

Ведь это так просто!

3-е издание

# БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ®

## Научитесь:

- работать со свободными отягощениями и тренажерами
- выбирать спортзал или создавать его у себя дома
- развивать основные группы мышц
- добавлять к тренировкам элементы пилатеса и йоги
- использовать упражнения с эспандерами и мячами

**Лиз Непорент,  
Сюзанна Шлозберг**

авторы бестселлера  
*Фитнес для чайников*

**Ширли Арчер**

тренер и преподаватель  
*Программы улучшения здоровья  
Стэнфордского университета*



***Weight Training***  
FOR  
**DUMMIES<sup>®</sup>**

***3rd Edition***

by Liz Neporent,  
Suzanne Schlosberg,  
Shirley Archer

FOR  
**DUMMIES<sup>®</sup>**  
A Wiley Brand

# **Бодибилдинг**

ДЛЯ  
**ЧАЙНИКОВ®**

*3-е издание*

**Лиз Непорент,  
Сюзанна Шлозберг,  
Ширли Арчер**



**ДИАЛЕКТИКА**

Москва • Санкт-Петербург • Киев  
2017

ББК (Ч)75.6  
Н53  
УДК 796.035

Компьютерное издательство “Диалектика”

Зав. редакцией *Н.М. Макарова*

Перевод с английского и редакция *Я.А. Лебедевка*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:  
info@dialektika.com. <http://www.dialektika.com>

**Непорент, Лиз, Шлосберг, Сюзанна, Арчер, Ширли.**

Н53 Бодибилдинг для чайников, 3-е изд. : Пер. с англ. — М. : ООО “И.Д. Вильямс”, 2017. — 384 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-8459-2126-0 (рус.)

ББК (Ч)75.6

Все названия программных продуктов являются зарегистрированными торговыми марками соответствующих фирм.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Wiley US.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

Copyright © 2017 by Dialektika Computer Publishing.

Original English language edition Copyright © 2006 by Wiley Publishing, Inc.

Authorized translation from English language edition published by Wiley Publishing, Inc., Copyright © 2017.

Книга отпечатана согласно договору с ООО “ПРИМСНАБ”.

*Научно-популярное издание*

**Лиз Непорент, Сюзанна Шлосберг, Ширли Арчер**

**Бодибилдинг для чайников**

**3-е издание**

*В издании использованы карикатуры американского художника Рича Теннанта*

Литературный редактор *Т.Г. Сковородникова*

Верстка *Л.В. Чернокозинская*

Художественный редактор *Е.П. Дынник*

Корректоры *Л.А. Гордиенко, Л.В. Чернокозинская*

Подписано в печать 22.11.2016. Формат 70х100/16

Гарнитура Times

Усл. печ. л. 24,0. Уч.-изд. л. 22,1

Тираж 200 экз. Заказ № 8546

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), тел. 8(499)270-73-59

ООО “И. Д. Вильямс” 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

ISBN 978-5-8459-2126-0 (рус.)

ISBN 0-471-76845-6 (англ.)

© Компьютерное изд-во “Диалектика”, 2017,  
перевод, оформление, макетирование

© Wiley Publishing, Inc., 2006

# Оглавление

Об авторах	13
Благодарности авторов	14
Введение	15
<b>ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ВЕС</b>	21
Глава 1. Силовые упражнения для нормальной жизни	23
Глава 2. Язык и проверенные концепции тренировок	29
Глава 3. Проверка силы, постановка целей и отслеживание прогресса	41
Глава 4. снаряжение для силовых упражнений	51
Глава 5. Как не уронить груз себе на ногу: советы по безопасности	65
<b>ЧАСТЬ II. МУДРЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ</b>	81
Глава 6. Занятия дома: обустройство собственного тренажерного зала	83
Глава 7. Занятия вне дома: клубы, тренеры и группы	93
Глава 8. Все о стретчинге	107
Глава 9. Предотвращение распространенных ошибок силовых упражнений	121
<b>ЧАСТЬ III. ЗНАКОМСТВО С УПРАЖНЕНИЯМИ</b>	133
Глава 10. Объяснение инструкций к упражнениям	135
Глава 11. Разработка мышц спины	143
Глава 12. Разработка мышц груди	163
Глава 13. Разработка плечевых мышц	179
Глава 14. Разработка мышц рук	195
Глава 15. Разработка мышц живота	213
Глава 16. Разработка ножных и ягодичных мышц	227
Глава 17. Разработка опорных мышц	255
<b>ЧАСТЬ IV. РАЗРАБОТКА СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК</b>	267
Глава 18. Основные тренировки для начала	269
Глава 19. Быстрые тренировки для напряженных дней	279
Глава 20. Тренировка опорных мышц для хорошего равновесия и здоровья спины	289
Глава 21. Освоение более сложных программ	299
Глава 22. Специальные тренировки	309
Глава 23. Йога и пилатес для развития гибкости, силы и координации	319

<b>ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ</b>	329
Глава 24. Десять (точнее, одиннадцать) упражнений с резиновыми жгутами	331
Глава 25. Десять упражнений с мячом для фитнеса	345
Глава 26. Десять мыслей по поводу пищевых добавок, диет и здорового питания	359
Предметный указатель	369

# Содержание

<b>Об авторах</b>	13
<b>Благодарности авторов</b>	14
Благодарности от Лиз	14
Благодарности от Сюзанны	14
Благодарности от Ширли	15
<b>Введение</b>	15
Об этой книге	16
Кто вы, наш читатель?	18
Как построена эта книга	18
Пиктограммы, используемые в книге	19
Куда двигаться дальше	20
Ждем ваших отзывов!	20
<b>ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ВЕС</b>	21
<b>Глава 1. Силовые упражнения для нормальной жизни</b>	23
Силовые упражнения для всех	23
Оцените свою физическую форму и поставьте правильные цели	24
Безопасность, позволяющая получать удовольствие от занятий	25
Выбор оборудования и снаряжения для тренировок	25
Подбор правильных упражнений, комплексов и организация тренировок	26
Здоровый образ жизни	27
<b>Глава 2. Язык и проверенные концепции тренировок</b>	29
Определение ключевых понятий силовых упражнений	29
Подробнее о повторах	31
Знакомство с подходами	33
Основы составления комплекса упражнений	33
О значении отдыха и восстановления	35
В здоровом теле здоровый дух	37
Организация долгосрочных тренировок	38
<b>Глава 3. Проверка силы, постановка целей и отслеживание прогресса</b>	41
Проверка силы и выносливости	41
Постановка правильных целей	45
Отслеживание прогресса	47

<b>Глава 4. Снаряжение для силовых упражнений</b>	51
Освоение свободных отягощений	52
Использование силовой скамьи	56
Не бойтесь силовых тренажеров!	58
Жгуты и эспандеры	62
<b>Глава 5. Как не уронить груз себе на ногу: советы по безопасности</b>	65
Основные законы безопасности силовых упражнений	65
Особенно полезные советы: подсказки по поднятию тяжестей	69
Искусство подстраховки	72
Типичные травмы при выплонении силовых упражнений	76
Преодоление травм	78
<b>ЧАСТЬ II. МУДРЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ</b>	81
<b>Глава 6. Занятия дома: обустройство собственного тренажерного зала</b>	83
Поднятие тяжестей дома	83
Обустройство домашнего тренажерного зала	84
Выбор свободных отягощений	85
Купите силовой тренажер	90
Покупка жгутов и эспандеров	91
<b>Глава 7. Занятия вне дома: клубы, тренеры и группы</b>	93
Решение записаться в спортклуб	93
Выбор клуба здоровья	94
Работа с тренером	96
Работа в группе	100
Этикет силовых упражнений	102
<b>Глава 8. Все о стретчинге</b>	107
Зачем и когда заниматься стретчингом	107
День традиции, или Традиционный стретчинг	109
Стретчинг при помощи партнера	115
Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи импульсов. или PNF-стретчинг	116
Активно-изолированный стретчинг	118
<b>Глава 9. Предотвращение распространенных ошибок силовых упражнений</b>	121
Обман мышц брюшного пресса	121
Слишком глубокие приседания	122
Выгибание спины дугой	124
Излишнее опускание локтей	125
Ошибки при тяге на высоком блоке	126
Торчащие ягодицы	127



Ошибки при тяге на низком блоке	127
Ошибки при вставании с силовой скамьи	129
Чрезмерная или недостаточная подстраховка	130
Небрежная переноска дисков от штанги	131
<b>ЧАСТЬ III. ЗНАКОМСТВО С УПРАЖНЕНИЯМИ</b>	<b>133</b>
<b>Глава 10. Объяснение инструкций к упражнениям</b>	<b>135</b>
Основные понятия	135
Объяснение наших любимых фраз	138
Изучение дыхательных техник	140
<b>Глава 11. Разработка мышц спины</b>	<b>143</b>
Знакомство с мышцами верхней части спины	143
Разработка мышц верхней части спины	145
Как избежать ошибок при разработке мышц верха спины	146
Приобретение навыков в развитии верхней части спины	147
Работа с мышцами нижней части спины	158
Польза от сильных мышц поясницы	158
Разработка мышц нижней части спины	159
Как избежать ошибок при разработке мышц низа спины	159
Приобретение навыков в развитии нижней части спины	160
<b>Глава 12. Разработка мышц груди</b>	<b>163</b>
Знакомство с мышцами груди	163
Польза от сильных пекторальных мышц	164
Разработка мышц груди	164
Как избежать ошибок при разработке пекторальных мышц	166
Приобретение навыков в развитии мышц груди	167
<b>Глава 13. Разработка плечевых мышц</b>	<b>179</b>
Знакомство с мышцами плеч	179
Удовольствие от сильных плеч	180
Отличная тренировка плеч	181
Как избежать ошибок при разработке плеч	182
Практика упражнений для плеч	183
<b>Глава 14. Разработка мышц рук</b>	<b>195</b>
Знакомство с мышцами рук	195
Удовольствие от сильных рук	196
Отличная тренировка рук	197
Как избежать ошибок при разработке мышц рук	198
Практические упражнения для рук	199

<b>Глава 15. Разработка мышц живота</b>	213
Знакомство с мышцами живота	213
Удовольствие от сильных мышц живота	215
Мифы о разработке мышц живота	215
Как избежать ошибок при разработке мышц живота	217
Основные упражнения для абдоминальных мышц	218
<b>Глава 16. Разработка ножных и ягодичных мышц</b>	227
Знакомство с мышцами ног и ягодиц	227
Удовольствие от сильных мышц нижних конечностей	229
Отличная разработка нижних конечностей	231
Как избежать ошибок при разработке нижних конечностей	232
Изучение упражнений на развитие нижних конечностей	233
<b>Глава 17. Разработка опорных мышц</b>	255
Знакомство с опорными мышцами	255
Удовольствие от сильных мышц туловища	257
Отличная тренировка опорных мышц	257
Как избежать ошибок при разработке опорных мышц	258
Упражнения для опорных мышц	259
<b>ЧАСТЬ IV. РАЗРАБОТКА СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК</b>	267
<b>Глава 18. Основные тренировки для начала</b>	269
Индивидуальный подход к комплексам	269
Обзор факторов ваших программ	273
Примеры комплексов тренировок для начинающих	275
<b>Глава 19. Быстрые тренировки для напряженных дней</b>	279
Извлечение из быстрых тренировок максимума пользы	279
Сведение быстрых упражнений в один комплекс	280
Выполнение 15-минутных комплексов	281
Тренировки с использованием 10-минутных комплексов	284
<b>Глава 20. Тренировка опорных мышц для хорошего равновесия и здоровья спины</b>	289
Как забыть о болях в спине	290
Правильная осанка	291
Преимущества правильной осанки	292
Поддержка равновесия	292
Занятия йогой, тайцзи или цигун	293
Упражнения для равновесия	294
Основные правила улучшения здоровья спины и равновесия	296
Образцы комплексов для здоровья спины и чувства равновесия	297

<b>Глава 21. Освоение более сложных программ</b>	299
Понимание прогресса тренировок	299
Раздельные комплексы	300
Разбавление ежедневных тренировок	304
Передовые техники тренировок	307
<b>Глава 22. Специальные тренировки</b>	309
Советы по поводу тренировок для детей и подростков	309
Упражнения до и после родов	312
Упражнения для больших и красивых тел	314
Укрепляйте не только мышцы, но и кости	317
Поднятие тяжестей в пожилом возрасте	317
<b>Глава 23. Йога и пилатес для развития гибкости, силы и координации</b>	319
Знакомство с йогой и пилатесом	319
Преимущества йоги и пилатеса	320
Могут ли занятия йогой и пилатесом заменить силовые упражнения	323
Включение йоги и пилатеса в вашу программу тренировок	323
Несколько слов о йоге	324
Вся правда о пилатесе	326
<b>ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ</b>	329
<b>Глава 24. Десять (точнее, одиннадцать) упражнений с резиновыми жгутами</b>	331
Приятной дороги!	331
Подготовка к тренировке со жгутами	332
Приседания с эспандером	333
Отведение ноги со жгутом	334
Подъем внешней части бедра со жгутом	335
Жим носком ноги с эспандером	336
Тяга на широчайшие с эспандером	336
Отжимания со жгутом	338
Жим от плеч со жгутом одной рукой	338
Вращение рук со жгутом наружу	340
Вращение рук со жгутом вовнутрь	340
Одновременное сгибание рук с эспандером	342
Разгибание рук назад со жгутом	342
<b>Глава 25. Десять упражнений с мячом для фитнеса</b>	345
Правильный выбор мяча	345
Безопасность при использовании мячей для фитнеса	346
Скручивание живота на мяче	347
Марш на мяче	348

Косое скручивание живота на мяче	349
Разгибание спины на мяче	350
Поддержка на мяче	350
Отжимания на мяче	351
Поочередный подъем ног на мяче	352
“Мостик” на мяче	354
Подъем бедра на мяче лежа на боку	355
Подъем обеих ног с мячом лежа на боку	356
<b>Глава 26. Десять мыслей по поводу пищевых добавок, диет и здорового питания</b>	<b>359</b>
Почему реклама пищевых добавок и диет далеко не всегда правдива	359
Злоупотребление пищевыми добавками	360
Развенчивание сжигателя жира: хитин	360
Понимание строителя мышц: креатин	361
Развенчивание мании высокобелковых диет	362
Построение мышц при помощи протеина	364
Поиск здоровых энергетических батончиков	364
Шоколад как здоровая закуска	366
Разнообразие цельных продуктов	366
Выбор органических продуктов питания	367
<b>Предметный указатель</b>	<b>369</b>

## Об авторах

**Лиз Непорент.** Первый комплект ее гантелей (вообще-то не ее, а братьев) был сделан из синего пластика и заполнен песком. Но когда песок стали находить по всему дому, ее мама перенесла все занятия, связанные с поднятием тяжестей, в подвал. С того времени Лиз успела стать известным корпоративным консультантом по фитнесу, а также создателем и руководителем фитнес-центров по всему миру. На этом пути она попробовала себя в роли персонального тренера и даже получила диплом магистра физкультуры. Ее работа сертифицирована Американским колледжем спортивной медицины, Национальной ассоциацией силы и физической подготовки, Американским советом по физической культуре и Национальной Академией спортивной медицины. Лиз является автором и соавтором нескольких книг, включая *Фитнес для чайников* и *О здоровом образе жизни*. Кроме того, она часто пишет статьи для *New York Times*, *Family Circle*, *Shape* и других изданий. Наконец, в настоящее время она ведет ежедневное интернет-шоу на сайте [eyada.com](http://eyada.com).

**Сюзанна Шлосберг.** Ее писательская карьера началась еще на первом курсе университета, когда ей поручили осветить одну из игр Национальной баскетбольной ассоциации. Она никогда не забудет, как брала в раздевалке интервью у дюжины здоровенных мускулистых и полуобнаженных игроков команды *Boston Celtics*. После этого она решила, что работа журналиста ей по душе. Сюзанна пошла дальше, став газетным репортером и автором статей для разных журналов. Сегодня она сотрудничает в качестве редактора с журналом *Shape and Health*, а также работает инструктором журналистской программы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Она является одним из авторов книги *Фитнес для чайников* и автором книги *The Ultimate Workout Log*. Обожая ощущение штанги или гантелей в руках, Сюзанна занималась силовыми упражнениями в Зимбабве, Марокко, Исландии и Микронезии вместе с местными жителями. Она рекордсмен среди женщин по Большому американскому пробегу с мешком — соревнованию, которое проходит раз в четыре года в Йерингтоне, штат Невада. Согласно его правилам, участники должны пробежать 8 км, неся 23-килограммовый мешок с кормом для цыплят.

**Ширли Арчер** — бывший нью-йоркский адвокат однажды сменившая деловой образ жизни на здоровый. Преодолев синдром хронической усталости от стрессов и переработок, она сумела стать чемпионом по фитнесу, поправить здоровье и укрепить свое тело, дух и разум. Сегодня она преподает здоровый образ жизни и фитнес по программе Медицинской школы Станфордского университета в Пало-Альто. Она является автором десятка книг той же тематики, международным тренером инструкторов по фитнесу, а также человеком, часто цитируемым СМИ по всему миру. Ширли имеет диплом магистра Гарвардского университета в сфере изучения Восточной Азии. Она обладает большим опытом в отслеживании связей между духом и телом и неоднократно выступала по этой теме на разных мероприятиях. Она даже ведет соответствующую ежемесячную колонку в журнале и постоянно участвует в заседаниях Американского совета по физической культуре. Помимо прочих организаций, свои сертификаты ей вручили Американский колледж спортивной медицины и Национальная ассоциация силы и физической подготовки. Также она является дипломированным преподавателем пилатеса и

инструктором йоги. На протяжении многих лет Ширли создала целый ряд корпоративных программ по фитнесу, включая *Walking for Workplace Wellness*. К ним принадлежат также *Fitness 9 to 5* и *Stretching and Relaxation Tips for Workday Survival*. Ширли верит, что здоровым может быть тело любой формы и любого размера, а вы можете жить дольше, лучше и счастливее, занимаясь фитнесом каждый день.

## Благодарности авторов

Авторы хотят поблагодарить Ричарда Миллера и Главный гимнастический зал города Нью-Йорка за предоставленное оборудование для многих из наших фотографий. Мы также признательны Зорану Поповичу, Артуру Белебо и Дэниелу Крону за их прекрасные и быстрые фотоработы, а также Крису Грисканти, который щедро подарил нам несколько снимков. Все остальные фотографии для этой книги любезно предоставлены фирмой *Trotter Fitness Equipment*. Большое спасибо и всем моделям, позировавшим для этой книги. Можете не сомневаться, что ваше время, терпение и замечательные образы оценены по достоинству. Моделями нам послужили Джорджия Арчер, Ширли Арчер, Патти Баттенхайм, Ая Сертн, Терри Сертн, Кэтерин Коул, Джеймс Гаспар, Дебби-Деб Ханока, Джеймс Янкевич, Спайк Джоззино, Эрика Краус, Сабхаш Мандал, Эми Нгай, Алисия Рацела, Фред Рейд, Дорис Шафран, Джей Шафран, Боб Вейтер, Кэрри Вужейк и Норман Цинкер. Спасибо также фирме *Reebok* за предоставленную спортивную одежду и обувь. Некоторая дополнительная одежда была также выделена для нас фирмами *Marirose Charbonneau*, *M. Rose Sportswear*, *Everlast*, *Nike* и *Brooks*.

### *Благодарности от Лиз*

Я очень глубоко признательна моей семье, особенно мужу, Джею Шафрану, чья поддержка была просто невероятной. Спасибо Сюзанне Шлосберг — лучшему соавтору из всех, которых только знал мир. Таких еще просто не бывало! Я также хотела бы поблагодарить следующих людей, которые так или иначе очень мне помогли: Джона Буззерио, Нэнси Нгай, Линду Стромейер, Патрицию Баттенхайм, Джимми Баффа, Джимми Ротоло, Стивена Харриса, Джеймса Янкевича, Боба Вейтера, Сабхаша Мандала, Холли Бирн, Грейс де Симин и Зумера.

### *Благодарности от Сюзанны*

Вряд ли отыщется лучший соавтор, чем Лиз Непорент. Она так много знает, так тяжело работает и даже смирилась с тем фактом, что я никогда не смогу полюбить ее собаку. Я также хочу сказать спасибо моему агенту Фелисии Эз за ее потрясающую активность и деловую хватку. Алек Бога проделал просто великолепную работу в качестве моего администратора, а Нэнси Готтсман всегда была рядом, чтобы поддержать меня и успокоить. И, естественно, я очень благодарна всем членам моей семьи.

## Благодарности от Ширли

Для меня огромное удовольствие находиться в компании таких замечательных писателей, как Лиз Непорент и Сюзанна Шлосберг. Написание книги часто сопряжено с трудностями и требует много времени. Тем не менее следующие люди скрасили для меня многие часы напряженной работы: Натали Харрис и Кэтлин Кокс — редакторы издательства *Wiley*; Керри Берчфилд — великолепный литературный редактор; а также Джорджия Арчер, Энтони Доминичи и Оливер Бяловонс. Наконец, я благодарю своих родителей, Мицуко Сугимура Ивама и Стивена М. Арчера. Спасибо вам за все, что вы мне дали!

## Введение

Когда вышло в свет первое издание этой книги, тяжелая атлетика обещала стать необычайно модным феноменом. Женщины, молодежь и даже старики — казалось, все вокруг получают четкое послание: “Качать железо полезно всем, а не только культуристам с плечами как трехстворчатый шкаф”.

Теперь же, по прошествии четырех лет, силовые упражнения стали еще более популярными. Сегодня занятия с персональным тренером предлагают уже почти 87% всех американских спортивных клубов по сравнению с 66% в 1996 году. За это же время использовать на тренировках силовые тренажеры начали уже четыре миллиона женщин. Количество членов клубов здоровья в возрасте старше 55 лет увеличилось более чем вдвое. В одном из спортивных залов в Палм-Спрингс, штат Калифорния, даже перестали включать рэп из-за частых жалоб от пожилых спортсменов.

Между тем увеличивающаяся популярность силовых упражнений отнюдь не означает, что они стали менее страшными для новичков. Для начинающего атлета абсолютно естественно путать предназначения тренажеров и названия разных групп мышц. Вполне возможно, что вы смотрите на штангу, даже не представляя, как ее поднять без вреда для мышц поясницы. Может быть, глядя на тренажер, вы не в состоянии разобраться, с какой стороны к нему подойти. А может, вы безуспешно пытаетесь понять абракадабру, которой кажется вам совет тренера: “Сделайте три подхода по восемь повторений на тренажере для широчайших, а затем суперподход для тяги на низком блоке”.

Эта книга обеспечит вас всеми необходимыми знаниями и придаст уверенности в себе перед тем, как начать программу силовых упражнений дома или в спортзале. В ней мы подробно расскажем об упражнениях, подходящих как для ветеранов спорта, так и для новобранцев. К тому же в это издание добавлена новая информация о том, как продолжать тренировки на протяжении всей жизни. Вы научитесь уютно себя чувствовать среди всевозможных тренажеров и другого спортивного инвентаря. В книгу специально включены советы по тренировкам для молодежи, подростков, беременных и недавно родивших женщин, а также людей пожилого возраста. Найдется в ней и полезная информация для тучных людей, которые желают избавиться от лишнего веса и обрести стройность. Кроме того, мы расскажем о таких последних тенденциях в фитнесе, как тренировка опорных мышц, йога и пилатес. Вы увидите, что это издание просто изобилует самыми разными упражнениями. И не важно, находитесь ли вы в отпуске или

просто имеете в запасе десять свободных минут — силовую тренировку вполне можно сделать обычной частью распорядка дня. Специально для вас здесь представлено новое снаряжение, гарантирующее тренировкам стабильность и удобство, а целая глава даже посвящена упражнениям с мячом.

В своей книге *Бодибилдинг для чайников* мы расскажем вам о безопасных техниках поднятия тяжестей и поможем правильно выбрать различное снаряжение и оборудование. Вы узнаете массу увлекательных историй из жизни атлетов, что, надеемся, вдохновит вас продолжать тренировки мышц, а не идти на поводу у желудка, требующего все бросить и наполнить его. По сути, работая над книгой, мы позаботились практически обо всем, существенно сэкономив ваше время. Вам лишь осталось добраться до спортзала и решительно подойти к тому или иному снаряжению.

## Об этой книге

У каждого человека, несомненно, найдутся свои причины стать завсегдатаем тренажерного зала. Зачастую они связаны с желанием просто хорошо выглядеть, ведь литые плечи и подтянутый живот сегодня почти обязательны среди определенных возрастных групп. Между тем многие из нас могут отыскать для поднятия тяжестей более веские и уважительные причины. Ниже представлено несколько отличных доводов в пользу занятий силовыми упражнениями.

- ✓ **Они поддерживают здоровье ваших костей.** В среднем после 35 лет женщина каждый год теряет около процента костной массы. Кстати, кости мужчин тоже становятся более хрупкими. При этом занятия с отягощениями способны существенно замедлить падение уровня костной массы и даже повернуть этот процесс вспять. Имея прочные кости, вы не начнете горбиться с возрастом и снизите риск опасных для жизни переломов. Сколько бы вам ни было лет, заняться укреплением костей никогда не поздно.
- ✓ **Они помогают контролировать вес тела.** Допустим, вы худеете за счет одних только диет или их сочетания с отдельными упражнениями на свежем воздухе (вроде ходьбы или езды на велосипеде). Тогда вместе с жиром вы теряете и мышцы, что может вызвать только новые проблемы. Ведь при потере мышечной массы замедляется обмен веществ, а потому лишний вес запросто может вернуться. Добавив же к тренировкам силовые упражнения, вы сможете поддерживать (или наращивать) свои мышцы, таким образом поддерживая (или даже ускоряя) обмен веществ. Хотя эти упражнения и нельзя назвать чудодейственным средством для потери веса, многие эксперты по проблемам ожирения считают их немаловажным условием похудения.
- ✓ **Они делают вас сильнее.** Конечно, вовсе не обязательно стремиться к тому, чтобы отрывать от земли переднюю часть пожарной машины, однако некоторый запас мышечной силы еще никому не мешал. Силовые упражнения облегчат для вас задачу по выносу стопки старых газет к мусорному контейнеру или пункту приема макулатуры. Они помогут донести домой покупки из супермаркета, избавят от необходимости в услугах сиделки под старость, позволив обходиться без чужой помощи. Исследования показывают, что за счет поднятия тяжестей даже 90-летние люди могут стать значительно сильнее, вернув себе способность гулять и одеваться самостоятельно.



- ✓ **Они повышают вашу энергию.** Забудьте о пустых и бесполезных пищевых добавках. Один из лучших усилителей энергии в мире продается не в пузырьках и бутылочках, а в штангах, гирях и гантелях. Поднимая тяжести, вы получите гораздо больший заряд бодрости и энергии, чем обходясь без них. После таких тренировок вы сможете проехать через весь город на общественном транспорте или отбыть благотворительный вечер своей фирмы, не чувствуя себя потом выжатыми как лимон.
- ✓ **Они укрепляют сердце.** Мы всегда знали, что упражнения на свежем воздухе вроде ходьбы, бега трусцой и езды на велосипеде снижают давление и риск сердечного приступа. Однако новые исследования подтвердили, что данными преимуществами обладают и упражнения с различными отягощениями. В частности, эксперименты показали, что поднятие тяжестей уменьшает риск инфаркта, снижая уровень “вредного” холестерина и кровяное давление.
- ✓ **Они помогают вам получать больше удовольствия от жизни.** Все вышеперечисленное делает вас более счастливым, продуктивным и уверенным в себе человеком. (Исследования предполагают, что силовые упражнения могут помочь даже при клинической депрессии.) Безусловно, перетаскивание стальных болванок с места на место не является лекарством в чистом виде. И все же вы будете удивлены тем, сколько удовольствия может принести в вашу жизнь пара 4-килограммовых гантелей.

Чтобы воспользоваться этими и другими преимуществами силовых упражнений, вы можете читать материал нашей книги в разной последовательности.

- ✓ Если вы новичок в спорте, советуем сначала прочесть части I и II. Они помогут вам освоить специальное оборудование и снаряжение, основные термины, меры безопасности и правила спортивного этикета. Затем переходите к части IV, которая объяснит, как разработать план тренировок, отвечающий вашим потребностям. (Возможно, потом вы захотите вернуться к ней еще не раз.) После этого откройте часть III и ознакомьтесь с самыми разными полезными упражнениями. И наконец, в свободное от поднятия тяжестей время отдайте должное интересной информации из части V.
- ✓ Если вы уже успели познакомиться с выгнутым грифом штанги для бицепсов и не понаслышке знаете, как укрепить свое тело, то переходите прямо к части III. В ней вы легко найдете упражнения для развития всех групп мышц. Вы также можете обратить внимание на часть IV. Из нее вы узнаете, как объединить эти упражнения в разнообразные программы тренировок, подходящие под ваш график работы и предпочтения в снаряжении.
- ✓ Как бы много вы ни знали о силовых упражнениях, вы всегда можете использовать эту книгу в качестве полезного справочного пособия. Предметный указатель в конце поможет вам в поиске любой интересующей вас темы, вроде персонального тренера, двуглавых мышц бедер или высокобелковой диеты.

## *Кто вы, наш читатель?*

Хотя тело есть у каждого, люди зачастую довольно смутно представляют, как правильно его тренировать. Взявшись за написание этой книги, мы решили сделать ее максимально доступной для новичков и предположили, что вы совершенно не знакомы с силовыми упражнениями. По этой причине некоторые описанные ниже моменты могут запросто пропускаться более опытными атлетами.

Мы также предположили, что вы наверняка поддались воздействию популярных мифов, которые ходят о силовых упражнениях, — так называемых “городских легенд” тренажерного зала. Поэтому мы сделаем все от нас зависящее, чтобы откорректировать эти мифы и объяснить, почему они не соответствуют действительности.

## *Как построена эта книга*

*Бодибилдинг для чайников* разделены на пять частей. В принципе, чтение можно начинать с любой части или даже главы, не оглядываясь на то, что было написано ранее. Когда же вы дойдете до раздела, действительно требующего предыдущих знаний, мы обязательно отошлем вас к нужной главе. Ниже представлено краткое содержание каждой части.

### **Часть I. Прежде чем вы возьмете вес**

Поднятие тяжестей не относится к таким занятиям, как, скажем, игра в шашки, которую вы можете со знанием дела организовать уже после минутного объяснения. Перед тем как приступить к жиму ногами, вам необходимо хотя бы приблизительно познакомиться с жаргоном силовых упражнений и усвоить основные правила безопасности. Поэтому первая часть книги расскажет о терминах, которыми вы легко сможете впечатлить гостей вашей следующей вечеринки. Кроме того, она покажет вам, как проверять свою силу и отслеживать достигнутый прогресс в дневнике силовых упражнений.

### **Часть II. Мудрый подход к тренировкам**

В этой части рассматриваются менее технические аспекты поднятия тяжестей. Мы откроем перед вами секреты выбора оборудования и снаряжения, поможем составить свое мнение о тех или иных клубах здоровья и предупредим насчет настырности отдельных продавцов. Мы также расскажем, каких видеоинструкторов стоит приглашать в свою гостиную, каких групповых тренировок следует избегать и как распознать хорошего тренера. Мы также представим вам тонкости спортивного этикета.

### **Часть III. Знакомство с упражнениями**

У нас имеется подозрение, что вы приобрели нашу книгу именно благодаря этой части. Ведь в ней содержится широкое разнообразие упражнений для всех основных групп мышц. Каждая глава включает рисунок со схематичным изображением мышц (чтобы вы могли понять, где у вас четырехглавые, а где — дельтовидные) и краткий экскурс в физиологию. Мы познакомим вас с упражнениями для новичков и опытных атлетов, любителей позаниматься дома и постоянных членов спортивных клубов. Мы также объясним, как модифицировать многие из упражнений в случае возникновения проблем со спиной, коленями, локтями или другими суставами.

## Часть IV. Разработка собственной программы тренировок

Вы не можете просто свести воедино дюжину упражнений и назвать это комплексом, как вы делаете, например, когда бросаете в котел разные продукты и специи, называя это рагу. Чтобы получить действительно хорошие результаты, избежав травм, вам необходимо тщательно отобрать упражнения, которые вы собираетесь делать вместе. В этой части мы объясним важнейшие элементы любой тренировки с отягощениями и рассмотрим, как разработать индивидуальную программу, которая бы отвечала вашим целям и вашему распорядку дня. Мы покажем, как уравновесить ваш комплекс силовых упражнений другими важными компонентами фитнеса и продемонстрируем несколько объединяющих упражнений. Наконец, мы поможем увязать вашу программу тренировок с особыми ситуациями вроде подготовки к родам или восстановления после них. Вы также получите полезные советы по тренировкам детей и подростков и многие другие рекомендации.

## Часть V. Великолепные десятки

Эта часть посвящена самым разным, но, безусловно, важным моментам, связанным с силовыми упражнениями. В ней мы порекомендуем вам способы самообразования по вопросу диет и предложим по-новому взглянуть на силовые упражнения как таковые. Кроме того, мы дадим советы по использованию резиновых жгутов, эспандеров и мячей, которые дополняют ваши обычные тренировки и сделают их более веселыми.

### *Пиктограммы, используемые в книге*

Речь идет о небольших картинках, размещенных слева от текста. Они призваны обращать ваше внимание на конкретные темы и помогать вам быстрее находить необходимую информацию.



Эта картинка указывает на особенно полезный совет, связанный с силовыми упражнениями, или некую эффективную стратегию действий.



Данный значок предупреждает о потенциальных опасностях, которых следует избегать при занятиях силовыми упражнениями. В частности, вам вовсе не нужно слушать мелких жуликов или нечестных продавцов, предлагающих всякий ненужный хлам вроде электронных миостимуляторов. Мы также используем эту картинку, чтобы указать на ошибки, которые могут вызвать травму, вроде слишком сильного сгибания коленей или подъема слишком большого веса.



Этот строгий человечек уберет вас от заблуждений и ложных понятий. Он неизменно борется за правду, справедливость и эффективные тренировки. Например, он может указать на то, что высокобелковая диета отнюдь не является залогом похудения, а тренировки мышц живота никак не помешают вам в сексе.



Данная картинка напомним о правильной технике упражнений, позволяющей не стать жертвой 11–80, что по коду американской полиции классифицируется как “несчастный случай, приведший к увечью”. Она четко укажет на то, когда нужно расслабить плечи, напрячь мышцы живота или согнуть колени.



Наконец, последний значок предполагает, что вы можете пропустить или изменить упражнение, при выполнении которого пострадали ваши суставы или поясница. Даже если вам никогда не приходилось мучиться от травм, уделяйте особое внимание указанным суставам и старайтесь не испытывать никакого дискомфорта.

## *Куда двигаться дальше*

Ширли рекомендует всем начинать чтение этой книги с самой первой главы. Даже если вы не совсем новичок в спорте, вам пригодится приведенный в ней краткий обзор книги, позволяющий сориентироваться в поиске нужной информации. Кроме того, исследования показывают, что один из лучших способов сохранить нацеленность на тренировку — напоминать себе о ее потенциальных преимуществах. А если при этом еще и помнить о негативных последствиях, возможных в случае бездействия, то мотивация будет просто невероятной.

Всем нам время от времени нужно подстегивать свою мотивацию, даже тем, кто тренируется уже долгие годы. Дочитайте эту книгу до конца, и вы узнаете много способов, посредством которых силовые упражнения могут значительно улучшить вашу жизнь. Готовы поспорить, что вскоре вы увлечетесь и начнете разрабатывать все новые и новые планы тренировок. Удачи вам на этом пути! Вернувшись к данной книге в любое время, вы всегда найдете в ней необходимую поддержку и совет.

## *Ждем ваших отзывов!*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

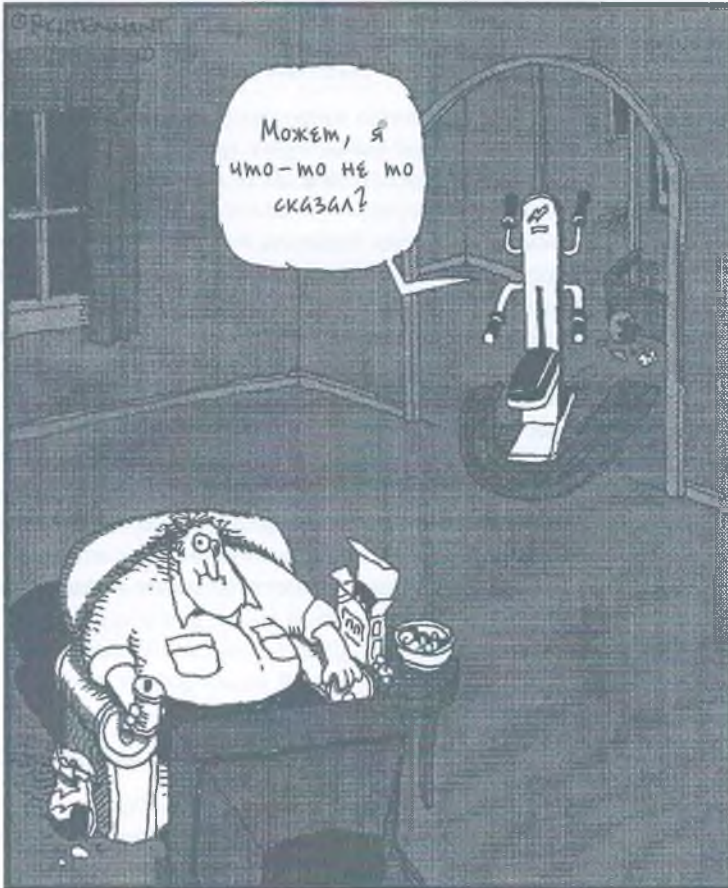
из Украины: 03150, Киев, а/я 152

# Часть I

## Прежде чем вы возьмете вес

The 5th Wave

Рич Теннант



### *В этой части...*

В части I вы найдете основную информацию о силовых упражнениях. Уже в самом ее начале вы оцените преимущества внедрения программы силовых упражнений в свою жизнь, независимо от вашего возраста, уровня подготовки и целей. Хотите стать олимпийским чемпионом или просто получить больше энергии, чтобы эффективнее прожить каждый новый день? Силовые упражнения помогут вам в этом. В этой части содержатся объяснения ключевых терминов и концепций тренировок. Вы узнаете, как оценить свой нынешний уровень мышечной силы при помощи разнообразного спортивного инвентаря. Вы научитесь ставить цели и отслеживать достигнутый прогресс.

Мы включили в эту часть также и описание основного снаряжения для силовых упражнений: гантелей, штанг, тренажеров, эспандеров и некоторых других приспособлений, которые вы наверняка видели в спортивных клубах или магазинах. Наконец, самое важное — вы усвоите правила безопасности, которые позволят вам избежать травм.

# Силовые упражнения для нормальной жизни

*В этой главе...*

- Почему силовые упражнения нужны всем
- Оценка физического состояния и постановка целей
- Выбор подходящего снаряжения
- Безопасные тренировки
- Выбор упражнений и комплексов для достижения ваших целей
- Поиск вариантов сделать силовые упражнения частью вашего общего здорового образа жизни

**З**аняться силовыми упражнениями — одно из лучших решений, идущих на пользу вашему здоровью, самочувствию, гармонии духа и тела. Регулярные силовые упражнения сделают вас сильнее, выносливее и увереннее в себе. Они подарят вам долголетие, улучшат вашу внешность, сделают вас бодрее и здоровее. Правильно подобранные упражнения помогут вам похудеть, укрепить кости, снизить стресс и риск травматизма, а также повысят вашу конкурентоспособность во всех сферах жизни.

Из этой главы вы узнаете, почему силовые упражнения полезны для всех людей независимо от возраста и уровня подготовки, почему они важны для оценки вашего физического состояния и постановки целей, какое снаряжение лучше использовать и для чего нужны меры безопасности. Вы научитесь определять оптимальную нагрузку, комплексы и подходы к снарядам, а также поймете, как поднятие тяжестей помогает достичь хорошего самочувствия. В каждом разделе мы даем ссылки на главы, в которых содержится более подробная информация по тому или иному вопросу.

## *Силовые упражнения для всех*

Современная жизнь обеспечивает человека практически всеми удобствами за исключением одного: регулярной и естественной физической активности. Молодые и старые сегодня мало ходят пешком, предпочитают автомобили или общественный транспорт, и пользуются пультами дистанционного управления, чтобы реже вставать. Они поднимаются на эскалаторах и лифтах, проводят много времени за компьютером, и делают покупки через Интернет. Многие виды деятельности, ранее требовавшие интенсивной работы мышц, канули в Лету. Каков же результат? Сегодня в нашу жизнь просто необходимо включать специальные силовые упражнения, которые бы стимулировали тело и мозг, делая нас сильными и здоровыми.

От силовых упражнений выиграют люди всех возрастов — дети, подростки, молодежь, беременные женщины, старики и люди с особыми потребностями (см. главу 22). Ведь на самом деле риск от ничегонеделания куда выше, чем риск травмы во время занятий, причем даже для маленьких, худых и слабых. Гиподинамия — бич нашего времени! И не так уж и важно, кто вы — новичок, только решившийся понемногу заниматься, или уже опытный спортсмен, желающий еще более укрепить свои мышцы. Силовые упражнения помогут любому здоровому человеку улучшить физическую форму, стать сильнее и почувствовать себя гораздо лучше.

Сильные мышцы позволяют нам лучше двигаться и избегать травм, в том числе и бытовых. С учетом этого силовые упражнения предоставляют целый ряд преимуществ:

- ✓ повышение силы и выносливости;
- ✓ более крепкий и спокойный сон;
- ✓ повышение устойчивости к стрессам;
- ✓ повышение чувства уверенности и благополучия;
- ✓ снижение риска падений и травм;
- ✓ укрепление костей;
- ✓ нормализация обмена веществ для большего сжигания энергии в течение суток;
- ✓ полноценная и независимая жизнь.

Поскольку силовые упражнения укрепляют мышцы и повышают выносливость, у вас, естественно, появится больше энергии для поддержания активности в течение дня. Кроме того, утомившись физически, вы будете быстрее и легче засыпать, наслаждаясь более глубоким и качественным сном. Вы станете свежее и энергичнее, начнете лучше себя чувствовать, будете больше успевать, отчего всегда будете в хорошем настроении и уверены в себе.

Итак, не ждите у моря погоды! Возьмите из этой книги все, что считаете нужным, и начните заниматься по оптимальной для себя программе как можно скорее. Сделайте все, чтобы стать сильнее и наслаждаться более насыщенной, приятной и активной жизнью.

## *Оцените свою физическую форму и поставьте правильные цели*

В том, что касается силовых упражнений, единственно правильного пути не существует и нельзя дать единых рекомендаций, которые подошли бы всем. Чтобы составить программу, подходящую лично вам, для начала следует оценить ваше физическое состояние и определить, чего вы хотите достичь при помощи тренировок. Кроме того, вам нужно будет поставить перед собой правильные цели и отслеживать достигнутый прогресс (глава 2).



Половина всех людей, приступающих к занятиям силовыми упражнениями, бросают занятия после шести–восьми недель, ссылаясь, как правило, на нехватку времени. Однако исследования, проведенные среди заключенных американских тюрем, у которых свободного времени хоть отбавляй, показали аналогичный процент отсева. Специалисты-бихевиористы пришли к выводу, что реальная причина гораздо банальнее — людям просто лень менять привычный образ жизни.



Чтобы этого не произошло с вами, изучите стратегии, описанные в главе 2, которые помогут устоять перед искушением бросить начатые тренировки.

## *Безопасность, позволяющая получать удовольствие от занятий*

Перед тем как приступить к любой программе тренировок, убедитесь, что вы к ней готовы. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Затем изучите советы из главы 5, чтобы избежать обычных ошибок, ведущих к травмам.

Выделите время, чтобы разобраться в правильном использовании инвентаря (см. главу 4), и выполняйте упражнения, применяя подходящую для вас технику (см. часть III). Регулярные силовые упражнения не только укрепляют мышцы, но и улучшают осанку, точность движений, равновесие и владение собственным телом. Все эти качества снижают вероятность травматизма, а также появления вызываемых гиподинамией болей, например в пояснице, коленях, плечах или тазобедренных суставах.

## *Выбор оборудования и снаряжения для тренировок*

Сегодня в журналах по фитнесу, спортклубах, а также на видео и DVD можно встретить самые разные виды снаряжения для силовых упражнений. Обычно его так и называют — *силовым*, или *резистентным*. Действие любого такого снаряжения построено на преодолении сопротивления. Поэтому встречающийся иногда термин *весовое оборудование* — не совсем правильный, поскольку мышцы можно развивать и без использования дополнительного веса. Например, резиновые жгуты и эспандеры (описанные в главе 24) весят не больше 100 г, зато обеспечивают достаточное сопротивление для укрепления мышц.

Научиться тренировать мускулы значит приобрести новый навык. Люди не рождаются с этим умением, хотя и получают свое тело от рождения. Многие ошибочно полагают, что, поскольку им дано тело, они все знают о его развитии. Но вы значительно выиграете, если уделите время освоению новых умений и навыков под руководством квалифицированных профессионалов. И первым шагом на этом пути станет освоение правил работы со спортивным оборудованием и снаряжением. Мы постараемся помочь вам в этом. Запаситесь временем и терпением, и вы научитесь поднимать тяжести как настоящий атлет. Необходимую информацию вы найдете в главе 4. Осваивайте оборудование, не торопясь, и постарайтесь запомнить то, что мы вам расскажем.

Силовое оборудование можно разделить на несколько общих категорий.

- ✓ **Свободные отягощения** — это гири, гантели, штанги, диски и грифы. Они изготавливаются из разных материалов, имеют всевозможные формы, размеры и вес (подробнее см. в главе 4).
- ✓ **Тренажеры** обычно имеют сиденье, рукояти или рычаги, тросы, систему блоков и набор грузовых плит, позволяющих регулировать сопротивление. Как и свободные отягощения, тренажеры имеют самый разнообразный дизайн (см. главу 4). Самые современные силовые машины оборудованы программируемыми компьютерами и могут даже разговаривать с вами во время тренировок.

- ✓ **Эластичные жгуты и эспандеры** позволяют укреплять мышцы в любое время и в любом месте. Жгуты представляют собой длинные, плоские и широкие резиновые ленты. Эспандеры обычно состоят из одного или нескольких круглых кусков резины и двух рукояток. Жгуты и эспандеры стоят дешево, весят мало и не занимают много места, что делает их просто незаменимым снаряжением для тех, кто часто путешествует. (Подробнее о них будет рассказано в главе 24.) Кстати, это отличный вариант для страдающих аллергией, потому что в состав этих изделий не входит латекс.

Следующие инструменты хотя и не относятся к силовому оборудованию, помогают существенно расширить программу тренировок.

- ✓ **Мячи и поролоновые валики.** Их использование позволяет сделать рабочую поверхность неустойчивой и получить от упражнения больший эффект. Дело в том, что нестабильность положения усложняет задачу, требуя напряжения более глубоких мышц живота и спины (см. главу 25).
- ✓ **Собственный вес.** Вы никогда не рассматривали свое тело как спортивный инвентарь? А ведь его вес можно использовать для создания эффективного сопротивления мышцам в целом ряде упражнений, например при подтягивании и отжиманиях, (см. главы 11 и 12) приседаниях и выпадах (см. главу 16).
- ✓ **Йога и пилатес.** Многие элементы йоги и пилатеса способствуют укреплению мышц, развивая гибкость, чувство равновесия и координацию движений. (Более подробную информацию о йоге и пилатесе вы найдете в главе 26.)

## *Подбор правильных упражнений, комплексов и организация тренировок*

Решить, где заниматься — дома, в спортклубе, в группе или с персональным тренером, при помощи видео, DVD или самостоятельно, — совсем непросто. В главе 6 вы найдете соответствующие рекомендации. Если вы решите, что будете тренироваться дома под DVD, то найдете в этой главе немало полезных практических советов.

Глава 7 поможет вам выбрать спортзал и расскажет о правилах этикета. Если вы считаете, что оптимальным вариантом для вас будут индивидуальные занятия, также изучите главу 7, содержащую советы по выбору тренера. В этой же главе рассказывается о том, как выбрать группового инструктора по фитнесу.

Прежде чем начинать силовые тренировки, надо выбрать подходящие упражнения и комплексы, которые бы помогали достичь ваших целей, подходили вашему типу личности и образу жизни. Идеальной будет программа, полностью отвечающая этим условиям. В части III вы найдете описания всех необходимых вам упражнений, на основе которых созданы разнообразные программы тренировок, представленные в части IV.

Силовые упражнения сегодня доступны всем, а не только культуристам, как это было раньше. Даже кормящая мать, старик и инвалид могут найти подходящую для себя программу. Не раздумывайте, приступайте к тренировкам прямо сейчас и наслаждайтесь преимуществами, которые они дают.

# Здоровый образ жизни

Силовые упражнения позволяют жить полной и здоровой жизнью с самого детства до глубокой старости. Ведь все мы совершенно одинаково теряем мышечную массу с возрастом вследствие замедления обновления клеток (по той же причине мы седеем). И если не давать мышцам нагрузку при помощи силовых упражнений, их масса будет уменьшаться с каждым годом. Конечно, сами по себе упражнения не смогут обеспечить всего необходимого для поддержания силы и хорошей физической формы. Вам не обойтись без правильного питания, достаточного времени для сна, умения справляться со стрессами, а также отличных отношений с родными и друзьями!

## Тренировка сердца и легких

Для поддержания здоровья сердца и легких просто необходимы аэробные упражнения на свежем воздухе. Они помогают снизить риск разных заболеваний вроде инфаркта, гипертонии и диабета. Хороши также упражнения на специальных кардиотренажерах. Прекрасной формой занятий являются пешие прогулки — они дешевы, не требуют особого планирования и практически исключают риск травм.



Постарайтесь выделять время для тренировки сердца и легких как можно чаще. Лучше всего заниматься не менее 30 минут и от четырех до семи дней в неделю. Ваши усилия не пройдут даром, даже если вы всего лишь трижды в день будете ходить по 10 минут без остановки. Чтобы найти больше информации о том, как улучшить сердечную деятельность при помощи прогулок, прочтите нашу книгу *Фитнес для чайников*.

## Повышение гибкости

Растягивание представляет собой одно из самых приятных упражнений и способствует вашей подвижности и снижают риск травм. Растягиваться с целью улучшения гибкости лучше всего в конце тренировки, когда мышцы достаточно разогреты. Информацию о пользе и правилах растягивания вы найдете в главе 8.

## Поддержание баланса и тренировка сознания

Двадцать пять процентов американцев, в результате падения получивших перелом шейки бедра в возрасте старше 50 лет, умирают в течение года. Следовательно, надо тренировать равновесие — оно может спасти вам жизнь. Вы говорите, что до 50 вам еще далеко и вас это мало волнует? Однако эффективное занятие лыжным и конькобежным спортом или серфингом также требует отличного равновесия. Задумайтесь об этом.

Добавить к своему комплексу несколько упражнений на равновесие совсем нетрудно, зато это позволит вам двигаться более уверенно и ловко. Координация движений не только требует одновременной концентрации тела и сознания, но и способствует поддержанию их здоровья. В этом отношении вам будут особенно полезны многие упражнения из йоги и пилатеса. Обязательно прочтите главу 23, содержащую самую свежую и полезную информацию о равновесии и координации движений.

# Язык и проверенные концепции тренировок

*В этой главе...*

- Понимание основных терминов
- Важные элементы силовых комплексов
- Осознание важности отдыха
- В здоровом теле здоровый дух
- Полная картина долгосрочных тренировок

**С**иловые упражнения во многом похожи на выпечку сладостей — это такое сочетание примерно равных долей науки и искусства. Конечно, выпечка имеет несколько неизменных правил. К примеру, нельзя испечь печенье без муки. Зато в него запросто можно добавить любые другие ингредиенты, например изюм, корицу, шоколадную крошку, кокос или нуту. Рецепт печенья, который вы выбираете в определенный день, зависит от многих факторов, включая ваш вкус и предпочтения, наличие ингредиентов и свободного времени.

Аналогичный подход применим и к комплексам силовых упражнений. Существуют базовые правила, по которым, к примеру, нельзя получить красивое тело без развития мышц груди. Но при этом вы можете выбирать из целого ряда упражнений для грудных мышц. Вы можете выполнять их сидя, стоя или лежа на скамье. Вы можете использовать штанги, гантели, тренажеры или вообще обойтись без какого-либо специального снаряжения. Кроме того, вы можете включить в свой комплекс для тренировки груди от одного упражнения до шести.

В этой главе мы поможем вам открыть для себя особый язык тренировок и проверенные временем концепции — базовые элементы любых комплексов. Вы поймете необходимость отдыха и восстановления, а также значение фокусировки сознания на достижении лучших результатов. Наконец, перед вами предстанет общая картина тренировок, а также степень их важности для здоровой и полноценной жизни.

## *Определение ключевых понятий силовых упражнений*

Как и любой области знаний, виду деятельности и т.д., силовым упражнениям также присуща своя специфическая терминология. Конечно, вам не обязательно то и дело вставлять в свою речь словечки, используемые на соревнованиях по бодибилдингу и конференциях по физиологии. Однако знать хотя бы основные термины необходимо, поскольку они помогут вам лучше понимать вашего тренера или специальную литературу-

ру. Итак, в этом разделе мы предлагаем определение ключевых терминов и принципов силовых упражнений.

- ✓ **Сила.** Мышечная сила — это самый большой вес, который вы можете поднять за раз. Иногда ее еще называют *максимумом одного повтора*. К примеру, если вы можете выжать штангу весом 25 кг только раз, то это и будет вашим максимумом для данного упражнения.
- ✓ **Выносливость.** Мышечная выносливость относится к тому, сколько раз вы можете поднять вес ниже максимального за определенный период времени. При этом мышечная сила и выносливость тесно связаны между собой, но означают не одно и то же. Мышечная выносливость требуется для выполнения повседневных задач, вроде переноски тяжелых сумок из вашего дома в машину. Не путайте ее с *кардиоваскулярной, или сердечно-сосудистой выносливостью*, которая является основой для поддержания работы вашего сердца и легких. При тренировке мышечной выносливости задействуются только конкретные мышцы, работающие всего минуту или две. Вы развиваете стойкость лишь одной мышцы, а не всего тела.
- ✓ **Специфичность.** Ваши мышцы развиваются специфически, в соответствии с типом тренировок. К примеру, чтобы укрепить бедра и ноги вы должны делать приседания, а не отжимания. А если вы хотите стать лучшим бегуном, вам необходимо почаще бегать. Безусловно, силовые упражнения могут дополнить программу бега, но не заменят долгих часов, которые вы должны провести на беговой дорожке.
- ✓ **Повышение нагрузки.** Чтобы увеличить силу или выносливость, вам необходимо регулярно тренироваться, каждый раз заставляя мышцы делать больше привычного. Вы можете дополнительно нагрузить свои мышцы, поднимая больший вес, делая больше повторов и подходов или увеличив число тренировок в неделю.
- ✓ **Повтор.** Данный термин означает одно выполнение того или иного упражнения. К примеру, выжимание двух гантелей над головой, а затем опускание их к плечам представляет собой полный повтор жима, описанного в главе 13.
- ✓ **Амплитуда и скорость движения.** Для наиболее эффективного стимулирования мышц большинство упражнений нужно выполнять с полной амплитудой движения, возможной для ваших суставов. Скорость движений при этом должна быть медленной и хорошо контролируемой. Каждый, кто поднимает вес для улучшения общего самочувствия, должен выполнять упражнения продолжительностью в четыре секунды — две на подъем, пауза и две на опускание. Посреди упражнения нужно обязательно делать остановку во избежание инерционности движений. Только так ваши мышцы будут действительно эффективно работать и укрепляться. В конце упражнения тоже нужна пауза, но не дольше чем на пару секунд — иначе она превратится в отдых, который здесь как раз и не нужен. Один повтор всегда должен плавно перетекать в другой. Атлеты, которые тренируются ради особенно большой силы или объема мышц, могут делать упражнения медленнее или быстрее, в зависимости от своих целей.

- ✓ **Предел.** Чтобы добиться повышения нагрузки, вам необходимо напрячь свои мышцы до предела. Это уровень утомления, при котором вы уже не можете сделать очередной повтор так, как нужно. Например, вы не можете довести до конца амплитуду движения или сделать полный поворот запястья. Столкнувшись с подобным, вы должны понимать, что подход пора заканчивать.
- ✓ **Восстановление.** Когда ваши мышцы отказывают в конце подхода, вам необходимо восстановиться или отдохнуть перед тем, как заставить их работать снова. Это время еще называют периодом отдыха. Точно так же, после того как вы проработаете во время тренировки некую группу мышц, вам нужно дать ей восстановиться перед новой тренировкой минимум 48 часов. Подробную информацию о необходимости отдыха и восстановления вы найдете далее в этой главе.
- ✓ **Подход.** Это набор последовательных повторов, которые выполняются без перерыва и отдыха. Например, 12 повторов жима от плеч с гантелями с предельной нагрузкой — один подход. Минутный отдых, и еще 12 повторов — это второй подход. ◦
- ✓ **Комплекс.** Все упражнения, которые вы делаете в течение одной тренировки. Правда, за тренировку многие атлеты обычно выполняют несколько комплексов для разных групп мышц. Комплекс включает тип используемого вами оборудования и снаряжения, количество выполняемых упражнений, подходов и повторов. Кроме того, в него входит порядок выполнения упражнений и продолжительность отдыха между подходами. Вы легко можете варьировать элементы комплекса — скажем, уменьшать количество повторов или добавлять новые упражнения. За счет принципа специфичности это позволит вам существенно изменить результаты тренировок. Ваш комплекс (называемый также программой тренировки) запросто может меняться от одного занятия к другому или же оставаться неизменным на протяжении недель и даже месяцев.
- ✓ **Прогресс.** Повышение нагрузки ваших мышц с поднятием веса вплоть до отказа стимулирует их укрепление. Это принцип специфичности в действии. Чтобы еще больше нагрузить ваши мышцы и продолжить прогресс, вам необходимо найти новые способы стимулирования мышечной работы. Вот почему вы должны время от времени менять программу своих тренировок. Как правило, видимые результаты новых занятий проявляются примерно на шестую или восьмую неделю. Внутренние же перемены начинают происходить немедленно, в ответ на самую первую тренировку.



Список терминов, чаще всего используемых в силовых упражнениях для описания мышц вашего тела, ищите в шпаргалке в начале этой книги.

## *Подробнее о повторах*

Количество повторов, которые вы выполняете во время тренировки, имеет очень большое значение. Допустим, вы нацелены нарастить более сильные и объемные мыш-

цы, чем это позволяет генетическое строение вашего тела. Тогда вы можете делать сравнительно мало повторов за подход — примерно четыре или шесть (а то и всего два). Правда, речь в данном случае идет о работе с достаточно большим весом, настолько большим, чтобы к концу последнего повтора вы не могли нормально сделать еще одно. Теперь предположим, что вы стремитесь к более умеренному увеличению силы и объема мышц — к примеру, хотите улучшить здоровье или сделать мускулы рельефнее. В этом случае вы должны стремиться делать до наступления отказа от 8 до 12 повторов.

Американский колледж спортивной медицины (АКСМ) разработал рекомендации относительно количества повторов для разных людей.

- ✓ **Высокая интенсивность тренировок.** Выполняйте от 6 до 12 повторов за раз. Такой подход несет высокий риск травматизма, но хорошо подходит для профессиональных спортсменов и тех, кто занимается силовыми упражнениями уже давно.
- ✓ **Умеренная интенсивность тренировок.** Выполняйте от 8 до 12 повторов за раз, поскольку это идеальное количество для соблюдения баланса между повышением мышечной силы и выносливости. Кроме того, оно предполагает низкий риск травматизма.
- ✓ **Низкая интенсивность тренировок.** Для людей старшего возраста АКСМ рекомендует выполнять от 10 до 15 повторов за раз, максимально снижая темп работы.



Почему выполнение 6 повторов позволяет получить больше силы, чем выполнение 15? Потому что количество повторов, которые вы делаете, связано с весом, который при этом поднимается. Таким образом, когда вы делаете 6 повторов одного и того же упражнения, то используете больший вес, чем когда делаете 15. Всегда используйте достаточно большой вес, чтобы превратить последний повтор в настоящее испытание, а то и в бескомпромиссную борьбу.

Между тем силовые упражнения не являются точной наукой, поэтому не заикливайтесь на конкретных цифрах повторов. Еще не факт, что, выполняя шесть упражнений за подход, вы превратитесь в Ксену — Принцессу-воина, а выполняя десять, станете похожи на Анджелину Джоли. Тело каждого человека реагирует на силовые упражнения по-своему. Кроме того, важную роль в определении крайней величины роста ваших мышц играют генетические факторы.

Например, культуристы (которые стремятся к объему и рельефу мышц) и тяжелоатлеты (которые стремятся поднять максимальный вес) сильно отличаются от обычных людей. Они часто тренируются с нагрузками, не позволяющими выполнить больше одного или двух повторов за раз. И все же, если вы не хотите поднимать над головой сотни килограмм железа, вашим целям больше соответствует количество повторов между 6 и 15. Выполнение более 15 повторов обычно неэффективно для наращивания силы, зато может улучшить мышечную выносливость.

Чтобы сфокусироваться на увеличении мышечной выносливости, вам нужно делать хотя бы по 12 повторов или больше, но только два или три подхода. Чтобы увеличить объем мышц, хорошо выполнять на тренировках от 6 до 12 повторов, но больше подходов — в пределах от трех до шести. Наконец, чтобы увеличить мышечную силу, вам нужно делать меньше повторов (не более шести) в пределах от двух до шести подходов.

## *Знакомство с подходами*

Новички, безусловно, должны начинать с одного подхода на каждую из основных групп мышц, описанных в следующем разделе. Это будет 10 подходов за тренировку. АКСМ рекомендует проводить тренировки именно из одного подхода, поскольку на него приходится большинство ваших достижений. Конечно, вы получите больше силы и более быстрые результаты при большем количестве подходов, но ваша программа займет больше времени. Через месяц или два вы можете увеличить количество подходов, но, опять же, этого можно и не делать. Если вашей целью является умеренный рост силы и забота о своем здоровье, один подход может быть для вас самым оптимальным.

Если вы хотите со временем продолжить наращивание силы, то исследования показывают, что тренированным людям нужно несколько подходов за тренировку — три и более. При этом тренированными считаются те, кто постоянно занимается уже не менее трех месяцев. Помимо увеличения количества подходов, со временем вы должны также менять интенсивность своих тренировок, разбивая их на периоды, как описано далее в этой главе. Но помните, что любые увеличения в занятиях должны быть постепенными во избежание перетренировки и травм.

Однако вы можете быть нацелены на достижение максимально возможной силы или полного изменения формы некой части своего тела. В этом случае необходимо выполнять более трех подходов на каждую группу мышц. Некоторые серьезные тяжелоатлеты достигают даже 20 подходов. (Конечно, они не посвящают их все одному и тому же упражнению; они могут делать по 5 подходов на каждое из 4 упражнений, влияющих на те же самые мышцы.) Подробнее о выполнении большого числа подходов для опытных атлетов читайте в главе 21.

Продолжительность отдыха между подходами определяется принципом специфичности тренировок. Начинающие спортсмены могут отдыхать сколько хотят, ведь они только знакомятся со своим телом и травмы им явно не нужны. Люди, прозанимавшиеся совсем немного, могут отдыхать вдвое дольше, чем более опытные атлеты. Национальная ассоциация силы и физической подготовки США рекомендует основывать период отдыха на цели тренировок. Если вы стремитесь увеличить свою выносливость и делаете по 12 или более повторов, то период отдыха для вас должен составлять до 30 секунд. Если ваша цель заключается в увеличении объема мышц и вы делаете 6–12 повторов за раз, то должны отдыхать от 30 до 90 секунд. Наконец, если вы стремитесь увеличить силу и делаете менее 6 повторов за подход, то ваш отдых должен длиться от 2 до 5 минут. Люди, которые тренируются ради силы в чистом виде, могут заниматься особенно интенсивно — вообще без отдыха и до полного изнеможения. Существуют еще круговые тренировки, которые направлены на развитие мышечной выносливости и так называемой кардиорезистентности (см. главу 18). Они предполагают минимум или полное отсутствие отдыха между подходами во время тренировки.

## *Основы составления комплекса упражнений*

Если бы некий оркестр начал играть *Времена года* Вивальди без струнных инструментов, вы бы явно почувствовали нехватку глубины и жизненной силы. Точно так же при изъятии из тренировки некоего ключевого элемента результат вас может глубоко разочаровать. Поэтому постарайтесь всегда следовать рекомендациям этого раздела.



## Разработка всех основных групп мышц

Следите за тем, чтобы ваш комплекс включал как минимум по одному упражнению на каждую из следующих групп мышц (где именно находится каждая мышца, мы покажем вам в части III):

- ✓ ягодичы или ягодичные;
- ✓ передней части бедер (четырёхглавые);
- ✓ задней части бедер (двуглавые);
- ✓ икроножные;
- ✓ грудные (пекторальные);
- ✓ мышцы спины;
- ✓ мышцы живота (абдоминальные);
- ✓ плечевые (дельтовидные);
- ✓ передней верхней части рук (бицепсы);
- ✓ задней верхней части рук (трицепсы).

В части III содержатся упражнения и для других, дополнительных групп мышц, таких как мышцы запястья и голени, внешней и внутренней поверхности бедер. Между тем для поддержания общей спортивной формы приоритетными должны быть мышцы, перечисленные выше. Пренебрегая хотя бы одной из этих групп, вы получите брешь в своем силовом комплексе, увеличив тем самым риск травматизма.

Кроме того, без тренировок одной конкретной группы мышц можно непропорционально развить свое тело. Например, у вас будут мощные и сильные руки и плечи, но слабые и тонкие ноги, что никак не назовешь красивым. Конечно, это не значит, что нужно нагружать все группы мышц в один и тот же день — просто следите, чтобы каждая из них работала примерно дважды в неделю. Несколько отличных способов построения тренировок вы найдете в главе 21.

## Выполнение упражнений в правильном порядке

Как правило, сперва нужно тренировать более крупные мышцы, а потом более мелкие. Такая практика обеспечивает вашим большим мышцам — ягодиц, спины и груди — достаточно эффективное развитие. Предположим, что вы делаете жим от груди с гантелями, описанный в главе 12. Это упражнение в основном разрабатывает грудные мышцы, однако по ходу работы те нуждаются в помощи со стороны плеч и трицепсов. Если бы вы сначала начали работать с этими более мелкими мышцами, они были бы слишком утомлены, чтобы помочь грудным.

Правда, иногда вы можете целенаправленно разрабатывать какую-то группу более мелких мышц, вроде плечевых, если они отстают в развитии по сравнению с другими частями вашего тела. В этом случае вы можете выполнять программу, где первыми один или два дня в неделю на протяжении нескольких недель будут следовать упражнения на плечи. В целом же нужно придерживаться правила развития сначала больших мышц, а только потом маленьких.

Чтобы выполнять упражнения в правильном порядке, необходимо разобраться, какие именно упражнения развивают ту или иную группу мышц. Многие люди строят свои комплексы в неверной последовательности, поскольку не осознают цели конкретного

упражнения (эта цель не всегда очевидна). Подтягивая гриф к груди на верхнем блоке (см. главу 11), вы можете думать, что делаете упражнение для рук. Однако на самом деле это упражнение прежде всего укрепляет вашу спину. Поэтому всегда старайтесь понять, какие именно мышцы вовлечены в то или иное движение. Кстати, исследования показывают, что концентрация на мышце, с которой вы работаете, и визуализация роста ее силы повышают эффект тренировок. Итак, чтобы достичь оптимального результата, вы должны всячески стараться сконцентрироваться на правильной мышце.

Выбирая последовательность выполнения упражнений, представляйте свое тело условно разделенным на три части: верхнюю, среднюю и нижнюю. После этого придерживайтесь для каждой части строго определенного порядка упражнений. Но не бойтесь смешивать их для верхней и нижней части тела. Хорошая идея также тренировать среднюю часть тела или ключевые опорные мышцы в последнюю очередь. Ведь они и так стабилизируют ваше тело во время предыдущих упражнений и помогают предотвратить травматизм.

### **Верхняя часть тела**

1. Грудь и спина (неважно, что будет первым).
2. Плечи.
3. Бицепсы и трицепсы (неважно, что будет первым).
4. Запястья и предплечья.

### **Средняя часть тела**

Выполнять упражнения на развитие мышц живота и поясницы можно в произвольном порядке.

### **Нижняя часть тела**

1. Ягодицы.
2. Бедра.
3. Икры и голени (неважно, что будет первым, хотя мы предпочитаем работать сначала с икрами, а уж потом с голеньями).

## *О значении отдыха и восстановления*

Как и во многих жизненных аспектах, в том, что касается тренировок, больше — не обязательно лучше. Для получения лучших возможных результатов и предотвращения травм крайне важны умеренность и баланс наряду с постепенным прогрессом. Каждый раз во время тренировок вы напрягаете, а то и перегружаете свои мышцы. При этом в мышечных волокнах происходят микроскопические разрывы. Когда же вы отдыхаете, ваше тело восстанавливает эти разрывы и ваши мускулы становятся сильнее. Таким образом, отдых и хорошее питание важны для вашего физического развития не менее тренировок.

### **Отдых мышц в течение минимум одного дня**

Всегда давайте тем или иным мышцам не менее одного дня на отдых между их тренировками. Это вовсе не мешает вам заниматься два дня подряд; в один день вы мо-

жете разрабатывать спину и грудь, а в другой день — ноги. Однако, если вы используете комплекс упражнений для всего тела, не делайте его более чем трижды в неделю и не влихивайте три тренировки в один выходной.

## Избежание перетренировок

Для новичков это может показаться невероятным, но после получения первых результатов многие люди слишком увлекаются и забывают об осторожности. Они начинают думать, что, если даже малые усилия дают результат, то от больших нагрузок преимущества будут и вовсе огромными. На самом деле они рискуют просто перетренироваться.

Как правило, перетренировка происходит по следующим сценариям:

- ✓ переизбыток тренировок в течение недели;
- ✓ выполнение слишком большого количества упражнений за одну тренировку;
- ✓ переизбыток подходов за тренировку;
- ✓ работа со слишком большим весом в течение слишком долгого времени.

Избежать перетренировки вам поможет разбивка программы тренировок на периоды. Подробнее об этом вы прочтете в последнем разделе данной главы.

Ниже перечислены лишь основные признаки и симптомы перетренировки, хотя на самом деле их может быть гораздо больше:

- ✓ потеря силы мышц;
- ✓ хроническая усталость;
- ✓ появление плохих привычек, связанных со сном или питанием;
- ✓ снижение аппетита;
- ✓ чрезмерная болезненность мышц;
- ✓ частые смены настроения;
- ✓ потеря интереса к тренировкам;
- ✓ повышение частоты заболеваний в сочетании с низкой скоростью выздоровления.

Старайтесь избегать перетренировки, используя следующие стратегии:

- ✓ разбивайте тренировки на периоды;
- ✓ избегайте монотонных занятий без смены видов деятельности;
- ✓ не выполняйте каждый отдельный подход каждого упражнения и каждой тренировки до отказа без каких-либо вариаций;
- ✓ не допускайте слишком частой работы одних и тех же мышц или суставов;
- ✓ уравнивайте свои силовые упражнения с другими занятиями спортом или кардиотренировками.

Безусловно, силовые упражнения гарантируют массу преимуществ для вашей жизни. Между тем, даже если риск перетренировки не особенно велик, о нем все равно необходимо помнить. Время от времени вы должны вносить в свою программу изменения, включать в нее периоды отдыха и внимательно прислушиваться к своему телу. Лишь тогда занятия смогут превратиться для вас в сплошное удовольствие.

## Достаточное время для сна

Регулярные тренировки улучшают качество вашего сна, поскольку к ночи, когда вы ложитесь спать, вы уже обычно утомлены физически. Современные исследователи считают наиболее оптимальной продолжительность ночного сна от семи до девяти часов. Конечно, у разных людей могут быть разные потребности, поэтому вам необходимо выяснить, что будет лучше для вас лично. Только не забывайте, что многие взрослые хронически недосыпают, что вредит их здоровью и самочувствию.

Сон всегда важен для вашего здоровья, но в особенности тогда, когда вы тренируете свое тело. Поскольку вы активно нагружаете мышцы, их клеткам требуется время на восстановление. Нужно заметить, что большую роль в деле поддержания и восстановления мышечных тканей играет гормон роста. Ваш организм естественным образом вырабатывает его во время сна. Исследования показывают, что здоровым людям, которые хорошо спят, его вполне хватает, поэтому покупать специальные гормональные таблетки не стоит. Постоянными же недосыпаниями вы ограничиваете способность ваших мышц к оптимальному самовосстановлению. Интенсивные тренировки — это, конечно, хорошо, но зачем забывать при этом о нормальном и здоровом сне? Чтобы добиться лучших результатов, вы должны позаботиться обо всех аспектах своего здоровья.

## Растренировка: когда вы слишком заняты для тренировок

Теперь последнее, но не в последнюю очередь: хотя отдых и должен стать частью программы ваших тренировок, он не должен быть слишком продолжительным. К несчастью для всех нас, мы не можем положить свою физическую форму в сейф или сохранить ее про запас на складе. Результаты исследований показывают, что медленно, но верно с нами со всеми происходит растренировка. К примеру, еще через две недели после прекращения тренировок участники исследований сохраняли большую часть своей силы и энергии. Однако спустя восемь месяцев без тренировок эти люди теряли едва ли не все наработанные ранее результаты. Правда, есть и успокаивающая новость: продолжение даже урезанной программы может существенно замедлить растренировку.



Когда вы живете и работаете по слишком напряженному графику и вам сложно регулярно выполнять полный комплекс упражнений, помните, что что-то всегда лучше, чем ничего. Даже тренировка один день в неделю, особенно высокой интенсивности, может стать очень ценной для предотвращения постепенной утраты силы. Прочитав главу 19, вы узнаете, как вписать парочку упражнений даже в самые загруженные дни.

## *В здоровом теле здоровый дух*

Ширли Арчер постоянно выступает с докладами по проблемам соотношения духа и тела для *IDEA*, крупнейшей в мире ассоциации профессионалов фитнеса. Она также ведет ежемесячную колонку новостей по этому вопросу для *IDEA Fitness Journal*. Можете нам поверить, она любого готова убедить в очевидности доказательств важности взаимосвязи между духом и телом человека. Если коротко, то ваши мысли и чувства оказывают огромное влияние на ваше физическое и душевное состояние. Состояние же, в котором вы находитесь в конкретный момент, существенным образом влияет на вашу способность к силовым упражнениям.

## Понимание связи между духом и телом

Вам когда-нибудь доводилось в споре с кем-то приходиться в такое возбуждение, что бы лупить ногами мебель в комнате? Вот пример того, как ваши чувства воздействуют на движения. Когда вы расстроены, ваше сердце рвется из груди, дыхание становится быстрым и поверхностным, а потоотделение усиливается — классическое проявление связи между телом и духом.

Тренируя свои мышцы, вы налаживаете связь между духом и телом через свою нервно-мышечную систему. Перед тем как вы сможете сократить хотя бы одно мышечное волокно, нервная система должна очень многое сделать. Она должна запустить сеть передачи данных от головного мозга по спинному и далее к отдельным мышечным волокнам. На ранних этапах занятий, до того как появятся заметные внешние результаты, ваше тело закладывает основы этой нервной сети. Зато чем обширнее она становится, тем сильнее и быстрее начинают сокращаться волокна каждой отдельной мышцы.

Исследования показывают, что путем концентрации на тренируемой мышце можно быстрее достичь желаемого результата. В одном эксперименте группа людей выполняла простое упражнение, а другая группа только представляла его мысленно, но не делала в действительности. Третья же группа служила контрольной и не делала вообще ничего. Безусловно, больше всего силы приобрели те участники эксперимента, которые действительно поднимали вес. Тем не менее люди, которые просто представляли, как они выполняют данное упражнение, получили больше пользы, чем те, которые не делали ничего.

Физиотерапевты также изучают плюсы и минусы моторного воображения на примере пациентов, утративших связь между нервами и мышцами в результате инсульта или болезни Паркинсона. Наравне со специальными упражнениями в ходьбе, эти пациенты представляют себе ходьбу по ровной линии. Результаты показывают, что использование визуализации помогает улучшить выполнение упражнений. Таким образом, напрашивается вывод, что вы ничего не потеряете и даже можете улучшить свои результаты, если во время тренировок будете фокусироваться на конкретных мышцах.

