахиалиса, брахиорадиалиса и внешней головки бицепса. Также является стандартным для большинства упражнений на трицепс, грудные мышцы и трапециевидную мышцу. Как правило, в дан-



## ВИДЫ ХВАТОВ

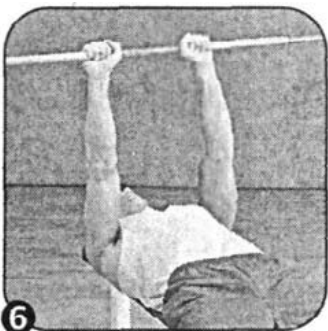
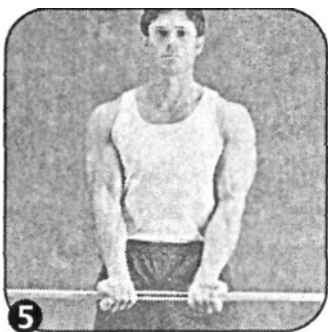
ном типе хвата ваши руки должны быть расставлены немного шире плеч.

3. **Нейтральный хват.** Используется для проработки внешней головки бицепса, а также брахиалиса и брахиорадиалиса. Является стандартным для упражнений на трицепс, обеспечивая проработку всех трех головок этой мышцы гантелями, на блоке или на брусках.

4. **Широкий нижний хват (широкий хват снизу).** Вы можете использовать его для большего разнообразия, прорабатывая внутреннюю головку бицепса. В данном типе хвата руки должны быть расставлены на 10-20 см больше ширины плеч.

5. **Узкий нижний хват (узкий хват снизу).** Лучше всего подходит для полной проработки бицепса, поскольку в равной степени нагружает обе головки этой мышцы и брахиалис. Слово „узкий” означает, что руки должны быть расставлены немного уже ширины плеч.

6. **Узкий верхний хват (узкий хват сверху).** Обычно этот хват используется для жимов лежа. Он прорабатывает трицепс при ограниченном вовлечении мышц груди.





Часть третья

Основная программа

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Главная цель книги "Идеальные мышцы рук" - предоставить стройную программу, которая может вам создать мощную мускулатуру рук. В ходе тренировок по 6-недельной основной программе следует два раза в неделю заниматься с отягощениями, постепенно увеличивая количество подходов и упражнений.

Первые две недели вы будете выполнять упражнения для развития рук, а также для повышения силовых показателей нижней части тела. В течение следующих двух недель вы увеличите количество упражнений на руки, а также будете тренировать верхнюю часть тела. На последних двух неделях программы вы будете выполнять все вышеперечисленное плюс упражнения для развития мышц рук. К этому следует добавить три получасовых занятия аэробикой для развития сердечно-сосудистой системы. Таким образом, на финальной стадии основной программы вы будете тратить на занятия 3,5 часа в неделю.

Как уже было сказано в 1-й главе книги, наше издание не предназначено для профессиональных культуристов либо для тех, кто мечтает ими стать. Основная программа является простым и эффективным способом развить мускулатуру рук с ноля у тех, кто никогда не бывал в спортивном зале, и наверстать упущенное тем, кто разочаровался в других методиках.

Однако, несмотря на свою простоту, наша программа включает в себя достаточно технических методик и разнообразных подходов к тренировкам.

Вы начнете тренироваться с первого уровня основной программы, выполняя всего 4 упражнения на руки: одно — на бицепс, одно — на трицепс и два — на предплечья. Вы будете продолжать делать данные упражнения на втором и третьем уровнях. Если вы новичок, то эти 4 упражнения — все, что нужно, чтобы анатомически адаптироваться к силовым тренировкам.

Тело не станет развиваться быстрее, если вы будете выполнять какие-либо дополнительные упражнения.

На втором и третьем уровнях вы добавите новые упражнения на бицепс и трицепс, которые будете выполнять перед четырьмя старыми. Даже делая одни и те же 4 упражнения первого уровня в течение всей 6-недельной программы, вы сможете разнообразить их при помощи изменения интенсивности на каждом уровне.

Поскольку руки будут неминуемо адаптироваться к нагрузкам, нужно использовать разнообразные методики выполнения одного и того же упражнения, чтобы не дать мускулатуре привыкнуть к нагрузкам.

# БЕЗОПАСНОСТЬ

Если вам больше сорока, перед началом занятий по основной программе обязательно проконсультируйтесь с врачом. Гипертония, сахарный диабет или ожирение вполне могут оказаться противопоказаниями к столь интенсивным занятиям спортом. Точно так же следует поступить, если у вас есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, например повреждена спина или прооперировано колено. Если врач разрешит вам заниматься, то посоветует, как именно изменить программу тренировок, чтобы не нанести себе вреда.

Наша программа составлена с учетом всех правил безопасности, поэтому не представляет ни малейшей угрозы для здорового человека, если он будет строго следовать указаниям книги. Предлагаемые упражнения принесут пользу людям любого возраста.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы облегчить изучение методики тренировки, каждое упражнение основной программы снабжено дополнительными пояснениями, которые помогут вам справиться с данным конкретным заданием. Кроме этого, мы хотели бы поделиться несколькими общими для всех упражнений рекомендациями, которые без сомнения будут полезны в ходе выполнения программы:

- В ходе повторения каждого подхода мышцы руки должны быть постоянно напряжены.
- Выполняйте каждое движение медленно и аккуратно, управляйте телом как в положительной,

так и в отрицательной фазе, не делая судорожных рывков.

- В верхней точке траектории движения сделайте паузу, чтобы максимально нагрузить мышцы.
- Не расслабляйтесь и не отдыхайте между повторениями одного упражнения, все время держите мышцы в напряжении.
- Сосредоточьтесь на ощущении работы напряженных мышц, переключите на них все свое внимание, не превращайте выполнение упражнений в бездумную и утомительную рутину.
- На всем протяжении выполнения упражнения держите спину естественно прямо. Если чувствуете, что работают мышцы спины, значит, вы делаете что-то неправильно, — возможно, работаете слишком с большим весом или продолжаете повторения после того, как полностью истощили мышцу. Помните, что, если вы утомились и не можете выполнять упражнение технически правильно, значит, пора его заканчивать.
- Не забывайте дышать во время выполнения упражнения, ни в коем случае не задерживайте дыхание.

## **ДОПОЛНЕНИЕ К УПРАЖНЕНИЯМ**

На каждом уровне тренировок комплекс упражнений для мышц рук сопровождается специальным разделом, в котором рассматриваются потенциальные трудности, с которыми вы можете столкнуться, и приводятся способы их разрешения.

Кроме того, каждый из трех уровней основной программы содержит рекомендации по режиму питания и комплекс аэробики. Чем лучше вы следите за своим питанием, тем быстрее будут расти ваши

мускулы. Если вы одновременно с началом занятий станете соблюдать рекомендованную диету, то сразу же начнете сбрасывать вес. Кроме того, чем больше жира вы потеряете, тем более эффективно будет выглядеть мускулатура рук.

К моменту окончания занятий по основной программе вы не только разовьете мускулатуру, но и научитесь, как действовать дальше, чтобы сохранить свои "раскачанные" руки и сделать их еще более идеальными. Итак, приступим к тренировкам. За дело!

## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК**

Используйте эту схему для того, чтобы следить за своими успехами в ходе выполнения основной программы. В колонках „тренировка” перед чертой стоит рекомендуемое количество повторений упражнения. После черты вы можете поставить то количество, которое реально выполняете. Это поможет вам оценить достигнутые результаты.

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

## 1 неделя

Первый уровень	Тренировка	
	1	2
Жим гантелей из-за головы сидя	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя с разворотом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Приседание с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем верхней части торса в сторону из положения лежа	1 подход, 10—15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем противоположных ноги и руки лежа	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Второй уровень	Тренировка	
	1	2
Жим рукой на трицепс	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Жим гантелей из-за головы сидя	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя по прямой траектории	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя с разворотом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Жим гантелей лежа	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Тяга гантели в наклоне	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Приседание с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем торса в сторону из положения лежа с одной рукой за головой	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем прямых ног и торса лежа на животе	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

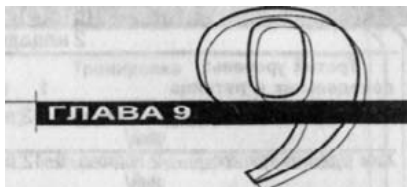
2 неделя

Первый уровень	Тренировка	
	1	2
Жим гантелей из-за головы	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях НА скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Приседание с гантелями	2 подхода, 10—15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	2 подхода, 10—15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	2 подхода, 10—15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем верхней части торса в сторону из положения лежа	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем противоположных ноги и руки лежа	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Второй уровень	Тренировка	
	1	2
Жим рукой на трицепс	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим гантелей из-за головы сидя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя по прямой траектории	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя с разворотом	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Жим гантелей лежа	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Приседание с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем торса в сторону из положения лежа с одной рукой за головой	1 подход, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем прямых ног и торса лежа на животе	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/



<b>ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК</b>		
<b>1 неделя</b>		
<b>Третий уровень:</b> понедельник и пятницеі	<b>Тренировка</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
Прогибы на скамье	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим рукой на трицепс	2 подхода, 8—12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим гантелей из-за головы сидя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибания Зоттмана	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя по прямой траекторда	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя с разворотом	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Приседания с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
<b>Третий уровень:</b> <b>среда</b>	<b>Тренировка</b> <b>1</b>	
Жим гантелей лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Гяга гантели в наклоне	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем гантелей с разворотом сидя	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем торса в сторону с вытянутыми руками лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем торса лежа животом на валике	3 подхода, 4 повторения (задержаться на 4 с)/	

<b>ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК</b>		
<b>2 неделя</b>		
<b>Третий уровень: понедельник и пятница</b>	<b>Тренировка</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
Прогибы на скамье	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим рукой на трицепс	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим гантелей из-за головы сидя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибания Зоттмана	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя по прямой траектории	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук с гантелями сидя с разворотом	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье нижним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Сгибание рук в запястьях на скамье верхним хватом	1 подход, 8-12 повторений/	1 подход, 8-12 повторений/
Приседания с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Выпады с гантелями	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
Подъем на носки с гантелью	2 подхода, 10-15 повторений/	2 подхода, 10-15 повторений/
<b>Третий уровень: среда</b>	<b>Тренировка</b>	
	<b>1</b>	
Жим гантелей лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Тяга гантели в наклоне	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем гантелей с разворотом сидя	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем торса в сторону с вытянутыми руками лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем торса лежа животом на валике	3 подхода, 5 повторений (задержаться на 4 с)/	



# СОЗДАНИЕ ОСНОВЫ

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

**Н**а первом уровне основной программы вы должны научиться правильно выполнять 4 основных упражнения. Вы будете выполнять их на протяжении всех 6 недель тренировок, добавляя упражнения на развитие силы, чтобы увеличить количество вырабатываемого вашим организмом тестостерона.

Чтобы получить наилучшие результаты в ходе первого уровня, вам нужно следовать следующим рекомендациям:

- Выполняйте по четыре упражнения для мышц руки и по пять упражнений для брюшного пресса и нижней части тела два раза в неделю.
- Три раза в неделю занимайтесь аэробикой для укрепления сердечно-сосудистой системы.
- Обеспечьте свой организм достаточным количеством белка, необходимым для строительства мускулатуры.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ПЕРВОМ УРОВНЕ**

Тренируйтесь два раза в неделю, делая между занятиями паузу не менее двух дней.

На первой неделе выполняйте по одному подходу каждого упражнения, на второй неделе увеличьте количество подходов до двух, за исключением упражнений для предплечья.

Упражнения для рук начните с отягощения такого веса, с которым вы чисто сможете выполнить восемь повторений. Если вы можете сделать с данным весом 12 повторений, значит, вес нужно увеличить.

Между подходами и упражнениями делайте перерыв на 30-60 секунд.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ**

Укрепление бицепсов и трицепсов.

Большая энергичность.

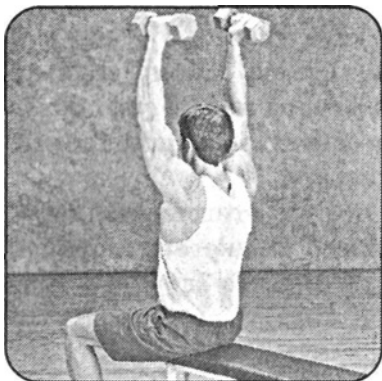
Повышение силы и гибкости тела.

Силовые упражнения на нижнюю часть тела увеличивают количество анаболических гормонов, вырабатываемых в организме.

Ускорение метаболизма.

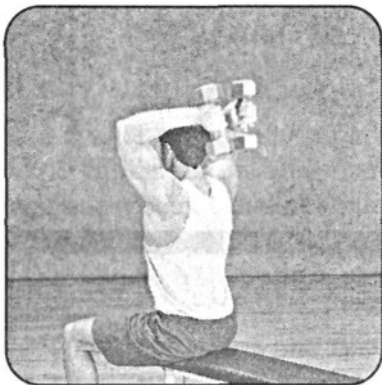
## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ (ТРИЦЕПС)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Сядьте на край скамьи и поднимите гантели на вытянутых руках вверх, ладони внутрь.



#### НАЧАЛИ:

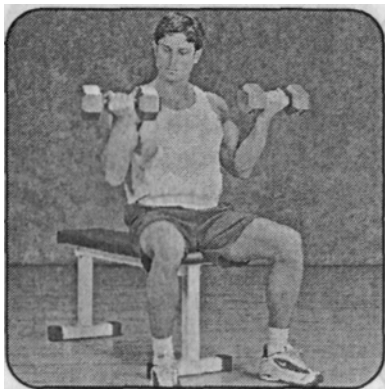
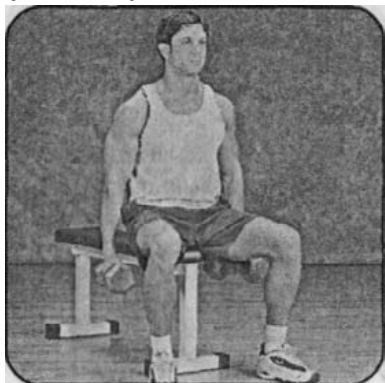
Медленно сгибайте руки, заводя гантели за голову и фиксируя локти и плечи. При разгибании рук локти также должны оставаться неподвижными. Выполните нужное количество повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- При выполнении упражнения локти сгибаются, но плечи (верхняя часть руки) остаются неподвижными.
- Во время упражнения спина должна оставаться естественно прямой.
- В ходе всего упражнения (как при сгибании, так и при разгибании рук) должны работать именно трицепсы.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ С РАЗВОРОТОМ (БИЦЕПС)



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте на край скамьи, спина прямая, руки с гантелями опущены.

#### **НАЧАЛИ:**

Медленно согните руки в локтях, фиксируя положение плеча (верхней части руки), т. е. двигаются только предплечья, одновременно ладони поворачиваются внутрь. Поднимите гантели на уровень шеи так, чтобы дальнейшее движение с фиксированными плечами было невозможным.

Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

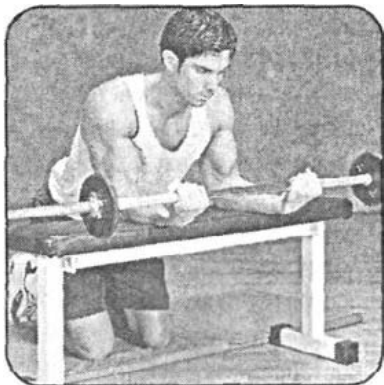
- Прижмите плечи к торсу и фиксируйте это положение в течение всего упражнения. В противном случае направленного действия на бицепс вы не добьетесь: в работу включатся плечевые мышцы.
- Во время упражнения спина должна оставаться естественно прямой.
- В ходе всего упражнения (как при сгибании, так и при разгибании рук) должны работать именно бицепсы. Руки все время остаются напряжены. Не следует расслаблять их в нижней точке траектории.

## СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ НИЖНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу нижним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Максимально опустите кисти рук, удерживающие штангу.



### НАЧАЛИ:

Медленно поднимите штангу, работая только кистями и не отрывая предплечья от скамьи. Задержитесь в верхней точке траектории, затем медленно опустите штангу в исходное положение. Повторите упражнение требуемое количество раз.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Фиксируйте положение тела на протяжении всего упражнения; работать должны только кисти.
- В исходном положении держите гриф штанги всей ладонью, а не только пальцами. Это позволяет максимально нагрузить мышцы предплечий.
- Данное упражнение можно также *выполнять со штангой с изогнутым грифом* или с гантелями.
- Это упражнение можно также выполнять в другой позиции: вытянутые руки со штангой за спиной на уровне таза, ладони наружу. В данном положении нагрузка на предплечья немного возрастает, поскольку они лишены опоры.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ ВЕРХНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите штангу верхним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Максимально опустите кисти рук, удерживающие штангу.



**НАЧАЛИ:**

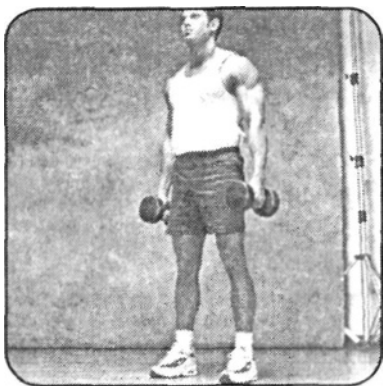
Медленно поднимите штангу, работая только кистями и не отрывая предплечья от скамьи. Задержитесь в верхней точке траектории, затем медленно опустите штангу в исходное положение. Повторите упражнение требуемое количество раз.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Фиксируйте положение тела на протяжении всего упражнения; работать должны только кисти.
- Это упражнение можно выполнять с гантелями сидя на скамье, положив предплечья на бедра.
- Данное упражнение также можно выполнять со штангой с изогнутым грифом, хватом под углом к предплечьям 45 градусов.

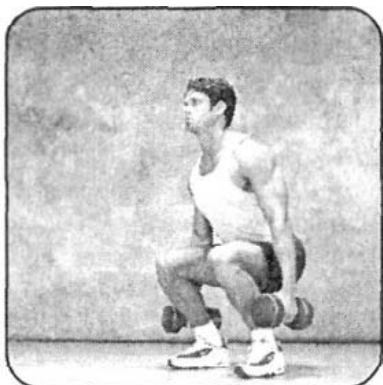


## **ПРИСЕДАНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)**



### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Руки с гантелями опущены. Ноги немного шире плеч, колени немного согнуты, носки врозь, отведите плечи немного назад, грудь прямая, шея вытянута, спина ровная, подбородок поднят.



### **НАЧАЛИ:**

Выполните полуприсед так, как будто собираетесь сесть на стул. Бедра должны быть параллельны полу.

Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Вначале попробуйте выполнить упражнение без гантелей.
- Пятки должны быть прижаты к полу, тогда ваша спина будет естественно прямой. Так вы увеличите нагрузку во время самого приседания, пока бедра еще не параллельны полу. Возможно, потребуются недели или месяцы, чтобы выполнить упражнение технически правильно, но затем разработка мышц пойдет намного быстрее.
- Технически правильное выполнение приседаний значительно укрепит коленные суставы. Ни в коем случае не следует приседать быстро, а затем выбрасывать тело вверх, поскольку это не обеспечивает должную нагрузку на нижний отдел спины и может повредить колени.

## ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



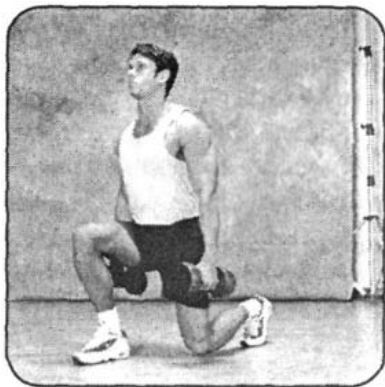
### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Руки с гантелями вытяните вдоль тела. Ноги немного шире плеч, колени немного согнуты, носки врозь, отведите плечи немного назад, грудь прямая, шея вытянута, спина ровная, подбородок поднят.

### НАЧАЛИ:

Сделайте выпад вперед левой ногой, поставив ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях.

Оттолкнитесь той ногой, которой вы сделали выпад, и вернитесь в исходное положение. Вы можете сделать нужное количество выпадов либо сперва на левую, затем на правую ногу, либо попеременно на каждую ногу.

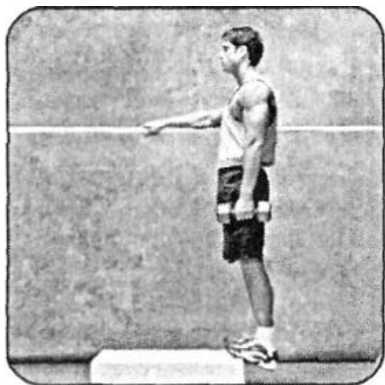


### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сперва попробуйте выполнить это упражнение без отягощений. Когда вы сможете делать по 15 повторений на каждую ногу, начните выполнять упражнение с гантелями.
- Начинайте упражнение с *более слабой ноги*, всегда делайте одинаковое количество повторений на каждую ногу. Если начнете с более сильной ноги, то не сможете сделать такое же число повторений более слабой и только увеличите диспропорцию силы.
- Удлиняйте выпад до тех пор, пока не сможете согнуть в колене ногу, которой делаете выпад, на 90 градусов. Никогда резко не отрывайте заднее колено от пола.
- В ходе всего упражнения держите спину ровной, не прогибаясь вперед.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЬЮ



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Руку с гантелью вытяните вдоль туловища. Встаньте на возвышение так, чтобы пятки выступали за его край; опустите их как можно ниже. Возьмитесь свободной рукой за перекладину и используйте ее для устойчивости.

#### НАЧАЛИ:

Поднимитесь на носках как можно выше, перенося вес на большие пальцы ног.

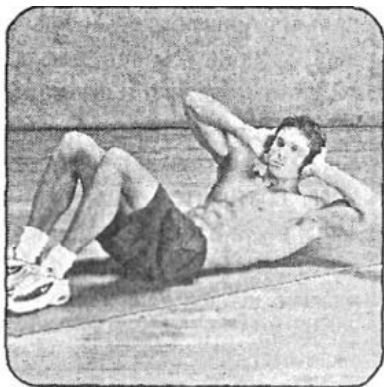
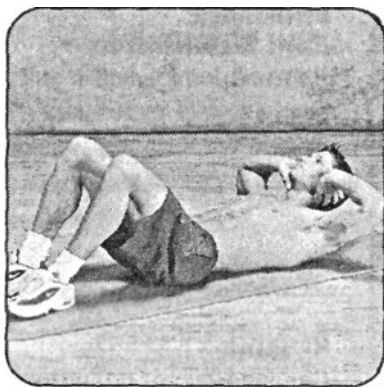
Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните необходимое количество повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- На каждой тренировке меняйте руку, в которой держите гантель, либо выполняйте половину повторений с отягощением в одной руке, половину — в другой руке.
- Поднимайтесь так высоко и опускайтесь так низко, как только это возможно. В верхней точке положительной фазы и в нижней точке отрицательной фазы делайте секундные паузы. Это значительно увеличивает нагрузку на мышцы.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТОРСА В СТОРОНУ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лягте на спину, согните ноги в коленях, заведите руки за голову, расслабьте шею.

#### НАЧАЛИ:

При помощи верхнего отдела брюшного пресса оторвите от пола правую лопатку и поднимите грудную клетку по направлению к левому колену. Достигнув максимума, задержитесь на секунду.

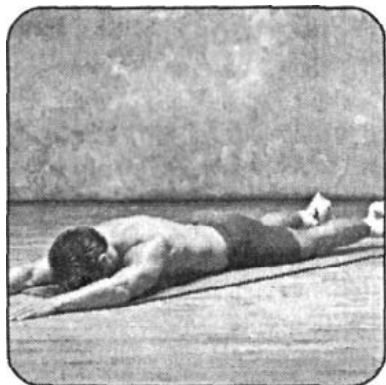
Затем медленно и аккуратно опустите плечи, вернувшись в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите упражнение, поменяв лопатки. Два подъема правой и левой лопаток считаются одним повторением. Выполните нужное количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что ваши лопатки каждый раз отрываются от пола и вы не просто двигаете вперед-назад головой и шеей.
- Поднимайтесь и опускайтесь медленно и аккуратно, не делая руками движений, чтобы закончить повторение.
- Постоянно держите мышцы брюшного пресса в напряжении, не позволяя им расслабляться в конце отрицательной фазы.
- В высшей точке положительной фазы после окончания выдоха задержитесь на мгновение, чтобы максимально нагрузить мышцы брюшного пресса.
- Держите шею расслабленной.

## **ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ**

# **ПОДЪЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НОГИ И РУКИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ**



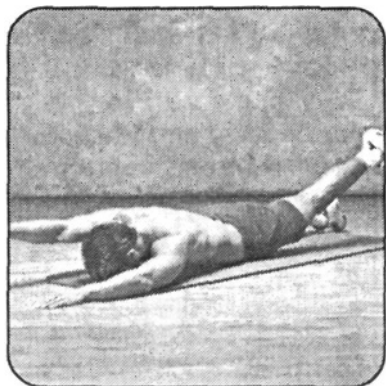
### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лягте на живот лицом вниз, вытяните прямые руки и ноги параллельно туловищу. Руки должны лежать ладонями вниз.

### **НАЧАЛИ:**

Одновременно поднимите прямые правую руку и левую ногу. Задержитесь на 2 секунды.

Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Как только рука и нога коснулись пола, повторите упражнение с левой рукой и правой ногой. Меняйте руки и ноги, пока не выполните нужное количество повторений.



### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Поднимая руки и ноги, старайтесь тянуть их не только вверх, но и вперед.
- Выполняя упражнение, вы также будете чувствовать напряжение в ягодичной мышце и подколенном сухожилии, поскольку поднимаете ногу.
- Если вы чувствуете, что слишком легко поднимаете руку и ногу, пробуйте во время повторения поднять над полом неработающие руку и ногу. Точно так же не опускайте работающие руку и ногу на пол, остановив их на небольшом расстоянии от него. Это позволит значительно увеличить нагрузку на нижний отдел спины.

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО УРОВНЯ

### **Когда я делаю упражнения для рук, у меня болит нижний отдел спины.**

Если вы чувствуете боль в других частях тела, например в ногах, или она становится настолько сильной, что после тренировки вы не можете вернуться к нормальному уровню активности, немедленно идите к врачу.

Ниже приведены советы, как поступать, когда боль не настолько сильна:

1. Убедитесь, что достаточно размялись перед тренировкой. Если рекомендуемой 5-минутной разминки окажется недостаточно, увеличьте ее до 10 минут.

2. Делайте каждое упражнение на растяжку нижнего отдела спины, описанное в 5-й главе, по два раза. Однако не пробуйте растягиваться дальше точки появления болевых ощущений. Выполняйте плавные потягивания, позволяя спине скорее расслабляться, чем напрягаться, чтобы не получить серьезную травму.

3. Поднимая вес, держите спину естественно прямой, не прогибаясь ни вперед, ни назад. Чтобы убедиться, что спина находится в правильном положении, выполняя упражнение, следите за своей осанкой в зеркале.

4. Расслабьте челюсти. Это звучит несколько странно, но многие просто

скрипят зубами, поднимая отягощения, что может неожиданно для них самих создать проблемы в другой части тела. Во время упражнений держите челюсти разомкнутыми, а рот - приоткрытым. Не забывайте дышать.

### **■ Я не знаю, использую ли отягощение достаточного веса.**

Об этом можно судить по количеству повторений, которые вы можете выполнить. Идеальным весом при выполнении упражнений для рук в рамках основной программы является тот, с которым вы можете правильно и чисто сделать 8 повторений. Также вполне нормально, если вы можете со снарядам данного веса выполнить 9 или 10 повторений. Но как только вы спокойно выполняете 12 повторений, на следующей тренировке вес нужно увеличить. И наоборот, если вы не способны чисто и гладко выполнить с данным весом более 5 повторений, вес нужно уменьшить.

### **■ При выполнении упражнения я не чувствую нагрузки именно на руки.**

Нужно время, чтобы ваши мышцы привыкли чувствовать нагрузку, которой они подвергаются.

Как правило, во время выполнения упражнений для рук прекрасно ощущается работа мускулатуры. Более того, из-за этого многие думают, что они усиленно прорабатывают руки даже тогда, когда ничего подобного не происходит. По всей видимости, проблема состоит в том, что при подъеме отягощения вы используете не те группы мышц.

Так, при выполнении сгибаний на бицепс вы помогаете себе плечами и привстаете на носки, а затем выгибаетесь назад, чтобы закончить повторение. Правильная же техника выполнения этого упражнения состоит в том, чтобы поднять отягощение с неподвижными плечами и прямой спиной.

Точно так же во время жима гантелей на трицепс вы можете нарушить технику, отталкиваясь ногами или двигая локтями. В результате вы перемещаете отягощение так, что оно не заставляет трицепс преодолевать силу тяжести.

Чтобы выполнить это упражнение правильно, ваши плечи (верхняя часть руки между локтем и плечевым суставом) должны быть зафиксированы строго перпендикулярно потолку. В этом случае, чтобы переместить отягощение, вам придется бороться с силой тяжести.

Наконец, удостоверьтесь, что взяли достаточно тяжелые гантели. Последнее повторение каждого подхода должно окончательно исчерпать все резервы мышц вашей руки.

## АЭРОБИКА

### ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Как мы уже писали в 3-й главе, в идеале вы должны заниматься аэробикой по полчаса три раза в неделю. Каждое занятие в течение 20 минут вы должны работать в целевой зоне пульса (65-85 процентов максимальной частоты сердечных сокращений).

Однако для новичка это может быть слишком трудно. В таком случае занимайтесь три раза в неделю по следующей схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 5 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

Если вы находитесь в хорошей спортивной форме, то полностью следуйте нашим предписаниям:

- 5 минут в легком темпе
- 20 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

Старайтесь выполнять упражнения с отягощением и заниматься аэробикой в разные дни. Когда это невозможно, занимайтесь аэробикой после тренировок. Если вы будете делать наоборот, то сожжете часть энергии, которую можно было использовать для строительства объема и увеличения силы мышц. Чтобы получить большие мышцы, вы должны приступать к тренировкам с отягощением отдохнувшими. Не волнуйтесь, после тренировки у вас останется достаточно сил для аэробики.

Еще одна выгода подобного порядка заключается в том, что вы будете заниматься аэробикой, уже израсходовав мышечную энергию в ходе тренировки, и ваш организм станет перетапливать свои жировые запасы. Таким образом, в течение года вы сможете дополнительно сбросить пару килограммов.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

### **СИЛА ИЗ БЕЛКОВ**

В ходе выполнения основной программы мы рекомендуем принимать по 7-10 г белков на каждые 4,5 кг массы тела ежедневно. Верхняя граница этого количества немного превышает научно установ-



ленное максимальное количество белка, которое может использовать организм, но эта цифра более проста для запоминания и при расчетах.

Большую часть указанного количества белков вы должны получать из постных сортов мяса, рыбы, яиц, бобов и обезжиренных молочных продуктов. Также некоторое количество можно взять, потребляя орехи, хлеб, макароны и рис.

## **ПРИНИМАТЬ ЛИ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?**

Зайдите в магазин и посмотрите на огромное количество продуктов, которые вы должны купить и приготовить, чтобы получить свою дневную норму белков, необходимую для строительства мускулатуры. Теперь вы понимаете, почему существует целая индустрия по производству пищевых добавок?

Протеиновую смесь можно приготовить за минуту — нужно просто высыпать порошок в миксер, залить водой и перемешать. Затратив минимум усилий, вы получили около 40 г белков в приятном на вкус напитке, энергетическая ценность которого равна всего 300 калориям. Более того, белки, содержащиеся в пищевых добавках в виде сыворотки или смеси сыворотки с казеином, обладают высокой биодоступностью, то есть очень легко усваиваются организмом и могут быть быстрее использованы для строительства мышечной ткани. Единственное, что чаще всего отталкивает людей от пищевых добавок, — это их цена.



# РАЗВИТИЕ УСПЕХА

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

**В**ы готовы к новым упражнениям и более серьезным нагрузкам? Тогда переходим ко второму уровню, где вам нужно:

- Увеличить количество упражнений для мышц руки до шести.
- Добавить три упражнения для верхней части тела, чтобы разработать мышцы груди.
- Увеличить время занятий аэробикой для новичков до 24 минут в первую неделю второго уровня и до 28 минут во вторую неделю второго уровня. Если вы находитесь в хорошей спортивной форме, одно занятие аэробикой работайте по методу интервалов.
- Правильно питаться до тренировки, чтобы обеспечить себе достаточно энергии для работы с отягощениями, и после тренировки, чтобы помочь организму восстановиться.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ВТОРОМ УРОВНЕ**

Тренируйтесь два раза в неделю.

На первой неделе выполняйте по одному подходу каждого упражнения, на второй неделе увеличьте количество подходов до двух, за исключением упражнений на предплечье, брюшной пресс и нижний отдел спины.

Выполняйте по 8-12 повторений каждого упражнения на верхнюю часть тела, включая руки, и по 10-15 повторений каждого упражнения на нижнюю часть тела.

Между подходами и упражнениями делайте перерыв на 30-60 секунд.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО УРОВНЯ**

Увеличение силы и выносливости мышц рук.

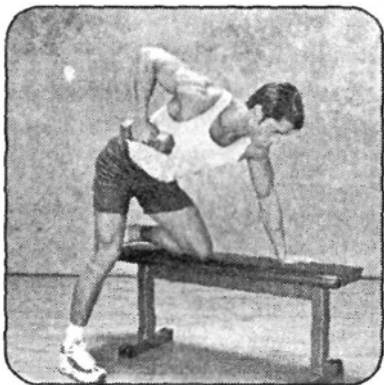
Повышение выносливости при занятиях аэробикой.

Потеря веса при ускорении метаболизма.

Приток энергии благодаря фитнесу и сбалансированной диете.

Увеличение гибкости и силы тела благодаря тренировкам.

## ЖИМ РУКОЙ НА ТРИЦЕПС

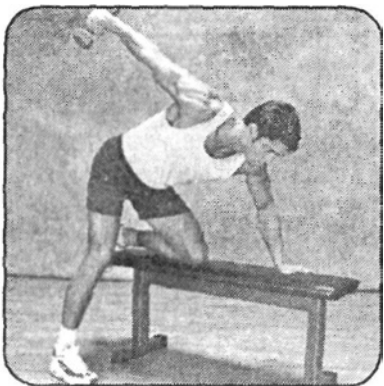


### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в правую руку, левой рукой и левой ногой упритесь в скамью так, чтобы торс был почти параллелен полу. Согните руку с гантелью в локте и отведите ее назад.

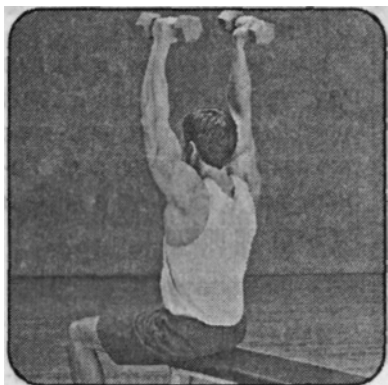
### НАЧАЛИ:

Фиксируя локоть и плечо, выпрямите руку с гантелью, отводя ее назад вверх. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепса, затем медленно верните руку в исходное положение. Повторите упражнение. Когда выполните необходимое количество повторений на правую руку, поменяйте позу и выполните такое же количество повторений на левую.

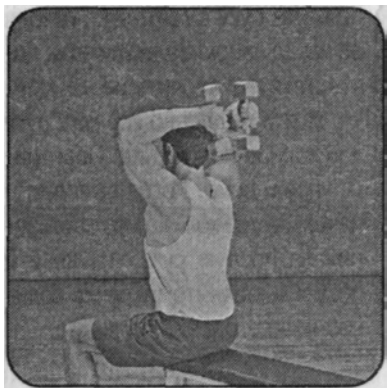


## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Большинство людей выполняют это упражнение в положении, при котором плечо полностью параллельно полу. В этом случае трицепс будет работать только на нескольких последних сантиметрах амплитуды движения. Подняв плечо выше, вы значительно увеличиваете нагрузку на эту мышцу.
- Фиксируйте положение торса в ходе всего упражнения. В противном случае вы значительно уменьшаете нагрузку на трицепс.

**ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ (ТРИЦЕПС)****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте на край скамьи, поднимите гантели на вытянутых руках вверх, ладони внутрь.

**НАЧАЛИ:**

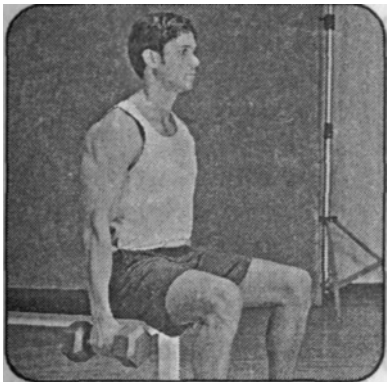
Медленно сгибайте руки, заводя гантели за голову. Фиксируйте положение локтей и плеч. При разгибании рук локти также должны оставаться неподвижными. Повторите упражнение требуемое количество раз.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- При выполнении упражнения локти сгибаются, но плечи (верхняя часть руки) остаются неподвижными.
- Во время упражнения спина должна оставаться естественной прямой.
- В ходе всего упражнения (как при сгибании, так и при разгибании рук) должны работать именно трицепсы.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ ПО ПРЯМОЙ ТРАЕКТОРИИ (БИЦЕПС) ВНИМАНИЕ,



#### ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, сядьте на край скамьи. Спина прямая, руки с гантелями опущены.

#### НАЧАЛИ:

Медленно согните руки в локтях, фиксируя положение плеч (верхней части руки), т. е. двигаются только предплечья. Не меняйте положение ладоней. Поднимите гантели так высоко, чтобы дальнейшее движение с фиксированными плечами было невозможным.

Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

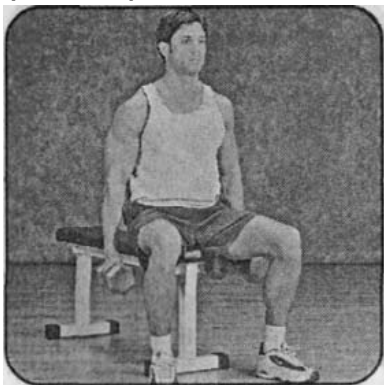


#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Прижмите плечи к торсу и сохраняйте их в этом положении в течение всего упражнения.
- Во время упражнения спина должна оставаться естественно прямой.
- В ходе всего упражнения (как при сгибании, так и при разгибании рук) должны работать именно бицепсы. Руки все время напряжены. Не следует расслаблять их в нижней точке траектории.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ С РАЗВОРОТОМ (БИЦЕПС)



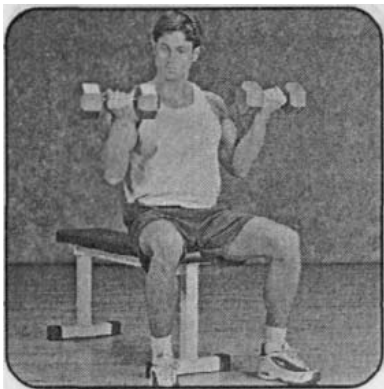
#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте на край скамьи. Спина прямая, руки с гантелями опущены.

#### **НАЧАЛИ:**

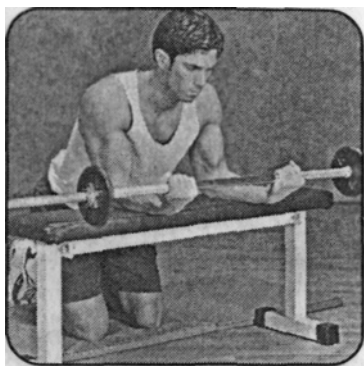
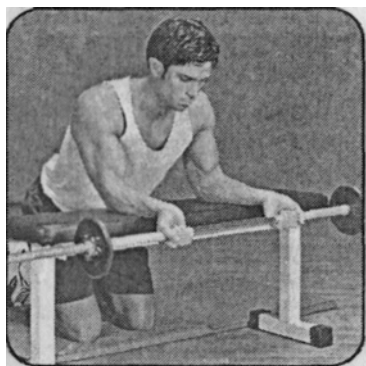
Медленно согните руки в локтях, фиксируя положение плеча (верхней части руки выше предплечья), т. е. двигая только предплечьями. Одновременно разворачивайте их ладонями внутрь. Поднимите гантели на уровень шеи так, чтобы дальнейшее движение с фиксированными плечами было невозможным.

Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.



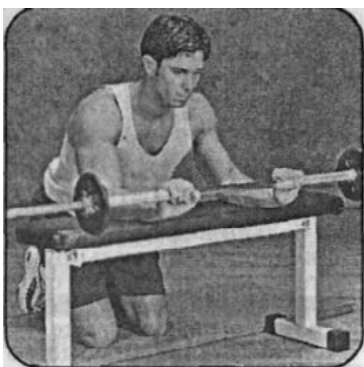
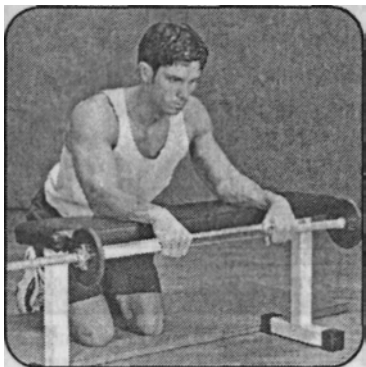
#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Прижмите плечи к торсу и сохраняйте их в этом положении в течение всего упражнения. В противном случае в работу включатся плечевые мышцы и направленного действия на бицепс вы не добьетесь.
- Во время упражнения спина должна оставаться естественно прямой.
- В ходе всего упражнения (как при сгибании, так и при разгибании рук) должны работать именно бицепсы. Руки все время напряжены. Не следует расслаблять их в нижней точке траектории.



### СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ НИЖНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Возьмите штангу нижним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Медленно поднимите штангу, работая только кистями, не отрывая предплечья от скамьи, затем медленно опустите ее в исходное положение.



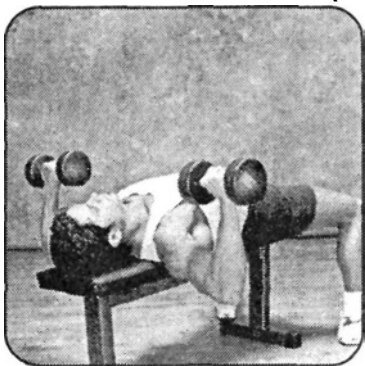
### СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ ВЕРХНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Возьмите штангу верхним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Медленно поднимите штангу, работая только кистями, не отрывая предплечья от скамьи, затем медленно опустите ее в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 90-91.



### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ, ТРИЦЕПС И ПЛЕЧИ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, лягте на скамью. Ноги согнуты в коленях, ступни плотно стоят на полу. Держите гантели в согнутых руках на уровне плеч немного выше груди.



#### НАЧАЛИ:

Медленно выпрямляя, сведите руки с гантелями над грудью. Медленно разведите руки, вернув их в исходное положение. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- У большинства тех, кто никогда не „качался“, отмечается диспропорция силы рук, особенно если они занимаются подвижными видами спорта. Поэтому поначалу им сложно равномерно сводить руки с гантелями. Однако, как только вы выработаете координацию, сила обеих рук начнет увеличиваться быстро и равномерно.
- В течение всего упражнения сохраняйте естественное положение нижнего отдела спины, старайтесь не выгибать ее чрезмерно, что происходит, когда пытаются поднять слишком большой вес.
- Не сталкивайте гантели друг с другом в верхней точке сведения, пусть мышцы рук всегда будут напряжены.
- Опускайте руки с гантелями настолько низко, насколько позволяет естественная амплитуда движения. Если вы остановите их слишком рано, то можете получить травму плеч и *уменьшить* эффект упражнения.

## ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ (ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ И БИЦЕПС)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в правую руку, левой рукой и коленом левой ноги упритесь в скамью. Ваше тело должно быть изогнуто под углом немного больше 90 градусов, спина почти параллельна скамье и полу. Чтобы обеспечить дополнительную устойчивость, напрягите мышцы брюшного пресса.

### НАЧАЛИ:

Поднимите сгибаемую в локте руку с гантелью к правому боку. Задержитесь, а затем медленно опустите руку в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение.

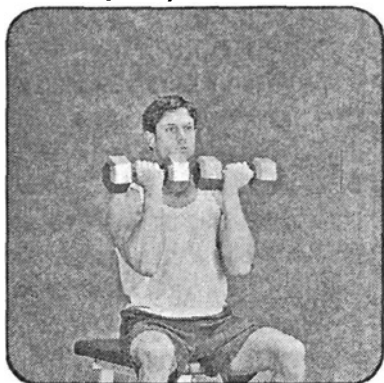
Когда вы выполните необходимое количество повторений на правую руку, поменяйте позу и сделайте такое же число повторений левой рукой.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Следите за мускулами спины, используйте их для начала движения.
- Следите за тем, чтобы торс оставался в фиксированном положении в течение всего упражнения. Если в работе будет участвовать какая-либо группа мышц, вы значительно сократите нагрузку на спину.
- Не спешите. Чем медленнее вы выполняете упражнение, тем большую нагрузку получают ваши мускулы. Опуская гантель медленно, вы заставляете работать мышцы спины не только в положительной, но и в отрицательной фазе упражнения.

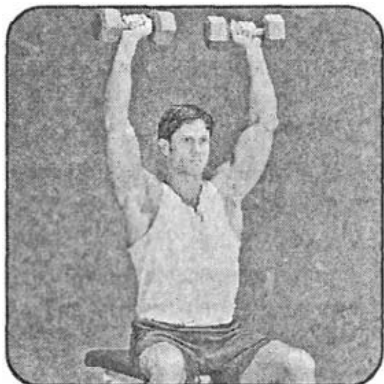
## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ (ПЛЕЧИ И ТРИЦЕПС)



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте на край скамьи. Согните руки в локтях ладонями внутрь так, чтобы гантели были на уровне шеи немного ниже подбородка. Расправьте плечи, смотрите прямо вперед.



**НАЧАЛИ:**

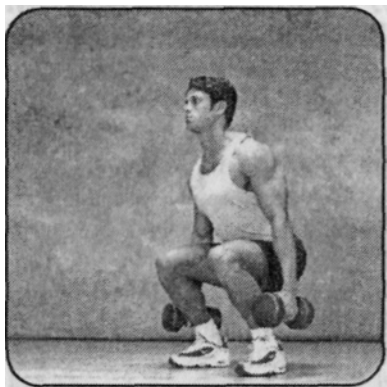
Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу.

Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните нужное количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

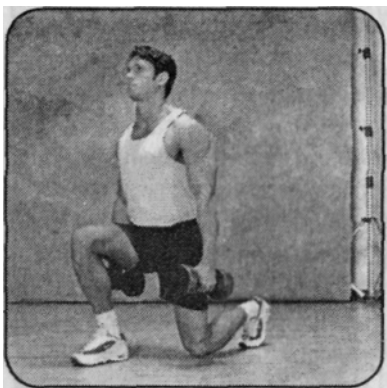
Фиксируйте положение торса в течение всего упражнения. Не отклоняйтесь назад, чтобы вытолкнуть руки вверх, — это вредно для нижнего отдела спины.

Не позволяйте гантелям ударяться друг о друга в верхней точке положительной фазы упражнения, чтобы увеличить нагрузку на плечи.



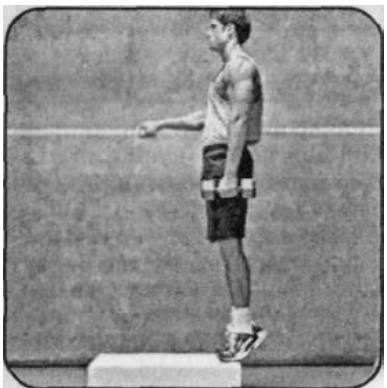
### **ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)**

Выполните полуприсед так, как будто собираетесь сесть на стул. Бедра должны быть параллельны полу. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ**

Сделайте выпад вперед правой ногой и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях. Ополкнитесь ногой, которой сделали выпад, и вернитесь в исходное положение.



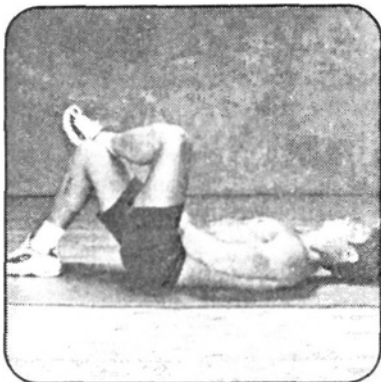
### **ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЬЮ**

Поднимитесь на носках как можно выше, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 92-94.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С ОДНОЙ РУКОЙ ЗА ГОЛОВОЙ (БРЮШНОЙ ПРЕСС)

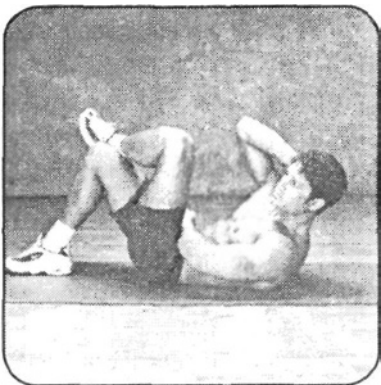


#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните правую ногу в колене и положите на нее левую так, чтобы ее голень разместилась на колене. Заведите правую руку за голову и отведите локоть в сторону. Положите левую руку на живот в области талии.

#### НАЧАЛИ:

При помощи правых косых мышц живота поднимите правое плечо и наклонитесь к левому колену. Затем медленно верните плечо в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

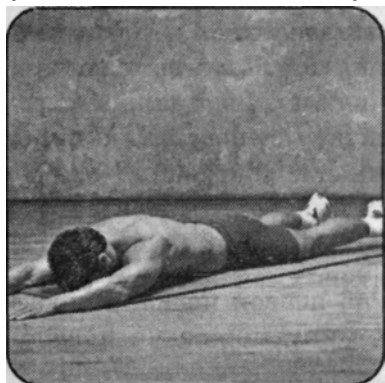


Выполнив нужное количество повторений, поменяйте ногу и руку. Теперь левая нога находится под правой, левая рука - за головой, а правая - на талии. Сделайте такое же количество повторений, поднимая левое плечо к правому колену.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что торс действительно изгибается по направлению к колену и вы не просто двигаете локтем или плечом. Колено должно оставаться неподвижным, не тяните его к плечу.
- Напряжение косых мышц должно ощущаться на той стороне, которую тренируете. Кроме того, вы также будете чувствовать, как работает верхний отдел брюшного пресса.
- Медленно и аккуратно выполняйте положительную и отрицательную части упражнения; заканчивая повторение, не делайте резких движений.

## **ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ И ТОРСА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (НИЖНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)**



### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на полу лицом вниз вытяните руки и ноги параллельно телу. Ноги развести на ширину плеч. Руки ладонями в пол.



### **НАЧАЛИ:**

Поднимите руки и ноги вверх на максимальную высоту. Задержитесь на 3 секунды. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Как только ноги и руки коснутся пола, начните новое повторение.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Ваша голова и шея также будут подниматься вместе с торсом, однако не позволяйте шее отклоняться назад.
- Точно так же, как в упражнении „Подъем противоположных руки и ноги“ из первого уровня, вы должны чувствовать напряжение в ягодичной мышце и подколенном сухожилии.
- В высшей точке положительной фазы упражнения сделайте паузу, желательно не менее 3 секунд. Чем длиннее она будет, тем сильнее поработает нижний отдел спины.

## **ЗАНИМАЙТЕСЬ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО**

Традиционное предписание для получения наилучших результатов от занятий аэробикой — постепенное увеличение времени занятий. Если вы новичок, то это именно то, что вам нужно. Вы должны стремиться довести время занятий в целевой зоне пульса до 20 минут.

### **ПЛАН ДЛЯ НОВИЧКОВ**

В течение трех занятий на первой неделе второго уровня занимайтесь по 24 минуты, следуя предложенной схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На второй неделе второго уровня увеличьте время занятий до 28 минут, тренируясь 3 раза в неделю по схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

Если вы хотите быстрее построить мышцу, то должны постоянно наращивать интенсивность занятий аэробикой. Так, если вы легко выдерживаете 20 минут работы в целевой зоне пульса, рекомендованной на первом уровне, вам необходимо один раз в неделю заниматься аэробикой по методу интервалов.

## **ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ**

На одном из занятий аэробикой попробуйте применить метод интервалов:

- 5 минут в легком темпе
- 30 секунд в быстром темпе (не обязательно со скоростью спринта, но максимально интенсивно)
- 1 минута в легком темпе (если вы бежали, перейдите на быстрый шаг или бег трусцой или снизьте темп на пару делений кардиомонитора тренажера)
- Повторите 30-секундный быстрый интервал 8-12 раз, чередуя их минутными восстановительными интервалами
- 5 минут в легком темпе для того, чтобы остыть (учитывается минута восстановительного интервала после последнего быстрого интервала)

Вы можете заниматься по методу интервалов на любом тренажере в спортивном зале, а также используя бег, велосипед, плавание, катание на коньках — в общем, любой вид аэробики, который вам больше нравится.

## **ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

Чем дольше вы занимаетесь, тем больше замечаете, насколько одна тренировка может отличаться от другой. То вы похожи на супермена, который легко подбрасывает вверх огромные снаряды, то всего через несколько дней вы обнаруживаете, что все силы куда-то улетучились.

Существует множество факторов, влияющих на качество вашей тренировки. Силовые показатели могут упасть из-за недомогания или стресса, полученного дома либо на работе. Однако в любом слу-



чае есть фактор, на который вы можете повлиять. Это — правильное питание.

Во время тренировки вас не должен одолевать приступ зверского голода, но вместе с тем не следует приходить в зал, предварительно плотно поев, — ничего хорошего из этого не выйдет. Существует несколько способов избавить себя от подобных неприятностей и питаться правильно.

## **ПРИЕМ ПИЩИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ**

Старайтесь принимать пищу за час или два перед тренировкой. Так, если вы точно знаете, что пойдете в спортзал в 17.30, постарайтесь поесть между **15.30** и **16.30**. Это придаст вам силы и энергии для выполнения упражнений, но не вызовет вялости, что может случиться, если вы поедите прямо перед тренировкой. Чем больше вы съедите, тем большее количество времени должно пройти между приемом пищи и тренировкой.

**Что съесть.** Жир и мышечные волокна дольше всего остаются в вашем желудке, поэтому старайтесь не употреблять их в пищу минимум за 2 часа до тренировки. В данном случае гораздо больше подходят растительные белки и углеводы неживотного происхождения. Идеальной едой является смесь 1 стакана виноградного сока, 1 стакана обезжиренного молока, 1 стакана обезжиренного простого йогурта, 1 стакана свежей или замороженной клубники и 1 ложки протеиновой смеси. Перемешайте все это в миксере, добавьте несколько кубиков льда, и приятного вам аппетита. За час до тренировки можно закусить каким-либо фруктом — его волокна успеют раствориться до того, как вы войдете в спортивный зал.

## ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Многие считают, что после тренировки нужно съесть как можно больше протеина. Однако проведенные исследования показали, что в это время для организма куда важнее получить достаточное количество углеводов. Они стимулируют производство инсулина, который, в свою очередь, ускоряет процесс доставки питательных веществ к мышечным волокнам и их восстановление.

**Продукты.** Это единственный раз в день, когда вы со спокойной душой можете есть белый хлеб или жареный картофель, поскольку вам нужны углеводы. Именно они способны вызвать столь необходимый вашему организму прилив инсулина. К этому вам нужно добавить порцию протеиновой смеси, содержащей какой-либо быстроусвояемый белок, например мальтодекстрин.

Вы должны выпить обогащенную углеводами смесь сразу после тренировки, а затем поесть спустя 1-2 часа. Залейте в миксер 1 стакан апельсинового сока, 1 стакан обезжиренного молока, 1 стакан обезжиренного ванильного йогурта, добавьте 1 банан и 1 стакан свежей или замороженной черники без сахара, положите несколько кубиков льда и тщательно перемешайте.

Спустя 1-2 часа вы должны поесть, причем пища должна быть богата белками, углеводами и полезными жирами, подобными тем, которые содержатся в оливковом масле. Вы можете съесть жареную грудку цыпленка, жареный картофель с обезжиренной сметаной и салат из зелени, заправленный оливковым маслом. На десерт можно позволить себе ложку мороженого.

## • Почему я до сих пор не вижу какого-либо изменения мускулатуры рук?

Если вы никогда раньше не занимались с отягощениями, понадобится несколько недель, прежде чем вы сможете заметить рост мышечной ткани. Ускорить этот процесс физически невозможно.