## Психотренировка и визуализация собственной силы

Исследования также подтверждают важность психологической самоподготовки перед выполнением силовых упражнений. Ведь она может существенно улучшить результат людей, которые занимаются хотя бы год и более. Стратегии такой подготовки включают использование воображения, позитивных разговоров с собой, подтверждений своих успехов и фокусировки внимания. Итак, решив позаниматься, первым делом очистите свое сознание. Постарайтесь мысленно увидеть, как легко и успешно проходит ваша тренировка. Представьте во всех деталях свое сильное и красивое тело и поверьте в свою способность поднять задуманный вес. Перемены к лучшему вряд ли заставят себя долго ждать.

## *Организация долгосрочных тренировок*

Допустим, вы уже регулярно занимаетесь не менее трех месяцев и вас больше нельзя назвать новичком. Наши поздравления! Это значит, что теперь вы можете посещать групповые занятия, подходящие для опытных и очень опытных атлетов. Тем не менее, если вам надоела стабильность и вы хотите стать сильнее, чем были, вам необходимо постоянно расширять свою программу тренировок.

Исследования показывают, что наиболее эффективным способом добиться прогресса вашей программы является процесс под названием периодизация. (Это еще одно выражение из жаргона силовых упражнений, с которым мы просто вынуждены вас познакомить.) *Периодизация* предусматривает варьирование продолжительности и интенсивности тренировок. Другими словами, она означает организацию вашей программы в форме отдельных *периодов*, продолжительностью примерно от четырех до восьми недель. Каждый из этих периодов посвящен отдельной теме. К примеру, в один месяц вы можете использовать силовые тренажеры, а в следующем — переключиться на штанги, гири и гантели. Также вы можете менять количество подходов, повторов и упражнений, которые выполняете за один период. Многие атлеты используют периодизацию, чтобы варьировать поднятие тяжестей (и другие типы тренировок) в мертвый сезон и сезон соревнований.

Периодизация — это больше чем вариации упражнений ради забавы; эта стратегия предоставляет вам гораздо более серьезные результаты. АКСМ рекомендует периодизацию для опытных атлетов, основанную на ряде экспериментов, доказавших ее преимущества. Предлагаем вашему вниманию исследование, проведенное в Пенсильванском университете, в котором участвовало более 30 женщин. Половина из них делала стандартный круг, занимаясь на 12 силовых тренажерах (подробнее об этом читайте в главе 18) и выполняя по одному подходу на каждом. При этом подходы составляли от 8 до 10 повторов, а тренировки проводились трижды в неделю на протяжении девяти месяцев. Вторая же половина использовала периодизацию, меняя количество выполняемых подходов, повторов и упражнений. Поначалу обе группы демонстрировали примерно одинаковый прирост силы. Однако через четыре месяца группа, которая делала стандартный круг, вышла на плато, остановившись в своем физическом развитии. Группа же, использовавшая периодизацию, продолжала стабильно прогрессировать на протяжении всех девяти месяцев.

Мы рекомендуем, чтобы ваша первая программа периодизации включала пять четко определенных фаз продолжительностью примерно в месяц каждая. (В зависимости от ваших целей, каждую фазу можно сократить до двух недель или продлить до восьми.) Данный цикл вы можете повторять снова и снова. Теперь давайте подробнее рассмотрим каждую фазу.

- ✓ **Фаза подготовки.** Во время этого периода вы готовите свое тело к предстоящим нагрузкам, выполняя базовые упражнения. Вы берете только легкий вес, делаете от 1 до 4 подходов на каждую мышцу и от 12 до 15 повторов за подход. Отдыхать между подходами нужно в течение 90 секунд.
- ✓ **Фаза раскочки.** В этой фазе вы слегка наращиваете свои усилия. Здесь уже нужно поднимать чуть больший вес, делать от 10 до 12 повторов за подход и от 3 до 8 подходов на каждую группу мышц. Отдых же между подходами должен составлять только 60 секунд. Фаза раскочки — это хорошее время для внедрения парочки продвинутых техник, описанных в главе 21, вроде суперподходов и гигантских подходов.
- ✓ **Фаза толчка.** В этот период вы должны делать от 8 до 10 повторов за подход, давая себе отдых между подходами до 30 секунд. Здесь должно быть только два или три разных упражнения на группу мышц, но несколько подходов, чтобы можно было использовать продвинутые техники вроде пирамид, которые мы также описываем в главе 21.



- ✓ **Фаза пика.** В этой фазе вы должны фокусироваться на наращивании максимально возможной силы. Здесь нужно делать от 6 до 8 повторов за подход, от 15 до 20 подходов на каждую группу мышц, но меньшее количество упражнений. Например, вы можете делать только одно или два упражнения для ног, но много подходов на каждое упражнение и от 6 до 8 повторов за подход. Отдых между подходами должен составлять полные две минуты, чтобы вы могли поднимать больший вес. Эта фаза является вашим последним большим усилием перед тем, как сделать перерыв в силовых тренировках.
- ✓ **Фаза отдыха.** В этой фазе вы должны либо вернуться к работе с легким весом, как делали в фазе подготовки, либо вообще прекратить силовые упражнения. Да, все правильно, вы вполне заслужили право не поднимать тяжести целые две недели. Отдых даст вашему телу (и духу) возможность восстановиться после тяжелой работы, которой вы были заняты до того. Такой перерыв позволит вам перейти к следующему циклу периодизации со свежими мышцами и новым энтузиазмом по поводу тренировок.

Если вы просто одержимы идеей сделать свое тело сильным или рельефным, у вас может появиться искушение пропустить фазу отдыха. Не делайте этого! Если вы совсем не будете отдыхать, то рано или поздно ваше тело начнет давать сбои. Вы перестанете прогрессировать и даже можете получить серьезную травму. Знайте, что для того чтобы всегда быть в форме, отдых не менее важен, чем сама тренировка.

Мы представили здесь только одну модель тренировки с использованием периодизации. На самом же деле их существует великое множество. В зависимости от ваших целей вы всегда можете расширить отдельную фазу или, наоборот, сузить. К примеру, если вы стремитесь стать как можно сильнее, проводите больше времени в фазе пика. Если же вы занимаетесь силовыми упражнениями уже много лет, сократите фазу подготовки или опустите ее вовсе. Опытный и хорошо подготовленный персональный тренер поможет вам разработать программу периодизации, сполна отвечающую вашим нуждам.

Периодизация пятифазной программы тренировок

Фазы	Вес	Подходов на фазу	Повторов на подход	Отдых между подходами
Подготовки	Легкий	1–4	12–15	1,5 мин.
Раскачки	Умеренно легкий	3–8	10–12	1 мин.
Толчка	Умеренно тяжелый	8–15	8–10	30 сек.
Пика	Тяжелый	15–20	6–8	2 мин.
Отдыха	Полный отдых или легкий вес	0–2	12–15	1,5 мин.

# Проверка силы, постановка целей и отслеживание прогресса

*В этой главе...*

- Измерение вашей силы и выносливости
- Постановка успешных целей
- Отслеживание ваших успехов по дневнику тренировок
- Проверка силы для особо гордых и амбициозных

**В**ремя от времени вам просто необходимо подвергать проверке свою общую физическую форму, включая силу. Силовые тесты особенно важны, если вы только решили заняться силовыми упражнениями. Вы должны знать свою отправную точку, чтобы поставить реалистичные цели и разработать программу тренировок, отражающую ваши нынешние возможности. По мере того как вы будете становиться сильнее, периодическая проверка силы поможет измерять ваши достижения и поддерживать вашу мотивацию на тренировки. Правда, одни люди больше ориентированы на цифры, чем другие, поэтому частота отслеживания прогресса обычно варьируется от человека к человеку. Одних удовлетворяет только ежедневная запись деталей тренировок; для других же достаточную мотивацию дают ежегодные тесты.

В этой главе вы откроете для себя разнообразие силовых тестов, подходящих для начинающих, а также проверенную стратегию достижения целей. Найдете вы здесь и способ отслеживать свой прогресс в дневнике тренировок. Кроме того, мы решили сделать ее еще интереснее — особенно для опытных атлетов, которые хотели бы сравнить свои результаты с образцами для подражания. Поэтому в конце главы приведены требования к физической подготовке, предъявляемые в некоторых армейских и полuarмейских подразделениях.

## *Проверка силы и выносливости*

Начиная программу силовых упражнений, вы должны протестировать не только силу своих мышц. Очень важно также оценить вашу гибкость и состояние сердечно-сосудистой системы (на велотренажере или беговой дорожке). Вместо простого обзора силы такие дополнительные оценки дадут вам более полную картину вашей общей физической формы. Итак, прежде чем заняться силовыми упражнениями, занесите в свой дневник следующие данные о себе:

- ✓ рост;
- ✓ вес;
- ✓ частота пульса в состоянии покоя;



- ✓ кровяное давление;
- ✓ уровень холестерина в крови;
- ✓ объем талии;
- ✓ строение тела;
- ✓ индекс массы тела;
- ✓ уровень сахара в крови.

Все эти факторы являются важными метаболическими индикаторами вашего общего состояния здоровья. Запись указанной выше информации поможет вам отслеживать свой прогресс на протяжении тренировок. Она позволит четко видеть результаты, даже когда вам будет казаться, что изменение объема талии или увеличение бицепсов идет не слишком быстро. Вообще же, постоянно выполняя программу силовых упражнений, вы обязательно увидите улучшения в трех направлениях:

- ✓ строении тела;
- ✓ индексе массы тела;
- ✓ кровяном давлении.

В совокупности эти улучшения отражают ваше общее здоровье. Большинство фитнес-центров предлагают за умеренную плату оценку общего физического состояния своих членов. Некоторые клубы даже включают эту оценку в состав пакета услуг для новых членов.

Как показывают результаты исследований, поддержание формы с целью снижения риска заболеваний и повышения качества вашей жизни более важно, чем просто ради похудения. Примером может послужить одно замечательное исследование, проведенное в Куперовском исследовательском институте. Участвовавшие в нем люди с избыточным весом, достаточно развитые физически, продемонстрировали меньший риск заболеваний и больше жизненных сил, чем стройные, но неактивные.

Хотим подчеркнуть, что книга *Бодибилдинг для чайников*, 3-е издание, фокусируется на тестах именно *мышечной* силы. Поэтому перед описанными в ней занятиями вам следует проконсультироваться с квалифицированным врачом или тренером по фитнесу. Можете также почитать книгу *Фитнес для чайников*, содержащую подробности других тестов, чтобы убедиться в совершенстве своей программы.



Термин *проверка силы* является не совсем правильным. По сути, понятие о вашей *силе* сводится к максимальному весу, который вы можете поднять за один раз. Иногда это еще называют *максимумом одного повторения*. К примеру, если вы выжимаете от плеч не более 20 кг, это будет ваш максимум одного повторения для данного упражнения. В принципе, отталкиваться от измерения этих максимумов — не такая уж хорошая идея, особенно если вы новичок в силовых упражнениях. Да, иногда его практикуют и некоторые опытные атлеты, но обычно они фиксируют только один или два максимума за всю тренировку. Поднятие максимального веса является большим стрессом для вашего тела и может вызывать резкую боль в мышцах даже у ветеранов тяжелой атлетики.



Безопасной альтернативой тестирования общей мышечной силы является проверка вашей *мышечной выносливости*. В этом варианте используется вес легче максимального, и вы выполняете столько повторений, сколько сможете. Сегодня такой тип тестирования практикуется в большинстве спортклубов, хотя с его помощью вы можете проверить выносливость своих мышц и на дому.

В табл. 3.1 представлен список упражнений, которые можно использовать для проверки выносливости каждой из групп мышц. (На самом деле вы можете делать любые упражнения, какие пожелаете, просто в табл. 3.1 представлены наши любимые.) Мы не включили вариант работы на тренажере для мышц пресса, поскольку упражнения, выполняемые на полу, обычно более эффективны. Полученные результаты дадут вам простую и понятную точку отсчета. Как только вы начнете регулярно заниматься с отягощениями, ваша сила очень быстро возрастет.

Естественно, мы не можем назвать какой-то универсальный вес, используемый для силовых тестов, поскольку способности у всех людей разные. Но вот полезную подсказку дать можем: выбирайте для каждого упражнения вес, который, как вам кажется, вы можете поднять не менее шести раз. Если и после шести повторений он покажется вам слишком легким, отложите его и пару минут отдохните. Затем попробуйте вес на пару килограммов тяжелее.

Для упражнений, в которых не используется груз, — вроде скручиваний и отжиманий — просто выполняйте столько повторений, сколько сможете.

**Таблица 3.1. Образцы упражнений для оценки силы**

Часть тела	Свободные отягощения	Использование тренажеров
Ягодицы и ноги	Приседания	Жим ногами на тренажере
Передняя часть бедер	Жим ногой сидя	Разгибание ног на тренажере
Задняя часть бедер	Сгибание ноги стоя на четвереньках	Сгибание ног лежа на тренажере
Голени	Подъем на носках ног стоя	Работа на тренажере для икроножных
Верхняя часть спины	Тяга гантели одной рукой	Тяга на высоком блоке
Нижняя часть спины	Разгибание спины	Разгибание спины на тренажере
Грудь	Отжимания	Жим от груди на тренажере
Плечи	Жим гантелей от плеч	Жим от плеч на тренажере
Бицепсы	Сгибание рук с гантелями	Сгибание рук на тренажере
Трицепсы	Отжимания от скамьи	Жим вниз на тренажере
Живот	Скручивание живота	Без тренажеров

Перед тем как приступить к проверке своей силы, создайте схему с указанием частей тела, которые вы хотите протестировать. Рядом с каждой из них отмечайте, какое упражнение вы выполнили, какой вес подняли и сколько повторений смогли сделать. Обязательно ставьте на схеме дату. Создайте для этих данных специальную папку в вашем компьютере или записывайте их прямо в дневник тренировок. Используйте полученные результаты для разработки программы силовых упражнений, которая поможет вам достичь поставленных целей.

## Сила верхней части корпуса

Умение сравнить свои результаты с результатами других людей, которые выполняют подобные тесты, может мотивировать вас на более упорную работу. Популярным тестом для проверки силы верхней части спины является подсчет количества отжиманий, которые может сделать тот или иной человек. Мужчины обычно выполняют в этом тесте специальные армейские отжимания, а женщины — слегка модифицированные. Суть в том, чтобы сделать как можно больше отжиманий до того, как вы больше не сможете нормально сделать ни одного. Пройти этот тест наилучшим образом вам поможет друг или подруга, член семьи или партнер по тренировкам, который будет вслух считать количество повторений. Обязательно записывайте дату и полученное число в свой дневник. Сравнить ваш результат отжиманий со стандартными успехами других людей помогут табл. 3.2 и 3.3.

**Таблица 3.2. Отжимания для мужчин**

Возраст	20–29	30–39	40–49	50–59	60+
Прекрасно	55+	45+	40+	35+	30+
Хорошо	45–54	35–44	30–39	25–34	20–29
Средне	35–44	35–34	20–29	15–24	10–19
Так себе	20–34	15–24	12–19	8–14	5–9
Слабо	0–19	0–14	0–11	0–7	0–4

**Таблица 3.3. Отжимания для женщин**

Возраст:	20–29	30–39	40–49	50–59	60+
Прекрасно	49+	40+	35+	30+	20+
Хорошо	34–48	25–39	20–34	15–29	5–19
Средне	17–33	12–24	8–19	6–14	3–4
Так себе	6–16	4–11	3–7	2–5	1–2
Слабо	0–5	0–3	0–2	0–1	0

## Силы мышц живота

Скручивание живота — еще один популярный способ оценки, которым запросто можно воспользоваться даже дома, в компании друга, члена семьи или партнера по тренировкам. Лягте на спину на тренировочный мат, согнув ноги в коленях и вытянув руки вдоль тела ладонями вниз. Пусть ваш партнер проведет при помощи изоленты горизонтальную линию с каждой стороны вашего тела у кончиков пальцев рук. Еще один кусок ленты нужно расположить параллельно первым, ближе к вашим ногам примерно на 6 см.

Чтобы начать тест, расположите кончики пальцев у верхних отметок. Прогнитесь вперед и потянитесь пальцами вдоль мата ко второй метке, а затем полностью опустите плечи и вернитесь в исходное положение. Сделайте столько повторений, сколько сможете. Двигайтесь ритмично и плавно. Старайтесь не использовать момент инерции, приподнимая и опуская свое тело слишком быстро. Занесите дату и количество повторений в свои записи. Проверить ваш результат помогут табл. 3.4 и 3.5.

**Таблица 3.4. Скручивание живота для мужчин**

Возраст:	до 35	35–45	после 45
Прекрасно	60	50	40
Хорошо	45	40	25
Приемлемо	30	25	15
Нужно работать дальше	15	10	5

**Таблица 3.5. Скручивание живота для женщин**

Возраст:	до 35	35–45	после 45
Прекрасно	50	40	30
Хорошо	40	25	15
Приемлемо	25	15	10
Нужно работать дальше	10	8	4

## *Постановка правильных целей*

Людам свойственно ставить перед собой цели. Многие из них даже выглядят вполне реалистично. Однако слишком часто по тем или иным причинам люди не могут достичь их. На сегодняшний день исследователи выяснили, почему это происходит, и определили стратегии достижения успеха.

### **Определение важности целей**

Вы уж точно не свернете с намеченного пути, если будете постоянно напоминать себе о причинах его важности. Допустим, например, что к решению начать программу силовых тренировок вас привела угроза остеопороза. Тогда очень мощным мотиватором для вас станет желание повысить плотность костей и предотвратить их ломкость, не говоря уже о стремлении избежать горба. Кому понравится регулярно попадать в больницу со сломанными костями, особенно, если есть реальная возможность этого избежать. Кроме того, вы можете заняться силовыми упражнениями потому, что захотите лучше выглядеть и проживать каждый день более энергично. Конкретные причины должны быть абсолютно индивидуальными и четко привязанными к вашей жизни.

Что бы вас ни вдохновляло, это будет ключом к продолжению силовых тренировок. Напоминайте себе обо всех преимуществах, которыми вы сможете насладиться в результате продолжения своей программы. Клейте изложение своих целей (и того, что вам может дать их достижение) на холодильник, письменный стол или монитор компьютера. Размещайте на видном месте хорошие ролевые модели того, что вы хотите достичь. После многолетних исследований был обнаружен наилучший способ поддержания мотивации. Он как раз и заключается в частом напоминании себе о возможных выгодах и негативных последствиях отклонения от своих планов.

### **Система разумных целей S.M.A.R.T.**

Люди, использующие систему с этой аббревиатурой (см. определения в приведенном ниже списке), имеют куда больше шансов достичь успеха. По сути, эта система состоит из небольших конкретных шажков по направлению к определенной цели и фокусируется на постепенной смене ваших привычек.

Все очень просто. Ставя цели для своих тренировок, нужно следить, чтобы они отвечали следующим критериям и были:

- ✓ **Конкретными (*Specific*)**. Если у вас возникают проблемы с постоянными тренировками, поставьте перед собой конкретную цель, которая была бы не слишком запутанной и общей. Например, сделайте своей целью обязательное выполнение всей программы силовых упражнений до конца каждую неделю.
- ✓ **Измеримыми (*Measurable*)**. Измеримой целью называется тогда, когда вы можете объективно определить, достигнута она или нет. Например, такой целью может быть тренировка как минимум дважды в неделю на протяжении хотя бы 25 минут.
- ✓ **Достижимыми (*Achievable*)**. Если вам обычно сложно найти свободный час для занятий силовыми упражнениями, планировать часовые тренировки явно не стоит. Вместо этого поставьте перед собой более достижимую цель, согласующуюся с вашим рабочим графиком. Например, это могут быть две тренировки по 25 минут.
- ✓ **Обоснованными (*Reasonable*)**. Если у вас возникают проблемы с тренировками дважды в неделю, не ставьте перед собой цель заниматься трижды. Сначала научитесь выделять время для двух тренировок, а затем уже идите дальше. Если для вас слишком сложно организовать даже два занятия в неделю, начните с цели в одну тренировку и отталкивайтесь от нее. Запомните раз и навсегда, что вам вовсе не обязательно достигать всех своих тренировочных целей в первый же месяц.
- ✓ **Срочными (*Timed*)**. Всегда отводите себе определенный срок для достижения целей. К примеру, если вы нацелены заниматься как минимум два раза в неделю хотя бы по 25 минут, сразу отмечайте, что хотите достичь этого в двухмесячный срок. Если вам кажется, что два месяца — это слишком долго, начинайте с цели в один месяц.

Согласно результатам исследований, пятьдесят процентов людей, как правило, отклоняются от новой программы тренировок в течение уже первых шести недель. Однако исследования также показывают, что для превращения нового поведения в привычку необходимо всего около восьми недель. Поэтому знайте, что после того как вы выдержите первые восемь недель постоянных тренировок, ваши шансы успешно достичь целей и сохранить форму на всю жизнь значительно возрастут.

Не забывайте, что в жизни случается всякое. Если вы случайно собьетесь с пути, не тратьте даром драгоценного времени, бичуя себя негативными мыслями. Просто спокойно обдумайте, что помешало вашим регулярным тренировкам, используйте полученный опыт себе во благо и начните программу заново. Древняя китайская поговорка гласит: “Путь даже в десять тысяч миль начинается с одного шага”. Эта мудрость применима и к вашим тренировкам тоже. Просто продолжайте двигаться вперед и верьте в себя.

## Получение необходимой поддержки

Если вы находите, что вам трудно продолжать работать по программе в одиночку, подумайте о том, чтобы нанять персонального тренера, который бы вас поддерживал.

Глава 7 снабдит вас замечательными советами о том, как выбрать наилучшего тренера или группового инструктора по фитнесу.

Поищите способы заручиться поддержкой друзей, родных, коллег по работе и партнеров по тренировкам. Как показывают исследования, социальная поддержка является наиболее важным фактором, помогающим людям придерживаться той или иной программы тренировок. Делитесь своими целями с близкими людьми, которые о вас заботятся, но остерегайтесь тех, кто может сбить вас с намеченного пути. Давайте людям понять, насколько важны ваши тренировки и почему именно вы хотите добиться успеха. Рассказывайте им о том, достижения каких выгод вы ожидаете и демонстрируйте свою благодарность тем, кто помогает вам преуспеть.

## Отслеживание прогресса

Вполне может оказаться, что запись подробностей тренировок повышает вашу мотивацию и помогает продолжать намеченную программу. Попробуйте фиксировать ваши тренировки в блокноте или дневнике силовых упражнений, чтобы увидеть, насколько этот метод вам подходит.

## Запись информации в дневник тренировок

Некоторые люди выигрывают от записи своих силовых (и сердечно-сосудистых) комплексов настолько, что берутся за ручку ежедневно. Другие же находят бумажную работу нудной и неинтересной, предпочитая для хорошей проверки вести дневник, скажем, в течение одной недели каждые пару месяцев. Между тем, как бы часто вы ни делали свои записи, отличной идеей будет фиксировать многие или все из перечисленных ниже моментов.

- ✓ **Ваши цели.** В начале каждой недели записывайте конкретные цели тренировок, например: “Увеличить нагрузку на спину и бицепсы” или “делать по восемь отжиманий за тренировку”.
- ✓ **Название каждого упражнения.** Речь идет о конкретике. Пишите не просто “упражнение для груди”, а “разведение рук с гантелями на наклонной скамье” или “вертикальный жим от груди”. Таким образом вы будете знать, достаточно ли вариаций используете. Плюс, вы волей-неволей запомните название каждого упражнения. Мы знаем людей, которые тренируются уже много лет, но все равно называют жим гантелей от плеч “ну то, где вы толкаете гантели вверх”.
- ✓ **Подходы, повторы и вес.** Обязательно отмечайте, сколько повторов вы делаете за каждый подход и какой вес при этом используете. Предположим, что вы делаете три подхода на сгибание ног — первый из 12 повторов по 14 кг, затем 10 повторов по 18 кг и 7 повторов по 22 кг. Тогда вы можете отметить это, вписав “3” в колонку подходов, “12, 10, 7” в колонку повторов и “14, 18, 22” в колонку веса.
- ✓ **Что вы чувствуете при работе.** Мы не просим вас изливать эмоции, как это делают гости шоу Опры Уинфри. Просто пишите пару слов о том, чувствуете ли вы энергию, усталость, мотивацию и т.д. Даются ли вам тренировки легко или выматывают, словно вы начали заниматься совсем недавно?

- ✓ **Ваш сердечный комплекс.** Записывайте, сколько вы делаете упражнений, способствующих развитию сердца и сосудов. И неважно, будет это полчасовая прогулка по беговой дорожке со скоростью 6,5 км в час или 15 минут на 6 уровне имитатора подъема по лестнице. Отмечайте также, когда именно вы делаете этот комплекс: до или после поднятия тяжестей.
- ✓ **Ваш комплекс на гибкость.** Записывайте продолжительность упражнений на растяжку и ощущения после них. Если вы амбициозны, то можете отмечать еще и названия этих упражнений или дать название своему стандартному комплексу растяжек.

## Анализ дневника тренировок

Ваш дневник или журнал станет положительным подкреплением даже в том случае, если записи в нем будут появляться не часто. Кроме того, отслеживание прогресса со временем даст вам большой заряд вдохновения и уверенности в себе. Допустим, обнаружится, что два месяца назад вы едва могли вымучить на тренажере для разгибания ног 10 повторений по 14 кг, а теперь легко делаете 10 повторений по 22 кг. В этом случае вы четко будете знать, что добились определенных успехов.

Ведение дневника тренировок не только позволит вам сохранить мотивацию, но также поможет достичь лучших результатов. Предположим, что вы посвящаете силовым упражнениям много времени, но ваши мышцы никак не хотят становиться сильнее или рельефнее. В этом случае записи подскажут вам причины, по которым не достигается желаемый эффект. Итак, время от времени внимательно изучайте свой журнал и задавайте себе следующие вопросы.

- ✓ **Достаточно ли я отдыхаю?** Возможно, вы стремитесь поднимать тяжести каждый день, тогда как вашему телу необходимы два дня отдыха между тренировками. Более долгий отдых при этом даст вам дополнительную энергию для следующих занятий.
- ✓ **Достаточно ли тяжело я работаю над каждой группой мышц?** Ваш дневник может подсказать, что вы пренебрегаете теми или иными мышцами. Допустим, вы делаете за тренировку только четыре подхода на развитие ног, по сравнению с шестью или семью подходами для других частей тела. Тогда, вероятно, в этом и заключается причина медленного роста силы ваших нижних конечностей.
- ✓ **Достаточно ли я варьирую свои тренировки?** Просматривая свой дневник, вы можете встретить запись *упражнение на бицепсы* трижды в неделю за последние три месяца, и почти ни одного другого упражнения для рук. Это значит, что вы слишком заиклились. Добавьте в свой комплекс новые упражнения или поменяйте количество подходов и повторений, которые делаете. Можно также поменять порядок выполнения упражнений.
- ✓ **Достаточный ли вес я поднимаю?** Допустим, вы ни разу не встретите в своих записях слов “тяжелая тренировка”. Тогда вполне вероятно, что занятия с 5-килограммовыми гантелями стали настолько привычными, что вы забыли вовремя увеличить используемый вес.

- ✓ Делаю ли я свои сердечно-сосудистые упражнения до поднятия тяжестей или после? Может быть, вы занимаетесь на имитаторе подъема по лестнице 30 минут до начала силовых упражнений? Тогда в этом и кроется причина, по которой вы чувствуете усталость, не подняв еще даже легкой гантельки.

**Дневник ежедневных тренировок**

День недели		Дата		
Цели				
Тренировка сердца и сосудов	Время			Расстояние
Тренировка силы	Вес	Подходы	Повторы	Заметки
Растягивание		Заметки		



# Снаряжение для силовых упражнений

*В этой главе...*

- Знакомство со свободными отягощениями
- Использование силовой скамьи
- Прочь страх: силовые тренажеры
- Развитие мышц при помощи резиновых жгутов и эспандеров

**С**амое непонятное в силовых упражнениях — это, конечно, же оборудование и снаряжение. Вы можете изучать силовой тренажер целых полчаса, разглядывая его со всех сторон, но это вам мало что даст. Даже внимательное изучение таблички с инструкцией не даст вам никакого представления о том, как пользоваться этим загадочным устройством. Вам все равно будет непонятно, куда садиться, какой рычаг толкать и какую пользу вам это принесет. Да что там говорить, если даже простая металлическая штанга на специальной подставке может заставить вас недоуменно чесать в затылке?

Между тем, чтобы разобраться в сложной природе всего этого оборудования, нужно сделать две вещи.

- ✓ Во-первых, успокойтесь и расслабьтесь. Как только у вас появится хоть немного практики, обращаться с хитрыми силовыми приспособлениями станет гораздо проще.
- ✓ Во-вторых, скажите спасибо, что вы решили заняться поднятием тяжестей в XXI веке. В далекие первые годы XIX века энтузиастам фитнеса приходилось поднимать мебель, большие камни и даже коров! Хотя лично мы никогда не пытались выжимать над головой домашний скот, но уверены, что сегодняшние приспособления для силовых тренировок гораздо лучше.

В этой главе вы откроете для себя основные инструменты формирования силы, которые можно найти в тренажерных залах и спортивных магазинах. Вы также получите подробное описание преимуществ и недостатков каждой из следующих категорий снаряжения:

- ✓ свободные отягощения (гантели и штанги);
- ✓ силовые тренажеры;
- ✓ резиновые жгуты и эспандеры.

Под конец, благодаря небольшим подсказкам с нашей стороны, вы сможете решить, какой тип силового снаряжения подходит вам больше всего. Кроме того, эта глава даст ответы на такие важные вопросы:

- ✓ Нужно ли начинающим атлетам закидываться на тренажерах?
- ✓ Развивает ли штанга более мощные мускулы?
- ✓ Можно ли стать сильнее, не используя вообще никакого спортивного инвентаря?

## Освоение свободных отягощений

*Свободные отягощения*, или, как их еще называют, *свободные веса*, представляют собой тяжелые предметы, вроде гантелей или штанг, которые не прикреплены ни к каким рычагам, цепям или тросам. Поднимать или опускать их нужно в основном при помощи рук. Такие отягощения обычно состоят из металлических грифов с прикрепленными на концах *блинами* (специальными тяжелыми дисками). *Гантели* — это отягощения с коротким грифом, которые обычно поднимаются одной рукой. *Штанги* — отягощения с длинным грифом, которые нужно поднимать двумя руками, как делают тяжелоатлеты на Олимпийских играх.



Некоторые новички думают, что свободные отягощения подходят только опытным атлетам. Это неправильно. Начинающие могут получить от их использования ничуть не меньше преимуществ, чем профессионалы. Даже если вы только приступили к занятиям, с их помощью можно стать сильнее, сделать мышцы рельефнее и повысить мышечную выносливость до уровня ветеранов спорта.

## Зачем нужны свободные отягощения

Один наш друг как-то лежал на силовой скамье, держа над головой две гантели. И вдруг на скамью запрыгнул его кот. Пытаясь прогнать непрошеного гостя и дергая разными частями тела, наш друг продержал гантели над головой так долго, что в результате порвал вращающую мышцу плеча. Однако суть этой истории не в том, чтобы отпугнуть вас от использования свободных отягощений. На самом деле их комбинация с работой на тренажерах является лучшим вариантом тренировки силы. Просто знайте, что штанги и гантели требуют серьезной концентрации. Если следовать советам, описанным в главе 5 (и не выбирать в качестве партнера для тренировок домашних любимцев), силовые упражнения будут для вас совершенно безопасны. Ниже вы найдете несколько отличных доводов в пользу использования гантелей и штанг.

- ✓ **Свободные отягощения многосторонни.** С их помощью можно выполнять сотни упражнений, развивающих практически все группы мышц вашего тела. Прочитав часть III этой книги, вы получите полное представление о том, насколько такие отягощения удобны. С другой стороны, большинство силовых тренажеров предназначено для выполнения всего одного или двух упражнений.
- ✓ **Свободные отягощения дают вашим мышцам больше свободы действий.** Представьте, что вы лежите на скамье, выполняя жим штанги от груди (это упражнение подробно описано в главе 12). Вы можете толкать вес вертикально над грудью или отводить руки немного назад, чтобы гриф поднимался и опускался над вашей шеей. Можно также варьировать

ширину хвата, сводя руки поближе или разводя их подалеже одну от другой. Все эти движения вполне допустимы при выполнении упражнений и помогают лучше развить ваши грудные мышцы. Некоторые варианты могут быть просто удобнее для вашего тела, чем другие.

- ✓ **Свободные отягощения задействуют несколько групп мышц одновременно.** Например, движения уже упомянутого жима штанги от груди (см. главу 12) помогают разработать вашу грудь, плечи и трицепсы. Между тем при выполнении их со штангой подключаются еще мышцы живота и поясницы, чтобы вы могли зафиксировать свое тело и уравновесить гриф при поднятии веса. В эквивалентном же упражнении с использованием силового тренажера вам нет необходимости беспокоиться о равновесии грифа. Поэтому в этом случае мышцы живота и спины не особенно напрягаются, а значит, и не развиваются.

Правда, некоторая ограниченность свободы действий тренажеров иногда бывает преимуществом. Подробнее об этом рассказано в разделе “Не бойтесь силовых тренажеров!” далее в этой главе.

## Что выбрать, гантели или штанги

Множество упражнений, причем самых разнообразных, можно выполнять, используя как гантели, так и штанги. Например, сидя на скамье, вы можете выжимать над головой не только штангу, но и гантели (как показано в главе 13). Какой вариант более прост и эффективен? По правде говоря, у каждого из них есть свои преимущества.



Гантели и штанги несут в себе чуть больше риска, чем силовые тренажеры. Ведь вместо того чтобы по ходу упражнения положиться в выборе правильного положения своего тела на машину, вам приходится стабилизировать его самим. Между тем, если вы будете следовать мерам безопасности, представленным в главе 5, у вас вряд ли возникнут проблемы.

## Выбираем гантели

Гантели всегда идут в паре и в большинстве спортклубов обычно выкладываются на специальной подставке от самых легких (0,5 кг) до самых тяжелых (вплоть до 80 кг). Кстати, сверхтяжелые гантели лежат там больше для вида, учитывая, что поднять их может только примерно 0,0000001 процент населения.

Гантели отличаются разнообразием форм и могут быть сделаны из самых разных материалов. Некоторые имеют шестигранные концы, не позволяющие им катиться по полу. Другие снабжены рельефными рукоятками, чтобы их было удобнее держать в руках. Некоторые имеют резиновое покрытие, чтобы, если какой-то умник их бросит, они не пробьют в полу дыру размером с Австралию. Разнообразие гантелей во всей красе показано на рис. 4.1. (Бывают еще разборные гантели и полые, заполняемые песком или водой, но пользоваться ими не особенно удобно.)

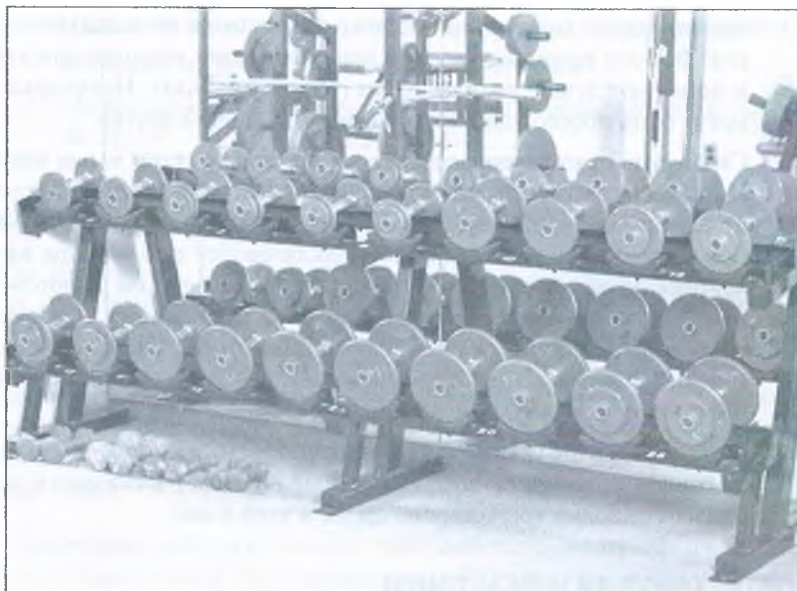


Рис. 4.1. В тренажерных залах гантели обычно сложены по парам

Гантели позволяют каждой руке работать независимо. Если одна сторона вашего тела сильнее другой, — довольно распространенное явление — то при работе с гантелями этот дисбаланс становится очевиден. Ваша более слабая рука может начать подрагивать или уставать быстрее, чем более сильная.



Использование гантелей помогает откорректировать силовой дисбаланс, поскольку для каждой стороны вашего тела можно подобрать свой вес. При работе же со штангой это сделать куда сложнее, поскольку ваша более сильная рука обычно начинает компенсировать усталость более слабой.

## Выбираем штанги

Как и гантели, штанги имеют самый разнообразный дизайн. Однако наиболее популярной моделью, безусловно, является простая штанга с длинным и прямым грифом. В большинстве тренажерных залов такие штанги обычно весят по 20 кг и имеют длину 180 или 210 см. (Помимо того, во многих залах найдутся штанги разного веса, иногда даже совсем легкие, например, весом в 7 или 9 кг. Если вы не можете сами определить, сколько весит та иная штанга, обязательно проконсультируйтесь с обслуживающим персоналом.) Но допустим, вы захотите поднимать более 20 кг, чего рано или поздно начинает хотеть большинство атлетов. В этом случае у вас будет широкий выбор дисков или блинов, весом от 0,7 до 20 кг, которые надеваются на оба конца грифа. (В центре блинов есть специальное отверстие.) К примеру, при желании поднимать штангу в 35 кг вам нужно будет добавить с каждой стороны по одному диску весом 5 кг и еще по одному весом 2,5 кг.

В некоторых дисках могут быть прорезаны дополнительные отверстия, призванные облегчить их снятие, надевание и переноску, выполняя роль встроенных ручек чемоданов. Такие диски являются блестящим изобретением и уже помогли предотвратить немало несчастных случаев и травм спины.



Занимаясь в спортклубах или дома, не забывайте использовать специальные манжеты, образец которых показан на рис. 4.2. Эти зажимные или затяжные приспособления позволяют временно фиксировать диски на грифе, предотвращая их дребезжание или сползание с грифа. Помните, что слетевший диск может запросто травмировать вас или окружающих, а также разбить находящиеся поблизости зеркала. В некоторых спортивных клубах даже существуют правила, обязывающие клиентов использовать такие манжеты.



Рис. 4.2. Использование манжет не дает дискам штанги болтаться или сползать

Помимо прямых грифов, большинство спортивных клубов и магазинов предлагают ряд довольно экзотического вида штанг с самыми разными изгибами. Наиболее популярной среди них является штанга с *W*-образным грифом длиной примерно 90 см, называемая еще штангой *EZ*. Предназначена она для большего удобства выполнения определенных упражнений на трицепсы. В некоторых тренажерных залах и магазинах спортивного оборудования можно также найти набор прямых и *W*-образных штанг с дисками, приваренными к концам грифа. Такие штанги очень удобны в использовании, поскольку избавляют от необходимости добавлять или снимать диски. При желании переключиться с 35 кг на 40 нужно просто поставить 35-килограммовую штангу обратно на стойку и снять оттуда 40-килограммовую. Никакой суеты и лишних движений.

Сварные штанги часто короче и компактнее традиционных, поэтому они гораздо удобнее для многих упражнений по разработке рук и плеч. Между тем, штанги с *фиксированным весом* практически не бывают тяжелее 70 кг. Для многих же упражнений со штангой — особенно на грудь или ноги — вам может понадобиться вес побольше. Используя традиционные штанги, вы можете поднять его хоть до 300 кг (хотя мы вовсе не хотим сказать, что вам это необходимо).

Некоторые упражнения с гантелями просто не в состоянии дать того *ощущения*, которое появляется при использовании штанг. Любой опытный атлет может рассказать

вам, что нет ничего совершеннее жима штанги лежа на скамье — этой квинтэссенции упражнений для мышц груди. Многие получают просто огромное удовольствие от своей способности выжимать большой вес таким образом. Хотя жим гантелей лежа также является хорошим упражнением, он часто не дает подобного чувства удовлетворения. Вероятно, это происходит потому, что он не позволяет выжимать такой большой общий вес. Например, если вы можете выполнять жим от груди с гантелями всего по 10 кг в каждой руке, есть большие шансы, что вы сможете жать штангу весом как минимум 30 кг. Ведь вас не будет сдерживать более слабая рука, а координировать движения одной простой штанги будет гораздо проще, чем двух отдельных предметов.

## Использование силовой скамьи

Эта скамья полностью соответствует вашим ожиданиям: она прочная, мягкая и не слишком широкая. При этом она позволяет поднимать тот или иной вес лежа, сидя и даже стоя на коленях. Чтобы получить от силовых упражнений максимум пользы, вы просто обязаны научиться правильно ее использовать.



Конечно, вы можете жать гантели или штангу лежа просто на полу. Но в этом случае повторы заканчиваются тем, что ваши локти с размаху ударяются о твердую поверхность. Как результат, ваши мышцы не получают возможности работать в полную силу на протяжении всего упражнения. (Кроме того, ваши локти могут быть не в восторге от постоянных ушибов, а ваши соседи снизу — от грохота над головой.)

Как и штанги с гантелями, силовые скамьи могут иметь разнообразный дизайн. Хотя большинство из них имеют одну из четырех конфигураций, некоторые могут совмещать все четыре.

- ✓ **Плоская скамья.** Данное приспособление напоминает собой длинную и узкую скамеечку для пианино, только с мягкой подушкой и мощными металлическими ножками. Ее образец представлен в главе 12, где рассказывается о жиме штанги лежа.
- ✓ **Вертикальная скамья.** Эта скамья выглядит как строгий официальный стул со спинкой, уходящей прямо вверх. Конечно, вы бы не захотели сидеть на ней за обеденным столом, но для поднятия тяжестей она достаточно удобна. Поддержка спины в данном случае предотвращает растяжение мышц вашей поясницы во время упражнений, выполняемых сидя. Скамья такого типа используется при жиме гантелей от плеч, показанного в главе 13.
- ✓ **Скамья наклонная, поднимающаяся.** Задняя часть сиденья такой скамьи может подниматься, что позволяет вам лечь на нее горизонтально или садиться прямо. Также вы можете сидеть, держа спину под любым углом между этими двумя положениями. (Выбираемый вами угол определяет мышцы, на которые ляжет основная нагрузка.) Образец наклонной скамьи в действии вы найдете в главе 12 рядом с описанием тренировки мышц груди при разведении рук с гантелями.



- ✓ **Скамья наклонная, опускающаяся.** Эта скамья понижается к полу, поэтому, когда вы на ней лежите, ваши ноги оказываются выше головы. В основном тяжелоатлеты используют ее для укрепления нижней части грудных мышц.

Большинство атлетов часто игнорирует данное приспособление, поскольку лечь на него и встать не очень удобно, особенно с гантелями или штангой в руках. В главе 12 описаны несколько упражнений с его использованием, как варианты. Имейте в виду, что каждый раз, не будучи уверенными в собственных силах, вы должны просить кого-то вас подстраховать.

### Аксессуары силовых упражнений

Опытные атлеты обычно носят в своих спортивных сумках очень много разных вещей, используя их во время тренировок в тех или иных залах. Но даже если вы не собираетесь и ногой ступить на порог спортклуба, следующие предметы помогут сделать ваши силовые упражнения более удобными и безопасными.

- ✓ **Широкие пояса.** На их счет в мире фитнеса нет единого мнения: одни считают, что надевать их необходимо, другие — что нет. Сторонники их использования утверждают, что пояса защищают от травм поясницу. Противники же заявляют в ответ, что пояса подобны палке о двух концах. Если они действительно так эффективны в поддержании вашего тела, тогда они не дают мышцам живота и спине развиваться полностью, что со временем может вызвать гораздо больше проблем.

Кто же прав? Точно сказать трудно. Мы лично не в восторге от поясов. Хотя в их пользу верят многие люди, тренирующиеся от случая к случаю, они на самом деле нужны лишь тем, кто профессионально занимается тяжелой атлетикой. В этом случае мышцы живота и поясницы действительно выиграют от дополнительной поддержки во время тренировок.

- ✓ **Одежда.** Надев на свою первую силовую тренировку слишком узкие шорты, Сюзанна сделала ошибку. Это стало очевидно, когда тренер сказал ей обратиться на тренажер для мышц внешней

стороны бедер, где требовалось разводить ноги в стороны. Мораль: всегда надевайте облегающие, но не тесные шорты или длинные спортивные штаны. Сверху надевайте футболку или майку с не слишком большим вырезом. Забудьте о многослойной одежде, модной на севере Аляски, и ни в коем случае не используйте спортивный костюм из синтетики. Слишком плотная одежда только заставит вас потеть и приведет к обезвоживанию организма. Кроме того, она ограничит свободу движений и скроет ошибки вашей позы, которые вы бы увидели, если бы не были похожи на кочан капусты. Мы уже не говорим о том, что лишняя одежда может цепляться за спортивный инвентарь и мешать другим людям, которые тренируются в зале.

- ✓ **Перчатки.** Специальные перчатки для поднятия тяжестей имеют подушечки на ладонях и оставляют открытыми верхние фаланги пальцев. Они предотвращают появление мозолей и не дают рукам соскальзывать с грифов и рукоятей. Эти защитные приспособления также делают более удобной работу с резиновыми жгутами и эспандерами, попутно оберегая вас от возможной аллергии на латекс.

Одной из альтернатив перчаткам, которую вы можете захотеть использовать во время силовых тренировок, являются специальные подушечки. Это квадраты или круги из губчатой резины (наподобие кухонных прихваток), которые кладутся на ладони перед тем, как

поднимать вес. Такие подушечки могут обеспечить лучший контроль движений, чем перчатки, поскольку с рычагом контактирует большая часть вашей руки. Но они не такие удобные, как перчатки, поскольку их приходится везде носить с собой, переходя от одного отягощения к другому. (Некоторые такие подушечки имеют зажим, позволяющий прицепить их к вашим шортам.)

- ✓ **Обувь.** Советуем обзавестись специальными атлетическими ботинками с толстыми подошвами и обилием мягких вставок. Они отлично защитят ваши стопы и лодыжки, а также помогут удерживать равновесие при работе с большим весом. К сожалению, иногда мы встречаем в тренажерном зале людей, которые поднимают тяжести обутыми в шлепанцы, что совершенно неправильно. Ведь, если вы вдруг уроните груз, когда на вас будут сандалии, у ваших пальцев не окажется *никакой* защиты. А если ваша обувь при этом будет не на резиновой подошве и без специальных вставок, ваши ноги пострадают еще больше.

В некоторых спортзалах даже действуют правила, запрещающие тренироваться в неподходящей обуви, поскольку это повышает риск несчастных случаев.

- ✓ **Полотенце.** Вам бы понравилось лежать в луже чужого пота? Мы так не думаем. Так проявляйте вежливость по отношению к другим людям, занимающимся рядом с вами! Почаще вытирайте полотенцем и свое тело, и оборудование, которое используете.
- ✓ **Бутылка с водой.** Конечно, в каждом спортзале должен быть фонтанчик с водой, но имея под рукой бутылку во время занятий силовыми упражнениями, вы сможете пить больше. Если же вы занимаетесь дома, бутылка с водой тем более должна стать вашим постоянным партнером.
- ✓ **Дневник тренировок.** Запись подробностей ваших занятий в специальный дневник поможет вам сохранить мотивацию и оценить достижение поставленных целей. О том, что нужно отмечать в первую очередь, ранее уже рассказывалось в главе 3.

## *Не бойтесь силовых тренажеров!*

Закрепите пару грифов от штанг на большой металлической раме, добавьте трос и несколько блоков, приварите мягкое сиденье и — готово! У вас получится отличный тренажер для силовых упражнений. Конечно, понятие силовых машин немного сложнее описанного, но суть вы наверняка уловили. Чтобы узнать больше, прочтите следующие разделы.

### **Как заставить тренажеры работать на вас**

Подобно любой технике, когда-либо изобретенной человеком, современные силовые тренажеры имеют преимущества перед устаревшими машинами, которые были до них. Предлагаем вам лишь несколько пунктов, по которым эти приспособления могут взять верх над гантелями и штангами.

- ✓ **Силовые тренажеры безопасны.** При работе на них диапазон ваших перемещений ограничен и возможны лишь несколько вариантов развития событий. Поэтому вас нужно меньше инструктировать и контролировать, чем при занятиях со свободными отягощениями.





- ✓ **Силовые тренажеры просты в использовании.** Эти машины не требуют особого равновесия или координации движений, поэтому вы можете выполнять упражнения гораздо быстрее. Кроме того, вы с большей вероятностью будете делать все правильно, поскольку простора для неправильных вариантов совсем немного.

Правда, силовые машины не гарантируют исключительной правильности упражнений. Даже на них можно принять неправильную позу или выполнить неверное движение, что может привести к травме или просто не позволит хорошо развить мышцы.

- ✓ **Силовые тренажеры позволяют *изолировать* одну группу мышц.** Другими словами, машины дают вам возможность в совершенстве развить одну группу мышц, исключив все остальные. К примеру, очень мало упражнений со свободными отягощениями направлено на развитие только двуглавых мышц бедер. Как правило, вы не можете оставить незадействованными другие мышцы, вроде четырехглавых, ягодичных или поясничных.

С другой стороны, существует очень много машин, которые позволяют это сделать. Такая специфика силовых тренажеров особенно полезна, если у вас слишком слабо развиты отдельные участки тела или вы хотите сделать их сильнее и больше других.

- ✓ **Силовые тренажеры помогают рассчитывать тренировку по минутам.** Вы вставляете штырь, выбирая нужный вес, делаете упражнение, а затем переходите на следующий тренажер. Такая процедура существенно облегчает тренировку в компании товарища, который сильнее или слабее вас. Ведь вам не приходится постоянно снимать или, наоборот, надевать блины на грифы штанг или гантелей. Однако не забывайте, что вам все же придется подстраивать вес на каждом тренажере под свои возможности. Подробнее о том, как это делается, речь пойдет в главе 5.

- ✓ **Силовые тренажеры развивают ваши мышцы в течение всего упражнения.** Многие (хотя и не все) современные силовые машины компенсируют недостаток силы ваших мышц для конкретного упражнения. Представьте себе упражнение на трицепс с разгибанием рук, показанное в главе 14. Поначалу его делать сравнительно легко, но по прошествии некоторого времени, когда ваши руки будут распрямлены лишь наполовину, на мышцы пойдет нагрузка. К концу подхода ваши трицепсы будут работать как автоматы и вы почувствуете себя сильнее.

Используйте почкообразную штуковину, называемую *кулачковой шайбой*, чтобы менять точки сопротивления на разных этапах упражнения. Когда вы будете находиться на слабом этапе, шайба облегчит нагрузку. Когда ваши мышцы получают хорошее механическое преимущество, шайба добавит им работы. В результате ваши мышцы будут действовать в полную силу во время всего упражнения. В противном случае вы будете ограничены выбором лишь того веса, который сможете поднимать на самом слабом этапе, как и при работе со свободными отягощениями.



## Обзор типов силовых машин

Существует просто бесконечное количество способов свести различные элементы силовых тренажеров вместе. В части III представлено огромное разнообразие тренажеров, существенно различающихся между собой. Сейчас же предлагаем вам кратко ознакомиться с их основными разновидностями.

### Машины по принципу вес–рычаг

Это традиционные силовые тренажеры, имеющие набор прямоугольных грузовых плит весом от 2 до 10 кг каждая. На стыке плит имеются отверстия, облегчающие их использование; чтобы поднять 20 кг, нужно просто вставить металлический штырь в отверстие под второй плитой весом 10 кг. Выполняя упражнение, — нажимая на рычаги или подтягивая их к себе — вы заставляете машину поднимать плиту непосредственно над штырем, а также те, что над ней.

Тренажеры, организованные по принципу вес-рычаг, экономят ваше время, поскольку в них довольно легко можно менять поднимаемый вес.

### Машины с загрузкой

Эти силовые тренажеры объединяют в себе традиционные машины и свободные отягощения. Как правило, они имеют большую раму и не дают вам уронить вес на пол. Между тем плиты груза не закреплены на раме, что позволяет повесить на большие крюки едва ли не любое количество утяжелителей. (На площадках под открытым небом в качестве таких утяжелителей часто используются фрагменты траков от гусеничных тракторов и танков.)

Некоторые из загружаемых тренажеров имеют весьма необычный и оригинальный вид, чем и привлекательны. Они не гарантируют никаких преимуществ перед традиционными машинами — если, конечно, вам не доставляет удовольствие таскать куски железа по всему залу. Тем не менее нам нравится тренировать на них каждую часть тела по отдельности. Мы также любим разновидности, имеющие свободно болтающиеся рычаги. Вместо того чтобы заставлять вас двигаться только в одном направлении, эти машины позволяют выполнять упражнение так, как вам больше нравится. Они довольно точно имитируют ощущения от свободных отягощений (в основном), сохраняя преимущество безопасности силовых тренажеров.

### Гидравлические и пневматические машины

Данная категория тренажеров вовсе не связана с дополнительными утяжелителями. Гидравлические и пневматические машины имеют в своей основе ряд клапанов, созда-

#### Как становятся товаром вне марки

Артур Джонс, изобретатель тренажеров *Nautilus*, был первым человеком, использовавшим в силовых тренажерах кулачковые шайбы, благодаря чему стал мультимиллионером. Вид этих шайб напоминал моллюска наутилуса в спиральной раковине. Свою первую машину *Nautilus* Джонс продал в 1970 году. Сегодня же данный термин

употребляется в более широком значении и относится к любому тренажеру, в котором применяется технология кулачковой шайбы. Когда люди говорят о тренажере "Наутилус", они могут иметь в виду любую из известных марок, включая *Cybex*, *Body Masters*, *Hammer Strength*, *Galileo* или *Icarian*.

ющих нагрузку нагнетанием давления масла, газа или некой жидкости. Выглядят такие машины весьма внушительно (некоторые отличаются просто фантастическим дизайном), однако нравятся они далеко не всем. Занимаясь на них, многие атлеты не чувствуют себя достаточно мотивированными, поскольку не видят движения груза вверх и вниз и не слышат звона стали. (У всех свои представления об антураже силовых упражнений.) Можно услышать только звук, похожий на издаваемый в действии баллончиком лака для волос. Очень часто такие машины используются в клубах, которые предлагают программу занятий с 30-минутным циклом.

## Электронные машины

Вполне возможно, что за этим высокотехнологическим оборудованием — будущее силовых тренажеров. Некоторые разновидности имеют встроенный прямо в них компьютер. Вы вставляете в приемник идентификационную карточку, которая автоматически устанавливает нагрузку, зафиксированную по вашей последней тренировке. Пока вы выполняете упражнения, такая машина еще и дает вам советы по поводу правильной техники движений. Существуют и такие электронные системы, которые просто крепятся на обычные силовые тренажеры. Вы вводите в них специальный код, и машина использует в работе вашу персональную информацию.

Основным преимуществом электронных машин является сохранение ваших данных. Эта особенность необычайно полезна для начинающих атлетов, которые могут быть настолько перегружены впечатлениями, что вряд ли вспомнят, какой вес они подняли в прошлый раз. Кроме того, такие системы могут выдавать подробные отчеты о тренировках, позволяющие вам анализировать свои успехи и неудачи. Например, вы можете сравнить свой прогресс в жиме ногами со своим прогрессом в разведении ног. Серьезные атлеты часто находят подобную информацию весьма полезной.



Тем не менее новое не всегда оказывается лучшим. Электронные тренажеры замедляют скорость выполнения упражнений и устраняют определенную долю человеческого участия в ваших тренировках. Вместо взаимодействия и общения с персоналом спортклуба и другими его членами вы начинаете работать исключительно с машиной. Кроме того, если система вдруг выходит из строя, ее ремонт обычно занимает больше времени, чем ремонт механического тренажера. Наконец, электронные системы не связаны со свободными весами, поэтому зависимые от компьютера атлеты могут разочароваться в работе с гантелями и штангами.

## Тросовые машины: другая порода

Далеко не во всех тренажерах используются рычаги. В классе силового оборудования, называемом тросовыми машинами, применяются круглые блоки. Типичный *тросовый тренажер* представляет собой вертикальную металлическую штангу, которую еще называют *башней*, с рядом прикрепленных к ней блоков. Вы можете менять высоту блоков, опуская их ближе к полу, приподнимая над головой или устанавливая в любом месте посередине. Некоторые тросовые тренажеры имеют две башни (в качестве примера можно назвать тренажер для упражнений на широчайшие или кроссовер, показанный в главе 12). Как правило, тросовые тренажеры более универсальны, чем машины типа “Наутилус”. Достаточно лишь прикрепить к тросу новую рукоятку, и вы тут же получите оборудование для новых упражнений.

Давайте представим себе жим для трицепсов, описанный в главе 14. В данном случае использование в качестве рукоятки специального куска каната дает существенно иные ощущения, чем использование *V*-образного грифа. Вы легко можете предпочесть одну подвеску другой или использовать обе по очереди для большего разнообразия. Во врезке “Подвески для троса” далее в этой главе вы найдете краткое описание самых популярных на сегодня приспособлений. Что касается конкретных подвесок для конкретных упражнений, то их мы рекомендуем в части III этой книги.

### Тренажер Смита и силовые клетки

✓ **Тренажер Смита.** Эта машина была названа по имени влиятельного человека в мире фитнеса 1970-х Рэнди Смита. Она представляет собой простой гриф от штанги, вставленный в направляющие так, чтобы двигаться только вертикально вверх и вниз. Тренажер Смита существенно повышает безопасность таких упражнений, как жим лежа, поднятие веса над головой и приседания с весом. Ведь благодаря ему вам не нужно волноваться о том, что гриф может выскользнуть из рук. В то же время эта машина сохраняет ощущение работы со свободным отягощением. Многие тренажеры Смита имеют еще один порог безопасности: специальные ограничительные штыри не дают грифу опускаться ниже определенной отметки. Благодаря этому вас не сможет придавить, если груз окажется слишком тяжелым.

Как правило, в тренажерах Смита используются традиционные грифы по 20 кг, но в некоторых случаях гриф уравновешивается пружинами, нейтрализующими большую часть его веса. Это

делается с целью увеличения гладкости движения. Многие тяжелоатлеты не любят эту деталь, поскольку она лишает занятие на тренажере настоящего мужского духа. Кроме того, иногда движение получается слишком гладким, устраняя координацию и использование дополнительных мышц, связанных с поднятием штанги.

✓ **Силовая клетка.** Это большая стальная рама с рядом стоек, прикрепленных по бокам. Суть в том, что вы становитесь в центр клетки и попеременно кладете гриф на стойки подходящей для вас высоты, то поднимая его, то опуская. Силовая клетка не гарантирует такой же полной безопасности, как тренажер Смита, поскольку после того как вы снимете гриф со стоек, все будет зависеть только от вас. Однако такая клетка все же предлагает дополнительную защиту при поднятии большого веса или веса, требующего балансировки. Кроме того, если ваши мышцы вдруг откажутся работать, стойки поймут груз до того, как он обрушится на пол.

## Жгуты и эспандеры

Длинные резиновые жгуты и эспандеры обеспечивают достаточное сопротивление для развития ваших мышц, а стоят всего ничего. Конечно, эти недорогие предметы не могут дать вам такую же силу или точность измерения вашего прогресса, как тренажеры или свободные отягощения. Но тем не менее они весьма полезны и эффективны, оказывая на мышцы свое особое действие. Например, поскольку жгуты не полагаются на дополнительный вес или силу тяготения, они стимулируют мышцы на всех этапах упражнения. Они сохраняют эффективность и при поднятии рук или ног вверх, и при их опускании. При упражнениях же на большинстве тренажеров или со свободными отягощениями главное сопротивление вы обычно чувствуете при поднятии веса. На второй стадии подключается сила тяготения и ваши конечности опускаются сами.

## Подвески для троса

В большинстве тренажерных залов имеется большой выбор металлических грифов и рукояток, покоящихся на специальных подпорках или в пластиковых контейнерах. На первый взгляд они могут казаться металлоломом и ненужной рухлядью, но на самом деле это настоящее богатство. Прикрепляя рукояти к тросам тренажеров, можно создать бесконечное число вариантов силовых упражнений.

Некоторые люди боятся и близко подходить к таким стойкам, поэтому просто используют первый попавшийся гриф, уже прикрепленный к тросу кем-то до них. Между тем частая смена рукояток может сделать вашу тренировку гораздо более полезной и интересной. Предлагаем вашему вниманию краткое описание наиболее популярных подвесок для тросов.

✓ **Манжета для лодыжки.** Этот широкий кожаный браслет пристегивается к тросу при выполнении таких упражнений, как поднимание ног, задний толчок и сгибание ног. Манжета для лодыжки помогает укрепить внешнюю и внутреннюю стороны ваших бедер, когда вы работаете в положении стоя. Мы не будем говорить о ней далее в этой книге, однако ваш тренер запросто посвятит вас во все необходимые детали.



✓ **Изогнутый короткий гриф.** Такие грифы обычно имеют форму латинских букв

U или V. Оба варианта используются почти исключительно для упражнений на трицепсы вроде жима вниз.



✓ **Длинный гриф.** Эти грифы могут иметь самую разную длину и используются, как правило, для упражнений на спину, включающих подтягивание веса к груди. Например, это могут быть упражнения на развитие широчайших мышц спины, описанные в главе 11. Работая с этими грифами, вы можете захватывать их как сверху, так и снизу, а также расставлять руки так широко, как только хотите.



✓ **Канат с резиновыми грушами.** Чаще всего такая подвеска применяется для упражнений на трицепсы, вроде жима вниз.



✓ **Прямой короткий гриф.** Этот гриф также используется для упражнений на трицепсы, но еще и для упражнений на бицепсы и спину. Нам особенно нравится его использовать для жима вниз и тренировки спины сидя.



Помимо прочего, резиновые жгуты и эспандеры очень удобно использовать, хранить, носить и перевозить. (Вряд ли вы сможете каждый раз брать с собой гантели на ночную смену.) Если у вас нет доступа к тренажерам, жгуты станут отличным дополнением к свободным отягощениям, поскольку позволят вам делать упражнения, невозможные для гантелей и штанг. В главе 24 вы найдете десять великолепных упражнений, которые можно выполнять с этими приспособлениями, добываясь значительных результатов.

## Поднятие веса собственного тела

Почему то или иное упражнение может вызывать у вас трудности, даже если вы не берете в руки никаких отягощений и не используете тренажер? (Хорошим примером является выпад, описанный в главе 16.) Дело в том, что вы все равно не поднимаете нулевой вес, а поднимаете вес своего тела. В целом ряде упражнений именно перемещение веса вашего тела заставляет вас прилагать немало усилий, особенно на первых порах.

Эффективность того или иного упражнения без использования спортивного инвентаря зависит от того, какой собственный вес вам нужно переместить. Кроме

того, очень важно, насколько тяжело вам придется при этом поработать, чтобы преодолеть силу тяготения. Возьмем, к примеру, отжимания, подробно описанные в главе 12. В их армейской версии вы должны толкать все ваше тело вверх, прямо против силы тяготения. Зато модифицированные отжимания, при которых вы балансируете не на пальцах ног, а на коленях, словно бы выносят вес ваших ног за скобки, а потому выполнять их легче. Ни одно из этих упражнений не требует от вас использования дополнительного веса, но обе версии могут быть довольно сложными.

# Как не уронить груз себе на ногу: советы по безопасности

*В этой главе...*

- Универсальные законы поднятия тяжестей
- Умение подстраховывать и работать с подстраховкой
- Как избежать травм при выполнении силовых упражнений
- Где найти помощь в случае травмы

**З**абудьте о том, что вам говорила ваша бабушка. В силовых тренажерах, гантелях или штангах как таковых нет ничего опасного. На самом деле раздробить вам пальцы, растянуть мышцы или порвать связки может то, что вы *делаете* с этими приспособлениями. Если вы будете внимательны, будете использовать правильную технику и не хвататься ради удали за слишком большой вес, то сможете прожить многие годы без всяких травм. По сути, одной из главных причин для занятий силовыми упражнениями является как раз *снижение* риска травм в вашей повседневной жизни путем укрепления мышц и костей. Следуйте советам по безопасности, данным в этой главе, и вы выйдете из тренажерного зала так же, как вошли: целыми и невредимыми.

## *Основные законы безопасности силовых упражнений*

Как мы уже отмечали, занятия силовыми упражнениями вполне безопасны и позволяют запросто прожить до конца ваших дней без малейших повреждений. Однако время от времени в ваших мышцах могут появляться болезненные ощущения — особенно если вы новичок или делаете большие перерывы между тренировками. Небольшая боль в мышцах после тренировки — это нормально; иногда она появляется не сразу, а даже через сутки или двое после занятия. (Для тех, кому удобнее, чтобы его боль имела название, скажем, что данный период называется “Отложенным наступлением болезненности мышц”.) В то же время существуют способы снизить уровень дискомфорта, позволяющие вам после нагрузок чувствовать себя вполне здоровым и работоспособным человеком. Рекомендации, которые вы найдете в следующих разделах, помогут вам свести неприятные последствия к минимуму.

## **Разогрев мышц перед тренировкой**

Каждый раз перед началом занятий нужно разогревать свои мышцы на протяжении как минимум пяти минут простых аэробных упражнений (см. советы ниже). Это

улучшит приток крови к рабочим мышцам и повысит их температуру, сделав их более эластичными и менее подверженными травмам. Разогрев также снабдит ваши суставы смазкой. Активное движение костей стимулирует выделение синовиальной жидкости, которая заполнит суставы и обеспечит их гладкую работу. Это будет выглядеть аналогично смазыванию маслом механических шарниров. Если вы планируете тренировку с особенно большим весом, то разогрев перед ней должен занять не менее десяти минут.



Попробуйте использовать для разогрева мышц *активно-изолированный стрейчинг (AI)*. Оно включает фиксацию мышцы, противоположной той, которую вы планируете растягивать, а затем растягивание намеченной мышцы в течение двух секунд. Перед тем как переходить к следующей мышце, процедуру нужно повторить от 8 до 12 раз. Более подробное объяснение техники *AI* вы найдете в главе 8.

Также хороши аэробные упражнения, вроде ходьбы, бега трусцой, занятий на велотренажере и тренажере, имитирующем подъем по лестнице (степпере). Они отлично согревают мышцы, которые находятся ниже вашей талии. Между тем, чтобы подготовить мышцы верхней части тела, вам нужно добавить к этим занятиям дополнительные движения руками.

- ✓ Энергично работайте руками при ходьбе спортивным шагом, беге трусцой или подъеме по виртуальной лестнице.
- ✓ При занятии на велотренажере слегка вращайте плечами, разводите руки и старайтесь обнять сами себя.
- ✓ Используйте аэробные машины, которые бы развивали все ваше тело, вроде симулятора гребли, лыжного бега или велотренажера со специальными рукоятками.

## Начало с более легкого веса

Если вы намерены сделать более одного подхода для того или иного упражнения, то начинать всегда нужно с 8–10 повторов с использованием легкого веса. Разогревающий подход подобен генеральной репетиции перед настоящим выступлением; это способ напомнить вашим мышцам контрольные точки, которых они должны достичь. Даже огромные и страшные бодибилдеры выполняют разогревающие подходы. Поэтому не удивляйтесь, увидев на скамье для жима лежа человека со штангой всего лишь в 20 кг. Не успеете вы подумать: “Что за ерундовый вес”, как он навесит столько дисков, что гриф начнет гнуться. Тогда вы поймете, что первый его подход служил просто для разогрева мышц.

Если вы слишком самоуверенны и считаете, что можете сразу хвататься за большой вес, то хотим вас сразу предупредить о возможностях травм. Используя в первом же подходе чрезмерную для себя нагрузку, вы рискуете сделать следующее:

- ✓ потерять контроль над весом;
- ✓ уронить вес на себя или окружающих вас людей;
- ✓ напрячь мышцы так сильно, что они порвутся;
- ✓ настолько устать к концу подхода, что едва сможете переставлять ноги.



Одна или несколько из этих неприятностей могут привести к срыву вашей тренировки и большому перерыву в занятиях вообще, поскольку вам будет нужно время для восстановления. Поэтому будьте благоразумны и начинайте занятия с более легкого веса — того, который вы сможете поднять много раз, прежде чем устанете. Затем постепенно озадачивайте свое тело все более тяжелыми грузами. В главе 18 мы расскажем о связи интенсивности вашей работы с количеством повторов, которые вы можете сделать с конкретным весом. Кроме того, подобрать подходящий начальный вес для ваших занятий поможет персональный тренер.



Слишком быстрое поднятие тяжестей не дает мышцам эффективно развиваться, зато открывает широкий простор для получения травм. Когда вы толкаете, поднимаете или разводите груз со скоростью экспресса, то не можете остановиться на середине повтора. Если при этом на штанге болтаются диски, вы приняли неправильную позу или вам просто что-то не нравится, исправить положение тут же не получится. Поэтому постарайтесь отводить хотя бы две секунды на поднятие груза и две, а то и четыре на его опускание. Некоторые эксперты считают, что вы должны двигаться даже медленнее. В любом случае, если вы стучите и гремите железом, как автомат, слегка притормозить вам просто необходимо.

## Правильное дыхание

Дыхание часто является самыми недооцененным и хуже всего понимаемым компонентом силовых упражнений. Если вы хоть раз участвовали в соревнованиях по поднятию тяжестей, то уже наверняка знаете, что ваше дыхание может привести как к победе, так и к поражению.

Мы, конечно, не говорим, что вы обязательно должны стать профессиональным тяжелоатлетом, и не призываем вас углубляться в дыхательные техники подобно тибетскому монаху. Оптимальной техникой во время упражнений будет дышать свободно и спокойно. Задерживать дыхание при этом никак не нужно.



Поднятие тяжестей вызывает временное, но резкое повышение кровяного давления. Обычно это не составляет проблемы, но при задержке дыхания давление повышается гораздо сильнее, а затем очень резко падает вниз. Задержка дыхания создает повышенное интраторакальное давление — давление внутри грудной клетки. Оно прекращает циркуляцию крови в мышцах, но может, в свою очередь, повысить кровяное давление. Когда вы расслабляетесь по ходу упражнения, мышцы расслабляются тоже, кровь начинает циркулировать снова и ее давление падает. Такое резкое падение может привести к головокружению, потере сознания и выпусканию из рук груза. А если у вас еще и проблемы с сердцем, тогда для вас возникнет особенно серьезная опасность. В общем, задерживать дыхание нельзя ни в коем случае.

## Техника выполнения

Помимо приведенных здесь общих рекомендаций по безопасности, старайтесь не забывать и о конкретных советах, которые мы даем вам для каждого упражнения. Даже небольшая ошибка в процедуре, вроде излишнего выгибания спины или запястья не в ту сторону, может вызвать нешуточные проблемы со здоровьем.

Вы должны научиться приспосабливать свое тело так, чтобы не задействовать при движении ни одной ненужной связки, мышцы или сустава. Очень важно, чтобы вы поняли, что техника при работе с тяжестями — это все. Неправильная техника силовых упражнений очень часто приводит к травмам.

Определиться с правильной техникой и равновесием необходимо еще перед тем, как приступить к построению мускулатуры — особенно перед намерением увеличить вес. Когда вы начнете тренироваться с большими нагрузками, ошибки в технике рано или поздно приведут к повреждениям мышц или суставов.

Но не стоит волноваться или разочаровываться. Коррекция техники силовых упражнений является нормой для всех атлетов. Ведь если вы начнете тренировки с ошибок, то будете совершать их и дальше, пока не пройдете тяжкий путь к пониманию, что делаете что-то не так. Вы усвоите плохие привычки, которые потом будет очень сложно ломать.



Итак, постарайтесь следовать таким советам.

- ✓ Никогда не дергайте и не бросайте любой груз резко.
- ✓ Тренируясь в тренажерном зале, не бойтесь просить о помощи.
- ✓ Просите персонал зала помочь вам при возникновении сложностей с теми или иными упражнениями. Персонал обычно бывает очень полезен и готов ответить на вопросы, которые могут у вас появиться.
- ✓ Перед тем как перейти к более сложным силовым упражнениям, два или три месяца сосредоточьтесь на комплексе для начинающих. Будьте терпеливы, и вы рано или поздно начнете использовать все новые килограммы груза; однако пока поставьте на первое место процедуру и умение держать равновесие.



До того как начать увеличивать размер и рельеф ваших мышц, вы должны в достаточной степени развить свою нервно-мышечную систему. Другими словами, вам необходимо улучшить связь между вашим мозгом и телом таким образом, чтобы в каждом сокращении мышц участвовало как можно больше волокон. Конечно, такое развитие мышечного контроля требует времени, но оно вполне возможно. Выдающиеся футболисты не рождаются с умением забивать решающие голы в финале Чемпионата Мира. Чтобы достичь прекрасной физической формы, опыта и уровня мастерства, требуется многолетняя практика. Тренировки отнимают время, но они того стоят.

### О пользе воды

Мы советуем выпивать по меньшей мере два стакана воды по 200 мл до начала комплекса силовых упражнений и от двух до четырех стаканов во время тренировки. Вода просто необходима для эффективной работы ваших мышц. Ведь мышцы считаются активными тканями, а концентрация воды в активных тканях должна быть значительной. В норме ваши мышцы состоят из воды на 72 процента, и как только ее становится меньше, ваша работоспособность падает.

Признаки и симптомы обезвоживания следующие:

- ✓ сухость во рту;
- ✓ быстрая утомляемость;
- ✓ потеря аппетита;
- ✓ головокружение;
- ✓ головная боль;
- ✓ сухой кашель;
- ✓ темно-желтый цвет мочи.

## Охлаждение



Проводя особенно быструю силовую тренировку (описанную в главе 18), завершайте ее пятью минутами медленных аэробных упражнений. Аэробное охлаждение даст вашему пульсу, кровяному давлению и дыханию возможность замедлиться перед тем, как вы отправитесь в душ. Если же вы выполняли силовые упражнения сравнительно медленно, с большими перерывами между подходами, то для охлаждения вам достаточно пары минут растягивания. Кроме того, расслабиться вам поможет завершение тренировки более простым подходом к тому или иному снаряду.

## Отдых для мышц

Вы вполне можете поднимать тяжести хоть каждый день — но только не делайте упражнений на *одну и ту же мышцу* два дня подряд. Как правило, двое суток — идеальный перерыв между тренировками одних и тех же мышц. Дело в том, что поднятие большого веса разрушает клетки мышц. Поэтому мышцам требуется как минимум день на восстановление и отдых, чтобы они могли “вернуться в строй” более сильными, чем были раньше.



Если игнорировать это правило, силовые упражнения сделают вас только слабее, а не сильнее. По крайней мере, ваши мышцы будут слишком утомлены, чтобы тренироваться с самой эффективной нагрузкой. В главе 21 дано объяснение, как заниматься от четырех до шести дней в неделю, не задействуя постоянно одни и те же группы мышц.

## Особенно полезные советы: подсказки по поднятию тяжестей

Силовые упражнения — это вполне безопасное занятие, которое лишь предполагает возможность некоторых травм. Повреждения при них вовсе не являются обязательными и неотвратимыми. Вы запросто можете свести риск к минимуму, следуя основным правилам здравого смысла. Они просты: всегда относитесь к инвентарю уважительно, не теряйте бдительности и фокусируйтесь только на одной задаче за раз. Тогда вы сможете всю жизнь наслаждаться тренировками безо всяких неприятностей.

## Советы по безопасности для свободных отягощений

Мы знаем одного офицера полиции, который многие годы так сильно выгибал спину при выполнении жима от груди лежа, что в конце концов был вынужден уйти в отставку. Поэтому каждый раз, занимаясь со свободными отягощениями, держите в голове приведенные ниже рекомендации.



✓ Снимая отягощения со стойки или упоров, используйте правильную технику. Когда вы берете с подставки гантели, штангу или большой и тяжелый диск, всегда делайте следующее:

- сгибайте колени, а не поясницу;
- подходите к тому или иному грузу поближе;
- держите руки чуть согнутыми в локтях.

На рис. 5.1 показано, как *не надо* снимать грузы со стойки.

- ✓ **При перемещении грузов по залу обращайтесь внимание на такие моменты:**
  - удерживайте тяжелый груз *двумя* руками;
  - перенося диски или другие утяжелители, держите их поближе к своему телу;
  - когда несете штангу, внимательно смотрите, куда идете, так как резкий разворот на 180° с двухметровой штангой на плечах может привести к серьезным разрушениям и травмам других людей;
  - неся в каждой руке по гантели, держите локти слегка согнутыми.
- ✓ **Используйте манжеты.** Как уже объяснялось в главе 4, манжета — это специальный фиксатор, который используется для безопасного закрепления дисков на грифе. Очень часто при выполнении упражнения со штангой гриф слегка наклоняется в ту или иную сторону. Без манжеты диски могут сползть, приземляясь на чьи-то пальцы или круша зеркала на стенах. Правда, у невнимательных атлетов и с манжетами могут возникать проблемы. Мы знаем одну женщину, которая была просто нокаутирована, потеряв сознание, когда у парня рядом с ней манжета слетела со штанги и ударила ее по голове.
- ✓ **Не бросайте груз на пол.** После того как вы выполните упражнение с гантелями на скамье (вроде разведения рук, описанного в главе 12), делайте следующее:
  - опускайте гантели на грудь;
  - потихоньку принимайте сидячее положение;
  - контролируйте движения.

Некоторые люди просто бросают грузы, что не только нервирует остальных занимающихся в зале, но и может быть небезопасно. Ведь гантели могут упасть куда угодно, покатиться и привести к травме кого-то из окружающих. Поэтому запомните раз и навсегда, что любые грузы всегда должны контролироваться.

- ✓ **Осторожно возвращайте груз на упоры.** Заканчивая работать с гантелями, штангами или различными утяжелителями, не бросайте их на стойки, наклоняясь вперед с прямыми коленями. Делайте следующее:
  - сгибайте колени;
  - подключайте мышцы живота;
  - перед тем как выпустить груз из рук, держите его поближе к своему телу.

Будьте осторожны, чтобы не расплющить себе пальцы, укладывая отягощения назад на стойку. Нам это, к сожалению, знакомо. Ужасно неприятно!





Рис. 5.1. Неправильный способ снятия грузов со стойки

## Советы по безопасности для силовых тренажеров

Одним из рекламных аргументов в пользу силовых машин является то, что они безопаснее свободных отягощений. И это правда — при работе с ними вы можете не бояться быть придавленными штангой весом 45 кг. Каким же способом машины создают безопасную среду для своих пользователей? Они помещают ваше тело в правильное положение и направляют выполняемые вами движения. Но даже при этом вы сможете получить травму, если не будете достаточно внимательны.



Чтобы не травмировать себя (и других), следуйте таким рекомендациям техники безопасности.

- ✓ **Подгоняйте каждую машину под себя.** Некоторые тренажеры требуют одной простой подстройки, например, высоты сиденья. Другие — двух или более изменений. В частности, в версии тренажера для разведения ног, показанной в главе 16, вам нужно отрегулировать спинку сиденья, а также упоры для ног. Не беспокойтесь: чтобы приспособить эти машины под себя, вам не придется ползать лицензию механика. Как правило, достаточно лишь вытащить штырь из гнезда, приподнять или опустить сиденье на нужную высоту, а затем снова зафиксировать его штырем. Отдельные виды машин регулируются совсем просто, даже без использования металлических штырей. С практикой подгонка тренажеров и вовсе станет для вас второй натурой.



Не ленитесь вносить необходимые поправки. Использовать силовой тренажер, который не приспособлен под ваше тело, — это все равно что вести машину, сидя на заднем сиденье: неудобно и очень рискованно. Когда вы тянетесь, чтобы достать рукоять или сидите с коленями, прижатыми к груди, то рискуете слишком растянуть какую-нибудь мышцу или порвать связки. Поэтому вы обязательно должны сначала отрегулировать сиденье и покачаться на нем, чтобы убедиться в надежности его крепления. Вам вовсе не нужно, чтобы сиденье вдруг резко провалилось до самого пола, когда вы будете на нем заниматься с большим весом.



- ✓ **Следите за своими пальцами.** Время от времени груз силового тренажера может застревать в воздухе. Но не пытайтесь исправить ситуацию сами, нажимая на плиты или приподнимая их вверх. Вместо этого сразу обращайтесь за помощью к персоналу.

Однажды мы видели, как член спортклуба попробовал довести груз до конца сам. Стопка тяжелых плит с грохотом обрушилась вниз, буквально расплющив его пальцы словно между молотом и наковальней. Нам не раз доводилось видеть и других людей, у которых зажимало пряди волос, а один парень даже умудрился прищемить гениталии. Мы не знаем подробностей, да и не хотим знать, но своими ушами слышали эту историю от достойного доверия продавца тренажеров, который был тому свидетелем.

- ✓ **Пристегивайтесь.** Если в тренажере предусмотрен пояс безопасности, используйте его. Он там находится не просто так! Такие пояса предохраняют вас от ненужной траты мышечной силы на то, чтобы удержаться на месте, двигая рычаг или подтягивая гриф. Чаще всего привязные ремни встречаются на старых машинах для сгибания ног сидя, внутренней и внешней поверхности бедер, трицепсов и некоторых других моделях.
- ✓ **Не изобретайте для тренажеров новое применение.** Вы же не станете мыть своим любимым свитером полы в доме, верно? Вы также не будете использовать телевизор как ступеньку, чтобы достать до верха буфета. Вот и машину для развития грудных мышц не нужно применять для укрепления ваших ног.

Люди постоянно изобретают новые — небезопасные — варианты применения силовых тренажеров. К примеру, чтобы облегчить выполнение упражнений на грудь (описанных в главе 12), некоторые начинают толкать рычаги еще и ногами. Мы даже видели людей, которые вообще игнорировали грудные мышцы и использовали этот тренажер для развития рук или бедер. Между тем, придумывая не то, что нужно, вы напрашиваетесь на травмы.

## Искусство подстраховки

*Подстраховщик* — это человек, стоящий рядом с вами, когда вы поднимаете тяжести, чтобы подхватить груз, если ваши мышцы вдруг дадут сбой. В его роли может выступать ваш партнер по тренировкам, с которым вы вместе ходите в зал или даже незнакомец, которого вы попросите помочь в паре упражнений.



Ходить в тренажерный зал с другом или подругой — отличный способ всегда иметь под рукой надежного помощника. Вы можете страховать друг друга во время поднятия тяжестей, отдыхая и выполняя упражнения по очереди. Друзья могут морально поддержать вас во время последних нескольких повторов подхода и укрепить вашу мотивацию. Кроме того, товарищ по силовым упражнениям обычно хорошо знает, на что вы способны и когда с вас уже достаточно нагрузки.

Если же вы ходите в тренажерный зал сами, то вряд ли нуждаетесь в подстраховщике, который бы постоянно стоял над вами при *каждом* упражнении. Иначе вы бы чувствовали себя неуютно, словно на свидании в сопровождении своей мамы. Тем не менее вам просто необходим человек, который бы вас страховал, если вы пришли сами и планируете следующее.

- ✓ **Собираетесь выполнить то или иное упражнение впервые.** Даже если вы поднимаете не особенно большой вес, при выполнении нового и непривычного движения вас может повести в сторону. Подстраховщик же будет аккуратно направлять вас, пока вы не приобретете уверенность и мышечную память, чтобы делать все самостоятельно.
- ✓ **Мечтаете поднять больший вес, чем использовали до того.** Если вы никогда не выжимали лежа штангу в 45 кг, то пробовать это сделать впервые нужно только со страховкой. Миг, когда гриф штанги обрушится на вашу грудную клетку, — не лучшее время выяснить, что вы были не готовы к такому упражнению. (Это лишь время, чтобы попытаться вдохнуть немного воздуха и позвать на помощь.) Вообще, поднятие большого веса без человека, который бы вас страховал, подобно работе акробата на трапеции без натянутой внизу сетки. Все может быть прекрасно первые девять раз, но вот на десятый...
- ✓ **Хотите вымучить лишний повтор.** Иногда вы просто не можете определить: способны вы еще на один повтор или нет. При наличии же подстраховщика вполне можно решиться на повтор (в такой попытке ничего опасного нет). Кроме того, этот человек может помочь вам при занятиях на тренажерах, к примеру, на последних нескольких сантиметрах при поднятии груза ногами или руками.

## Инструктаж вашего подстраховщика

Человеком, который будет вас страховать, может стать как ваш друг или подруга, так и партнер по тренировке или просто любой человек, оказавшийся рядом в нужный момент. В крайнем случае вы можете попросить о помощи члена персонала, обслуживающего тренажерный зал. Если вы занимаетесь с персональным тренером, то вас запросто подстрахует он или она. Между тем, кого бы вы ни выбрали, нужно заранее подготовить подстраховщика к предстоящей задаче.

- ✓ Расскажите ему или ей, сколько повторов данного упражнения вы планируете выполнить. Но только продумать этот момент нужно до того, как просить кого-то вас подстраховать. И будьте абсолютно откровенны! Если вы считаете, что страховка может понадобиться вам уже после шестого движения, так и скажите. Тогда ваш подстраховщик начнет уделять вам более пристальное внимание в районе четвертого повтора.



- ✓ Объясните этому человеку, в какой именно помощи вы нуждаетесь: в том, чтобы снять штангу с упоров, а потом поставить обратно, или в том, чтобы каждый раз доводить гантели до нужного положения.
- ✓ Подготовьте конкретный и подробный план. Будет ли подстраховщик помогать вам *на* счет три или через некоторое время *после* счета три? Малейшее недопонимание в данном вопросе может привести к серьезным травмам.
- ✓ Выражайте свою признательность как перед каждым подходом, так и после него. Не забывайте говорить своему помощнику *спасибо*. Умение быть благодарным составит вам хорошую репутацию среди других людей, занимающихся в зале.

## Умение быть подстраховщиком

Когда другие люди просят вас их подстраховать, это накладывает на вас большую ответственность за правильное выполнение задачи. Поэтому будьте реалистом. Если вы сами обливаетесь потом, едва выжимая 40 кг, не беритесь подстраховать кого-то, кто обычно выжимает 150 кг. Если у вас есть хоть малейшие сомнения в своих силах, не соглашайтесь. Момент, когда рука другого атлета даст сбой, вовсе не подходящее время, чтобы осознать свою слабость.

Если же с силой у вас все в порядке и вы согласитесь подстраховать коллегу, будьте очень внимательны, чтобы не пропустить тот миг, когда ему или ей понадобится помощь. Как правило, немедленных действий требуют следующие ситуации.

- ✓ Груз перестает двигаться более чем на долю секунды и становится очевидно, что человек уже не контролирует его движение.
- ✓ Груз начинает двигаться в неверном направлении.
- ✓ Ваш подопечный кричит: “НА ПОМОЩЬ!”
- ✓ Ваш партнер не может довести повтор до конца.

## Основные правила подстраховки

Когда во время занятий в тренажерном зале кто-то просит вас помочь с парочкой упражнений, сразу же вспоминайте следующие простые правила.

- ✓ Не навязывайте своему подопечному менталитет “подъем или смерть”. Даже если сначала он планировал выполнить десять повторов, это не значит, что вы должны оставить его без помощи, если ему станет трудно уже после пяти.
- ✓ Не предлагайте слишком большую помощь и слишком быстро. В данном случае поспешность нивелирует сам принцип подстраховки, которая обычно нужна атлетам лишь при испытании границ их возможностей. Если же вы не дадите испытать эти границы, то сильно разочаруете того, кто попросил вас помочь.
- ✓ Не наклоняйтесь к своему подопечному так низко, чтобы мешать ему доводить движения до конца. Жим штанги лежа не приносит никакого удовольствия, когда человек все время натывается взглядом на ваше лицо и в подробностях обзеревает внутренности вашего носа.





- ✓ Поощряйте людей на подвиги, подобно тому как это делают болельщицы из группы поддержки футбольных команд! Конечно, вы не обязаны скакать по залу и махать руками, но люди обычно ценят, когда в них верят. Слыша ваши вдохновляющие слова вроде “У тебя почти получилось!” или “Вот это да! Как здорово!”, они даже могут начать использовать больший вес, чем раньше.

## Упражнения, требующие подстраховки



Место, где вы стоите, когда страхуете кого-то, может определить разницу между вашей полезностью и бесполезностью в критической ситуации. Следующий список содержит советы по подстраховке для ряда наиболее популярных упражнений.

- ✓ **Жим штанги от груди лежа.** Встаньте позади силовой скамьи, держа руки над или под грифом, но не касаясь его. Когда вашему подопечному понадобится помощь, слегка прогнитесь вперед и быстро подхватите штангу.
- ✓ **Жим гантелей от груди лежа и разведение рук с гантелями.** Для этих упражнений (выполняемых стоя или сидя на наклонной скамье) вы должны держать свои руки рядом с запястьями страхуемого, а не рядом с грузом. (Иногда можно видеть, как люди страхуют других под локти, что не является преступлением, но и не так безопасно.) Ассистируя атлету, работающему на плоской скамье, опирайтесь одним коленом на скамью за его головой и сопровождайте его движения своими руками. Для упражнений на наклонной скамье более удобным для вас будет стоять, слегка согнув колени.
- ✓ **Приседания со штангой.** Встаньте позади страхуемого и будьте готовы поддержать его за талию или под руки. Правда, ваш подопечный может и не захотеть, чтобы его держали за талию, если только вы не близкий ему человек. Кроме того, люди, которые делают приседания с очень большим весом, могут предпочесть, чтобы их страховали два человека, стоящие по бокам штанги.
- ✓ **Подтягивания.** Встаньте позади страхуемого и помогайте ему или ей выполнять упражнение, поддерживая за ноги или талию и подталкивая вверх.
- ✓ **Занятия на тренажерах.** При выполнении таких упражнений нужно контролировать движение грифа или рычага машины. К примеру, если вы страхуете кого-то на нижнем блоке (изображенном в главе 11), встаньте чуть позади и сбоку от вашего подопечного. Затем захватите одну из рукоятей и слегка придерживайте ее во время движения.

Никогда не страхуйте человека, занимающегося на силовых тренажерах, просовывая руку под плиты груза. Таким путем можно запросто получить раздробление кисти!



## Типичные травмы при выполнении силовых упражнений

Время от времени несчастные случаи происходят даже с самыми опытными и осторожными атлетами. Поэтому в этом разделе мы расскажем вам о некоторых травмах, которые могут вас подстеречь, а в следующем — объясним, как свести их риск к минимуму.

Когда вы *переутомляете* ту или иную мышцу, то на самом деле излишне напрягаете или рвете *сухожилие*. Это плотная, напоминающая шнур ткань на конце мышцы, где та сужается и прикрепляется к кости. Переутомление может произойти, если вы слишком энергично толкаете штангу при жиме лежа или слишком быстро встаете во время приседаний. Довольно часто оно сопровождается внезапной острой болью, которая впоследствии становится постоянной, т.е. хронической.

*Растяжение связок* несколько отличается от переутомления. Эта травма происходит не с мышцами, а с суставами, например в лодыжке или запястье. Когда вы растягиваете сустав, то излишне растягиваете или рвете *связку* — соединительную ткань, которая крепит одну кость к другой. При этом вы можете чувствовать боль и пульсацию, а также отмечать появление гематомы и некоторой отечности. К сожалению, хотя лодыжки и запястья составляют основную группу риска, на тренировке можно растянуть практически любой сустав вашего тела.



В зависимости от серьезности вашей травмы полное восстановление после нее может занять от пары дней до нескольких месяцев. Если вдруг травма не проявит тенденции к излечению, обязательно обратитесь к врачу. Вообще, если говорить о самых распространенных травмах, то чаще всего поднятие тяжестей приводит к следующим неприятностям.

✓ **Разрыв вращающей мышцы плеча.** Эта парная мышца (описанная в главе 13) часто травмируется во время жима от груди или над головой. Как распознать такую травму? Вполне возможно, что у вас порван вращатель плеча, если

- вы чувствуете постоянную или острую боль во время упражнения в конкретной точке глубоко в плече;
- не можете поднять руку перед собой и над головой.

Что делать при повреждении вращающей мышцы плеча?

- Прекратите выполнять любые упражнения, вызывающие боль или переутомление в этом месте.
- Если тренер порекомендует вам отдохнуть, откажитесь на время от всех упражнений, включающих поднимание рук над головой. Вы не должны тренироваться, чувствуя боль.
- Попробуйте облегчить используемый вес для жима лежа до полного исчезновения боли.
- Ограничьте расстояние, на которое перемещаете штангу или гантели. Уменьшите высоту, на которую их поднимаете.
- Временно откажитесь от всех упражнений сразу.



Пересмотрите технику выполнения упражнений. Убедитесь, что вы не слишком резко дергаете груз вверх или вниз и не нарушаете естественный для себя порядок движений, который способны контролировать.

Предотвратить повреждение вращающих мышц плеча вам могут помочь упражнения, описанные в главе 13. Эти упражнения просто обязательны при поднятии большого веса и регулярном выполнении силовых упражнений два или три раза в неделю. Кроме того, они необходимы для тех, кто занимается видами спорта, где активно задействуется верхняя часть тела, вроде тенниса, альпинизма или плавания.

- ✓ **Боль в коленях.** Определить главный источник такой проблемы, как травма колена, бывает довольно сложно, поскольку она имеет много разновидностей и вызывается многими причинами. Очень часто эту травму может вызывать что-то, что вы делаете за пределами тренажерного зала. Но не стоит сбрасывать со счетов и ошибки, допускаемые в силовых упражнениях, вроде описанных в главе 9. В принципе, бегуны, велосипедисты и профессионалы спортивной ходьбы могут избежать многих обычных травм коленей, выполняя упражнения на развитие четырехглавых мышц.

- Если те или иные упражнения для ног вызывают у вас боль, откажитесь от них или видоизмените их, следуя нашим инструкциям. Некоторые люди пытаются защитить свои колени от травм, обматывая их метрами эластичных бинтов. Мы не в восторге от этой идеи, если только вы не регулярно и не всерьез занимаетесь штангой. Замотанные колени могут лишь маскировать проблему, которая требует немедленного решения.
- Чтобы помочь защитить ваши колени, не забывайте укреплять переднюю и заднюю поверхность бедер — мышцы, которые поддерживают ваш коленный сустав. Кроме того, сделать мышцы вокруг коленного сустава более прочными и эластичными отлично позволяет растягивание.

- ✓ **Боль в запястьях.** Некоторые люди часто повреждают мышцы запястий, слишком сильно сгибая их при поднятии тяжестей. Поэтому обратите внимание на часть III этой книги, где описывается правильное положение рук для разных упражнений.

Чтобы предотвратить повреждение запястий, нужно регулярно выполнять сгибание рук с гантелями, меняя положение кистей и предплечий (подробное описание см. в главе 14).

- ✓ **Боль в пояснице.** Если вы давно не в ладах со своей спиной, то можете легко травмировать ее, даже доставая сок из холодильника. Для этого вовсе необязательно качать железо. Между тем занятия в тренажерном зале постоянно испытывают вашу способность держать спину ровно и выдерживать большие нагрузки. К сожалению, они существенно повышают риск активизации старых травм или возникновения новых.

Если у вас давно имеются проблемы с мышцами спины, обязательно изучите упражнения, представленные в главе 17, и следуйте правилам построения комплексов, описанным в главе 20.



Каждый раз, занимаясь силовыми упражнениями, вы должны принимать меры предосторожности. При этом одной из ключевых превентивных мер (которую мы вспоминаем на протяжении всей этой книги) является втягивание живота и напряжение мышц пресса. Напрягая живот, вы создаете естественный защитный пояс, который отлично поддерживает вашу поясницу.

## Преодоление травм

Конечно, мы еще не изобрели лекарство от насморка, зато у нас есть отличное средство от большинства небольших растяжений, разрывов мышц и связок. Это ОЛКП — аббревиатура слов Отдых, Лед, Компресс и Подъем. Комплекс ОЛКП действует особенно эффективно, если приступить к лечению не позднее 48 часов после травмы, и включает следующие четыре компонента.

- ✓ **Отдых.** Вы должны немедленно перестать делать то, что усугубляет полученное повреждение. (Заметьте, что мы не призываем вас прекратить всякую активность — это было бы неверно.) Подождите, пока не пройдет два полных дня без боли, и только потом продолжайте тренировку поврежденных мест.



- ✓ **Лед.** Вопреки довольно распространенному мнению именно лед, а не тепло, помогает уменьшить боль и распухание при большинстве обычных травм. Прикладывайте к поврежденным местам лед в течение 15–20 минут три или четыре раза в день, пока будете чувствовать боль. Можете использовать специальный покупной пузырь для льда, обычный пластиковый пакет с кубиками льда или даже пакет замороженной клубники. Но только не кладите лед прямо на кожу. (От льда бывают обморожения, которые ничуть не лучше ожогов.) Сначала заверните любую емкость со льдом в тонкое полотенце.



После того как замороженные ягоды будут использованы как пузырь со льдом несколько раз, их надо выбрасывать, так как оттаивание и повторная заморозка делают их гораздо менее вкусными, красивыми и полезными.

Существуют два участка тела, которые могут плохо реагировать на прикладывание льда: ваша шея и спина. Эти поврежденные участки могут оказаться настолько чувствительными к холоду, что будут лишь чрезмерно напрягаться. В этом случае для обработки травмы лучше использовать влажную согревающую подушечку или мокрое теплое полотенце. Они позволят вашим мышцам расслабиться в должной мере.

- ✓ **Компресс.** Во избежание распухания поврежденных мест их нужно чем-то сдавить. Для этой цели лучше всего использовать влажный эластичный бинт или приобрести специальную давящую повязку для вашего колена, локтя или запястья. В любом случае повязка должна быть достаточно тугой, чтобы вы чувствовали некоторое давление, но не настолько, чтобы перекрыть циркуляцию крови и вызвать онемение мышц.

✓ **Подъем.** Приподнимание поврежденной части тела обеспечит отток из нее жидкости и продуктов распада, что не даст ей распухнуть. Конечно, поранив лодыжку, вы не должны задирать ногу выше головы. Достаточно приподнять ее чуть выше бедра, чтобы сила тяжести помогла крови стечь вниз. Очень часто подложенные под лодыжку несколько подушек или толстых книг творят настоящие чудеса (подушки, безусловно, для этого более удобны).

• Иногда комплекса ОЛКП бывает недостаточно, чтобы справиться с травмой. К примеру, боль может оказаться особенно сильной или продолжит вас мучить дольше нескольких дней. Это свидетельствует о необходимости более радикального лечения, а то и медицинской помощи. Если же поврежденное место еще и распухнет, обесцветится или из него начнет течь кровь, то вам точно не избежать визита к травматологу. Главное — всегда прислушиваться к голосу разума и действовать по обстановке. Если вы видите, что в районе лодыжки торчит обломок кости, то пакет со льдом вам явно не поможет.

## Часть II

# Мудрый подход к тренировкам

The 5th Wave

Рич Теннант



### *В этой части...*

Эта часть поможет вам создать дома тренажерный зал по своему вкусу, представив силовое оборудование, удовлетворяющее любой бюджет. Если вы предпочитаете тренировки в другом месте, то найдете здесь отличные рекомендации по выбору оптимального спортивного клуба. Если вы хотите не только вступить в клуб, но и заниматься с персональным тренером или групповым инструктором по фитнесу, соответствующая информация также найдется в этой части. Для посещающих тренажерный зал постоянно мы расскажем о некоторых правилах этикета. Ведь даже если вы работаете на износ, обильно потея и источая не самые приятные ароматы, это еще не значит, что вы не можете проявлять определенную учтивость.

Чтобы дополнить ваши силовые упражнения, обеспечив эффективность и безопасность тренировок, вам будет представлен обзор такого аспекта, как растягивание. Вы узнаете о его значимости для развития силы и поддержания физической формы. Наконец, эта часть напомнит вам о самых распространенных ошибках при поднятии тяжестей, которые мешают прогрессу или ведут к травмам. Здесь же вы узнаете, как их лучше всего избежать.

# Занятия дома: обустройство собственного тренажерного зала

*В этой главе...*

- Решение заниматься на дому
- Создание тренажерного зала в доме
- Выбор свободных отягощений
- Вложение денег в силовые тренажеры
- Покупка эластичных жгутов и эспандеров

**Г**де поднимать тяжести лучше — в спортклубе или дома? Это все равно что сравнивать преимущества полутонного пикапа и четырехдверного седана. Выбор зависит исключительно от ваших личных предпочтений.

Из этой главы вы узнаете, как создать обстановку тренажерного зала на дому. По сути, домашний зал — это отличный выход, если у вас нет желания или возможности ходить в спортклуб или если вы хотите дополнить свои обычные тренировки. Вы также поймете, как правильно вложить деньги в силовое снаряжение, какие именно приспособления будет полезно купить и сколько это может стоить.

## *Поднятие тяжестей дома*

Занятия на дому являются лучшим вариантом для многих. Представляем вам основные аргументы в их пользу.

- ✓ **Вы живете слишком далеко от спортклуба.** Хотя в мире существуют тысячи фитнес-центров, далеко не все люди живут рядом с одним из них. Если вы не живете и не работаете в пределах 10 минут езды от такого клуба, то занятия силовыми упражнениями дома — самое оптимальное решение. Возможно также (если у вас, конечно, хватает сил), что вы хотите заниматься не только в клубе, приезжая туда лишь в свободное время. Ведь иногда очень полезно иметь дома снаряжение для тех дней, когда у вас нет времени на дорогу. (Кстати, всегда старайтесь выбирать активный способ добраться до зала: пешком, на велосипеде или за рулем автомобиля. Это поможет вам разогреть мышцы перед тренировкой.)
- ✓ **Вы слишком заняты другими делами.** Если в вашем клубе не с кем оставить ребенка или если вы не можете оставить дом по другой причине, очень полезно иметь собственный спортивный инвентарь. То же касается и особого рабочего графика, никак не совпадающего с часами работы спортклуба. В этом случае, имея дома силовую скамью и набор гантелей (а также хорошую звукоизоляцию), можно заниматься хоть в 6 утра воскресенья.



- ✓ **Вы очень застенчивы.** Допустим, вы никак не можете смириться с мыслью о том, чтобы заниматься на виду у других людей (или просто хотите сперва привыкнуть к своему виду в спортивных шортах). В этом случае предпочтительнее начать тренировки дома. Видеозаписи, DVD или персональный тренер предоставят вам все необходимые инструкции и существенно подкрепят вашу мотивацию. Однако не позволяйте излишней стеснительности удерживать вас от спортклуба слишком долго, если для занятий в нем есть веские причины. В большинстве своем люди, которые приходят в клуб, обычно слишком заняты наблюдением в зеркало за самими собой, чтобы обращать внимание еще и на ваш вид.
- ✓ **Вы не любите толпу.** Некоторые люди просто любят побыть наедине со своими штангами и гантелями.

## Обустройство домашнего тренажерного зала

Снаряжение для силовых упражнений служит долго, занимает довольно много места, но при этом может использоваться для разных целей. Поэтому подходить к проектированию своего домашнего спортзала нужно со всей серьезностью. Помните, что это долгосрочный проект. Вы вкладываете деньги в здоровье и улучшение качества своей жизни на много лет в будущем. А это предусматривает создание обстановки, которая будет устраивать вас целиком и полностью. Более того, эта обстановка должна вызывать желание регулярно пользоваться ее преимуществами.



В этой главе рассматривается только оборудование для силовых упражнений. Необходимость и подбор оборудования для тренировки сердца и сосудов, вроде беговой дорожки и велотренажера, вы должны будете продумать самостоятельно. Ширли рекомендует также приобрести скакалку, которая отлично подойдет для улучшения работы вашего сердца. Вы запросто можете найти в продаже совсем недорогой ее вариант, который прослужит вам до конца жизни. Регулярные прыжки на скакалке увеличат вашу выносливость, подвижность и координацию движений. Кроме того, они помогут поддерживать крепость ваших костей с одновременным сжиганием такого же количества калорий, как езда на велосипеде. Неплохое приобретение за пару долларов?

В любом случае перед тем как приобрести какое-либо оборудование, нужно продумать ответы на следующие вопросы.

- ✓ **Сколько у вас свободного места?** При его нехватке оптимальным выбором будет набор резиновых эспандеров с широкими ручками. Но мы все же считаем, что ваши мышцы станут больше и сильнее за счет использования гантелей и силовой скамьи. Поэтому, по возможности, постарайтесь не отказываться от этих приспособлений. Сэкономить место вам помогут специальные гантели, вроде силовых блоков, магнитных дисков и “умных” зажимов. (Подробнее о них рассказывается во врезке “Современные разновидности гантелей” далее в этой главе.)
- ✓ **Каковы ваши цели?** Старайтесь приобретать только то снаряжение, которое помогает в достижении ваших целей. Если вы взрослый человек и хотите нарастить серьезные мускулы, то одна пара гантелей вам вряд ли

поможет. По сути, вам может понадобиться дюжина пар гантелей и хорошая силовая скамья в придачу. Вот только не забудьте убедиться, что ваши цели соотносятся с имеющимся у вас свободным местом. Ведь если вы живете в крошечной квартирке, а хотите заполучить такое же тело, как у Сильвестра Сталлоне, это будет проблематично. Сначала вам придется избавиться от кровати, журнального столика, телевизора, холодильника и плиты, чтобы освободить место для силового снаряжения. (Мы знаем людей, которые действительно это сделали.) Если же вашей целью является умеренная сила и средний рельеф мышц, то вполне можно ограничиться покупкой регулируемой силовой скамьи и нескольких пар гантелей.

- ✓ **Сколько денег вы можете потратить?** Самым дешевым (и самым маленьким) приспособлением для силовых упражнений, которое вы можете купить, является резиновый жгут стоимостью около 3–4 долл. Однако и развитие мышечной силы с его помощью будет ограничено ценой “Хеппи мил” от *McDonald's*. С другой стороны, чтобы получить крепкое и сильное тело, вам вовсе не обязательно делать налет на свой банковский счет. Всего за 200 или 300 долл. можно приобрести отличную регулируемую силовую скамью и более чем достаточно гантелей. При желании можно даже найти снаряжение подешевле, если поискать в магазинах подержанных спортивных товаров или на сетевом аукционе *eBay*. Если же у вас заваялась пара лишних тысяч долларов, вы можете смело приобрести замечательный многоцелевой тренажер для домашнего использования. Кстати, если вы стеснены в средствах, то даже не думайте о покупке какого-либо снаряжения в телемагазине. Большая его часть — всего лишь изыски рекламистов, которые не гарантируют никаких преимуществ перед традиционным спортивным инвентарем.
- ✓ **Будете ли вы использовать видео или DVD?** Если вы планируете использовать записи силовых упражнений, то мы советуем потратиться также на гантели и регулируемую скамью. (В крайнем случае можно купить платформу для степ-аэробики, которая будет выполнять и роль скамьи.) Многие записи также включают довольно много упражнений с резиновыми жгутами, эспандерами, утяжелителями для лодыжек или большими мячами. Поэтому при покупке новых кассет или дисков следите за тем, чтобы у вас было необходимое снаряжение (или хотя бы желание его купить).

## *Выбор свободных отягощений*

Если вы только приступаете к занятиям, гантели будут для вас более практичным приобретением, чем штанги, благодаря своей большей универсальности. В этом случае вы вполне можете отложить покупку штанг до следующего похода в спортивный магазин. Что касается качества, то место покупки свободных отягощений не играет особой роли. Это может быть как специализированный магазин спортивных товаров, так и отдел крупного универмага или даже благотворительная распродажа. Конечно, в специализированном магазине для тяжелоатлетов может быть большой выбор, но и цены там будут тоже не маленькими. Наиболее выгодные покупки, на наш взгляд, можно сделать в магазинах, которые торгуют подержанным спортивным снаряжением. Очень часто товары там выглядят почти как новые.



Прежде чем заказывать отягощения через Интернет или по каталогу, не забудьте изучить стоимость доставки. Иногда та же вещь может оказаться дешевле в вашем местном магазине. Ведь доставка там, вполне вероятно, будет бесплатной или вы попросту сможете привезти покупку домой сами. Помните также, что доставка особо тяжелых и крупногабаритных предметов всегда обходится дорого.

### Силовые тренировки в дороге

Если вы ищете оправданий, чтобы забросить силовые упражнения, отпуск и деловые поездки не подойдут. Вы вполне можете поддерживать силу мышц, где бы ни оказались — даже на Карибах, в африканской пустыне или каком-нибудь глухом селе.

Конечно, не всегда можно найти поблизости спортклуб с 16 разновидностями тренажеров и ароматическими ваннами. Путешествуя по Микронезии, Сюзанна отыскала зал для тренировок только на острове Яп. Это был просто жестяной сарай, где местные жители таскали ржавые гантели, жуя бетель, — легкий наркотик, окрашивающий зубы в красный цвет. В Найроби она занималась в клубе, где члены персонала кипятили воду прямо в тренажерном зале, поскольку без этого ее нельзя было пить. И все же, кто ищет, тот всегда найдет.

Силовые тренировки в дороге стоят потраченных усилий. Даже одно короткое занятие в неделю может помочь вам сохранить силу, над выработкой которой вы так долго и тяжело работали. Итак, предлагаем вам несколько советов о том, как продолжить силовые упражнения, оказавшись вдали от дома.

- ✓ **По возможности останавливайтесь в гостиницах, где есть спортзал.** Некоторые гостиничные спортзалы могут похвастаться тем, что предлагает не каждый фитнес-клуб, включая полотенца, массаж и услуги персонального тренера. Кроме того, в наше время даже не слишком шикарные залы оснащены довольно приличным набором свободных отягощений и силовых тренажеров.
- ✓ **Ищите поблизости местный спортзал.** Если в вашей гостинице нет тренажерного зала, просите консьержа подсказать вам, где его найти. Или просто открывайте телефонный справочник

и смотрите разделы “клубы здоровья” и “фитнес”. При этом будьте готовы уплатить за возможность позаниматься от 15 до 20 долл. Некоторые клубы высшей категории в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке берут со своих клиентов по 35 долл. и больше.

- ✓ **Работайте с теми снарядами, которые вам знакомы.** Посещение незнакомого зала (если, только, вы не попросите помочь кого-то из персонала) — не время пробовать новые устройства и тренажеры. Ведь от вас, скорее всего, потребуют подписать отказ от претензий, гласящий, что все порванные мышцы, сломанные кости и распухшие пальцы — исключительно ваша вина.

Кстати, одна из лучших причин поискать местный спортзал не имеет никакого отношения к вашим мускулам. “Это отличный способ свести знакомство с местными жителями и узнать, на каких пляжах меньше всего народу и где подают самое свежее пиво, — говорит Алек Боги из Калифорнии, большой любитель путешествий, который, помимо многих других стран, уже поднимал тяжести в Таиланде, Коста-Рике, Зимбабве, Венесуэле и Фиджи. — Оборудование бывает неважным, зато вы вдоволь общаетесь с людьми”.

- ✓ **Всегда берите с собой резиновый жгут.** Даже если вам никак не удастся получить доступ к тренажерному залу, вы все равно можете выполнять десятки упражнений всего лишь с одним жгутом. При этом места в дорожной сумке он занимает не больше зубной щетки. Ширли, например, никогда не отправляется в дорогу без своего жгута и эспандера. Подробнее об упражнениях с этими предметами вы прочтете в главе 24.

- ✓ **В крайнем случае поднимайте вес собственного тела.** Если вдруг вы застрянете где-то даже без резинового жгута, вам все равно будут доступны упражнения, не требующие дополнительных приспособлений. Речь идет об отжиманиях, подтягиваниях, качании пресса, наклонах, приседаниях и выпадах. Ширли создает целые комплексы, которыми можно заниматься в местных

парках, комбинируя спортивную ходьбу с остановками возле деревьев, лестниц и парковых скамеек. Это помогает ей объединить тренировку дыхания и поддержание тонуса мышц. Занятия под открытым небом — отличный способ познакомиться с окрестностями, ощутить местный дух, насладиться природой и продолжить свою программу фитнеса.

## Покупка гантелей



Самая большая ошибка при покупке гантелей, — это вложение денег в пару 5-килограммовых железяк, которые потом будут использоваться для всех упражнений. Мы же предлагаем вам начать с восьми пар. Если вам это кажется чересчур, купите хотя бы четыре пары гантелей малого веса, добавляя более тяжелые по мере того, как будете набирать силу.

Вот советы для женщин, которые только начинают поднимать тяжести.



- ✓ Купите по паре гантелей весом 0,5, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 10 кг.
- ✓ Ищите разновидности гантелей с узкими рукоятками (тогда вам не придется покупать так много разных). В этом случае вы сможете удерживать в одной руке сразу две гантели, например, весом в 5 и 3 кг, чтобы получить груз 8 кг.

А вот советы для новичков-мужчин.



- ✓ Купите гантели весом в 4, 6, 8, 10, 12, 15 и 20 кг. Как отмечалось в главе 2, чтобы получить хорошие результаты, необходимо поднимать вес, наиболее подходящий для каждого упражнения.
- ✓ Чтобы не покупать так много гантелей, можно приобрести разборные, вес которых, как и штанг, регулируется путем снятия и надевания дисков.

При отсутствии свободного места в доме или денег, исключающем покупку восьми пар гантелей, подумайте о преимуществах регулируемых гантелей с набором дисков. Вы получите две короткие рукояти и комплект круглых тяжелых пластинок, которые сможете закрепить на них при помощи специальных манжет. Правда, такие гантели могут звякать при работе, а необходимость часто надевать и снимать диски может вызывать у вас раздражение. Минуты, потраченные на регулировку веса, будут выпадать из общего времени ваших тренировок. Хуже того, вы можете испытывать искушение отказаться от регулировки и использовать один и тот же вес для нескольких упражнений. Во врезке “Современные разновидности гантелей” вы найдете еще парочку мудрых альтернатив тому, о чем уже говорилось в этом разделе.

## Цены

А сколько же все это может стоить? Ответ зависит от того, насколько необычного веса гантели вы хотите получить. Цена может колебаться в зависимости от того, в каком регионе вы живете, где вы их покупаете и сможете ли найти распродажу. Шестигранные гантели (называемые также шестиугольниками) часто бывают дороже. Гантели с пластиковым покрытием, наоборот, дешевле, однако со временем пластик имеет свойство трескаться.

Когда-то у Лиз была пара гантелей, наполненных песком, которые через некоторое время стали сыпаться. Каждый раз, когда она выжимала их над головой, ей в рот или в глаза сыпался песок. Наиболее же дорогими гантелями являются настоящие произведения искусства из хромированной стали с контурными рукоятками. Вы, без сомнения, найдете их в самых шикарных спортклубах и домашних тренажерных залах, которые пытаются имитировать такие клубы.

### Современные разновидности гантелей

Допустим, вы не просто собираетесь купить гантели, но и хотите сэкономить при этом деньги или свободное место. Тогда мы предложим вам несколько интересных вариантов, которые наверняка помогут удовлетворить все ваши потребности.

- ✓ **Магнитные диски.** Эти приспособления похожи на очень большие магниты для холодильника, которые крепятся с обеих сторон каждой гантели для увеличения веса. Эти диски бывают четырех разновидностей: весом в 250 г, 500 г, 750 г и 1 кг. Магнитные диски помогают сэкономить большие деньги, поскольку с ними вам придется купить вдвое меньше гантелей. Например, вы легко сможете увеличить вес своих рабочих гантелей от 3 кг до 3,5 или 4, просто прикрепив с каждой их стороны по одному диску. Кстати, примагничиваются они очень даже крепко и надежно. Если вы попробуете потрясти гантелью вверх и вниз, то магнит не отпадет. Отделение же диска от гантели в конце занятий требует всего лишь быстрого его поворота.
- ✓ **“Умные” зажимы.** Это отличные нововведения для регулируемых гантелей. Они представляют собой метал-

лические штыри с винтовой резьбой и головкой, которые легко вкручиваются и выкручиваются из рукоятки. Головки этих штырей прижимают диски к грифу так плотно, что те абсолютно не дребезжат и не ерзают.

- ✓ **Силовые блоки.** Это тоже гантели — мудреные, регулируемые и довольно странного вида. Каждый блок состоит из набора тяжелых прямоугольных рам, где более узкие и легкие расположены внутри более широких. Вдоль внешней рамы имеются отверстия. Вы вставляете металлический штырь с двумя головками в отверстие, соответствующее весу, который хотите поднять, и он фиксирует количество поднимаемых рамок. Силовые блоки существенно экономят ваше время — ведь вставить штырь в отверстие гораздо быстрее, чем прикрепить новый диск к грифу гантели. Они запросто станут в углу комнаты и будут занимать на полу не больше места, чем прикроватная тумбочка. Особенно просто использовать подобные приспособления фирмы *Probells*, но они рассчитаны только на 14 кг.

## Хранение



Мы советуем купить для хранения гантелей специальную стойку. Она сэкономит свободное место в вашем доме и поможет содержать его в порядке, чтобы вашей маме не пришлось прыгать и спотыкаться, если она вдруг придет в гости без предупреждения. Кроме того, такая стойка может уберечь вас от травм, поскольку вам не надо будет постоянно нагибаться и поднимать гантели с пола. И пусть вас не удивляет, что стойка для гантелей может стоить дороже их самих.

## Покупка штанг

Если только вы не родственник султана Брунея, то наверняка решите, что покупать большой набор штанг с фиксированным весом, как это рекомендуется с гантелями, чересчур дорого. Кроме того, такой набор обычно занимает слишком много места. Гораздо практичнее купить просто гриф, а потом нанизывать на него столько дисков и такого веса, сколько понадобится. В продаже обычно имеются грифы весом от 7 до 20 кг, хотя наиболее популярны грифы потяжелее, которые используются в спортивных клубах.

## Цены

Штанги стоят примерно столько же, сколько и гантели одного с ними веса, но если повезет, вы сможете найти их по совершенно бросовой цене. Большинство магазинов продает специальные комплекты, часто называемые олимпийскими, в которые входит полный набор дисков общим весом от 90 до 135 кг.

Мы также рекомендуем купить специальные манжеты, которые будут удерживать диски на грифе, не давая им съезжать. Наиболее надежные и удобные в использовании манжеты, на наш взгляд, производит фирма *MCR*. Вы просто надеваете их на гриф и, поворачивая небольшой рычажок, фиксируете на месте.

## Хранение



Как и в случае с гантелями, мы рекомендуем купить специальную стойку для штанг. Вертикальные стойки (от 100 до 200 долл.) занимают меньше места и стоят дешевле, чем горизонтальные (от 300 до 700 долл.). Однако ставить штангу на вертикальную стойку менее удобно. Хранить диски лучше всего на специальном “дереве” — приспособлении с несколькими уровнями. Такие “деревья” производятся в огромном разнообразии форм и размеров.

## Покупка силовой скамьи



Если в вашем доме достаточно свободного места и вы хотите купить силовую скамью, то мы знаем, что вам посоветовать. Наилучшим выбором для вас будет регулируемая наклонная скамья, которая может менять положение от горизонтального до полностью вертикального. Не забудьте только убедиться, что механизм наклона достаточно надежен и прост в управлении. В некоторых дешевых версиях штырь, который удерживает спинку сиденья вертикально, имеет свойство самовольно выпадать или, что еще хуже, ломаться. Скамья с наклоном вниз не должна вас особенно привлекать, поскольку

использовать ее вы будете не слишком часто, если вообще будете. В любом случае прежде чем купить силовую скамью, обязательно посидите на ней, полежите и подергайте ее в разные стороны. Смените несколько положений и внимательно осмотрите ее сверху донизу. Ищите высококачественный товар, в котором все сиденье и спинка будут обиты наугахайдом — новым прочным материалом, напоминающим кожу.

## Хранение

Хранить скамью для силовых упражнений в укромном месте практически невозможно. Скамьи, которую можно было бы сложить и засунуть под кровать или компактно разместить в шкафу, пока что просто не существует. По этой причине вы должны отвести в вашем доме достаточно места для нее и прочего силового снаряжения. Если же места у вас хватает только для пары гантелей, то о скамье придется забыть.

## Купите силовой тренажер

Думаем, вы понимаете, что устанавливать в доме всю линейку силовых машин непрактично. Конечно, может быть, вы и не против выложить кругленькую сумму за сами механизмы и пристройку для них специального флигеля, но в этом просто нет необходимости. Гораздо более разумной альтернативой будет покупка многоцелевого тренажера (рис. 6.1), который сочетает в одной раме несколько полезных устройств. Большинство таких тренажеров имеют одну или две стопки груза, за счет чего на них могут одновременно заниматься один или два атлета. Хорошие многоцелевые тренажеры обеспечивают вашим мышцам вполне достаточную тренировку, хотя могут выглядеть и не так аккуратно или солидно, как машины в зале.



Рис. 6.1. Для занятий дома хорошо купить многоцелевой тренажер

Покупать многоцелевой тренажер лучше в специализированных магазинах спортивного инвентаря, а не в универмагах, и точно не заказывать по телефону из телерекламы. Первым делом посетите несколько спортивных магазинов, чтобы сравнить цены. Если вы не знаете магазина, который был бы недалеко от вашего дома, позвоните производителям тренажеров и спросите адрес ближайшего к вам дилера. Большинство ведущих торговых марок имеют дилеров практически по всей Америке, а также во многих странах Европы, Азии и Африки. В некоторых случаях тренажер дешевле купить прямо у производителя. Среди хороших марок, производящих многоцелевые тренажеры, можно назвать *Parabody*, *Paramount*, *Universal*, *Vectra*, *Pacific*, *Hoist* и *California Gym*. Ниже вы найдете несколько советов относительно покупки многоцелевых тренажеров.

- ✓ Ищите прочные и толстые подушки сидений, наполненные плотной пено-резинкой. Сиденья, покрытые более стойким материалом, легче чистятся. Ведь подушка является той частью приспособления, которая больше всего контактирует с вашим телом, в том числе с потным. При наличии чистящегося покрытия вы сможете смывать с тренажера свой трудовой пот после каждой тренировки.
- ✓ Ищите машины, в которых используются тросы с пластиковым покрытием, а не цепи или гигантские резиновые жгуты. Проверяйте, нет ли в тренажерах неисправностей, повреждений или потертостей.
- ✓ Проверяйте возможность выполнения всех упражнений, на которые рассчитана силовая станция. Некоторые могут быть для вас удобны, тогда как на других вы можете чувствовать словно ваши конечности выворачиваются из суставов. Ищите машины, груз в которых двигался бы гладко и без задержек. В некоторых механизмах тяжелые грузы двигаются нормально, зато одна или две плиты при движении могут болтаться, звенеть или застревать.
- ✓ Следите, чтобы части тренажера легко регулировались. Вы же не хотите тратить половину тренировки на подгонку сиденья и рычагов под ваше тело — особенно если этой машиной будет пользоваться кто-то еще.
- ✓ Ищите оборудование, продавец которого обеспечивал бы бесплатную сборку. Забудьте о “простых и понятных” инструкциях. Они вам не помогут. Пытаться самим собрать некоторые из тренажеров — это все равно что пытаться по инструкции построить космический корабль.

## *Покупка жгутов и эспандеров*

Первым делом убедитесь, что вы покупаете куски резины, специально разработанные для упражнений, а не те, которыми в офисах связывают почту. Офисные резиновые жгуты недостаточно прочны, чтобы выдержать постоянное растяжение, поэтому запросто могут вдруг порваться, больно шлепнув вас по лицу. Полный комплекс упражнений со жгутами, их описание, а также полезные советы по их использованию вы найдете в главе 24.



## Занятия в собственном домашнем спортзале

Даже если у вас нет намерения вступить в спортклуб, вы можете захотеть использовать некоторые его атрибуты в своих домашних тренировках. Предлагаем перечень предметов, которые способны повысить вашу мотивацию и нацеленность на результат.

- ✓ **Журнал посещений.** Когда вы ходите в спортклуб, то должны записываться в приемной в специальный журнал, подтверждающий ваше посещение тренировки. Если вы человек, которого мотивирует измерение успехов, отмечайте свои посещения домашнего спортзала в дневнике тренировок. Можете даже создать свой собственный листок регистрации и прикрепить его к двери или держать в ящике для спортивной формы. Запись перед началом тренировки подкрепляет вашу решимость и готовность к силовым упражнениям.
- ✓ **Зеркало.** Оно служит вовсе не для того, чтобы вызывать беспокойство по поводу вашей фигуры, а нужно вам для проверки правильности действий, особенно со свободными отягощениями или резиновыми жгутами. Вот только не забывайте об осторожности, когда работаете со штангами или гантелями. Если после тренировки вы бросите их на пол, они могут покатиться и разбить зеркало. Наилучшим способом избежать этой проблемы является покупка специальной стойки. Вообще, любое зеркало эффективно только в том случае, если оно достаточно велико, чтобы вы могли видеть все свое тело, когда стоите с разведенными руками.
- ✓ **Удобный гимнастический мат.** Эта вещь очень полезна для выполнения силовых упражнений на полу, например качания мышц пресса и поднимания ног на боку. И, конечно, мат незаменим для растягивания и выполнения упражнений из йоги или пилатеса. Вы, конечно, можете попробовать использовать вместо него широкое полотенце или одеяло, но эти заменители обычно неудобны, поскольку сбиваются в складки. Большинство спортивных матов можно сложить или скатать и поставить в угол или засунуть под стойку с отягощениями.

- ✓ Различий между более дорогими и более дешевыми матами существует довольно много:
  - плотность и качество набивки;
  - качество внешнего покрытия;
  - наличие антибактериальных и антигрибковых материалов;
  - размеры;
  - способы хранения.
- ✓ Мат должен быть достаточно длинным, чтобы вмещать ваше тело от макушки до копчика. Плотность наполнителя должна быть достаточно высокой, чтобы вы не упирались коленями в пол, когда делаете модифицированные отжимания и другие упражнения, где нужно стоять на коленях. Ширли рекомендует использовать для силовых упражнений комбинацию мата и полотенца, где последнее будет впитывать пот и продлит жизнь вашего мата.
- ✓ **Резиновые коврики.** Это небольшие плоские маты, которые подкладываются под спортивное снаряжение и напоминают коврики на полу вашей машины. Они помогают снизить шум и вибрацию, а также защищают пол и ковры от истирания и попадания пота. Особенно хорошо подкладывать такие маты под снаряжение, из которого может подтекать масло, — например, под многоцелевой тренажер и беговую дорожку. Некоторые резиновые коврики специально разработаны для конкретного оборудования.
- ✓ **Подходящая одежда.** При занятии в спортивных клубах необходимо надевать свежевывстиранную спортивную одежду. Это делается для того, чтобы пыль с ваших джинсов, кожаных ремней и рабочей рубашки не пачкала подушки тренажеров. Постарайтесь следовать этому правилу и в домашнем тренажерном зале. Помимо прочего, так вы сможете продлить срок службы вашего оборудования. Кроме того, чистая и удобная одежда, позволяющая вашей коже дышать, даст вам гораздо больше мотивации на достижение результата.

# Занятия вне дома: клубы, тренеры и группы

*В этой главе...*

- Выбор спортклуба
- Поиск квалифицированного тренера
- Получение от тренировок максимума
- Полезные сведения о групповых занятиях фитнесом
- Хорошие манеры для занятий в клубе

**Н**еопытные и начинающие спортсмены порой опасаются обращаться в спортивные клубы, потому что не знают, какой выбрать и как потом найти тренера, подобрать подходящую группу и правильно вести себя в тренажерном зале.

В этой главе мы популярно объясним, как это сделать. Прочитав ее, вы сможете решить, стоит ли платить деньги за вступление в клуб и как оценить его оборудование, персонал, атмосферу и дополнительные преимущества. Мы объясним вам, как подобрать персонального тренера или группового инструктора по фитнесу. Вы узнаете, кто может считаться достаточно квалифицированным, чтобы тренировать вас, а кто нет, и какие преимущества дает тренер и группа.

## *Решение записаться в спортклуб*

Записавшись в клуб здоровья, вы можете начать сомневаться в правильности своего решения, и это нормально. И все-таки мы советуем попробовать. Поверьте, всего через пару занятий ваш ужас перед силовыми тренажерами исчезнет, а клуб покажется близким и знакомым. Вот несколько веских причин стать членом спортклуба.

- ✓ **Большой выбор снаряжения и оборудования.** В клубе здоровья огромный выбор тренажеров едва ли не для всех существующих групп мышц. Найдутся там и новомодные устройства, еще не поступившие на широкий рынок, а также и слишком дорогие или громоздкие для домашнего использования.
- ✓ **Ценные советы.** В клубах, которые заботятся о своих членах, всегда есть сотрудники, готовые посоветовать, как лучше разработать спину или отрегулировать тренажер.
- ✓ **Безопасность.** Силовые упражнения вообще не слишком опасны. Но если вас вдруг придавит штанга весом в 45 кг, в клубе, по крайней мере, рядом будут люди, которые придут на помощь. Кроме того, вы почти всегда сможете выбрать для страховки человека, который вам больше понравится.

- ✓ **Мотивация.** После того как вы станете членом спортклуба (и уплатите за это деньги), у вас не будет больше отговорок, почему вы не можете заниматься. Более того, атмосфера клуба благоприятствует *желанию* тренироваться. Вы увидите вокруг себя людей самых разных комплекций и размеров, которые будут изо всех сил жать, тянуть и качать железо. (Многие из них находятся в худшей физической форме, чем вы, и выполняют упражнения хуже! Так что вы сможете избавиться от застарелых комплексов.) Незаметно для себя вы скоро станете делать это не хуже любого профессионала.
- ✓ **Стоимость.** Ежегодная плата за членство в клубе здоровья зависит от месторасположения и набора предлагаемых услуг. Конечно, сумма, которую вы потратите, занимаясь в клубе много лет, может оказаться больше стоимости тренажеров для дома. Однако если вы не мультимиллионер, то вряд ли сможете обновлять свое снаряжение так же часто, как оно меняется в спортклубах. Ведь чтобы оставаться конкурентоспособными, многие залы меняют как минимум парочку тренажеров каждый год, если не чаще.
- ✓ **Расслабление.** Забавно, но в клубах здоровья обычно собираются очень занятые люди, которые всегда считали, что у них нет времени на спорт. В спортзале человек быстро освобождается от всевозможных стрессов и забот. Телефон не звонит, дети не просят разрешения включить телевизор, начальник не требует отчета за каждые пять минут. Красота, да и только!
- ✓ **Дополнительные возможности.** Силовые упражнения — это всего лишь один из компонентов фитнеса, хотя и очень важный. В спортзалах к вашим услугам обычно имеются еще и беговые дорожки, велотренажеры, имитаторы подъема по лестнице и т.д. Кроме того, вы можете найти в них сауну, парилку, плавательный бассейн, разные торговые автоматы и даже буфет. (Естественно, старайтесь употреблять там только здоровую пищу.)

## Выбор клуба здоровья

Многим людям не приходится особенно выбирать. Если поблизости только один спортклуб, то именно в него они и вступают, даже если там предлагается не Бог весть что. Весьма посредственный фитнес-центр за углом зачастую прельщает людей больше, чем первоклассно оборудованный спортзал в часе езды. К тому же если вы привыкли довольствоваться самыми элементарными упражнениями, то сможете неплохо потренироваться в любом сарае, гордо именующем себя спортзалом.



Пусть вас не слишком пугает название спортклуба или количество людей, которые в нем занимаются. В любой клуб принимают людей всех возрастов, уровней подготовки и физических возможностей. Конечно, некоторые залы привлекают более серьезных атлетов, но поверьте нам на слово: практически любой спортклуб посещают и обычные люди вроде вас. Кроме того, общаясь с ветеранами силовых упражнений, вы сможете получить немало полезной информации.

Если вам повезло настолько, что у вас есть выбор, то первым делом тщательно взвесьте имеющиеся варианты. Возможно, вам придется обойти несколько клубов, чтобы сравнить ассортимент предлагаемых силовых машин и механизмов. Обратите внимание на персонал — рады ли вам, готовы ли помочь? Выбирая зал, учтите следующие пункты.

- ✓ **Часы работы.** Некоторые спортзалы открыты 24 часа в сутки; другие же по выходным работают только до обеда. Поэтому убедитесь, что расписание клуба подходит к вашему привычному распорядку дня.
- ✓ **Правила отказа от членства и возврата денег.** Многие спортклубы предоставляют возможность приостановить (заморозить) членство в них по медицинским показаниям или беременности. Некоторые даже возвращают неиспользованные деньги, если вы, скажем, переезжаете. Однако в целом приготовьтесь к тому, что уплаченные деньги назад получить вы не сможете — и это, между прочим, отличный мотив упорно заниматься!
- ✓ **Квалификация персонала.** Расспросите о квалификации персонала. Желательно, чтобы тренерами были профессионалы.
- ✓ **Чистота.** Убедитесь, что в душевой нет никаких потеков на потолке или следов грязи на полу. Проверяйте, нет ли на силовых скамьях и прочем снаряжении разводов от пота. Большинство залов предоставляет своим клиентам бутылки с очистителями и специальные тряпки для протирки снаряжения до и после использования. Помните, вы вступаете в клуб, чтобы *улучшить* свое здоровье, а не чтобы подцепить болезни.
- ✓ **Качество снаряжения.** Качество свободных отягощений обычно одинаков во всех залах, однако если диски штанги громко тарахтят при работе и норовят упасть вам на ногу — это плохой знак. То же можно сказать, если вы повсюду видите таблички “Не работает”. Известные марки высококачественных силовых тренажеров включают *Cybex, Nautilus, Galileo, Body Masters, Hammer Strength* и *Icarian*. Попробуйте позаниматься на паре машин. Гладко ли движется в них груз? Нет ли на движущихся частях пятен ржавчины? Такие, казалось бы, незначительные детали служат индикаторами отношения руководства клуба к своим клиентам.
- ✓ **Доброжелательность руководства.** Вам рады? Или смотря косо? Если персонал не особенно любезен, когда вы только собираетесь вступить в клуб, то можете представить, что вас ждет *после* того, как вы поставите подпись под договором.
- ✓ **Стоимость.** Дешевле — не всегда лучше. Представьте, что машины и механизмы клуба постоянно поломаны, а душевые комнаты убирают не раз в день, а примерно раз в месяц. В этом случае вы запросто можете потратить на лечение травм и различных инфекций больше, чем на месячное членство в хорошем клубе.
- ✓ **Дополнительные удобства.** Раздевалки многих спортивных залов оборудованы сушилками для волос. Иногда клиентам предлагают также измерение давления, выход в Интернет, соревнования между членами и занятия со специально приглашенными инструкторами. Все эти приятные мелочи призваны поддерживать вашу мотивацию во время долгих тренировок.
- ✓ **Связи с другими клубами.** Если вы много путешествуете, то подумайте о том, чтобы записаться в клуб, имеющий отделения или партнеров по всей стране, а то и за рубежом. В крупных сетевых организациях не самый квалифицированный персонал и вам не всегда уделяют столько внимания, сколько вы хотели бы, зато с их помощью вы сможете сэкономить деньги на разовых гостевых допусках.



## Как не включить в договор воровство

Получение от клуба здоровья интересующей вас информации часто требует упорства и смекалки. Предлагаем несколько советов как не стать жертвой обмана.

- ✓ **Четко представляйте себе будущие расходы.** Возможно, на первый взгляд стоимость членства кажется вполне умеренной. Однако иногда не нее не включена оплата важных услуг вроде аренды шкафчика в раздевалке, пользования полотенцами клуба и т.д. Будьте внимательны! Конечная сумма может увеличиться вдвое.
- ✓ **Спрашивайте, что входит в цену.** Если она не включает нужные вам услуги вроде дополнительной тренировки, спрашивайте, нельзя ли слегка "перетасовать" предлагаемый пакет. Не позволяйте также персоналу жульничать, предлагая вам не ту цену, что указана в прейскуранте. Заметив в газете или журнале рекламное объявление с обещанием скидок или сверхнизкой цены, вырезайте его и берите с собой, когда пойдете записываться в клуб. Услышав такое объявление по радио, запоминайте время его выхода в эфир и станцию.
- ✓ **Не поддавайтесь на красивые обещания.** Иногда персонал пытается воздействовать на ваше самолюбие, склоняя вас к заключению сделки. Они рассказывают, как хорошо вы будете выглядеть, если сбросите еще пять килограммов, записавшись на дополнительные занятия. Не поддавайтесь на провокацию! Помните, что эти люди работают за комиссионные, поэтому гото-

вы сказать все, что угодно, лишь бы вы выложили побольше денег.

- ✓ **Не спешите принимать решение.** Спортклуб никуда не денется до завтра, а тщательно обдумать его предложения очень полезно. Поэтому не спешите ставить подпись под годовым контрактом.
- ✓ **Не платите большой вступительный взнос, если можете его снизить.** Некоторые клубы требуют вступительный взнос — а это всего лишь плата за возможность вступить в клуб, не покрывающая ежемесячное пользование его услугами. Некоторые залы часто снижают сумму вступительного взноса, а то и вовсе не берут в определенное время года или при записи сразу нескольких человек. Так что немного терпения и смекалки вам не помешает. Попробуйте, к примеру, уговорить друзей или родственников составить вам компанию.
- ✓ **Не записывайтесь больше чем на год.** Вы не знаете, где будете через год — больше того, что вы не знаете, что будет через год с этим спортклубом. Многие залы предлагают месячный абонемент, которое чуть дороже годового, зато гораздо удобнее.
- ✓ **Приводите друга и просите скидку.** Знайте, что лучшие сделки часто удается заключить в сезон затишья — в летние месяцы и в канун Рождества. Некоторые клубы также готовы сделать вам большую скидку или предоставить бесплатные месяцы занятий, если вы порекомендуете друга, который оплатит свое членство.

## Работа с тренером

Данная книга предлагает подробные инструкции по десяткам упражнений и рекомендации по разработке собственной программы тренировок. И все-таки мы считаем, что для каждого, кто поднимает тяжести, как минимум вдвое ценнее будет персональное руководство. Если вы вступите в спортклуб, то автоматически получите бесплатное занятие с тренером для определения уровня вашей физической подготовки. Иногда можно получить несколько бесплатных занятий под руководством тренера. Занимаясь силовыми упражнениями дома, вы можете нанять тренера на пару занятий, чтобы тот задал вам

направление работы. (Если это для вас слишком дорого, то хорошим дополнением к материалу этой книги могут стать записи занятий на видео или DVD. Правда, если вы абсолютный новичок в спорте, это не заменит непосредственного общения с инструктором.)

## **Что тренер может сделать для вас**

Думаем, вам не раз доводилось читать о звездах кино и эстрады, которые тратят тысячи долларов на тренеров по фитнесу, которые помогают им “построить” безупречное тело. Персональные тренеры давно славятся своим умением быстро привести в форму участников различных конкурсов, актеров и моделей. Хороший тренер запросто может сделать то же самое и для *вас*! Например, одна из клиенток Ширли — женщина чуть старше 30 лет — всего за три месяца интенсивных тренировок под ее руководством похудела на целых 10 кг.

### **Усовершенствовать вашу технику**

Тренер может предложить небольшие подсказки, которые позволят значительно отшлифовать ваш способ работы с отягощениями. Даже если вы стараетесь изо всех сил следовать инструкциям вроде “Держите руки параллельно полу”, то все равно можете не понимать, когда именно достигнете правильной позиции. А вот после того как вы узнаете, что чувствуешь при правильном выполнении упражнения, вы с гораздо большей вероятностью сможете в дальнейшем использовать эту технику сами.

### **Показать новые упражнения**

Тренер может показать дополнительные движения, отвечающие вашим предпочтениям или особым потребностям. Беременным он может показать, как делать упражнения для мышц живота, не ложась на спину, и для мышц бедер, не ложась на живот. Страдающих от артрита персональный тренер может научить растягивать и укреплять мышцы, снижая при этом боль и усталость.

### **Познакомить с оборудованием**

У каждой марки спортивного оборудования есть свои особенности. Привычная регулировка сиденья вертикального блока (см. описание в главе 11) на другом тренажере может дать совсем иной результат — при этом оба механизма будут укреплять мышцы вашей спины абсолютно одинаково. Тренер же может рассказать вам о хитростях едва ли не каждой машины в вашем клубе или домашнем спортзале.

### **Разработать и усовершенствовать программу тренировок**

При желании вы сможете внедрять очередной новый комплекс упражнений хоть каждый день до конца своей жизни. Тренер поможет вам разнообразить тренировки и разработать комплексы, подходящие для любого графика работы. Даже если у вас есть возможность заниматься только по двадцать минут три раза в неделю или дважды в неделю по часу, это не играет особой роли. К примеру, многие клиенты Ширли — руководители крупных компаний и часто ездят в командировки. Поэтому она составляет для них планы тренировок в дороге, а также курс растягивания, позволяющий облегчить затекание мышц в самолете. Тренеры также оказывают неоценимую помощь при работе над специфическими целями, например если вы готовитесь к лыжному сезону, к отпуску на море или туристическому пешему походу.

## Поддержать вашу мотивацию

Некоторые люди даже не представляют себе, как можно придти в зал, не говоря уже о том, чтобы поднимать тяжести, если над ними не будет стоять тренер со словами: “Хорошо, Ларри, а теперь десять жимов от плеч!” Другим же достаточно поддержки тренера раз в месяц или два, а в остальное время они нормально работают сами. Наконец, некоторые настолько полагаются на своих тренеров в вопросе вдохновения, что даже берут их с собой в отпуск.

## Поиск квалифицированного тренера

*Тренер по фитнесу* — звучит почти так же веско, как *консультант по продвижению в Интернете* или *эксперт по маркетинговому сотрудничеству*. Правда, в отношении навыков и обучения этот термин не говорит практически ничего. Мы знаем группу частных тренеров, которые вывесили над входом в зал огромный плакат с надписью: “Персональные тренеры мирового класса”. При этом только один из шести членов команды с горем пополам получил сертификат малоизвестной профессиональной организации. Сделайте вывод и поищите тренера, профессионализму которого вы могли бы полностью доверять.

## Наличие сертификата

Интересно, что на самом деле не существует ни одного закона, предусматривающего наличие у тренера какого бы то ни было сертификата. А ведь такие документы выдают многие профессиональные организации и университетские программы, причем сегодня все больше и больше. Дело в том, что многие клубы здоровья требуют, чтобы у их сотрудников был хотя бы один сертификат. А поскольку конкуренция среди профессиональных тренеров растет, многие из них стремятся получить побольше внушительного вида бумаг, чтобы не потерять работу.



Получение большинства сертификатов занимает несколько дней, в течение которых люди учатся на семинарах экспертов по фитнесу, а потом сдают письменный экзамен. Однако будьте осторожны: недавно мы наткнулись в Интернете на предложение получить сертификат всего за 90 долл. Достаточно ответить на несколько вопросов и перечислить деньги. И тогда вам вручат разноцветную бумажку, гласящую, что отныне вы “Сертифицированный инструктор по кикбоксингу” или “Сертифицированный персональный тренер”. На сайте даже хвастливо отмечено: “Не требуется никакого опыта преподавания!”

## Наем опытного тренера



Не нужно стесняться: спросите у своего потенциального тренера, кто может его порекомендовать и позвоните по тем телефонам, которые он вам назовет. Подойдите к делу со всей серьезностью, как вы бы сделали, нанимая работника или подбирая врача. Попросите также тренера представить вам свое резюме.

## Личные симпатии

Тренеры — тоже люди, и все они разные. Одни всегда полны энтузиазма и горят на работе. Другие до невозможности самоуверенны. Третьим же следовало бы работать в исправительной колонии для малолетних преступников.

Побеседуйте с несколькими тренерами и выберите того, с кем чувствуете себя более комфортно. При этом тренер вовсе не обязательно должен стать вашим лучшим другом. Наоборот, чтобы действовать объективно и профессионально, ваш тренер — как, впрочем, и врач или адвокат — должен от вас слегка дистанцироваться.

## Педагогические навыки



Даже если ваш тренер имеет кандидатскую степень по физиологии и вообще гений, это еще не гарантия, что он научит вас правильно отжиматься. Способность четко излагать свои мысли обычно приходит с опытом преподавательской работы. Хорошие тренеры всегда говорят понятным языком, избегая жаргона. Если вы чего-то не понимаете, тренер должен суметь объяснить вам доступно и наглядно. Кроме того, хорошие тренеры обычно готовят своих клиентов к дальнейшей самостоятельной работе. Они объяснят не только как правильно отрегулировать сиденье на тренажере, но и почему его следует настроить именно так.

## Персональное внимание

Тренер обязан задать вам вопросы о ваших целях и оценить ваше здоровье, силу, состояние сердца и сосудов, гибкость. Он обязан учесть ваши персональные предпочтения и потребности. Многие тренеры специализируются на определенных типах клиентов, например на пожилых, детях, беременных женщинах или на страдающих болезнями суставов. Если у вас есть конкретная цель или особые потребности, то разумно будет поискать тренера с необходимыми вам подготовкой и опытом.

## Разумная цена

Конечно, звезды Голливуда могут платить и 200 долл. за одно занятие, но вам это ни к чему. Стоимость услуг персонального тренера варьируется в довольно широких пределах в зависимости от того, в какой местности вы живете. Более опытные тренеры, как правило, назначают цену выше. Иногда, чтобы сэкономить, вы можете оплатить сразу пять или десять занятий, но обычно квалифицированные тренеры редко предоставляют скидки на свои услуги. Вы также можете заплатить меньше, наняв тренера, который работает в вашем спортклубе, но это вовсе не снизит ваш ежемесячный членский взнос. Правда, некоторые тренеры предлагают полуприватные занятия по сниженным ценам для нескольких человек. Если вы решите пойти этим путем, постарайтесь скооперироваться с коллегой по тренировкам, чьи цели и физические данные сходны с вашими.

Нанимая тренера, не забывайте взвесить все факторы, поскольку самый дешевый вариант не всегда самый лучший, особенно если вам нужен специалист с нестандартной квалификацией. Если у тренера большой опыт работы с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, или с беременными женщинами, он обычно берет за свои услуги больше. Профессиональные инструкторы по йоге и пилатесу также ценят себя довольно высоко.

## Страхование ответственности



Обязательно убедитесь, что ваш тренер несет ответственность за свои действия. Конечно, мы надеемся, что вы никогда не окажетесь в положении, в котором понадобится такая страховка. Однако необходимо считаться с реалиями современного мира. Если вы получите травму, то можете потратить на лечение



очень большие суммы, даже при наличии медицинской страховки. Зато ответственность тренера может покрыть ваши расходы, если вы докажете, что полученная травма — прямой результат его халатности. Многие страховые компании предоставляют услуги по страхованию ответственности только сертифицированным тренерам. Поэтому наличие такой страховки часто является знаком, что ваш тренер обладает и определенным кредитом доверия.

## Как себя вести с тренером

Так же как вы ожидаете от тренера определенной квалификации, вы и сами должны соответствовать стандартам поведения, приемлемым для него. Будьте поактивнее во время тренировок, особенно если планируете их всего парочку. А чтобы получить за свои деньги максимум пользы, следуйте представленным ниже советам.

- ✓ **Приходите вовремя.** Тренеры — это профессионалы с напряженным рабочим графиком, каждая минута времени которых имеет свою цену. Так проявляйте же к ним должное уважение! Соблюдайте их правила относительно опозданий или отмены тренировки (и не допускайте, чтобы отменялось каждое второе занятие). Большинство тренеров требует предупреждать их о том, что вы не сможете прийти на занятие, как минимум за 24 часа. На первый раз они, конечно, могут вас простить, но у них есть полное право на оплату пропущенных вами встреч.
- ✓ **Относитесь к людям правильно.** Вряд ли тренеру захочется выслушивать жалобы на вашего начальника или недавний штраф за превышение скорости.
- ✓ **Не молчите.** Чем больше вопросов вы будете задавать, тем больше информации сможете получить. Выполняя упражнения на высоком блоке, не стесняйтесь спрашивать, почему нужно опускать гриф именно на уровень груди, а не живота. У хорошего тренера всегда найдется связный, понятный и убедительный ответ.
- ✓ **Слушайте.** Когда он вам советует делать 12 повторов при каждом подходе, не заявляйте: “А мне говорили, что лучше 40”. Поверьте, что ваш тренер имеет в этом деле гораздо больше опыта, чем вы (или ваши знакомые). Вы всегда должны задавать вопросы, если чего-то не понимаете и если совет тренера звучит странно, выделяясь из общего курса. Если вы не получаете на свои вопросы внятного ответа или ваши занятия не дают результата, значит, пришло время поискать другого тренера.

## Работа в группе

Некоторые предпочитают работать один на один с инструктором. Другим нравится атмосфера групповых занятий, даже если они могут позволить себе пригласить персонального тренера. Если вы испытываете неудобство, когда кто-то критически изучает каждое ваше движение, как это делает личный тренер, тогда работа в группе для вас. Это замечательный вариант, который поможет вам хорошо разобраться в технике силовых упражнений, не выделяясь из общей массы. Кроме того, если вам недостает самомотивации, другие члены группы помогут вам повысить ее. Они вдохновят вас на продолжение занятий, когда вы предпочли бы посидеть дома перед телевизором. Даже если вам больше нравится работать в одиночку, вы все равно можете усвоить пару новых движений, время от времени посещая группу.

## Поддержание тонуса

*Поддержание мышечного тонуса*, или *шейпинг* — общее обозначение силовых упражнений и физической подготовки в группе. Мы считаем, что инструкторы специально начинают с этих терминов, поскольку, по их мнению, слова *силовые упражнения* могут отпугнуть людей, боящихся поднятия тяжестей. Иногда приходится слышать: “О, я ненавижу силовые упражнения, но люблю шейпинг”, но на самом деле это все равно что сказать, что вы ненавидите сладкое, но любите конфеты. Все дело в умении подать!

Конечно, во время групповых занятий используются в основном не силовые тренажеры, а гантели и эспандеры. Группа обычно занимается от 45 до 90 минут и работает над развитием всех основных групп мышц. Большинство клубов предлагает также занятия продолжительностью от 15 до 30 минут для развития отдельных групп мышц, в виде поясных и мышц брюшного пресса. В них нет ничего плохого; но только, выбирая одно из таких занятий, не нужно забывать и об остальных частях своего тела.



Хотя мы целиком и полностью одобряем групповые упражнения, хотим все же обратить ваше внимание на два их недостатка: необходимость делать слишком много повторов и невозможность использования достаточно большого веса. То, что вы занимаетесь в группе, еще не значит, что не нужно знать базовые правила силовых упражнений. Вам все равно нужно поднимать при каждом упражнении достаточный вес, чтобы разрабатываемая мышца устала уже после 15 повторов.

## Качество работы вашего инструктора

Если говорить в общем, то качество групповых занятий в последние годы существенно улучшилось. Дело в том, что многие клубы сегодня требуют наличия у своих сотрудников специальных сертификатов, а плохо посещаемые группы расформируются. Поэтому, если вы не довольны одним инструктором, то без труда найдете другого, если только это позволяет ваш повседневный график. При оценке любого инструктора нужно обращать внимание на описанные ниже моменты.

- ✓ **Наличие сертификата.** Руководитель вашей группы должен иметь сертификат инструктора, полученный от известной организации. При этом запомните, что сертификаты инструкторов отличаются от сертификатов персональных тренеров. Как правило, для получения первых сдаются более легкие экзамены по фитнесу и разработке индивидуальных программ; эти экзамены больше ориентированы на навыки, необходимые для проведения групповых занятий.
- ✓ **Забота о новичках.** Хороший инструктор всегда спрашивает, есть ли в группе новички и нет ли у кого-то травм или особых потребностей. Если это про вас, то, возможно, вам будет лучше прийти на пару минут раньше и объяснить инструктору свою ситуацию. Тогда он сможет отвести вам особое место в зале, чтобы во время занятий постоянно держать вас в поле зрения. При необходимости вам будут уделять чуть больше внимания, чем другим.
- ✓ **Понятные инструкции.** Хороший инструктор изъясняется просто и понятно, не закидываясь на жаргонизмах. Мы знаем одного инструктора, который постоянно говорит фразы вроде: “Поднимитесь на фаланги”, что в переводе на более понятный язык означает: “Встаньте на носки”.