Если перед тем, как начать заниматься по основной программе, вы регулярно тренировались, но все же не видите реальных результатов, по всей видимости, на ваших руках есть жировые отложения, которые скрывают мускулатуру. Именно они не дают вам любоваться своим шарообразным бицепсом и подковой трицепса. Пересмотрите свою диету и увеличьте интенсивность тренировок. Это поможет вам быстрее избавиться от лишнего жира.

Если на ваших руках нет жировых отложений, возможно, вы недостаточно питаетесь и не обеспечиваете ваши мышцы достаточным строительным материалом. Попробуйте увеличить свой рацион: к каждому приему пищи добавляйте 1 стакан молока, 1 тост, 1 стакан обезжиренного йогурта. Однако подобная добавка не должна пре-

вышать 500 калорий в день. В противном случае ваш организм начнет перерабатывать избыток питательных веществ в жировые отложения. Помните: нельзя построить мышцы из воздуха, для этого требуется нечто посolidнее.

## • Второй уровень состоит из шести упражнений для мышц рук и восьми упражнений для других групп мышц. Что, если все сделать наоборот: восемь упражнений на мышцы рук и шесть — на другие группы мышц?

К четвертой неделе выполнения основной программы вы делаете по два подхода двух упражнений на бицепс и трицепс (не считая упражнений на предплечья). Этого более чем достаточно для роста таких маленьких и простых мышц. Сосредоточьте свои усилия на четырех подходах на бицепс и четырех подходах на трицепс, и очень скоро увидите результаты (если вы не будете заниматься с полной отдачей, нет никакой разницы, сколько подходов и упражнений вы выполняете: желаемый результат обеспечат только качественные тренировки).



Не забывайте, что вы также выполняете по два подхода подъема гантелей с разворотом и жима гантелей лежа, которые тренируют ваш трицепс вместе с плечами и грудными мышцами, плюс два подхода тяги гантели в наклоне, которые прорабатывают бицепс и спину. Таким образом, всего вы выполняете 8 подходов на трицепс и 6 подходов на бицепс (не волнуйтесь относительно этой диспропорции; трицепс весит почти вдвое больше бицепса, поэтому ему следует уделять больше внимания). И помните то, о чем мы рассказали вам во 2-й главе: необходимый для строительства мускулатуры гормон тестостерон выделяется во время выполнения упражнений на большие группы мышц нижней части тела. Группы мышц рук слишком малы, чтобы работа только над ними смогла обеспечить вам достаточное количество тестостерона.

• **Я не могу выполнять упражнения первого уровня также**

**чисто, как неделю назад. Что случилось? Почему у меня упали силовые показатели?**

Дело в том, что вы выполняете сперва новые упражнения, а затем - старые. Ваши руки не успели адаптироваться к новым нагрузкам. Это - часть нашего плана. Как только вы привыкли к одним упражнениям, нужно сразу же увеличивать нагрузку, чтобы мускулатура не успевала полностью адаптироваться и всегда работала на истощение.

Подобное разнообразие заставляет организм постоянно приспосабливаться к новым нагрузкам, наращивая новые мышечные волокна и нервные клетки, делая руки более мощными и сильными. Сперва тело пытается адаптироваться нейробиологически: организм подключает к работе большее количество уже имеющихся мышечных волокон и нервных тканей. Однако этого оказывается недостаточно, и организм вынужден строить новые клетки, увеличивая мускулатуру рук.



# ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

**В** течение следующих двух недель все ваше тело и, самое главное, мускулы рук приобретут долгожданный рельеф. Для этого вам необходимо:

- Добавить два новых упражнения для мышц рук.
- Если вы новичок, увеличить время занятий аэробикой до 30 минут три раза в неделю, причем 20 минут работать в целевой зоне пульса. Если вы более тренированы, одно занятие аэробикой работать по методу спринта.
- Сократить количество потребляемых жиров и углеводов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ТРЕТЬЕМ УРОВНЕ

- По понедельникам и пятницам прорабатывайте руки и ноги, по средам — грудь, спину, плечевые мускулы и брюшной пресс.

- На тренировках мышц рук и ног выполняйте по два подхода каждого упражнения, за исключением упражнений на предплечье (здесь достаточно делать по одному подходу).
- На тренировках остальных групп мышц делайте по три подхода каждого упражнения.
- Выполняйте по 8-12 повторений каждого упражнения на верхнюю часть тела.
- Выполняйте по 10-15 повторений каждого упражнения на нижнюю часть тела, за исключением подъема торса лежа животом на валике. От тренировки к тренировке постепенно увеличивайте вес снарядов, как только он окажется недостаточным.
- Между подходами и упражнениями делайте перерыв на 30-60 секунд.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ**

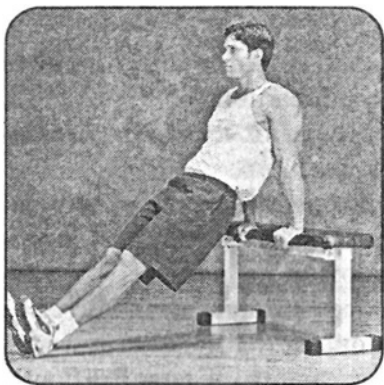
Мощное постоянное стимулирование строительства мускулатуры рук.

Увеличение эффективности работы сердца и легких благодаря занятиям аэробикой.

Ускоренная потеря веса благодаря интенсивным тренировкам.

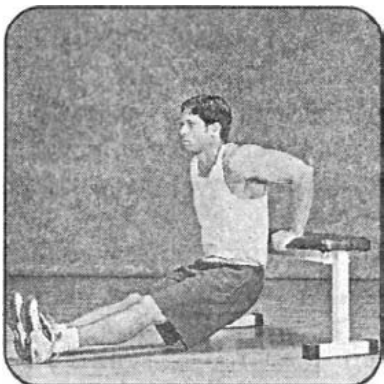
## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

### ПРОГИБАНИЯ НА СКАМЬЕ



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Станьте спиной к скамье. Упритесь в край скамьи руками за спиной, а пятками - в пол. Спина ровная, ноги прямые, плечи - прямо над краем скамьи. Тело располагается примерно под углом 45 градусов к полу.



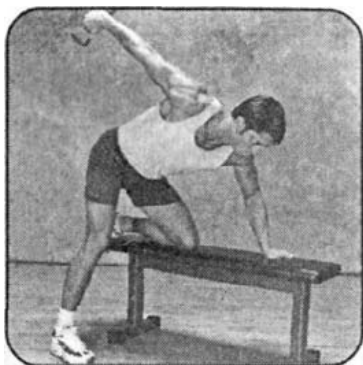
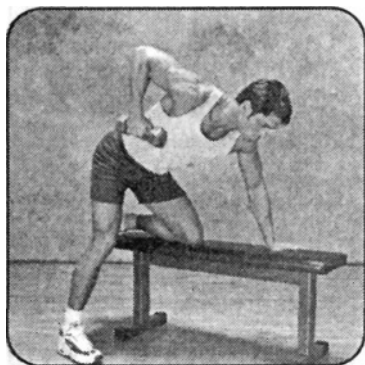
#### НАЧАЛИ:

Опуститесь вниз так, чтобы руки были согнуты почти под прямым углом. Торс на весу, задняя поверхность икр и бедер немного не достает до пола.

Задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

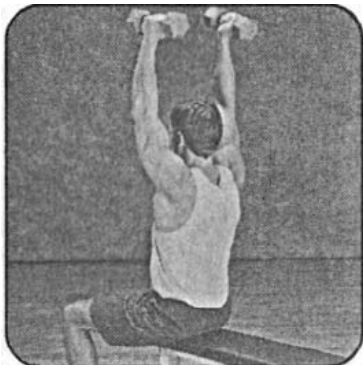
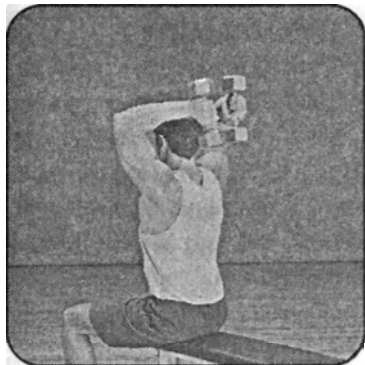
#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В течение всего упражнения спина должна оставаться прямой, плечи — развернутыми.
- Двигайтесь строго по вертикальной траектории, не отклоняясь в стороны.
- В течение всего упражнения предплечья должны сохранять строго вертикальное положение.
- Не позволяйте телу провисать в нижней точке амплитуды движения.
- Вы можете усложнить это упражнение, положив ноги на другую скамью, закрепив на коленях отягощение. Также ваш партнер может давить вам на плечи в отрицательной фазе упражнения.



## **ЖИМ РУКОЙ НА ТРИЦЕПС**

Сохраняя фиксированное положение локтя и плеча, выпрямите руку с гантелью, отводя ее назад вверх. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепса, затем медленно верните руку в исходное положение.



## **жим ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СИДЯ**

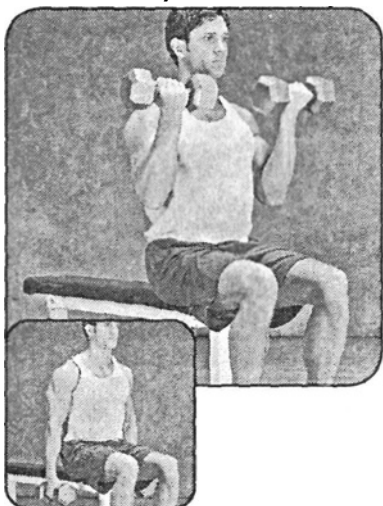
Поднимите гантели на вытянутых руках вверх, ладони внутрь. Медленно сгибайте руки, заводя гантели за голову, сохраняя локти и плечи в фиксированном положении. При разгибании рук локти также должны оставаться неподвижными.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 103-104.



## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

### РАЗВОРОТЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ С ГАНТЕЛЯМИ (СГИБАНИЯ ЗОТТМАНА)

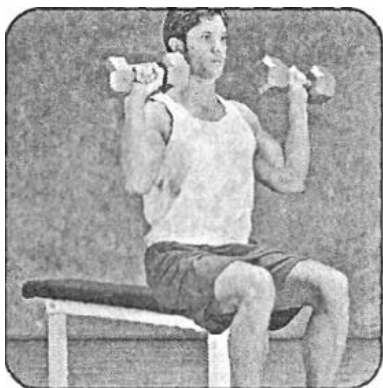


#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Сядьте на край скамьи. Руки с гантелями опущены.

#### НАЧАЛИ:

Сохраняя плечи в фиксированном положении согните руки так, чтобы гантели оказались на уровне плеч, ладони внутрь.



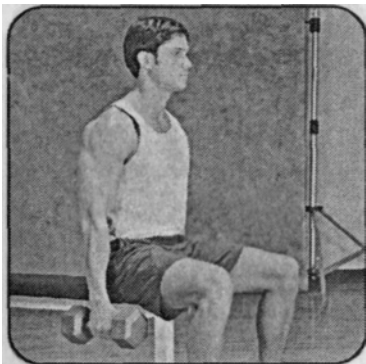
#### ПРОДОЛЖАЙТЕ...

Если вы не можете поднять какой-либо вес, не помогая себе плечами, немного разведите руки в стороны и согните их так, чтобы гантели оказались на уровне немного ниже уха, ладони наружу. Вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

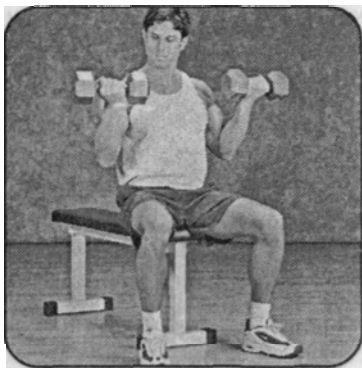
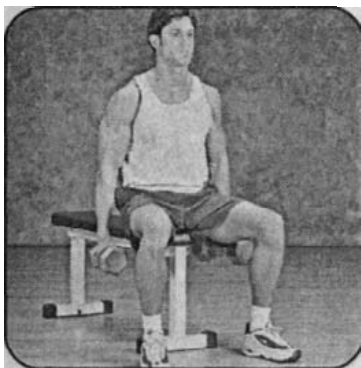
- Во время выполнения упражнения прижмите плечи к бокам и сохраняйте их фиксированное положение.
- Это упражнения можно выполнять стоя, прижавшись спиной к стене. Также можно поднимать и опускать гантели по очереди либо сперва выполнить необходимое количество повторений одной, а затем — другой рукой.

## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ



### **СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ ПО ПРЯМОЙ ТРАЕКТОРИИ(БИЦЕПС)**

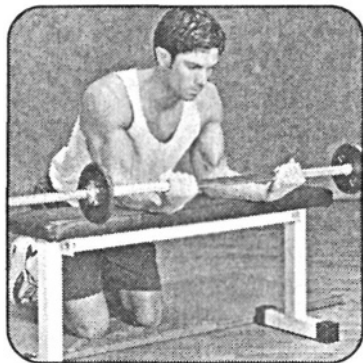
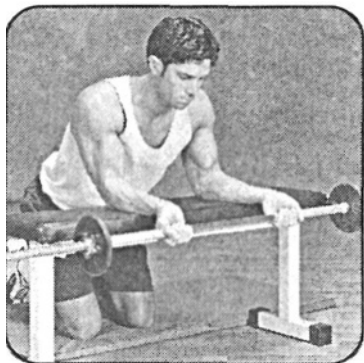
Спина прямая, руки с гантелями опущены. Медленно согните руки в локтях, сохраняя фиксированное положение плеча. Поднимите гантели, задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение.



### **СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ С РАЗВОРОТОМ (БИЦЕПС)**

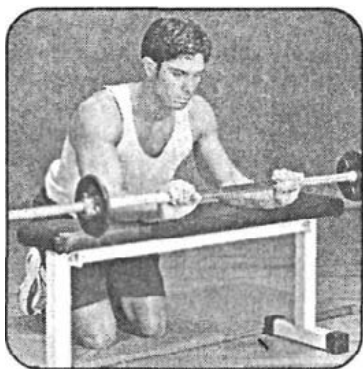
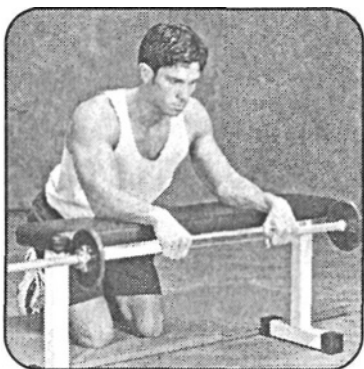
Спина прямая, руки с гантелями опущены. Медленно согните руки в локтях, сохраняя фиксированное положение плеча и одновременно разворачивая ладони внутрь. Поднимите гантели, задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 105-106.



### **СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ НИЖНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)**

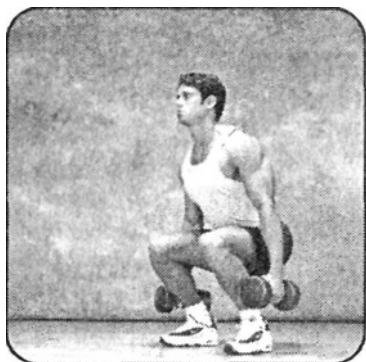
Возьмите штангу нижним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Медленно поднимите штангу, работая только кистями, не отрывая предплечья от скамьи, затем медленно опустите штангу в исходное положение.



### **СГИБАНИЕ РУК В ЗАПЯСТЬЯХ НА СКАМЬЕ ВЕРХНИМ ХВАТОМ (ПРЕДПЛЕЧЬЯ)**

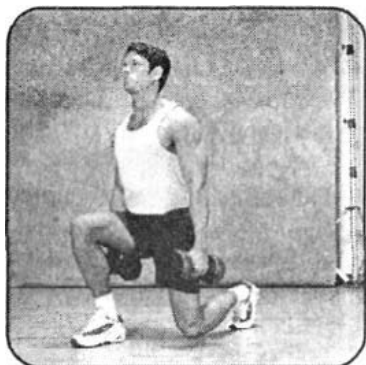
Возьмите штангу верхним хватом, станьте на колени перед скамьей и положите на нее предплечья. Медленно поднимите штангу, работая только кистями, не отрывая предплечья от скамьи, затем медленно опустите штангу в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 90-91.



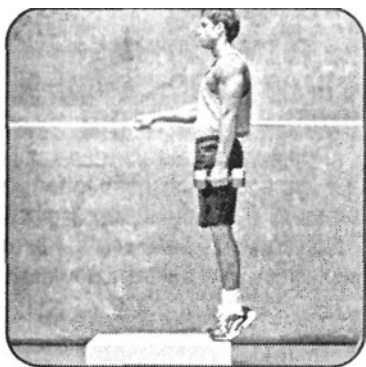
### **ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)**

Выполните полуприсед так, будто собираетесь сесть на стул. Бедра должны быть параллельны полу. Медленно вернитесь в исходное положение.



### **ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ**

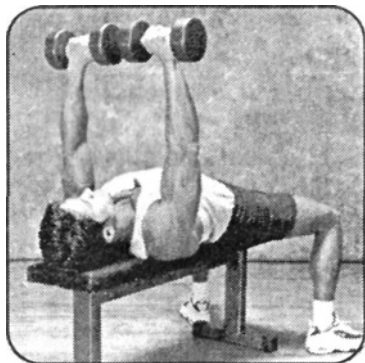
Сделайте выпад вперед левой ногой и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях. Оттолкнитесь ногой, которой сделали выпад, и вернитесь в исходное положение.



### **ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЬЮ**

Поднимитесь на носках как можно выше, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 92-94.



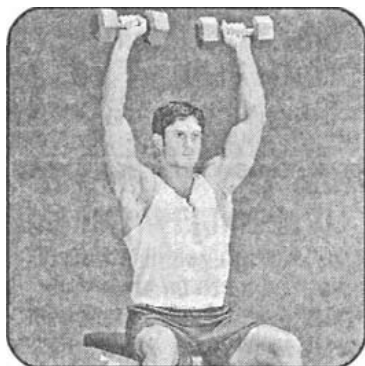
### **ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ, ТРИЦЕПС И ПЛЕЧИ)**

Медленно сведите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Медленно разведите их, вернув в исходное положение. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните необходимое число повторений.



### **ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ (ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ И БИЦЕПС)**

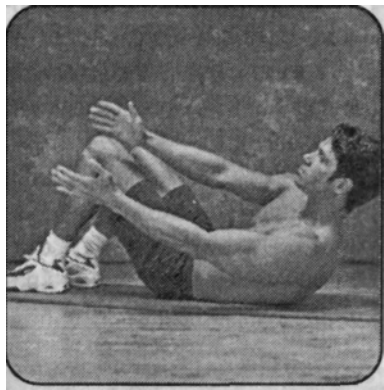
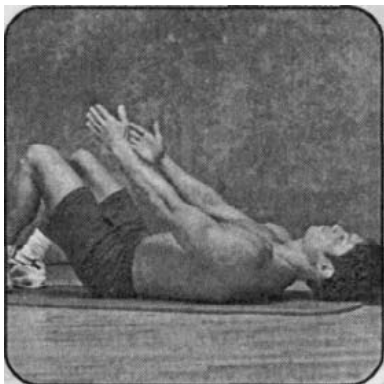
Поднимите сгибаемую в локте руку с гантелью к правому боку. Задержитесь, а затем медленно опустите руку с гантелью в исходное положение.