- ✓ **Забота о безопасности.** Не бойтесь уйти из группы, если чувствуете себя в ней неуютно. Не беспокойтесь о том, что можете обидеть инструктора. Ваш главный приоритет в данном случае — укрепить собственное физическое и душевное здоровье и постараться избежать травм.
- ✓ **Мотивация.** Инструкторы ни в коем случае не должны работать на автопилоте. Ваш инструктор должен поощрять ваше желание работать в его группе и поддерживать ваш интерес к программе тренировок. Он обязан быть примером правильного выполнения упражнений и демонстрировать варианты для разного уровня подготовки своих учеников. Вам надо лишь правильно определить подходящий для себя уровень. Если вы не можете этого сделать, проконсультируйтесь со своим инструктором.
- ✓ **Индивидуальные советы по технике.** Инструкторы не в состоянии проводить персональные тренировки со всеми 20 членами группы, зато они вполне могут и даже должны давать индивидуальные советы. Они просто обязаны сообщать вам, если вы слишком широко разводите руки с гантелями от груди или выгибаете дугой спину, когда делаете упражнение на бицепсы. Если у вас возникают вопросы, придите в зал на пять минут раньше или поговорите с инструктором после занятия. Но будьте вежливы. Если ваш инструктор в этот день занят, спрашивайте, когда будет удобно к нему обратиться.
- ✓ **Навыки разогрева, охлаждения и расслабляющей растяжки.** Каждая силовая тренировка в группе должна включать разогрев мышц и суставов, представляющий собой как минимум шесть минут специальных легких упражнений из аэробики. В конце же занятия должно быть от трех до пяти минут легких упражнений низкой интенсивности для охлаждения мышц и связок. Причем следовать они должны сразу за этапом растягивания и расслабления, продолжительностью от пяти до десяти минут. Старайтесь в полной мере использовать преимущества, которые дает вам такое растягивание и расслабление под руководством инструктора. Фокусируйтесь на глубоком дыхании, снятии мышечного напряжения и приобретении большей гибкости. Как ни странно, люди частенько пропускают эту часть тренировки. Между тем сегодня появляется все больше и больше доказательств значения расслабления для улучшения здоровья и самочувствия.
- ✓ **Проверка интенсивности работы.** Во время групповых занятий инструктор обязан следить, чтобы люди не переусердствовались (но и не прохладались). Правда, заикливаться на проверке интенсивности ему тоже не стоит. Ему достаточно время от времени задавать вопросы наподобие: “Эй, как все себя чувствуют, делая упражнения а таком темпе?”

## *Этикет силовых упражнений*

Даже в клубе здоровья — месте, где допустимы очень короткие майки, обильное поотделение, пыхтение и сопенье, — следует соблюдать правила этикета. Безусловно, правила приличия в тренажерном зале отличаются от принятых в оперном театре или Лувре, однако хорошие манеры ценятся везде. В этом разделе мы объясним обычаи и традиции поведения в спортзалах. Некоторые из них на первый взгляд могут показаться странными, но можете нам поверить, придумали их не зря.

## Этикет групповых занятий

Помните, в школе вам ставили отметки по поведению? Конечно, таких отметок во время групповых тренировок вам ставить не будут, однако ваши действия все-таки оцениваются окружающими. Поэтому будьте вежливы. Заслужить одобрение ваших коллег и инструкторов помогут следующие правила.

- ✓ **Слушайте инструктора.** Вы не просто арендуете зал на часок; вы приходите туда, чтобы принять участие в занятии вместе с группой других людей. Поэтому, когда эта группа слушает объяснения инструктора по поводу жима гантелей от плеч, не погружайтесь в свой собственный мир и не начинайте вдруг качать бицепсы. Этим вы мешаете как другим членам группы, так и инструктору.
- ✓ **Выбирайте подходящий уровень занятий.** Если вы новичок, не спешите записаться в группу для опытных спортсменов. Ваше присутствие в ней будет мешать не только другим членам группы, но и тренеру, которому постоянно придется объяснять вам элементарные правила. (Кроме того, повышается угроза травматизма.) И наоборот, если вы уже опытный атлет и вдруг попадете в группу для начинающих, в этом также мало хорошего. Не жалуйтесь тогда инструктору, что упражнения и нагрузки для вас слишком легкие.

- ✓ **Не устраивайте беспорядок с отягощениями или скамьями.** Время от времени мы видим, как отдельные члены групп приходят пораньше, чтобы отыскать в наваленных тут и там кучах нужное им снаряжение. Между тем этой проблемы можно избежать, если не разбрасывать вещи где попало. Поэтому старайтесь не устраивать неразбериху (зачастую опасную), а всегда возвращайте после работы гантели, штанги и т.д. на место.
- ✓ **Уважайте личное пространство других занимающихся.** Располагайтесь с выбранным снаряжением так, чтобы не мешать другим во время занятий. Если в вашей группе слишком много людей, инструктор обязан сам расставить их или организовывать занятие таким образом, чтобы никто случайно не пострадал.
- ✓ **Не опаздывайте.** Большинство инструкторов не пускают никого в зал после разогрева. Да и вам нежелательно пропускать начало тренировки.
- ✓ **Уважайте инструкции своего учителя.** Самой важной задачей инструктора групповых занятий по фитнесу является контроль безопасности всех членов группы. Поэтому уважайте его наставления и распоряжения относительно того, где находиться в зале и что надевать на занятие.



Став свидетелем вопиющего нарушения этикета, сообщите об этом персоналу клуба. Вы вовсе не будете ябедой или доносчиком. Правила устанавливаются для всех, будь то королева Англии или любой из ее подданных.

## Делитесь снаряжением

Снаряжение в тренажерном зале считается общей собственностью, поэтому не нужно расслаиваться на тренажере, отдыхая между подходами. Тем более недопустимо сидеть на нем, читая журнал, болтая по мобильному телефону или репетируя вокальные партии. (К сожалению, нам доводилось видеть и то, и другое, и третье.) Закончив подход, вставайте с тренажера и уступайте его коллеге *для работы*, — пусть и он сделает подход после вас. То же относится к гантелям. Сделав свое упражнение, ставьте гантели или штангу на пол или на стойку, чтобы кто-то другой мог воспользоваться ими, пока вы отдыхаете.

Единственный случай, когда вы можете и даже должны оставлять отягощения рядом с собой во время отдыха, — это использование штанги с индивидуальным набором дисков. Допустим, вы делаете жим от груди лежа, используя штангу весом 35 кг, — 20-килограммовый гриф и по одному диску на 5 и 2,5 кг с каждой стороны. Тем временем кто-то еще хочет выполнить жим со штангой весом 100 кг, повесив на гриф с каждой стороны по два диска на 20 кг. Можете представить, каково вам будет работать по очереди. Ведь перед каждым подходом вы будете вынуждены то снимать, то надевать на гриф целых восемь тяжелых дисков. Поэтому в такой ситуации вы вовсе не обязаны позволять другому человеку заниматься вместе с вами. (И все же, если снаряжения ждут другие люди, имейте совесть и не делайте 15 подходов подряд.)

## Разгружайте грифы

После того как вы закончите пользоваться штангой, оставляйте ее гриф абсолютно пустым. Не думайте, что все вокруг могут поднимать одинаковый с вами вес. Снятие с грифа тяжелых дисков отнимает немало сил и времени. Не нужно думать, что следующий человек за вами имеет возможность (или желание) убирать то, что вы нагромодили.

Правило очистки грифа применимо не только для тяжелых дисков. Даже если вы используете диски всего на 5 кг, вы все равно должны снимать их с грифа после подхода. Если следующий человек за вами хочет повесить диски на 20 кг, не нужно утруждать его еще и снятием ваших 5-килограммовых.

## Возвращайте снаряжение на место

После того как вы снимете с грифа диски или закончите работать с парой гантелей, возвращайте эти отягощения на отведенное им место на стойке. Как правило, во многих клубах гантели выставляются в порядке увеличения их веса. На специальном же дереве для дисков более легкие обычно висят вверху, а более тяжелые — внизу. А представьте, что все люди сваливали бы диски в одну кучу без разбора. Тогда бы вам приходилось снимать три диска по 20 кг и два по 10 кг только для того, чтобы отыскать один круглый “блинчик” весом в 5 кг (это если бы вы еще могли поднять такой груз). Можно было бы, конечно, каждый раз обращаться за помощью к персоналу, но все равно на это уходило бы очень много времени.



Никогда не оставляйте штанги или гантели на полу после того, как закончите с ними работать. Ведь кто-то может споткнуться о них и упасть. Если же вы оставляете гантели на полу между подходами, скрещивайте их рукоятки или прислоняйте их к стене или скамье, чтобы они никому не мешали и не раскатывались в стороны.

## Оставляйте свой пот при себе

Всегда носите с собой полотенце и насухо вытирайте любое сиденье, скамью или гриф, которыми пользовались. Нет ничего неприятнее, чем поднимать тяжелую штангу, которая норовит выскользнуть из рук, или лежать во время упражнения в луже чужого пота. Если вы вдруг забудете полотенце, вытирайте пот запасной майкой, тряпками или бумажными полотенцами, которые обычно предоставляет клуб.

**Особая вежливость.** Если с вас градом льется пот, вытирайте даже пол вокруг тренажера или силовой скамьи. Иначе следующий занимающийся может поскользнуться и больно удариться, а то и получить серьезную травму.

## Не мешайте движению по залу

Не перекрывайте пути движения других людей. Как уже упоминалось ранее, вы не должны занимать тренажеры, отдыхая между подходами. Точно так же вы не должны устраивать посиделки со своими приятелями в зоне свободных отягощений или мешать другим переходить от тренажера к тренажеру. Это не только бесцеремонно и невежливо, но и создает опасную ситуацию. Как правило, в тренажерных залах остается довольно мало свободного места между силовыми машинами. Если же вы будете блокировать проходы, другим придется обходить вас, толкая, пусть и ненамеренно, других занимающихся. При этом не исключено, что последние будут ронять тяжести, которые держат в руках. Мы наблюдали такие случаи, и почти всегда они заканчивались серьезными последствиями. Запомните раз и навсегда: тренажерный зал — для тренировок. Если хотите поболтать с друзьями, выходите в холл или коридор.

## Не занимайте надолго фонтанчик с водой

Не стойте над фонтанчиком, думая о чем-то своем, и не пытайтесь выпить мировой запас пресной воды, когда очередь за вами больше, чем за билетами на Чемпионат Мира по футболу. Лучше сделайте пару глотков, а затем станьте в очередь снова. Еще лучше брать с собой в тренажерный зал бутылку с водой. Как ни странно, но по некоторым причинам многие люди, использующие бутылку с водой на велотренажере, не берут ее в зал для силовых упражнений. А зря: это очень удобно. В любом случае прежде чем наполнять бутылку водой, позволяйте напиться другим людям; не заставляйте весь клуб ждать, пока вы наберете пятилитровый баллон.



Не выплевывайте в фонтанчик для питьевой воды свою жвачку — казалось бы, это само собой разумеется, но многие об этом забывают. Вообще *ничего* не выплевывайте в фонтанчик. Даже не очень впечатлительному человеку это крайне неприятно.

## Не таскайте повсюду свою спортивную сумку

Некоторые люди постоянно таскают свою сумку за собой. Знаете, в раздевалке есть такие большие коробки кубической формы, которые называются шкафчиками, — так вот, они специально предназначены для хранения не только вашей сумки, но и всех ненужных в ближайшее время вещей. В большинстве спортивных клубов тренажеры расположены на расстоянии не более метра друг от друга. Поэтому стоящая на полу сумка отнимает у вас и других людей драгоценное пространство, не говоря о том, что создает опасную ситуацию, поскольку кто-то может споткнуться об нее и упасть. Во многих клубах вообще запрещено приносить в тренажерный зал сумки. Иногда этот запрет вызван еще и тем, что некоторые не слишком честные граждане могут уносить с собой “подарки” в виде гантелей, рукояток для троса и других мелочей. Недавно кто-то украл все манжеты для штанг из зала, которым руководит Лиз, создав реальную проблему для безопасности, пока персонал не нашел замену. (Подробнее о манжетах см. в главе 4.)

## Не путайте раздевалку со своей ванной комнатой

В раздевалке даже в большей степени, чем в тренажерном зале, проявляется ваша истинная сущность. И если мужчины чаще захватывают и не дают никому гантели, то женщины могут часами занимать душевую. К сожалению, этим грешат многие.

Чтобы сохранять нормальные отношения с коллегами по тренировкам, следуйте таким правилам поведения в раздевалке.

- ✓ **Душевая кабинка.** Не устраивайте марафон по принятию душа, когда возможности попасть в него ждут другие люди. Кроме того, за исключением пота, все, что вы приносите с собой в кабинку, должно покидать ее вместе с вами. Не забывайте забирать с собой свои купальные принадлежности и убирать свои волосы с решетки водостока. Если собирать собственные волосы вы брезгуете, берите с собой в душ пару тонких резиновых или пластиковых перчаток. (Можете, правда, и не мыть голову, используя специальную шапочку для душа, тут выбор за вами.)
- ✓ **Туалетный столик.** Не застревайте перед зеркалом или сушилкой волос навсегда. И опять же, если после расчесывания на столике остаются ваши волосы, сметайте их бумажным полотенцем (на другое полотенце или сразу в мусорную корзину, а не на пол.)
- ✓ **Шкафчики.** Не занимайте сразу три шкафчика и не раскладываете свои вещи по всей лавке. Оставьте место и другим. Запирайте шкафчик, выходя из раздевалки. Не оставляйте свои вещи в шкафчике на ночь, если только у вас нет на то специального разрешения администрации зала. Большинство спортивных залов в конце каждого дня опустошают несанкционированно запертые шкафчики и не гарантируют возврата личных вещей владельцам.  

Если дверца шкафчика в раздевалке вашего спортклуба запирается на ключ, возвращайте его представителю персонала, покидая зал после тренировки. Конечно, шкафчики с врезными замками удобнее для занимающихся, поскольку им не приходится носить с собой собственные замки. Тем не менее люди часто уносят с собой ключи, делая ящики недоступными для других. При этом они создают вводят в дополнительные расходы администрацию клуба, которой приходится менять замки.
- ✓ **Корзины для полотенец и мусора.** Старайтесь ограничиваться во время тренировки одним или двумя полотенцами клуба. Закончив пользоваться полотенцами и другими принадлежностями, кладите их в корзины для стирки или мусора, а не бросайте на пол.

# Все о стретчинге

*В этой главе...*

- Для чего нужен стретчинг и когда им следует заниматься
- Традиционный стретчинг
- Стретчинг при помощи партнера
- Сравнение различных методов стретчинга

**Н**а первый взгляд стретчинг (или попросту растягивание) кажется весьма простой и понятной темой. И, возможно, вы ожидаете, что его основные правила можно уместить в одном-двух предложениях, после чего сразу же перейти к конкретным упражнениям. Из этой главы вы узнаете, что стретчинг позволяет сохранять свободу движений и благотворно влияет на работу ваших мышц. Его суть сводится не только к растягиванию отдельных мышечных волокон. Мы подробно ознакомим вас с рекомендациями и новыми многообещающими (во всяком случае, такими их считают эксперты) тенденциями в этой сфере.

## *Зачем и когда заниматься стретчингом*

Стретчинг удлиняет мышцы и делает более эластичными соединяющие их связки. Благодаря ему вы сможете двигаться более свободно и в то же время сохранять крепость суставов. Лишняя гибкость часто приводит к нестабильности суставов, а ее нехватка — к скованности движений. Когда ваши мышцы имеют идеальную длину, вы двигаетесь, не чувствуя напряжения. Вы можете наклоняться или оборачиваться назад. По сути, вы можете делать все то, над чем человек обычно даже не задумывается, пока у него не возникнут проблемы. Когда же ваши мышцы и суставы теряют гибкость, вы начинаете постоянно чувствовать неудобство и скованность.



В этой главе мы объясняем два метода стретчинга: активно-изолированный и *PNF*-стретчинг. Оба они активно стимулируют нервную систему и помогают ослабить мышечное напряжение. С их помощью вы овладеете искусством растягивания за более короткий срок, чем при изучении традиционного стретчинга. Кроме того, вы научитесь правильно сокращать мышцы, что, в конечном счете, будет способствовать их большему расслаблению.

## **Удлинение мышц**

Скованность в мышцах — это не просто следствие напряжения, возникающего в мышечной ткани. Например, когда человек находится под анестезией, его тело намного гибче, чем в обычном состоянии. Дело в том, что мышечное напряжение человеческого



организма регулирует нервно-мышечная система. Поэтому, занимаясь стретчингом, вы не просто растягиваете мышечные волокна, а еще и заставляете нервную систему давать мышцам сигнал на расслабление в тот момент, когда они максимально растягиваются.

Некоторые исследования показывают, что оптимальное время растягивания мышцы составляет приблизительно 20–30 секунд. Растягивание в течение 60 секунд не сделает вас гибче. Лучше сделать два упражнения на растягивание по 30 секунд или три — по 20, чем мучить мышцу в течение минуты. Считается, что многократное стимулирование нервной системы при помощи растяжек способствует удлинению мышц в состоянии покоя. Исследования показывают, что уже после первых четырех повторов происходит увеличение мышечной гибкости и эластичности.

## Ослабление мышечного напряжения

Важно понимать, что на расслабление мышц происходит в комплексе. Иными словами, задняя поверхность бедра не может существовать отдельно от всего остального тела. Например, напряжение в икрах напрямую связано с силой мышц голени. Если икроножные мышцы сильнее мышц голени, то они доминируют и вы чувствуете в икрах напряжение. Чтобы его уменьшить, необходимо укрепить мышцы голени.

Само по себе растягивание не снимет напряжение в мышцах. К этой проблеме нужно подходить всесторонне. Ваша программа тренировок должна состоять как из силовых упражнений, так и из упражнений на растяжку. Запомните правило: какую мышцу напрягаем, ту и расслабляем.

## Предотвращение травм



Стретчинг широко рекомендуют для предотвращения травм и облегчения болей в мышцах. Однако как показывают наблюдения, традиционные методы стретчинга могут не достигать этих целей и даже наоборот — *становиться причиной* травм. (Например, если слишком усердно растягиваться без предварительного разогрева, можно порвать мышцу.) Ученые Гавайского университета исследовали физическое состояние более сотни бегунов. Оказалось, что спортсмены, не занимающиеся стретчингом, показывают лучшие результаты и меньше подвержены травмам. После бега они реже жалуются на боль в мышцах, чем их коллеги, которые растягиваются регулярно. В чем же дело? Возможно, в том, что напряженные, а не расслабленные мышцы лучше укрепляют суставы, тем самым защищая колени и бедра от травм во время бега.

Тем не менее если мышцы чересчур напряжены, риск травматизма увеличивается во сто крат. Например, бегун, который в течение дня много сидит, — тем самым напрягает двуглавую мышцу бедра, — предрасположен к *грыже межпозвоночных дисков*. Ведь эта мышца оттягивает кости таза, смещая их назад. Через некоторое время ее напряжение формирует неестественно прямую осанку. Жидкость, находящаяся в межпозвоночном диске, смещается к его задней части, создавая давление на позвоночник и характерные выпячивания. Однако недостаточная гибкость вредит не только “сидячим” бегунам, что доказало другое недавно проведенное исследование. По его данным, еще два или три дня после поднятия веса средней тяжести менее гибкие люди чувствуют большее мышечное напряжение, чем их более гибкие коллеги.

И все же не забывайте, что упомянутые исследования являются лишь каплей в море огромного количества работ, посвященных данному вопросу. Похоже, что некоторые

из них и вовсе появляются лишь для того, чтобы доказать или развенчать предыдущие. Можете, конечно, попробовать в них разобраться, но чаще всего они лишь сравнивают яблоки с апельсинами.

## Правда о стретчинге

Как же получить и сохранить идеальную длину мышц, при которой они будут работать легко и свободно? В достижении этой цели важную роль играет стретчинг.

Предлагаем следующие рекомендации по правильному растягиванию.

- ✓ Выполняйте каждое растягивание в течение 10–30 секунд и делайте по четыре повтора.
- ✓ Выполняйте как минимум одно растягивание на каждую основную группу мышц.
- ✓ Занимайтесь стретчингом как минимум два или три раза в неделю, а лучше всего — каждый день.
- ✓ Растягивайтесь до тех пор, пока не почувствуете легкий дискомфорт, но никак не больше.
- ✓ Во время стретчинга не задерживайте дыхание.

При серьезном занятии растягиванием необходимо уяснить еще один важный момент, а именно — его *рефлекторный механизм*, который защищает мышцу от разрыва, подавая ей сигнал сократиться. Пример действия рефлекторного механизма вы наблюдали на приеме у невропатолога. Когда врач ударяет молоточком по вашему колену, нога в ответ мгновенно дергается (потому что у вас сразу же сокращается четырехглавая мышца). Чтобы не стимулировать работу рефлекторного механизма, никогда не растягивайте мышцу до крайней длины. И не делайте растяжку очень быстро, тем самым как бы дергая мышцу.

Сегодня большинство исследований рассматривает главным образом традиционные виды растягивания. Тем не менее существуют некоторые другие методы (о них мы расскажем чуть далее), которые позволяют предотвратить травмы и облегчить боль в мышцах. Говоря в общем, не существует какого-то универсального способа стретчинга, который оптимально подходил бы всем людям. Ведь все мы имеем разную комплекцию, обладаем разным опытом в занятиях спортом и ставим перед собой совершенно непохожие цели. Поэтому поэкспериментируйте с разными методами и найдите такие способы растягивания, которые будут наиболее комфортными для вас. Возможно, вы даже захотите объединить в одной тренировке несколько методов. Например, для растягивания двуглавой мышцы бедра вам может больше понравиться активно-изолированный метод (описанный далее в этой главе), а для растягивания плеч — традиционный.

## Дань традиции, или Традиционный стретчинг

Что это такое. Вы растягиваете мышцы в течении от 10 до 30 секунд, а затем плавно возвращаетесь в исходное положение. (Традиционный стретчинг еще называют *статичным*, поскольку тело во время него остается неподвижным). Удерживая ту или иную позу, вы чувствуете напряжение, которое распространяется по всей длине мышцы. Именно традиционным стретчингом заканчиваются многие тренировки, а также видеокурсы

фитнеса и аэробики. Возможно, с ним вы и не достигнете какой-то особой гибкости, которую могут предложить другие методы, однако традиционный стретчинг безопасен, прост для освоения и менее травматичен. Вот еще некоторые его преимущества.

- ✓ Этот вид стретчинга доступен практически каждому. Во время упражнения вы можете корректировать позу таким образом, чтобы она максимально отвечала вашему уровню гибкости.
- ✓ Многие люди находят такое растягивание хорошим способом расслабиться и снять напряжение в мышцах после тренировки.
- ✓ Занимаясь традиционным стретчингом минимум три раза в неделю, вы обнаружите увеличение гибкости уже после нескольких недель занятий.



С другой стороны, существует несколько доводов и против традиционного стретчинга.

- ✓ Если вы не обладаете хорошей гибкостью, такое растягивание вряд ли расслабит ваши мышцы. По сути, оно может оказаться для вас настолько некомфортным, что в конце концов вы вообще исключите растяжку из своей тренировки.
- ✓ При традиционном стретчинге довольно сложно растягивать каждую группу мышц по отдельности, и мышцы могут растягиваться неравномерно.



Нельзя заниматься традиционным стретчингом, предварительно не разогревшись. Растягивание — не разогрев. Прочтите врезку “Рекомендации по стретчингу”, чтобы понять, из чего состоит настоящая разминка.

Если вы совершеннейший новичок в стретчинге, начните с 10-секундного растягивания и постепенно увеличивайте время до 30 секунд. Никогда не сокращайте мышцу резко — резкое движение может еще больше ее напрячь. Принимайте необходимое положение медленно и плавно и оставайтесь в нем в течение некоторого периода времени. Подержав мышцу немного растянутой, медленно растягивайте ее еще чуть больше.

Задерживайтесь в каждом из следующих положений от 10 до 30 секунд.

**Растягивание четырехглавых мышц (для передней части бедер).** Лягте на левый бок, вытяните ноги и положите голову на вытянутую левую руку. Согните правое колено так, чтобы пятка приблизилась к ягодице, и обхватите лодыжку или носок правой рукой. Подтяните пятку еще ближе к ягодице, следя за тем, чтобы правое бедро все время находилось точно над левым и не двигалось (рис. 8.1). Старайтесь держать колени вместе, а не врозь. Не выгибайте спину дугой и не позволяйте ягодице подниматься вверх. Представьте, что вы пыгаетесь пяткой прижать задний карман джинсов. Растянув правую четырехглавую мышцу, перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое с левой.



## Рекомендации по стретчингу

Предлагаем вам простые рекомендации, которые можно применить ко всем методам стретчинга.

- ✓ **Занимайтесь стретчингом ежедневно или по крайней мере три раза в неделю.** Улучшить свою гибкость вы можете точно одним простым способом: практика, практика и еще раз практика. Со временем ваши мышцы “запомнят” гибкое и эластичное состояние — конечно, если вы будете давать им повод для столь приятных воспоминаний (с помощью тренировок).
- ✓ **Растягивайтесь после тренировки, но никак не перед ней.** Следуйте этому правилу независимо от того, делаете ли вы аэробные упражнения, поднимаете тяжести или выполняете и то и другое. В те дни, когда вы занимаетесь только силовыми упражнениями, уделяйте минимум пять минут ритмичным и не слишком интенсивным аэробным упражнениям, например ходьбе, бегу трусцой, занятиям на велотренажере или степпере. Благодаря разминке кровь потечет по сосудам активнее, повышая температуру вашего тела так, чтобы мышцы стали восприимчивее к растяжке. Никогда не растягивайте холодные мышцы. (Это правило не касается активно-изолированного стретчинга (описанного далее в этой главе), который можно сделать частью разминки.)
- ✓ **Никогда не применяйте в стретчинге силу.** Растягивайтесь до тех пор, пока не начнете испытывать едва ощутимый дискомфорт, но никак не больше. Никогда не растягивайтесь по максимуму, до крика “Ой, как больно!” Оптимальных стандартов гибкости не существует, по-

этому растягивайтесь в соответствии с собственными возможностями.

- ✓ **Не забывайте о дыхании.** Глубокое естественное дыхание увеличивает гибкость, помогая расслабиться и посылая к мышцам обогащенную кислородом кровь. Прежде чем начать растягивание, сделайте глубокий вдох. Приняв необходимое положение, сделайте ртом выдох. Удерживая мышцу в растянутом положении, дышите глубоко и свободно.
- ✓ **Не относитесь к стретчингу слишком поверхностно, заявляя всем подряд: “Я так растягиваюсь, что и представить страшно”.** Концентрируйтесь.
  - Чувствуете ли вы гибкость в тех мышцах, которые растягиваете? Принимаете ли вы правильное положение во время занятия? Может, необходимо снизить темп или чуть сильнее напрягать мышцу? Не занимайтесь самоистязанием — стретчинг должен быть расслабляющим и приятным занятием.
- ✓ **Начинайте с растяжки тех мышц, которые как во время тренировок, так и в повседневной жизни работают у вас больше всего.** Но не пренебрегайте ни одной большой группой мышц. Например, велосипедистам следует больше растягивать мышцы бедер, икр и нижней части спины, однако им нельзя забывать об упражнениях для растягивания мышц верхней части туловища. Вам наверняка хочется иметь настолько гибкое тело, чтобы можно было без труда перегнуться через кровать и выхватить пульт от телевизора из рук вашей второй половины. (А чего это она (или он) смотрит уже третий повтор кулинарного шоу, когда по другому каналу идет футбол?)



Рис. 8.1. Не выгибайте спину дугой

**Растягивание двуглавых мышц (для задней части бедер).** Лягте на спину и согните левое колено, поставив ступню на пол. Вытяните правую ногу вперед и разверните носок на себя. Медленно поднимите правую ногу так высоко, как только сможете, не позволяя подниматься спине и ягодицам. Удерживая такое положение тела, вы должны чувствовать, как растягивается задняя часть вашего бедра. Чтобы поднять ногу еще немного, обхватите ее руками чуть выше колена (рис. 8.2) или наденьте на ступню специальную петлю для растягивания. (Помощь рук или специальной петли будет уместна, если у вас хорошая гибкость.) Медленно опустите правую ногу и повторите упражнение для левой ноги. Кстати, прежде чем растягивать мышцу, попробуйте несколько раз поднять и опустить ногу при помощи петли, чтобы определить максимальную амплитуду движений. Убедитесь, что мышцы бедер расслаблены, и постарайтесь при помощи петли растянуть их как можно больше (рис. 8.3).



Рис. 8.2. Находясь в этом положении, почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы



Рис. 8.3. Не забывайте держать мышцы бедра расслабленными

**Кренделеобразное растягивание (для ягодиц, поясницы и внешней поверхности бедер).**

Лягте на спину и согните ноги в коленях. Поднимите ноги так, чтобы колени оказались прямо над тазом, а голени были параллельны полу. Положите левую лодыжку поверх передней части вашего правого бедра. Обхватите руками заднюю часть правого бедра и потяните его на себя, равномерно создавая давление в мышцах (рис. 8.4). Следите, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не качайте бедрами. Удерживая такое положение тела, вы должны чувствовать, как растягивание распространяется от левой ягодицы и внешней поверхности бедра до центра поясницы. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, положив правую лодыжку поверх передней части левого бедра.

**Вытягивание вверх (для верхней части тела и поясницы).** Сядьте на стул или на пол, скрестив ноги, и выпрямите спину. Слегка согните пальцы и ладони, не сжимая их в кулаки, и поднимите руки над плечами. Вытяните правую руку вверх, словно пытаетесь дотянуться до висящего над вами предмета. Задержитесь в этом положении на два, три или четыре коротких счета. Не расслабляя правой руки, вытяните вверх левую. Поочередно вытягивайте каждую руку, сделав по пять повторов для каждой. Выполняя упражнение, сидите прямо, а плечи держите расслабленными (рис. 8.5). С каждым повтором старайтесь вытянуть руку чуть выше, однако следите, чтобы плечи не поднимались. Вы должны почувствовать, как растягивается позвоночник, широчайшие и другие мышцы верхней части спины между ними, а также руки и плечи.



*Рис. 8.4. Тяните бедро, создавая равномерное давление в мышцах*



*Рис. 8.5. Держите плечи расслабленными*

**Растягивание с руками за спиной (для груди, плеч и рук).** Сядьте на стул или на пол, скрестив ноги, и выпрямите спину. Слегка прогнитесь вперед в тазу (рис. 8.6), заведите руки за спину и соедините их в замок. Опустите плечи и лопатки и вытяните руки за спиной. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы верхней части вашей груди, плеч и рук. Если вам не хватает гибкости, чтобы соединить руки в замок, соедините их при помощи скатанного полотенца, зажав его концы в каждой руке.



Рис. 8.6. Прогнитесь на пару сантиметров вперед

## Стретчинг при помощи партнера

Что это такое. Традиционный вид растягивания, предусматривающий помощь другого человека. Ваш партнер поможет вам принять необходимое положение, а затем будет ассистировать во время упражнения. С его помощью вы сможете растягиваться лучше, чем если бы делали это сами. Как всегда, занимаясь традиционным (статичным) стретчингом, задерживайтесь в каждом положении примерно на 10–30 секунд, а затем плавно возвращаетесь обратно. Если хотите узнать о стретчинге с партнером побольше, обратитесь к опытному тренеру по фитнесу.

Стретчинг с партнером имеет следующие преимущества.

- ✓ Очень удобно, когда кто-то выполняет за вас значительную часть работы. Эта техника может быть особенно полезна для тугих мышц, растянуть которые самостоятельно весьма проблематично.
- ✓ Если у вас не получаются какие-то упражнения, партнер поможет вам понять технику их выполнения. Благодаря стретчингу с помощником вы разовьете в себе достаточную гибкость, чтобы затем выполнять растягивания самостоятельно.
- ✓ Помощник сможет надавить на ваши мышцы сильнее, чем если бы вы делали это сами.



Правда, стретчинг с помощником имеет и недостатки.

- ✓ Оказавшись без партнера, вы много не сделаете (хотя в некоторых упражнениях в роли помощника может выступить полотенце или специальная петля).
- ✓ Если ваш партнер переусердствует, вы можете травмировать мышцу.



- ✓ В отличие от других техник, стретчинг с помощником не научит вас хорошо разбираться в собственных мышцах и строении своего тела. (Этой проблемы мы еще коснемся в разделе “Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи импульсов, или PNF-стретчинг” далее в этой главе).

**Пример стретчинга при помощи партнера (рис. 8.7).** Это упражнение рассчитано на растягивание мышц поясничного отдела спины и ягодиц. Лягте на пол, вытяните руки вдоль тела и расслабьте их. Партнер должен стать перед вашими ногами. Опустите на пол затылок, поднимите ноги вверх, согните их в коленях и слегка подтяните к груди. Партнер должен положить ладони на ваши колени и мягко давить на них вперед и вниз, еще больше приближая их к груди. Удерживая такое положение тела, вы должны почувствовать, как растяжение распространяется от ваших ягодиц до мышц нижней части спины.



Рис. 8.7. Стретчинг при помощи партнера

## *Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи импульсов, или PNF-стретчинг*

**Что это такое.** Этот термин похож на название некоей высокотехнологичной медицинской процедуры — или болезни. Однако на самом деле это не что иное, как простой метод стретчинга. (По-английски данный термин звучит как *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*, сокращенно PNF, отсюда и название — PNF-стретчинг. — *Примеч. ред.*) Вы принимаете нужное положение, напрягаете мышцу примерно шесть секунд, расслабляете ее, а затем проводите статичное растягивание в течение 10–30 секунд. Стимулирование мышцы при помощи сокращения вызывает расслабление большого количества мышеч-

ных волокон. Одни упражнения в PNF-стретчинге лучше выполнять с помощью партнера, с другими вы справитесь сами. Лучше всего обучаться данному виду стретчинга у тренера, хорошо разбирающегося в технике его выполнения.

В пользу PNF-стретчинга существуют следующие доводы.

- ✓ Многие исследования показывают, что такое растягивание позволяет значительно повысить гибкость тела.
- ✓ Напряжение мышцы перед растягиванием способствует ее укреплению. Это особенно полезно в тех случаях, когда она травмирована и вы не можете сгибать и выпрямлять конечности для выполнения силовых упражнений.
- ✓ В некоторых исследованиях было установлено, что такой стретчинг увеличивает приток крови к суставам и мышцам, особенно если они недавно были травмированы.
- ✓ PNF-стретчинг поможет вам лучше понять, какие мышцы и как работают. Выполняя его для двуглавых мышц бедер, вам необходимо точно знать, где они расположены и как себя чувствуют во время напряжения и растяжки. Эти знания пригодятся при выполнении силовых упражнений.



Против этого вида стретчинга можно привести следующие аргументы.

- ✓ Многие люди находят PNF-стретчинг неудобным и даже вызывающим болевые ощущения.
- ✓ Не так-то просто сильно сокращать мышцу в течение шести секунд. Не каждый человек обладает достаточной силой и терпением для выполнения таких упражнений.
- ✓ Если вы выполняете PNF-стретчинг вместе с партнером, он может случайно переусердствовать и *порвать* вашу мышцу! Поэтому нужно внимательно следить за тем, чтобы этого не произошло.
- ✓ Избегайте данного вида растягивания, если у вас гипертония, поскольку PNF-стретчинг может спровоцировать резкое повышение кровяного давления.

**Пример PNF-стретчинга (рис. 8.8).** Это упражнение сделает более гибкими ваши двуглавые мышцы бедер. Лягте на спину и согните левое колено, поставив ступню на пол. Ваш партнер должен стать перед вами на колени. Поднимите правую ногу и положите пятку правой ноги ему на плечо. Далее партнер должен положить одну руку на ваше бедро чуть выше колена, а другой обхватить вашу голень. Надавите пяткой на плечо партнера и изо всех сил напрягайте двуглавую мышцу бедра в течение шести секунд. После этого расслабьте мышцу и позвольте партнеру мягко отжать вашу ногу вверх и назад, следя за тем, чтобы ваше колено не сгибалось. Задержитесь в таком положении от 10 до 30 секунд. Повторите упражнение четыре раза, а затем поменяйте ноги.

Чтобы сделать это упражнения самому, обмотайте вокруг лодыжки или голени полотенце или специальную петлю. Напрягайте двуглавую мышцу бедра и старайтесь опустить ногу, после чего начинайте осторожно тянуть ее на себя. Но только следите за тем, чтобы ваше колено не сгибалось.



Рис. 8.8. PNF-стретчинг

## Активно-изолированный стретчинг

**Что это такое.** Суть здесь состоит в напряжении мышцы, противоположной той, которую вы хотите растянуть, и растягивании этой мышцы на протяжении двух секунд. Процедуру следует повторить 8–12 раз, а затем перейти к следующему упражнению. Такое большое количество повторов связано с тем, что растягивание в течение двух секунд не вызывает в мышце достаточного эффекта расслабления (что отмечалось в разделе “Зачем и когда заниматься стретчингом”). Вы спросите: для чего же напрягать мышцу, противоположную растягиваемой? Дело в том, что когда мышца напрягается, противоположной мышце не остается ничего иного, как расслабиться.

Хотя активно-изолированный стретчинг появился в 1950-х годах, свою популярность он обрел совсем недавно. Это произошло главным образом благодаря энтузиазму двух физиологов, отца и сына Фила и Джима Уортонов, авторов книги *The Warton's Book of Stretching*. Сторонниками такого стретчинга являются многие спортивные команды и известные атлеты, включая одного из самых быстрых людей в мире, спринтера и олимпийского чемпиона Майкла Джонсона. Исследователи только недавно начали изучать активно-изолированный метод, и, возможно, в скором времени о нем можно будет получить полное представление.

Активно-изолированный стретчинг имеет следующие преимущества.

- ✓ Он позволяет изолированно растягивать только одну группу мышц за раз. Например, с его помощью можно растянуть двуглавую мышцу бедра, не затрагивая поясницу и мышцы задней поверхности бедра.
- ✓ Если какие-то мышцы у вас особенно слабые или вы восстанавливаете мышцу после травмы, напряжение поможет их укрепить.



- ✓ Многие люди считают активно-изолированный стретчинг менее болезненным по сравнению с традиционным стретчингом.

Данный метод имеет также ряд недостатков.

- ✓ В отличие от традиционного, им сложнее овладеть, поскольку принимать многие его положения гораздо труднее.
- ✓ Активно-изолированный стретчинг отнимает больше времени. Чтобы растянуть мышцы всего тела, вам потребуется около двадцати минут, в то время как на упражнения традиционного стретчинга может уйти всего лишь пять–десять минут.

**Пример активно-изолированного стретчинга (рис. 8.9).** Это упражнение растягивает икроножные мышцы. Возьмите в каждую руку конец пояса или скатанного полотенца. Сядьте на пол и поднимите левую ногу на несколько сантиметров над полом. Правую ногу разместите в наиболее удобной для вас позиции. Захватите поясом или полотенцем ступню левой ноги. Потяните носок ноги от себя, напрягая икроножную мышцу, а затем разверните носок к себе, растягивая икры. Задержитесь в таком положении в течение двух секунд. Повторите упражнение 8–12 раз, а затем займитесь растягиванием правой икроножной мышцы.



Рис. 8.9. Активно-изолированный стретчинг

# Предотвращение распространенных ошибок силовых упражнений

*В этой главе...*

- Популярные заблуждения относительно поднятия тяжестей и не только
- Исправление ошибок, допускаемых во время тренировок

**К**акие-то странные и совершенно непонятные вещи происходят с людьми в тренажерном зале. Недавно нам довелось наблюдать за парнем, пытавшимся пожимать плечами с гантелями (см. главу 11), но вместо этого почему-то только качавшим головой взад-вперед. Другой юноша вроде бы качал на специальном тренажере широчайшие мышцы, однако со стороны казалось, что он занят не упражнением, а попыткой нарезать огромный кусок сыра. А еще мы видели женщину, наносящую по воздуху воинственные удары руками, в которых были зажаты четырехкилограммовые гантели. Одно неверное движение, и она запросто могла влететь в расположенное впереди зеркало. Некоторые из этих ошибок делают упражнения просто менее эффективными, другие же могут привести к серьезным травмам. Поэтому старайтесь избегать описанных в этой главе ошибок, которые многие люди допускают во время тренировок.

## *Обман мышц брюшного пресса*



Послушаешь рекламу очередного чудо-тренажера для пресса — и покажется, что укрепить пресс просто невозможно без различных технических приспособлений. Мы откроем вам великую тайну: пресс можно прекрасно качать вообще безо всякого оборудования! Но прежде следует разобраться в наиболее распространенных ошибках, возникающих во время выполнения упражнений для живота, чтобы делать его правильно и с максимальной пользой.

## **Неправильное скручивание мышц живота**

Многие люди жалуются на то, что после скручивания у них начинает болеть шея. Конечно, это вполне возможно, но только в том случае, если поднимать верхнюю часть туловища за счет мышц шеи, а не за счет напряжения мышц брюшного пресса. Другая ошибка заключается в том, что некоторые пытаются поднять туловище абсолютно прямо, вместо того чтобы немного его согнуть. Как же узнать, правильно ли вы выполняете скручивание живота? Поднимите лопатки, плечи и шею вверх (это упражнение подробно описывается в главе 15) и задержитесь в таком положении на пару секунд. Ваш торс

должен быть слегка согнут, напоминая букву С. Подробнее см. фото А на рис. 9.1. И наконец, третья ошибка — во время скручивания живота некоторые забывают о правильном дыхании.

## Правильное скручивание мышц живота



Чтобы избежать резких движений шейей, заведите руки за голову, но не соединяйте пальцы в замок. Широко разведите локти и расслабьте плечи. Если, скосив глаза вбок, вы не видите кончиков своих локтей, значит, руки вы держите правильно. Приподнимаясь над полом, все время держите голову, шею и руки в одном положении. Если ваш торс находится в правильно закругленной позиции, то голова, шея и поясница будут казаться практически невесомыми. Кроме того, не забывайте о дыхании: поднимая туловище вверх, делайте сильный выдох ртом, а опускаясь на пол, вдох носом (фото Б на рис. 9.1).

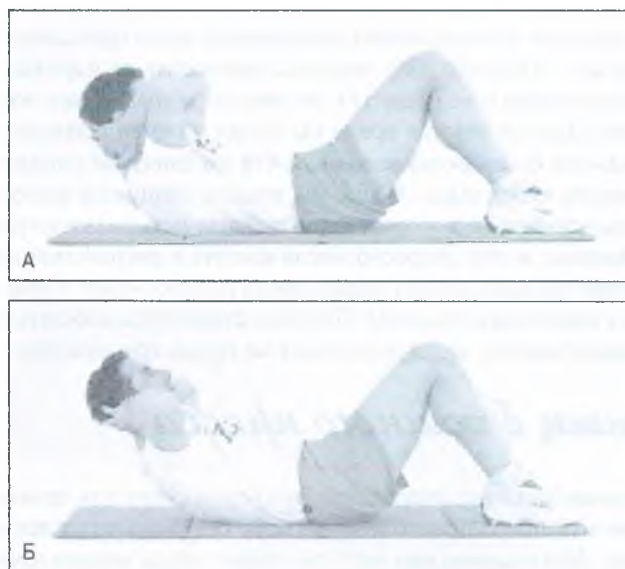


Рис. 9.1. Приподнимаясь над полом, все время держите голову, шею и руки в одном положении

## Слишком глубокие приседания

Приседания укрепляют мышцы нижней части тела: ягодичные и поясничные, мышцы задней и передней части бедер и улучшают равновесие. Не так уж и мало для движений, которые имитирует посадку и вставание со стула. Но если выполнять это упражнение неправильно — а многие как раз так и делают, — появляется большой риск заработать травму.

## Неправильные приседания

Мы знаем одного парня, который, делая приседания, так широко раздвигал ноги, что, казалось, еще чуть-чуть, и он сядет на шпагат. При этом его ягодицы опускались настолько низко, что почти касались пола. Более того, надо было видеть, как он поднимался в исходное положение. Это происходило настолько резко и быстро, что его тело, казалось, просто взлетало в воздух. Через несколько месяцев мы заметили, что колени этого парня обмотаны эластичным бинтом. И неудивительно! Ведь когда человек делает приседания настолько неправильно, заполучить травму коленей проще простого. Другая распространенная ошибка при выполнении приседаний состоит в чрезмерном наклоне вперед, когда колени выступают за линию пальцев ног. А вот еще две возможные проблемы: сведение коленей вовнутрь или, наоборот, слишком сильное их разведение. Эти ошибки создают огромное давление на сухожилия, хрящи и связки, которые удерживают колено на месте, и приводят к травмам (рис. 9.2).

## Правильные приседания

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу или слегка разведены в стороны — как вам удобнее. Во время приседания колени должны смещаться вертикально вниз и не выходить за линию пальцев ног. Никогда не приседайте слишком низко: в идеале ваши бедра должны быть параллельны полу. Возвращаясь в исходное положение, упирайтесь пятками в пол и заканчивайте упражнение с прямыми и расслабленными ногами. Щелканье в коленных суставах свидетельствует о наличии сильного давления на колени, из-за чего слишком сильно выгибается поясница (рис. 9.2).

Не наклоняйтесь вперед, а держите спину прямо.

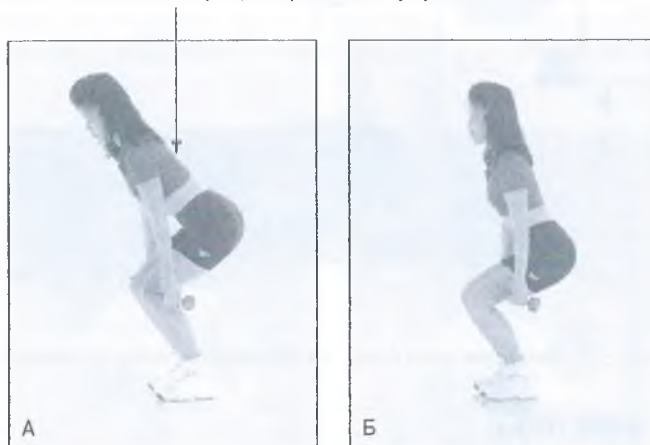


Рис. 9.2. Никогда не приседайте слишком низко: бедра должны быть параллельны полу



Попрактикуйтесь приседать, стоя боком перед зеркалом. Тогда, просто повернув голову, вы сможете своими глазами увидеть все возможные огрехи. Как вариант, можно попросить друга или партнера, который вас обычно подстраховывает, чтобы он посмотрел на ваши приседания и подсказал, что нужно исправить. Можно также обратиться к персональному тренеру. Не присе-

дайте с отягощениями до тех пор, пока не будете уверены в том, что делаете все правильно. Всегда следите за техникой работы и смотрите, чтобы ваши колени не выступали за линию пальцев ног.

## Выгибание спины дугой

Нельзя выгибать спину дугой во время любых силовых упражнений. Прежде всего это касается поясницы, которая и так уже изогнута от природы. Чрезмерное ее выгибание создает огромное давление на межпозвоночные диски поясничного отдела и значительно повышает риск травмы. В особенности не следует выгибать спину, выполняя жим лежа. Обратите также внимание, что при выполнении растягивания спины изгиб должен распределяться по всей длине позвоночника, а не одному лишь поясничному отделу.

## Неправильный жим лежа

Некоторые тяжелоатлеты рассуждают таким образом: все, что я делаю, чтобы поднять большой вес, — включая выгибание спины и ерзанье по скамье — совершенно в порядке вещей. На самом деле большой вес, который вы поднимаете над грудью, еще не делает грудные мышцы сильнее. Выгибая спину дугой, вы просто увеличиваете механическое преимущество (и риск получить травму), напрягая больше разных мышц (рис. 9.3). Кстати, мы знаем одного парня, убедившего себя в том, что выгибание спины является неотъемлемой частью жима лежа. Более того, он никак не хотел нам верить и дал себя переубедить только после предъявления нескольких учебников по анатомии.



Рис. 9.3. Выполняя жим лежа, не отрывайте спину от скамьи

## Правильный жим лежа



Выполняя жим лежа, не отрывайте спину от скамьи в течение всего упражнения. Правда, вам вовсе не нужно стараться принять неестественно ровное положение — небольшой природный изгиб в поясничном отделе совершенно в порядке вещей. Если скамья слишком высокая и вы не дотягиваетесь ступнями до пола, ставьте их на скамью. Больше информации о выполнении жима лежа вы найдете в главе 12.



## Излишнее опускание локтей

Нам так не хочется снова говорить об упражнениях для грудных мышц, но очень уж часто при их выполнении совершаются ошибки. Вот еще одна, которая встречается во время выполнения жима лежа со штангой или гантелями и разведения рук с гантелями. (Подробнее обо всех этих упражнениях вы прочтете в главе 12.)

### Неправильное опускание локтей



Выполняя упражнения для грудных мышц, некоторые люди опускают локти так низко, что едва не касаются ими пола. Конечно, мышцы груди в этом случае хорошо растягиваются, однако им, как и плечевым связкам, угрожает разрыв. Ведь вы обращаетесь с ними подобно резиновой ленте, которую слишком сильно тянут в оба конца. Кроме того, очень низко опуская руки, вы толкаете головку плечевой кости (самой мощной кости руки) вверх по направлению к ключичной ямке. Вращающим мышцам плеч, а также расположенным рядом связкам и сухожилиям при этом приходится несладко. Чтобы приспособиться к такому неестественному положению, они вынуждены выворачиваться просто невероятным образом. Возможно, сразу вы и не почувствуете дискомфорта, но рано или поздно вы получите повреждение плечевых суставов (рис. 9.4).

### Правильное опускание локтей

Выполняя жим от груди и разведение рук с гантелями, следите за тем, чтобы ваши локти не опускались ниже уровня груди. В зависимости от строения вашего тела гриф штанги во время жима лежа может лишь слегка касаться вашей груди (фото Б на рис. 9.4).

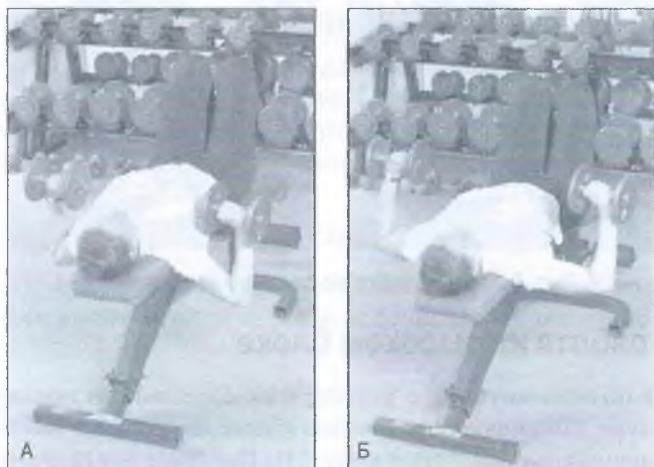


Рис. 9.4. Выполняя упражнения для мышц груди, следите за тем, чтобы ваши локти не опускались ниже уровня груди

## Ошибки при тяге на высоком блоке

Работать на тренажере для широчайших мышц или, как его еще называют, на высоком блоке, не так просто, как может показаться на первый взгляд. Чтобы накачать мышцы спины и защитить себя от травм, вам необходимо следить, чтобы рукоять тренажера двигалась правильным образом.

### Неправильная работа на высоком блоке



Самая распространенная ошибка, из-за которой ваши плечевые суставы и мышцы подвергаются опасности, состоит в том, что многие тянут рукоять к бедрам, а не к груди. Вторая ошибка происходит тогда, когда концы рукояти тренажера оказываются не на одном уровне, например один выше другого примерно на 15 см. Но, пожалуй, самая большая ошибка — это при опускании рукояти далеко отклонять туловище назад, а при поднимании — наклоняться вперед. Конечно, такие движения помогают работать с большим весом, поскольку вы используете вес своего тела, а не только силу мышц. Но именно по этой причине широчайшие мышцы спины — ради которых вы собственно и занимаетесь на тренажере — работают слабо и не укрепляются должным образом (фото А на рис. 9.5). Фокус не работает!



Рис. 9.5. Не ерзайте на сиденье взад-вперед

### Правильная работа на высоком блоке



Хотим познакомить вас с некоторыми советами по правильной работе на тренажере для широчайших мышц (более подробно о выполняемых на нем упражнениях вы прочтете в главе 11). Выберите достаточно тяжелый, но не слишком большой вес. (Вы не должны чувствовать себя так, будто висите на конце веревочной лестницы, спущенной с вертолета.) Сядьте, возьмитесь за рукоять и заведите бедра под специальную планку. Отклонитесь назад всего на пару сантиметров и втяните живот, чтобы мышцы брюшного пресса могли

поддержать вашу поясницу. Подтягивайте рукоять к груди и одновременно приподнимайте вверх грудные мышцы. Следите, чтобы рукоять тренажера все время опускалась вертикально. Не ерзайте на сиденье взад-вперед.

Закончив упражнение, осторожно встаньте и верните рукоять в исходное верхнее положение. Если просто отпустить руки и позволить грузу с грохотом опуститься вниз, то вы не только напугаете находящихся в зале людей, но и можете повредить оборудование. Помните: упражнение не закончено, пока вы аккуратно не опустили стопку плит на место (фото Б на рис. 9.5).

## *Торчащие ягодичи*

Самым популярным упражнением для двуглавых мышц бедер (задней поверхности бедер) является, пожалуй, сгибание ног, о котором рассказывается в главе 16. К сожалению, неправильное его выполнение также весьма распространено. Если говорить в общем, то во время сгибания ног ваши ягодичи не должны выпирать вверх (конечно, если вы не делаете упражнение “собака” по системе йоги). Торчащие во время отжимания и поддержки ягодичи свидетельствуют о том, что для стабилизации торса вы больше полагаетесь на ноги, чем на мышцы пресса. В случае же занятий на специальном тренажере выпирающие ягодичи означают, что вы не изолировали необходимую группу мышц.

## **Неправильное использование тренажера для сгибания ног**

Понаблюдайте за людьми, которые занимаются на тренажере для сгибания ног лежа. Вы увидите, что во время выполнения упражнения бедра многих из них слегка приподнимаются над поддерживающей подушкой тренажера, а ягодичи выпирают вверх на несколько сантиметров. Конечно, такая ошибка незначительна, но она коварным образом может помешать вашим целям. Ведь в данном случае работают не двуглавые мышцы бедер, а ягодичные, поэтому сильнее ваши бедра никак не становятся (фото А на рис. 9.6).

## **Правильное использование тренажера для сгибания ног**

Помешать ягодичам приподниматься над подушкой тренажера не так уж трудно. Для этого буквально на пару миллиметров приподнимайте верхнюю часть бедер перед началом упражнения. Сгибая колени из такого положения, вы будете чувствовать гораздо больше нагрузки на двуглавые мышцы бедер (фото Б на рис. 9.6).

## *Ошибки при тяге на низком блоке*

Если большую часть дня вы проводите, сидя за компьютером, то, вне всякого сомнения, вам следует заняться тягой на низком блоке (о ней подробно рассказывается в главе 11).

## **Неправильная тяга**



Работая на низком блоке, люди могут допустить ряд ошибок, и самая распространенная из них — закругление спины или выгибание вперед плеч и шеи. При этом ваши шея и поясница подвергаются излишней нагрузке. Еще одна ошибка — слишком далеко отклоняться назад, словно при перетягивании каната (фото А на рис. 9.7).



*Рис. 9.6. Не позволяйте своим ягодицам торчать над поддерживающей подушкой тренажера*

Работа на тренажере при неправильном положении тела только усиливает привычку сутулиться. Вместо того чтобы стать более спортивными и подтянутыми, вы рискуете заработать травму спины и выработать плохую осанку. Специфика тренировочного процесса такова: что вы тренируете, то и получаете. Поэтому намереваясь получить хорошую осанку, вы должны тренироваться с правильным положением спины.

## Правильная тяга



Сядьте прямо и втяните живот. Верхняя часть вашего тела, от макушки головы до пупка, должна быть перпендикулярна полу. Слегка согните ноги в коленях — это поможет по ходу работы удерживать прямое положение тела. Вытяните руки перед собой и возьмитесь за рукоять тренажера, причем следите, чтобы верхняя часть тела по-прежнему находилась под прямым углом к полу. Начиная тянуть рукоять по направлению к груди, выпрямляйте спину еще больше и подтягивайте кисти в район солнечного сплетения. Сводите лопатки вместе и продолжайте движение локтей за спиной (фото Б на рис. 9.7).



Рис. 9.7. Не отклоняйтесь слишком далеко назад, словно при перетягивании каната

## *Ошибки при вставании с силовой скамьи*

Однажды Лиз страховала женщину, образцово выполнявшую разведение рук с гантелями (читайте в главе 12). Глядя на ее движения, можно было залюбоваться, но только до тех пор, пока она не закончила последнее повторение. В один миг женщина вытянула руки вперед, опустила их вниз, разжала кулаки, и гантели с грохотом упали на пол. Затем она резко выпрямила туловище и вскочила со скамьи. Она сделала сразу несколько ошибок, которые никоим образом нельзя допускать при выполнении подобного упражнения. Зарубите себе на носу: нельзя терять бдительности, пока вы не закончите упражнение правильно и безопасно.

### **Неправильное вставание**

В этой книге содержится много упражнений, которые нужно выполнять лежа на полу или скамье. И во всех них очень важно не переходить в положение сидя слишком резко, особенно если в руках у вас находится груз. Внезапный подъем тела может отрицательно повлиять на ваше давление и даже вызвать головокружение. Во время упражнений с гантелями или другими отягощениями вы вообще должны избегать всяческих внезапных и резких движений. Дело в том, что удерживаемый вами груз может создать момент инерции, и вы попросту потеряете контроль над своими движениями. Кроме того, не-

льзя резко выпрямлять руки в сторону и бросать гантели на пол или поворачиваться в сторону с последующим отпусканием гантелей (фото А на рис. 9.8). Никогда не следует и просто выпускать из рук гантели. Их необходимо медленно ставить на пол, контролируя каждое движение, чтобы не навредить себе и другим.

## Правильное вставание



Чтобы при вставании со скамьи или пола не повредить мышцы поясницы, повернитесь на бок, упритесь руками и примите положение сидя. Можно подтянуть одно колено к груди и аккуратно перекатиться вперед. После выполнения упражнений с гантелями, например разведения рук в стороны, прижимайте гантели к груди, а затем перекатитесь в положение сидя (фото Б на рис. 9.8). (Начиная упражнение, делайте наоборот: прижимайте гантели к груди и перекачивайтесь на спину.)



Рис. 9.8. Закончив упражнение, не переходите в положение сидя слишком резко, особенно если в руках у вас находится груз

## Чрезмерная или недостаточная подстраховка



Большинство ошибок, допускаемых во время силовых тренировок, вредит только вам. Однако если вы являетесь подстраховщиком и плохо справляетесь со своими обязанностями, то подвергаете опасности своего друга (и рискуете стать для него бывшим другом). Если же взять другую крайность — чрезмерную опеку, то она обычно делает тренировки вашего коллеги гораздо менее приятными и эффективными. Страхуя кого-то, вам просто необходимо научиться балансировать на грани, разделяющей недостаточную помощь и чрезмерное вмешательство.

## Неправильная подстраховка

Не отходите далеко от своего подопечного. Подстраховка — это не то время, чтобы критиковать политическую обстановку на Ближнем Востоке или обсуждать последний клип Мадонны. Если человек, которого вы страхуете, вдруг устанет на середине подхода, то даже сотая доля секунды может сыграть роковую роль. Вы можете просто не успеть подхватить штангу, и она упадет ему на голову, грудь или ногу. Кроме того, пытаясь сделать вашу работу за вас (например, уберечь штангу от падения), он может потянуть и даже порвать мышцы или связки. Поэтому относитесь к тому, о чем вас попросили, с должным вниманием и ответственностью. Тогда и вам в свое время ответят тем же (рис. 9.9).



*Рис. 9.9. Страхуя кого-то, вам просто необходимо научиться балансировать на грани, разделяющей недостаточную помощь и чрезмерное вмешательство*

## Правильная подстраховка

Вы должны сосредотачивать все свое внимание на человеке, которого подстраховываете, отключившись от всего остального во Вселенной. Правильно разместите руки (вернитесь к главе 5) и следите за своим подопечным с вниманием гвардейца, охраняющего дворец английской королевы. Не ждите момента, когда ваш партнер закричит: “Эй, да где же вы там? Мне тут вообще-то нужна помощь!”

## *Небрежная переноска дисков от штанги*

Нам часто приходилось слышать жалобы атлетов на боль в спине после жима лежа. Однако когда мы проконтролировали технику их выполнения этого упражнения, она оказалась нам безупречной. Мы совершенно были сбиты с толку. Но вот человек поднимается со скамьи, снимает диски со штанги и несет их на специальную стойку. Ага! Все стало! Боль в спине у них появлялась не по причине жима лежа, отжимания или какого-то иного упражнения. Все дело в неправильной переноске больших и тяжелых дисков от штанги. (См. главу 4, в которой подробно рассказывается о дисках и стойке для них.)

## Неправильная переноска дисков

Время от времени все мы видим, как люди несут диски от штанги по тренажерному залу. Они делают это так, будто держат в руках здоровенные летающие тарелки. Некоторые женщины переносят диски, зажав их под мышкой, как привыкли носить сумочку. А другие вообще держат их за край лишь кончиками пальцев, опустив руку вниз, словно несут шар от игры в боулинг.



Конечно, если вы несете диски в одной руке, да еще небрежно помахивая ею за спиной, то всем становится понятно, что вы настоящий крутой атлет. Но даже если от природы вы рослый и сильный парень, такое положение ужасно неустойчиво, поскольку весь вес сосредотачивается только с одной стороны тела. Ваши локти и плечи несут тяжесть, с которой они вряд ли могут справиться без всякого для себя риска (фото А на рис. 9.10).

## Правильная переноска дисков



Сожмите диск двумя руками и притяните его к груди. Станьте как можно ближе к грифу штанги, совместите отверстие в диске с грифом и наденьте диск. Не вытягивайте вперед прямые руки и не набрасывайте диски на гриф штанги издалека — вы ведь не на арене цирка. Чтобы поднять диск с пола или снять со стойки, согните колени так, будто собираетесь делать приседания, притяните диск к груди и встаньте, делая упор на мышцы ног, а не поясницы. Все эти советы подойдут и для поднятия более легких грузов (фото Б на рис. 9.10).

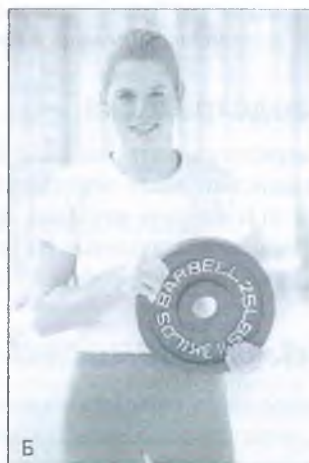


Рис. 9.10. Всегда держите диски от штанги двумя руками и поближе к груди



# Часть III

## Знакомство с упражнениями

The 5th Wave

Рич Теннант



### *В этой части...*

Часть III содержит наиболее важную информацию данной книги. Именно из нее вы сможете точно узнать, как развить трицепсы или привести в порядок ягодицы. Начинается она с подробных инструкций по выполнению упражнений и постепенно знакомит со всеми мышцами, над которыми вы будете работать. При этом каждая глава посвящена какому-то одному участку тела.

Возможно, эта часть напомнит вам школьные уроки физкультуры, но из нее вы узнаете об основных группах мышц гораздо больше. Поверьте — это очень увлекательно! Здесь же вы найдете необходимые объяснения специфических спортивных терминов (сленга), после чего сможете щеголять фразами вроде: “У меня была просто убийственная тренировка на *крылышки* и *трапеции*”. Кроме того, здесь представлены упражнения с использованием как свободных отягощений, так и силовых машин. Также во всех главах этой части мы будем напоминать вам о правилах выполнения упражнений и способах предотвращения травм. Следуйте инструкциям наподобие “Не выгибайте спину дугой”, “Втяните живот” и “Не ешьте слишком много пирожков, а то перебьете аппетит”. (Между прочим, насчет последнего мы не так уж и пошутили.)

# Объяснение инструкций к упражнениям

*В этой главе...*

- Приступаем к упражнениям
- Объяснение необходимых терминов
- Превращение дыхательных техник в обычную практику

**П**уть вас не пугает тот факт, что целая глава нашей книги посвящена анализу инструкций к упражнениям. Это вовсе не значит, что инструкции слишком сложны и непонятны. В конце концов, это не правила заполнения налоговой декларации и не руководство по сборке мебели. В этой главе вы познакомитесь с некоторыми терминами, которые будут часто встречаться во всех главах этой части.

## *Основные понятия*

Прежде всего мы хотим рассказать об упражнениях для каждой группы мышц (например, спины, груди или плеч), для которых не требуются тренажеры. Как правило, они предусматривают работу с гантелями, штангами или вообще без всякого дополнительного отягощения. Затем мы покажем вам упражнения для специальных силовых машин. Здесь вы найдете описание как минимум одной машины на каждую группу мышц (за исключением мышц живота, причины чего объясняются в главе 15). Кстати, все основные группы мышц вашего тела во всей красе представлены на рис. 10.1 и 10.2.

Вообще, если бы мы попытались описать все существующие в мире упражнения, эта книга получилась бы слишком толстой или даже многотомной! Поэтому мы решили представить вам только самые популярные базовые упражнения. Это классические движения, максимально безопасные и подходящие не только для начинающих, но и для опытных спортсменов. Кроме того, глава 17 рассказывает об упражнениях, укрепляющих глубокие опорные мышцы. Именно они стабилизируют ваш торс, улучшают осанку и помогают предотвратить появление болей в спине.

При наличии болей в коленях, бедрах, спине или других ортопедических проблем первым делом ищите взглядом эту пиктограмму. Она указывает упражнения, которые вам стоит пропустить или хотя бы модифицировать. В этой книге вы найдете инструкции о том, как подстроить под себя очень многие упражнения, счастливо избежав тех или иных проблем.



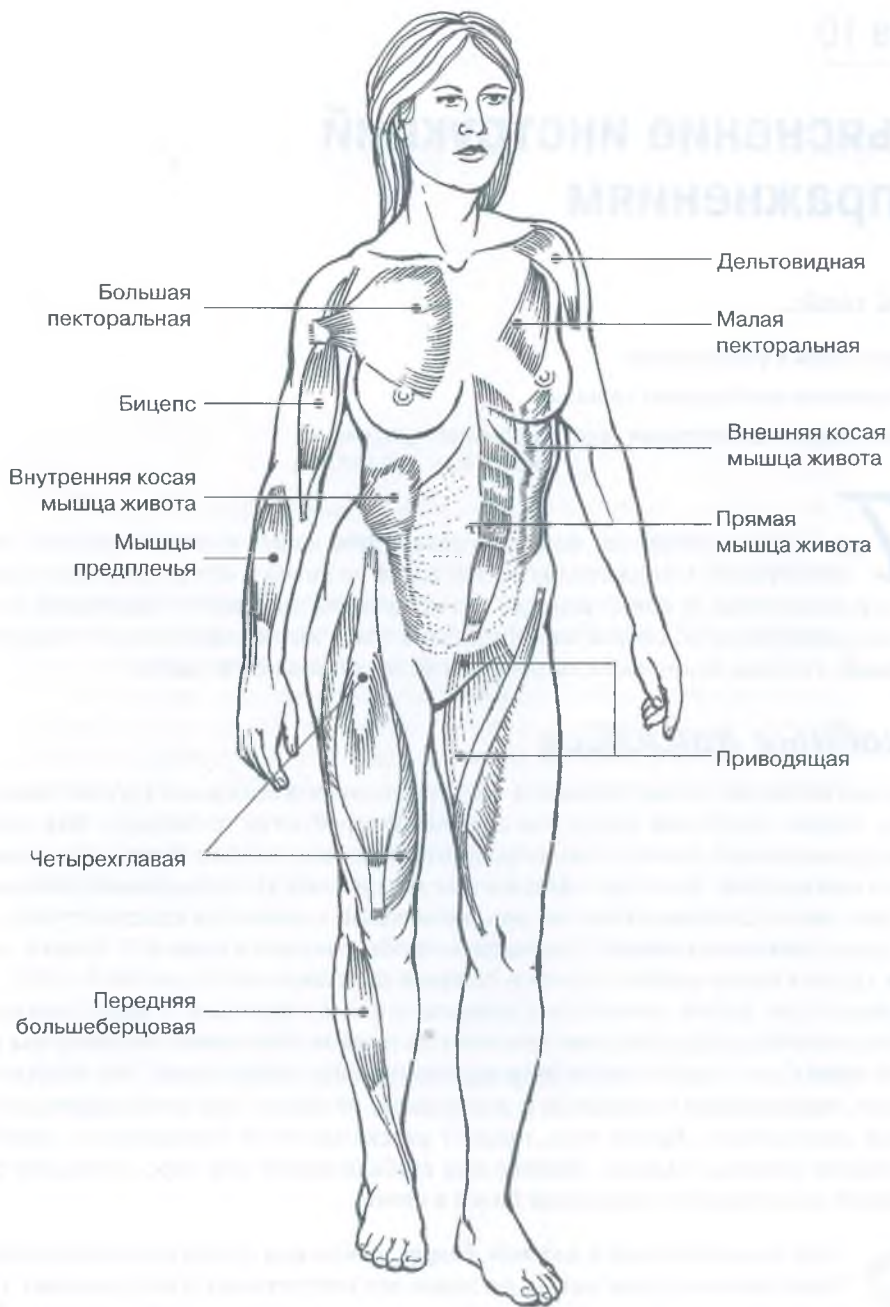


Рис. 10.1. Вид вашей мускулатуры спереди

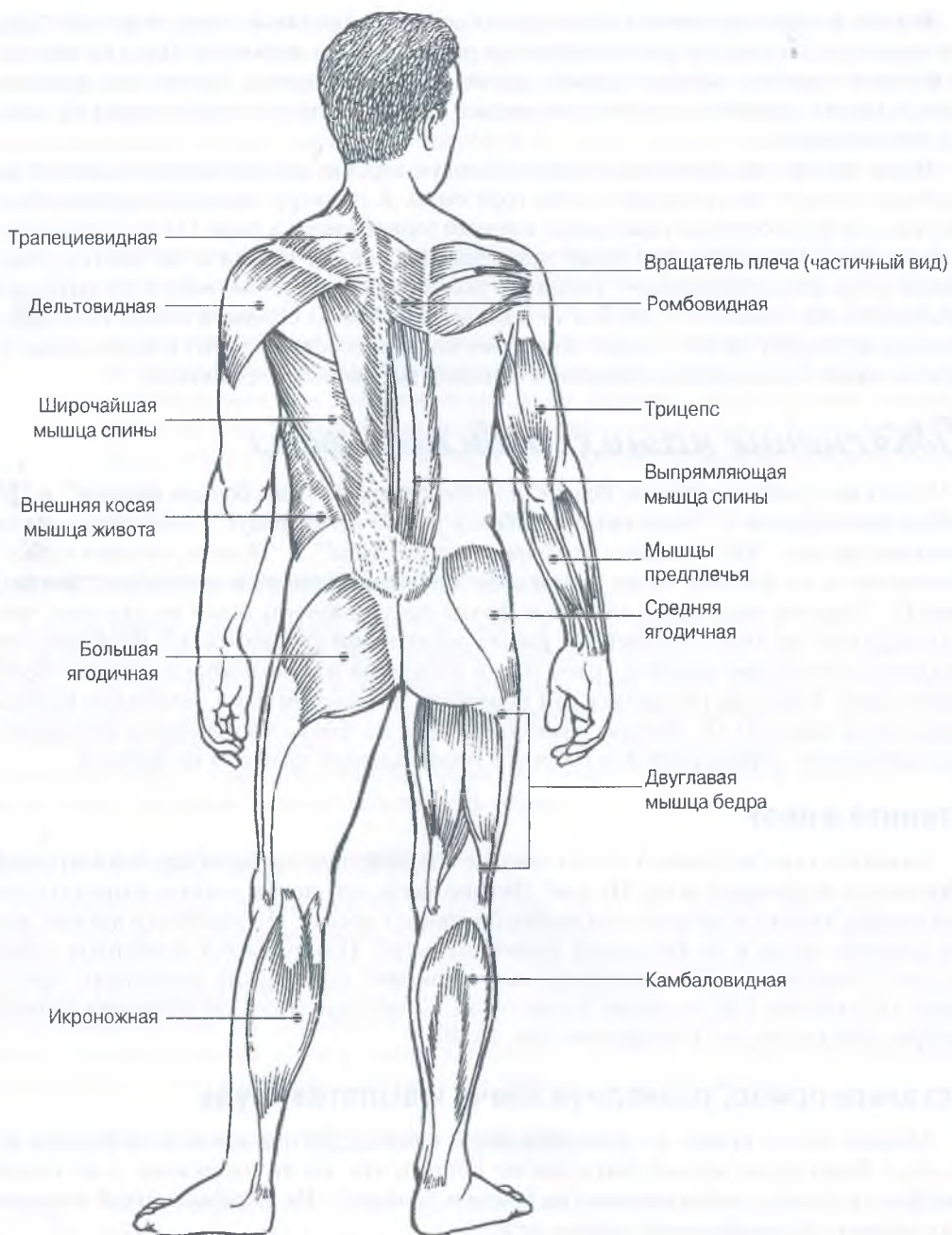


Рис. 10.2. Ваша мускулатура сзади

Кстати, в конце описания каждого упражнения мы предлагаем вам подраздел “Другие варианты”, в котором рассматриваются разные версии движений. Одни из них легче базовой и требуют меньше усилий, другие, наоборот, труднее. Кроме того, найдутся здесь и версии, которые не легче и не труднее базовой, а просто воздействуют на мышцы немного иначе.

После того как вы полностью освоите базовую версию, эксперименты с другими вариантами помогут вам расширить свои горизонты. К примеру, вы вполне можете обнаружить, что предпочитаете пожимание плечами (описывается в главе 11) не с гантелями, а со штангой. Возможно, вам также придется по душе обе версии и вы захотите чередовать их во время тренировок. Только не захлебывайтесь энтузиазмом и не пытайтесь объединить все варианты упражнений (скажем, на мышцы спины) в одном комплексе. Экспериментируйте всего с одной или двумя новыми версиями за раз и концентрируйтесь во время тренировки на совершенствовании выбранного упражнения.

## *Объяснение наших любимых фраз*

У всех есть любимые фразы. Родители любят говорить: “Ешь больше овощей!” и “Не забудь взять курточку!” (даже если их ребенку уже 45 лет от роду). Стоматологи постоянно наставляют: “Не забывайте регулярно чистить зубы!” и “Почаще меняйте щетку!” Специалисты по фитнесу также имеют свои любимые поговорки наподобие: “Втяните живот!” Обратите внимание, подобные фразы предназначены вовсе не для того, чтобы раздражать вас (мы оставляем эту работу родителям и стоматологам). Наоборот, они призваны помочь вам избежать травм мышц и суставов и выполнять упражнения более эффективно. Ниже мы предлагаем вам подробное объяснение фраз, постоянно используемых в главах 11–17. Вполне возможно, что те же фразы вы услышите, просматривая видеозаписи упражнений или работая с персональным тренером по фитнесу.

### **Втяните живот**

Положите руку на пупок и слегка втяните его вовнутрь, чтобы между телом и рукой образовался небольшой зазор. Ну как? Именно такие ощущения должны возникать при втягивании живота и напряжении мышц брюшного пресса. Не пытайтесь втянуть живот слишком резко и не втягивайте живот под ребра. Просто слегка приблизьте живот к спине. Напряжение абдоминальных мышц поможет неподвижно удерживать торс во время упражнения и не позволит вашей спине выгибаться дугой, предотвратив ошибку, которая часто приводит к возникновению травм.

### **Встаньте прямо, развернув плечи и выпятив грудь**

Держите голову прямо, не опускайте плечи вперед. Другими словами, избегайте сутулости. Ваша грудь должна быть удобно приподнята, но не напряжена — не нужно изображать солдата, вытянувшегося по команде “смирно”. Не выгибайте дугой верхнюю часть спины и не выпячивайте вперед ребра.

### **Не замыкайте суставы**

Эта фраза относится к локтям и коленям. *Замыкание сустава* означает настолько полное выпрямление конечности, что сустав проходит точку, в которой может нормально отдохнуть. Например, вы обычно не стоите с настолько напряженными четырехглавыми (мышцами передней части бедер), как это бывает при втягивании колена. Конечно, за-

мыкание — не единственная неприятность, которая подстерегает ваш коленный сустав, но оно может привести к боли в пояснице и даже стать причиной серьезных травм. Один наш знакомый потерял сознание во время концерта, когда пел в хоре, только потому, что замкнул колени. При этом он еще и упал с верхней ступеньки лестницы для хористов. Иногда замыкание коленей является и способом жульничества при выполнении упражнений стоя, например разведении рук в стороны (см. в главе 13) и тренировке бицепса со штангой (см. в главе 14).



Замыкание локтей создает излишнюю нагрузку на локтевые суставы, сухожилия и связки. Постоянное же замыкание локтей вызывает так называемый *теннисный локоть* (воспаление сухожилия), даже если вы в руках никогда не держали теннисной ракетки. Также замыкание локтей часто приводит к развитию *бурсита* в результате повреждения расположенных в суставе *синовиальных сумок*, или *бурс* (маленьких капсул со смазкой). Бурсит, в свою очередь, вызывает отек, боль и повышенную чувствительность локтя. Наконец, замыкание локтей позволяет временно снять нагрузку с мышц и перенести ее на кость — а это неправильно. В целом при замыкании локтей вы делаете упражнение неправильно, поэтому мышцы не развиваются должным образом.

## Держите шею и плечи расслабленными

Если во время занятий ваши плечи задираются вверх почти к ушам, это значит, что вам необходимо расслабиться. Как правило, привычка поднимать плечи может быть связана с частым удерживанием плечом телефонной трубки или сидением целый день за компьютером. Если вы склонны слишком поднимать плечи, попробуйте максимально опускать лопатки и удерживать их в таком положении, пока делаете упражнение. Укрепление мышц, стабилизирующих плечи (например, вращателей и мышц верхней части спины), улучшает способность держать осанку.

## Опустите подбородок к груди

При выполнении упражнений часто требуется, чтобы подбородок был опущен так, чтобы между ним и грудью можно было бы едва просунуть кулак. Такое положение позволяет шее образовать одну естественную линию с остальным позвоночником. (Поскольку шея является продолжением спины, она должна продолжать и общую линию позвоночного столба.) Поэтому не задирайте подбородок вверх и не опускайте его слишком низко, как вы делаете, когда чем-то рассержены или опечалены. Эти два положения натягивают сухожилия и создают излишнее напряжение в верхней части позвоночника.

## Не выносите колени за линию пальцев ног



Эта и подобные ей фразы часто используются при описании упражнений на тренировку ног и ягодиц, например приседаний и выпадов (см. в главе 16). Когда ваши колени выступают перед пальцами ног более чем на 10 см, это создает на них дополнительное давление. Кроме того, вы наверняка получаете слишком большую нагрузку на носки ног и недостаточную — на пятки, а потому упражнение укрепляет ваши ягодицы не так эффективно, как вам бы хотелось.

## Не выгибайте запястья



Выгибая запястья слишком далеко вовнутрь или наружу (т.е. не держа их на одной линии с предплечьями), вы перекрываете доступ крови к ладоням. Если вы проделываете это достаточно часто, то можете заполучить синдром канала запястья. Вместо команды “Не выгибайте запястья” вы можете услышать их варианты: “Держите запястья на одной линии с предплечьями” или “Держите запястья плоскими”.

## Соблюдайте правильную осанку

Правильная осанка — это та, которую вы принимаете, выполнив все предыдущие команды. Слова “правильная осанка” используются довольно часто, поскольку правильная осанка необычайно важна. К сожалению, о ней иногда забывают, когда речь идет о поднятии и опускании большого веса.



Правильная осанка — это не совсем то, что присуще большинству из нас от рождения, поэтому мы не должны забывать о ее необходимости. Ведь соблюдая ее во время тренировок, вы получаете мышцы, способные поддерживать сами себя в повседневной жизни. На протяжении последующих глав пиктограмма, которую вы видите слева, будет напоминать вам о том, как нужно правильно стоять и двигаться. Более того, глава 17 посвящена исключительно упражнениям, которые помогут вам выработать отличную осанку. Пока же ее образец представлен на рис. 10.3.

## Изучение дыхательных техник

В описания упражнений в этой книге не входят инструкции по правильному дыханию, поскольку избыток указаний часто ведет к информационной перегрузке. Между тем знать правильные техники дыхания крайне важно и полезно, поэтому мы начнем с малого и будем надеяться, что вас эти сведения не слишком напугают. Позже вы наверняка будете нам благодарны. Главное — не забывайте дышать. Обещаете? Вот и договорились. А теперь представим вам общие правила.

- ✓ Делайте глубокий вдох через нос, чтобы получить приток кислорода во время менее тяжелой части упражнения (например, когда опускаете груз во время жима лежа). Вдохи поставляют вам необходимую энергию для следующего повторения.
- ✓ Делайте глубокий выдох через рот во время самой трудной части упражнения, известной как *фаза напряженного усилия*, или *мертвая точка*. При выполнении жима лежа (описанного в главе 12), например, эта фаза приходится на толкание штанги вверх, поэтому и выдыхать нужно в это время.

Выдохи предохраняют нижнюю часть спины от травм, создавая давление, которое действует как корсет, удерживающий позвоночник на месте. Выдохи также помогают не задерживать дыхание во время работы.





*Рис. 10.3. Для правильной осанки нужно выровнять уши, плечи, бедра, колени и лодыжки по одной линии*

Прежде чем опытные тяжелоатлеты начнут слать возмущенные письма, заметим, что эти дыхательные рекомендации предназначены *не для максимального веса*. Мы вовсе не имели в виду тренировку чемпионов мира по пауэрлифтингу. Если вы собираетесь участвовать в соревнованиях, вам нужно будет использовать несколько иную технику дыхания. Но поскольку мы не думаем, что большинство читателей планируют поднимать тяжести профессионально (по крайней мере, сейчас), то и не хотим утомлять их деталями.

# Разработка мышц спины

*В этой главе...*

- Представление мышц верхней и нижней части спины
- Основные правила тренировки спины
- Предотвращение ошибок во время тренировок
- Практические упражнения для верхней и нижней части спины

**Б**олее восьмидесяти процентов взрослых жителей Северной Америки хотя бы раз в своей жизни испытывали боль в спине. В США такая боль является едва ли не главной причиной потери трудоспособности. Поэтому вам просто необходимо действовать на опережение и укреплять спину во избежание травм! Оставаясь здоровыми и сильным, вы сможете существенно улучшить качество своей жизни. При этом иметь сильную спину очень важно для многих повседневных занятий, включая отдых, развлечения и работу.

Эта глава включает два раздела, посвященных верхней и нижней частям спины соответственно. Несмотря на то что эти группы мышц расположены в тесной близости одна от другой, они выполняют разную работу и требуют разной тренировки. Многие упражнения на верхнюю часть спины включают поднятие довольно большого веса. Упражнения же на нижнюю часть спины предусматривают более легкие движения, часто даже без всякого дополнительного отягощения. Мы поможем вам понять, зачем нужны оба типа упражнений и какие из них могут дать лучший результат.

## *Знакомство с мышцами верхней части спины*

Подтяните к себе стул, сядьте поудобнее. Давайте поговорим о мышцах верхней части спины. Что вам сказать? Вы только что их использовали! Вы используете их всякий раз, когда подтягиваете к себе что-либо, будь то мебель, упрямый ретривер на поводке или гора чипсов, которыми вы закусываете пиво.

Верхняя часть вашей спины включает несколько основных мышц (подробно показанных на рис. 11.1).

- ✓ **Широчайшие (*Latissimus dorsi*)**. Это самые большие мышцы спины, которые проходят прямо позади каждой подмышки и достигают центра поясницы. В просторечье атлеты часто называют их *крылышками*. Как правило, эти мышцы очень хорошо развиты у пловцов, особенно плавающих стилем “баттерфляй”. Именно широчайшие придают торсам пловцов *U*-образную форму. Их основная задача — подтягивать руки (и то, что вы в руках держите) к корпусу.

- ✓ **Трапециевидные (*Trapezius*).** Сверху над широчайшими расположены две трапециевидные мышцы. Они проходят от верхней части шеи до края плеч и сужаются вниз — к центру спины. Эти мышцы позволяют пожимать плечами (например, когда ваш муж (или жена) спрашивает, как вы могли забыть оплатить счет за телефон). Что более важно, нижние части трапеций стабилизируют плечи и помогают избежать их травм. Верхние же помогают двигать головой назад и в стороны или оглядываться, чтобы посмотреть, что происходит у вас за спиной.
- ✓ **Ромбовидные (*Rhomboides*).** Эти мышцы находятся между позвоночником и лопатками. Наряду с трапециевидными они используются для сведения лопаток вместе. У людей, которые долгие часы проводят за компьютером или в другом сидячем положении, часто слишком растянутые и слабые ромбовидные мышцы.

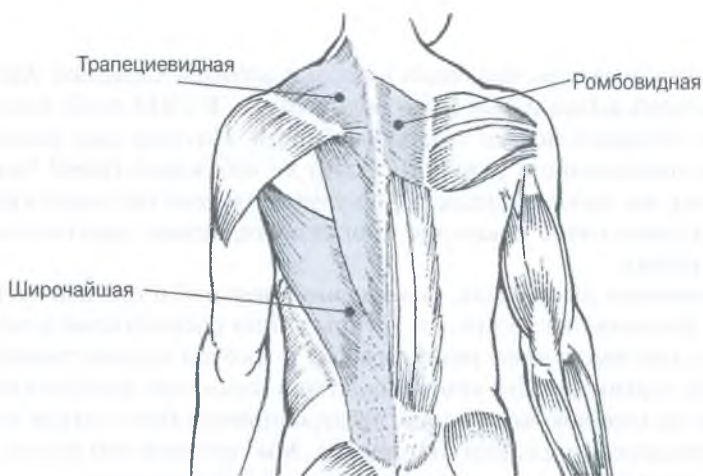


Рис. 11.1. "Команда" мышц верхней части спины. Хорошо, когда это сильная команда!

Укрепление мышц верхней части спины приносит большую пользу.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Имея сильную верхнюю часть спины, вам будет легче затащить своих детей в кабинет зубного врача или пронести чемоданы сквозь бесконечные терминалы аэропорта. Вы сможете улучшить осанку, распрощаться с сутулостью и быстро избавиться от чувства напряжения в шее и плечах.
- ✓ **Предотвращение травм.** Сильные мышцы верхней части спины играют очень важную роль в поддержании здоровья ваших плеч. Широчайшие мышцы выполняют большую часть работы при подтягивающих движениях, а потому их укрепление позволяет плечам не перенапрягаться. Помимо прочего, хорошо развитые мышцы верхней части спины могут уберечь вас от травм при раскладывании дивана для гостей.

- ✓ **Хорошее самочувствие.** Упражнения для развития верхней части спины делают ее более широкой, что, в свою очередь, делает стройнее вашу талию. Эти упражнения также улучшают осанку, помогая вам держаться прямо и казаться выше. Они помогают вам открыть грудь и перестать сутулиться как раньше. Благодаря этому вы становитесь увереннее и начинаете чувствовать себя здоровее.

## Разработка мышц верхней части спины

Упражнения для развития мышц верхней части спины подразделяются на три категории: тяги на высоком блоке и подтягивания, тяги на низком блоке, “пуловеры” — опускание выпрямленных рук с гантелью назад за голову лежа на скамье. Для лучшего развития мышц верхней части спины мы рекомендуем делать упражнения всех трех категорий, хотя их вовсе не обязательно включать в одну тренировку.

- ✓ **Тяги на высоком блоке и подтягивания.** Выполняя тягу на высоком блоке, вы держитесь за металлический гриф, свисающий на тросе с закрепленного над головой блока, и тянете его вниз. При подтягивании вы держитесь за перекладину или специальные рукояти над головой и подтягиваете тело вверх. Занимаясь дома, вы можете имитировать работу на тренажере при помощи резинового жгута или эспандера (упражнения с ними описаны в главе 24). Тяги на высоком блоке и подтягивания объединены в одну категорию, поскольку они действуют на мышцы спины одинаково. И те и другие упражнения направлены на развитие широчайших, трапециевидных и ромбовидных мышц, но также укрепляют бицепсы, мышцы плеч и груди.

Если вы мечтаете получить более широкую спину и улучшить осанку, то высокие блоки и подтягивания будут вам особенно полезны.

- ✓ **Тяги на низком блоке.** Упражнения на низких блоках напоминают греблю на лодке. Их можно выполнять на тренажерах с рычагами или рукоятками на тросах, со штангой или гантелями, а также со жгутом или эспандером. Занятия на низком блоке развивают те же мышцы, что и занятия на высоком или подтягивания, за исключением мышц груди. Они особенно полезны, если вы хотите научиться сидеть с прямой спиной.

- ✓ **“Пуловер”.** Так для краткости называется опускание выпрямленных рук с гантелью назад за голову, выполняемое лежа на скамье. При выполнении “пуловера” ваши руки двигаются вверх и вниз по дуге, словно вы заносите над головой топор, чтобы наколоть дров. Пуловер развивает широчайшие мышцы, а также мышцы груди, плеч и живота. Подобно другим упражнениям для развития мышц верхней части спины, они улучшают осанку. Кроме того, пуловер идеален для перехода от тренировки спины к тренировке груди. Другими словами, его хорошо использовать для завершения комплекса для спины и начала комплекса для груди — ведь пуловер помогает грудным мышцам разогреться и подготовиться к основным нагрузкам.

Что бы вы ни выполняли — подтягивания, тяги или пуловер — постоянно напоминайте себе, что в первую очередь эти упражнения должны укреплять мышцы спины, а не рук. Ваши руки в данном случае — просто связка между грифом и мышцами спины, которым и отводится основная часть работы. Концентрируйтесь на том, чтобы каждое

упражнение начиналось от внешней части спины. Сначала следовать такому совету может оказаться довольно трудно, но по мере того, как вы станете сильнее и опытнее, ваше тело начнет лучше распознавать такие моменты. По прошествии некоторого времени вы уже будете четко знать, где именно должны чувствовать каждое упражнение.

В большинстве упражнений для развития верхней части спины из этой главы используются силовые тренажеры или тросы с рукоятками на блоках. Но что делать, если вы собираетесь заниматься дома и у вас нет многофункционального тренажера (домашней версии клубного оборудования, описанной в главе 6)? В этом случае вам поможет резиновый жгут или эспандер. Отличные примеры упражнений для развития мышц спины при помощи этих предметов вы найдете в главе 24.

## *Как избежать ошибок при разработке мышц верха спины*

При разработке верхней части спины мы часто видим несостоявшихся героев. Дело в том, что, работая на верхнем или нижнем блоке, занимающиеся часто пытаются использовать вес больше, чем способны поднять, поэтому они начинают подключать к выполнению упражнения все свое тело. А это неправильно, поскольку практически не развивает верхние мышцы спины, зато легко может привести к травме.



Вот несколько советов по развитию верхней части спины.

- ✓ **Не дергайте корпусом назад, вперед или в стороны.** В попытке подтянуть к себе груз многие начинают извиваться всем телом, чтобы создать момент инерции, однако этого как раз не нужно. Вместо этого вы должны полагаться исключительно на силу мышц спины. Обнаружив, что при попытке поднять или опустить вес корпус смещается из стороны в сторону, снимите с тренажера пару тяжелых плит.
- ✓ **Не отклоняйтесь слишком далеко назад.** Возможно, откидываясь назад, вы поднимете вес больше, но это за счет того, что получите дополнительный рычаг и жульнически подключаете к работе вес своего тела, а никак не укрепляете мышцы спины. Прямая посадка сделает тренировку максимально эффективной. Всякий раз, подтягивая груз к себе, опускайте плечи вниз, сводите лопатки вместе и садитесь прямо. Работая на высоком блоке, можно слегка откидываться назад, но для низкого вы должны сидеть, держа спину как можно ровнее. Представляйте, что вы летите в самолете и стюардесса просит привести спинки кресел в вертикальное положение, пристегнуть ремни и поднять откидные столики.
- ✓ **Не заводите гриф себе за голову и шею.** Среди бесконечного количества вариантов упражнений на высоком блоке есть лишь один, против которого выступают сегодня многие эксперты, — это тяга за голову. Критики заявляют, что при его выполнении руки заводятся назад слишком далеко, из-за чего плечевые кости зажимаются в плечевом суставе. При этом может возникать перенапряжение связок и растяжение вращающих мышц, которые мы подробно описываем в главе 13. Поэтому, если только вы не всерьез увлекаетесь альпинизмом, греблей или плаванием стилем “баттерфляй”, тяги грифа перед собой будет вполне достаточно.



# Приобретение навыков в развитии верхней части спины

В этом разделе рассматриваются упражнения для мышц верхней части спины, обычно выполняемые с гантелями или на тренажерах. Также из него вы узнаете, как плавно перейти от гантелей к штанге и силовым машинам. А вот перечень упражнений для развития мышц верхней части спины, которые подробно рассматриваются далее в этой главе.

- ✓ Тяга гантели одной рукой.
- ✓ “Пуловер” с гантелей.
- ✓ Пожимание плечами с гантелями в руках.
- ✓ Тяга на тренажере.
- ✓ Тяга вниз на высоком блоке.
- ✓ Тяга на низком блоке.
- ✓ Подтягивания на тренажере.

## Тяга гантели одной рукой

Это упражнение направлено в основном на развитие мышц спины, но также укрепляет бицепсы и плечи.



Будьте осторожны, если у вас проблемы с поясницей.

### Подготовка к подходу

Встаньте справа от силовой скамьи и возьмите гантель в правую руку так, чтобы ладонь была повернута к вашему телу. Втяните живот и наклонитесь вперед в области таза, выгнув спину естественным образом примерно параллельно полу. Слегка согните колени. Упритесь левой рукой в скамью сверху на одной линии с левым плечом, а правую свободно опустите. Слегка наклоните подбородок к груди, чтобы шея образовала одну линию с позвоночником (фото А на рис. 11.2).

### Упражнение

Подтяните правую руку вверх, держа кисть на одной линии с плечом и поднимая гантель параллельно потолку. Поднимайте руку вверх до тех пор, пока не коснетесь сжатými пальцами бока. Затем медленно опустите гантель и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой (фото Б на рис. 11.2).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Помните, что, хотя во время упражнения двигается только рука, упражнение развивает спину. Концентрируйтесь на работе мышц спины (позади и чуть ниже плеча), а не просто на движении рукой вверх и вниз.
- ✓ Держите живот втянутым во время всего упражнения.

- ✓ Не позволяйте спине прогибаться по направлению к полу, а плечам подниматься.
- ✓ Не рвите груз резко вверх.

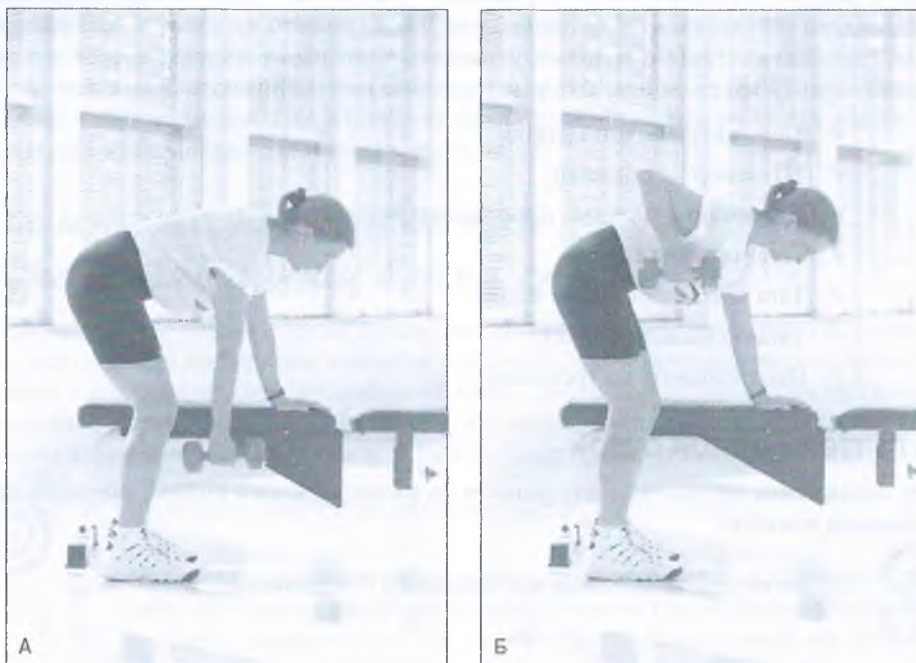


Рис. 11.2. Концентрируйтесь на работе мышц спины, а не просто на движении рукой

### Другие варианты

**Тяга с вращением.** Поднимая гантель, поворачивайте руку так, чтобы в конце движения ладонь была обращена наружу. При такой технике выполнения упражнение вызывает другие ощущения и создает дополнительную нагрузку на ваши бицепсы.

**Тяга со штангой.** Поставьте штангу на пол и встаньте примерно в 30 см от нее. Согните колени, наклонитесь вперед и захватите гриф верхним хватом, держа руки чуть шире плеч. Втяните живот и держите спину прямой, не выгибайтесь. Наклонитесь в области таза, чтобы торс находился под углом  $45^\circ$  к полу. Подтяните гриф штанги к нижней части груди, а затем медленно опустите его обратно. Можно также делать это упражнение с использованием нижнего или более узкого хвата, держа руки поближе одна к другой.

### “Пуловер” с гантелей

Это упражнение направлено в основном на развитие спины, но также разрабатывает мышцы груди и плеч, бицепсы и живот.



При наличии проблем с плечами или поясницей лучше пропустить это упражнение, поскольку оно требует поднятия рук над головой с выпрямленной спиной.

## Подготовка к подходу

Возьмите одну гантель двумя руками, лягте на скамью на спину, поставив ступни на пол, и поднимите руки прямо над плечами. Разверните ладони вверх так, держа гантель за конец. Втяните живот; спина должна быть расслаблена и выгнута естественным образом (фото А на рис. 11.3).

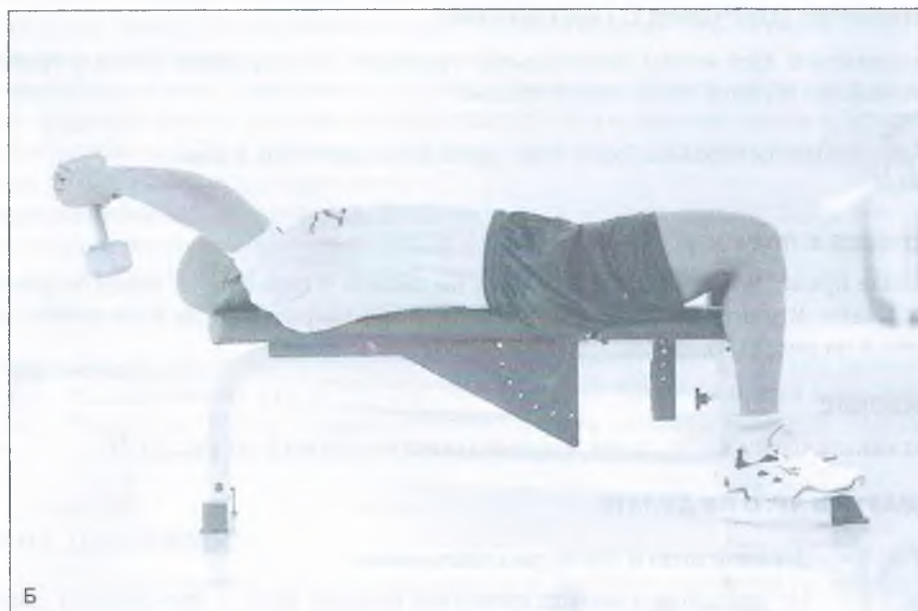


Рис. 11.3. Не выгибайте спину, выполняя это упражнение



## Упражнение

Держа локти слегка согнутыми, отводите гантель назад, пока нижний конец гантели не окажется у вас за головой. Затем верните гантель в исходное положение. Во время выполнения не выпрямляйте локти (фото Б на рис. 11.3).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Следите, чтобы гантель была надежно зажата у вас в руках.
- ✓ Концентрируйтесь на том, чтобы в движении участвовали мышцы спины, а не просто сгибайте и выпрямляйте руки.
- ✓ Не выгибайте спину над скамьей, особенно когда опускаете груз.
- ✓ Не заводите груз слишком далеко за голову.

### Другие варианты

“Пуловер” со штангой. Попробуйте проделать это упражнение с грифом штанги, держа его по центру нижним хватом. Возможен и еще один способ: держите по гантеле в каждой руке ладонями к себе.

“Пуловер” на тренажере. Во многих спортзалах стоят тренажеры, имитирующие выполнение “пуловера” с гантелью в положении сидя.

“Пуловер” поперек скамьи (тяжелее). Попробуйте выполнить это упражнение, сидя на корточках перед силовой скамьей и положив плечи на нее. Поскольку при этом скамья не будет поддерживать все ваше тело, для соблюдения правильной осанки вам придется предпринимать дополнительные усилия. Этот вариант упражнения интересен тем, что заставляет работать глубокие мышцы спины и живота.

## Пожимание плечами с гантелями

Это движение дает весьма значительный результат: оно укрепляет плечи и трапециевидные мышцы верхней части вашей спины.



Будьте осторожны, если у вас часто возникает боль в шее.

### Подготовка к подходу

Станьте прямо, возьмите в каждую руку по гантеле и опустите их перед бедрами ладонями к себе. Втяните живот, слегка наклоните подбородок к груди и расслабьте колени (фото А на рис. 11.4).

### Упражнение

Поднимите плечи вверх, затем медленно опустите (фото Б на рис. 11.4).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите шею и плечи расслабленными.
- ✓ Не вращайте плечами, описывая полный круг, — это обычная ошибка, которая излишне напрягает плечевые суставы.
- ✓ Не двигайте другими частями тела.

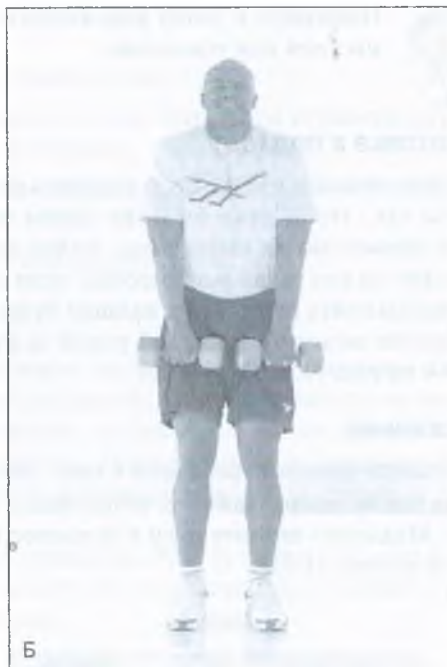


Рис. 11.4. Пожимайте плечами, а не вращайте ими

## Другие варианты

**Пожимание плечами со штангой.** Захватите гриф сверху, разведя руки на ширину плеч, и встаньте так, чтобы штанга оказалась перед вашими бедрами. В остальном упражнение выполняется как обычно.

**Пожимание плечами с вращением (тяжелее).** Пожимая плечами, поднимите их вверх, как и в основной версии, а потом сведите лопатки. Затем опустите плечи и вернитесь в исходное положение. Этот вариант упражнения поможет подключить к работе трапециевидные и ромбовидные мышцы спины.

**Модифицированная становая тяга.** Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, и возьмите в руки штангу, расположив ее перед собой на уровне талии. Разведите кисти рук примерно на 15 см одну от другой. Согните локти, чтобы поднять гриф вперед чуть выше уровня пупка, затем медленно вернитесь в исходное положение.



Мы не рекомендуем выполнять полную становую тягу, которая предполагает поднятие рук до тех пор, пока гриф не окажется прямо у вас под подбородком. Такое упражнение может создать слишком большую нагрузку на плечевые и лучезапястные суставы, связки и сухожилия.

## Тяга на тренажере

Это упражнение предназначено в основном для развития спины, но также укрепляет плечи и бицепсы.



Подходите к этому упражнению особенно осторожно, если у вас были травмы плеч или поясницы.

### **Подготовка к подходу**

Сядьте лицом к тренажеру и упритесь грудью в специальную подушку. Отрегулируйте сиденье так, чтобы руки были на одном уровне с рукоятками тренажера и вам приходилось полностью их вытягивать, чтобы эти рукоятки достать. Многие забывают о том, насколько важна такая регулировка: если во время упражнения вы не сможете полностью выпрямлять руки, то их мышцы будут работать гораздо больше, чем мышцы спины. Крепко возьмитесь каждой рукой за рукоять, опустите плечи вниз и сядьте прямо (фото А на рис. 11.5).

### **Упражнение**

Потяните рукоятки тренажера к себе, пока кисти рук не окажутся по сторонам груди. Сгибая локти, направляйте их точно назад, но не в стороны. Одновременно сводите лопатки. Медленно верните руки в исходное положение, чувствуя напряжение в лопатках (фото Б на рис. 11.5).

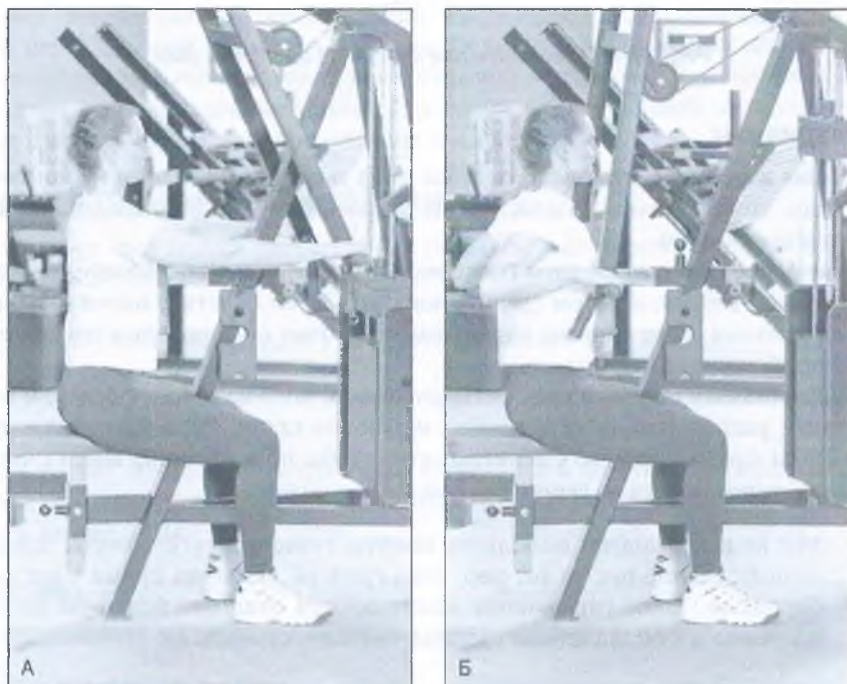


Рис. 11.5. Выполняя тягу на тренажере, сидите ровно

## Что делать и чего не делать



- ✓ Собираясь тянуть к себе груз, сидите ровно.
- ✓ Не отклоняйтесь слишком далеко назад, чтобы при сгибании рук грудь не отрывалась от специальной подушки.
- ✓ Не горбитесь и не наклоняйтесь вперед, когда возвращаете руки в исходное положение.
- ✓ Не наклоняйте голову вперед, подтягивая груз.

## Другие варианты

**Другие тренажеры.** Хотя каждый производитель имеет собственную версию тренажера для тяги, во всех применяется один и тот же принцип. В зависимости от торговой марки рукояти могут располагаться горизонтально, вертикально или по диагонали, а некоторые машины допускают все три вида захватов. Попробуйте поэкспериментировать с разным расположением рук, чтобы получить разные ощущения от одного и того же упражнения.

**Тяга на тренажере повышенной сложности (тяжелее).** Этот тренажер не имеет специальной подушки для упора груди. Соответственно, без поддержки вам придется прилагать больше усилий, чтобы держать спину ровно.

## Тяга на высоком блоке

Это упражнение направлено в основном на укрепление мышц спины, хотя укрепляет также плечи и бицепсы. Попробуйте поэкспериментировать с разными хватами и грифами.



Будьте особенно осторожны, если у вас проблемы с плечами или поясницей.

## Подготовка к подходу

Для начала сядьте на сиденье и отрегулируйте специальную прижимную подушку для бедер. Она должна плотно фиксировать ноги при согнутых коленях и полностью стоящих на полу ступнях. Затем встаньте и захватите гриф сверху, разведя руки примерно на 15 см шире плеч. Продолжая удерживать гриф, сядьте на сиденье тренажера и просуньте ноги под прижимную подушку (она должна быть прямо над вашими коленями и бедрами). Выпрямите руки вверх, поднимите грудь и слегка откиньтесь назад (фото А на рис. 11.6).

## Упражнение

Плавно подтяните гриф до верха груди. Задержитесь ненадолго в таком положении, а затем медленно поднимите гриф снова. Полностью закончив подход, встаньте с тренажера и аккуратно верните груз на место. Подробнее см. фото В на рис. 11.6. Не отпускайте гриф резко, продолжая сидеть, — внезапное облегчение плохо влияет на мышцы, да и грохот упавшего груза вам совсем ни к чему.



Рис. 11.6. Подтягивая гриф, не отклоняйтесь назад более чем на 2–5 см

### Что делать и чего не делать



- ✓ Не раскачивайтесь на сиденье взад и вперед, стараясь подтянуть к себе груз.
- ✓ Не отклоняйтесь слишком сильно назад. Все время сохраняйте то же самое положение, что и в начале движения.
- ✓ Не работайте слишком быстро, чтобы не повредить локти и плечи.
- ✓ Не сгибайте руки в запястьях.

### Другие варианты

**Смена хвата.** Поэкспериментируйте с шириной захвата и направлением ладоней, чтобы получить разные ощущения от этого упражнения. Например, попробуйте использовать треугольную рукоять для **тяги треугольным хватом**. Или используйте нижний хват (**тяга обратным хватом**) и держите гриф ближе к центру, выполняя упражнение, которое по ощущениям напоминает подтягивание до уровня подбородка. Только не заводите гриф себе за голову (причины см. в разделе “Как избежать ошибок при разработке мышц верха спины” выше в этой главе). Экспериментируйте также с другими рукоятями или грифами, варьируя их длину и форму.

## Тяга на низком блоке

Это упражнение укрепляет спину одновременно с бицепсами и плечами.



Рис. 11.7. При работе вы должны чувствовать напряжение в спине, а не только в руках



Будьте осторожны, если у вас проблемы с поясницей или плечами.

## Подготовка к подходу

Прикрепите к тросу короткий и прямой гриф. Поставьте у основания тренажера степ-платформу или ящик подходящей длины. (Некоторые машины имеют специальные сиденья и упоры, поэтому ящик для них не нужен.) Сядьте на пол лицом к тренажеру, слегка согнув ноги, разведя их на ширину бедер и прочно упершись в ящик. Возьмитесь за гриф и выпрямите руки перед грудью. Старайтесь сидеть как можно ровнее, опустив плечи, втянув живот и приподняв грудь (фото А на рис. 11.7).

## Упражнение

Сидя прямо, подтяните руки к нижней части груди, сведя лопатки. Локти при этом должны быть направлены прямо назад, а кисти в конце движения должны слегка касаться боков. Не наклоняясь вперед, медленно выпрямите руки, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 11.7).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Чувствуйте напряжение в спине, а не только в руках. Концентрируйтесь на том, чтобы движение начиналось с внешних краев спины.
- ✓ Не выгибайте спину вперед или назад.
- ✓ Не раскачивайтесь вперед и назад, чтобы облегчить себе задачу.

## Другие варианты

**Удлиненная тяга.** Базовая версия этого упражнения прекрасно подходит для тренировки мышц верхней части спины, но можно укрепить и нижнюю часть спины, слегка прогибаясь вперед при выпрямлении рук и откидываясь назад при обратном движении. Некоторые сторонники чистоты упражнений протестуют против такого варианта, поскольку он не “изолирует” верхнюю часть спины. Тем не менее удлиненная тяга развивает все мышцы спины и отлично подходит людям, активно занимающимся греблей, танцами, альпинизмом или прополкой сорняков. Она не подойдет вам только в том случае, если вы страдаете болями в пояснице.

**Тяга на низком блоке одной рукой.** Прикрепите к тросу специальную рукоять в форме подковы и делайте упражнение каждой рукой по очереди.

## Подтягивания на тренажере

Это упражнение направлено прежде всего на развитие мышц спины, но также помогает укрепить плечи и бицепсы.



Будьте осторожны при наличии проблем с поясницей или плечами.

## Подготовка к подходу

Станьте на платформу тренажера для подтягивания (иногда его называют гравитроном) и осторожно опустите колени на специальные подушки. (В некоторых моделях нужно стоять прямо.) Возьмитесь за рукоятки тренажера верхним хватом и выпрямите руки. Втяните живот и выпрямите корпус (фото А на рис. 11.8).

## Упражнение

Подтянитесь вверх, пока ваши локти не будут направлены точно вниз, а затем медленно опустите тело в исходное положение (фото Б на рис. 11.8).

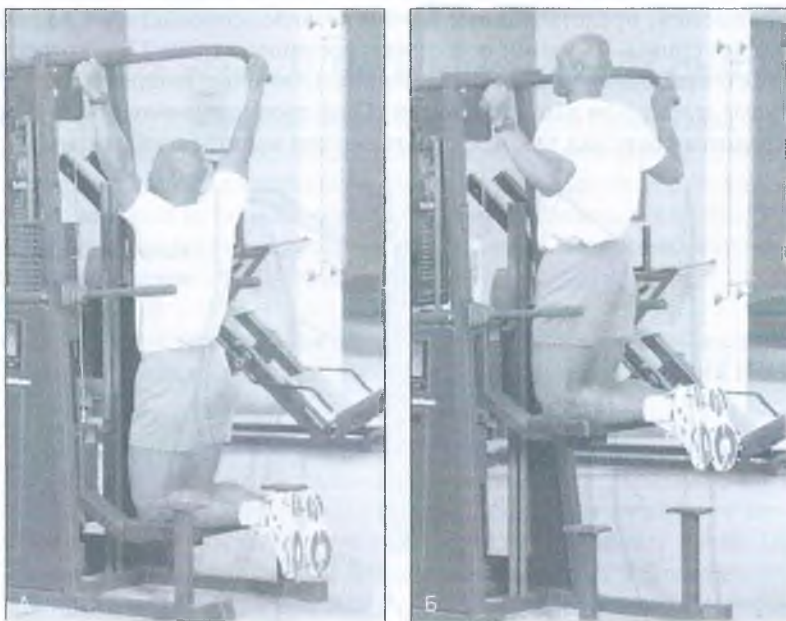


Рис. 11.8. Не раскачивайте корпус из стороны в сторону

### Что делать и чего не делать



- ✓ Расслабляйте плечи, чтобы они не поднимались.
- ✓ Не раскачивайте корпус, облегчая себе движение вверх и вниз.
- ✓ Не выгибайте спину.
- ✓ Не делайте больших остановок внизу. Работайте равномерно до конца подхода.

### Другие варианты

**Разные хваты.** Некоторые тренажеры для подтягивания предлагают более широкие или более узкие рукояти. Поэкспериментируйте с расположением кистей, чтобы выбрать наиболее удобное для себя.

**Подтягивание на грифе (тяжелее).** Используя тренажер Смита или силовую клетку, надежно закрепите гриф на фиксаторах в центре рамы. Возьмитесь руками за центр грифа снизу, расстояние между кистями примерно 5 см. Выставьте ноги перед собой, чтобы наклон корпуса составлял бы 45° к поверхности пола. Согните руки и подтянитесь вверх, пока верхняя часть вашей груди не приблизится к грифу или не коснется его. Затем медленно и осторожно опуститесь в исходное положение.



## Работа с мышцами нижней части спины

Мышцы поясницы позволяют выгибать спину назад и поддерживают корпус при разных движениях. (Поясница выполняет стабилизационную функцию вместе с мышцами живота.) Упражнения, представленные в этом разделе, способствуют развитию двигательной функции спины. Функции поддержки посвящена глава 17, в которой подробно рассказывается о стабилизирующих упражнениях. Основные мышцы нижней части спины — это *erector spinae*, или выпрямляющие. Они проходят вдоль обеих сторон позвоночника и крепятся сразу над тазом. Схематично эти мышцы изображены на рис. 11.9.

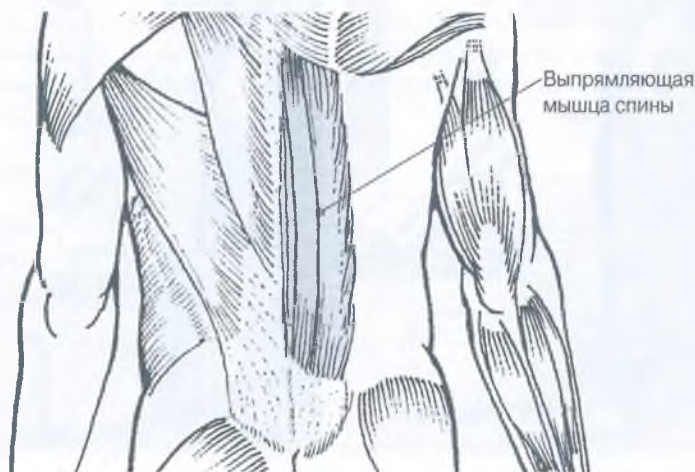


Рис. 11.9. Нижняя часть спины

## Польза от сильных мышц поясницы

Большинство упражнений для мышц нижней части спины — особенно рассчитанные на начинающих — не предусматривают свободных отягощений или тренажеров. Как правило, для них достаточно лишь вашего веса. Однако вы можете много достичь, не имея абсолютно никакого дополнительного оборудования.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Сидение оказывает на позвоночник существенное давление — гораздо больше, чем когда вы целый день стоите, причем основная нагрузка приходится на нижнюю часть позвоночника. Вот почему вы часто чувствуете неприятные ощущения в пояснице, просидев за компьютером до позднего вечера. Более того из-за слабых мышц нижней части спины вы горбитесь или прогибаете в пояснице, еще больше усиливая давление на позвоночник.

Если у вас сидячая работа, старайтесь укреплять и растягивать мышцы поясницы регулярно. Желательно каждый час вставать с кресла хотя бы на пару минут, чтобы размяться.

- ✓ **Предотвращение травм.** Печально, что даже люди с хроническими болями в пояснице пренебрегают упражнениями для укрепления ее мышц, боясь причинить себе вред. Однако если у вас проблемы с поясницей, это, пожалуй, самая веская причина начать регулярно укреплять мышцы спины.



- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** Укрепление мышц нижней части спины помогает вам держаться прямо, что, в свою очередь, зрительно делает вас выше и килограмма на три изящнее. Прямая спина придает вам уверенный и деловой вид.

## *Разработка мышц нижней части спины*

Все мы думаем, что наши мышцы просто обязаны хорошо служить нам. А на самом деле для того, чтобы они нам помогали, мы должны помочь им, развивая их силу и гибкость.

Важна не только сила, но и гибкость. Поэтому мы включили в список упражнений опускание таза, которое не только укрепляет, но и растягивает мышцы, крепящиеся к позвоночнику. Учитывая малоподвижный образ жизни, это упражнение будет полезно всем. То же можно сказать и о растягивании спины.



Тем не менее при наличии резких или хронических болей в спине не торопитесь начинать тренировки — сначала проконсультируйтесь у врача.



Выполняя упражнения для развития нижней части спины, вы должны чувствовать в мышцах небольшое напряжение или давление, но не сильную боль. При возникновении резкой боли занятия нужно тут же прекратить. Проверьте, все ли вы делаете правильно, и попробуйте снова. Обратитесь за советом к тренеру. Если вы все делаете правильно, а болезненные ощущения не проходят, посетите врача.

Вы можете чувствовать тупую ноющую боль в спине день или два после начала тренировок — это нормально. Но если боль будет резкой и очень сильной, значит, вы или перезанимались, или у вас серьезные проблемы со спиной, которую нужно лечить.

## *Как избежать ошибок при разработке мышц низа спины*

Ошибки при выполнении упражнений для нижней части спины очень распространены. Увы, причина в том, что этим упражнениям вообще уделяется мало внимания, что само по себе большая ошибка. Среди других распространенных проблем можно назвать следующие.

- ✓ **Выгибание спины слишком далеко назад.** При растягивании спины вы должны приподниматься над полом всего на несколько сантиметров и вытягиваться в длину насколько можете. При опускании таза главное — задействовать только мышцы поясницы, тогда как спина должна неподвижно лежать на полу.
- ✓ **Слишком быстрое выполнение упражнений для спины.** Делать их всегда нужно медленно и осторожно. Излишняя спешка в данном случае может стать причиной именно тех проблем со спиной, появления которых вы стремитесь избежать.

# Приобретение навыков в развитии нижней части спины

В этом разделе рассматриваются два основных упражнения для укрепления нижней части спины, а также несколько их вариаций.

- ✓ Опускание таза.
- ✓ Растягивание спины.

## Опускание таза

Это простое упражнение направлено в основном на развитие мышц нижней части спины, но укрепляет также и мышцы живота. Оно отлично подходит тем, у кого давние проблемы с поясницей. Опускание таза возвращает подвижность негибким мышцам и укрепляет мышцы нижней части спины. Оно также является замечательным средством разогрева перед более масштабными тренировками.

## Подготовка к подходу

Лягте на спину, слегка согнув колени и упершись ступнями в пол примерно на ширине бедер. Положение рук произвольное. Таз должен свободно лежать, образуя естественный изгиб позвоночника в пояснице (фото А на рис. 11.10).

## Упражнение

На выдохе втяните живот к позвоночнику и слегка надавите спиной вниз, подавая таз назад. Не поднимайте голову и не сутульте плечи. На вдохе верните таз в исходное положение (фото Б на рис. 11.10).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите голову, шею и плечи расслабленными.
- ✓ Двигая тазом, не отрывайте нижнюю часть спины от пола.
- ✓ Подавая бедра назад, не поднимайте спину над полом.

## Другие варианты

**Опускание таза на стуле (легче).** Лягте на спину и упритесь пятками в сиденье стула, согнув колени под прямым углом так, чтобы бедра находились перпендикулярно полу. Затем выполните упражнение точно так же, как и в базовой версии.

**“Мостик” (тяжелее).** В конце движения понимайте спину до тех пор, пока не будете опираться на пол только плечами и лопатками. Живот втянут. Задержитесь в этом положении ненадолго, затем медленно опустите тело в исходное положение.



Рис. 11.10. Двигая тазом, не поднимайте верхнюю часть тела

## Разгибание спины

Это упражнение укрепляет мышцы поясницы. Выполняя его регулярно, можно существенно снизить риск возникновения болей в спине.



Будьте осторожны с этим упражнением при наличии давних проблем со спиной или если поясница беспокоит вас в данное время.

### Подготовка к подходу

Лягте на живот, опустив лоб на пол, вытянув руки прямо перед собой ладонями вниз и выпрямив ноги. Втяните живот, словно пытаетесь образовать небольшой зазор между собой и полом.

### Упражнение

Поднимите правую руку и левую ногу на несколько сантиметров над полом и одновременно потянитесь вперед и назад так сильно, как только можете. Задержитесь так на пять счетов, вернитесь в исходное положение, затем повторите то же движение с левой рукой и правой ногой. Продолжайте чередовать стороны тела, пока полностью не закончите подход (фото на рис. 11.11).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Выдыхайте, когда приподнимаетесь, и вдыхайте, когда опускаетесь.
- ✓ Представляйте, что вы должны коснуться кончиками пальцев рук и ног чего-то, чего пока достать не можете.
- ✓ Уделяйте особое внимание ощущениям, возникающим в нижней части спины.
- ✓ Не приподнимайтесь над полом более чем на 5–10 см.
- ✓ Не выгибайте поясницу.

## Другие варианты

**Последовательное разгибание спины (легче).** Если базовая версия упражнения создает для вашей поясницы неудобство, поднимайте и опускайте сначала правую руку, а затем левую ногу, меняя стороны тела.

**Разгибание спины, стоя на коленях (легче).** Станьте на колени, упершись руками в пол, и вытяните правую руку вперед, а левую ногу — назад. Эта версия упражнения создает меньше напряжения на поясницу и больше подходит новичкам и тем, кто обычно испытывает дискомфорт при растягивании спины.

**Одностороннее разгибание (тяжелее).** Выполните базовое упражнение, но одновременно вытягивая руку и ногу только с одной стороны тела, например только справа или только слева.



Рис. 11.11. Поднимайте руки и ноги над полом не более чем на 5–8 см

# Разработка мышц груди

*В этой главе...*

- Мышцы груди
- Основные правила разработки мышц груди
- Предотвращение ошибок во время тренировок
- Упражнения для грудных мышц

**М**ногие мужчины — завсегдатаи спортивных залов, совершают ошибку, накачивая свою грудь до такой степени, что приобретают осанку горилл. При этом мышцы начинают тянуть их вперед и вниз, руки некрасиво свисают, а ладони почти постоянно повернуты назад. А многие женщины, наоборот, избегают упражнений для развития грудных мышц, ошибочно считая их исключительно украшением мужчин.

Мы считаем, что вам нужно найти для себя золотую середину, и надеемся, что эта глава поможет вам выбрать наиболее подходящие для вас упражнения. Вы откроете для себя разные способы их выполнения и научитесь избегать наиболее распространенных ошибок.

## *Знакомство с мышцами груди*

В анатомии грудные мышцы называются *пекторальными*, от латинского слова *pectoralis*. Таких мышц существует два вида.

- ✓ **Большие пекторальные (*Pectoralis major*)**. Это мощные скелетные мышцы, с помощью которых мы делаем движения руками перед корпусом и вращаем ими (именно они позволяют вам обниматься). Каждый раз, когда вы клянетесь, положив руку на сердце, ваша правая ладонь накрывает область большой пекторальной мышцы.
- ✓ **Малые пекторальные (*Pectoralis minor*)**. Эти мышцы двигают вперед и назад лопатки, а также поднимают ребра. Проходят они непосредственно под большими пекторальными.

Расположение пекторальных, или грудных, мышц представлено на рис. 12.1. С помощью других мышц, например плечевых и трицепсов, они совершают толкательные движения.

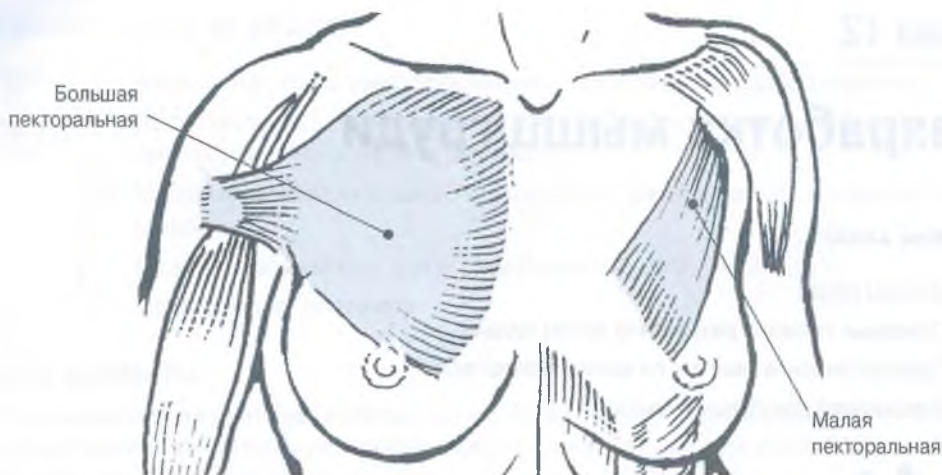


Рис. 12.1. Выполняя упражнения для груди, вы развиваете пекторальные мышцы

## *Польза от сильных пекторальных мышц*

Вполне возможно, что благодаря этой главе вы впервые задумаетесь о своих грудных мышцах, хотя используете их буквально на каждом шагу. Вот лишь некоторые преимущества, которые дает вам их развитие.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Вам будет легче толкать газонокосилку или полную тележку в супермаркете даже с сидящим в ней ребенком. Не сложно будет и обнять в день рождения вашего, мягко говоря, упитанного дядюшку (даже после того как он съест целый пирог с мясом).
- ✓ **Предотвращение травм.** Грудные мышцы крепятся к плечевым суставам. Это значит, что благодаря сильным пекторальным вы снизите риск травмы плеча при перестановке мебели или выталкивании увязшей в грязи машины.
- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** Упражнения для развития грудных мышц придадут женскому бюсту больше привлекательности (правда, вы должны понимать, что они вряд ли превратят ваш первый размер в пятый и наоборот — зато сделают грудь выше, а живот более плоским). Что касается мужчин, то тренировка пекторальных поможет сделать вашу грудь шире и мощнее.

## *Разработка мышц груди*

Вы можете менять ощущение от многих упражнений для развития груди, корректируя угол наклона используемой силовой скамьи. (Описания различных спортивных скамеек см. в главе 4.) Например, при занятиях на плоской горизонтальной скамье напрягайте мышцы центральной части груди. Когда же скамья слегка приподнимается, образуя уклон в несколько градусов, основная нагрузка смещается на мышцы верхней части груди и плеч. Делая же обратное, — слегка опуская скамью — вы концентрируете нагрузку на мышцах нижней части груди. Между прочим, в последнем случае упражнения приносят, пожалуй, меньше всего пользы, поскольку разрабатывают сравнительно небольшой участок пекторальных мышц.



Лично мы не советуем заниматься на одном довольно популярном тренажере для грудных мышц. Возможно, он вам уже знаком. На нем сидят, широко разведя руки в стороны, согнув каждую из них в локте и устроив на специальной подушке. Требуется толкать подушки по направлению одна к другой, словно собираясь похлопать ими в замедленном темпе. Мы считаем, что этот тренажер попросту вреден для мышц груди, а еще более — для мышц плеч. Дело в том, что он переносит слишком большую нагрузку на плечевой сустав и вращающие мышцы плеча, часто приводя к травмам. Более того, мышцы груди, для которых предназначена эта машина, она развивает слабо. Куда более безопасной и эффективной альтернативой, на наш взгляд, является разведение рук с гантелями (см. далее в этой главе).



Поскольку грудные мышцы являются одними из самых больших в верхней части тела, мы предлагаем делать для них больше подходов, чем для мышц рук.

- ✓ **Делайте для развития грудных мышц от 3 до 12 подходов за тренировку.** Разумеется, новички в силовых упражнениях должны начинать с одного подхода.

Кстати, говоря о 12 подходах, мы не имеем в виду, что все они должны включать одно и то же упражнение. Вы вполне можете (и даже должны) использовать три, четыре, а то и больше разных упражнений. Кроме того, если у вас сидячая работа, то необходимо делать такое же количество подходов для мышц спины.

- ✓ **Начинайте каждое упражнение с разогревающего подхода.** Даже опытные тяжелоатлеты, которые легко жмут от груди 250 кг, часто разминаются и разогревают мышцы с 20-килограммовой штангой.



С какого упражнения лучше начинать? Эксперты никак не могут прийти к согласию по этому вопросу, поэтому лучше руководствуйтесь собственными ощущениями и предпочтениями. Мы можем порекомендовать следующее.

- ✓ Выполняйте упражнения со свободными отягощениями, пока еще не успели устать. Дело в том, что эти упражнения требуют большей концентрации, силы и самоконтроля.
- ✓ Занимайтесь сначала на плоской скамье и только потом переходите к приподнятой или опущенной. Поэкспериментируйте с порядком упражнений пару недель, пока не выработаете тот, что будет вас полностью удовлетворять.
- ✓ Время от времени меняйте последовательность упражнений. Это поможет по-разному воздействовать на мышцы. Если вы всегда будете делать разведение рук перед жимом гантелей и никак иначе, то у вас никогда не будет хватать сил на качественное выполнение последних упражнений. Ведь ко времени его начала ваши грудные мышцы уже будут слишком утомлены.
- ✓ Делайте для каждого упражнения от 8 до 15 повторений.





Определение *максимума одного повтора* — максимального веса, который вы можете поднять один раз, — стало уже традицией, сложившейся в тренажерных залах для жима лежа. Но к нему следует приступать лишь после хотя бы пары месяцев занятий. Не нужно также выяснять свой максимум чаще одного раза в неделю. Кстати, некоторые эксперты полагают, что такое выяснение дает лучшие результаты тренировок. Вот только намереваясь поднять максимальный вес, не забывайте заручиться помощью *подстраховщика* (подробнее об этом в главе 5). Кроме того, обязательно делайте перед этим несколько разогревающих подходов, увеличивая поднимаемый вес постепенно.

## Как избежать ошибок при разработке пекторальных мышц

Однажды в спортзале к Лиз подошел один из клиентов и сказал, что его знакомому нужна помощь на скамье для жима лежа. Лиз отправилась туда и нашла беднягу зажатым под штангой, оказавшейся слишком тяжелой для его грудных мышц. “И как долго вы уже здесь лежите?” — поинтересовалась Лиз.

“Около двадцати минут”, — последовал ответ.

Почему же он не позвал на помощь? Его так придавило, что он едва мог дышать. Мораль сей истории такова: безопасность важнее желания взять большой вес и показать себя великим атлетом.



Помимо правильного выбора веса, при работе над грудными мышцами нужно принимать и другие меры предосторожности.

- ✓ **Не замыкайте локти.** Другими словами, не выпрямляйте руки настолько, чтобы в локтях пропадало ощущение свободы. Это создает слишком большое давление на локтевые суставы, а иногда и приводит к *тендониту*, т.е. к их воспалению. Поэтому каждый раз, вытягивая руки, держите локти слегка согнутыми и расслабленными.
- ✓ **Не выгибайте спину.** Стараясь поднять вес побольше, некоторые так сильно выгибают спину, что между ею и скамьей можно положить мяч. Это неправильно, потому что приводит к появлению болей в спине. Кроме того, при таком выполнении упражнение не укрепляет мышцы груди, а лишь вызывает избыточное давление на поясницу.
- ✓ **Не делайте спину абсолютно ровной.** В искреннем желании не давать себе поблажки многие делают прямо противоположное — прижимают поясницу к скамье. Увы, такая поза ничуть не менее коварна. Когда вы лежите, между вашей поясницей и скамьей должен оставаться небольшой зазор, соответствующий естественному изгибу позвоночника.
- ✓ **Не отрывайте лопатки от скамьи или спинки сиденья.** Делая это, вы подвергаете свои плечи чрезмерной нагрузке, лишая их необходимой поддержки. Эта ошибка не кажется особенно страшной, но со временем может дорого обойтись вашим плечевым суставам.

- ✓ **Не растягивайте мышцы слишком сильно.** Выполняя жим лежа, вы испытываете искушение полностью опустить штангу себе на грудь. Точно так же, отжимаясь, вам может хотеться полностью опустить свое тело на пол. Не делайте этого! Лучше следуйте инструкциям, разработанным нами для этих и других упражнений на грудные мышцы.

## Приобретение навыков в развитии мышц груди

В этой главе мы описали разные упражнения для пекторальных мышц, которые можно выполнять как со свободными отягощениями, так и на тренажерах. Ниже приводится их список, а также все, что о них нужно знать.

- ✓ Модифицированные отжимания.
- ✓ Жим лежа со штангой.
- ✓ Жим лежа с гантелями.
- ✓ Разведение рук с гантелями на наклонной скамье.
- ✓ Жим от груди на тренажере.
- ✓ Скрещение рук на тросовом тренажере.
- ✓ Отжимания на тренажере.

## Модифицированные отжимания

Это упражнение укрепляет грудные мышцы, а также плечи и трицепсы.



Будьте особенно осторожны при наличии проблем с поясницей, плечами, локтями или запястьями.

## Подготовка к подходу

Лягте на живот и согните колени. Согните руки в локтях и упритесь ладонями в пол чуть шире и впереди плеч. Выпрямите руки и поднимите тело так, чтобы балансировать лишь на ладонях и участках бедер чуть выше коленей. Опустите подбородок к груди так, чтобы лоб был обращен к полу. Втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 12.2). Не скрещивайте лодыжки, как на фото В и Г рис. 12.2. Напрягайте мышцы внутренней поверхности бедер, чтобы ноги были параллельны.

## Упражнение

Согните локти и опустите все тело одновременно. Не старайтесь коснуться грудью пола, а опуститесь лишь настолько, чтобы верхние части рук были параллельны полу. Затем вытолкните спину вверх, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 12.2).



Не скрещивайте лодыжки.

Опускайте тело по прямой линии.

Рис. 12.2. Втягивайте живот, чтобы спина не провисала, и не скрещивайте лодыжки

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите мышцы пресса напряженными в течение всего упражнения, чтобы ваша спина не выгибалась слишком сильно. Иначе вы почти наверняка заработаете травму поясницы.
- ✓ Выпрямляйте руки практически полностью.
- ✓ Не замыкайте локти вверх движения.
- ✓ Не наклоняйте голову к полу — это может вызвать боль в шее.

### Другие варианты

**Отжимания от стены (легче).** Станьте примерно в метре от стены и упритесь в нее ладонями, расставив их чуть шире плеч. Согните руки в локтях и приблизьте корпус к стене. Затем выпрямите руки и оттолкнитесь от стены, вернувшись в исходное положение.

**Отжимания от приподнятой поверхности.** Эта версия легче модифицированных отжиманий, но тяжелее отжиманий от стены. Подготовка здесь аналогична базовой версии, но ладони нужно упирать в верхнюю часть степ-платформы или гимнастической скамьи.

**Армейские отжимания (тяжелее).** Лягте лицом вниз, выпрямив ноги. Согните руки в локтях и упритесь ладонями в пол чуть шире и впереди плеч. Выпрямите руки и приподнимите корпус так, чтобы удерживать равновесие только на ладонях и носках ног. Наклоните подбородок к груди, чтобы лоб был направлен к полу. Втяните живот и напря-

гите мышцы пресса. Согните руки в локтях и опустите все тело одновременно. Не старайтесь коснуться грудью пола, а опуститесь лишь настолько, чтобы верхние части рук были параллельны полу. Затем вытолкните спину вверх и вернитесь в исходное положение.

**Обратные отжимания (легче).** Эта версия тяжелее модифицированных отжиманий, но легче армейских. Здесь выполняется только опускающая стадия последних. В конце движения нужно остановиться и попробовать задержаться в таком положении на пять счетов. Затем опустите колени на пол и продолжите движение вверх, как при модифицированных отжиманиях.

## Жим лежа со штангой

Это упражнение направлено в основном на разработку грудных мышц, но укрепляет также плечи и трицепсы.



При наличии проблем с плечами, поясницей или локтями можно попробовать модифицированную версию этого упражнения или отказаться от него вовсе.

### Подготовка к подходу

Лягте на скамью, упершись ступнями в пол или в скамью, если она высокая. Возьмитесь руками за гриф штанги на одинаковое расстояние чуть шире плеч. Части рук от плеч до локтей при этом должны быть почти параллельны полу. Наклоните подбородок к груди и втяните живот, но не прижимайте спину к подушке и не прогибайте ее слишком сильно. Снимите штангу с креплений и выжмите ее непосредственно над плечами, выпрямив руки без замыкания локтей (фото А на рис. 12.3).

### Упражнение

Опустите штангу так, чтобы ваши локти оказались немного ниже уровня плеч. При этом гриф штанги может касаться вашей груди, а может и не касаться — это зависит от длины ваших рук и величины груди. Выжмите штангу обратно вверх, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 12.3).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Помните о правильном дыхании. Делайте выдох, когда выжимаете штангу вверх, и вдох, когда опускаете.
- ✓ Не жульничайте и не играйте с весом. Ведь если вам приходится ерзать по скамье или выгибать спину, чтобы выжать штангу, то пользы для мышц груди вы получаете минимум, зато явно напрашиваетесь на травмы поясницы.
- ✓ Не поднимайте штангу слишком высоко; держите локти расслабленными, а лопатки прижатыми к скамье в течение всего упражнения.



Не опускайте локти намного ниже уровня плеч.

*Рис. 12.3. Не ерзайте и не выгибайте спину дугой, поднимая штангу*

## Другие варианты

**Жим лежа с использованием полотенца (легче).** Скатайте в рулон большое банное полотенце и положите поперек груди. Опустите штангу, пока она не коснется полотенца, а затем выжмите ее обратно, вернувшись в исходное положение. Эта версия особенно хороша, если у вас проблемы с плечами, поскольку она снижает амплитуду движения и уменьшает нагрузку на плечевой сустав.

**Жим лежа на поднимающейся скамье.** Поднимите переднюю часть скамьи на несколько сантиметров, а затем выполните упражнение, как описано выше. В этой версии основная нагрузка ложится на верхнюю часть пекторальных мышц и на плечи.

**Жим лежа на опускающейся скамье.** При выполнении этого упражнения голова должна находиться ниже ног, поэтому для него требуется специальная установка, включающая наклонную скамью и стойку для штанги. Сегодня в продаже можно найти силовые скамьи, которые могут как подниматься, так и опускаться с одной стороны. Встречаются и скамьи, изначально зафиксированные в опущенном положении.

## Жим лежа с гантелями

Это упражнение напоминает жим лежа со штангой. Прежде всего оно разрабатывает мышцы груди, но также укрепляет плечи и трицепсы.



При наличии проблем с плечами, локтями или поясницей вы можете модифицировать это упражнение или отказаться от него вовсе.

## Подготовка к подходу

Лягте на скамью, держа по гантеле в каждой руке, и упритесь ступнями в пол (или в поверхность самой скамьи, если вам так удобнее). Выжмите гантели вверх, чтобы ваши руки оказались прямо над плечами, а ладони были направлены вперед. Втяните живот, но не вжимайте спину в подушку скамьи и не выгибайте ее слишком сильно. Наклоните подбородок на несколько сантиметров к груди (фото А на рис. 12.4).

## Упражнение

Опустите гантели вниз и слегка в стороны, пока локти не окажутся чуть ниже уровня плеч. Выжмите груз обратно вверх, позаботившись о том, чтобы не замкнуть локти и не позволить лопаткам оторваться от скамьи (фото Б на рис. 12.4).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Позвольте вашей пояснице сохранять естественный изгиб, чтобы между ней и скамьей оставался лишь небольшой зазор.
- ✓ Не ерзайте всем телом, стараясь поднять гантели. Подбирайте их оптимальный вес, с которым вы сможете работать, сохраняя правильное положение тела.

## Другие варианты

**Неполный жим лежа с гантелями (легче).** Опускайте гантели лишь примерно на три четверти расстояния, указанного в базовой версии. Это поможет вам заниматься даже при наличии проблем с локтями, плечами или вращающими мышцами плеч.

**Жим лежа с гантелями на поднимающейся скамье.** Попробуйте делать это упражнение на специальной скамье, используя меньший вес, чем в базовой версии, что позволит увеличить нагрузку на верхнюю часть грудных мышц.

**Жим лежа с гантелями на опускающейся скамье.** Это упражнение предстоит выполнять на специальной скамье, где голова будет находиться ниже ног. Самое трудное в нем — это поднять груз с пола, а потом опустить обратно. Поэтому возьмите гантели в руки еще когда будете сидеть, прижмите их к груди, а затем опуститесь в наклонное положение. Закончив упражнение, аккуратно и без спешки поставьте гантели на пол с одной и другой стороны (ни в коем случае не бросайте). Еще лучше, если вы попросите кого-то подать вам гантели в начале упражнения и забрать их в конце.

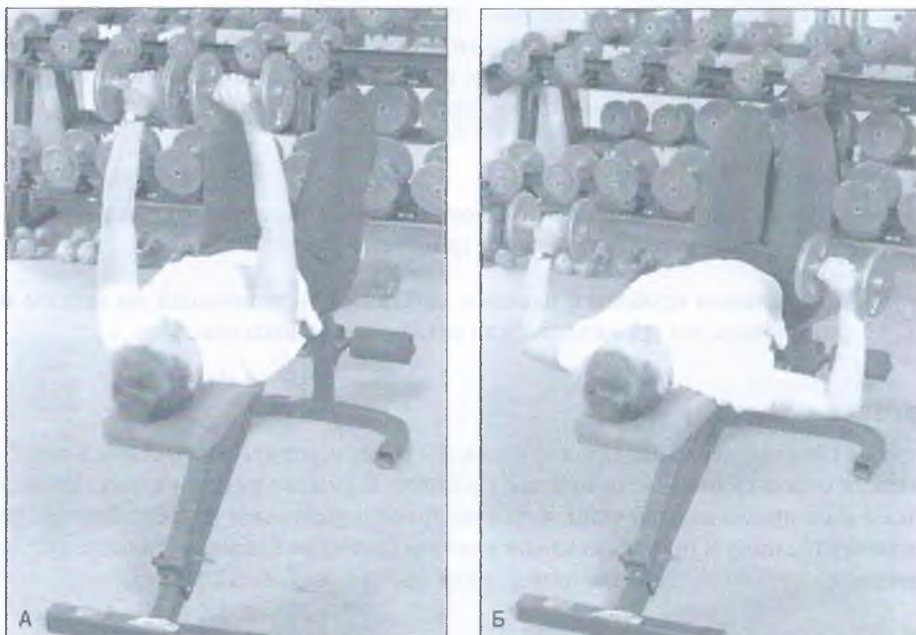


Рис. 12.4. Не замыкайте локти в верхней точке движения

## Разведение рук с гантелями на наклонной скамье

Это упражнение в основном направлено на развитие мышц груди, но также хорошо укрепляет плечи. Кроме того, оно подключает к работе трицепсы, хотя и меньше, чем многие другие упражнения для тренировки груди.



Обращайте особое внимание на свое самочувствие, если ранее у вас были травмы плеч (особенно мышц-вращателей), локтей или поясницы.

### Подготовка к подходу

Приподнимите один конец скамьи на несколько сантиметров. (В зависимости от типа скамьи подъем может составлять 2–10 см.) Удерживая в каждой руке по гантеле, лягте на скамью, упершись ступнями в пол или в скамью, если так вам удобнее. Выжмите гантели непосредственно над грудью, развернув ладони одну к другой. Наклоните под-

бородок к груди, чтобы ваша шея составляла одну линию с остальным позвоночником. Сохраняйте также естественное положение спины, не выгибая ее слишком сильно, но и не вжимая в подушку скамьи (фото А на рис. 12.5).

## Упражнение

Разводя руки так, чтобы локти двигались вниз и в стороны, опустите груз, чтобы локти оказались чуть ниже плеч. Затем поднимите гантели вверх, все время держа локти согнутыми и не замыкая их в суставах. Представьте, что у вас на груди лежит бочонок и вам нужно развести руки пошире, чтобы обхватить его (фото Б на рис. 12.5).



Рис. 12.5. Опуская гантели, держите локти слегка согнутыми

## Что делать и чего не делать



- ✓ Почувствуйте напряжение во внешних краях груди. Задерживайтесь на минутку с опущенными руками, чтобы прочувствовать его еще сильнее.
- ✓ Держите локти согнутыми, пока опускаете гантели. Если руки будут слишком прямыми, это даст лишнюю нагрузку на локтевые и плечевые суставы.
- ✓ Не опускайте локти ниже, чем это обозначено в описании упражнения, иначе вы рискуете повредить мышцы плеч, особенно вращающие.

## Другие варианты

**Разведение рук на плоской скамье.** Выполните то же упражнение, только на плоской скамье. При работе на поднимающейся главная нагрузка ложится на верхнюю часть грудных мышц, тогда как плоская скамья задействует центральные и нижние волокна.



**Разведение рук на опускающейся скамье.** Это упражнение предстоит выполнять на специальной скамье, где голова находится ниже ног. Самое трудное в нем — это поднять груз с пола и потом опустить обратно. Поэтому возьмите гантели в руки еще когда будете сидеть, прижмите их к груди, а затем опуститесь в наклонное положение. Закончив упражнение, аккуратно и без спешки поставьте гантели на пол с одной и другой стороны (ни в коем случае не бросайте). Еще лучше, если вы попросите кого-то подать вам гантели в начале упражнения и забрать их в конце.

## Жим от груди на тренажере

Это упражнение направлено в основном на укрепление мышц груди, но также развивает плечи и трицепсы. Большинство тренажеров для него имеют более одного варианта хвата, чтобы вы могли тренировать грудные мышцы разными способами.



Будьте осторожны с этим упражнением при наличии проблем с плечами или локтями.

### Подготовка к подходу

Сядьте на сиденье тренажера так, чтобы центр вашей груди оказался между горизонтальными рукоятками. Нажмите ножной рычаг вниз, чтобы рукоятки могли двигаться вперед. Возьмитесь за горизонтальные рукоятки. Выпрямите руки, толкая рукоятки вперед. Держите живот втянутым, чтобы верхняя часть спины оставалась на подушке тренажера (фото А на рис. 12.6).

### Упражнение

Уберите ноги с рычага — теперь основная нагрузка должна лечь на руки. Медленно согните их, пока кисти не окажутся прямо перед грудью, а затем выжмите рукоятки вперед, выпрямив руки. Закончив подход, снова поставьте ноги на рычаг и отпустите рукоятки *до того*, как плиты груза полностью опустятся на место (фото Б на рис. 12.6).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите шею прижатой к спинке сиденья.
- ✓ Не делайте упражнение слишком быстро, чтобы ваши локтевые суставы не шелкали, а плечи не отрывались от спинки сиденья.

### Другие варианты

**Разные углы посадки.** Вы можете подыскать для себя тренажер, на котором нужно будет размещаться горизонтально или под разными углами. Есть машины, позволяющие независимо разрабатывать правую и левую стороны груди — рычаги в них не соединены между собой, поэтому при поднятии груза обе стороны вашего тела должны работать сами на себя. Тренажеры с независимым действием являются хорошим вариантом для тех, у кого наблюдается дисбаланс между левыми и правыми грудными мышцами. Кроме того, они помогают объединить безопасность тренажера с ощущением от использования свободных отягощений. Для разнообразия попробуйте все эти машины, чтобы испытать разные способы воздействия на свои мышцы.

**Вертикальный хват (тяжелее).** Попробуйте использовать вертикальные рукоятки тренажера для развития груди. Такой хват обычно нейтрализует помощь плеч, которые вы подключаете к работе при горизонтальном хвате.

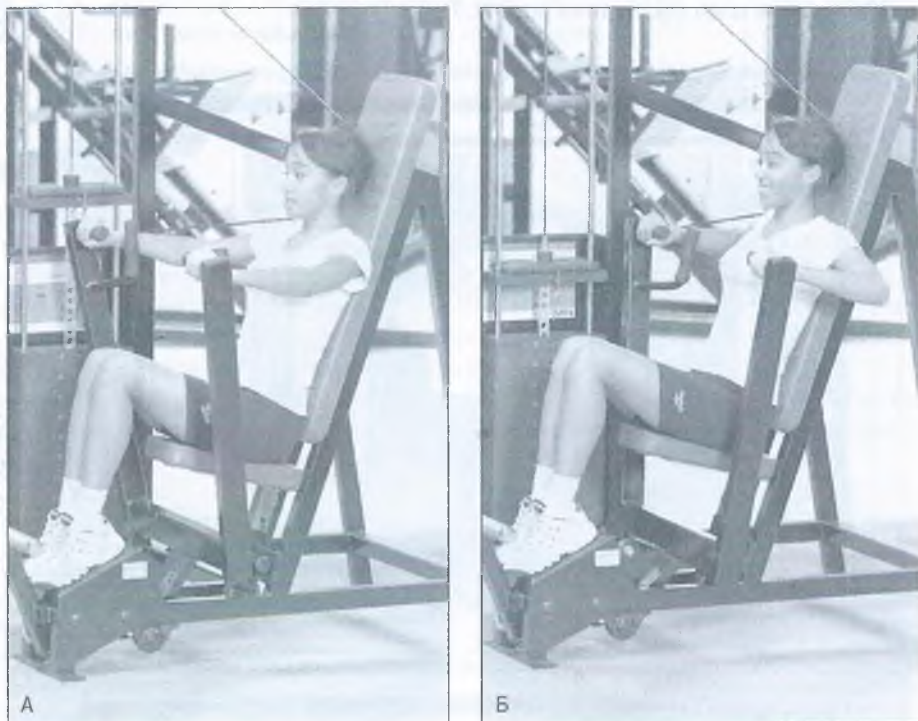


Рис. 12.6. Не делайте упражнение слишком быстро, чтобы не повредить локти

## Скрещение рук на тросовом тренажере

Это упражнение, называемое также *кроссовером*, не только укрепляет грудные мышцы, но и помогает разработать плечи.



Будьте осторожны, если у вас проблемы с плечами, локтями или поясницей.

### Подготовка к подходу

Установите блоки на обеих стойках тренажера в верхнее положение. Прикрепите к тросу с каждой стороны по рукоятки в форме подковы (описание различных рукояток для тросовых тренажеров см. в главе 4). Станьте между стойками, удобно расставив ноги, так, чтобы одна была впереди другой. Возьмите по рукоятки в каждую руку, направив ладони вниз и слегка вперед. Втяните живот, слегка прогнитесь вперед в тазу и расслабьте колени (фото А на рис. 12.7).

## Упражнение

Держа локти слегка согнутыми, потяните рукоятки вниз так, чтобы запястья скрестились одно над другим. Затем медленно разведите руки вверх и в стороны, пока кисти не окажутся на уровне плеч (фото Б на рис. 12.7).