### **ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ (ПЛЕЧИ И ТРИЦЕПС)**

Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу. Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Подробные инструкции к этим упражнениям см. на с. 108-110.

**ПОДЪЕМ ТОРСА В СТОРОНУ С ВЫТЯНУТЫМИ  
РУКАМИ ЛЕЖА****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поднимите руки и вытяните их в направлении ног.

**НАЧАЛИ:**

При помощи мышц брюшного пресса поднимите торс вверх и в сторону, развернув правое плечо к левому колену так, чтобы обе руки достали внешней стороны левого колена. Представьте, что вы пытаетесь поймать брошенный вам мяч. Задержитесь на секунду.

Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только лопатки коснулись пола, повторите движение, развернувшись к правому боку, поднимая левое плечо к правому колену. Два подъема с разворотом в разные стороны считаются одним повторением.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Поскольку вы двигаете торс по диагонали, напряжение мышц брюшного пресса должно быть не таким, как при подъемах торса прямо или в сторону к согнутым в коленях ногам. В использовании различных направлений движения и углов наклона как раз и заключается метод дальнейшего развития мускулатуры пресса.
- Поскольку голова осталась без поддержки, вы можете ощущать перенапряжение шеи. Если подобное чувство причиняет вам сильный дискомфорт, можно положить одну руку за голову.

## ПОДЪЕМ ТОРСА ЛЕЖА ЖИВОТОМ НА ВАЛИКЕ

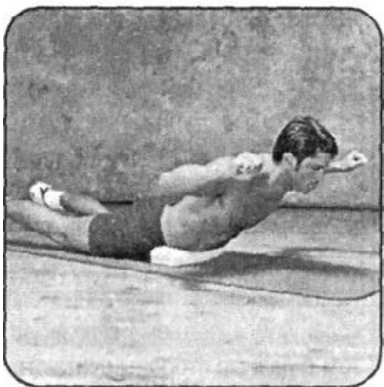


### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на полу лицом вниз, подложите под живот на уровне талии параллельно плечам валик из полотенца. Приподнимите торс и обопритесь на согнутые в локтях руки.

### НАЧАЛИ:

Разводя согнутые в локтях руки в сторону, медленно поднимите их, сохраняя фиксированное положение торса. Задержитесь на несколько секунд, как указано в дополнительных разъяснениях к упражнению.



Затем медленно и аккуратно верните руки в исходное положение. Почувствуйте, как расслабился нижний отдел спины и повторите упражнение.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Для начала выполняйте по четыре повторения этого упражнения, задерживаясь в высшей точке положительной фазы на 4 секунды. Постепенно доведите количество повторений до шести. Затем уменьшите число повторений до пяти, но увеличьте время задержки до 5 секунд. Доведите количество повторений до семи с задержкой до 5 секунд.
- Если нижний отдел спины развит достаточно хорошо, можно увеличивать задержку до тех пор, пока не почувствуете, что ваши мускулы действительно получают нужную нагрузку.
- Сохраняйте фиксированное положение шеи на протяжении всего упражнения.
- Дыхание должно быть равномерным (один вдох в секунду).

## **ДОБЕЙТЕСЬ ЖЕЛАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Наблюдая по телевизору за последними Олимпийскими играми, вы, наверное, обратили внимание на великолепные мускулы спринтеров.

Теперь давайте подумаем о том, каким образом они нарастили свою восхитительную мускулатуру. Они очень быстро бегают на короткие дистанции и, вместе с тем, точно так же, как и вы, занимаются с отягощениями. Эти виды физической деятельности называются анаэробными упражнениями. Слово „анаэробный“ означает, что ваш организм не может использовать кислород для высвобождения энергии, поскольку упражнения не настолько нагружают ваши сердце и легкие, чтобы те быстрее его перекачивали. Значит, вы должны использовать другие источники энергии. Одна из таких систем основана на использовании содержащегося в ваших мускулах креатина фосфата. Однако это обеспечивает организм энергией не более чем на 30 секунд. Затем можно использовать имеющиеся в мускулах запасы сахара, которых у наиболее тренированных атлетов хватает на 3 минуты, а у простых смертных — на 60-100 секунд.

Работа с отягощениями напоминает спринт как по длительности, так и по интенсивности. Кроме того, здесь вы также используете анаэробные источники энергии. Таким образом, добавив к обычным занятиям аэробикой одну тренировку, выполняемую по методу спринта, вы получите 4 анаэробных занятия в неделю.

Для чего это нужно? Чтобы понять это, вновь обратимся к нашим олимпийским чемпионам. Вспомните их фигуры. Я уверен, что вы не хотите выгля-



деть как марафонец, а ведь именно он использует аэробные тренировки. Если вы хотите выглядеть как узник ГУЛАГа, вам незачем покупать и читать книгу о строительстве мускулатуры.

Итак, вы хотите иметь такое же тело, как у спринтера, и вас не прельщает внешность бегуна на марафонские дистанции. Однако аэробные тренировки положительно сказываются на вашем здоровье и продолжительности жизни. Более того, исследователи силовых тренировок так и не смогли доказать, что последние обеспечивают нам долголетие.

Где же выход? Решение этой проблемы довольно простое: вы продолжаете дважды в неделю аэробные занятия и добавляете одно анаэробное, которое станет связующим звеном между аэробикой и тренировками с отягощениями. Дело в том, что, занимаясь по методу спринта, вы тренируетесь анаэробно, однако в небольших интервалах малой интенсивности переключаетесь на аэробный режим.

Все эти рекомендации предназначены для тренированных людей. Новички должны продолжать занятия по методике, описанной в указаниях к первому и второму уровням, каждое занятие работая по 20 минут в целевой зоне пульса.

## **ПЛАН ДЛЯ НОВИЧКОВ**

Ниже приведена 32-минутная программа занятий на первой неделе третьего уровня:

- 5 минут в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На второй неделе занятия длятся по 30 минут, из которых 20 минут нужно работать в целевой зоне пульса:

- 5 минут в легком темпе
- 20 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

## **ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ**

Для вашего первого еженедельного занятия, выполняемого по методу спринта, великолепно подходит бег, но также можно использовать велосипед или плавание.

Бег можно комбинировать с прыжками со скакалкой.

Итак, какой бы вид физической активности вы ни выбрали, заниматься нужно по следующей схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 10 секунд в быстром темпе (так быстро, как только можете)
- 1 минута в легком темпе (если вы бежали, перейдите на быстрый шаг или бег трусцой)
- Повторите 10-секундный спринт 10 раз с минутными восстановительными интервалами
- 5 минут в легком темпе (для того, чтобы остыть; учитываются 2 минуты восстановительного интервала после последнего спринта)

На втором занятии работайте как обычно:

- 5 минут в легком темпе
- 20 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

Третье занятие аэробикой вы должны провести по методу интервалов, описанному в указаниях ко второму уровню:

- 5 минут в легком темпе
- 30 секунд в быстром темпе (не обязательно со скоростью спринта, но максимально интенсивно)
- 1 минута в легком темпе (если вы бежали, перейдите на быстрый шаг или бег трусцой, или снизьте темп на пару делений кардиомонитора тренажера)
- Повторите 30-секундный быстрый интервал 8-12 раз с минутными восстановительными интервалами
- 5 минут в легком темпе (для того, чтобы остыть; учитывается минута восстановительного интервала после последнего быстрого интервала)

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

### **ДИЕТА ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МУСКУЛАТУРЫ**

Пришло время объединить все компоненты вашей диеты (жиры, белки и углеводы), чтобы разработать режим питания, гарантирующий вам сохранение здоровья, получение достаточного количества энергии и достижение долголетия.

### **БЕЛКИ**

Как мы уже писали в 9-й главе, те, кто работает с отягощениями, должны ежедневно съедать от 7 до 10 г белка на каждые 45 кг массы тела. Причем эту норму лучше превысить, чем занижить, поскольку вопрос о том, какое именно количество белка нужно организму, по-прежнему остается открытым.

Куда же идет лишний белок? Ваш организм либо выводит его, либо может использовать как источник энергии при выполнении упражнений. Так или иначе, для тренировки вашему организму нужно много энергии, и белки значительно ускоряют ваш метаболизм.

## **ЖИРЫ**

Целые десятилетия научных исследований были потрачены на доказательство того, что сокращение потребления жиров ведет к потере веса. Энергетическая ценность 1 г жиров равна 9 калориям, то есть вдвое больше, чем у такого же количества белков и углеводов.

Однако вопреки всему этому, люди, сидящие на диете, предусматривающей потребление большого количества жиров и крайне мало углеводов, неумолимо теряют лишние килограммы. Эта диета была хорошо известна культуристам в предстероидный период. В старые добрые времена еще не было современных знаний в области диетологии. Люди просто по опыту знали, что диета, состоящая почти полностью из жиров и белков, поможет им потерять лишний вес и построить мускулатуру.

Специально проведенные исследования этого феномена показали, что некоторые виды жиров полезны для здоровья. Так, например, моновенасыщенные жиры понижают уровень вредного холестерина (липопротеинов низкой плотности) и повышают уровень полезного холестерина (липопротеинов высокой плотности). Жиры данного типа содержатся в маслах и оливковом масле, орехах, семенах и авокадо. Полиненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе типа лосося, в кукурузном и сезамовом масле,

уменьшают риск развития сердечных заболеваний, понижая уровень липопротеина низкой плотности.

Однако другие типы жиров — сатурированные, или насыщенные, содержащиеся в мясе, молочных продуктах, яйцах, кокосовых орехах и пальмовом масле, и гидрогенизированные, содержащиеся в маргарине, майонезе и таких хлебобулочных изделиях, как пирожные, торты и сдоба, — очень плохо усваиваются организмом, малопригодны в качестве источника энергии и несут главную ответственность за развитие ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы рекомендуем спланировать рацион таким образом, чтобы жиры составляли 30-40 процентов от общего количества пищи. Однако большую их часть должны составлять моно- или полиненасыщенные жиры. Чтобы добиться этого, сделайте оливковое масло неизменным составляющим блюд на вашем столе. Например, используйте его для заправки салатов. Одновременно сведите к минимуму потребление насыщенных жиров, употребляйте в пищу только обезжиренные молочные продукты и постное мясо. Также нужно полностью отказаться от гидрогенизированных жиров. К сожалению, теперь вы сможете позволить себе съесть пирожное только в виде исключения.

## УГЛЕВОДЫ

Самая главная проблема, касающаяся углеводов, заключается в том, что они заставляют организм высвобождать большее количество инсулина. Это хорошо после тренировки, когда он необходим вам, чтобы ускорить подачу питательных веществ к мышцам для их восстановления и строительства новых клеток. Однако в состоянии покоя инсулин стиму-

лирует создание жировых отложений. Кроме того, он вызывает чувство голода, что является серьезным недостатком обезжиренных высокоуглеводных диет.

С одной стороны, можно придерживаться рациона, на 40 процентов состоящего из жиров, на 40 процентов — из белков и на 20 процентов — из углеводов. При подобном режиме питания вы сможете избавиться от лишних килограммов, поскольку жиры и белки будут создавать чувство сытости. Однако это не очень полезно для ускоренного роста мышц, который и является нашей целью.

С другой стороны, существует диета, более пригодная для наших целей. Ваш рацион должен на 20 процентов состоять из белков, на 30 процентов — из жиров и на 50 процентов — из углеводов. Подобный режим питания наиболее оптимален для наращивания мышечной массы. Углеводы предоставляют вам огромное количество энергии для тренировок и помогают поддержать здоровый аппетит. Последнее необходимо, если вы не хотите терять вес.

Наиболее полезные для организма углеводы содержатся во фруктах (ягодах, плодах цитрусовых и киви), овощах (помидорах, моркови и зеленом горошке), бобах (они содержат большое количество клетчатки, которое притупляет чувство голода), хлебе из цельного зерна и макаронах из твердых сортов пшеницы.

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

• Если я буду делать по два подхода каждого упражнения, кроме упражнений на предплечья, общее количество подходов за тренировку возрастет до 20.

**Где взять на это время?**

Вы можете сократить время тренировки безо всякого ущерба, применив для упражнения на руки суперсеты. Суперсеты - это обычные подходы, выполняемые с максимальной интенсивностью и без перерывов.

Разомнитесь, используя снаряды весом от 1/2 до 2/3 обычного. Затем последовательно выполните три упражнения для трицепса и без перерыва сразу же сделайте три упражнения для бицепса. Также можно разделить этот суперсет на две части: сделайте один - для трицепса и один - для бицепса. Вслед за этим выполните суперсет на предплечья, причем здесь разминочный подход не нужен.

Таким образом, теперь на тренировку рук уйдет на 13 минут меньше, поскольку вам не нужно делать минутные перерывы между подходами.

Наконец, выполните упражнения на ноги обычным способом: два подхода с перерывом на 30-60 секунд.

• Я значительно увеличил вес, с которым работаю на тренировках, но объем моих мышц так и не увеличился. В чем причина?

Если вы начали работать с весом после долгого перерыва, ваш организм будет реагировать так, как и должен. Как мы уже объясняли в указаниях ко второму уровню, в ответ на нагрузку ваш организм мобилизует все мышечные волокна и нервные клетки. Это нервно-мышечное напряжение резко увеличивает вашу силу, но само по себе никак не влияет на рост мускулатуры.

Только после этого вы переходите к следующему этапу - непосредственно созданию объема мышцы. Вы можете работать с более тяжелыми снарядами, что позволяет еще больше увеличить нагрузку, которая в конце

концов заставит организм отреагировать созданием новых клеток мышечных волокон и нервной ткани.

**• Я прилежно занимался по вашей программе и достиг хороших результатов, но теперь, на шестой неделе тренировок, мне страшно надоели одни и те же жимы на трицепс и сгибания на бицепс из первого уровня.**

Именно поэтому нельзя тренироваться по какому-либо одному комплексу более 6-8 недель. К концу шестой недели ваш организм, скорее всего, уже успел полностью адаптироваться к упражнениям, которые вы выпол-

няли еще с первого уровня, особенно, если ранее вы уже занимались с отягощениями. Кроме того, ваш разум уже созрел для перемен.

Пришло время перевернуть страницу в прямом и переносном смысле. В 12-й главе содержатся советы, которые помогут вам сохранить достигнутые результаты и продолжить успешно заниматься бодибилдингом. Содержащиеся в 13-й главе дополнительные комплексы упражнений научат вас множеству новых способов „накачивания” рук. Ваше тело освоит новые нагрузки, а разум получит удовольствие от преодоления новых препятствий и штурма новых высот атлетизма.



Часть четвёртая

После основной программы

# СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Сегодня ваши руки выглядят совсем не так, как 6 недель назад. Их мускулатура увеличилась в объеме, стала более сильной и выносливой. Когда вы сгибаете руку, на ней явственно проступает шарик бицепса, а когда разгибаете — бугры трицепса. Станьте перед зеркалом и удостоверьтесь в этом лично.

Не только руки, но и все ваше тело наполнилось силой и стало более мускулистым. Если перед началом тренировок у вас был лишний вес, то теперь вы избавились от нескольких лишних килограммов жировых отложений, особенно вокруг талии. Вы с аппетитом едите днем и намного лучше спите ночью.

Но что же вам делать теперь, когда основная программа закончена? Существует несколько способов сохранить и даже улучшить результаты, достигнутые за предыдущие 6 недель упорных тренировок.

## УПРАЖНЕНИЯ НА МУСКУЛАТУРУ РУК

Вы хотите увеличить мускулы рук еще больше? Тогда не нужно выполнять больше упражнений, чем вы делали на третьем уровне. Необходимо делать эти движения так, чтобы они все больше и больше нагружали мышцы рук. Существует несколько способов добиться этого:

- Изменяйте угол. Вы можете сделать значительно более тяжелым выполнение почти любого упражнения, если наклонитесь вперед или назад. Простое сгибание рук на бицепс становится намного более трудным, если вы ляжете спиной на наклонную скамью. Затем можете перевернуться, лечь на скамью грудью и выполнить это упражнение в наклоне вперед.
- Точно так же можно разнообразить и упражнения на трицепс. Вы можете „прокачивать” его, лежа спиной на простой или наклонной скамье. В последнем случае вы не сможете завести руки за голову, но хорошо „прокачаете” трицепс, поскольку плечи будут точно перпендикулярны торсу. Также вы можете использовать скамью с отрицательным наклоном.
- Постоянно экспериментируйте. Наблюдайте за тем, как занимаются в зале другие, — и найдете что-нибудь полезное для себя. Как мы уже писали в 6-й главе, разнообразие является необходимым условием достижения высоких результатов.
- Становитесь сильнее. Многие считают, что объем мускулатуры рук лучше всего увеличивать силовыми упражнениями подобно жиму лежа и тяге в наклоне. Хотя в данном случае руки играют только вспомогательную роль, а основная нагрузка сосредоточена на груди и спине, их мышцы также

получают хороший стимул для роста, поскольку здесь используются отягощения довольно большого веса. Поэтому имеет смысл несколько раз в год сосредоточиться исключительно на увеличении силовых показателей, то есть попытаться выполнять жим лежа и тягу в наклоне с максимальным весом. Однако в обязательном порядке следите за тем, чтобы при выполнении этих упражнений нагрузка и интенсивность были одинаковы. Вы должны быть точно уверены, что оба упражнения действительно выполняются с максимальным весом.

Независимо от того, как именно вы разнообразите свои упражнения, нужно твердо помнить, что рост мышц, в первую очередь, зависит от динамики тренировок. Чем больше ваш опыт, тем быстрее ваш организм приспособляется к нагрузкам. Никогда не занимайтесь более шести тренировок по одному и тому же комплексу, не внося никаких изменений.

## **АЭРОБИКА**

Если вашей единственной целью является строительство мускулатуры, то не следует увеличивать количество занятий аэробикой, указанное в основной программе, независимо от того, были ли вы новичком или обладали хорошей физической формой.

Однако, если вы хотите повысить свой уровень фитнеса и избавиться еще от пары килограммов, можно увеличить число занятий до пяти в неделю. Причем одно из них должно отличаться от обычного комплекса.

Так, если обычно вы бегаєте трусцой, одно занятие посвятите плаванию; если ездите на велосипеде — спортивной ходьбе; если играете в гандбол —

поработайте в зале на "степпере". Смысл заключается в том, чтобы изменить вид нагрузки и заставить хорошенько поработать другие группы мышц, а также, что не менее важно, разнообразить ваши занятия аэробикой.

Если вы хотите избавиться от все еще имеющегося лишнего веса, немного „подсушиться" и выгнать "воду", занимайтесь по методам интервалов и спринта, которые описаны в указаниях ко второму и третьему уровням основной программы.

Существует еще один метод сжигания жира, который называют "мультисистемным подходом". Он наиболее подходит для тех, кто не желает вылезать из зала и заниматься каким-либо другим видом физической активности. В течение 5 минут поработайте в легком темпе на одном тренажере, например на „беговой дорожке". Затем увеличьте нагрузку и в течение 5-10 минут занимайтесь в быстром темпе. После этого сойдите с "дорожки" и в течение следующих 10 минут поработайте на тренажере для другой группы мышц, например на гребном. В заключение — 10 минут занятий на велотренажере в быстром темпе, а затем — еще 5 минут в легком.