Рис. 12.7. Подавайтесь слегка вперед, чтобы снять напряжение с поясницы

## Что делать и чего не делать



- ✓ Сводя руки вместе, делайте глубокий выдох.
- ✓ Начинайте движение от груди. Другими словами, все время держите плечи, локти и запястья в одном положении.
- ✓ Не забывайте слегка подаваться вперед: это снимает напряжение с поясницы.

## Другие варианты

**Скрещение рук на плоской скамье.** Установите блоки в самой нижней точке стоек тренажера и поставьте по центру между стойками плоскую силовую скамью. Возьмите в каждую руку по рукояти в форме подковы и лягте на скамью. Выпрямите руки прямо над плечами, а затем разведите их в стороны и вниз так, чтобы локти опустились чуть ниже уровня плеч. В данном случае движение будет практически таким же, как и при разведении рук с гантелями на плоской скамье.

**Кроссовер одной рукой.** Выполните базовую версию упражнения, но двигая каждой рукой по очереди. Свободную руку положите на бедро или возьмитесь ею за стойку тренажера.

## Отжимания на тренажере

Это упражнение направлено прежде всего на развитие мышц груди, но также хорошо укрепляет плечи и трицепсы.



Будьте осторожны при наличии проблем с плечами, локтями или поясницей.

## Подготовка к подходу

Определить подходящую нагрузку здесь может быть довольно сложно, поскольку работают совершенно другие правила, нежели в любом другом упражнении. В данном случае вы должны выбирать вес побольше, если хотите сделать упражнение *легче*, и поменьше, если хотите, чтобы оно было *труднее*. Чем больше плит груза вы для себя выберете, тем больший вес вашего тела будет ими уравновешиваться на протяжении занятия. Например, если вы весите 75 кг и вставите штырь под плиту с отметкой 50 кг, то вам придется поднимать лишь 25 кг веса вашего тела. Но если вы вставите штырь под плиту с отметкой 25 кг, то будете поднимать все 50 кг.

После того как вы установите для себя нужный вес, встаньте на платформу тренажера, а затем осторожно опустите колени на специальную подушку или поставьте ноги на специальную планку. (Здесь схема может слегка различаться, в зависимости от конструкции тренажера в вашем спортзале.) Возьмитесь за нижние рукоятки ладонями к себе и выпрямите руки. Втяните живот, расправьте плечи и спину (фото А на рис. 12.8).

## Упражнение

Опустите ваше тело, пока верхние части рук не будут параллельны полу, а затем отожмитесь обратно вверх (фото Б на рис. 12.8).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите плечи расслабленными, чтобы они не поднимались.
- ✓ Держите живот втянутым, чтобы спина не выгибалась слишком сильно.
- ✓ Держите шею на одной линии с остальным позвоночником и не позволяйте подбородку выступать вперед.
- ✓ Не “роняйте” свое тело слишком резко, чтобы не повредить локти.
- ✓ Не опускайте тело больше, чем до точки, в которой верхние части ваших рук параллельны полу.



Рис. 12.8. Не “роняйте” свое тело слишком резко, чтобы не повредить локти

### Другие варианты

**Традиционные отжимания на весу (тяжелее).** Станьте лицом к тренажеру и поставьте руки на нижние рукоятки. Подпрыгните вверх, чтобы ноги оторвались от пола. Далее, удерживая тело на весу, выпрямите руки, поднимая тело вверх. Держите ноги прямыми или слегка согнутыми в коленях со скрещенными лодыжками. Держите спину прямой и расслабленной, живот втяните. Согните руки в локтях и опустите тело, но только до тех пор, пока верхние части рук не будут параллельны полу. Затем выпрямите руки снова и верните тело в исходное положение.

**Неполные отжимания (легче).** Если традиционные отжимания на весу слишком сложны, попробуйте выполнять только их *возвратную* фазу. Используйте силу ваших мышц, чтобы опустить тело вниз, а затем каждый раз соскакивайте на пол. Только, когда будете прыгать, не забывайте беречь локти от травм, не нагружая их сверх меры.

**Отжимания с отягощением (тяжелее).** Выполните базовую версию этого упражнения, используя специальный пояс, предназначенный для удерживания на талии тех или иных утяжелителей.

# Разработка плечевых мышц

*В этой главе...*

- Дельтовидные мышцы плеча
- Преимущества сильных плеч
- Укрепление плечевых мышц
- Предотвращение распространенных ошибок
- Выполнение упражнений

**В** следующий раз, когда возле вашего дома выключится светофор, наблюдайте за регулировщиком движения на четырехстороннем перекрестке. Или, когда будете в магазине аудио- и видеопродукции, возьмите напрокат фильм *Лихорадка субботнего вечера* и посмотрите, как там двигается Джон Траволта. В обоих случаях вы наверняка получите представление о том, на что способны плечевые мышцы человека. Когда вы двигаете руками практически в любом направлении, — вверх, вниз, назад, вперед, в стороны и т.д. — за все это отвечают (или хотя бы участвуют в этом) ваши плечи. Гениальное устройство плечевых суставов делает плечи одной из наиболее мобильных и многосторонних частей вашего тела.

К сожалению, их потрясающая подвижность также делает дельтовидные и расположенные рядом мышцы, называемые *вращателями плеча*, особенно уязвимыми для травм. Как же быть? Внимательно прочитайте эту главу, посвященную всевозможным упражнениям, которые помогут укрепить плечи и не допустить их повреждения. И если танцы в стиле диско когда-нибудь снова войдут в моду, вы будете к этому готовы.

## *Знакомство с мышцами плеч*

Официально плечевые мышцы называются *deltoides*, или *дельтовидными*. Они словно две кепки прикрывают сверху оба ваших плечевых сустава (лучший способ их разглядеть — вытянуть руку горизонтально). Если же говорить о строении, то дельтовидные состоят из трех частей.

- ✓ **Центральная.** Верхняя, или средняя, дельтовидная мышца расположена вверху плеча. Когда она сокращается, вы получаете возможность поднять руку.
- ✓ **Передняя.** Эта дельтовидная мышца расположена впереди плеча. При ее сокращении рука двигается вовнутрь, по направлению к центру груди.
- ✓ **Задняя.** Когда сокращается эта дельтовидная мышца, расположенная позади плеча, рука возвращается в обычное положение и даже может двигаться немного назад.

Ваши плечи способны двигаться в разных направлениях благодаря наличию в них шаровидных суставов. Круглая головка плечевой кости плотно сидит в суставной сумке, свободно вращаясь так, как вам нужно. Еще одна пара таких шаровидных суставов имеется между вашим тазом и бедрами, но она не имеет мобильности, свойственной плечам.

*Вращатели плеч* — это группа из четырех мышц, которые не дают плечевым костям выскользнуть из сустава. Они проходят ниже дельтовидных, незаметно выполняя свою работу. К сожалению, вращатели плеч действуют настолько незаметно, что многие люди даже не знают об их существовании, а потому и не заботятся об их тренировке. Как правило, о них мы узнаём только тогда, когда профессиональный бейсболист выпадает из игры на целый сезон в связи с их травмой. Вращающие мышцы стабилизируют плечевой сустав и позволяют вращать рукой, не сгибая локоть, например когда вы разворачиваете ладонь вперед, а потом назад. Они также включаются в работу при бросках и при поднимании рук над головой. Плечевые мышцы изображены на рис. 13.1.

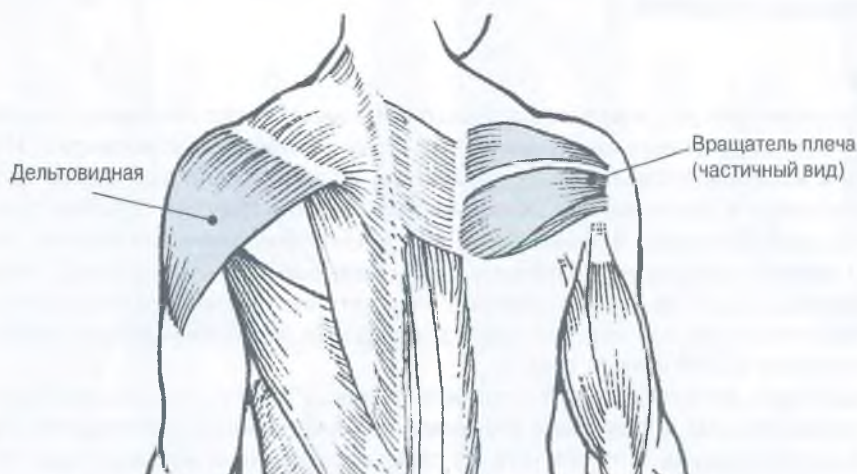


Рис. 13.1. Ваши плечевые мышцы

## Удовольствие от сильных плеч

Конечно, ваши плечи выполняют довольно большую работу всякий раз, когда вы делаете упражнения для развития груди и спины. Тем не менее важны также упражнения, направленные исключительно на тренировку дельтовидных мышц. Для занятий ими существует несколько веских причин.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Сильные плечи облегчают выполнение большинства движений руками. Играете ли вы с братом в снежки, перебрасываетесь ли картошкой через стол или поднимаете свой “слегка тяжеловатый” чемодан — работают при этом именно они. До той или иной степени ваши плечевые мышцы работают практически при любом упражнении для верхней части тела. А это значит, что их укрепление позволит поднимать больший вес при тренировке спины и груди.
- ✓ **Предотвращение травм.** Слабые плечевые мышцы часто страдают от различных повреждений, даже если вы выполняете все упражнения правильно. Кроме того, упражнения для развития плеч помогают предотвратить

травмы, возникающие во время непривычных занятий. Ведь многие люди пять дней в неделю заняты спокойной сидячей работой, а по выходным вдруг начинают махать молотком, играть в бадминтон, хоккей или копать грядки. Да и вообще, когда у вас слабые мышцы плеч, травмы могут подстергать вас даже при открытии ящика комода.

- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** Бодибилдеры очень серьезно относятся к разработке плечевых мышц, поскольку те играют очень важную роль во внешности спортсмена. А ведь внешняя привлекательность и является главной целью бодибилдинга. Но даже если вы не стремитесь развивать свои дельтовидные для соревнований, вы все равно можете сделать их рельефными и выпуклыми, чтобы потом гордо носить футболки и майки без рукавов. (Конечно, вы вполне можете надевать их, когда вам только будет угодно. Однако рельефные мышцы плеч добавляют вам уверенности в себе.)

## Отличная тренировка плеч

Укрепить плечевые мышцы можно благодаря четырем основным типам движений (хотя вариантов тренировок тут существуют десятки). Мы рекомендуем выполнять описанные ниже упражнения в том порядке, в котором они перечислены. Если говорить в общем, то самый тяжелый груз используется при жиме гантелей или штанг, а самый легкий — при разведении рук прогнувшись.

- ✓ **Жим.** Это упражнение предполагает выпрямление рук над головой и направлено на разработку всех дельтовидных мышц.
- ✓ **Подъем рук через стороны.** Здесь нужно поднимать руки через стороны вверх до уровня плеч. Это упражнение развивает верхнюю и внешнюю часть плечевых мышц.
- ✓ **Подъем рук вперед.** В данном случае руки поднимаются от боков прямо перед собой. Это упражнение развивает переднюю и верхнюю часть дельтовидных мышц.
- ✓ **Разведение рук прогнувшись.** Данное упражнение предполагает прогиб в области таза, насколько ваша гибкость позволяет противостоять силе тяжести. Грудь при этом должна быть параллельна полу. Занимаясь таким образом, вы развиваете заднюю и внешнюю часть дельтовидных мышц.

Время от времени порядок выполнения упражнений можно менять, чтобы переносить основную нагрузку на более слабые мышцы и обеспечивать разнообразие стимулов. Безусловно, нет необходимости включать все четыре типа упражнений в каждый комплекс по развитию плеч. Но вы должны стараться практиковать их регулярно, чтобы добиться равномерного развития плечевых мышц. (Далее в этой главе вы найдете несколько вариантов каждого из упражнений, а также еще парочку движений, не попавших в перечисленные категории.)



Старайтесь больше тренировать плечи со свободными отягощениями, а не на тренажерах. Очень часто при занятиях на силовой машине движения получаются неестественными, что приводит к излишней нагрузке на шею. Кроме того, для людей слабых, например для изящных женщин, довольно сложно приспособить под себя тренажер, рассчитанный на мощного культуриста.



Помните, что вращатели плеча весьма подвержены травмам. Защитить эти мышцы до некоторой степени можно за счет следующих действий.

- ✓ **Соблюдения правильной техники.** Тщательно следуйте инструкциям, которые прилагаются к упражнениям для развития верхней части тела в этой и других главах.
- ✓ **Выполнения упражнений на вращение рук вовнутрь и наружу.** Эта глава включает два таких упражнения, которые можно выполнять с гантелями.
- ✓ **Использования упражнений с эспандером.** Такие упражнения для развития вращателей плеча, которые можно выполнять дома или где-нибудь на выезде, вы найдете в главе 24.

## *Как избежать ошибок при разработке плеч*

Даже у активно занимающихся тяжелоатлетов травмы плечевых мышц не проходят бесследно за одну ночь. Мы знаем огромное количество людей, которые качали железо годами, часто игнорируя незначительную боль в плечах, а потом — раз! — и все. Их плечи просто отказывались нормально работать. Однако то, что они воспринимали как непонятно откуда взявшуюся травму, на самом деле было закономерным результатом длительной перетренировки и неправильной техники работы. Избегать травм, сохраняя плечи сильными и здоровыми, не так уж сложно — нужно только не допускать распространенных ошибок, о которых мы расскажем ниже.

### **Чрезмерность движения**

Если в инструкции указано: “поднимать гантели на высоту плеч”, не поднимайте их к потолку, поскольку движение под неестественным углом создает лишнее напряжение на сустав. Пользы же для улучшения тонуса мышц от этого практически никакой. Другими словами, риск травмы от подъема груза выше, чем требуется, намного перевешивает крошечную возможность стать за счет этого сильнее.

### **Выгибание спины дугой**

Выполняя упражнения для плеч на скамье с вертикальной спинкой, следите, чтобы между поясницей и сиденьем оставался лишь небольшой зазор. Конечно, выгибание спины позволяет поднять более тяжелый груз, но не позволяет толком укрепить мышцы, которые вас интересуют, и делает поясницу более уязвимой, приводя к травмам.

### **Раскачивание взад и вперед**

Выполняя упражнения для плечевого пояса стоя, нужно расслаблять колени и стараться держать тело ровно, соблюдая правильную осанку. К сожалению, многие перенапрягают колени и отклоняются назад, принимая позу, которую поясница явно не приветствует. Но помните: двигая любой другой частью тела, кроме рук, вы не развиваете плечи как следует. Если же вы просто не можете поднять выбранный вес иначе, его надо просто уменьшить.

## Выполнение упражнений из-за головы

Вам наверняка доводилось видеть атлетов, которые выжимают гантели над головой, опуская их себе за голову, а не вперед. Некоторые тренажеры на развитие плеч также предполагают движения из-за головы. Вот вам наш совет: держитесь от таких упражнений подальше! Они требуют глубокого разворота рук назад, ставя дельтовидные и вращатели плеч в более слабое и опасное положение. Кроме того, такие движения зажимают головки плечевых костей в суставах, что ведет к их повреждению и создает дополнительную нагрузку на вращатели. Да и вообще, вы всегда должны помнить, что преимущества любого упражнения должны перевешивать риск.

Несмотря на то что Сюзанна прекрасно знала обо всех недостатках этих упражнений, она тоже однажды сделала несколько серьезных подходов, выжимая гантели из-за головы, когда готовилась к соревнованиям по поднятию тяжестей. На следующий день она уже не могла повернуть левую руку назад — мешала сильная боль. Даже жалкую 2-килограммовую гантель она не могла безболезненно выжать над головой! И только по прошествии *семи* месяцев отдыха и реабилитационных упражнений травма прошла. Этот урок Сюзанна усвоила на собственном горьком опыте очень хорошо. Сегодня она просто не может без дрожи смотреть, как люди в ее спортзале делают упражнение, которое выбило ее из тренировок на столь долгое время.

## Практика упражнений для плеч

Вот перечень упражнений, которые мы рассмотрим далее в этой главе.

- ✓ Жим гантелей от плеч.
- ✓ Подъем рук через стороны.
- ✓ Подъем рук вперед.
- ✓ Разведение рук прогнувшись.
- ✓ Вращение рук вовнутрь и наружу.
- ✓ Жим от плеч на тренажере.

## Жим гантелей от плеч

Это упражнение направлено на развитие верхней и центральной части плечевых мышц. Кроме того, оно укрепляет верхнюю часть спины и трицепсы.



Будьте осторожны, если у вас проблемы с поясницей, шеей или локтями.

## Подготовка к подходу

Возьмите по гантеле в каждую руку и сядьте на скамью со спинкой. Прочно поставьте ступни на пол примерно на ширине бедер. Согните локти и поднимите их на высоту плеч так, чтобы гантели были примерно на уровне ушей. Втяните живот и напрягите мышцы пресса, чтобы между вашей поясницей и спинкой скамьи оставался лишь небольшой зазор. Обопритесь затылком на подушку скамьи (фото А на рис. 13.2).

## Упражнение

Выжмите гантели вверх и вовнутрь так, чтобы их концы почти соприкасались прямо у вас над головой, после чего опустите их обратно на уровень ушей (фото Б на рис. 13.2).

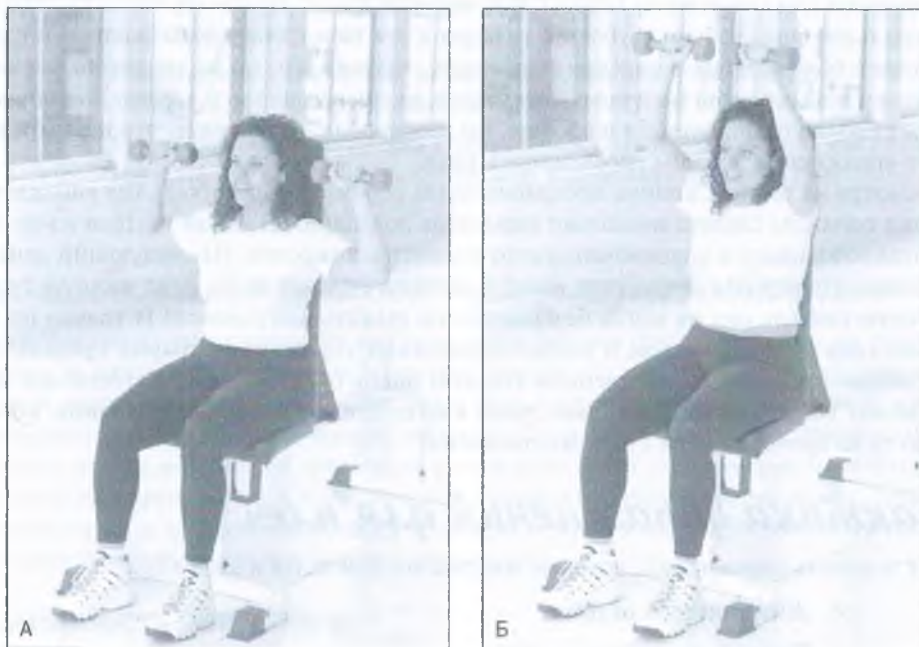


Рис. 13.2. Не замыкайте локти в верхней точке движения

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите локти согнутыми и расслабленными до самого конца движения; не замыкайте их, выпрямляя руки полностью.
- ✓ Прекращайте опускать гантели, когда ваши локти будут на уровне или чуть ниже плеч.
- ✓ Не выгибайте спину слишком сильно, образуя большую дугу над спинкой скамьи.
- ✓ Не ерзайте и не дергайтесь из стороны в сторону в попытке поднять больший вес.

## Другие варианты

**Жим гантелей с ладонями вовнутрь (легче).** Попробуйте делать это упражнение, развернув ладони одна к другой. Это позволит подключить к работе запястья и бицепсы.

## Подъем рук через стороны

Это упражнение помогает разработать центральную часть плечевых мышц. Следите за техникой, особенно если у вас проблемы с шеей или поясницей.

## Подготовка к подходу

Возьмите по гантеле в каждую руку и встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Слегка согните локти, разверните ладони одну к другой и сведите гантели вместе перед бедрами. Втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 13.3).

## Упражнение

Разведите руки вверх и в стороны, пока гантели не окажутся чуть ниже уровня плеч. Медленно опустите гантели обратно. (Представьте, что вы выливаете перед собой на пол два кувшина лимонада или поливаете цветы сразу из двух леек — фото Б на рис. 13.3).

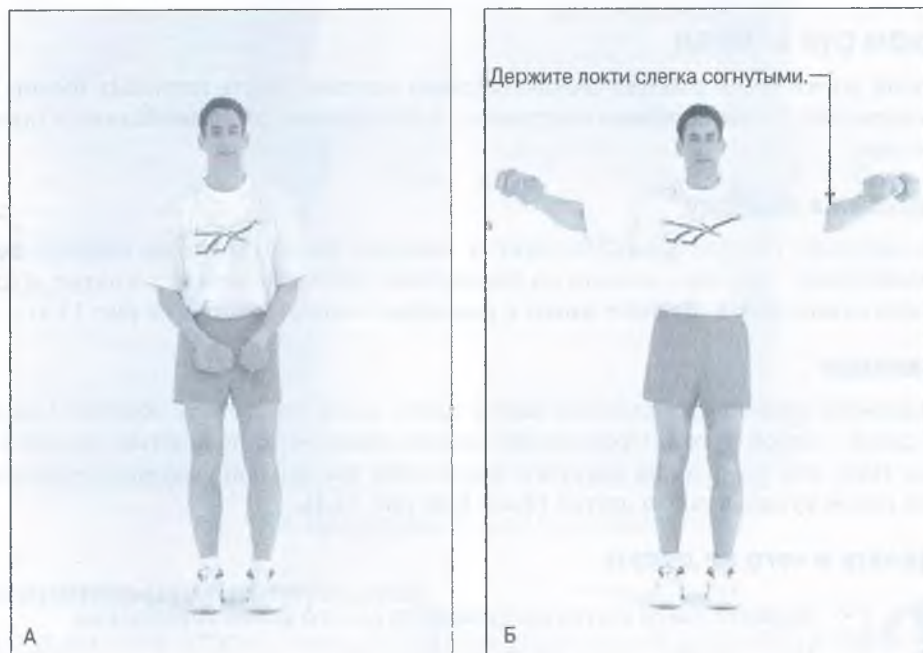


Рис. 13.3. Не поднимайте груз выше уровня плеч

## Что делать и чего не делать



- ✓ Выполняя упражнение, работайте исключительно плечами. Другими словами, держите локти все время в одном положении — слегка согнутыми.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, не отклоняйтесь назад и не раскачивайтесь взад и вперед, стараясь поднять вес побольше.
- ✓ Не поднимайте гантели выше уровня плеч.

## Другие варианты

**Подъем согнутых рук (легче).** Начните подход, согнув руки в локтях под углом  $90^\circ$ , развернув ладони одну к другой и держа гантели перед собой. Далее, держа руки согнутыми на протяжении всего упражнения, поднимите гантели так, чтобы локти достигли уровня плеч.



Конечно, подъем согнутых рук не позволяет разработать плечевые мышцы так же хорошо, как базовая версия. Если плечи у вас слабые или побаливают, лучше использовать именно этот вариант упражнения.

**Подъем рук сидя.** Для смены темпа попробуйте выполнять подъем рук через стороны, сидя на скамье. При этом в начале движения руки должны свисать прямо вниз по бокам тела, слегка согнутые в локтях.

**Подъем рук большими пальцами вверх (легче).** Выполните это упражнение, разворачивая ладони вперед и направляя большие пальцы рук вверх. Такая версия создает меньше нагрузки на вращатели плеч и часто используется в лечебной физкультуре.

## Подъем рук вперед

В этом упражнении работает исключительно передняя часть плечевых мышц. При его выполнении будьте особенно осторожны, если страдаете давними болями в пояснице или шее.

### Подготовка к подходу

Возьмите по гантеле в каждую руку и встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Позвольте рукам свободно свисать по бокам тела, расслабив слегка согнутые локти и развернув ладони назад. Втяните живот и расслабьте колени (фото А на рис. 13.4).

### Упражнение

Поднимите правую руку вверх на высоту плеча, затем опустите ее обратно. Сделайте то же самое с левой рукой. Продолжайте менять руки, пока полностью не закончите подход. Или, для увеличения нагрузки, выполните все запланированные повторения сначала одной рукой, а потом другой (фото Б на рис. 13.4).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите локти слегка согнутыми до самого конца упражнения.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, не отклоняйтесь назад и не раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь поднять гантель.
- ✓ Не поднимайте руки выше уровня плеч.

### Другие варианты

**Подъем рук вперед ладонями вверх.** Разверните ладони вверх и выполните упражнение точно так же, как описано в базовой версии. Вам будет особенно полезно попробовать этот вариант, если вы склонны к травмам дельтовидных мышц или вращателей плеча.

**Диагональный подъем рук вперед (тяжелее).** Подняв руку на высоту плеча, сдвиньте ее на пару сантиметров вовнутрь, пока гантель не окажется перед верхней частью вашей груди. При наличии хронических проблем с плечами от этой версии лучше отказаться.

**Подъем рук вперед сидя (тяжелее).** Выполните базовую версию упражнения, сидя на скамье со спинкой; это поможет устранить *любую* возможность неправильного выполнения.

**Подъем рук вперед лежа (тяжелее).** Лягте на скамью на живот, удерживая по гантеле в каждой руке и выпрямив руки точно под собой (или слегка разведя их в стороны). Разверните ладони вовнутрь, большими пальцами вверх. Далее поднимите гантели так

высоко, как вам будет удобно, но не выше уровня плеч. Для этой версии упражнения вам придется использовать гораздо более легкий вес. Можете также использовать поднимающуюся скамью и делать то же самое на ней.

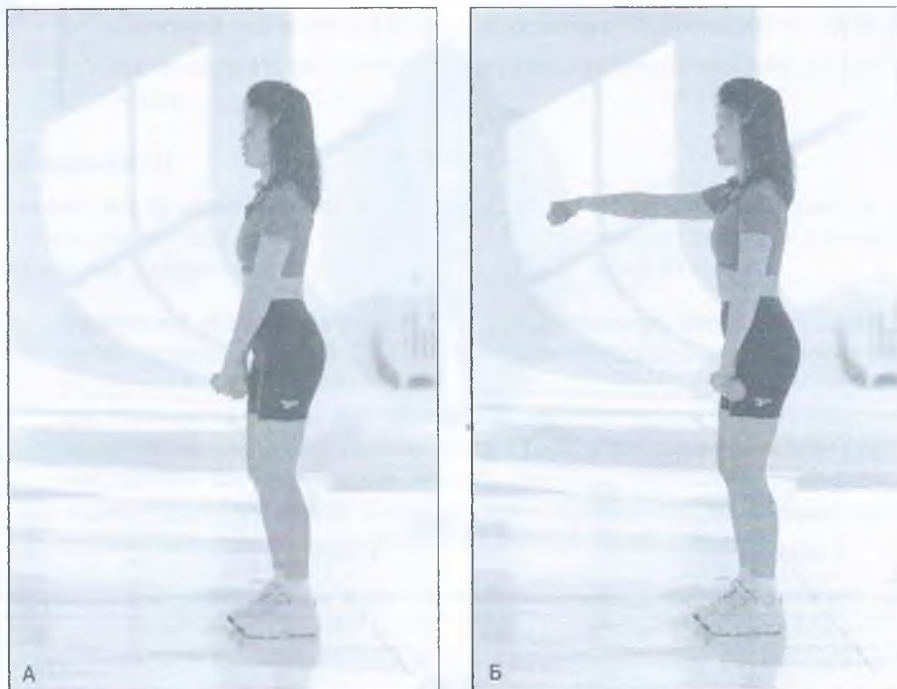


Рис. 13.4. Не поднимайте руки выше уровня плеч

## Разведение рук прогнувшись

Это упражнение отлично подходит для укрепления задней части плеч и верхней части спины. Кроме того, оно улучшает осанку.

### Подготовка к подходу

Возьмите по гантеле в каждую руку и сядьте на край силовой скамьи. Сильно прогнитесь вперед в тазу так, чтобы верхняя часть вашей спины была прямой и почти параллельной полу (если можете, упритесь грудью в колени). Позвольте рукам свободно свисать вниз так, чтобы ладони были повернуты одна к другой, а гантели находились позади ваших икр прямо под коленями. Слегка опустите подбородок к груди и втяните живот (фото А на рис. 13.5).

### Упражнение

Поднимите руки через стороны вверх, слегка сгибая локти. В конце движения ваши локти должны оказаться на уровне плеч. По ходу движения сведите лопатки вместе. Затем медленно и плавно опустите руки обратно, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 13.5).



Рис. 13.5. Выполняя упражнение, двигайте только руками и плечами

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите подбородок слегка опущенным к груди на протяжении всего упражнения, чтобы ваша голова и шея не задирались вверх.
- ✓ Прогибайтесь вперед в бедрах, вместо того чтобы выгибать дугой спину.
- ✓ Не позволяйте остальным частям тела двигаться, пока вы делаете упражнение.

## Другие варианты

**Обратная тяга на дельтовидные.** Используйте то же исходное положение, за исключением того, что ладони нужно направлять назад. Поднимая гантели в данной версии упражнения, вы должны будете сгибать локти сильнее, чем в базовой.



**Разведение рук прогнувшись на тросовом тренажере.** Эта версия особенно полезна, если вас давно беспокоят боли в шее. Установите блок троса как можно ближе к полу и прикрепите к нему специальную рукоять в форме подковы. Станьте на колени боком к стойке и возьмитесь за рукоять той рукой, которая окажется дальше от тренажера. (Трос при этом должен будет проходить под вашим телом.) Сведите лопатки вместе и поднимите руку с рукояткой через сторону вверх, как вы делали в базовой версии. Не забудьте выполнить одинаковое количество повторений каждой рукой.

**Обратная тяга на дельтовидные стоя.** Попробуйте выполнять то же упражнение стоя, ноги на ширине бедер. Наклонитесь корпус вперед под углом 45°. Держите живот втянутым, чтобы уберечь от травм поясницу, и не допускайте никаких раскачиваний из стороны в сторону.

## Вращение рук наружу

Это упражнение направлено в основном на развитие вращателей плеч, но также укрепляет и дельтовидные мышцы.



Если эти движения вызывают у вас неприятные ощущения в шее, попробуйте подкладывать под голову свободно вытянутую руку.

## Подготовка к подходу

Удерживая гантель в правой руке, лягте на пол на левый бок. Согните правый локоть под углом 90° и прочно установите его на боку так, чтобы ладонь была повернута вниз. Втяните живот. Подоприйте голову левой рукой, согнутой в локте, или лягте на свою вытянутую левую руку.

## Упражнение

Не отрывая локоть от бока, разверните правую руку, подняв ее так высоко, как вам будет удобно (высота здесь будет зависеть от вашей гибкости). Затем медленно опустите гантель обратно к полу. Выполните одинаковое количество повторений каждой рукой. Подробнее это упражнение показано на рис. 13.6.



## Что делать и чего не делать



- ✓ Представляйте, что ваше плечо — это петля дверцы люка, которая то открывается, то закрывается.
- ✓ Выполняйте упражнение осторожно и плавно.
- ✓ Не вытягивайте шею вверх и не поднимайте лицо.
- ✓ Не опускайте гантель слишком резко и не выбрасывайте ее вверх.
- ✓ Не старайтесь поднять гантель выше, чем позволяет ваша естественная гибкость.

## Другие варианты

**Вращение рук наружу с эспандером.** Описание версии этого упражнения, выполняемой с эспандером, приводится в главе 24.

**“Регулировщик” (тяжелее).** Возьмите по гантеле в каждую руку и станьте прямо, расставив ноги на ширине бедер. Согните локти и поднимите их на уровень плеч (в классической позе “руки вверх!”). Держа локти на одном уровне, разверните предплечья вниз, пока ладони не будут направлены назад, а затем верните их обратно в исходное положение.

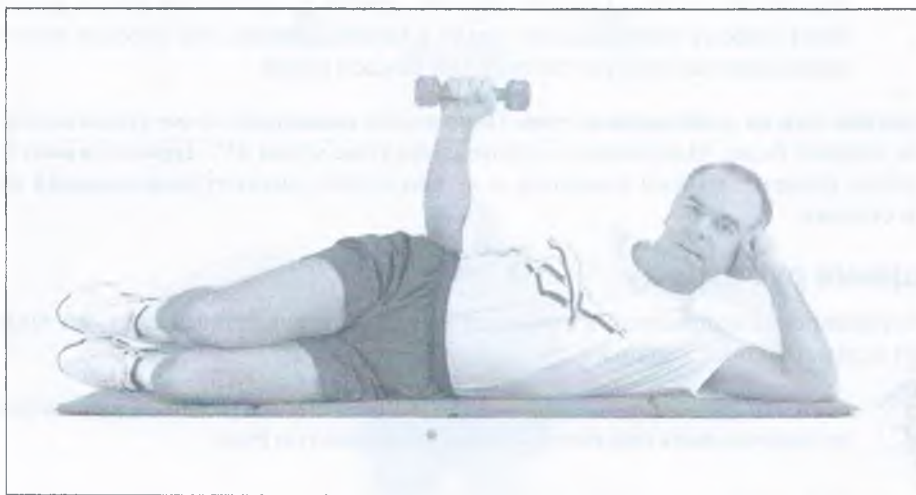


Рис. 13.6. Вращение рук наружу. Представляйте, что ваша рука — это дверца люка, которая то поднимается, то опускается

## Вращение рук вовнутрь

Это упражнение также направлено, в основном, на укрепление вращателей плеч, но развивает и дельтовидные мышцы.



Опять же, если эти движения вызывают у вас неприятные ощущения в шее, попробуйте подкладывать под голову свободную руку.

## Подготовка к подходу

Для вращения рук вовнутрь возьмите гантель в левую руку и лягте на спину. Согните руку в локте так, чтобы предплечье было перпендикулярно полу, а ладонь направлена вовнутрь.

## Упражнение

Опустите кисть к полу настолько, насколько позволяет ваша гибкость, а затем поднимите ее обратно. Выполните одинаковое количество повторений каждой рукой (рис. 13.7).



Рис. 13.7. Вращение рук вовнутрь. Выполняйте это упражнение плавно, не выбрасывая руку с гантелей резко вверх

## Что делать и чего не делать



- ✓ Представляйте, что ваше плечо — это петля дверцы люка, которая то открывается, то закрывается.
- ✓ Выполняйте упражнение осторожно и плавно.
- ✓ Не вытягивайте шею вверх и не поднимайте лицо.
- ✓ Не опускайте гантель слишком резко и не выбрасывайте ее вверх.
- ✓ Не старайтесь поднять гантель выше, чем позволяет ваша естественная гибкость.

## Другие варианты

**Вращение рук вовнутрь с эспандером.** Описание версии этого упражнения, выполняемого с эспандером, вы найдете в главе 24.

**“Регулировщик” (тяжелее).** Возьмите по гантеле в каждую руку и станьте прямо, расставив ноги на ширине бедер. Согните локти и поднимите их на уровень плеч (в классической позе “руки вверх!”). Далее, держа локти на одном уровне, разверните предплечья вниз, пока ладони не будут направлены назад, а затем верните их обратно в исходное положение.

## Жим от плеч на тренажере

Это упражнение рассчитано на развитие плеч целиком, поскольку подключает к работе все плечевые мышцы. Кроме того, оно укрепляет трицепсы и мышцы верхней части спины.



Будьте особенно осторожны, если у вас часто возникают проблемы с шейей, локтями или поясницей.

### Подготовка к подходу

Установите высоту сиденья тренажера так, чтобы ваши плечи находились примерно на одном уровне с блоком. Возьмитесь руками за выступающие вперед рукоятки (ладони при этом должны быть повернуты по направлению одна к другой). Втяните живот и прижмите спину к подушке сиденья, но оставьте небольшой естественный зазор между подушкой и поясницей (фото А на рис. 13.8).

### Упражнение

Выжмите рукоятки вверх, не выпрямляя рук полностью и не замыкая локти. Затем опустите руки, чтобы локти оказались чуть ниже уровня плеч (фото Б на рис. 13.8).



Рис. 13.8. Не выгибайте спину дугой и не ерзайте на сиденье, пытаясь поднять вес побольше

## Что делать и чего не делать



- ✓ Расслабляйте плечи и держите их значительно ниже ушей, особенно когда поднимаете руки вверх.
- ✓ Не выгибайте спину дугой и не ерзайте на сиденье тренажера, стараясь поднять больший вес.
- ✓ Не толкайте руки вверх резче, чем это необходимо; иначе вы рискуете перенапрячь локтевые суставы.

## Другие варианты

Многие тренажеры для развития дельтовидных мышц имеют рычаги, которые работают независимо друг от друга. Вот-вот, левая и правая стороны этих силовых машин не соединены, поэтому на каждую руку может приходиться разный вес и разная нагрузка. Если в вашем спортклубе есть такие тренажеры, мы рекомендуем попробовать поработать на них. При этом вы получите удобство и безопасность, которые предлагают тренажеры, но также сможете укрепить плечи равномерно, как со свободными отягощениями.

# Разработка мышц рук

*В этой главе...*

- Бицепсы, трицепсы и мышцы предплечья
- Преимущества сильных рук
- Дополнительные подсказки
- Предотвращение ошибок во время тренировок
- Практические упражнения для рук

**Д**ля начала мы хотим рассказать вам одну занимательную и абсолютно правдивую историю. Однажды Лиз познакомилась с женщиной из Нью-Йорка, которая решила посещать тренажерный зал лишь благодаря своей новой прическе. Она объяснила, что ее “персональный парикмахер” посоветовал ей изменить метод укладки: моделировать волосы не феном, а руками. И чтобы придать волосам красивую форму, этой женщине приходилось по многу раз сгибать и разгибать руки. “Я и подумать не могла, что у меня такие слабые руки, — пожаловалась она Лиз. — Чтобы моя прическа выглядела замечательно, я просто вынуждена была начать поднимать тяжести”. Как вам это нравится? Между прочим, сильные руки нужны вам не только для прически. Поэтому в этой главе мы подробно расскажем о том, как развить мышцы рук.

## *Знакомство с мышцами рук*

Позвольте представить вашему вниманию *бицепсы*. Это двуглавые мышцы, расположенные спереди верхних частей рук. Заглянув в тренажерный зал, вы наверняка увидите людей, которые, думая, что их никто не видит, сгибают руки перед зеркалом и любуются именно этими мышцами. Главная работа бицепсов — сгибать руки. Поэтому основным движением всех упражнений на бицепсы является именно *сгибание*.

Прямо напротив бицепсов расположены *трицепсы*. Эти трехглавые мышцы проходят сзади верхних частей ваших рук. Подобно многим другим группам мышц, бицепсы и трицепсы всегда работают в паре. Когда вы напрягаете бицепсы, расслабляются трицепсы, и руки сгибаются. И наоборот, когда вы напрягаете трицепсы, расслабляются бицепсы, и руки разгибаются. Поэтому между этими мышцами крайне важно сохранять силовой баланс, не допуская, чтобы одни оказались мощнее других. Вот почему вам следует регулярно делать упражнения как на бицепсы, так и на трицепсы.

В руках существует еще одна группа мышц, которая позволяет вам двигать запястьями. Чтобы избавить вас от мудреных названий, мы будем называть их просто — *мышцы предплечья*. Благодаря этим мышцам вы можете поднимать и опускать запястья, делать вращательные движения, наклонять их вправо и влево, а также поворачивать ладони. Самая же главная задача мышц предплечья состоит, пожалуй, в стабилизации лучезапястного сустава. При слабых мышцах предплечий запястья могут сгибаться в самый

неподходящий момент (например, когда вы держите над грудью штангу весом 50 кг). Слабость этих мышц также означает, что вы не можете крепко зажать в руке какой-либо предмет вроде бейсбольной биты, упрямого сорняка или банки консервированных ананасов. Кроме того, она открывает простор для развития *синдрома канала запястья* — воспаления нервных окончаний в нижней части руки.

Определить расположение мышц ваших рук поможет рис. 14.1.

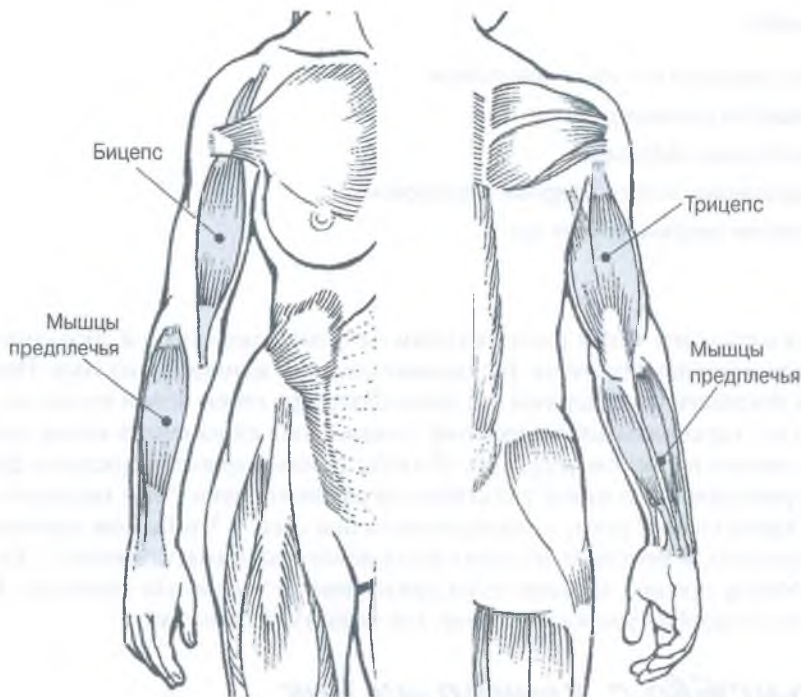


Рис. 14.1. Мышцы рук: вид спереди (слева) и сзади (справа)

## Удовольствие от сильных рук

Поскольку в повседневной жизни мы практически постоянно что-то делаем руками, их движения давно воспринимаются нами как нечто само собой разумеющееся. Между тем, уделяя их мышцам особое внимание в тренажерном зале, можно получить немало преимуществ.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Ваши руки являются связующим звеном между верхней частью вашего тела и всем остальным миром. Если они будут слабыми, то более крупные мышцы спины и груди не смогут работать в полную силу. Ведь на самом деле ваша общая сила напрямую зависит от самого слабого звена. Например, выполнение тяги вниз на высоком блоке (описанное в главе 11) главным образом требует от человека сильных мышц спины. Однако слабые бицепсы существенно ограничивают ваши возможности в этом упражнении. Имея сильные трицепсы, вы можете более эффективно разрабатывать мышцы груди при помощи специальных упражнений, например отжиманий или жима лежа.

Сильные предплечья и запястья крайне важны для выполнения многих силовых упражнений, а также занятий вне тренажерного зала. Они без напряжения и боли помогают играть в гольф, колоть орехи, тасовать игральные карты или работать на клавиатуре компьютера.

- ✓ **Предотвращение травм.** Сильные руки защищают от повреждений ваши локти. Поносите в руке тяжелый портфель, и рано или поздно локоть у вас начнет ныть. Имея же сильные мышцы рук, вы сможете таскать портфель в течение многих часов, не чувствуя никакой боли. Кроме того, у вас будет гораздо меньше шансов заполучить так называемый *теннисный локоть* или лучеплечевой бурсит — воспаления локтевого сустава. Сильные руки также сводят к минимуму неприятные ощущения или травмы при работе со штангой, гантелями или просто при снятии дисков со стойки. Помимо прочего, сильные мышцы предплечий помогают избежать синдрома канала запястья. А ведь это неприятное воспаление часто возникает от самых обычных повторяющихся движений. Например, его может вызвать продолжительный набор на клавиатуре, сканирование товаров в супермаркете или работа с компьютерной мышью.
- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** Мы всегда склонны ассоциировать крепкие рельефные бицепсы с мужской силой. Что же касается женщин, то судьи пока еще не вынесли по этому делу окончательный вердикт. Общественное мнение никак не может прийти к согласию о том, какие руки предпочтительнее иметь женщинам, сильные или слабые. Как бы то ни было, сильные руки помогают вам получать больше удовольствий от жизни, а рельефные мышцы выглядят здоровее. Суждения людей о том, какие мышцы должны быть у представителей обоего пола, часто зависят от веяний моды и меняются вместе с ней. Зато никто не будет оспаривать тот факт, что всегда хорошо быть сильным и здоровым, чувствуя себя уверенно.

## Отличная тренировка рук

Мышцы рук меньше мышц груди, спины и плеч. Поэтому на их развитие можно затратить намного меньше времени, получив результат ничуть не хуже. Если вы нацелены на то, чтобы сделать свои руки более сильными и красивыми, будет вполне достаточно делать по 1–3 подхода на каждую руку. Если же вы хотите получить особенно сильные руки с большими и рельефными мышцами, тогда вам придется выполнять по 5–8 подходов.

Уделяйте равное количество времени упражнениям на бицепсы и трицепсы. Если одна из этих групп мышц окажется намного сильнее другой, вы рискуете получить травму локтя.

- ✓ Лиз и Сюзанна выбирают следующее.
  - **Бицепсы.** Обе они не любят упражнений на бицепсы. Ведь как бы вы ни старались, эти упражнения все равно включают в себя лишь сгибание и разгибание рук.
  - **Трицепсы.** Обеим очень нравится разрабатывать трицепсы. Конечно, это кажется несколько странным, учитывая, что движения для развития трицепсов не особенно отличаются от упражнений на бицепсы. В них просто сначала идет разгибание рук и только потом — сгибание.

- ✓ **Ширли** же предпочитает следующее.
  - **Бицепсы.** Она очень любит разрабатывать эти мышцы. Особенно ей нравится обратное сгибание рук с гантелями, которое развивает также запястья и мышцы предплечий. Кроме того, она с удовольствием делает концентрированное сгибание, позволяющее сосредоточиться на мышце и убедиться в связи между телом и духом.
  - **Трицепсы.** Что касается трицепсов, то Ширли совсем не прочь поработать и над ними. Поскольку трицепсы от природы являются довольно слабыми, Ширли полагает, что, разработав их, вам уже не захочется потерять приятное ощущение силы в руках. И это желание не начинать все тренировки с нуля заставляет как Ширли, так и ее многочисленных учеников, серьезно относиться к упражнениям на трицепсы.

Конечно, психология людей, занимающихся силовыми упражнениями, не всегда поддается объяснению. Между тем, если вам больше нравится выполнять упражнения на одну группу мышц, чем на другую, мы хотим вам кое-что подсказать. Начинайте с упражнений на свои менее любимые мышцы, дабы избежать искушения вообще их пропустить. Если вы тренируетесь по недельному графику (о нем мы рассказываем в главе 21), то можете работать над разными группами мышц в разные дни.

Всегда делайте упражнения для рук после тренировки спины и груди. В противном случае руки слишком устанут и вы не сможете эффективно поработать над более крупными мышцами. Мышцы предплечий должны быть последними в верхней части тела, которые вы тренируете перед походом в душ.

## *Как избежать ошибок при разработке мышц рук*

Выполняя упражнения для рук, некоторые двигаются так нелепо, что это сразу же бросается в глаза, словно танцуют в луче прожектора. Поэтому во время тренировок всегда придерживайтесь следующих советов.

- ✓ **Не жульничайте.** Если, поднимая штангу или гантели, вы сгибаете туловище, знайте — в этом случае работают не руки, а все ваше тело. Раскачивание туловища взад и вперед — прямой путь к травмам поясницы. Интересно, что о вас подумают друзья, если вы им скажете, что потянули поясницу, выполняя упражнения на мышцы рук.
- ✓ **Не пропускайте упражнения для мышц предплечий.** Как уже отмечалось, гораздо приятнее иметь хорошо развитые мышцы предплечий.
- ✓ **Будьте осторожны с локтями.** В описаниях упражнений этой главы вы не раз встретите фразу о разгибании и выпрямлении рук. Однако это вовсе не означает, что вы должны замыкать локти в абсолютно выпрямленном положении.
- ✓ **Держите локти неподвижно.** Если во время силовых упражнений на бицепсы и трицепсы поворачивать локти в стороны, то, конечно же, можно поднять вес побольше. Однако это получается лишь по той причине, что





вы выигрываете в силе за счет большего рычага. Руки сильнее от этого не становятся. Возможно, выполняя упражнения на бицепсы, вроде обратного сгибания рук с гантелями (описанного чуть далее), вы также будете стремиться вытянуть руки и локти вперед. Естественно, ведь это движение помогает поднять вес, и вам не удастся избежать его полностью. Но постарайтесь хотя бы свести его к минимуму.

## Практические упражнения для рук

Ниже мы рассмотрим следующие упражнения для мышц рук.

- ✓ **Упражнения для бицепсов:** сгибание рук со штангой стоя, обратное попеременное сгибание рук с гантелями, концентрированное сгибание рук и сгибание рук на тренажере.
- ✓ **Упражнения для трицепсов:** тяга на высоком блоке для трицепсов, разгибание рук назад, отжимания от скамьи с упором сзади и жим вниз на тренажере.
- ✓ **Упражнения для мышц предплечий:** сгибание запястья и обратное сгибание запястья.

## Сгибание рук со штангой стоя

Это упражнение направлено на развитие и укрепление бицепсов.



Будьте особенно осторожны, если у вас проблемы с локтями. Каждый раз, увеличивая вес штанги и сгибая руку в локтевом суставе, вы увеличиваете давление на него. Следовательно, если он ослаблен, вам следует очень внимательно следить за тем, чтобы не переусердствовать и не получить травму. А при наличии проблем с поясницей вы можете выбрать те упражнения для бицепсов, которые выполняются сидя.

## Подготовка к подходу

Возьмите штангу нижним хватом, разведя руки примерно на ширину плеч. Поставьте ноги на ширине бедер и, не замыкая локти, опустите руки вниз так, чтобы гриф касался передней поверхности ваших бедер (фото А на рис. 14.2). Стойте прямо, живот втянут, колени расслаблены.

## Упражнение

Согните руки в локтях и поднимите штангу почти к плечам (фото Б на рис. 14.2). Затем медленно опустите штангу *почти* в исходное положение.

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите колени расслабленными. Это защитит от травм вашу поясницу.
- ✓ Не раскачивайтесь всем телом вперед и назад и не откидывайтесь назад, чтобы поднять штангу.

- ✓ Не выпрямляйте руки резко и не опускайте штангу так, словно бросаете мешок с картошкой. Делайте все движения медленно и плавно, чтобы максимально ощутить работу мышц рук и защитить локти от возможных травм. И не опускайте штангу полностью, иначе потеряете столь ценное напряжение в мышцах.

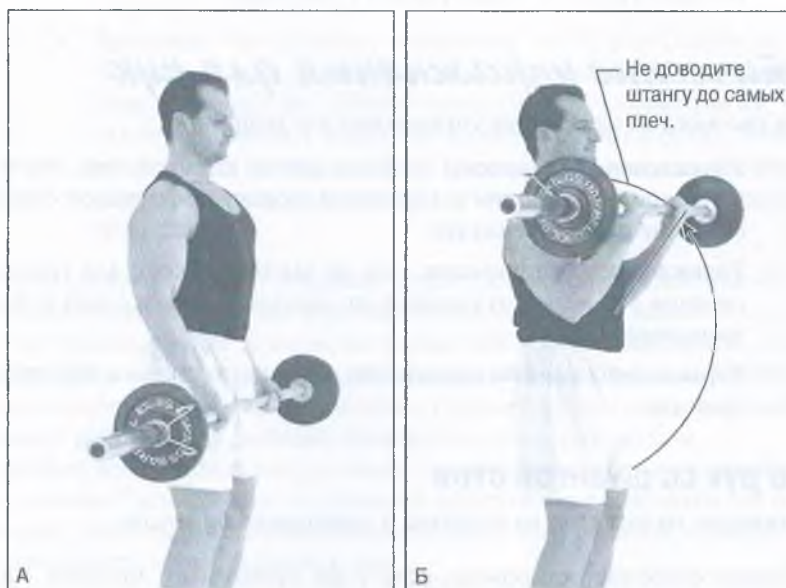


Рис. 14.2. Не раскачивайтесь вперед и назад, чтобы поднять штангу

## Другие варианты

**Сгибание рук с обратным хватом (тяжелее).** Упражнение повторяет базовую версию, но теперь штангу необходимо брать верхним хватом. При этом вы почувствуете большее напряжение в мышцах предплечий. (Подсказка: используйте в этом упражнении более легкий вес.)

**Сгибание рук на тросовом тренажере.** Установите блок тренажера как можно ближе к полу и прикрепите к тросу короткий или длинный прямой гриф. Возьмите его нижним хватом и отступите от тренажера на шаг назад. Сгибайте и выпрямляйте руки точно так же, как в базовой версии упражнения со штангой.

**Двойное сгибание рук с гантелями.** Возьмите в каждую руку по гантеле так, чтобы ваши ладони были обращены вверх, локти слегка касались боков, а руки свободно свисали вниз. Сгибайте и разгибайте руки, поднимая и опуская гантели одновременно, словно делаете упражнение со штангой.

## Обратное попеременное сгибание рук с гантелями

Это упражнение в основном направлено на развитие бицепсов.



Делайте его осторожно, если у вас проблемы с нижней частью спины или локтями.

## Подготовка к подходу

Возьмите в каждую руку по гантеле верхним хватом и поставьте ноги на ширине бедер. Опустите руки свободно вдоль туловища, развернув ладони назад (фото А на рис. 14.3). Стойте прямо, живот втянут, колени расслаблены.

## Упражнение

Согните правую руку и поднимите гантель до уровня чуть выше плеча. Медленно опустите гантель обратно, а затем повторите движение левой рукой. Меняйте руки, пока не выполните намеченное количество повторений (фото Б на рис. 14.3).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите колени расслабленными и сохраняйте прямую осанку. Тогда вы не будете раскачиваться всем телом вперед и назад, чтобы облегчить подъем груза.
- ✓ Не разводите локти широко в стороны, сгибая руки с гантелями. Держите локти поближе к туловищу, но *не упирайтесь* ими в бока, облегчая себе поднятие веса.
- ✓ Не позволяйте рукам с гантелями просто падать обратно в исходное положение. Опускайте их медленно, тщательно контролируя работу мышц.



Рис. 14.3. Держите локти поближе к туловищу на протяжении всего упражнения

## Другие варианты

**Сгибание “Молот”.** В этом упражнении ладони с гантелями должны быть развернуты вовнутрь (а не назад, как в базовой версии). Такое положение ладоней должно сохраняться до самого конца упражнения. Представьте, что вы забиваете в доску гвозди при помощи двух больших молотков. Эта версия разрабатывает также мышцы предплечий и некоторые мышцы, расположенные под бицепсами.

**Сгибание Зоттмана (тяжелее).** В этой версии ладони должны быть развернуты вперед, удерживая гантели нижним хватом. Сгибая и поднимая руку вверх, поверните кисть на 90° и подтяните ее к противоположному плечу. Это упражнение немного тяжелее базовой версии.

**Сгибание рук из положения сидя.** Если вы обнаружите, что жульничаете даже с небольшим весом, попробуйте выполнять базовую версию упражнения, сидя на скамье или стуле.

## Концентрированное сгибание рук

Это упражнение особенно хорошо подходит для разработки бицепсов, поскольку исключает работу всех остальных мышц.



Будьте осторожны, если у вас травмы локтей или часто возникают неприятные ощущения в области поясницы.

## Подготовка к подходу

Возьмите гантель в правую руку и сядьте на краешек скамьи или стула, поставив ноги примерно на ширине плеч. Прогнитесь слегка вперед в области таза и расположите правый локоть у внутренней стороны бедра сразу позади колена. Гантель при этом должна свисать вниз около внутренней стороны вашей лодыжки. Поставьте левую ладонь поверх левого бедра (фото А на рис. 14.4).

## Упражнение

Согните руку и поднимите гантель почти до плеча, но не касайтесь его (фото Б на рис. 14.4). Затем медленно выпрямите руку и опустите гантель в исходное положение. Что делать и чего не делать



- ✓ Наклоняйтесь вперед в области таза, вместо того чтобы прогибаться в пояснице.
- ✓ Не отклоняйте туловище в сторону, когда поднимаете руку с гантелью, чтобы дать себе лучший рычаг.

## Другие варианты

**Сгибание рук на наклонной скамье.** Сядьте на скамью, одна часть которой будет приподнята на несколько сантиметров. Откиньтесь назад и согните руки, поднимая гантели. Вы можете выполнять это упражнение, сгибая каждую руку по очереди или обе одновременно. Кроме того, поднимая руку вверх, можно еще и поворачивать кисть на 90°.

**Концентрированное сгибание рук стоя.** Возьмите гантель в одну руку. Станьте рядом с плоской скамьей, наклонитесь над ней и упритесь свободной рукой в ее поверхность. Рука с грузом свободно опущена. Согните руку в локте таким образом, чтобы гантель поднялась вверх по направлению к подмышке, а затем медленно опустите ее обратно вниз.

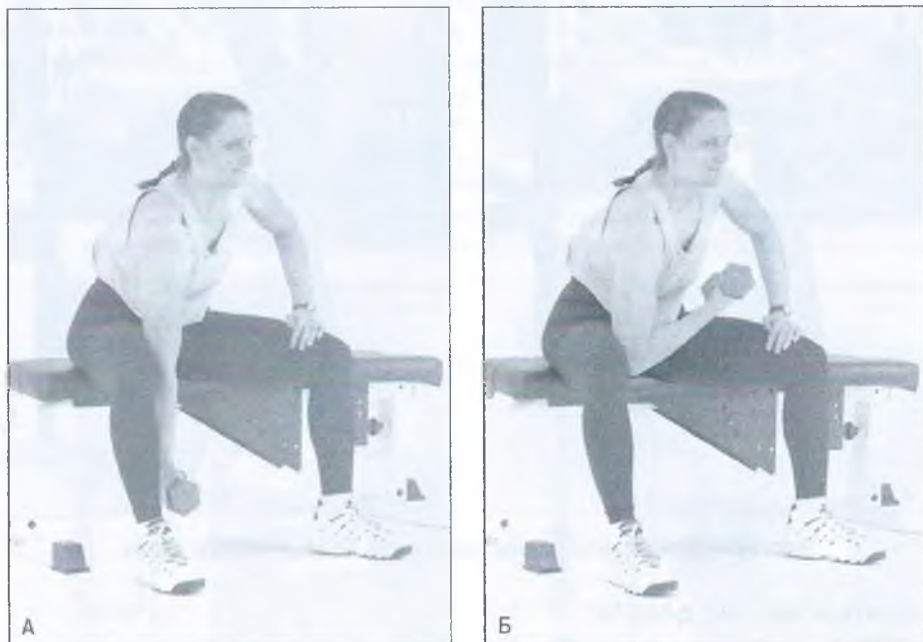


Рис. 14.4. Наклоняйтесь вперед в области таза, а не прогибайтесь в пояснице

## Сгибание рук на тренажере

Это упражнение помогает отлично разработать бицепсы.



Будьте особенно осторожны, если вам доводилось травмировать локтевые суставы.

### Подготовка к подходу

Правильно отрегулируйте сиденье тренажера. В положении сидя с вытянутыми вперед руками ваши кисти должны находиться на одном уровне с плечами, а локти — составлять одну линию с блоком машины. Сядьте и возьмитесь обеими руками за рукоятки тренажера нижним хватом (фото А на рис. 14.5).

### Упражнение

Согните руки в локтях и потяните за рукоятки до тех пор, чтобы поднять их точно над вашими плечами (фото Б на рис. 14.5). Затем медленно опустите рукоятки обратно.



Рис. 14.5. Двигая рукоятками тренажера, не поднимайте плечи

### Что делать и чего не делать



- ✓ Следите, чтобы высота сиденья была установлена правильно. Если оно окажется слишком низким, вам будет сложно сгибать руки. Кроме того, могут чрезмерно напрягаться ваши локти.
- ✓ Сидите прямо и работайте исключительно руками. Старайтесь не поднимать плечи и не откидываться назад.
- ✓ Не наваливайтесь всей грудью на поддерживающую подушку. Она служит всего лишь для небольшого упора.

### Другие варианты

В некоторых тренажерных залах имеются тренажеры, отлично имитирующие работу с гантелями. Такой тренажер обычно состоит из двух отдельных частей, чтобы каждая рука могла работать самостоятельно, поднимая вес. Это хорошая замена (или дополнение) тренировок со свободными отягощениями.

### Тяга на высоком блоке для трицепсов

Это упражнение, главным образом, направлено на разработку трицепсов.



Уделяйте особое внимание технике работы при наличии проблем с локтями. Прямая осанка и втянутый живот помогут избежать травм поясницы.

## Подготовка к подходу

Установите блок тренажера в самое верхнее положение и прикрепите к тросу прямой или U-образный гриф. Возьмитесь за него верхним хватом так, чтобы ладони были развернуты вниз, а между ними и центром грифа можно было бы просунуть лишь большой палец руки. Ноги параллельно или одна чуть впереди. Согните руки в локтях так, чтобы предплечья были параллельны полу, а локти находились по бокам (фото А на рис. 14.6). Вы можете *слегка* прогнуться вперед в тазу, но все время держите живот втянутым, а колени — расслабленными (фото Б на рис. 14.6).

## Упражнение

Потяните гриф вниз, выпрямляя руки и держа локти близко к туловищу (фото Б на рис. 14.6). Затем снова согните руки, чтобы позволить грифу медленно подняться вверх до тех пор, пока ваши предплечья не окажутся вновь параллельны полу или чуть выше.



Держите колени расслабленными.

Рис. 14.6. Опуская гриф, не раздвигайте локти широко в стороны

## Что делать и чего не делать



- ✓ Тяните гриф медленно, оказывая на него одинаковое давление двумя руками, чтобы оба его конца опускались вниз равномерно.
- ✓ Не наклоняйтесь слишком далеко вперед и не вкладывайте в движение весь свой вес.
- ✓ Не раздвигайте локти широко в стороны, особенно опуская гриф.
- ✓ Не позволяйте рукам слишком резко подниматься вверх в исходное положение. Концентрируйтесь на том, чтобы контролировать движения грифа.

## Другие варианты

**Обратная тяга вниз (легче).** Разверните ладони наоборот и возьмитесь за гриф нижним хватом. Поскольку в этом упражнении трицепсам немалую помощь оказывают бицепсы, оно получается легче базовой версии.

**Тяга на высоком блоке одной рукой.** Прикрепите к тренажеру специальную рукоятку в форме подковы и возьмитесь за нее одной рукой нижним хватом. (Вы можете делать упражнение и с верхним хватом, только оно будет намного тяжелее.) Другую руку положите себе на бедро. Выпрямите рабочую руку и опустите рукоятку до тех пор, пока она не достигнет уровня ваших бедер. Затем медленно согните руку снова и верните рукоятку в исходное положение. Не забудьте поменять руки и все повторить.

**Тяга с рукояткой из каната (тяжелее).** Используйте вместо обычного грифа или рукоятки кусок каната (см. виды рукояток в главе 4). Давя на него и опуская вниз, разведите руки на несколько сантиметров в стороны. Вполне возможно, что для этого упражнения придется использовать более легкий вес, чем вы обычно берете для грифа.

## Разгибание рук назад

Это упражнение направлено на разработку трицепсов.



Будьте осторожны, если у вас проблемы с локтями или поясницей.

### Подготовка к подходу

Возьмите гантель в правую руку и встаньте возле длинной стороны скамьи. Наклоните корпус вперед под углом примерно в 45°. Упритесь свободной рукой в скамью. Согните правую руку в локте таким образом, чтобы верхняя ее часть была параллельна полу, предплечье — перпендикулярно полу, а ладонь — обращена к вам (фото А на рис. 14.7). Держите локоть поближе к талии. Втяните живот и расслабьте колени.

### Упражнение

Держа верхнюю часть гантели неподвижно, выпрямите руку назад до тех пор, пока конец гантели не будет направлен вниз (фото Б на рис. 14.7). Затем медленно согните руку обратно и опустите гантель в исходное положение. Выполнив намеченное количество повторений правой рукой, повторите все то же самое левой.

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите живот втянутым, а колени расслабленными. Это поможет защитить поясницу от повреждений.
- ✓ Не замыкайте локоть в верхней точке движения; выпрямляя руку, держите локоть расслабленным.
- ✓ Не двигайте верхней частью руки и не опускайте плечи ниже уровня талии,

## Другие варианты

**Разгибание рук назад на тросовом тренажере.** Установите блок тренажера в самое верхнее положение и прикрепите к тросу рукоятку в форме подковы. Возьмитесь за нее одной рукой, приняв позу, описанную в базовой версии, и выполните то же самое упраж-



нение. Возможно, вам придется отступить от стойки тренажера на шаг или два, чтобы трос не провисал.

**Разгибание рук назад с вращением (тяжелее).** Выпрямляя руку, разверните кисть таким образом, чтобы в высшей точке движения ваша ладонь была обращена вверх.

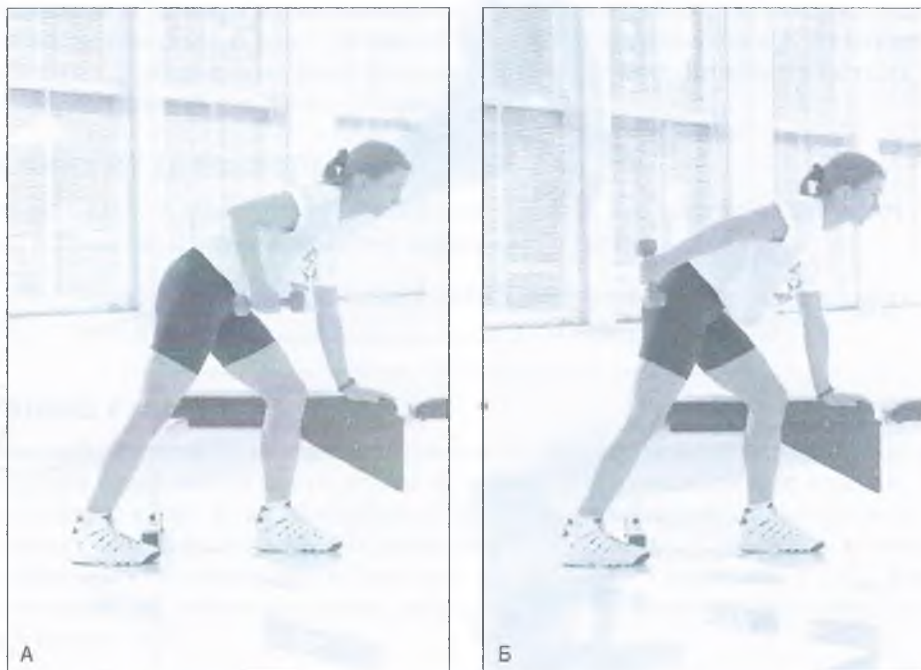


Рис. 14.7. Не двигайте верхней частью руки и не опускайте плечи ниже уровня талии

## Отжимания от скамьи с упором сзади

Это одно из немногих упражнений для трицепсов, которые развивают также другие мышцы. В данном случае речь идет о мышцах плеч и груди.



Будьте осторожны при наличии проблем с запястьями, локтями или плечами.

### Подготовка к подходу

Сядьте на край скамьи, держа ноги вместе, и вытяните их перед собой, направив носки вверх. Не напрягая локти, упритесь ладонями в край скамьи, ухватившись за него пальцами по обе стороны бедер, и распрямите руки. Сдвиньте ягодицы таким образом, чтобы они оказались перед скамьей, а верхняя часть вашего тела была перпендикулярна полу (фото А на рис. 14.8). Втяните живот и держите голову точно по центру.

### Упражнение

Согните руки в локтях и опустите туловище вниз. Когда верхние части рук будут параллельны полу, отождитесь от скамьи вверх и вернитесь в исходное положение (фото Б на рис. 14.8).



Рис. 14.8. Не опускайтесь ниже точки, в которой верхние части рук будут параллельны полу

### Что делать и чего не делать



- ✓ Старайтесь держать запястья прямыми, а не сгибать их в обратном направлении.
- ✓ Выполняя упражнение, держите ягодицы и спину (при опускании туловища) как можно ближе к скамье.
- ✓ Не дергайте бедрами вверх и вниз, тем самым делая самую распространенную среди новичков ошибку. Следите, чтобы ваши локти постоянно находились в работе.
- ✓ Не опускайтесь ниже точки, в которой верхние части рук будут параллельны полу.

## Другие варианты

**Отжимания от скамьи с согнутыми ногами (легче).** Отличие данного варианта упражнения заключается в том, что вы должны не вытянуть ноги перед собой, а согнуть их в коленях под прямым углом.

**Отжимания от скамьи с приподнятыми ногами (тяжелее).** Делая упражнение, положите ноги на другую скамью или стул, высота которых будет равна скамье, от которой вы отжимаетесь. Существует еще более сложный вариант, в котором нужно класть на верхнюю часть ног гантели или диски от штанги.

## Жим вниз на тренажере

Это упражнение имитирует отжимания от скамьи и направлено на разработку трицепсов, а также, до некоторой степени, мышц плеч и груди.



Будьте особенно внимательны, если у вас имеются проблемы с плечами, локтями или шеей.

## Подготовка к подходу

Установите сиденье тренажера на такую высоту, при которой локти ваших полностью согнутых рук будут находиться на уровне груди или чуть ниже. Сядьте на сиденье, упершись ступнями в пол. Если на тренажере есть специальный ремень, пристегните его. Он поможет вам не ерзать во время выполнения упражнения. Возьмитесь за рукоятки таким образом, чтобы ваши локти были согнуты, а ладони — обращены к себе. Втяните живот и сядьте так, чтобы ваша спина, ягодицы и лопатки опирались на спинку сиденья (фото А на рис. 14.9).



Рис. 14.9. Не выпрямляйте руки полностью и не замыкайте локти

## Упражнение

Давите на рукоятки вниз до тех пор, пока руки не выпрямятся, однако держите локти расслабленными (фото Б на рис. 14.9.) Медленно согните руки, пока локти снова не поднимутся до уровня груди.

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите локти расслабленными и не задирайте их.
- ✓ Держите запястья на одном уровне с предплечьями и не выгибайте их наружу.
- ✓ Не выпрямляйте руки полностью и не замыкайте локти.

### Другие варианты

**Жим вниз разными хватами.** Большинство тренажеров позволяет выполнять упражнение с широким и узким хватом. Начните с широкого, потому что с ним вы наверняка сделаете все правильно. Однако как только вы освоите базовую версию, попробуйте перейти на узкий хват. Такое упражнение еще лучше поможет изолировать и разработать ваши трицепсы.

**Модифицированный жим вниз на тренажере.** Вы можете поднять сиденье выше, чтобы уменьшить высоту подъема. Этот вариант прекрасно подойдет тем, у кого имеются проблемы с мышцами плеч или шеи. Дело в том, что новая высота сиденья не позволит вам поднимать руки слишком высоко, благодаря чему вы не будете сутулиться и испытывать напряжение в мышцах шеи и плеч.

**Разгибание рук на тренажере.** В некоторых тренажерных залах имеются тренажеры, позволяющие выполнять тягу вперед. На таком тренажере можно проработать трицепсы не хуже силовой машины из базовой версии упражнения. Только при работе на нем вы сначала ставите локти на специальную подушку на высоте плеч, после чего жмете на рукоятки и выпрямляете руки вперед, а не вниз.

## Сгибание запястья и обратное сгибание запястья

Эти упражнения великолепно подходят для разработки и укрепления мышц предплечий.



Будьте осторожны, если у вас были проблемы с запястьями или локтями.

### Сгибание запястья

Возьмите в правую руку гантель нижним хватом и сядьте на край скамьи, поставив ноги на ширине бедер. Наклонитесь немного вперед и положите все предплечье на верхнюю часть бедра так, чтобы тыльная сторона ладони свисала с колена. Обхватите левой рукой запястье правой, чтобы не давать ему двигаться (фото А на рис. 14.10). Согните запястье вверх таким образом, чтобы гантель двинулась по направлению к предплечью, а затем опустите ее обратно в исходное положение.



Рис. 14.10. Не позволяйте предплечью отрываться от бедра

### Обратное сгибание запястья

Разверните ладонь на  $180^\circ$  и снова зафиксируйте запястье свободной рукой. Согните запястье вверх так, чтобы гантель поднялась на один уровень с бедром (фото Б на рис. 14.10), а затем медленно опустите ее вниз. (Подсказка: для этого упражнения вам, возможно, понадобится гантель полегче).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Сгибайте запястье точно вверх и старайтесь избежать наклона гантели в сторону.
- ✓ Не позволяйте предплечью отрываться от бедра.

### Другие варианты

**Модифицированное сгибание запястья.** Если у вас слабые запястья и описанные упражнения для вас слишком сложны, попробуйте просто поднимать и опускать гантель с меньшей амплитудой.

**Сгибание запястья и пальцев (тяжелее).** В нижней точке движения перекатите гантель к кончикам пальцев и обратно, после чего согните запястье, поднимая гантель вверх. Это упражнение весьма полезно выполнять людям, которые много работают кистями рук, например набирают текст на компьютере. Оно хорошо укрепляет предплечья и защищает от приобретения запястного синдрома.

# Разработка мышц живота

*В этой главе...*

- Мышцы живота
- Преимущества сильного пресса
- Вся правда о тренировках абдоминальных мышц
- Ошибки во время тренировок брюшного пресса
- Практические упражнения для мышц живота

**М**ы были просто счастливы, когда несколько лет тому назад всевозможные приспособления для тренировок живота стали постепенно сдавать свои позиции на рынке. Потратив более полмиллиарда долларов на *AbFlex*, *AbTrainer* и два десятка других подобных штук, люди, в конце концов, стали терять к ним интерес. (Как ни странно, но новые тренажеры для пресса по-прежнему продолжают мелькать в телерекламе.) Снижение продаж тренажеров для мышц живота стало потрясающей новостью: народ наконец-то прозрел. До людей дошло, что большинство рекламных слоганов вроде “Красивый живот без всяких хлопот!” или “Плоский живот всего за неделю!” — просто ложь.

Увы, оказалось, что мы, хоть и ненамного, но ошиблись. Конечно, американцы перестали покупать тренажеры для мышц пресса как сумасшедшие. Однако многие до сих пор свято верят в то, что упражнения на этих чудо-машинах полностью растапливают жир вокруг талии. Сюзанна ведет в журнале *Shape* колонку “Потеря веса: вопросы и ответы” и каждый месяц получает пачки писем, авторы которых никак не могут выбросить из головы обещания, услышанные по телевизору. “Я уже в течение двух месяцев ежедневно делаю сто упражнений на пресс, а живот не уменьшается ни на миллиметр”, — сетует одна читательница. Ей вторит другая: “Помогите! У меня торчит нижняя часть живота, и, хотя я старательно занимаюсь, это место никак не хочет стройнеть”.

Прочитав эту главу, вы начнете понимать, почему упражнения на абдоминальные мышцы — с тренажером или без — *не самый эффективный* способ уменьшить размеры живота. Тем не менее вы поймете, что разрабатывать пресс все же важно, и даже узнаете, почему.

## *Знакомство с мышцами живота*

Все мышцы, расположенные в области живота, имеют одно общее название — абдоминальные. Однако не забывайте о том, что мышцы живота расположены не только спереди, а опоясывают все ваше туловище. Этот факт очень важен для тренировок, поскольку многие люди заботятся о разработке только видимых глазу мышц центральной части брюшного пресса. Между тем абдоминальные охватывают гораздо большую площадь тела.

Всего существует три вида абдоминальных мышц.

- ✓ **Прямые мышцы живота (*Rectus abdominis*).** Это самые большие мышцы брюшного пресса, которые начинаются от грудины и простираются до лобковой кости (на несколько сантиметров ниже пупка). Вот что они делают:
  - сгибают позвоночник вперед во время выполнения скручиваний;
  - удерживают позвоночник неподвижно, когда вы двигаете другими частями тела, например, поднимаете с пола тяжелый ящик.
- ✓ **Косые мышцы живота: внутренняя и внешняя (*Obliques*).** Эти мышцы проходят наискосок по бокам туловища. В их обязанности входит следующее:
  - помогать прямой мышце сгибать позвоночник вперед;
  - позволять вам вращать телом и наклоняться в стороны;
  - обеспечивать поддержку нижней части спины.
- ✓ **Поперечная мышца живота (*Transversus abdominis*).** Эта мышца расположена непосредственно под прямой и является самой глубокой из всех абдоминальных. Она также делает немало:
  - постоянно работает, когда вы сидите или стоите;
  - помогает поддерживать поясницу и сохранять хорошую осанку.