При использовании тренажеров различных типов в ходе одного занятия ваш организм постоянно испытывает новые нагрузки, не успевая к ним приспособиться. Это значительно отягощает тренировку и делает ее намного более полезной, чем работа на одном тренажере в течение такого же отрезка времени.

## **ПИТАНИЕ**

В указаниях к основной программе мы уже описали режим питания, которого нужно придерживаться, чтобы сохранить достигнутые результаты и по-

лучить достаточно энергии для дальнейшего прогресса. Есть еще несколько рекомендаций, которыми вы можете воспользоваться при составлении рациона питания.

**Соблюдайте правило "15/500".** Если, несмотря на 6 недель упорных тренировок, вы так и не смогли сбросить несколько лишних килограммов, сократите рацион на 15 процентов, или 500 калорий. Большее ограничение количества потребляемых калорий замедлит ваш метаболизм и, как ни странно, будет мешать сбросить вес.

Если же вы, наоборот, хотите прибавить в весе, увеличьте рацион на 15 процентов или 500 калорий.

**Принимайте пищу 7-8 раз в день.** Работа с отягощениями вызывает чувство голода, что доказывает необходимость есть до и после тренировки. По всей видимости, вам необходимо принимать пищу каждые 2-3 часа в течение дня. Конечно, речь идет о здоровой пище, а не о плитке шоколада или пакетике жирного картофеля фри. Возьмите с собой фрукты, орехи или кусок хлеба из отрубей, намазанный арахисовым маслом или желе.

**Не ложитесь спать натощак.** Если вы поужинали в 6 часов вечера и затем перекусили спустя три часа, в 9, то вам необходимо съесть еще что-нибудь перед тем, как идти спать. Это особенно важно потому, что вы должны обеспечить организм энергией для восстановления во время сна. В противном случае он займется каннибализмом, уничтожая с таким трудом созданную мышечную ткань. Таким образом, перед сном следует съесть нечто не слишком богатое белками с энергетической ценностью примерно 500 калорий.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ РУК

**В**осемь упражнений для бицепсов и трицепсов, изученных вами в ходе выполнения основной программы, — всего лишь капля в море огромного разнообразия методов тренировки мускулатуры рук. Мы предлагаем вашему вниманию шесть новых комплексов для наращивания данной группы мышц:

1. Комплекс из четырех упражнений с гантелями, которые представляют собой продвинутые варианты тех упражнений, которые вы выполняли в основной программе.

- 2.Шесть упражнений на блочных устройствах.
- 3.Четыре упражнения со штангой.
- 4.Три упражнения для спортсменов.
- 5.Шесть упражнений для тренировки суперсетом.
- 6.Два упражнения без отягощений, которые можно выполнять в зале, дома или на спортивной площадке во дворе.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС



### МАСТЕР-КЛАСС

Если вам понравились упражнения, выполняемые в ходе основной программы, можете продолжать делать их и получать нужные результаты. Мы предлагаем вашему вниманию продвинутые варианты четырех главных упражнений. Заниматься по этой программе следует в течение четырех недель дважды в неделю.

- 1 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по два подхода из 8-12 повторений.
- 2 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода из 4-8 повторений.
- 3 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода из 12-15 повторений.
- 4 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода: первый — по 12-15 повторений, второй — по 8-12 повторений и третий — по 4-8 повторений.

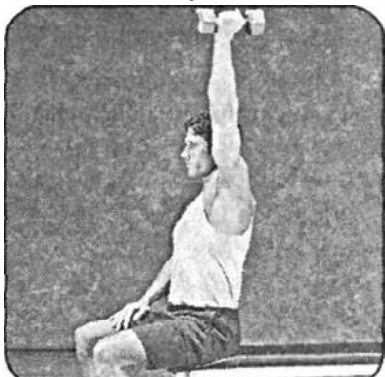


## СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ МАСТЕР-КЛАССА

Упражнения	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Тренировка 1                      2		Тренировка 1                      2		Тренировка 1                      2		Тренировка 1                      2	
Жим гантелей из-за головы одной рукой сидя на трицепс								
Жим рукой на трицепс с разворотом								
Сгибание рук с гантелями лежа на наклонной скамье								
Концентрированное сгибание рук сидя								

## МАСТЕР-КЛАСС

### жим ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ОДНОЙ РУКОЙ СИДЯ НА ТРИЦЕПС (ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Сядьте на край скамьи. Поднимите гантель на вытянутой руке вверх, ладонь внутрь. Свободную руку положите на колено.



#### НАЧАЛИ:

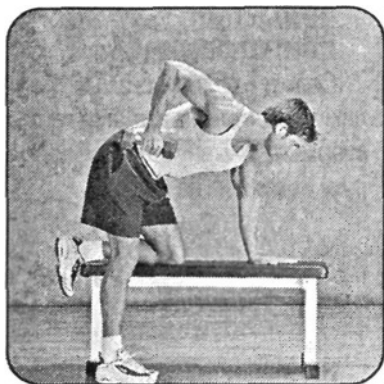
Медленно сгибайте руку, заводя гантель за голову, сохраняя локоть и плечо в фиксированном положении. Задержитесь. Затем медленно разогните руку. При разгибании руки локоть также должен оставаться неподвижным. Повторите упражнение требуемое количество раз. Затем поменяйте руку и выполните столько же повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- При выполнении упражнения вы почувствуете напряжение в локте, особенно на первых повторениях. Старайтесь выполнять упражнение как можно медленнее.
- Ваша главная задача — держать плечо рабочей руки в фиксированном положении перпендикулярно полу, что является основой технически правильного выполнения данного упражнения. Если хотите, можете поддерживать рабочую руку свободной.

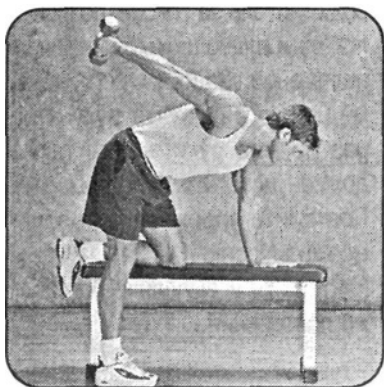
## МАСТЕР-КЛАСС

# ЖИМ РУКОЙ НА ТРИЦЕПС С РАЗВОРОТОМ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в левую руку ладонью внутрь, упритесь левой рукой и левой ногой в скамью так, чтобы торс был почти параллелен полу. Согните руку с гантелью в локте и отведите ее назад.



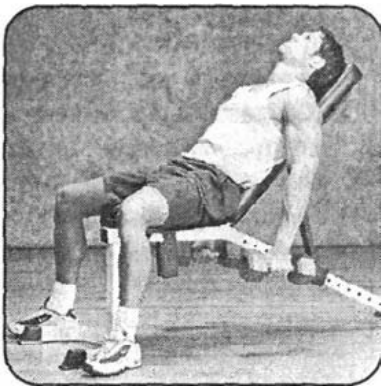
### НАЧАЛИ:

Сохраняя фиксированное положение локтя и плеча, выпрямите руку с гантелью, отводя ее назад вверх и разворачивая ладонью назад. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепса, затем медленно верните руку в исходное положение. Повторите упражнение. Когда вы выполните необходимое количество повторений правой рукой, поменяйте позу и выполните такое же количество повторений левой.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Начните упражнение с более слабой руки и выполните обеими руками одинаковое количество повторений.
- Сохраняйте фиксированное положение локтя на протяжении всего упражнения.

## **СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ (БИЦЕПС)**



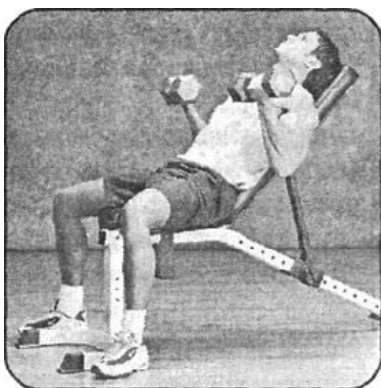
### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте на наклонную скамью, опираясь на спинку. Руки с гантелями опустите.

### **НАЧАЛИ:**

Медленно согните руки в локтях, сохраняя фиксированное положение плеча (верхней части руки выше предплечья), т. е. двигая только предплечьями, одновременно разворачивая ладони внутрь. Поднимите гантели на уровень плеч так, чтобы дальнейшее движение с фиксированными плечами было невозможным.

Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Снова сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните нужное количество повторений.

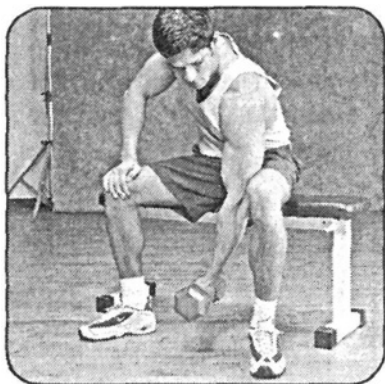


### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Положение головы не имеет значения. Можете держать ее прямо или откинуть на спинку скамьи.
- Чем ниже опущена спинка скамьи, тем труднее выполнять упражнение. Если вы чувствуете, что нагрузка слишком велика, поднимите спинку на одно или несколько делений.

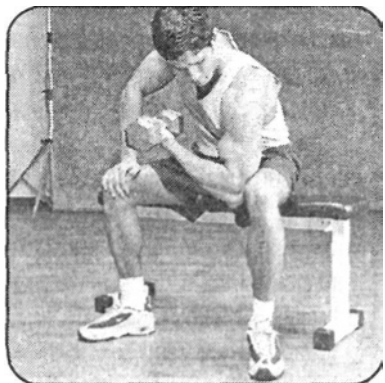
## МАСТЕР-КЛАСС

### КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СГИБАНИЕ РУК СИДЯ



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель, сядьте на скамью, расставьте ноги пошире. Обопритесь свободной рукой о колено. Опустите рабочую руку с гантелью, упираясь локтем во внутреннюю сторону бедра у колена другой ноги.



#### НАЧАЛИ:

Согните руку с гантелью, сохраняя фиксированное положение плеча. Поднимите гантель как можно выше. Задержитесь, почувствуйте напряжение бицепса. Медленно опустите руку, разворачивая ее ладонью назад, затем повторите движение. Выполнив необходимое количество повторов для одной руки, выполните столько же для другой.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В течение всего упражнения сохраняйте тело в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должна быть рабочая рука. Если вы взяли слишком большой вес, у вас может появиться искушение помочь себе спиной, но это сразу же сведет на нет всю нагрузку на бицепс.

## **ТРЕНИРОВКА КРОССОВЕРАМИ**

Блочные устройства предоставляют массу возможностей разнообразить упражнения. При помощи верхнего и нижнего блоков вы можете проработать любую группу мышц. Единственным пределом здесь служит только ваше воображение.

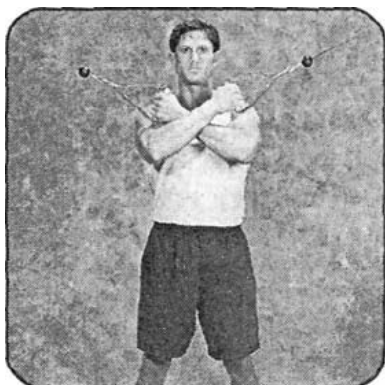
Заниматься по этой программе следует в течение четырех недель дважды в неделю.

- 1 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по одному подходу из 12-15 повторений.
- 2 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по два подхода из 8-12 повторений.
- 3 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода из 4-8 повторений.
- 4 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода, первый — по 12-15 повторений, второй — по 8-12 повторений и третий — по 4-8 повторений.

# **СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ КРОССОВЕРАМИ**

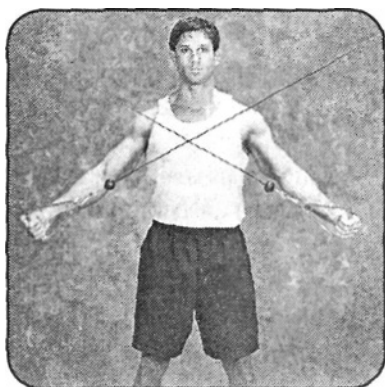
<b>Упражнения</b>	<b>1 неделя</b>		<b>2 неделя</b>		<b>3 неделя</b>		<b>4 неделя</b>	
	Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>	
Выпрямление согнутых рук на блоке стоя								
Тяга на блоке одной рукой стоя								
Сгибание разведенных в стороны рук на блоке стоя								
Тяга рук на блоке из-за головы узким хватом								
Сгибание рук на блоке верхним хватом								
Сгибание рук на блоках нижним хватом								

## ТРЕНИРОВКА КРОССОВЕРАМИ ВЫПРЯМЛЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК НА БЛОКЕ СТОЯ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Станьте между станинами, возьмите рукоятки верхних блоков, скрестите руки на груди так, чтобы кисти находились на уровне плеч. Ноги на ширине плеч, спина прямая.



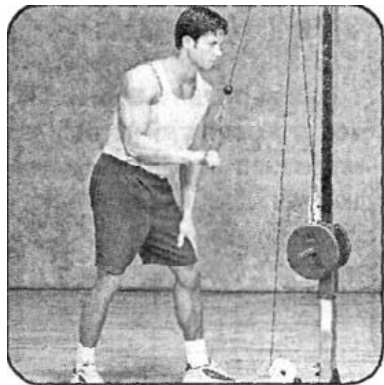
### НАЧАЛИ:

Выпрямите руки, сохраняя фиксированное положение плеч. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепсов. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение необходимое количество раз.

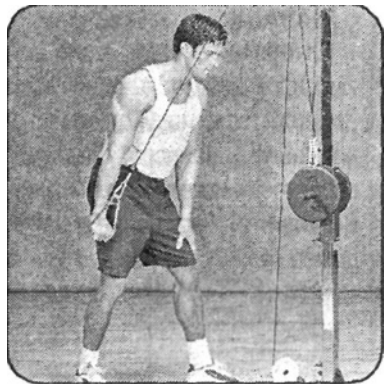
### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- На протяжении всего упражнения сохраняйте фиксированное положение плеч. В противном случае вы задействуете мускулы спины и плечевого пояса.
- В течение всего упражнения сохраняйте фиксированное положение плеч. Если вы начнете двигать ими вверх-вниз, то сразу же снимете всю нагрузку с трицепсов.



**ТЯГА НА БЛОКЕ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите в правую руку рукоять верхнего блока, согните ее под прямым углом. Поставьте левую ногу вперед и упритесь в ее бедро левой рукой. Торс немного прогнут вперед.

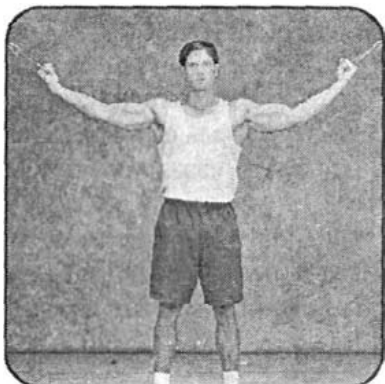
**НАЧАЛИ:**

Разогните рабочую руку, сохраняя фиксированное положение плеча. Задержитесь, почувствуйте напряжение трицепса.

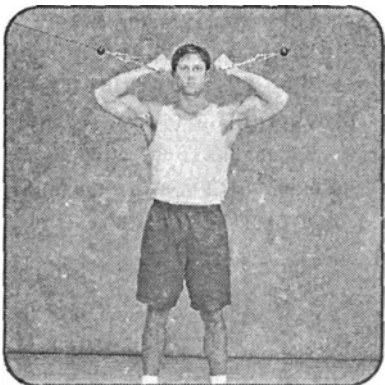
Медленно верните руку в исходное положение. Когда вы выполните необходимое количество повторений на правую руку, выполните столько же на левую.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- В течение всего упражнения сохраняйте тело в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должна быть рабочая рука.
- Начните упражнение с более слабой руки.

**СГИБАНИЕ РАЗВЕДЕННЫХ В СТОРОНЫ РУК  
НА БЛОКЕ СТОЯ****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Станьте между станинами, возьмите рукоятки верхних блоков. Разведите руки в стороны на уровне плеч, немного согнув их в локтях. Плечи должны быть параллельны полу. Ноги на ширине плеч, спина прямая.

**НАЧАЛИ:**

Согните руки, сохраняя фиксированное положение плеч, так, чтобы кисти с рукоятками блоков были немного выше ушей. Задержитесь, почувствуйте напряжение в бицепсах. Медленно верните руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- В течение всего упражнения сохраняйте плечи в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должны быть локти.
- В качестве варианта в высшей точке положительной фазы каждого повторения вы можете сводить руки перед лицом.
- Если вы не можете сохранять фиксированное положение тела в течение всего упражнения, сядьте на скамью или станьте на колени.

## ТРЕНИРОВКА КРОССОВЕРАМИ ТЯГА РУК НА БЛОКЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ УЗКИМ ХВАТОМ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руки рукоятку верхнего блока, встаньте спиной к стене. Поставьте одну ногу перед другой для упора, прогните торс вперед под углом 45 градусов к полу, согните руки с рукояткой под углом 90 градусов, плечи должны быть параллельны полу.



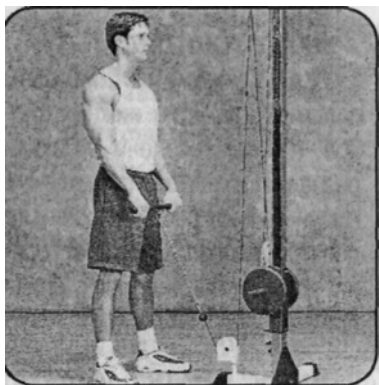
### НАЧАЛИ:

Медленно выпрямите руки. Задержитесь, почувствуйте напряжение в трицепсах. Медленно верните локти в исходное положение. Выполните необходимое количество подходов.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

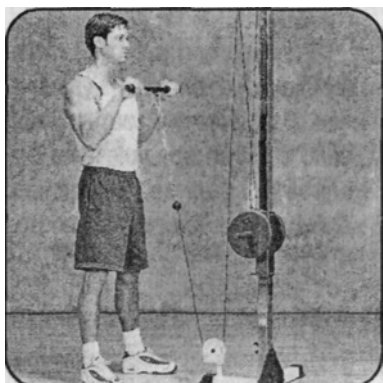
- В течение всего упражнения сохраняйте тело в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должны быть локти.
- Некоторые помогают себе плечами, двигая ими вперед-назад, однако это сразу же снимает всю нагрузку с трицепсов, перенося ее на ноги.

## ТРЕНИРОВКА КРОССОВЕРАМИ СГИБАНИЕ РУК НА БЛОКЕ ВЕРХНИМ ХВАТОМ



### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите в руки рукоять нижнего блока верхним хватом, встаньте лицом к станине. Руки прямые вниз, кисти с рукоятью на уровне таза, плечи развернуты, ноги немного согнутые в коленях и находятся на ширине плеч.