В этой главе вы найдете упражнения, направленные прежде всего на разработку прямой и косых мышц живота. Для укрепления поперечной мышцы во время этих упражнений нужно глубоко дышать, втягивая живот на выдохе. О расположении абдоминальных мышц на вашем теле вы можете судить по рис. 15.1. Если же вы хотите больше узнать о важности поперечной мышцы живота, загляните в главу 17.

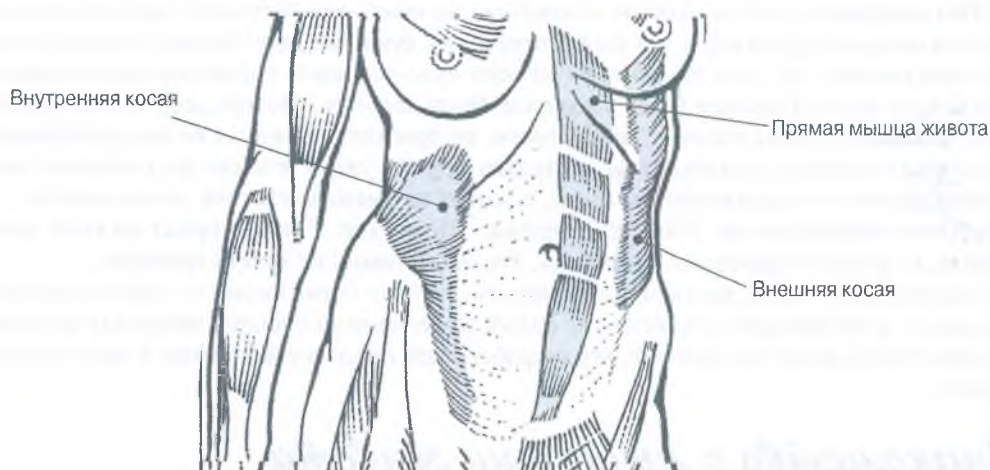


Рис. 15.1. Ваши главные абдоминальные мышцы

## Удовольствие от сильных мышц живота

Абдоминальные мышцы не смогут убрать жир с вашего живота и талии, но зато помогут вам во многих других важных делах.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Мышцы пресса играют весьма существенную, хотя, на первый взгляд, не слишком заметную роль в нашей повседневной жизни, поддерживая позвоночник во время различных движений. Например, сейчас вы сидите, читаете эту книгу и, вероятно, думаете, что мышцы живота ничего не делают. Ошибаетесь: именно благодаря им вы сидите на стуле относительно прямо, а не растекаетесь, сползая вниз подобно куску желе. Еще более важную роль ваш пресс играет при движениях посложнее. Сильные абдоминальные мышцы позволяют вам долго стоять в очереди или копать землю в саду, причем без каких-либо неприятных ощущений в спине.
- ✓ **Предотвращение травм.** Большинство болей в спине можно значительно ослабить — а то и полностью убрать — укрепляя мышцы живота вместе с мышцами поясницы и ягодич. По сути, работа всех абдоминальных мышц направлена на поддержку и обеспечение подвижности позвоночного столба. Чаще всего люди травмируют спину, делая наклоны тела одновременно с поворотами. Особенно часто это происходит во время поднятия каких-то тяжелых предметов. Сильные же мышцы и правильные двигательные привычки могут легко предотвратить возникновение подобных травм.
- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** К сожалению, модельный стандарт плоского живота становится у некоторых людей причиной тревог, расстройств и даже появления комплекса неполноценности. Многие, к тому же, бредят так называемыми “кубиками” пресса культуристов. И очень зря! Ведь важную роль во внешнем виде вашего живота играет фактор наследственности. И если вы генетически предрасположены к отложению на животе лишнего жира, то, как бы не старались, мышцы пресса под вашей кожей не покажутся. Чтобы иметь плоский живот, модели и известные люди часто прибегают к липосакции — операции по откачке жира, после которой проявляется мускулатура. Они также частенько наносят на тело специальный контурный крем (с эффектом загара), который дает эффект рельефных абдоминальных мышц. Поэтому не следует так уж беспокоиться по поводу вида своего пресса. Будьте довольны жизнью, просто зная о том, что у вас сильные мышцы, даже если они и не видны всем вокруг.

## Мифы о разработке мышц живота

Чтобы разработать эффективную программу работы с абдоминальными мышцами, вам необходимо отделить правду от вымысла. Забудьте все, что вам обещает телевизионная реклама. В этом разделе мы развенчиваем наиболее устойчивые мифы о тренировке мышц живота.



## Миф №1. Упражнения для мышц живота избавляют от лишнего жира на талии



**Реальность.** Такие упражнения не помогут избавиться “от лишнего веса всего за неделю”, как утверждают многие рекламы. Дело в том, что лишний жир и абдоминальные мышцы — две абсолютно разные вещи. Упражнения на пресс укрепляют и тонизируют мышцы живота, но при этом мышцы все же остаются лежать под слоем жира. А точечное похудение отдельных частей тела просто нереально. Единственный способ сбросить лишний вес в районе живота — это меньше есть и больше заниматься спортом. Такая стратегия позволяет уменьшить объемы всего тела. Однако даже она не гарантирует полное избавление от жира на животе и талии.

## Миф №2. Каждый может иметь плоский живот, если будет много и упорно заниматься



**Реальность.** Допустим, вы сделаете главной целью своей жизни употребление низкокалорийных продуктов, занятия в тренажерном зале и регулярные упражнения для мышц живота — но и это все равно не гарантирует полного избавления от жировых складок! Оно возможно только в том случае, если вы генетически запрограммированы не откладывать жир в области живота. А такой конституцией тела обладают, к сожалению, совсем немногие.

## Миф №3. Для достижения наилучших результатов каждое упражнение следует выполнять по несколько сот раз



**Реальность.** Ваши абдоминальные мышцы требуют точно такого же обращения, как и любые другие группы мышц. Другими словами, один подход должен состоять не более чем из 8–15 повторений: этого вполне достаточно для достижения оптимальной силы и выносливости мышц. Если вы хотите сосредоточиться на развитии стойкости мышц пресса, делайте больше повторений — до 24, — пока не почувствуете усталость. Если у вас остаются силы для большего количества повторений, это означает одно из двух: либо вы выполняете упражнение неправильно, либо это упражнение для вас слишком легкое. В любом случае мышцам живота от него не будет никакой пользы.

## Миф №4. Мышцы живота необходимо тренировать каждый день



**Реальность.** Снова повторим: мышцы живота ничем не отличаются от любых других групп мышц. Лучше всего они чувствуют себя тогда, когда за напряженной тренировкой следует день отдыха. При перетренировке этих мышц могут возникать проблемы с шеей и поясницей, не говоря уже о том, что ежедневно делать одни и те же упражнения невероятно скучно. Хотим обратить ваше внимание также на то, что упражнения на пресс отличаются от разработки опорных мышц. Подробную информацию о тренировке последних вы найдете в главе 17.

## Миф №5. Передняя часть живота состоит из двух отдельных частей: верхних и нижних мышц брюшного пресса



**Реальность.** Прямые мышцы живота представляют собой две сплошные длинные плоские ленты, которые идут по животу сверху вниз. При подъеме над полом верхней части тела больше работает верхняя часть прямой мышцы, а при подъеме таза — нижняя. Тем не менее любое скручивание живота вовлекает в работу прямые мышцы целиком. Почувствовать работу этих мышц вы можете каждый раз, выполняя необходимые движения медленно и с соблюдением правильной техники.

## Миф №6. Для тренировки мышц живота необходим специальный тренажер



**Реальность.** Хотя различные хитроумные устройства на шарнирах и помогают новичкам освоить скручивание живота, вы можете ничуть не хуже заниматься просто на полу. Кстати, когда мы в последний раз интересовались этим вопросом, пол был никем не занят и предоставлялся совершенно бесплатно. Кроме того, упражнения этой главы являются более универсальными и многосторонними, чем упражнения, выполняемые на тренажерах. Мы вообще не в восторге от “абдоминальных” тренажеров, стоящих во многих спортивных залах. Большинство из них разрабатывают мышцы спины и бедер куда интенсивнее, чем живот.

## Миф №7. Из положения лежа лучше садиться, чем скручиваться



**Реальность.** При любом упражнении, когда вы садитесь из положения лежа, мышцы живота работают только на начальном этапе. После того как вы поднимаете плечи над полом, основную работу берут на себя мышцы-сгибатели бедер и мышцы поясницы. Поэтому нет никакого смысла поднимать верхнюю часть тела полностью, упиравшись грудью в колени.

## *Как избежать ошибок при разработке мышц живота*

Тренировка абдоминальных мышц очень часто сопровождается различными ошибками. Скручивание даже приобрело сомнительную славу упражнения, чаще всего выполняемого неправильно. Именно поэтому оно заняло “почетное” первое место среди ошибок, о которых рассказывалось в главе 9.



А теперь подробнее о том, чего категорически нельзя делать во время тренировок мышц живота.

- ✓ **Не вытягивайте шею вверх.** Другими словами, поднимайте туловище исключительно за счет работы мышц живота, а не шеи. В противном случае вы рискуете заполучить в ней немало болезненных ощущений. Ваши голова и шея вообще не должны участвовать в упражнениях для пресса — они все время должны оставаться неподвижными. Заводите руки за голову, не соединяя пальцы в замок, и опускайте плечи. Наклоняйте подбородок слегка вперед, чтобы между ним и вашей грудью едва помещался кулак. Держите голову и шею таким образом на протяжении всего упражнения.
- ✓ **Не двигайте локтями.** Вашим локтям абсолютно нечего делать во время тренировок живота. Фиксируйте их, расположив по бокам головы и слегка заведя внутрь. Если при скручивании вы будете сводить и разводить локти, то рано или поздно потянете шею.
- ✓ **Не выгибайте спину дугой, но и не выпрямляйте ее чрезмерно.** Мы часто просим вас втянуть живот, однако при этом между поясницей и полом всегда должен оставаться небольшой зазор шириной в один-два пальца. Не сжимайте ягодицы и не прижимайте поясницу к полу.
- ✓ **Приподнимая тело, не забывайте его сгибать.** Скручивание состоит не только из простого подъема головы, шеи и лопаток над полом. Вам необходимо также наклонять тело вперед, словно вы собираетесь согнуться пополам. Представляйте, как бы вы двигались, если бы лежали на полу, а кто-то уронил вам на живот блин от штанги или гантель. Именно это движение и следует проделывать при скручивании живота.

## Основные упражнения для абдоминальных мышц

Вот перечень упражнений для развития мышц брюшного пресса, которые будут подробно рассмотрены в этой главе.

- ✓ Базовое скручивание живота.
- ✓ Скручивание назад.
- ✓ Диагональное скручивание.
- ✓ Боковое скручивание с согнутыми коленями.
- ✓ Обратное скручивание с перекатом.

### Базовое скручивание живота

Это упражнение считается главным упражнением на пресс и включает в себя разработку всех мышц живота.



Уделите особое внимание правильной технике выполнения, если у вас есть проблемы с поясницей или шеей.

## Подготовка к подходу

Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на пол на ширине бедер. Заведите руки за голову, не соединяя пальцы в замок. Держите голову прямо и не прижимайте подбородок к груди. Осторожно втяните живот (фото А на рис. 15.2).

## Упражнение

Наклоните тело вперед и приподнимите голову, шею и плечи над полом. Задержитесь на пару секунд в наивысшей точке движения, затем медленно опуститесь в исходное положение (фото Б на рис. 15.2).

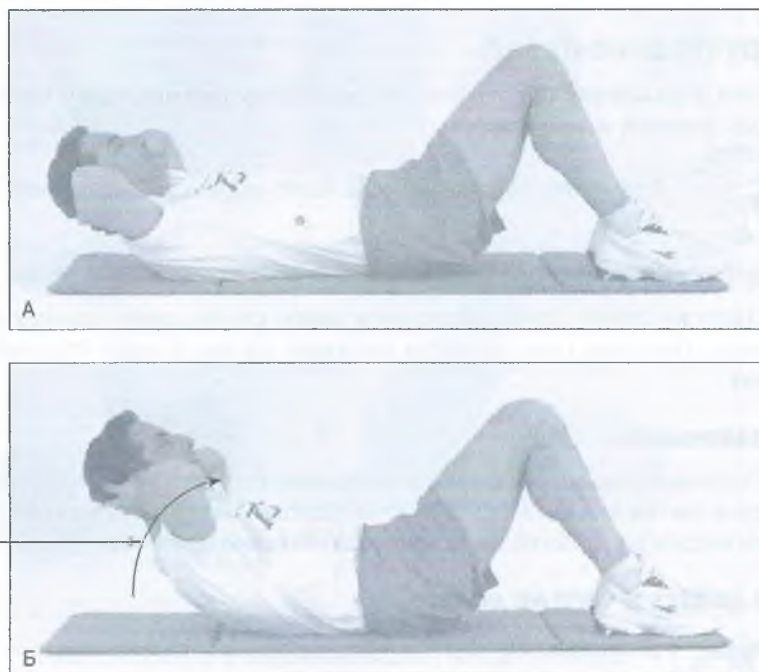


Рис. 15.2. Осторожно втяните мышцы живота

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите живот все время втянутым, чтобы чувствовать напряжение в мышцах пресса и не слишком прогибаться в пояснице.
- ✓ Поднимайтесь и скручивайтесь одновременно. Для правильного выполнения скручивания обратитесь за объяснениями к вступлению к данной главе. Откройте также главу 9, в которой рассматриваются наиболее распространенные ошибки при выполнении этого упражнения.
- ✓ Не подтягивайтесь, хватаясь за ноги руками.

## Другие варианты

**Скручивание живота со скрещенными руками (легче).** Скрестите руки на груди ладонями вниз. Слегка опустите подбородок и положите его на руки. Такое положение тела сэкономит ваши силы, поскольку во время скручивания вам не придется поднимать вес своих рук.

**Скручивание живота с поднятыми ногами.** Держа колени согнутыми, поднимите ноги над полом и скрестите лодыжки.

**Скручивание живота с отягощением (тяжелее).** Положите себе на грудь *легкий* диск от штанги или, если хотите еще больше усложнить упражнение, держите отягощение на голове или за ней. Но только не прижимайте его к телу слишком сильно.

## Скручивание назад

Это упражнение направлено на разработку нижней части главных абдоминальных мышц (прямых мышц живота).



Действуйте осторожно, если часто ощущаете дискомфорт в области поясницы.

## Подготовка к подходу

Лягте на спину и поднимите ноги вверх, слегка согнув колени и направив ступни к потолку. Опустите руки на пол и положите на них голову. Расслабьте плечи и втяните живот.

## Упражнение

Оторвите ягодицы от пола на несколько сантиметров, чтобы ваши ноги поднялись вверх и слегка наклонились в сторону головы. Задержитесь так на несколько секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение (фото А на рис. 15.3).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите плечи расслабленными и опущенными.
- ✓ Выполняйте скручивающее движение с небольшой амплитудой; чтобы почувствовать работу абдоминальных мышц, нет никакой необходимости поднимать таз очень высоко.
- ✓ Делайте минимум движений ногами.
- ✓ Не сжимайте ягодицы и не дергайте ими вверх и вниз.
- ✓ Не подключайте к работе верхнюю часть тела.
- ✓ Не скрещивайте ноги в лодыжках (фото Б на рис. 15.3).
- ✓ Не перекачивайтесь по полу так, чтобы от него отрывались и ягодицы, и нижняя часть спины. Иначе движение будет происходить за счет мышц бедер, а не живота.

## Другие варианты

**Модифицированное обратное скручивание (легче).** Возьмитесь за край гимнастического мата или какого-то устойчивого предмета, вроде нижней части дивана или тяжелого

кресла. Это поможет стабилизировать верхнюю часть тела. Затем сделайте все, как в базовой версии упражнения.

**Обратное скручивание с одной поднятой ногой (легче).** Поднимите только одну ногу, а вторую согните в колене и поставьте ступней на пол. Не давите на эту ногу, а поднимайте ягодицы только за счет мышц живота.

**Обратное скручивание на наклонной поверхности (тяжелее).** Поднимите один конец степ-платформы раза в три выше, чем другой. Лягте на нее таким образом, чтобы ваша голова находилась на более высоком конце. Заведите руки назад и возьмитесь за край платформы прямо за головой. Выполните обратное скручивание, приподнимая ягодицы. Эта версия упражнения более сложная, поскольку вы двигаетесь против силы тяжести.

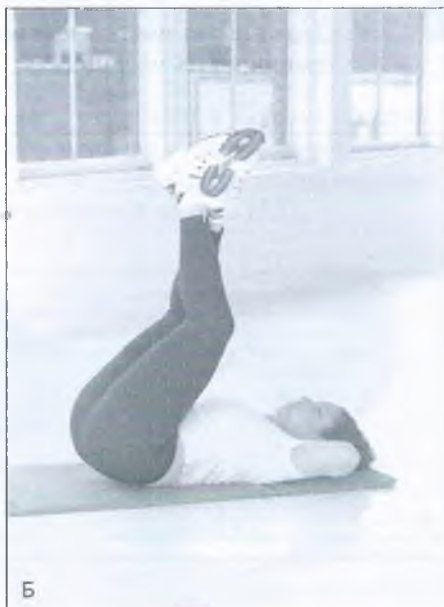


Рис. 15.3. Отрывайте ягодицы от пола на несколько сантиметров. Не скрещивайте лодыжки!

## Диагональное скручивание

Данное упражнение разрабатывает все абдоминальные мышцы, но особое внимание уделяет косым мышцам живота.



Если вам уже давно знакомы неприятные ощущения в пояснице или шее, тщательно следите за правильностью техники.

### Подготовка к подходу

Лягте на спину, согнув колени и упершись ступнями в пол на ширине бедер. Левую руку заведите за голову таким образом, чтобы большой палец находился позади левого уха. Правую руку положите на пол и вытяните вдоль тела. Локоть левой руки должен быть развернут в сторону и слегка заведен внутрь. Опустите подбородок вниз так, чтобы между ним и грудью оставалось расстояние в несколько сантиметров. Втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 15.4).

## Упражнение

Отрывая голову, шею и лопатки от пола, поверните туловище вправо. При этом ваше левое плечо должно сдвинуться по направлению к правому колену. (Локоть при этом касаться колена не обязан.) Затем медленно опуститесь обратно, вернувшись в исходное положение. Сделайте намеченное количество повторений для одной стороны тела, а затем переключитесь на другую (фото Б на рис.15.4).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Концентрируйтесь на том, чтобы поворачиваться за счет работы мышц живота, а не просто подтягивать локти к противоположным коленям.
- ✓ Держите таз плотно прижатым к полу, чтобы во время упражнения не травмировать поясницу.



Поворачивайте корпус посередине, а не просто тянитесь за своим локтем.

Рис. 15.4. Поднимайте плечо в сторону противоположного колена

## Другие варианты

**Диагональное скручивание с поднятыми и скрещенными ногами (тяжелее).** Поднимите согнутые в коленях ноги над полом и скрестите лодыжки. Затем выполните те же движения, что и в базовой версии.

**Диагональное скручивание с вытянутой рукой (тяжелее).** Потянитесь к противоположному колену не согнутым локтем, а вытянутой рукой. При этом постарайтесь дотянуться как можно дальше за край колена.

## Боковое скручивание с согнутыми коленями

Это упражнение заставляет вместе с остальными абдоминальными работать и косые мышцы живота.

### Подготовка к подходу

Лягте на спину, согнув колени и упершись ступнями в пол на ширине бедер. Перекиньте колени на одну сторону и положите одну ногу поверх другой. Заведите обе руки за голову, не соединяя пальцы в замок. Разместите ладони таким образом, чтобы большие пальцы находились у основания черепа (фото А на рис. 15.5).



Рис. 15.5. Держите ноги вместе



## Упражнение

Согните туловище прямо вперед, удерживая ноги вместе и двигая грудь по направлению к тазу. Затем медленно опуститесь обратно, вернувшись в исходное положение. Сделайте намеченное количество повторений для одной стороны тела, а затем переключитесь на другую (фото Б на рис. 15.5).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите торс выгнутым в талии, а ноги — вместе.
- ✓ Держите голову, шею и плечи расслабленными.
- ✓ Двигайтесь медленно и давайте себе время почувствовать, как работают все мышцы живота.
- ✓ Не дергайте шейей и не старайтесь коснуться локтем колена.

### Другие варианты

**Боковое скручивание с отягощением (тяжелее).** Положите себе на грудь *легкий* диск от штанги или гантель. Если хотите еще больше усложнить задачу, попробуйте удерживать отягощение на голове или за ней. Но только не прижимайте его к телу слишком сильно.

### Обратное скручивание с перекатом

Это упражнение ставит во главу угла самую тяжелую часть скручивания — стадию опускания туловища.



При наличии проблем с шейей или поясницей обращайтесь особое внимание на правильность техники выполнения.

### Подготовка к подходу

Сядьте на пол, согнув колени и поставив ступни примерно на ширине бедер. Слегка потянитесь вперед и положите руки на внешнюю часть бедер. Опустите плечи и немного наклоните подбородок так, чтобы между ним и грудью оставался зазор в несколько сантиметров. Осторожно втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 15.6).

## Упражнение

Опустите таз и поясницу назад насколько сможете, не отрывая ступни от пола. Задержитесь так на пару секунд, а затем медленно поднимите тело, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 15.6).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите живот втянутым, чтобы почувствовать напряжение в абдоминальных мышцах.
- ✓ Скручивайте тело, поднимаясь. Для правильного выполнения скручивания прочтите вступление к этой главе, а также главу 9, в которой содержится описание самых распространенных ошибок.
- ✓ Не поднимайте, но и не слишком опускайте плечи.



Рис. 15.6. Опуская спину назад, не отрывайте ноги от пола

### **Другие варианты**

**Обратное скручивание с руками на груди (тяжелее).** Скрестите руки на груди ладонями вниз и слегка опустите подбородок. Такая поза увеличит вес верхней части вашего тела.

**Обратное скручивание с руками за головой (тяжелее).** Заведите руки за голову, не соединяя пальцы в замок — это еще более увеличит вес верхней части вашего тела.

# Разработка ножных и ягодичных мышц

*В этой главе...*

- Мышцы ног и ягодиц
- Преимущества сильной нижней части тела
- Отличные тренировки
- Предотвращение обычных ошибок во время тренировок
- Упражнения для ног и ягодиц

**Н**а ногах и ягодицах расположены самые большие группы мышц вашего тела, которые доставляют вас в любое место, куда вы только пожелаете добраться самостоятельно. Сильные мышцы нижней части тела — это ключ к тому, чтобы в старости нормально жить без посторонней помощи. Ведь согласитесь, что возможность самостоятельно ходить по ступенькам, выбираться из машины, вставать с кровати, кресла и даже унитаза очень важна для всякого, а особенно пожилого, человека. Следовательно, развитие мышц нижних конечностей заслуживает самого пристального внимания. Если вы отдадите им должное в процессе обычных тренировок, они помогут вам всегда и везде двигаться быстро и уверенно. Эта глава познакомит вас с различными мышцами ног и ягодиц, а также объяснит способы их укрепления и поддержания в тонусе.

## *Знакомство с мышцами ног и ягодиц*

Силу и подвижность нижних конечностей обеспечивает несколько мышц. Каждая из них служит определенной цели и работает совместно с другими мышцами, помогая вам двигаться в желаемом направлении. Теперь давайте подробнее рассмотрим мышцы, расположенные ниже вашей талии.

- ✓ **Большие ягодичные мышцы (*Gluteus maximus*)**. Две эти крупные мышцы являются предками всех остальных мышц вашего тела. Большие ягодичные мышцы помогают вам выпрямлять бедра при вставании и каждый раз двигают вас вперед при беге или ходьбе.
- ✓ **Сгибатели бедер (*Flexors*)**. Они противоположны большим ягодичным и располагаются в передней части таза. Эти мышцы помогают поднимать ногу вверх, чтобы вы могли маршировать на параде или взбираться по ступенькам лестницы. Вам нет необходимости тратить много времени на разработку сгибателей бедер, поскольку у большинства людей они уже от природы значительно сильнее ягодичных.



Когда сгибатели бедер становятся непропорционально сильными и тугими по сравнению с другими мышцами, они начинают тянуть таз вперед, заставляя при этом бедра и нижний отдел позвоночника выгибаться дугой. Такой дисбаланс может привести к нарушению осанки и появлению болей в пояснице. Поэтому помните, что равномерное развитие мышц значит для вашей внешности и здоровья ничуть не меньше простого повышения их силы.

- ✓ **Отводящие мышцы (*Abductors*).** Они проходят по бокам таза с внешней стороны бедер и двигают ноги в сторону от корпуса, например, когда вы отталкиваетесь ото льда, катаясь на коньках. Главными среди них являются *gluteus medius* (средние ягодичные мышцы).
- ✓ **Приводящие мышцы (*Adductors*).** Место этих мышц — внутренняя сторона бедер. Они подтягивают ноги по направлению к центру тела, а также разворачивают одну ногу перед другой, например при выбивании мяча за пределы поля.
- ✓ **Четырехглавые мышцы бедра (*Quadriceps*).** Их вы можете видеть спереди бедер. Как вы, наверное, уже поняли, они имеют четыре головки и вместе делают одно дело: придают вашим ногам силу и разгибают их в коленях.
- ✓ **Двуглавые мышцы бедра (*Biceps femoris*).** Эти мышцы крепятся прямо позади бедренных костей. Они сгибают ноги в коленях, подтягивают пятки по направлению к ягодицам и помогают в работе ягодичным мышцам.
- ✓ **Икроножные мышцы (*Gastrocnemius*).** Формой они напоминают бриллианты. Если не верите, присмотритесь сзади к голеням любого матерого велогонщика и убедитесь в этом сами. Именно так выглядят хорошо развитые икроножные. Что до их функции, то они позволяют становиться на цыпочки, как вы делаете, чтобы заглянуть через забор соседа.
- ✓ **Камбаловидные мышцы (*Soleus*).** Эти мышцы располагаются непосредственно под икроножными и помогают им при необходимости срочно поднять вверх пятки при согнутых коленях. Такое часто случается, когда вы сидите в кресле кинотеатра и вдруг понимаете, что только что наступили на жевательную резинку.
- ✓ **Передние большеберцовые мышцы (*Tibialis anterior*).** Это партнеры икроножных, которые проходят спереди голени. Каждый раз, когда вы слышите заводную музыку и начинаете притопывать в такт, можете говорить этим мышцам спасибо. Ведь именно они позволяют вам двигаться подобным образом.

Все мышцы, над развитием которых вы будете работать, выполняя упражнения из этой главы, можно увидеть на рис. 16.1 и 16.2.

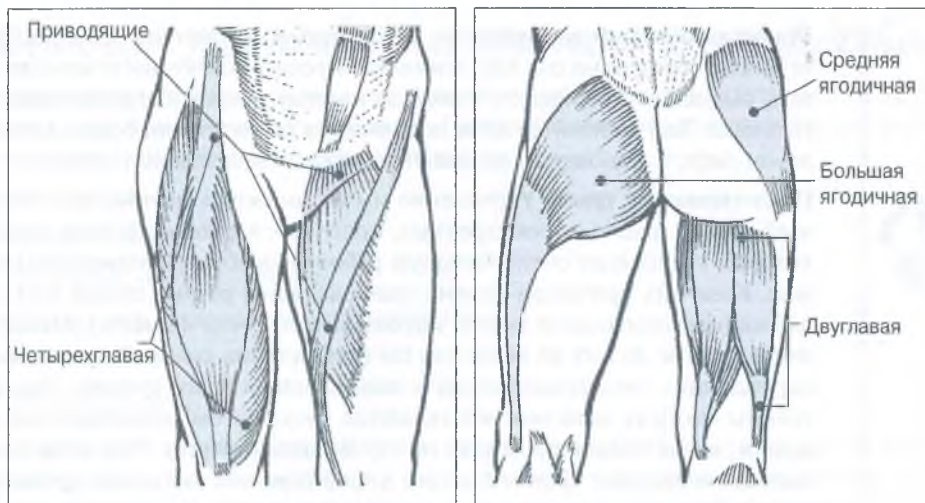


Рис. 16.1. Мышцы ягодиц и верхних частей ног

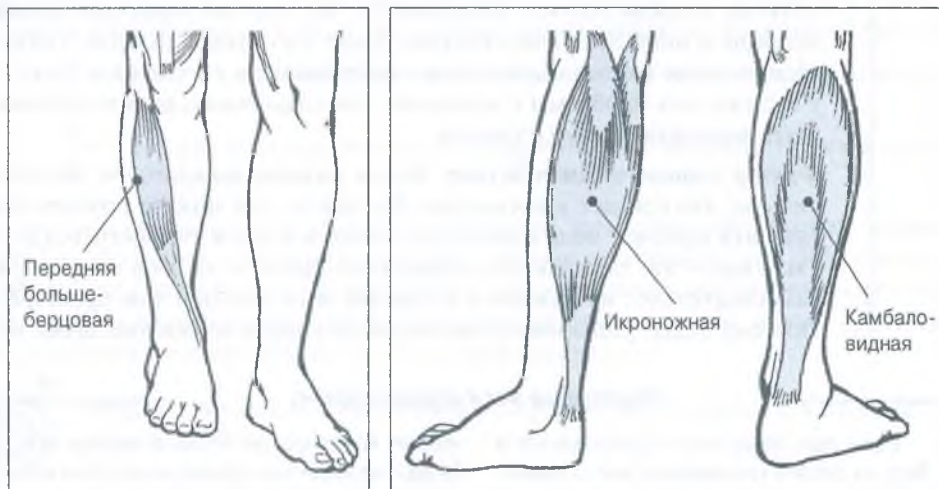


Рис. 16.2. Мышцы нижних частей ног

## *Удовольствие от сильных мышц нижних конечностей*

По данным исследований, основным показателем того, будете ли вы нуждаться в постороннем уходе в старости, является не что иное, как сила ваших ног. Вот почему вам просто необходимо укреплять все эти ягодичные, икроножные, четырехглавые и двуглавые мышцы бедер, пока вы еще молоды.



- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Уделяя время укреплению ног, вы получаете больше жизненных сил для стояния в очередях. Вы начинаете меньше уставать, рыская по супермаркету в поисках нужных товаров или расшалившегося сынишки. Вам становится легче подниматься по лестницам офиса, когда поломан лифт, и становиться на цыпочки, чтобы покрасить угол потолка.
- ✓ **Предотвращение травм.** Укрепление мышц нижних конечностей — отличный способ защиты тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, которые выполняют очень большую работу и особенно подвержены травмам. Конечно, причиной многих травм является разрыв связок или сухожилий (соединительной ткани, удерживающей кости на месте). Между тем очень многие из них не возникли бы при наличии сильной армии мышц, окружающих, поддерживающих и защищающих ваши суставы. Зачастую травмы нижних конечностей являются результатом однообразных движений, вроде подъема и спуска по ступенькам лестниц. При этом слабые мышцы позволяют костям быстрее деформировать защитные хрящи и не могут обеспечить нормальное и здоровое функционирование суставов.  
Укрепляя мышцы вокруг суставов, вы обеспечиваете поддержку, необходимую для надлежащего выполнения их повседневной работы. Имея сильные мышцы нижних конечностей, вы вряд ли повредите лодыжку, подвернув ногу. Ведь ваши суставы будут достаточно сильны, чтобы сохранить свою форму, оказавшись в непривычном положении. Даже если у вас уже есть проблемы с коленями или лодыжками, еще не поздно создать защитную броню из мышц.
- ✓ **Фактор хорошего самочувствия.** Когда нижние конечности достаточно сильны, это придает уверенности. Вы знаете, что можете поднять некий тяжелый предмет, подняться по лестнице и вообще позаботиться о себе. Сила ног — это главный показатель того, сможете ли вы в старости жить самостоятельно, не нуждаясь в сиделке и не попав в дом престарелых. Поэтому будьте сильными и наслаждайтесь всеми преимуществами этого.

### Подготовка ног к соревнованию

Если вам предстоит подготовиться к бегу на десять километров или соревнованию по езде на велосипеде, сильные ноги весьма пригодятся. Многие бегуны и велосипедисты боятся поднимать тяжести, заявляя, что могут развить ненужные мышцы, которые потом будут только тормозить их движения. Вряд ли с этим можно согласиться. Ведь по данным многочисленных исследований, упражнения для развития мышц ног и ягодичц помогают вам стать сильнее и выносливее. Нужно лишь поддерживать правильный баланс тренировок.

Один наш знакомый не мог преодолеть четырехчасовой барьер в марафоне, пока не занялся силовыми упражнениями для

нижних конечностей. Раньше мышцы его бедер уставали уже примерно на 26-м километре, поэтому он не мог вытягивать ноги на полную длину и последние 16 км еле тащился. В возрасте же 49 лет, благодаря регулярным упражнениям для ног, он сумел, наконец, пересечь финишную черту через 3 часа 50 минут. Но даже если ваши атлетические задачи не столь амбициозны, чтобы пробежать на время 42 км, тренировать ноги очень важно. Допустим, вы просто собираетесь заниматься на велотренажере по полчаса три раза в неделю. В этом случае сильные ноги помогут вам крутить педали быстрее и интенсивнее, сжигая за полчаса работы больше калорий.

## Отличная разработка нижних конечностей

Если говорить в общем, то вы всегда должны в первую очередь тренировать крупные мышцы, а уж потом переходить к мелким. Поэтому выполнять упражнения для развития нижней части тела нужно в следующем порядке.

1. Ягодичные.
2. Четырехглавые.
3. Двуглавые (бицепсы бедер).
4. Внутренняя и внешняя поверхности бедер.
5. Икроножные.
6. Мышцы голени.

Единственным исключением из этого правила может быть ваше желание разработать меньшую мышцу, которая развита уж очень плохо и является слабым звеном. В этом случае хорошей идеей будет изменить порядок упражнений, чтобы давать нагрузку на самую слабую мышцу, пока она еще свежая и не успела устать.

Вообще, чтобы разработать мышцы равномерно и получить видимые результаты тренировок, нужно регулярно выполнять как минимум четыре или пять упражнений для нижних конечностей. При этом каждая тренировка должна включать упражнения двух типов.

- ✓ *Комбинированные упражнения*, укрепляющие несколько групп мышц одновременно.
- ✓ *Изолирующие упражнения*, направленные на совершенствование всего одной группы мышц.

Если у вас проблемы с коленями или бедрами, вам лучше пару недель поработать только над мышцами, окружающими ваши суставы. Например, при болях в коленях хорошо начать с упражнений на тренажерах, которые изолируют ваши четырех- и двуглавые мышцы бедер. И лишь потом, подождав несколько недель, можно приступить к комбинированным упражнениям (приседаниям и выпадам).



Предлагаем вам несколько советов по развитию отдельных групп мышц нижней части тела.

- ✓ **Ягодичные мышцы.** Разрабатывать мышцы ягодиц изолированно довольно трудно, поскольку практически каждое упражнение для них предусматривает также развитие мышц передней и/или задней поверхности бедер. Тем не менее вы вполне можете разрабатывать их по максимуму, используя всего несколько простых технических приемов. К примеру, когда вы делаете жим ногами или приседания, попробуйте вытягивать пальцы ног вперед. Кроме того, переносите вес своего тела чуть назад на пятки, особенно когда выталкиваете спину вверх, выпрямляя ноги. Чем больше веса вы перенесете на пальцы ног, тем интенсивнее будут работать четырехглавые мышцы бедер. Наконец, вставая, сводите ягодицы, чтобы ваши ягодичные мышцы работали в полную силу, а не прохлаждались без дела.

- ✓ **Четырехглавые мышцы.** Выпрямление ног — упражнение, в котором вы вытягиваете ноги из согнутого положения, — иногда может вызывать резкую боль в коленях. В этом случае прекращайте его делать до того, как ноги будут полностью выпрямлены. В конструкцию многих тренажеров даже входит специальное устройство, которое не дает грузу подниматься выше заданного уровня. Если же вы чувствуете боль в самом начале движения, многие машины также позволяют начинать работу из положения чуть выше нормального.
- ✓ **Двуглавые мышцы бедер.** Самым популярным способом разработки бицепсов бедер являются занятия на тренажерах для сгибания ног. Вы делаете упражнения, в которых ноги сначала вытянуты прямо, а потом сгибаются в коленях так, чтобы пятки поднялись по направлению к ягодицам. Как правило, такие тренажеры предлагаются в трех вариантах: для работы лежа, сидя и стоя. В этой главе мы покажем вам, как правильно использовать тренажер, на котором нужно лежать, поскольку он встречается чаще всего. Кроме того, мы сами предпочитаем заниматься именно на нем. Некоторые тренажеры предполагают работу лежа на животе горизонтально; другие же имеют довольно большой изгиб поддерживающей подушки. Для работы на нашей любимой разновидности тренажера нужно лежать под углом так, чтобы таз был поднят выше головы. Вам же мы советуем попробовать все машины для двуглавых мышц бедер, которые вы только найдете, и выбрать ту, на которой работать будет удобнее всего.
- ✓ **Икроножные мышцы.** Делая упражнение с подъемом на носки ног стоя, попробуйте поэкспериментировать с углом наклона пальцев, чтобы определить самую удобную позицию. Но только не выгибайте пальцы внутрь или наружу слишком сильно, иначе вы рискуете перенапрячь колени и лодыжки. И, пожалуйста, выполняйте упражнения для мышц голени медленно. Резкое поднимание и опускание пяток заставляет икроножные излишне натягиваться. При этом вместо максимального использования мышц создается момент инерции, который и руководит вашими движениями.



Будьте готовы к неприятным ощущениям и некоторой скованности мышц, которые могут появляться после первых тренировок нижних конечностей. Конечно, любая мышца, для которой силовые упражнения в новинку, обычно болит после первых нескольких занятий, однако мышц ног, это, похоже, касается больше всего. Попробуйте начать с использования исключительно веса собственного тела или небольших дополнительных отягощений. Иначе в один прекрасный день вы можете обнаружить, что ходите, как Франкенштейн, или морщитесь от боли, даже вставая из-за стола после завтрака.

## *Как избежать ошибок при разработке нижних конечностей*

При тренировке ног и ягодиц нужно в первую очередь остерегаться некоторых наиболее распространенных ловушек.



- ✓ **Не заводите себе “любимчиков”.** Другими словами, не работайте с одними ягодичными мышцами, пренебрегая бедрами лишь потому, что вы хотите чем-то наполнить сзади свои джинсы. Старайтесь неуклонно соблюдать баланс тренировок. Ведь если одна группа мышц ваших нижних конечностей окажется гораздо сильнее других, это нарушит осанку и значительно повысит риск возникновения травм.
- ✓ **Не подвергайте колени ненужному риску.** Делайте все возможное, чтобы не замыкать колени при поднятии тяжестей, и не позволяйте им выступать за линию пальцев ног во время приседаний, выпадов или жима ногами. Если при выполнении упражнений у вас возникает боль в коленях, немедленно прекращайте занятие. Попробуйте другое упражнение и возвращайтесь к тому, что вызвало неприятные ощущения, только через пару недель тренировок. Можете также переключаться на более легкую версию, ограничивая расстояние, на которое перемещаете груз.
- ✓ **Не делайте больше 15 повторений любого из упражнений для повышения силы ног.** Некоторые люди, боясь развития ненужных мышц, используют минимальные отягощения и выполняют до 40 повторов за подход. При таком принципе тренировок вряд ли можно существенно повысить мышечную силу, а вот заснуть на середине подхода вполне реально. Кроме того, слишком продолжительная нагрузка на суставы значительно увеличивает вероятность получения травм.

## *Изучение упражнений на развитие нижних конечностей*

Вот перечень упражнений, о которых мы расскажем вам далее в этой главе.

- ✓ **Упражнения для ног и ягодиц:** приседания, выпады, жим ногами и отведение ноги стоя на четвереньках.
- ✓ **Упражнения для четырехглавых (мышц передней поверхности бедер):** жим ногой сидя и разгибание ног на тренажере.
- ✓ **Упражнения для двуглавых (мышц задней поверхности бедер):** сгибание ноги стоя на четвереньках и сгибание ног на тренажере.
- ✓ **Упражнения для внутренней и внешней поверхности бедер:** работа на специальном тренажере, подъем ног лежа на боку и подъем внутренней части бедра.
- ✓ **Упражнения для икроножных мышц и мышц голени:** подъем на носках ног стоя и подъем пальцев ног.

## **Приседания**

Помимо укрепления ягодичных мышц, это упражнение также существенно развивает четырехглавые и двуглавые мышцы бедер.



Если у вас есть проблемы с тазом, коленями или поясницей, лучше выполнять модифицированную версию этого упражнения.

## Подготовка к подходу

Возьмите в каждую руку по гантеле или поставьте руки на бедра. Можете также положить их на переднюю поверхность бедер или опустите руки свободно вдоль туловища. Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, вес тела перенесите чуть назад, на пятки. Втяните живот, напрягите мышцы пресса и расправьте плечи (фото А на рис. 16.3).

## Упражнение

Согните ноги в коленях и опустите тело назад и вниз, словно садитесь на стул. Опуститесь так низко, как только можете, не наклоняя верхнюю часть тела вперед более чем на несколько сантиметров. Но не опускайтесь ниже точки, в которой ваши бедра параллельны полу, и не позволяйте коленям выступать за линию пальцев ног. Почувствовав, что верхняя часть тела нависает над бедрами, выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы не выпрямлять ноги полностью и не замыкать колени вверху движения (фото Б на рис. 16.3).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Не позволяйте коленям выступать за кончики пальцев ног. Мы помним, что уже говорили это, но повторить никогда не помешает.
- ✓ Не смотрите вниз. Тело имеет склонность следовать за взглядом. Поэтому если вы будете пристально изучать пол, то с гораздо большей вероятностью завалитесь вперед. Вместо этого держите голову высоко поднятой и фокусируйтесь взглядом на каком-нибудь объекте впереди себя.
- ✓ Не переносите вес тела вперед настолько, чтобы пятки отрывались от пола. Выпрямляя ноги и возвращаясь в исходное положение, концентрируйтесь на том, чтобы отталкиваться именно пятками.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, когда будете вставать, возвращаясь в исходное положение.

## Другие варианты

**Приседания без груза (легче).** Если вам трудно удерживать равновесие или выполнять как минимум восемь приседаний, сохраняя правильную осанку, откажитесь от использования отягощений. Вместо этого, выполняя упражнение, поставьте руки на бедра или положите их на переднюю поверхность бедер.

**Приседания со скамьей (легче).** Встаньте так, чтобы прямо за вами был край скамьи, и позвольте своим ягодицам слегка касаться его, опускаясь вниз и назад. Такое положение поможет вам контролировать движения и совершенствовать технику тренировки.

**Приседания плие.** Чтобы увеличить нагрузку на внутреннюю и внешнюю поверхности бедер, поставьте ноги чуть шире и направьте носки ног в стороны. Большинство людей обычно приседают из такого положения ниже, поскольку чувствует себя более устойчиво. Тем не менее не опускайтесь ниже точки, в которой ваши бедра будут параллельны полу, и не позволяйте коленям выступать за линию пальцев ног.

**Приседания со штангой (тяжелее).** Хорошенько освоив приседания, переходите к более сложному упражнению со штангой, чтобы увеличить нагрузку на мышцы. Установите снаряженную штангу в специальной силовой клетке так, чтобы, когда вы станете под ней, она аккуратно легла на ваши плечи. Поставьте ноги на ширине бедер, перенесите вес

тела слегка назад, на пятки, и возьмитесь с двух сторон руками за гриф, разведя их чуть шире плеч. Втяните живот, напрягите мышцы пресса и выпрямитесь, развернув плечи.

Согните ноги в коленях и опустите тело назад и вниз, словно садитесь на стул. Опуститесь так низко, как только можете, не наклоняя верхнюю часть тела вперед более чем на несколько сантиметров. Но не опускайтесь ниже точки, в которой ваши бедра параллельны полу, и не позволяйте коленям выступать за линию пальцев ног. Почувствовав, что верхняя часть тела нависает над бедрами, выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.



Рис. 16.3. Не переносите вес тела вперед настолько, чтобы ваши пятки отрывались от пола

## Выпады

Это упражнение помогает одновременно развивать весь пояс нижних конечностей. Оно замечательно укрепляет ягодицы, четырехглавые, двуглавые мышцы бедер и мышцы голени.



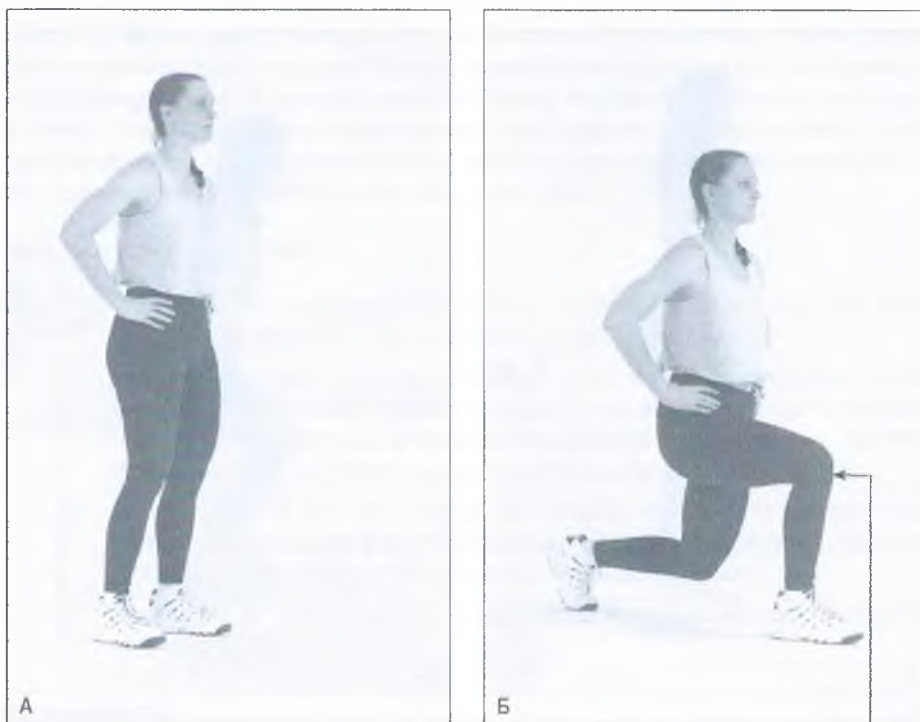
Если при выполнении этого упражнения у вас возникают боли в бедрах, коленях или пояснице, попробуйте его сокращенную версию, описанную в подразделе “Другие варианты”.

## Подготовка к подходу

Поставьте ноги на ширине бедер, перенесите вес тела чуть назад, на пятки, и положите руки на бедра. Втяните живот, напрягите мышцы пресса и встаньте прямо, расправив плечи (фото А на рис. 16.4).

## Упражнение

Слегка приподнимите носок правой ноги и направьте пятку вперед. Сделайте правой ногой шаг, вытянувшись, словно пытаетесь переступить через лужу. Коснувшись ногой пола, согните оба колена так, чтобы правое бедро оказалось параллельно полу, а левое было ему перпендикулярно. При этом ваша левая пятка должна будет подняться над полом. Затем оттолкнитесь правой ногой и выпрямитесь, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 16.4).



Не позволяйте вашему колену выступать за линию пальцев ноги.

Рис. 16.4. Фокусируйтесь взглядом на некой точке впереди вас

### Что делать и чего не делать



- ✓ Постоянно фокусируйтесь взглядом на некой точке впереди вас; глядя вниз, вы рискуете упасть.
- ✓ Не делайте слишком широкий шаг вперед, иначе у вас возникнут проблемы с равновесием.
- ✓ Не наклоняйтесь вперед и не позволяйте своему переднему колену выступать за линию пальцев ноги.

## Другие варианты

**Сокращенный выпад (легче).** Начните из положения, в котором одна нога уже выставлена далеко впереди другой. Затем согните оба колена и опустите тело, как описано выше, чтобы конечное положение не отличалось от базовой версии. При этом можете использовать для поддержки спинку силовой скамьи или стула.

**Выпад с отягощением (тяжелее).** Возьмите в каждую руку по гантеле и опустите руки по швам (или положите себе на плечи штангу, придерживая гриф над плечами). Можете также выполнить сокращенный выпад, держа в каждой руке по гантеле или используя тренажер Смита.

**Выпад назад (тяжелее).** Сделайте правой ногой широкий шаг назад и согните оба колена так, чтобы ваше левое бедро оказалось параллельно полу, а правое было ему перпендикулярно. Выполняя эту версию упражнения, вы почувствуете больше напряжения в двуглавых мышцах бедер.

**Выпад со смещением (тяжелее).** Попробуйте выполнять выпады, как в базовой версии, но постоянно чередуя ноги так, чтобы с каждым повторением продвигаться вперед. (Для этого упражнения вам понадобятся добрых десять метров свободного пространства.) Согните руки в локтях под углом  $90^\circ$  и также двигайте ими с каждым выпадом. Эта версия отлично подойдет лыжникам, скалолазам, любителям спортивной ходьбы и просто людям, которые много ходят пешком. Ведь она воспроизводит движения, используемые во всех этих занятиях.

## Жим ногами на тренажере

Это упражнение выполняет хорошо укрепляет ягодицы, четырехглавые и двуглавые мышцы бедер. Его можно использовать вместо приседаний и выпадов, если вам кажется, что эти упражнения дают слишком большую нагрузку на поясницу.



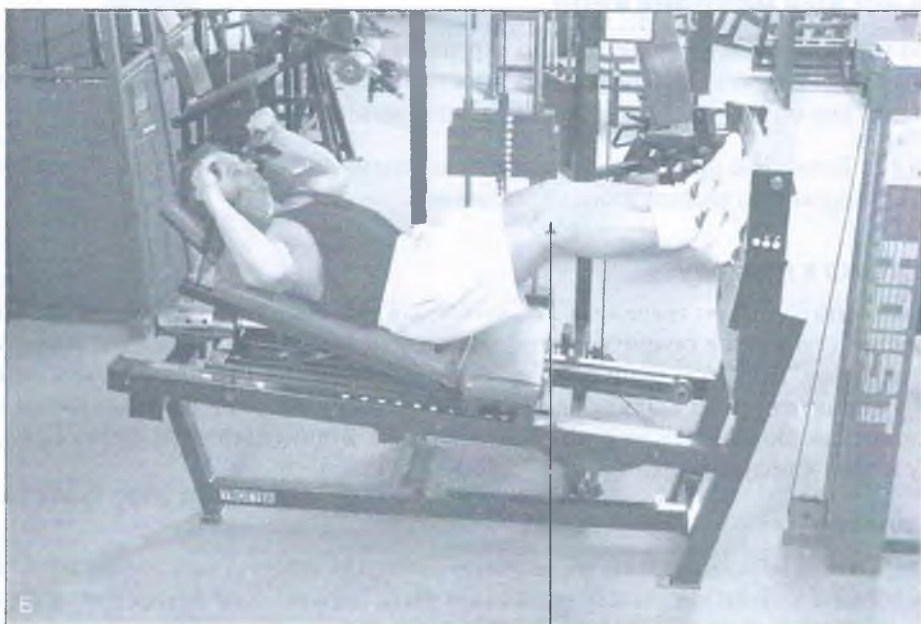
Если у вас проблемы с тазом или коленями, можете попробовать модифицированную версию этого упражнения.

## Подготовка к подходу

Установите элементы тренажера так, чтобы, когда вы ляжете на спину, согнув колени и упершись ступнями в опорную плиту, ваши плечи были плотно прижаты к специальным подушкам. При этом ваши бедра должны быть практически параллельны опорной плите. Разведите ноги на ширину бедер, направив носки вперед и поставив пятки точно позади носков. Возьмитесь за рукоятки тренажера. Втяните живот и слегка прижмите голову и шею к подушке (фото А на рис. 16.5).

## Упражнение

Опираясь на пятки, нажмите на опорную плиту, постепенно выпрямляя ноги. Затем слегка согните колени так, чтобы ваши бедра были параллельны платформе, а груз, который вы поднимаете, завис над основной стопкой плит. Полностью он должен опуститься лишь в самом конце упражнения (фото Б на рис. 16.5).



Не замыкайте колени.

Рис. 16.5. Не сгибайте колени настолько, чтобы ваши бедра переставали быть параллельны опорной плите

## Что делать и чего не делать



- ✓ Нажимайте на опорную плиту именно пятками, а не носками, и не позволяйте пяткам отрываться от опоры.
- ✓ Не сгибайте колени слишком сильно: бедра должны быть параллельны опорной плите; не позволяйте коленям выступать за линию пальцев ног.
- ✓ Не выгибайте спину дугой и не отрывайте ее от подушки тренажера, чтобы помочь себе поднять груз.
- ✓ Выпрямляя ноги, не замыкайте колени.

### Другие варианты

**Другие типы тренажеров.** Вы можете попробовать поработать на нескольких разновидностях тренажеров для жима ногами. Например, на одном требуется сидеть, выпрямляя ноги прямо перед собой. Другой предполагает жим ногами под углом 45°: вы лежите, откинувшись на подушку, и жмете вверх по диагонали. Наконец, еще в одной разновидности вы лежите на спине и выпрямляете ноги прямо вверх. Все эти тренажеры довольно эффективны. Запомните одно правило: нельзя сгибать колени настолько, чтобы бедра прижимались к груди. Кроме того, постоянно помните, что от положения ступней зависит распределение напряжения: чем выше вы ставите ступни на опорную плиту, тем больше напрягаются ягодичные мышцы.

**Модифицированный жим ногами (легче).** Эта версия упражнения поможет вам заниматься на тренажере, если у вас хронические проблемы с коленями. Установите высоту сиденья так, чтобы бедра были не параллельны полу, а на пару сантиметров выше, — такое положение уменьшает амплитуду сгибания коленей. Эта версия направлена больше на развитие мышц передней части бедер и меньше действует на мышцы ягодиц.

**Жим на тренажере одной ногой (тяжелее).** Используйте то же самое исходное положение, что и в базовой версии, но отрывайте одну ногу от опорной пластины и поднимайте ее повыше. Закончив серию повторений, меняйте ноги.

### Отведение ноги назад из положения на четвереньках

Это упражнение предназначено в основном для развития ягодичных мышц, но также укрепляет двуглавые мышцы бедер.



Следите, чтобы по ходу упражнения живот был втянут, особенно если у вас часто возникают неприятные ощущения в пояснице.

### Подготовка к подходу

Опуститесь на пол, опираясь локтями и коленями на толстое полотенце, небольшой спортивный мат или коврик. При этом колени должны находиться точно под бедрами, а локти — под плечами. Соедините руки в замок или просто положите их ладонями вниз. Разверните правую ступню перпендикулярно полу. Слегка наклоните подбородок вниз к груди, втяните живот и напрягите мышцы пресса, чтобы спина не провисала (фото А на рис. 16.6).



Поднимайте колено до уровня ягодицы.

Рис. 16.6. Поднимая ногу, не выгибайте спину дугой



## Упражнение

Держа колено согнутым, поднимите правую ногу так, чтобы колено оказалось на уровне таза. Затем медленно опустите ногу обратно вниз, вернувшись в исходное положение. Между повторениями колено должно почти — но не полностью — касаться пола. Выполнив нужное количество повторений, поменяйте ноги (фото Б на рис. 16.6).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите шею неподвижно, расслабив плечи.
- ✓ Двигайтесь медленно.
- ✓ Не выбрасывайте ногу резко вверх.
- ✓ Не поднимайте колено выше уровня таза.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, поднимая ногу.

### Другие варианты

**Отведение ноги назад с отягощением (тяжелее).** Попробуйте выполнить это упражнение, добавив специальное отягощение для лодыжки или зажав в подколенной ямке небольшую гантель. Лично нам очень нравится последний вариант, поскольку так вашим мышцам приходится работать интенсивнее, чтобы удерживать груз на месте.

**Отведение ноги назад на тренажере.** Эта версия упражнения очень напоминает базовую. Вы становитесь одним коленом на платформу тренажера, упираете стопу другой в опорную пластину, а затем жмете ею назад и вверх. Такой тренажер довольно эффективен, если только не забывать втягивать во время работы живот и не выгибать дугой поясницу.

### Жим ногой сидя

Это упражнение особенно хорошо помогает развить четырехглавые мышцы бедер тем, кто испытывает боль во время сгибания и разгибания коленей.

### Подготовка к подходу

Скатайте валик из махрового банного полотенца. Сядьте на пол и прислонитесь спиной к стене, вытянув ноги перед собой. (Можно согнуть нерабочее левое колено и подтянуть его к груди.) Подложите под правое колено валик из полотенца (фото А на рис. 16.70).

### Упражнение

Напрягите правую четырехглавую мышцу и крепко надавите коленом на валик. Задержитесь в таком положении на пять коротких счетов, а затем расслабьтесь и повторите столько раз, сколько нужно, чтобы закончить подход (фото Б на рис. 16.7). После этого поменяйте ноги.

### Что делать и чего не делать



- ✓ Подгибайте нерабочее колено к груди, если это облегчит вам выполнение упражнения.
- ✓ Не напрягайте лицевые мышцы и шею, не поднимайте плечи и не горбитесь.



При напряжении четырехглавой мышцы ваша пятка должна слегка приподниматься над полом.

*Рис. 16.7. Не поднимайте плечи и не горбитесь*

## Другие варианты

**Модифицированный жим ногой (легче).** Если при выполнении этого упражнения у вас возникает боль в колене, попробуйте напрягать мышцы на более короткий период времени. Начните с одной секунды и постепенно увеличивайте нагрузку. Попробуйте также напрягать четырехглавые мышцы бедер, не подкладывая под колени валик из полотенца. А как насчет того, чтобы усложнить упражнение? Тогда замените полотенце более твердым предметом, вроде теннисного мяча или пластиковой бутылки с водой — это позволит вам напрягать мышцы сильнее.

**Подъем прямой ноги (тяжелее).** Сядьте у стены, как и в базовой версии, но вместо того, чтобы давить коленом вниз, поднимите ногу вверх, оторвав ее на несколько сантиметров от пола. Задержитесь ненадолго, а затем медленно опустите ногу в исходное положение. Вы также можете выполнять эту версию со специальными утяжелителями, закрепленными на лодыжке или бедре.

## Разгибание ног на тренажере

Это упражнение направлено исключительно на развитие четырехглавых мышц бедер.



Если у вас будут слишком напрягаться колени, попробуйте модифицированную версию этого упражнения или выберите другое, похожее.

## Подготовка к подходу

Установите элементы тренажера так, чтобы ваша спина покоилась на спинке сиденья, а центр коленей был на одной линии с блоком машины. Кроме того, лодыжки должны быть удобно устроены на специальных подушках, чтобы вы не натирали кожу при работе. (На большинстве тренажеров можно сдвигать спинку сиденья вперед и назад, а подушки для лодыжек — вверх и вниз.) Сядьте на сиденье и положите ноги так, чтобы колени были согнуты, а лодыжки и голени покоились на специальных подушках. Возьмитесь руками за рукоятки тренажера. Сядьте прямо, втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 16.8).

## Упражнение

Выпрямите ноги, чтобы поднять лодыжками груз, разогнув колени. Задержитесь на секунду в верхней точке движения, а затем медленно согните колени опять, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 16.8).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Не забывайте выделить время для установки тренажера надлежащим образом.
- ✓ Двигайтесь медленно.
- ✓ Не замыкайте колени в верхней точке движения.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, чтобы помочь себе поднять груз.



Рис. 16.8. Не выгибайте спину дугой, чтобы помочь себе поднять груз

## Другие варианты

**Разгибание одной ноги.** Если у вас одна нога ощутимо сильнее другой, выведите ее из-под подушки и выполните упражнение каждой ногой по очереди. При этом вам наверняка придется уменьшить груз более чем в два раза при работе двумя ногами вместе.

**Модифицированное разгибание ног (легче).** Многие тренажеры для этого упражнения имеют механизм, позволяющий ограничить амплитуду движений во время занятий. Используйте данное устройство, если во время выполнения упражнения появляется боль в коленях.

**Разгибание ног с мячом (тяжелее).** Зажмите между коленями футбольный или баскетбольный мяч, либо просто скатанное в рулон полотенце. Разгибая ноги, концентрируйтесь на том, чтобы удержать мяч зажатым и не дать ему выпасть. Эта версия заставляет интенсивнее работать ваши четырехглавые мышцы, которым приходится еще и сжимать мяч.

## Сгибание ноги стоя на четвереньках

Данное упражнение направлено на развитие двуглавых мышц бедер.



Уделяйте особое внимание правильной технике движений, если у вас проблемы с поясницей или коленями.

## Подготовка к подходу

Опуститесь на пол, опираясь локтями и коленями на толстое полотенце, небольшой спортивный мат или коврик. При этом ваши колени должны быть точно под бедрами, а локти — под плечами. Соедините руки в замок или просто положите их ладонями вниз.

Разверните правую ступню перпендикулярно полу. Держа колено согнутым, поднимите правую ногу так, чтобы колено оказалось на уровне таза. Слегка наклоните подбородок вниз к груди, втяните живот и напрягите мышцы пресса, чтобы ваша спина не провисала (фото А на рис. 16.9).

### Упражнение

Выпрямите ногу, а затем согните колено снова, вернувшись в исходное положение. Выполнив намеченное количество повторений одной ногой, переключитесь на другую (фото Б на рис. 16.9).



Рис. 16.9. Сгибая и разгибая ногу, не выгибайте спину дугой

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите шею неподвижно, расслабив плечи.
- ✓ Двигайтесь медленно, чтобы хорошо чувствовать напряжение в задней поверхности бедра.
- ✓ Не используйте для этого упражнения отягощения, которые крепятся на лодыжку: они обычно дают слишком большую нагрузку на колено.
- ✓ Не разгибайте и не сгибайте ногу обратно рывком.
- ✓ Не поднимайте ногу выше уровня таза.
- ✓ Не выгибайте спину, когда сгибаете и разгибаете ногу.

## Другие варианты

**Вариации базовой версии (легче).** Чтобы облегчить упражнение, попробуйте лечь на пол, вытянувшись и удобно разместив лоб на руках. Слегка поднимите бедро одной ноги над полом, а затем согните и разогните колено. Можете также выполнять это упражнение стоя, для поддержки опираясь руками на спинку стула или поднятую спинку скамьи.

**Сгибание ноги с отягощением (тяжелее).** Чтобы усложнить это упражнение, попробуйте обернуть вокруг лодыжки или бедра специальный пояс с утяжелителями. Мы это не рекомендуем, но, в принципе, можно попробовать, соблюдая осторожность. Можете также выполнять его (стоя на четвереньках или вертикально) с использованием низкого блока тренажера и мягкой манжеты для лодыжки.

## Сгибание ног на тренажере

Это упражнение отлично укрепляет двуглавые мышцы бедер.



Будьте осторожны, если у вас часто возникают неприятные ощущения в пояснице.

## Подготовка к подходу

Установите специальные подушечки так, чтобы, когда вы будете лежать на животе, они прижимали ваши ноги чуть выше пяток. Лягте на платформу, поудобнее разместив щеку на верхней подушке и взявшись руками за рукоятки тренажера. Слегка подогните ноги и просуньте их под упомянутые выше прижимные подушечки. Втяните живот и опустите таз так, чтобы его кости вжались в подушку (фото А на рис. 16.10).

## Упражнение

Согните ноги, чтобы поднять голени с отягощением перпендикулярно полу. Затем медленно и осторожно выпрямите ноги, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 16.10).



Не допускайте, чтобы ваши ягодицы торчали вверх.

Рис. 16.10. Не позволяйте своим ягодицам отрываться от подушки тренажера

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите таз все время прижатым к подушке тренажера, втянув живот. Знаем по опыту, что перед тем как согнуть колени, у вас может появиться желание приподняться хоть на волосок, тем самым снизив нагрузку на мышцы.
- ✓ Опускайте ноги обратно медленно, чтобы груз, который вы поднимали, не падал каждый раз на остальные плиты со стуком, звоном и грохотом.
- ✓ Не — и это очень важное *не* — позволяйте своим ягодицам отрываться от подушки тренажера. Иначе вы увеличите нагрузку на поясницу и уменьшите объем работы, выполняемой двуглавыми мышцами бедер.
- ✓ Не задирайте пятки настолько, чтобы они доставали ягодиц.

## Другие варианты

**Другие тренажеры для сгибания ног.** Некоторые силовые машины помогают развивать двуглавые мышцы бедер из положения стоя или сидя. Есть и такие, в которых левая и правая сторона работают независимо, давая возможность каждой ноге поднимать разный груз. Наконец, можно найти тренажеры с устройствами ограничения амплитуды, которые позволяют прерывать движение на подъеме или на спуске. Эта разновидность особенно удобна для тех, у кого при выполнении данного упражнения возникают неприятные ощущения.

**Модифицированное сгибание ног.** В данной версии упражнения груз поднимается двумя ногами, как и в базовой, но затем одна нога отводится в сторону, и груз опускается обратно только второй ногой.

## Работа на тренажере для мышц внутренней/внешней поверхности бедер

Как вы уже поняли, этот тренажер предназначен для укрепления мышц боковых поверхностей бедер. Занятия на нем помогают предотвратить травмы, обычные для лыжников, конькобежцев, баскетболистов, т.е. всех тех, кто часто использует движения из стороны в сторону.

### Подготовка к подходу

Установите элементы тренажера так, чтобы направляющие для ног были сведены вместе, а специальные подушечки развернуты вовнутрь, обеспечивая необходимый упор. Сядьте на сиденье тренажера, выровняйте спину и удобно устройте колени и лодыжки на подушечках. Если тренажер оснащен специальным привязным ремнем, закрепите его на талии, чтобы помочь себе не приподниматься с сиденья при последующей работе. Втяните живот, разверните плечи и возьмитесь руками за рукоятки (если, конечно, они есть в используемой вами версии; фото А на рис. 16.11).

### Упражнение

Разведите колени в стороны до тех пор, пока не почувствуете комфортное напряжение в мышцах внешней поверхности бедер. Задержитесь так на пару секунд, а затем медленно сведите ноги параллельно, вернувшись в исходное положение. Это упражнение на мышцы внешней поверхности бедер, или *отводящие*. Теперь давайте подготовим тренажер для



развития мышц внутренней поверхности бедер, или *приводящих*. Для этого направляющие для ног нужно установить так, чтобы они были удобно разведены в стороны, и развернуть специальные подушечки наружу, чтобы обеспечить необходимый упор. Сядьте на сиденье тренажера, выровняйте спину и удобно устройте колени и лодыжки на подушечках. Сведите ноги вместе, а затем медленно разведите их обратно, чувствуя комфортное напряжение в мышцах внутренней поверхности бедер (фото Б на рис. 16.11).

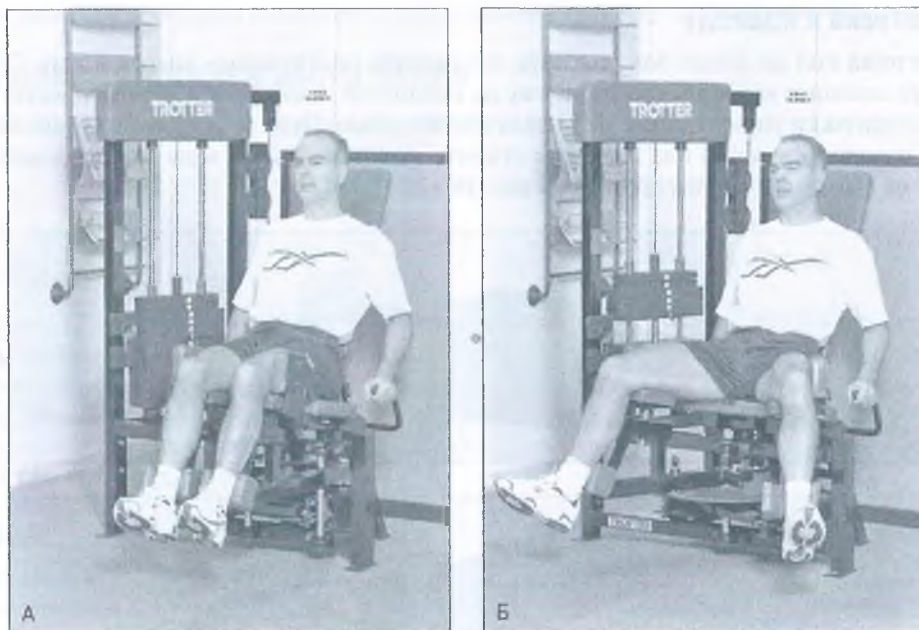


Рис. 16.11. Четко контролируйте движение в обоих направлениях

### Что делать и чего не делать



- ✓ Четко контролируйте движение в обоих направлениях. Громкий стук от падающего на остальные плиты поднимаемого груза будет указывать на то, что нужно работать помедленнее.
- ✓ Меняйте между упражнениями используемый вес, если это необходимо. Конечно, многие люди используют примерно равный вес для упражнений как на внутреннюю, так и на внешнюю поверхность бедер, однако принимать это как должное не следует.
- ✓ Не выгибайте спину дугой и не ерзайте на сиденье в попытке помочь своим ногам справиться с задачей.

### Другие варианты

**Разные положения сиденья.** Некоторые машины позволяют опускать спинку сиденья на несколько градусов или даже полностью, чтобы на нее можно было лечь горизонтально. Поэкспериментируйте с разными положениями спинки, чтобы выбрать для себя наиболее удобное, а также испытать разные ощущения при работе над мышцами бедер.

## Подъем ноги лежа на боку

Это упражнение укрепляет мышцы внешней поверхности бедер.



Уделяйте особое внимание приведенным ниже инструкциям, особенно при наличии давних болей в пояснице.

### Подготовка к подходу

Лягте на пол на левый бок, вытянув ноги и чуть прогнувшись вперед в тазу. Слегка согните колени и удобно устройте голову на вытянутой левой руке. Согните правую руку и для поддержки упритесь ею в пол перед своей грудью. Проследите, чтобы ваше правое бедро находилось точно над левым, и втяните живот, чтобы по ходу упражнения ваша спина не выгибалась дугой (фото А на рис. 16.12).



Рис. 16.12. Держите бедра над одной линии, не заваливаясь назад

### Упражнение

Держа колени все так же слегка согнутыми, поднимите правую ногу, пока ее ступня не достигнет высоты вашего плеча. Затем медленно опустите ногу обратно, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 16.12). Закончив намеченное количество повторений, лягте на другой бок и сделайте то же самое упражнение для левой ноги.

### Что делать и чего не делать



- ✓ Держите бедра над одной линии, не заваливаясь назад.
- ✓ Держите голову опущенной, расслабив шею и плечи.
- ✓ Держите живот втянутым, чтобы помочь корпусу оставаться неподвижным и работать только внешней частью бедра.
- ✓ Не поднимайте ступню выше уровня плеч.

## Другие варианты

**Модифицированный подъем ноги (легче).** Попробуйте сгибать рабочую ногу в колене.

**Подъем ноги с вращением (тяжелее).** Достигнув верхней точки движения, разверните бедро наружу, направив колено к потолку. Затем разверните его обратно и опустите ногу, вернув ее в исходное положение.

**Подъем ноги с отягощением (тяжелее).** Попробуйте закрепить на лодыжке или бедре (если у вас есть проблемы с коленями) специальную манжету с утяжелителями.

## Подъем внутренней части бедра

Исходя из названия, это упражнение укрепляет мышцы внутренней поверхности бедер.



Будьте с ним осторожны, если у вас проблемы с поясницей.

## Подготовка к подходу

Скатайте валик из махрового банного полотенца (или используйте платформу для степ-аэробики). Лягте на правый бок, удобно устроив голову на вытянутой правой руке. Согните левую ногу и положите колено на валик из полотенца так, чтобы оно было на одном уровне с бедром. При этом верхнее бедро должно находиться точно над нижним. Согните левую руку и для поддержки упритесь ею в пол перед своей грудью. Втяните живот (фото А на рис. 16.13).

## Упражнение

Поднимите правую (нижнюю) ногу на несколько сантиметров над полом. Задержитесь на минутку в верхней точке движения, а затем медленно опустите ногу обратно, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 16.13). Закончив намеченное количество повторений, лягте на другой бок и выполните то же самое упражнение для левой ноги.

## Что делать и чего не делать



- ✓ Не поднимайте ногу выше чем на несколько сантиметров над полом. Сразу же останавливайтесь, почувствовав напряжение в мышцах внутренней поверхности бедра. То, насколько высоко нужно поднимать ногу, зависит от вашей общей гибкости, силы и телосложения.
- ✓ Не выгибайте спину дугой, поднимая ногу.

## Другие варианты

**Модифицированный подъем внутренней части бедра (легче).** Вместо того чтобы устроить колено на полотенце, просто согните его и заложите ступню за ногу, которая в этот момент находится у вас ниже другой.

**Подъем внутренней части бедра с отягощением (тяжелее).** Попробуйте выполнять это упражнение с прикрепленными к лодыжке утяжелителями. При возникновении неприятных ощущений в коленях подвяжите утяжелители к внутренней поверхности бедра.

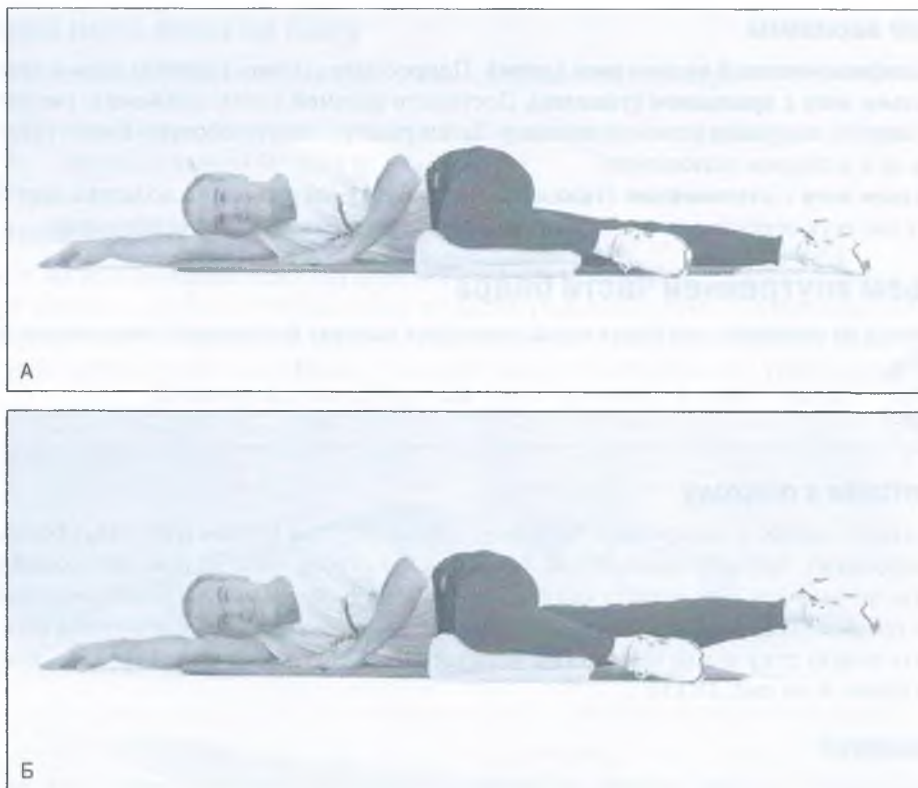


Рис. 16.13. Не поднимайте ногу более чем на несколько сантиметров

## Подъем на носках ног стоя

Это упражнение направлено на развитие ваших икроножных мышц.

### Подготовка к подходу

Встаньте на край невысокой ступеньки? (Если у вас есть платформа для степ-аэробики, воспользуйтесь ею.) Проследите за тем, чтобы подъемы ваших ступней крепко стояли на ступеньке, а пятки свободно нависали над ее краем. Для поддержки можете взяться руками за стену или за какой-нибудь устойчивый предмет. Выпрямитесь, развернув плечи и втянув живот (фото А на рис. 16.14).

### Упражнение

Поднимите пятки на несколько сантиметров над краем ступеньки, став “на цыпочки”, т.е. на носки. Задержитесь в таком положении на пару секунд, а затем осторожно опустите пятки ниже края ступеньки, чтобы создать напряжение на икроножные мышцы и растянуть их (фото Б на рис. 16.14).