### **НАЧАЛИ:**

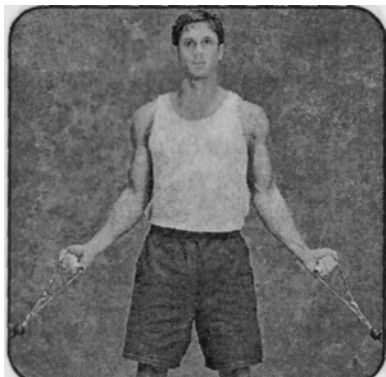
Согнуть руки так, чтобы рукоять блока оказалась на уровне верхнего отдела груди. Задержитесь, затем медленно верните руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Во время выполнения упражнения держите плечи прижатыми к бокам, Иначе с них сразу же будет снята вся нагрузка.
- Ноги должны быть немного согнуты, спина — естественно прямая. Если вы не будете сохранять данное положение тела в ходе выполнения упражнения, то начнете раскачиваться взад-вперед и сразу же снимете нагрузку с плеч и предплечий.

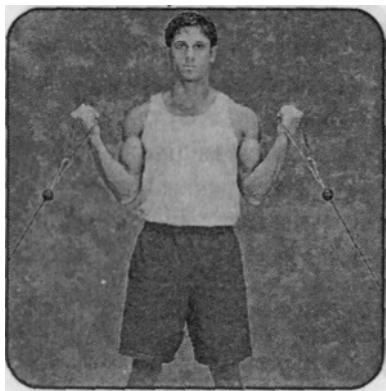
## ТРЕНИРОВКА КРОССОВЕРАМИ

### СГИБАНИЕ РУК НА БЛОКАХ НИЖНИМ ХВАТОМ



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Станьте между станинами, возьмите рукоятки нижних блоков, прижмите плечи к бокам, разведите в стороны предплечья. Плечи должны быть параллельны полу. Немного согнутые в коленях ноги на ширине плеч, спина прямая.



#### НАЧАЛИ:

Медленно согните руки, поднимая рукоятки блоков на уровень плеч. Задержитесь, затем медленно верните предплечья в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В ходе выполнения упражнения плечи должны быть прижаты к бокам и оставаться в фиксированном положении. Если вы будете двигать плечами, то сразу же снимите с них всю нагрузку.
- Вы можете разнообразить это упражнения, повернувшись лицом или спиной к станинам либо изменив угол блока, сидя на скамье или стоя на коленях.

## **ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ**

Бицепсы и трицепсы являются самыми простыми группами мышц в нашем теле — как по строению, так и по назначению. Поэтому наиболее удобно прорабатывать их таким же простым спортивным снарядом — самой обыкновенной штангой. Ниже приведены 4 упражнения, которые заставят ваши мышцы серьезно поработать. Все, что вам нужно, — это штанга, скамья и светлая проветренная комната, где бы вы могли спокойно заниматься.

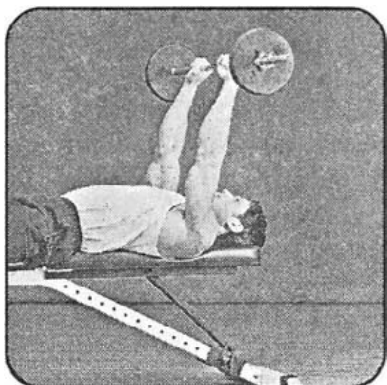
Заниматься по этой программе следует в течение 4 недель дважды в неделю.

- 1 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по одному подходу из 12-15 повторений.
- 2 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по два подхода из 8-12 повторений.
- 3 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода из 4-8 повторений.
- 4 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода, первый — по 12-15 повторений, второй — по 8-12 повторений и третий — по 4-8 повторений.

# **СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ СО ШТАНГОЙ**

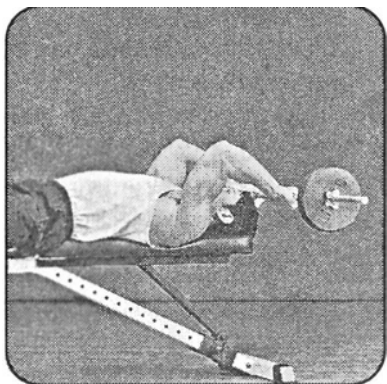
<b>Упражнения</b>	<b>1 неделя</b>		<b>2 неделя</b>		<b>3 неделя</b>		<b>4 неделя</b>	
	Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>		Тренировка <b>1            2</b>	
Тяга штанги на три- цепс лежа								
Жим штанги средним хватом								
Сгибание рук со штангой								
Концентрированное сгибание рук со штангой на бицепс								

## ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ ТЯГА ШТАНГИ НА ТРИЦЕПС ЛЕЖА



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу верхним хватом, лягте на скамью. Согните ноги в коленях и упритесь ступнями в пол. Возьмите гриф хватом на ширине плеч, поднимите штангу на вытянутых руках над головой.



### НАЧАЛИ:

Опустите штангу за голову, сохраняя фиксированное положение плеч, так, чтобы угол сгиба локтя составил 90 градусов.

Задержитесь, затем медленно верните предплечья в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В ходе выполнения упражнения сохраняйте фиксированное положение плеч.
- В высшей точке амплитуды движения существует опасность опустить гриф штанги прямо себе на лоб. Причем требуется приложить определенные усилия, чтобы научиться выполнять это упражнение медленно и технически правильно. Чтобы предотвратить появление шишек на лбу, в исходном положении отведите руки со штангой немного назад.

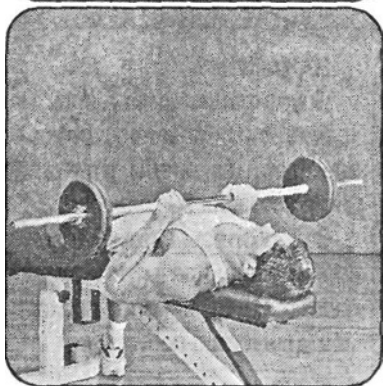


### ЖИМ ШТАНГИ СРЕДНИМ ХВАТОМ



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу верхним средним хватом (расстояние между руками 15-30 см), лягте на скамью, согните ноги в коленях и упритесь ступнями в пол. Поднимите штангу на вытянутых руках вверх на уровне груди.



#### НАЧАЛИ:

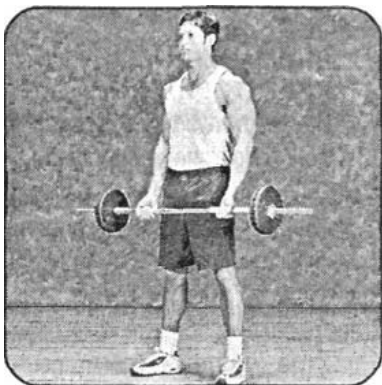
Медленно опустите штангу на фудь (можно остановиться в нескольких сантиметрах над ней). Задержитесь, затем медленно поднимите штангу в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В ходе выполнения упражнения сохраняйте фиксированное положение тела, не пытайтесь помочь себе спиной.
- В этом упражнении участвуют сразу несколько суставов. Поскольку в движении задействованы плечи, вместе с локтевыми суставами работают и плечевые. В результате вы можете использовать большой вес и лучше проработать трицепсы. При выполнении малого числа повторений с очень большим весом, воспользуйтесь помощью партнера, который сможет снять штангу с вашей груди, когда вы полностью истощите свои мышцы.
- Многие выполняют суперсеты тяги штанги на трицепс средним хватом и жима штанги средним хватом одним и тем же весом. Таким образом, проработанный тягами трицепс сразу же попадает под нагрузку от жимов. Это обеспечивает намного более глубокую проработку трицепса по сравнению с обычным способом выполнения этих упражнений.

## ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ

### СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ



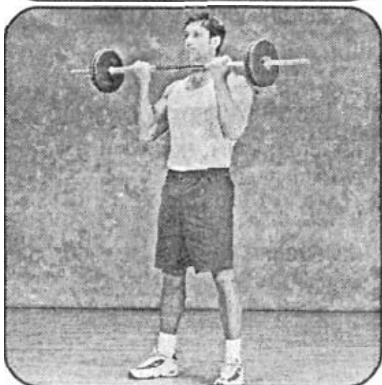
#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу нижним хватом на ширине плеч. Встаньте ровно, ноги немного шире плеч, плечи развернуты, руки со штангой опущены.

#### НАЧАЛИ:

Сохраняя фиксированное положение плеч, медленно согните руки так, чтобы гриф оказался на уровне немного ниже подбородка. В высшей точке амплитуды, когда предплечья будут перпендикулярны полу, немного приподнимите локти, чтобы почувствовать напряжение в бицепсах.

Медленно опустите руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

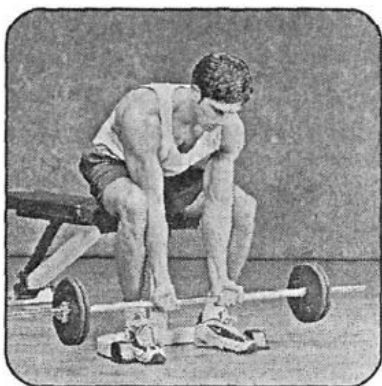


#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Это упражнение очень часто выполняется неправильно. Стоит только войти в спортивный зал, и вы увидите множество людей, которые прилагают все усилия, чтобы только поднять вес побольше. Вы не должны стремиться работать с весом, который не способны поднять ваши бицепсы. Работайте только с тем весом, который вы можете поднять медленно и технически правильно (торс неподвижен, колени не прогибаются).
- Чем шире хват, тем сильнее вы прорабатываете короткую головку бицепса, а чем уже, тем сильнее нагрузка на длинную головку и брахиалис. Если вы выполняете три подхода упражнения, в каждом из них используйте разную ширину хвата.

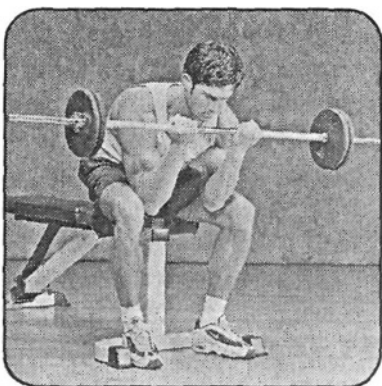
## ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ

# КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ НА БИЦЕПС



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гриф нижним узким хватом (расстояние между руками 10-15 см). Сядьте на край скамьи, расставьте ноги, опустите руки со штангой и упритесь локтями во внутреннюю поверхность бедер в области колен. Вытянутые руки должны быть почти перпендикулярны полу.



### НАЧАЛИ:

Сохраняя фиксированное положение плеч, поднимите штангу на уровень плеч. Задержитесь, затем опустите руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Если вы правильно выполняете концентрированное сгибание, то при каждом повторении должны чувствовать сильное напряжение только в ваших бицепсах.
- В ходе всего упражнения сохраняйте контакт плеч с внутренней поверхностью бедер.
- На протяжении всего упражнения держите голову на одной линии с прогнутым вперед торсом, взгляд направлен в пол.

## **ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

Огромные мускулы способны оказать нужное воздействие на впечатлительных женщин, неуверенных в себе мужчин и маленьких детей. Но если они не сочетаются с чувством равновесия, координацией движений и выносливостью, то ничем не смогут помочь вам во время спортивных состязаний.

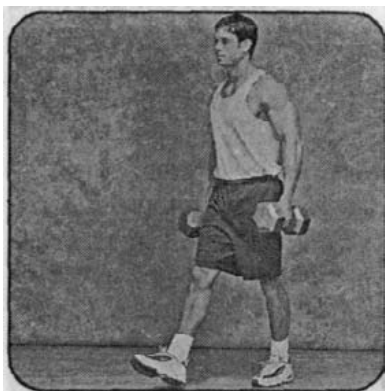
Предлагаемые упражнения помогут вам выработать эти ценные качества. Ходьба с гантелями укрепляет выносливость предплечий, тогда как отжимания на мяче и „поза журавля” развивают чувство равновесия и координацию движений. Кроме того, правильное выполнение этих упражнений в зале на виду у всех способно вызвать чувства зависти и уважения у других.

Выполняйте эти упражнения 1-2 раза в неделю на протяжении месяца.

СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ							4 неделя	
Упражнения	Тренировка		Тренировка		Тренировка		Тренировка	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Ходьба с гантелями								
Отжимание от пола на мяче								
Поочередное сгибание рук с гантелями в „позе журавля”								

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

### ХОДЬБА С ГАНТЕЛЯМИ



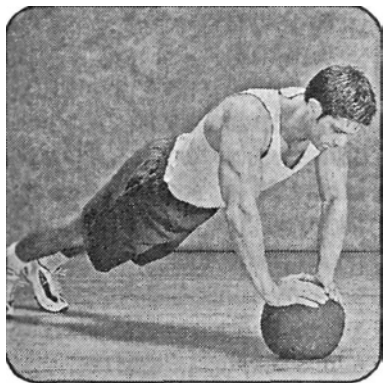
**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

Возьмите в руки гантели общим весом примерно в половину вашей массы тела (так, если вы весите 80 кг, возьмите гантели весом по 20 кг каждая). Опустите руки и шагом пройдите 20 секунд в одном направлении, остановитесь, положите гантели, отдохните 5 секунд, а затем поднимите снаряды и вернитесь на место. Ходьба туда и обратно считается одним повторением. Выполните необходимое количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

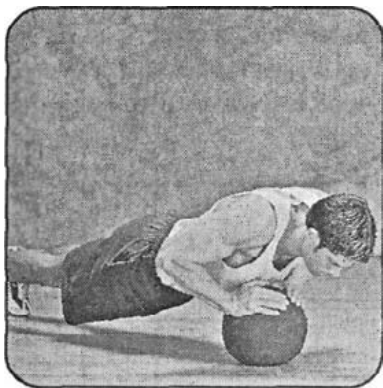
- Выполните три подхода, пройдя 20 секунд туда и 20 секунд обратно.
- Когда вы сможете работать с гантелями, общий вес которых равен массе вашего тела, выполняйте упражнение, шагая на носках.
- В качестве варианта вместо гантели можете взять одной рукой блин от штанги.

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА НА МЯЧЕ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите баскетбольный или обычный мяч и положите его на пол. Лягте на живот, упритесь носками в пол, руками - в мяч и поднимите прямой торс. Спина должна быть ровной и находиться на одной линии с шеей и ногами.



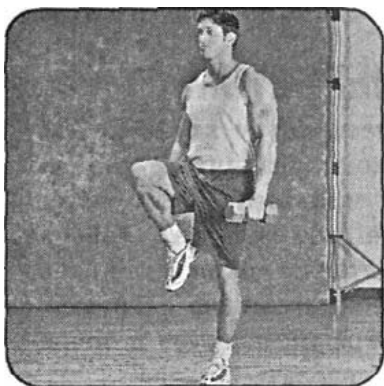
### НАЧАЛИ:

Согните локти, опустите прямой торс так, чтобы грудь слегка уперлась в мяч. Задержитесь, затем отождмитесь, возвращаясь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Выполните 3 подхода по 8-12 повторений.
- Данное упражнение рассчитано на достаточно тренированных людей. Если вы не можете сделать более 3-4 повторений, отложите мяч в сторону и далее отжимайтесь от пола. Если это будет слишком легко, поставьте носки ног на скамью.

## ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В "ПОЗЕ ЖУРАВЛЯ"



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите гантели и опустите руки вдоль тела. Поднимите согнутую в колене правую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу

**НАЧАЛИ:**

Согните руку с гантелью под прямым углом.



**ПРОДОЛЖАЙТЕ...**

Продолжая сгибать руку, разворачивайте ее ладонью назад. Опуская гантель на уровень живота, разворачивайте руку обратно, затем опустите ее в исходное положение. Повторите упражнение требуемое количество раз. Затем поменяйте руку и выполните столько же повторений.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Выполните 3 подхода по 8-12 повторений.
- Сперва вы можете потренироваться просто стоя на обеих ногах. Возьмите гантели в обе руки и работайте ими поочередно. Добейтесь правильного плавного и синхронного выполнения движений.



## **ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ**

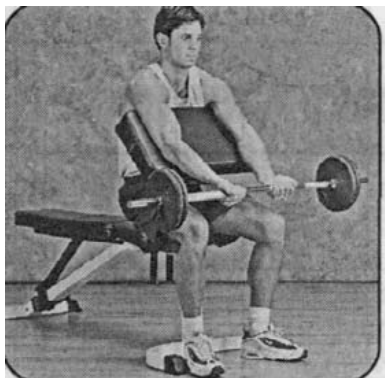
Вместо того чтобы делать паузу после каждого подхода, выполняйте подходы различных упражнений без перерыва. Затем отдохните 30-60 секунд, после чего либо повторите этот суперсет, либо выполните новый. Так вы не только сэкономите время, но и дадите мускулам дополнительную нагрузку.

Заниматься по этой программе следует в течение четырех недель трижды в неделю.

- 1 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по одному подходу из 12-15 повторений.
- 2 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по два подхода из 8-12 повторений.
- 3 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода из 4-8 повторений.
- 4 неделя.** Выполняйте каждое упражнение по три подхода, первый — по 12-15 повторений, второй — по 8-12 повторений и третий — по 4-8 повторений.

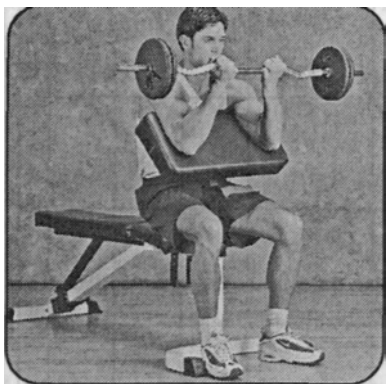


## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ С EZ-ГРИФОМ НА ПЮПИТРЕ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу с EZ-грифом нижним средним хватом. Сядьте на скамью с пюпитром и положите на него плечи.



### НАЧАЛИ:

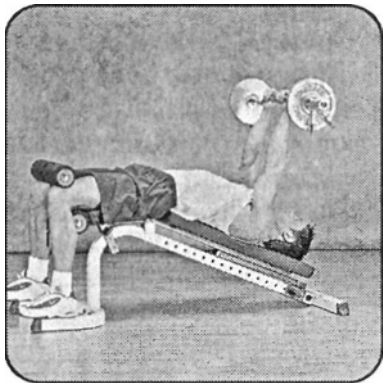
Медленно поднимайте предплечья со штангой, пока ваши локти не согнутся под углом примерно 90 градусов.

Задержитесь, затем медленно опустите руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

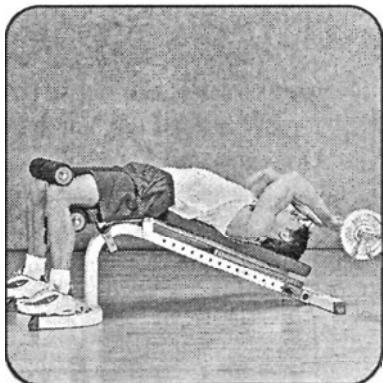
- Бицепсы должны постоянно испытывать напряжение. Поднимая штангу до определенной точки (как правило, угол сгиба в локте немного меньше 90 градусов), вы перестаете противодействовать силе тяжести и мускулы перестают работать в полную силу. Определите эту точку и заканчивайте положительную фазу упражнения до ее достижения.
- Данное упражнение предпочитают культуристы, которые тщательно прорабатывают свои руки, стремясь поднимать как можно более тяжелый вес. Выполняя это упражнение, работайте только с тем весом, с которым можете сделать подход гладко и правильно.

## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ ТЯГА ШТАНГИ С EZ-ГРИФОМ НА ТРИЦЕПС ЛЕЖА НА СКАМЬЕ С ОБРАТНЫМ НАКЛОНОМ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу с EZ-грифом верхним средним хватом. Лягте на скамью с обратным наклоном. Поднимите штангу на вытянутых руках вверх на уровне груди. Руки должны быть перпендикулярны полу.



### НАЧАЛИ:

Опустите штангу за голову, сохраняя фиксированное положение плеч, так, чтобы угол сгиба локтя составил 90 градусов.

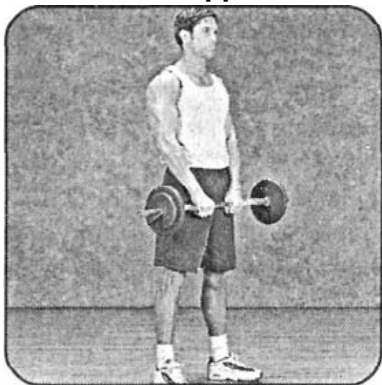
Задержитесь, затем медленно верните предплечья в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В ходе выполнения упражнения сохраняйте фиксированное положение плеч.
- Это упражнение также можно выполнять с гантелями, используя верхний хват (ладони друг к другу).

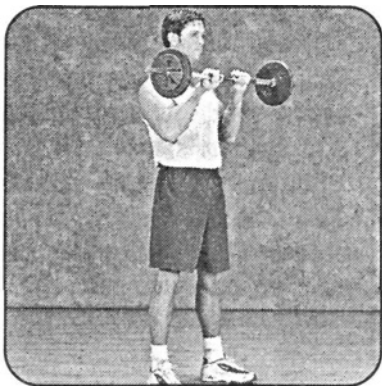
## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ

### СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ С EZ-ГРИФОМ ВЕРХНИМ СРЕДНИМ ХВАТОМ



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите штангу с EZ-грифом верхним средним хватом. Опустите руки так, чтобы штанга была на уровне таза. Плечи прижаты к бокам, плечи развернуты, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты.



#### **НАЧАЛИ:**

Согните руки, поднимая штангу настолько высоко, насколько сможете. Плечи должны оставаться неподвижными.

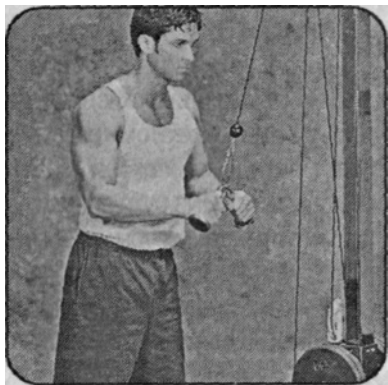
Задержитесь, затем медленно опустите штангу в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Выполняя это упражнение медленно, прижав плечи к бокам, вы почувствуете, как работают разгибатели ваших предплечий — самые слабые мышцы рук. Одновременно вы прорабатываете брахиалис и брахиорадиалис.
- Вы также можете выполнять это упражнение узким хватом. В таком случае используйте его в первом подходе, а затем перейдите на стандартный для сгибаний рук на бицепс нижний широкий хват.

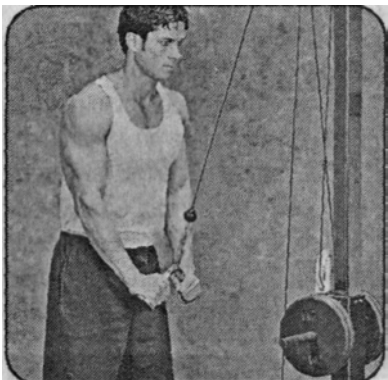
это упражнение можно выполнять на блоке (в нижнем положении). Так вы сможете больше нагрузить руки, хотя это упражнение полезней выполнять со штангой.

## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ ТЯГА РУК НА БЛОКЕ С V-РУКОЯТЬЮ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Встаньте лицом к станине, возьмите в руки V-рукоять верхнего блока. Спина прямая, плечи расправлены, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, плечи прижаты к бокам, предплечья параллельны полу.



### НАЧАЛИ:

Медленно полностью выпрямите руки вниз, почувствуйте напряжение в трицепсах.

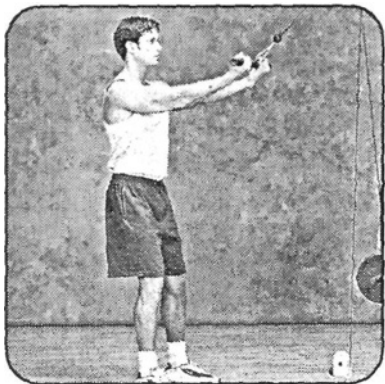
Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Это упражнение очень популярно среди культуристов, но мало кто выполняет его технически правильно. Почти все стараются придать движению дополнительное ускорение, поднимая в самом начале повторения рукоять на уровень груди. В результате получается совсем другое упражнение, направленное на развитие мускулатуры груди, спины и плечевого пояса. Чтобы воздействовать именно на трицепс, в исходной и конечной точке амплитуды руки в локтях должны быть согнуты под прямым углом.
- Вторая ошибка заключается в том, что, выполняя это упражнение, многие выгибают спину. Это переносит нагрузку с трицепсов на грудь и плечевой пояс.
- Вы можете использовать данное упражнение и для проработки мышц брюшного пресса, напрягая их во время каждого повтора. Это не уменьшит нагрузку на трицепсы, поскольку торс остается прямым.

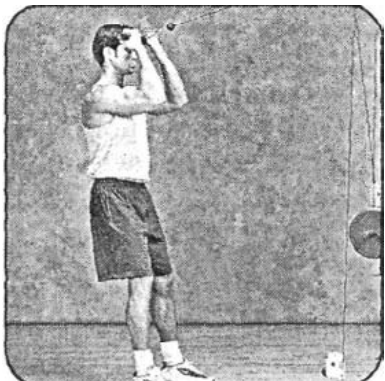
## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ

# СГИБАНИЕ ВЫТЯНУТЫХ ВПЕРЕД РУК НА БЛОКЕ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Встаньте лицом к станине, возьмите рукоять верхнего блока нижним узким хватом (расстояние между руками около 15 см). Вытяните прямые руки вперед на уровне плеч так, чтобы они были параллельны полу. Спина прямая, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты.



### НАЧАЛИ:

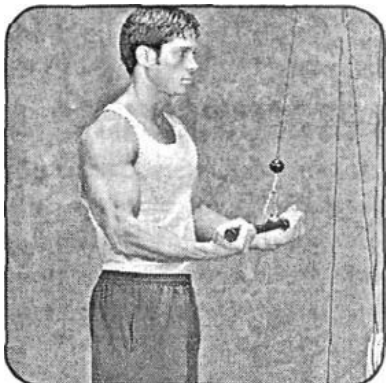
Сохраняя фиксированное положение плеч, медленно согните руки в локтях так, чтобы рукоять блока почти доставала до вашего лба.

Задержитесь, почувствуйте напряжение в бицепсах. Затем медленно верните предплечья в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

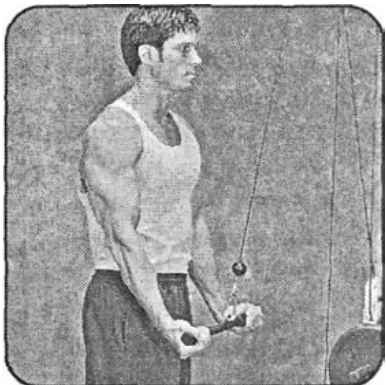
- В течение всего упражнения сохраняйте ваше тело в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должны быть только ваши локти.
- В конце подхода вам захочется приподняться на носки. Делать этого нельзя; упирайтесь в пол всей ступней.

## ТРЕНИРОВКА СУПЕРСЕТОМ ТЯГА РУКАМИ НА БЛОКЕ НИЖНИМ ХВАТОМ



### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Встаньте лицом к станине, возьмите прямую рукоятку верхнего блока нижним хватом (расстояние между руками 30-40 см). Спина прямая, плечи расправлены, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, плечи прижаты к бокам, предплечья параллельны полу.



### **НАЧАЛИ:**

Медленно полностью выпрямите руки вниз, почувствуйте напряжение в трицепсах.

Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Соблюдайте все правила техники выполнения упражнения на трицепс: спина прямая, плечи прижаты к бокам, работают только предплечья.
- В течение всего упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение в трицепсах. Первоначально нагрузка может показаться настолько большой, что вы не сможете выполнить нужное количество повторений в подходе. Уменьшите количество пластин на блоке и попытайтесь выполнить упражнение до конца. Вы привыкните к этому ощущению, которое свидетельствует о правильной работе трицепса и приведет к достижению намеченных результатов.
- Это упражнение можно выполнять и одной рукой, поменяв рукоятку на блоке.



## **ТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ**

Можно ли эффективно заниматься без отягощений? Без сомнений! Человеческое тело само по себе можно использовать в качестве отягощения. И это вовсе не преувеличение: ваше тело имеет достаточно большой вес, поэтому его можно использовать для наращивания мышц рук.

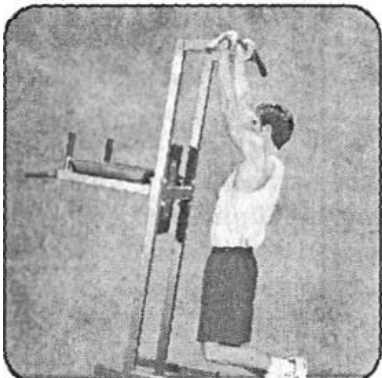
Все, что вам нужно для этого, — пара брусьев и перекладина. Вы сможете без труда найти их на любой спортивной площадке и в каждом спортивном зале. Кроме того, подобную станину можно купить в любом магазине спортивного оборудования и поставить у себя дома. Стоит только начать выполнять эти упражнения — и очень скоро они станут неотъемлемой частью ваших тренировок.

Выполняйте от одного до трех подходов, делая столько повторений, сколько можете. Занимайтесь 1-2 раза в неделю, постоянно увеличивая количество повторений. При таких сильных нагрузках целесообразно делать между подходами перерыв на 2 минуты.

СХЕМА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ								
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Упражнения	Тренировка 1            2		Тренировка 1            2		Тренировка 1            2		Тренировка 1            2	
Подтягивания с согнутыми ногами								
Отжимания на брусьях								

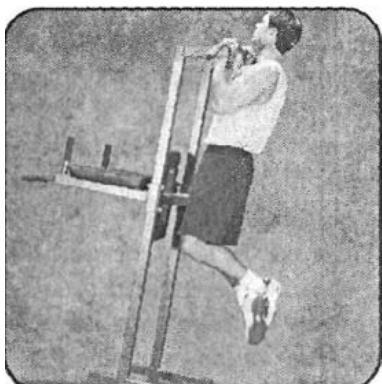
## ТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИИ

### ПОДТЯГИВАНИЕ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите перекладину нижним хватом, руки на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, голени скрещены.



**НАЧАЛИ:**

Подтяните на руках тело к перекладине так, чтобы она оказалась ниже подбородка.

Задержитесь, затем медленно опуститесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- В ходе всего упражнения тело должно находиться в фиксированном положении. Единственными подвижными частями должны быть локти и плечи.
- Некоторые способны выполнить много подтягиваний. Возможно, вы сможете начать с подхода из нескольких повторений. Затем постепенно наращивайте количество повторений, в каждый подход добавляя по одному. В конце концов вы сможете делать за один подход 10 повторений.
- Чем уже будет хват, тем сильнее будут прорабатываться мышцы рук. И наоборот, чем шире хват, тем сильнее нагружаются мышцы спины. Кроме того, мускулатура спины лучше прорабатывается верхним хватом. Также подтягивания хорошо развивают мышцы груди и плечевого пояса, но об этом мы подробнее расскажем в нашей следующей книге „Идеальные мышцы груди и плеч“.

## ТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИИ ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Подпрыгните и упритесь руками в брусья, держа тело на весу. Спина прямая, колени немного согнуты, голени скрещены.



### НАЧАЛИ:

Медленно сгибайте руки в локтях до тех пор, пока плечи не окажутся параллельными полу. Затем медленно отожмитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В течение всего упражнения сохраняйте тело в прямом положении. Единственными подвижными частями должны быть руки.
- Может оказаться, что вы намного быстрее сможете выполнить подход из 10 отжиманий, чем подход из пяти или более подтягиваний. Однако, если вы хотите, чтобы бицепсы и трицепсы развивались равномерно, выполняйте одинаковое количество повторений обоих упражнений. Чтобы утяжелить отжимания на брусьях, подвесьте на талию за цепь блин или гантель.
- Чем более прямо расположен ваш корпус во время отжимания, тем вы сильнее нагружаете трицепсы, чем сильнее отклоняетесь вперед, тем больше работают ваши грудные мышцы. Однако ни в коем случае не опускайте тело ниже, чем это показано на иллюстрации, в противном случае можно повредить плечевые суставы.

# ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

**Т**ренировки с отягощениями сродни научному проекту длиною в жизнь. Чем дольше вы занимаетесь, тем больше нового узнаете о том, как заставить мускулы расти быстрее, какая именно комбинация комплекса и режима питания позволяет побыстрее нарастить мышцы, а не жир, как создавать правильные предпосылки для удачных тренировок.

Другими словами, постепенно вы становитесь собственным спортивным физиологом, диетологом и тренером. Однако вы намного лучше справитесь со всеми этими задачами, если возьмете на вооружение периодическую систему планирования занятий, по которой составите схему изменения в тренировках в течение одного сезона или целого года.

Ниже мы расскажем вам, как создать подобный план занятий. Помните, что после завершения каждой стадии вам необходимо сделать паузу и отдохнуть в течение нескольких дней или даже недели, в зависимости от самочувствия и распорядка работы.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ**

Даже самый опытный и прилежный культурист набирает немного лишнего веса во время обильных рождественских и новогодних застолий. Поэтому, когда 2 января вы несколько потяжелевшим приходите в спортивный зал, сделайте по одному подходу из 12-15 повторений 12 (или около того) упражнений. Затем в течение месяца, доведите количество подходов каждого упражнения до трех. Тренируйтесь по циклическому методу, то есть делайте по одному подходу каждого упражнения, а затем — по 2 подхода.

## **ОБЪЕМ МЫШЦ**

Сократите количество повторений в подходе до 8-12. Перейдите от циклического метода к последовательному, то есть последовательно выполняйте все подходы одного упражнения и только после этого переходите к следующему.

## **ОБЪЕМ И СИЛА МЫШЦ**

Сократите количество повторений в подходе до 6-10.

## **СИЛА МЫШЦ**

Сократите количество повторений в подходе до 3-6 и увеличьте количество подходов самых важных упражнений (жим лежа, приседание, наклоны в сторону) до 5.

## **ВРЕМЯ ТЩЕСЛАВИЯ**

Теперь, когда после четырех месяцев работы над силовыми показателями ваше тело окрепло, можно немного сбавить обороты и сосредоточиться на проработке отдельных групп мышц. Начинайте тренировки с проработки именно этих мышц, увеличьте количество повторений в подходе до 8-12.

## **ИЮНЬ**

### **"ПОДСУШИТЕСЬ" К ЛЕТУ**

Начинайте тренировки с упражнений на брюшной пресс и увеличьте количество повторений в подходе до 10-15. Используйте такие высокоинтенсивные методы тренировок, как суперсеты, дропсеты (выполнения множества подходов одного упражнения без перерыва) и, если вы настроены действительно серьезно, "тренировки сердца", когда после окончания подхода с отягощениями в течение 2-3 минут выполняется упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы.

## **ИЮЛЬ — АВГУСТ**

### **НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЛЕТОМ**

Теперь, когда вы создали себе идеальное тело, перейдите на более гибкий режим тренировок. Занимайтесь, когда вам удобно, только для того, чтобы поддержать достигнутые результаты. Используйте любую возможность выбраться за город на свежий воздух, где можно погулять, поплавать, поехать на велосипеде и поиграть в баскетбол. Не следует пренебрегать возможностью подвигаться на свежем воздухе во имя тренировок в зале.

## **С Е Н Т Я Б Р Ь**

### **НАЗАД — К ОСНОВАМ**

Пришла пора вернуться к более строгому ритму тренировок, сосредоточившись на выполнении наиболее важных упражнений. В течение 1-2 недель восстановите выносливость и силу мышц (выполняйте подходы из 12-15 повторений), а остальную часть месяца потратьте на строительство мышечной ткани (выполняйте подходы по 8-12 повторений).

## **О К Т Я Б Р Ь**

### **ОБЪЕМ И СИЛА МЫШЦ**

Выполняйте в каждом подходе по 6-10 повторений, увеличивая вес отягощений.

## **Н О Я Б Р Ь**

### **СИЛА МЫШЦ**

Повторите схему, по которой тренировались в мае, но используйте более тяжелый вес. Если вы сможете по сравнению с маем увеличить вес отягощений на 5-10 процентов, вы не зря потратили время.

## **Д Е К А Б Р Ь**

### **БОРЬБА С ПРЕДПРАЗДНИЧНЫМ СТРЕССОМ**

Приближение праздников всегда связано со стрессовыми ситуациями, поэтому вы вряд ли хотите добавлять к своим эмоциональным перегрузкам еще и физическое перенапряжение, вызванное усиленными тренировками. Поэтому выберите тот режим занятий, который будет для вас наиболее комфортным. Возможно, вы захотите полностью выложиться в



зале, почувствовать, как ваши мускулы наполняются кровью, и таким образом снять стресс. В результате вы почувствуете себя значительно лучше.

Прервите занятия на одну-две недели, чтобы провести это время в кругу родных и друзей. Ваше тело нуждается в подобном отдыхе.

Однако это вовсе не значит, что следует вообще отказаться от какой-либо физической активности. Вам нужно двигаться и вести активный образ жизни, чтобы поддержать в себе праздничное настроение и получить удовольствие от зимы и снега. Кроме того, если вы проведете время отдыха в кресле, весь январь уйдет на то, чтобы восстановить вашу спортивную форму.

# Идеальные МЫШЦЫ РУК

Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок

**Вы хотите накачать стальные бицепсы?  
Тогда начинайте делать приседания.**

Это не шутка. Данная книга, уже успевшая стать бестселлером, преподнесет вам немало сюрпризов. На основе новейших достижений физиологии и диетологии ее автор Курт Брунгардт создал 6-недельную программу, благодаря которой вы не только добьетесь идеальной мускулатуры рук, но и наполните силой все тело.

**Из этой книги вы узнаете:**

- как правильно планировать тренировки и составлять рацион питания;
- как добиться воздействия, направленного на определенную группу мышц;
- как стремительно и не переутомляясь увеличивать мышечную массу;
- как правильно растягиваться, чтобы сделать тело гибким.

**NataHaus**  
знание без границ