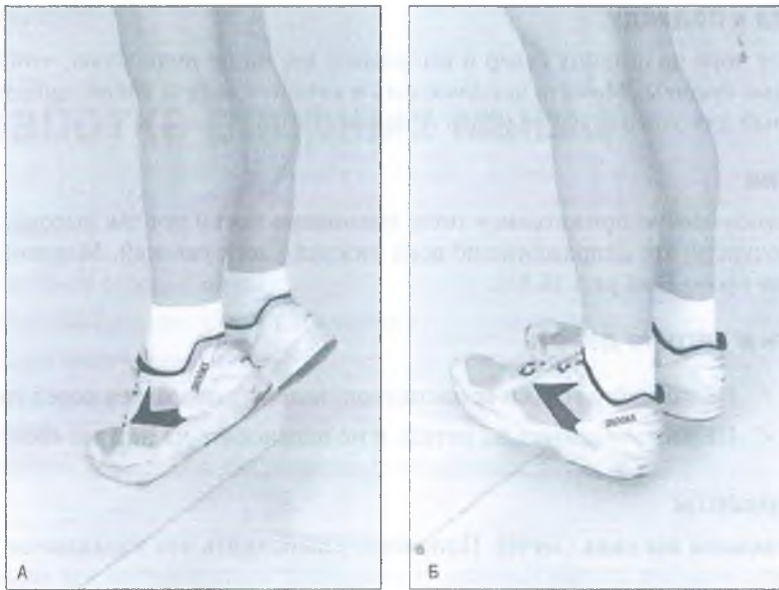


Рис. 16.14. Поднимайтесь на носках так высоко, как только можете

### Что делать и чего не делать



- ✓ Поднимайтесь так высоко, как только можете.
- ✓ Опускайте пятки настолько, насколько позволит гибкость ваших голеностопных суставов.

### Другие варианты

**Подъем на носках на тренажере.** Встаньте на платформу тренажера так, чтобы ваши плечи были плотно прижаты к двум специальным подушечкам, а пятки свисали с края платформы. Эта силовая машина, для работы на которой нужно стоять, предназначена для развития исключительно икроножных мышц. Если вы хотите задействовать еще и камбаловидные мышцы (как при ходьбе, беге или прыжках), то вам лучше поискать машину, на которой работают сидя. В этом варианте ваши колени будут плотно прижиматься к специальной подушке снизу, а пятки будут снова нависать над краем платформы.

**Использование гантели (тяжелее).** Попробуйте выполнять базовую версию упражнения, держа в одной руке гантель. Это, во-первых, увеличит нагрузку на мышцы, а во-вторых, заставит вас уделять больше внимания равновесию, поскольку вы не сможете держаться за опору обеими руками.

**Подъем на носке одной ноги (тяжелее).** Чтобы потренировать каждую икроножную мышцу по очереди, согните одну ногу в колене назад, а затем поднимайте и опускайте пятку другой. В зависимости от ваших потребностей, можете выполнять для каждой ноги одинаковое или разное количество повторений.

### Подъем пальцев ног

При частых болях в мышцах голени и проблемах с лодыжками вам просто необходимо ввести это упражнение в свою программу тренировок.

## Подготовка к подходу

Поставьте ноги на ширину бедер и выпрямите их, но не полностью, чтобы не замыкать коленные суставы. Можете использовать в качестве опоры какой-нибудь достаточно устойчивый для этого предмет (фото А на рис. 16.15).

## Упражнение

Держа пятки плотно прижатыми к полу, поднимите носки ног так высоко, как только сможете. Почувствуйте напряжение по всей нижней части голени. Медленно опустите носки на пол (фото Б на рис. 16.15).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Поднимайте только те части стоп, которые находятся перед сводами.
- ✓ Не раскачивайтесь на пятках и не переносите на них вес своего тела.

## Другие варианты

**Подъем пальцев ног сидя (легче).** Попробуйте выполнять это упражнение сидя и согнув колени.

**Соблюдение последовательности упражнений (тяжелее).** Выполняйте это упражнение сразу же вслед за подъемом на носках.

**Подъем пальцев ног с эластичным бинтом (тяжелее).** Выполняйте упражнение сидя, но не просто так, а обернув пальцы ног эластичным бинтом. При этом вы должны чувствовать сопротивление как поднимая носки, так и опуская их обратно. (Но только не используйте бинт, чтобы помогать себе при подъеме.)



Рис. 16.15. Не раскачивайтесь на пятках и не переносите на них вес тела

# Разработка опорных мышц

*В этой главе...*

- Представление опорных мышц
- Преимущества сильного мышечного каркаса
- Укрепление опорных мышц
- Предотвращение обычных ошибок во время тренировок
- Практические упражнения для развития опорных мышц

**В** наше время говорить о тренировках опорных мышц, их укреплении и комплексах специальных упражнений стало довольно модно. С каждым днем эти упражнения входят в программу групповых занятий все большего числа спортклубов.

Правда, многие люди — даже те, что занимаются спортом не один месяц, — ошибочно полагают, что тренировка опорных мышц означает всего лишь развитие мышц пресса. Такое представление в корне не верно. Тренировка опорных мышц означает углубленное развитие всей центральной части тела и формирование сильного мышечного каркаса. Специальные упражнения для этих мышц помогают вашему телу оставаться стройным и подтянутым долгие годы. Они вырабатывают красивую осанку и предотвращают возникновение травм. По сути, даже просто держа спину ровнее, вы начинаете казаться выше и стройнее, как будто разом сбросили пару килограммов. Многие клиенты Ширли просто нарадоваться не могут упражнениям на опорные мышцы. Благодаря их регулярному выполнению эти люди прибавили несколько сантиметров в росте, избавились от пары сантиметров на талии и забыли о болях в спине. Отличная новость, особенно если учесть, что большинство людей с возрастом становятся ниже.

В этой главе вы откроете для себя значение слов *опорные мышцы*. Вы также поймете, почему иметь их сильными и крепкими так важно для хорошего самочувствия и привлекательной внешности.

## *Знакомство с опорными мышцами*

Эти мышцы относятся к анатомическому центру вашего тела. В принципе, их также можно называть мышцами туловища или торса. Это стабилизаторы, которые удерживают вместе отдельные части суставов. Они повышают эффективность движений, предотвращают появление травм и способствуют удержанию равновесия во всем, что бы вы ни делали. Как правило, когда об опорных мышцах говорят тренеры по фитнесу, они имеют в виду мышцы, которые укрепляют нижнюю часть живота и спины. Дело в том, что для достижения наилучших результатов в спорте атлетам просто необходимо иметь возможность передавать силу и мощь своих ног и бедер туловищу. Только представьте себе игрока в большой теннис или баскетбол и то, как он использует свои опорные мышцы, чтобы добавить игре энергии.

Между тем разбираться в опорных мышцах, к которым относятся поддерживающие мышцы спины, плеч и бедер, неплохо и для улучшения повседневной жизни. Эти группы мышц сообщают вам формировать правильную осанку, удерживать равновесие и контролировать самые разнообразные движения. В главах 11, 13, 15 и 16 мы обсуждали тренировку спины, плеч, живота, ног и ягодиц с точки зрения *двигательной* мускулатуры. В этой же главе речь пойдет о развитии *стабилизирующих* мышц.

Все опорные мышцы можно условно разделить на несколько групп.

- ✓ Стабилизаторы корпуса:
  - *Transversus abdominis* (поперечные мышцы живота);
  - *Internal obliques* (внутренние косые мышцы живота);
  - *Multifidus* (многораздельные мышцы);
  - *Quadratus lumborum* (квадратные мышцы поясницы).
- ✓ Стабилизаторы плеч:
  - *Trapezius* (трапециевидные);
  - *Rhomboides* (ромбовидные);
  - *Levator scapulae* (мышцы, поднимающие лопатки);
  - *Serratus anterior* (передние зубчатые мышцы);
  - *Pectoralis minor* (малые грудные мышцы).
- ✓ Стабилизаторы таза:
  - внешние вращатели бедер;
  - отводящие мышцы бедер (включая средние и малые ягодичные и напрягатели широких фасций бедер);
  - тазовое дно и диафрагма (некоторые исследователи верят в их важную роль).

Многие из этих названий вам уже знакомы из других глав. Однако тренировка опорных мышц отличается тем, что вместо укрепления их как двигателей тела, нужно повышать их выносливость как стабилизаторов.

По сути, ваши стабилизаторы работают каждый раз, когда вы просыпаетесь и встаете с постели. Они помогают вам садиться, ложиться и выполнять другие столь же масштабные движения. И вообще, сильные опорные мышцы предлагают целый ряд преимуществ.

- ✓ Они позволяют вам несколько часов ровно сидеть на скамье без спинки, наблюдая, как ваш сын играет в футбол.
- ✓ Они обеспечивают нормальную работу ваших плеч и бедер.
- ✓ Они помогают вашим суставам избегать травм или хотя бы необходимости в хирургическом вмешательстве.
- ✓ Они помогают вам удерживать равновесие, стоя на одной ноге.
- ✓ Они помогают вам просто удерживать равновесие и не падать (в т.ч. и на скользкой поверхности).



## Удовольствие от сильных мышц, туловища

Упражнения для развития опорных мышц, возможно, не сделают вас суперкрасивыми, однако они необычайно важны, чтобы вы могли наслаждаться повседневной жизнью.

- ✓ **Реальные жизненные преимущества.** Сильные мышцы торса обеспечивают хорошую осанку и нормальную работу суставов. Хорошая же осанка не только позволяет вам выглядеть и чувствовать себя лучше, но также предотвращает появление болей в спине. Благодаря сильным опорным мышцам вы можете не знать этих болей до глубокой старости и нормально переносить многочасовую работу за письменным столом или компьютером.
- ✓ **Предотвращение травм.** Хорошая осанка обеспечивает минимальную нагрузку на суставы. Сильные опорные мышцы настраивают ваши плечи, шею, бедра и колени на сведение к минимуму износа всего тела. Кроме того, они позволяют максимально эффективно использовать силу рук и ног. Например, если ваш плечевой сустав нестабилен, то, какими бы сильными ни были ваши руки и спина, поднимать тяжелые предметы, вроде чемодана, для вас может быть весьма непросто.
- ✓ **Фактор “хорошего самочувствия”.** Ничто так не укрепляет уверенность в себе, как великолепная гордая осанка и ощущения внутренней силы и мощи. Встаньте прямо, смело повернитесь к жизни лицом и вдохните полной грудью. Понимаете, что мы имеем в виду?

## Отличная тренировка опорных мышц

Чтобы прекрасно разработать свои опорные мышцы, вам просто необходимо для начала сфокусироваться на общей подтянутости торса. Задачей тренировок в данном случае является улучшение выносливости мышц, а не просто силы в чистом виде. Поэтому вам будут крайне полезны упражнения вроде поддержки (описана далее в этой главе).

Помимо прочего, упражнения для развития опорных мышц тренируют их слаженно работать вместе. Например, предотвращение болей в пояснице связано не только с укреплением мышц брюшного пресса. Для того чтобы обеспечить оптимальную поддержку вашего позвоночника, необходима совместная работа мышц пресса, спины, тазового дна и бедер. В отличие от других упражнений, которые выделяют и развивают конкретную мышцу или группу мышц, описанные ниже заставляют работать вместе все тело. Поэтому при их выполнении очень важно следовать инструкциям. Если вы не можете делать их с соблюдением правильной техники, то лучше не делайте вообще.

В отличие от двигательной мускулатуры, которая располагается ближе к поверхности вашего тела, стабилизирующая мускулатура находится глубже. Многие опорные мышцы почти на 100 процентов состоят из медленно сокращающихся волокон. Другими словами, они не предназначены для коротких всплесков силы и энергии. Вместо этого они плавно включаются в работу, когда вы совершаете какое-то продолжительное движение. Таким образом, в отличие от упражнений на силу, требующих утомительной работы с последующим отдыхом как минимум 48 часов, вы можете тренировать свою выносливость хоть каждый день. По сути, ежедневные упражнения на развитие опорных мышц постепенно помогают использовать их в повседневной жизни. Вы начинаете вспоминать об этих мышцах, когда садитесь, ведете машину, стоите, бегае по делам или работаете в офисе.

Наконец, последнее, но точно не в последнюю очередь. Упражнения на развитие опорных мышц улучшают сексуальную жизнь. Укрепляя диафрагму таза и глубокие мышцы живота, повышая подвижность позвоночника и контроль нижней части тела, вы начинаете делать успехи в сексе. Как эксперт в вопросах здоровья и красоты, Ширли может заверить вас, что, по данным исследований, здоровая половая жизнь очень хорошо влияет на общее самочувствие. Как будто нам нужны какие-то исследования, чтобы в этом убедиться!

## Как избежать ошибок при разработке опорных мышц

Большинство из нас не может похвастаться сильными от природы торсами, поэтому нам необходимо уделять особое внимание технике и качеству движений.



Держите в голове следующие советы, и вы сможете извлечь максимум пользы из каждого упражнения для развития опорных мышц.

- ✓ **Старайтесь не выглядеть как старая кляча.** Когда вы забываете втянуть живот и напрячь мышцы пресса, особенно самый глубокий их слой (*transversus abdominis*), ваша спина провисает посередине. Когда Ширли однажды пригласили провести пару занятий на одном из курортов Ямайки, она увидела там старую клячу — яркий пример такого искривления. Теперь же, обучая людей правильному развитию опорных мышц, она всегда напоминает своим ученикам, кому те *не должны* уподобляться.

Чтобы избежать столь нелестного сходства, втягивайте живот к спине, когда делаете выдох, и держите мышцы пресса в напряжении до самого конца подхода.



- ✓ **Контролируйте свою грудную клетку.** Еще одним хорошим способом проверки активности глубоких мышц пресса является наблюдение за положением вашей грудной клетки. Попробуйте подтянуть нижние ребра по направлению к позвоночнику. Если это вам не удастся, и ребра все время расходятся вперед и в стороны, то глубокие стабилизаторы торса у вас не работают должным образом. Значит, их нужно укрепить описанными ниже упражнениями.
- ✓ **Не выпячивайте зад.** Тренируя живот и спину при помощи упражнений вроде поддержки или отжимания, вам нужно полагаться на силу опорных мышц, а не ног. При этом всегда можно точно сказать, что вы жульничаете, используя силу ног, если ваши ягодицы торчат вверх. А потому старайтесь, чтобы они не поднимались выше уровня ваших плеч.



- ✓ **Делая выдох, всегда поднимайте диафрагму таза вверх и втягивайте живот к спине.** Наилучший способ активизировать глубокие мышцы пресса и тазового дна — это активно выдыхать воздух, поднимая мышцы вверх и вовнутрь. Чтобы наверняка убедиться, что вы используете опорные мышцы, можете делать особенно глубокие выдохи.

# Упражнения для опорных мышц

Вот перечень упражнений, которые рассматриваются далее в этой главе.

- ✓ Поддержка.
- ✓ Боковая поддержка.
- ✓ Стабилизация спины с чередованием всех четырех конечностей.
- ✓ Обратная поддержка.
- ✓ Вытягивание ног.

## Поддержка

Это упражнение является базовым для развития опорных мышц, поскольку одновременно задействует в работе мышцы живота, спины, ягодиц и плеч.



Если вы испытываете хоть малейший дискомфорт в плечах, выполняйте самую легкую версию данного упражнения.

## Подготовка к подходу

Лягте на пол лицом вниз и согните ноги в коленях. Приподнитесь на локтях, поставив их точно под плечами. Слегка опустите плечи и вытяните заднюю часть шеи так, чтобы ваши уши находились с плечами на одной линии. Осторожно втяните живот (фото А на рис. 17.1).

## Упражнение

На выдохе разверните пальцы ног вниз и отождмитесь от пола на них и локтях. Старайтесь не выгибать дугой ни верхнюю, ни нижнюю часть спины. Задержитесь так на 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение (фото Б на рис. 17.1).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите живот втянутым, чтобы испытывать большее напряжение в его мышцах, не выгибать дугой поясницу и не выпячивать ребра.
- ✓ Держите плечи опущенными, а шею — вытянутой. Подниматься по ходу упражнения плечи не должны.
- ✓ Не выпячивайте зад и переносите вес тела на ноги.

## Другие варианты

**Поддержка на коленях (легче).** Просто поднитесь над полом, опираясь на локти и колени, не забыв напрячь мышцы живота и ягодиц и выпрямить спину. Поддерживать меньшую длину тела опорным мышцам будет значительно легче.

**Поддержка на одной ноге (тяжелее).** Удерживая торс параллельно полу, поднимите одну ногу. Задержитесь так на 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Чтобы еще более усложнить это упражнение, попробуйте поднять и вытянуть противоположную от поднятой ноги руку.



Рис. 17.1. Осторожно втяните живот

## Боковая поддержка

Это упражнение улучшает состояние опорных мышц торса, особенно тех, что поддерживают плечи и поясницу.



Будьте осторожны, если у вас часто возникают неприятные ощущения в плечах.

### Подготовка к подходу

Лягте на левый бок и обопритесь на левую ладонь, разместив ее точно под плечом. Опустите правую руку перед своим телом. Расслабьте плечи и втяните живот, не забыв напрячь мышцы пресса (фото А на рис. 17.2).

### Упражнение

Отожмитесь на левой руке и поднимите туловище почти перпендикулярно полу. Задержитесь так на 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение (фото Б на рис. 17.2).

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите плечи свободно опущенными, вытянув шею. Не задирайте плечо, но и не наваливайтесь на него.
- ✓ Продолжайте нормально дышать на протяжении всего упражнения. Избегайте задержек дыхания.
- ✓ Двигайтесь плавно и контролируйте свои движения.
- ✓ Не выпячивайте грудь и не отклоняйтесь назад. В идеале ваш торс должен быть перпендикулярен полу.

## Другие варианты

**Модифицированная боковая поддержка (легче).** Начните с того, что уприте в пол под плечом свой левый локоть и согните левую ногу в колене под прямым углом. Правая нога при этом должна быть прямой и вытянутой вдоль тела.

**Подъем из боковой поддержки.** Вместо того чтобы задерживаться в верхнем положении на 30 секунд, попробуйте плавно поднимать и опускать бедра, выполняя до 12 повторений.

**Боковая поддержка с поднятой ногой (тяжелее).** Достигнув верхнего положения, поднимите правую ногу и вытяните ее параллельно полу на высоте бедер.



Рис. 17.2. Поднимаясь над полом, не задирайте плечо, но и не наваливайтесь на него

## Стабилизация спины с чередованием всех четырех конечностей

Это замечательное упражнение для укрепления специальных мышц, отвечающих за осанку, а также для предупреждения болей в пояснице.



Если у вас появляется боль в запястьях, когда вы опираетесь в пол ладонями, попробуйте выполнять это упражнение на кулаках.

### Подготовка к подходу

Встаньте на колени, упершись руками в пол и выпрямив спину. При этом ваши ладони должны находиться точно под плечами, а колени — под ягодицами. Опустите и расслабьте плечи. Втяните живот и напрягите мышцы пресса (фото А на рис. 17.3).

### Упражнение

Поднимите и вытяните противоположную руку и ногу. Держите грудь и ягодицы параллельно полу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другой рукой и ногой (фото Б на рис. 17.3).

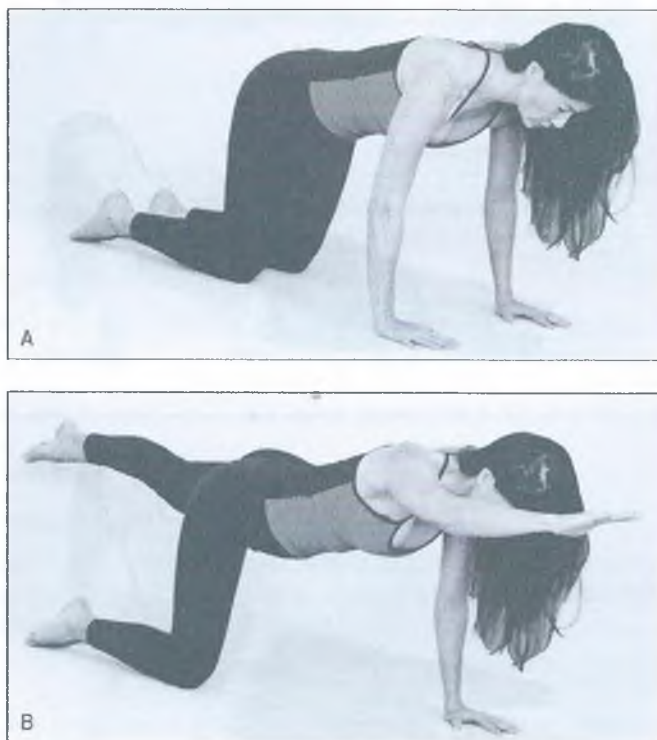


Рис. 17.3. Держите корпус параллельно полу

## Что делать и чего не делать



- ✓ Концентрируйтесь на том, чтобы ваш торс был параллелен полу.
- ✓ Не задирайте вверх плечи и не выгибайте дугой спину.

## Другие варианты

**Стабилизация спины с чередованием только рук или только ног (легче).** Вместо того чтобы одновременно поднимать противоположные руки и ноги, попробуйте чередовать только левую и правую руки. Попробуйте также вариант, где по очереди будут подниматься только ноги.

**Стабилизация спины с чередованием односторонних рук и ног (тяжелее).** Вместо того чтобы чередовать противоположные руки и ноги, попробуйте поднимать их с одной стороны тела, например, только левые или только правые.

## Обратная поддержка

Это упражнение отлично подходит для укрепления всех опорных мышц тела, поскольку развивает живот, спину, ягодицы и плечи. Особенно оно полезно тем, что задействует все эти мышцы одновременно, как это происходит в реальной жизни.

## Подготовка к подходу

Лягте на спину, согнув колени и упершись ступнями и ладонями в пол. При этом ваши ладони должны находиться под плечами, а ступни — под коленями. Поднимите корпус параллельно полу (фото А на рис. 17.4). Разверните пальцы рук так, как будет удобнее вашим плечам. Слегка опустите плечи вниз, втяните живот и напрягите мышцы пресса.

## Упражнение

На выдохе сведите ягодицы вместе и вытолкните бедра вверх, опираясь на пятки. Старайтесь не выгибать дугой верхнюю или нижнюю часть спины. Держите голову так, как будет максимально комфортно для вашей шеи — прямо, чтобы видеть свой торс, или чуть опущенной назад. Задержитесь так на 30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.

## Что делать и чего не делать



- ✓ Держите живот втянутым, чтобы не выгибать дугой поясницу и не выпячивать грудь.
- ✓ Держите плечи опущенными, но не слишком. Избегайте их подъема к ушам.
- ✓ Не позволяйте ягодицам слишком провисать.

## Другие варианты

**Обратная поддержка с прямыми ногами (легче).** Лягте на спину, вытянув ноги и упершись ладонями в пол под плечами, а затем приподнимите свой торс на руках (фото Б на рис. 17.4). Поднимите бедра, держа колени выше лодыжек, выпрямив спину и не забыв напрячь мышцы пресса и ягодиц. Поддерживать тело на меньшей высоте опорным мышцам будет значительно легче.

**Обратная поддержка с подъемом ног (тяжелее).** Держите торс параллельно полу, как показано на фото А на рис. 17.4. Поочередно поднимайте и опускайте одну ногу так высоко, как только сможете поднять, не опуская бедер.

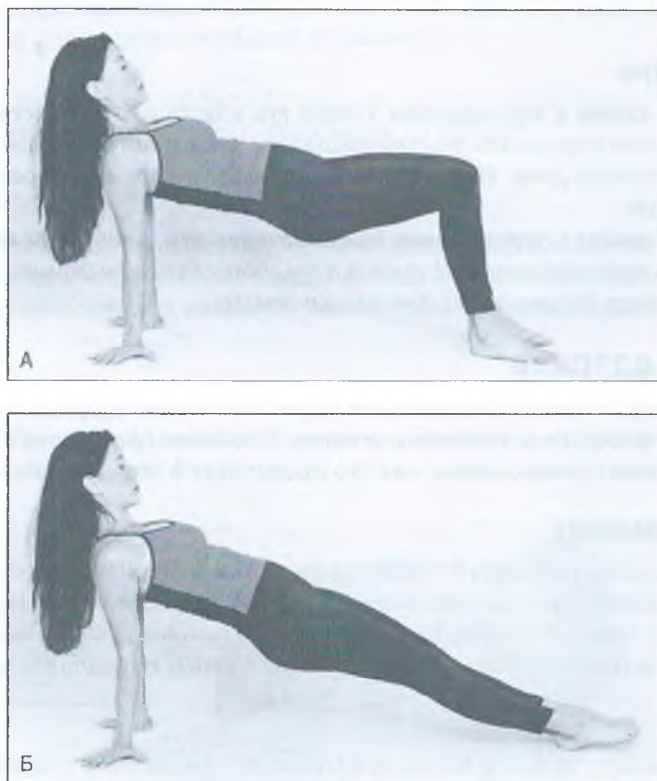


Рис. 17.4. Обратная поддержка (А) и ее вариация с прямыми ногами (Б)

## Вытягивание ног

Это упражнение просто идеально помогает развить мышцы живота тем людям, у которых часто возникают боли в пояснице или шее. Помимо прочего, регулярное его выполнение помогает держать мышцы живота в необходимой форме для более сложных упражнений.

### Подготовка к подходу

Лягте на спину, удобно согнув колени, разведя ступни на ширину бедер, направив пальцы ног вверх, а пятками упершись в пол. Свободно положите руки вдоль тела. Втяните живот и слегка прижмите спину к полу, но не вдавливайте ее так, чтобы выровнялся естественный изгиб поясницы (фото А на рис. 17.5).

### Упражнение

Медленно и плавно продвиньте пятки вперед, постепенно выпрямляя ноги. При этом не позволяйте животу надуваться, а спине отрываться от пола даже незначительно. Продолжайте выпрямлять ноги, пока больше не сможете держать мышцы пресса в



напряжении, а спину — на полу, или пока ноги не будут полностью выпрямлены. Затем медленно подтяните пятки назад в исходное положение, снова заботясь о том, чтобы не расслаблять мышцы живота (фото Б на рис. 17.5).

### Что делать и чего не делать



- ✓ Вытягивайте ноги так далеко, как только можете, не отрывая спину от пола. Становясь сильнее, вы постепенно сможете выпрямлять ноги полностью, держа живот втянутым, а спину плоской.
- ✓ Держите голову, шею и плечи расслабленными.
- ✓ Двигайтесь медленно и оставляйте себе время, чтобы прочувствовать работу мышц живота.



Рис. 17.5. Не позволяйте пояснице выгибаться вверх

### Другие варианты

**Вытягивание одной ноги (легче).** Выпрямляйте по одной ноге за раз и сделайте одинаковое количество повторений с каждой ногой.

**Вытягивание ног на листах картона (тяжелее).** Попробуйте положить ноги на два листа картона или засунуть их внутрь пластиковых пакетов. В этой версии упражнения вам придется еще больше потрудиться, чтобы двигаться медленно и контролировать перемещение пяток.

**Короткое вытягивание ног (тяжелее).** Вытяните пятки до тех пор, пока вам не придется прилагать особенно большие усилия, чтобы не оторвать спину от пола. Затем несколько раз сдвиньте пятки на пару сантиметров назад и вперед, чтобы увеличить нагрузку на опорные мышцы.

## Часть IV

# Разработка собственных программ тренировок

The 5th Wave

Рич Теннант



### *В этой части...*

Часть IV расскажет вам о том, как создать оптимальную программу силовых упражнений для тех или иных жизненных ситуаций. И неважно — собираетесь ли вы поднимать тяжести два или пять раз в неделю, по двадцать минут или по два часа; стремитесь ли укрепить кости или накачать бицепсы размером с арбузы. Здесь вы найдете все, что нужно, для максимально эффективного достижения своих целей.

В этой части вы откроете для себя разнообразие комплексов упражнений, от самых базовых тренировок для начинающих до самых опытных. Вы также ознакомитесь со множеством замечательных техник, которые сделают ваши занятия еще более интересными и полезными. Мы представим вам стратегии тренировки опорных мышц, предотвращения болей в спине и травм, а также улучшения равновесия при движениях. Мы также продемонстрируем, как модифицировать занятия, чтобы удовлетворить нужды всех возрастных групп — от детей до стариков. Наконец, прочитав эту часть, вы начнете понимать ценность вклада, который в программу ваших тренировок могут внести йога и пилатес.

# Основные тренировки для начала

*В этой главе...*

- Разработка собственных комплексов
- Обзор базовых элементов любого комплекса
- Примеры комплексов, укрепляющих все тело

**В** части III мы уже описали более 170 вариантов упражнений, каждое из которых полезно и эффективно по-своему. Безусловно, никто не ждет, что вы будете делать их все за одну тренировку — иначе ваши занятия длились бы дольше, чем церемония вручения “Оскара”. Но как же сделать из них оптимальный выбор?

В этой главе вы откроете для себя возможности создания комплексов, основанных на ваших собственных целях, предпочтениях, временных рамках и доступном снаряжении. Вы получите быстрый обзор переменных ваших программ — компонентов, жизненно важных для всех комплексов силовых упражнений, описанных в главе 2. После этого вам останется только определить, как подобрать для каждого упражнения правильный вес, и все — вы будете полностью готовы к началу занятий.

Чтобы вам было от чего оттолкнуться, мы включили в эту главу отличные примеры комплексов для начинающих атлетов. Каждый из них помогает укрепить мышцы всего тела без исключения. В главы же 19, 20, 21 и 22 вошли комплексы, подходящие для самых разных ситуаций, в том числе удовлетворяющие особые потребности.

## *Индивидуальный подход к комплексам*

Вам наверняка доводилось читать журнальные статьи, в которых рассказывалось о комплексах силовых упражнений известных спортсменов или актеров. Очень часто они подразумевали, что если вы последуете описанным в них планам тренировок до буквочки, то и сами сможете стать знаменитостью с рельефным и красивым телом. (Во всяком случае будете очень на нее похожи.) Увы, покупаться на это нельзя. Дело в том, что каждый человек обладает уникальной генетической структурой и собственным набором предпочтений и приоритетов. Другими словами, у вас может просто не быть возможности посвящать тренировкам по три часа в день или нанять персонального тренера, который бы работал с вами ежедневно. Не так просто нанять шеф-повара, который бы руководил вашим меню и готовил бы только здоровую и полезную пищу. Безусловно, читая о тренировках других людей, вы можете почерпнуть немало ценных идей. Однако для вас будет гораздо лучше разработать собственные комплексы, с учетом факторов, о которых мы поговорим ниже.

## Причины, по которым вы хотите тренироваться

К сожалению, слишком многие люди слепо хватаются за силовые упражнения, вместо того чтобы сначала спросить себя: “А чего я, собственно, добиваюсь?” Никогда не ставили такой вопрос? А следовало бы. Планируете ли вы стать “Мистером Олимпия” или просто хотите укрепить спину, чтобы клюшка для гольфа свистела у вас в руках? Всегда нужно помнить о принципе специфичности.

Постараемся кратко изложить некоторые обычные цели, а также способы их достижения. Чтобы максимально приспособить их под ваши потребности, можете проконсультироваться со своим тренером или доктором.

- ✓ **Улучшение здоровья.** Если вы хотите лишь увеличить силу своих мышц, укрепить кости и снизить риск травм, вам не нужно проводить по полдня со стальными болванками в руках. Вы вполне можете добиться этого, делая всего одно упражнение на каждую из основных групп мышц вашего тела. Просто выполняйте один подход, включающий от 8 до 15 повторов, на такие группы мышц:
  - ягодицы (ягодичные);
  - переднюю поверхность бедер (четырёхглавые);
  - заднюю поверхность бедер (двуглавые);
  - икроножные и мышцы голени;
  - грудь (пекторальные);
  - спину (широчайшие);
  - живот (мышцы пресса);
  - плечи (дельтовидные);
  - переднюю поверхность верхних частей рук (бицепсы);
  - заднюю поверхность верхних частей рук (трицепсы).

Мы рекомендуем проводить по 2–3 такие тренировки в неделю.

- ✓ **Изменение внешности.** Силовые упражнения могут быть очень эффективным инструментом изменения внешности. Ведь они повышают тонус мышц, меняя очертания частей тела. При большом желании и подходящей генетике они еще позволяют увеличить объем и рельеф ваших мышц. Между тем, если у вас от природы большие мышцы и кости, силовые упражнения не смогут дать вам стройность и гибкость, и наоборот. Поэтому работать вам придется в пределах исходных параметров.

Значительное изменение вашей внешности требует посвящения интенсивным занятиям больше времени, чем простое улучшение здоровья. (Не забывайте также, что очень важную роль в этом процессе играют режим питания, образ жизни и тренировки сердечно-сосудистой системы.) Вместо того чтобы тренировать все группы мышц на протяжении 25 минут, вам может быть нужно 20 минут работать лишь над одной верхней частью тела. Для получения же заметно более крепкого тела мы советуем выполнять как минимум три подхода на каждую группу мышц. А чтобы добиться особенно внушительных объемов, вам придется делать еще больше подходов и использовать те или иные передовые техники, описанные в главе 21.

- ✓ **Подготовка к спортивному событию.** Подготовка к атлетическому испытанию любого уровня требует времени и концентрации. При этом силовые упражнения, безусловно, являются всего лишь одним из аспектов тренировки. Для достижения наилучших результатов вам необходимо подобрать такой комплекс упражнений, который бы очень точно соответствовал предстоящей задаче. К примеру, если вы готовитесь к бегу по пересеченной местности на 10 километров, вам нужно больше внимания уделять мышцам ног и ягодиц. При этом ваши тренировки должны быть совершенно разными, в зависимости от того, хотите ли вы просто пробежать всю дистанцию до конца или выиграть забег. Серьезные участники соревнований должны быть готовы проводить немало времени в тренажерном зале (большой частью — в межсезонье). Кроме того, нужно консультироваться с тренером, который обычно работает с атлетами по специальной программе, разбитой на периоды.

Определив причину, побудившую вас тренироваться, используйте систему S.M.A.R.T., описанную в главе 3, для постановки краткосрочных целей, которые обеспечат вам долгосрочный успех. При этом ваши краткосрочные цели должны фокусироваться на поведении, т.е. на вещах, которые вам необходимо делать или не делать для достижения успеха. В окончательном виде ваша программа тренировок должна отражать специфические цели, которые вы ставите перед занятиями.

## Снаряжение

Естественно, упражнения, которые вы можете выбрать, ограничены оборудованием и снаряжением, которые вам доступны. Конечно, являясь членом крупного спортклуба, вы наверняка сумеете перепробовать все упражнения из этой книги — а то еще и тысячу других. Мы знаем один четырехэтажный клуб в Нью-Йорке, в котором целый *этаж* занят одними только тренажерами для ног.

Если же вы занимаетесь в спортклубе поменьше или дома, выбор будет более ограничен. Между тем придать своему телу замечательную форму можно даже при помощи элементарного снаряжения. Например, в части III мы описали десятки упражнений, которые можно делать дома, не имея ничего другого, кроме гантелей и скамьи. Кстати, если у вас маловато инвентаря, можете проконсультироваться с опытным тренером на предмет того, как извлечь максимум пользы из всего, что вам доступно. Можете также попросить его помочь определить, какое основное снаряжение вам нужно приобрести, чтобы достичь конкретных целей.

## Ваши предпочтения в упражнениях

Попробовав заняться силовыми упражнениями впервые, вы можете быть буквально переполнены информацией о правилах, сопровождающих каждое из них. Ведь на вас сразу же обрушатся данные о том, как стоять, в каком месте брать за гриф или рычаг, как настраивать тренажер, когда вдыхать воздух и когда выдыхать. Тем не менее очень скоро вы выработаете собственные стойкие предпочтения относительно тех или иных упражнений и приспособлений. Прежде чем это осознать, вы говорите примерно следующее: “Мне нравится разведение рук на наклонной скамье, но еще больше мне нравится жим от груди с гантелями на плоской скамье”. Наш вам совет: обращайтесь внимание на то, во время каких упражнений вы чувствуете себя комфортнее и какое снаряжение вам приятнее всего

использовать. После этого разрабатывайте свои комплексы соответствующим образом. Но не забывайте, что людям свойственно предпочитать те упражнения, которые получаются у них лучше всего. Иногда вам может быть просто необходимо заставлять себя делать то, что вам не нравится. Поддерживать баланс тренировок крайне важно, поэтому не зацикливайтесь на чем-то одном. Очень может быть, что вскоре вы с удивлением поймаете себя на любви к тому, чего раньше терпеть не могли, например отжиманиям.

## Ваш образ жизни

Спросите себя (и ответьте честно) следующее: “Сколько раз в неделю я могу регулярно тренироваться? Сколько часов я могу проводить в спортзале, включая время на душ и переодевание в спортивную форму?” Допустим, у вас есть маленькие дети, да еще и работа с полной занятостью. В этом случае у вас, скорее всего, будет меньше времени на тренировки, чем у студента, пенсионера или свободного художника.



Будьте реалистом. Не обещайте себе делать по шесть подходов на каждую группу мышц, если вы можете посвящать упражнениям лишь 30 минут в обеденный перерыв по вторникам и четвергам. Иначе вы рискуете попасть в собственную ловушку и полностью разочароваться в любых занятиях. Поверьте, что гораздо лучше регулярно делать 20-минутный комплекс, чем постоянно планировать, но так никогда и не провести тренировку продолжительностью в 2 часа.

## Ваш нынешний уровень подготовки

Если вы не занимались поднятием тяжестей со времен окончания школы 20 лет назад, не начинайте тренировку с комплекса, который когда-то подсказал вам тренер по хоккею. В противном случае вы в самом ближайшем будущем рискуете чрезмерно перенапрячь мышцы, а то и заработать парочку травм. Не позволяйте энтузиазму, свободному времени или доступу к необычайно интересному оборудованию затмить при разработке плана тренировки здравый смысл. Помните, что наилучшие цели — те, которые достигаются, а чтобы их осуществить, они должны быть реалистичными.

### Проверка натуральности: совершенство или силикон?

Между прочим, советуем вам не витать в облаках, а всегда помнить о реальности. Не ждите, что сможете когда-нибудь выглядеть, как стройные, мускулистые и подтянутые люди, которые рекламируют товары для силовых упражнений по телевизору или в журналах. Многие из этих моделей имеют отличные физические данные от природы, принимают стероиды, прошли липосакцию и/или вживили пару имплантантов, чтобы получить свой нынешний вид. (Не стоит также забывать, что благодаря развитию современных цифровых технологий любого можно зрительно превратить на экране или фото в красавца-атлета.) По сути, сегодня многие мужчины используют имплантан-

ты грудных или икроножных мышц, тогда как все больше и больше женщин искусственно улучшают форму своих ягодиц. Мы говорим об этом вовсе не для оправдания пластической хирургии. Мы просто хотим прояснить для вас, что большинство людей, имеющих слишком идеальные на вид тела, получили их неестественным путем. Поэтому не спешите расстраиваться, если не начнете выглядеть как телевизионная или журнальная модель, делая все правильно и занимаясь до седьмого пота. Значит, для вас это физически невозможно. А потому просто старайтесь добиться наилучших результатов в том, что вам доступно.



## Обзор факторов ваших программ

Предлагаем вашему вниманию шесть основных пунктов, которые нужно постоянно держать в голове при разработке программ тренировок.

- ✓ Выбор упражнений.
- ✓ Частота тренировок.
- ✓ Порядок выполнения упражнений.
- ✓ Величина используемого веса и количество повторений.
- ✓ Количество подходов.
- ✓ Периоды отдыха.

## Выполнение упражнений в правильном порядке

Если говорить в общем, то вы всегда должны следовать правилу, по которому сначала разрабатываются более крупные мышцы верхней и нижней части тела, а потом — более мелкие. В последнюю очередь нужно тренировать поясницу и живот, поскольку они и так работают, стабилизируя тело при выполнении всех предыдущих упражнений.

### Верхняя часть тела

1. Грудь и спина (неважно, что будет первым).
2. Плечи.
3. Бицепсы и трицепсы (неважно, что будет первым).
4. Запястья и предплечья.

### Нижняя часть тела

1. Ягодицы.
2. Бедро.
3. Икры и голени (неважно, что будет первым, хотя мы предпочитаем работать сначала с икрами, а уж потом с голеньями).

### Средняя часть тела

Выполнять упражнения на развитие мышц живота и поясницы можно в любом понравившемся вам порядке. Можете также объединять тренировку опорных мышц с укреплением двигательных или развивать какие-нибудь из них первыми. Исследователи пока не определили, существует ли идеальный порядок тренировки для мышц этой части тела.

## Выбор правильного веса

Требования к поднимаемому весу зависят от целей ваших тренировок, поскольку связаны с количеством выполняемых повторений. Для развития силы, например, обычно достаточно от одного до шести повторений. Для увеличения объема мышц нужно делать от шести до двенадцати повторений. Наконец, для улучшения мышечной выносливости требуется от двенадцати до двадцати повторений за один подход. Как мы уже говорили, максимум одного повторения соответствует наибольшему весу, который вы можете под-

нять за раз. При этом он означает, что вы прилагаете 100 процентов усилий. Большое количество повторений отражает то, что можно назвать субмаксимальной нагрузкой. Подробнее это расписано в приведенном ниже списке:

- ✓ 1 повторение = 100%;
- ✓ 2–3 повторения = 95%;
- ✓ 4–5 повторений = 90%;
- ✓ 6–7 повторений = 85%;
- ✓ 8–9 повторений = 80%;
- ✓ 10–11 повторений = 75%;
- ✓ 12–13 повторений = 70%;
- ✓ 14–15 повторений = 65%;
- ✓ 16–20 повторений = 60%.

Как видите, умеренная интенсивность тренировок с поднятием 70–80% от вашего максимума одного повторения составляет примерно от 8 до 13 повторений. Выполнение меньшего количества повторений — и использование особенно большого веса — увеличивает риск травм. Кроме того, выполнение более 12 повторений вообще неэффективно для развития силы, а для улучшения выносливости нужно делать от 20 до 25 повторений.

Чтобы поддерживать в себе мотивацию и стимулировать мышцы надлежащим образом, вы можете варьировать количество повторений, которое выполняете. Можно использовать программу, разбитую на периоды, как это объяснялось в главе 3, которая сперва фокусируется на силе, а затем помогает развить выносливость. Например, попробуйте делать в один месяц 6–8 повторений, а в следующем переключаться на 12–15. Правда, подобрать для каждого упражнения правильный вес часто бывает очень непросто. Тут не обойтись без проб и ошибок, поэтому не бойтесь добавлять или убавлять вес уже после того, как начнете подход. Нам доводилось видеть людей, которые начинали жутко извиваться всем телом, чтобы поднять вес в конце подхода. Проблема состояла в том, что поначалу они переоценивали свои способности, а потом в силу смущения или упрямства стеснялись снять пару плит.

## Использование периода отдыха

Время отдыха между подходами также является частью вашего комплекса упражнений. К примеру, если вы хотите увеличить свою максимальную силу, то должны отдыхать долго — вплоть до 4 минут. При стремлении к развитию мышечной выносливости на отдых будет вполне достаточно 30 секунд и даже меньше. Наконец, если вы мечтаете увеличить объем мышц, то ваш отдых должен длиться от 30 до 90 секунд. Кстати, если вы — новичок в силовых упражнениях, то без проблем можете отдыхать столько, сколько вам нужно. Новичком же вы будете считаться до тех пор, пока не прозанимаетесь три месяца подряд, причем как минимум по два или три дня в неделю.

# Примеры комплексов тренировок для начинающих

Для создания эффективного силового комплекса можно комбинировать упражнения как угодно, составляя бесконечное количество вариаций. В этом разделе мы предложим вам примеры комплексов, каждый из которых включает хотя бы по одному упражнению на каждую группу мышц.

## Круговые тренировки в спортклубе

Многие тренажерные залы оборудованы примерно десятком и более силовых машин, выставленных по кругу или в ряд. Все они расположены в логическом порядке (для развития от более крупных мышц до более мелких). Это очень удобно, поскольку позволяет вам двигаться от машины к машине, не напрягая мозги, чтобы решить, какое упражнение должно быть следующим. По причинам, описанным в главе 15, мы предлагаем пропускать тренажеры для мышц пресса, а взамен выполнять в конце круга базовое скручивание (или другие упражнения для живота на полу).

Некоторые фитнес-центры полностью организованы по принципу круговых тренировок. Многие клубы также предлагают тренировки сердца и сосудов, в которых между работой на силовых тренажерах предусматривается выполнение специальных упражнений. Например, между поднятиями веса вы можете бегать трусцой или маршировать на месте, болтать руками и ногами или прыгать на трамплине. Главная идея состоит в том, чтобы удерживать частоту сердечных сокращений на низком уровне аэробных тренировок. Между тем, поскольку такие занятия являются компромиссом, они не дают ни оптимальной тренировки вашего сердца, ни оптимального развития мышечной силы. Зато вы пытаетесь одновременно достичь двух целей, что явно лучше, чем стремиться только к одной или вообще ни к чему, особенно если у вас мало времени.

Пересмотрев принципы силовых упражнений, вы, возможно, поймете, почему круговые тренировки так хороши для начинающих атлетов. Как правило, они предполагают выполнение одного подхода на каждом тренажере с интервалом примерно в 30 секунд. Это позволяет заниматься с низкой интенсивностью и существенно снизить риск травматизма. Подробнее см. в табл. 18.1.

**Таблица 18.1. Пример круговой тренировки с силовыми машинами**

Ноги и ягодицы	Тренажеры для жима ногами, разгибания ног и сгибания ног
Спина	Высокий блок
Грудь	Тренажер для жима от груди
Плечи	Тренажер для жима от плеч
Бицепсы	Тренажер для сгибания рук
Трицепсы	Тренажер для разгибания рук
Живот	Базовое скручивание живота

## Круговые тренировки дома

Если вам нравится идея круговых тренировок, попробуйте разработать план собственных домашних занятий по кругу. При этом вы сможете придерживаться одного плана несколько недель, а потом переключаться на другой. Можете также включить круговую тренировку в общее расписание своих занятий, чтобы чередовать упражнения с низкой и высокой интенсивностью. Подробнее см. в табл. 18.2.

**Таблица 18.2. Пример круговой тренировки с домашним снаряжением**

Ноги и ягодицы	Приседания, выпады
Спина	Тяга со жгутами, тяга гантели одной рукой
Грудь	Отжимания
Плечи	Жим гантелей от плеч, подъем рук через стороны
Бицепсы	Обратное попеременное сгибание рук с гантелями
Трицепсы	Разгибание рук назад
Живот	Базовое скручивание живота, поддержка, велосипед

## Тренировки с гантелями и скамьей в спортклубе или дома

Для этого комплекса потребуется несколько комплектов гантелей и силовая скамья с регулируемой спинкой. Вообще-то такая тренировка типична для тех, кто занимается дома, хотя многим членам спортклубов она нравится ничуть не меньше. Подробнее см. в табл. 18.3.

**Таблица 18.3. Пример комплекса с гантелями и скамьей**

Ноги и ягодицы	Приседания, выпады, подъем на носках стоя
Спина	Тяга одной рукой, разгибание спины, разведение рук на наклонной скамье
Плечи	Подъем рук через стороны
Руки	Сгибание рук, разгибание рук назад
Живот	Скручивание живота с поворотом

## Смешанные комплексы для спортклуба

Большинство опытных тяжелоатлетов используют в своих тренировках комбинацию силовых машин и свободных отягощений. Со временем вы выработаете на этот счет собственные предпочтения — одни упражнения пойдут у вас легче со штангой и гантелями, а другие покажутся удобнее на тренажерах. Мы очень рекомендуем попробовать все оборудование и снаряжение, которое вам только доступно, минимум по несколько раз. Наши любимые смешанные комплексы расписаны в табл. 18.4, 18.5 и 18.6.

**Таблица 18.4. Любимый смешанный комплекс Лиз**

Ноги и ягодицы	Выпады, жим ногами, тренажер для внутренней/внешней поверхности бедер, подъем на носках ног стоя
Спина	Тяга на низком блоке
Грудь	Отжимания
Плечи	Подъем рук через стороны на тросовом тренажере
Руки	Сгибание рук с гантелями, тяга на высоком блоке для трицепсов, сгибание запястий
Живот	Скручивание живота

**Таблица 18.5. Любимый смешанный комплекс Ширли**

Ноги и ягодицы	Приседания, выпады, тренажер для внутренней/внешней поверхности бедер, тренажер для сгибания ног
Спина	Тяга на высоком блоке, тяга на низком блоке
Грудь	Разведение рук на наклонной скамье, отжимания
Плечи	Подъем рук через стороны, жим от плеч
Руки	Обратное попеременное сгибание рук, разгибание рук назад
Живот	Обратное скручивание, боковое скручивание с согнутыми коленями, велосипед

**Таблица 18.6. Любимый смешанный комплекс Сюзанны**

Ноги и ягодицы	Приседания, сгибание ног сидя, подъем на носках ног стоя
Спина	Подтягивания
Грудь	Жим от груди лежа со штангой
Плечи	Жим от плеч с гантелями
Руки	Сгибание рук с гантелями, разгибание рук назад
Живот	Обратное скручивание

# Быстрые тренировки для напряженных дней

*В этой главе...*

- Включение быстрых упражнений в систему тренировок
- Использование комплексов продолжительностью 10–15 минут
- Оборудование домашнего спортзала для быстрых тренировок

**Ч**тобы получить наилучшие результаты, вы должны стараться тренировать все свое тело как минимум два или три раза в неделю. Три тренировки в неделю хотя и отнимают больше времени, результаты дают, безусловно, быстрее. Исследования показывают, что, занимаясь два раза в неделю, вы получаете лишь 75 процентов достижений от тех 100, что могли бы иметь, занимаясь три раза. Однако жизнь — очень хитрая штука, и к сожалению, не всегда позволяет следовать идеальному расписанию тренировок. Ведь в жизни любого человека бывают дни и даже недели, слишком загруженные другими делами и не оставляющие времени для физических упражнений. Тем не менее даже для таких дней можно подобрать сокращенные комплексы упражнений, которые будут лучше, чем ничего. Вы также можете разбивать тренировку своего тела на отдельные элементы, чтобы задействовать каждую группу мышц хотя бы дважды в неделю. Главное, чтобы программа тренировок четко вписывалась в вашу жизнь.

В этой главе вы познакомитесь с разнообразием быстрых комплексов, идеальных для загруженных периодов, когда нет возможности следовать обычному плану занятий. Эти комплексы организованы по 10 и 15 минут и замечательно подходят для работы как в спортклубе, так и дома. У Ширли, персонального тренера и мастера международных презентаций, тренировавшей в разное время тысячи людей по всему миру, есть для вас особый совет. Она рекомендует выделять в своем расписании на тренировки хотя бы 15 минут каждый день, чтобы они стали привычной частью вашей жизни — вроде чистки зубов по утрам. Ниже вы найдете примеры самых разных вариантов построения занятий. Кстати, их элементами можно сделать и быстрые упражнения для опорных мышц, описанные в главе 17.

## *Извлечение из быстрых тренировок максимума пользы*

Быстрые тренировки легко можно организовать наиболее удобным для вас способом. Представленные ниже строки наверняка подскажут вам несколько идей о том, как сделать их частью своего образа жизни.

- ✓ **Срочное приведение в форму всего тела.** В обычное время вы можете заниматься силовыми упражнениями по 25 минут три раза в неделю. Но представьте дни, когда ваше расписание слишком загружено и вы просто не можете следовать привычному графику занятий. Так вот, вместо того чтобы полностью отменять в эти дни тренировку, попробуйте использовать для стимуляции мышц один из быстрых комплексов для всего тела.
- ✓ **Дополнение ваших тренировок сердца и сосудов.** Допустим, что вы занимаетесь силовыми упражнениями дважды в неделю, а сердце и сосуды тренируете трижды в неделю. Так вот, когда вы слишком заняты для плановых силовых упражнений, попробуйте просто завершать свои “сердечные” тренировки комплексами работы на тренажерах по 10 или 15 минут.
- ✓ **Разделение тренировок в течение дня.** Современному человеку иногда бывает просто невозможно оторваться от дел, уделив физическим упражнениям даже 20 минут. Тем не менее это еще не повод полностью отказываться от тренировок. Попробуйте выполнять по одному быстрому комплексу рано утром и после обеда. Можете также добавлять еще одно занятие вечером, перед сном. Ведь на самом деле три 10- или 15-минутных комплекса вместе составляют от 30 до 45 минут полноценной работы.
- ✓ **Выполнение быстрых упражнений ежедневно.** Очень может быть, что днем у вас обычно хватает времени лишь на пару быстрых тренировок. Что ж, пока ваша жизнь не станет более размеренной, предоставив вам больше свободного времени, постарайтесь сделать такие занятия частью своего ежедневного расписания. Каждый день концентрируйтесь на развитии верхней или нижней части тела, а также опорных мышц. В пятницу можете делать перерыв. По субботам же сводите воедино упражнения для всего тела, а потом отдыхайте в воскресенье.

## *Сведение быстрых упражнений в один комплекс*

Даже при использовании только быстрых тренировок вам все равно нужно держать в голове базовые принципы силовых упражнений, которые описаны в главе 2. Приступая к занятию, каждый раз соблюдайте следующие правила.

- ✓ **Всегда начинайте с разогрева.** Даже перед быстрым занятием вы должны готовить свое тело к более интенсивной работе, чем обычно. Для этого будет полезна даже пятиминутная ходьба взад-вперед. Можно также быстро прогуляться для разогрева мышц вокруг дома, сада или автостоянки вашего офиса.
- ✓ **Разрабатывайте все основные группы мышц.** Не забывайте делать упражнения для верхней и нижней частей тела, а также для опорных мышц минимум дважды в неделю.
- ✓ **Помните о главных факторах программ тренировок.** Даже для коротких тренировок важными компонентами все равно остаются частота занятий, выбор упражнений, их порядок и поднимаемый вес. Большое значение имеет также количество повторений, подходов и периоды отдыха.

Использование быстрых тренировок еще не означает, что вы можете выбросить принципы силовых тренировок на свалку. Все основные правила остаются в силе.

- ✓ **Делайте подходы не дольше одной минуты.** Как правило, один подход конкретного упражнения должен занимать примерно одну минуту. Если каждое повторение требует двух секунд на подъем отягощения, короткой паузы, а потом двух секунд на опускание, то на него нужно отводить 5-6 секунд. Следовательно, подход из 10–12 повторений займет, грубо говоря, одну минуту.
- ✓ **Чередуйте упражнения на верхнюю и нижнюю части тела.** Желая сократить простой во время периода отдыха, переключайтесь между упражнениями на верхнюю и нижнюю части тела, чтобы одна из них отдыхала, пока другая работает. Упражнения для опорных мышц приберегайте напоследок.
- ✓ **Включайте в тренировку упражнения на растягивание.** Чтобы добиться еще большей эффективности занятий, используйте периоды отдыха для растягивания мышц, которые только что были в работе. Таким образом вы сможете развивать свое тело на протяжении всей тренировки, не тратя дополнительное время на растяжку в самом конце.

## *Выполнение 15-минутных комплексов*

Ниже приводятся несколько примеров таких комплексов, каждый из которых эффективен по-своему. При желании вы можете даже придумать собственные способы использования этих быстрых упражнений. Главное — выполнять их вообще, повышая и поддерживая силу и тонус своих мышц.

### **15-минутные комплексы для развития всего тела в спортклубе**

Комплексы, приведенные в табл. с 19.1 по 19.3, являются абсолютным минимумом тренировок и предназначаются только для экстренных ситуаций. Безусловно, их никак не назовешь полноценными. Они рассчитаны лишь на несколько тренировок, проводимых до тех пор, пока у вас не появится возможность вернуться к более продолжительным занятиям. Перед тем как к ним приступить, не забывайте уделять около пяти минут разогреву своих мышц. Для этой цели отлично подойдут различные аэробные упражнения, вроде ходьбы, бега трусцой, прыжков на скакалке, езды на велосипеде, гребли и т.д.

**Таблица 19.1. 15-минутный комплекс с силовыми машинами**

Ноги и ягодицы	Жим ногами на тренажере
Спина	Тяга на низком блоке
Грудь	Жим от груди на тренажере
Плечи	Жим от плеч на тренажере
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед



**Таблица 19.2. 15-минутный смешанный комплекс**

Ноги и ягодицы	Приседания
Спина	Тяга на низком блоке
Грудь	Отжимания
Плечи	Жим от плеч на тренажере
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед

**Таблица 19.3. 15-минутный смешанный комплекс**

Ноги и ягодицы	Жим ногами на тренажере
Спина	Тяга с гантелей одной рукой
Грудь	Жим от груди на тренажере
Плечи	Жим от плеч с гантелями
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед

## 15-минутные комплексы для развития всего тела дома

Испытывая особенную нехватку времени, иногда лучше всего планировать упражнения на дому — либо в начале, либо в конце дня. Таким образом вы всегда будете уверены, что выполните свой комплекс несмотря ни на что. В качестве примеров сочетания быстрых упражнений воспользуйтесь табл. с 19.4 по 19.7.

**Таблица 19.4. 15-минутный комплекс с гантелями**

Ноги и ягодицы	Приседания с гантелями
Спина	Тяга с гантелей одной рукой
Грудь	Жим от груди с гантелями
Плечи	Жим от плеч с гантелями
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед

**Таблица 19.5. 15-минутный комплекс со жгутом или эспандером**

Ноги и ягодицы	Приседания со жгутом
Спина	Тяга на широчайшие с эспандером
Грудь	Отжимания со жгутом
Плечи	Жим от плеч со жгутом одной рукой
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед

**Таблица 19.6. 15-минутный комплекс с мячом**

Ноги и ягодицы	"Мостик" на мяче, марш на мяче
Спина	Разгибание спины на мяче
Грудь и плечи	Отжимания на мяче
Живот	Скручивание на мяче, косое скручивание на мяче, поддержка на мяче

**Таблица 19.7. 15-минутный комплекс с весом собственного тела**

Ноги и ягодицы	Приседания, выпады
Спина	Опускание таза, разгибание спины
Грудь	Отжимания
Руки	Отжимания от скамьи с упором сзади
Живот	Базовое скручивание живота, велосипед
Опорные мышцы	Поддержка, боковая поддержка, обратная поддержка

## 15-минутные комплексы для развития верхней или нижней части тела

Если вы решите организовать свои 15-минутные тренировки в отдельные комплексы для верхней или нижней части тела, воспользуйтесь подсказками из табл. с 19.8 по 19.11. Можете также создать на основе представленных в них идей свои собственные комплексы.

**Таблица 19.8. 15-минутный комплекс для развития верхней части тела с гантелями**

Грудь	Разведение рук с гантелями
Спина	Тяга одной рукой
Плечи	Жим от плеч
Передняя поверхность верхней части рук	Концентрированное сгибание рук
Задняя поверхность верхней части рук	Разгибание рук назад с гантелями
Живот	Базовое скручивание живота
Опорные мышцы	Поддержка

**Таблица 19.9. 15-минутный комплекс для развития верхней части тела со жгутом или эспандером**

Грудь	Отжимания со жгутом
Спина	Тяга на широчайшие с эспандером
Плечи	Жим от плеч со жгутом одной рукой
Передняя поверхность верхней части рук	Сгибание рук с эспандером
Задняя поверхность верхней части рук	Разгибание рук со жгутом
Живот	Базовое скручивание живота
Опорные мышцы	Стабилизация спины с чередованием всех четырех конечностей

**Таблица 19.10. 15-минутный комплекс для развития нижней части тела с гантелями**

Ягодицы	Приседания
Передняя поверхность бедер	Выпады
Задняя поверхность бедер	Сгибание ноги стоя на четвереньках
Внутренняя поверхность бедер	Подъем внутренней части бедра
Внешняя поверхность бедер	Подъем ноги лежа на боку
Икры	Подъем на носках ног стоя

**Таблица 19.11. 15-минутный комплекс для развития нижней части тела со жгутом или эспандером**

Ягодицы	Отведение ноги со жгутом
Задняя поверхность бедер	Опускание таза, разгибание спины
Внутренняя поверхность бедер	Подъем внутренней части бедра со жгутом
Внешняя поверхность бедер	Подъем внешней части бедра со жгутом
Икры	Подъем на носках ног стоя со жгутом
Опорные мышцы	Стабилизация спины с чередованием всех четырех конечностей

## *Тренировки с использованием 10-минутных комплексов*

В некоторые дни у вас может не оказаться даже 15 минут, чтобы позаниматься силовыми упражнениями. Между тем и это — не повод отказаться от тренировок полностью. Просто попробуйте задействовать план Б: абсолютнейший минимум эффективных занятий. Комплексы, показанные в табл. 19.12 и 19.13 предназначены как раз для таких экстренных ситуаций и их, безусловно, нельзя назвать полноценными. Они рассчитаны лишь на несколько тренировок, проводимых до тех пор, пока у вас не появится возможность вернуться к более масштабным занятиям.

Конечно, короткие комплексы лучше, чем их полное отсутствие. Однако у вас не должно складываться ложное впечатление о том, что это наилучший или единственный способ тренировок. Сочетания упражнений из этой главы должны быть для вас скорее исключением, чем правилом. Иногда можно услышать мнение, что кроме них вам ничего больше не нужно, но это далеко не так. Да, короткие комплексы улучшают здоровье, но они еще никому не помогли обрести оптимальную физическую форму. Любые другие заявления нереалистичны и неправдивы.

**Таблица 19.12. 10-минутный комплекс с силовыми машинами**

Ноги и ягодицы	Жим ногами на тренажере
Спина	Тяга на низком блоке
Грудь	Жим от груди на тренажере

**Таблица 19.13. 10-минутный комплекс с гантелями**

Ноги и ягодицы	Приседания с гантелями
Спина	Тяга с гантелей одной рукой
Грудь	Жим от груди с гантелями

## **10-минутные смешанные комплексы для домашнего спортзала**

Быстрые смешанные комплексы упражнений можно выполнять с использованием практически любого спортивного инвентаря, который имеется у вас дома. Некоторые наиболее интересные, на наш взгляд, комбинации представлены в табл. с 19.14 по 19.16.

**Таблица 19.14. Смешанный комплекс с гантелями и жгутами**

Ноги и ягодицы	Отведение ноги со жгутом
Спина	Тяга на широчайшие с эспандером
Грудь	Жим от груди с гантелями
Плечи	Жим от плеч со жгутом одной рукой
Живот	Скручивание живота

**Таблица 19.15. Смешанный комплекс с гантелями и мячом**

Ноги и ягодицы	Приседания с гантелями
Спина	Разгибание спины на мяче
Грудь	Отжимания на мяче
Плечи	Жим от плеч с гантелями
Живот	Скручивание живота на мяче

**Таблица 19.16. Смешанный комплекс со жгутами и мячом**

Ноги и ягодицы	Приседания с эспандером
Спина	Тяга на широчайшие с эспандером
Грудь	Отжимания со жгутом
Плечи	Жим от плеч со жгутом одной рукой
Живот	Поддержка на мяче

## **10-минутные комплексы для развития верхней или нижней части тела**

В табл. с 19.17 по 19.20 представлены 10-минутные тренировки, организованные в отдельные комплексы для верхней или нижней части тела. Воспользуйтесь ими или действуйте немного творчества и разработайте свои собственные.

**Таблица 19.17. 10-минутный комплекс для развития верхней части тела с гантелями**

Спина	Тяга с гантелей одной рукой
Грудь	Жим от груди с гантелями
Плечи	Жим от плеч с гантелями
Живот	Базовое скручивание живота

**Таблица 19.18. 10-минутный комплекс для развития верхней части тела со жгутами**

Спина	Тяга на широчайшие с эспандером
Грудь	Отжимания со жгутом
Плечи	Жим от плеч со жгутом одной рукой
Живот	Велосипед

**Таблица 19.19. 10-минутный комплекс для развития нижней части тела с гантелями**

Ноги и ягодицы	Приседания с гантелями
Внутренняя поверхность бедер	Подъем внутренней части бедра
Внешняя поверхность бедер	Подъем ноги лежа на боку
Икры	Подъем на носках ног стоя

**Таблица 19.20. 10-минутный комплекс для развития нижней части тела со жгутами**

Ноги и ягодицы	Приседания со жгутом
Внутренняя поверхность бедер	Подъем внутренней части бедра со жгутом
Внешняя поверхность бедер	Подъем внешней части бедра со жгутом
Икры	Жим ногой с эспандером

## 10-минутные комплексы растягивания

Растягивание в конце тренировки дает просто великолепный результат. Оно восстанавливает длину мышц, в которых после сокращений во время занятий может чувствоваться излишнее напряжение. Оно также ослабляет напряжение мышц всего тела, помогая вам чувствовать общее расслабление. Помимо прочего, вы можете выполнять комплекс, представленный в табл. 19.21, чтобы окончательно проснуться утром или подготовиться ко сну вечером. Не забывайте при этом глубоко дышать и каждый раз задерживаться в растянутом состоянии на три дыхательных цикла. Один такой цикл равен сочетанию одного вдоха и одного выдоха. Если позволяет время, старайтесь повторить каждое растягивание от трех до пяти раз.

**Таблица 19.21. 10-минутный комплекс растягивания**

Ноги и ягодицы	Кренделеобразное растягивание, растягивание четырех- и двуглавых мышц
Спина	Растягивание "кошка", вытягивание вверх
Грудь и плечи	Растягивание с руками за спиной

Если вы думаете, что для поддержания физической формы вам время от времени будут нужны быстрые комплексы упражнений, тогда вы просто обязаны подготовить для них свой домашний спортзал. Ведь, имея в запасе только десять свободных минут, вы вряд ли захотите потратить шесть из них на поиск резиновых жгутов. Чтобы ваши быстрые тренировки были действительно успешными, нужно научиться правильно управлять площадью своего спортзала. Кстати, более подробно о его комплектации можно прочесть в главе 6. Здесь же вы найдете описание ключевых моментов, которые помогут убедиться, что ваш домашний спортзал полностью готов для проведения быстрых тренировок.

- ✓ **Свободная площадь.** Если площадь вашего дома достаточно велика, то лучше всего отвести для физических упражнений отдельное просторное помещение. К сожалению, во многих домах свободного места не так много. Поэтому, если у вас не получается выделить под упражнения специальную площадь, подберите хотя бы место, которое можно было бы занимать периодически. Безусловно, оно должно быть достаточно просторным, чтобы вы могли там свободно двигаться с отягощениями.
- ✓ **Емкости для хранения снаряжения.** Вы должны иметь подходящие места для спортивного инвентаря, чтобы быстро находить его, избегая травм. Особенно важно аккуратно хранить гантели, поскольку при беспорядочном разбрасывании о них могут сбивать ноги другие члены семьи, да и вы сами. В идеале, для каждого вида снаряжения, которое вы используете, — штанг, гантелей, жгутов, эспандеров, матов и т.д. — у вас должно быть свое строго отведенное место. Гантели и штанги лучше хранить на специальных стойках, а все остальное — в корзинах или ящиках.
- ✓ **Журнал или дневник тренировок.** У вас должна быть возможность приступить к тренировке немедленно, как только появится свободное время. А на случай, если вы вдруг забудете очередность или состав упражнений в комплексе, необходимо иметь под рукой справочные материалы. Поэтому старайтесь вести журнал или дневник тренировок и хранить его рядом со снаряжением. В нужный момент вам должны быть доступны все ресурсы для разработки собственных комплексов тренировок, включая эту книгу.
- ✓ **Большие часы или таймер.** Когда у вас мало времени, полезно держать в поле зрения большие часы (либо непосредственно там, где вы занимаетесь, либо поблизости). В качестве альтернативы можете использовать таймер, устанавливая его на 10–15 минут или на столько, сколько вам выпадет для тренировок. Так вы сможете всегда оставаться в пределах лимита времени и быть уверенны, что успеете выполнить все запланированные упражнения.

# Тренировка опорных мышц для хорошего равновесия и здоровья спины

*В этой главе...*

- Предотвращение болей в спине
- Понимание основ равновесия и осанки
- Упражнения для улучшения равновесия
- Использование специальных приспособлений
- Примеры комплексов для сохранения здоровья спины

**М**ногие люди испытывают боли в спине и пояснице. Как правило, боли эти связаны с неправильной осанкой и недостаточной стабильностью позвоночника по причине слабо развитых опорных мышц. При этом неправильная осанка со временем ухудшает чувство равновесия. С возрастом все больше и больше пожилых людей страдает от падений или страха упасть. То, что в молодости начинается с болей в спине, в зрелом возрасте может привести к перелому шейки бедра или необходимости ходить с палочкой. Каждый третий человек старше 65 лет падает, по крайней мере, один раз в год. 25 процентов людей, получивших перелом бедра в возрасте старше пятидесяти, умирают в течение года после этого. Примерно у 50 процентов людей, сломавших шейку бедра, способность нормально ходить уже не восстанавливается. На эти данные явно стоит обратить внимание! Потеря чувства баланса и плохая осанка не появляются за одну ночь. Это происходит медленно, с течением лет, по мере того как ваши опорные мышцы становятся слабее, переставая поддерживать правильную осанку.

Точно так же, как вам необходимы превентивные меры для защиты от остеопороза и слабости мышц, вам нужно действовать прямо сейчас, чтобы сохранить чувство равновесия в будущем. Хорошо развитый вестибулярный аппарат может отлично послужить во многих видах спорта, начиная от горного велосипеда и заканчивая альпинизмом и бегом на коньках. Вы быстрее освоите необходимые движения, избежав травм, которые обычно подстерегают людей с плохим равновесием.



Сегодня все чаще клубы здоровья предлагает своим клиентам тренировки опорных мышц и упражнения на равновесие, в том числе со специальным снаряжением. Прочитав главу 17, вы уже познакомились с опорными мышцами и узнали основные упражнения для их разработки. В этой же главе мы представим вам упражнения на развитие чувства равновесия и специальные приспособления для них. Кроме того, мы приведем примеры отличных ком-

плексов для укрепления опорных мышц и улучшения баланса всего тела. Вы сможете использовать их по мере необходимости, в зависимости от количества времени, которым располагаете.

## *Как забыть о болях в спине*

Наилучший способ предотвратить эти боли заключается в регулярных тренировках своего тела. Важна также хорошая биомеханика тела. Вы должны уметь правильно двигаться когда садитесь, встаете, нагибаетесь, поднимаете и толкаете что бы то ни было. Ведь со временем неправильное выполнение повторяющихся движений может привести к деформации суставов и травмам.

Вы вовсе не беспомощны перед болезнями спины. Ежедневная и упорная борьба рано или поздно приведет вас к полной победе над врагом. Даже небольшие перемены через некоторое время смогут защитить вас от подтачивающих здоровье болей. Давайте рассмотрим основные советы, которые помогут вам сохранить спину здоровой и красивой до конца жизни.

- ✓ **Занимайтесь регулярно.** При помощи последовательной и сбалансированной программы упражнений вы сможете стать сильнее и стройнее, подерживая хорошую физическую форму.
- ✓ **Следите за своей осанкой.** Вы можете тренировать ее каждый раз, когда просыпаетесь и встаете с постели. Конечно, думать о спине каждую минуту невозможно, но чем чаще вы будете подмечать свою сутулость, тем успешнее сможете корректировать осанку и развивать опорные мышцы.
- ✓ **Двигайтесь правильно.** Чаще всего люди травмируют спину, когда нагибаются, поднимают некий тяжелый предмет и одновременно поворачиваются. Поэтому каждый раз старайтесь практиковать правильную технику этих движений. Даже если вы всего лишь поднимаете с пола карандаш, делайте это по всем правилам, осваивая полезные привычки. Тогда, поднимая что-либо тяжелое, вы с гораздо большей вероятностью сделаете это правильно и сможете избежать проблем.
- ✓ **Контролируйте свою позу за письменным столом.** Убедитесь, что как в офисе, так и дома ваш рабочий стол стоит согласно правилам эргономики. Удостоверьтесь также, что высота и форма стула подходят для вашего тела, а расположение компьютера позволяет сохранять во время работы нормальную осанку.
- ✓ **Пользуйтесь специальными телефонными гарнитурами.** Многие люди тратят на разговоры по телефону довольно много времени, держа при этом шею в неудобном положении. Некоторые еще и любят прижимать трубку к уху плечом, занимаясь попутно другими делами (например, маникюром). Между тем вес вашей головы составляет от 3 до 5 кг. И если постоянно держать ее неправильно, можно существенно испортить общую осанку. Поэтому всякий раз, когда это возможно, старайтесь использовать специальную гарнитуру или громкую связь, особенно для долгих переговоров.
- ✓ **Ходите с рюкзаком.** Люди часто носят на плечах тяжелые дорожные сумки, набивая их чем попало и как попало. Купите лучше прочный рюкзак, равномерно распределяйте в нем вещи и вообще старайтесь не носить большие тяжести без нужды.



- ✓ **Покупайте мебель, способствующую здоровью.** Каждый стул или диван, которым вы пользуетесь, влияет на вашу осанку, особенно если вы часто на нем сидите. Очень важно также иметь удобную кровать, поскольку треть вашей жизни проходит во сне. И если ваша спина при этом не будет иметь нужной поддержки, это впоследствии также отразится на вашей осанке. Поэтому обязательно следите, чтобы используемая вами мебель способствовала здоровью спины и правильной осанке.

## Правильная осанка

Самый простой способ оценить свою осанку — посмотреть на себя сбоку в зеркале. В идеале вы должны увидеть, как на одной вертикальной линии располагаются следующие пять точек:

- ✓ ухо;
- ✓ плечо;
- ✓ бедро;
- ✓ колено;
- ✓ лодыжка.

Ваша спина должна отражать естественный S-образный изгиб позвоночника. Наличие изгибов помогает уменьшить внешнее воздействие на тело, делая его более упругим. Неправильная же осанка обычно приводит к нарушению чувства равновесия, повышению риска падений и травм. К сожалению, она может быть вызвана любым из описанных ниже факторов.

- ✓ **Мышечный дисбаланс.** Мышцы создают движение, работая в комбинации с другими мышцами. В теле человека с правильной осанкой мышцы существуют в гармонии друг с другом. К примеру, слабые мышцы голени обычно соседствуют с сильными икроножными, вместе укрепляя заднюю поверхность ног.
- ✓ **Твердые мышцы.** Такие мышцы часто появляются в результате мышечного дисбаланса. Они увеличивают давление на суставы и приводят к уменьшению гибкости тела и сокращению амплитуды движений.
- ✓ **Давние травмы.** Несчастный случай, произошедший с вами в юности, например перелом кости или разрыв связок, может навсегда изменить вашу осанку. Сломанная нога может привести к тому, что одна нога у вас будет короче другой. Порванные связки плеча могут вылиться в долгое нарушение подвижности и сокращение амплитуды движений с одной стороны вашего тела.
- ✓ **Генетика.** Некоторые отклонения в осанке могут передаваться из поколения в поколение. Например, сколиоз, или искривление позвоночника, часто передается по наследству. Еще одним малоприятным врожденным дефектом, влияющим на осанку, может быть плоскостопие.

Определив причины дисбаланса своей осанки и “зная врага в лицо”, вы можете приступить к конкретной борьбе с ними. Если причины кроются в мышцах, начинайте выполнять специальную программу упражнений для улучшения осанки. Отличным

началом может стать выполнение одного из предложенных в этой книге комплексов на опорные мышцы, специально разработанных для людей с разными возможностями и уровнем подготовки. Если же причинами нарушений являются травмы или генетика, то подобрать подходящее средство вам поможет ваш лечащий врач. Например, в этом случае вам может помочь определенная высота каблука, супинаторы или специальная ортопедическая обувь. Каким бы ни было состояние здоровья вашей спины, вы всегда можете его улучшить. Причем даже если у вас идеальная осанка, вам все равно не помешает тренироваться, чтобы сохранить ее в будущем.



Помимо всего прочего, к нарушению осанки может привести ношение обуви на высоком каблуке. Женщины, внимание! Регулярная ходьба на каблуках может вызвать стягивание и укорачивание икроножных мышц, напряжение в пояснице и боль в коленях. Поэтому высоту каблука нужно постоянно менять и стараться не носить одну и ту же обувь два дня подряд. Оставляйте туфли на шпильках на тот случай, когда вам не нужно будет много ходить пешком. Покупайте обувь на полразмера больше и не скупитесь на качественные стельки. Выбирая же туфли по последнему писку моды, покупайте наименее узкие модели.

## Преимущества правильной осанки

Улучшение осанки способно изменить всю вашу жизнь. Вы не только будете казаться выше и стройнее, но и чувствовать себя намного лучше, практически забыв о болях в спине. Независимо от вашего возраста и уровня физической подготовки, формирование правильной осанки при помощи упражнений из этой главы принесет вам огромную пользу. Каждый человек нуждается в хорошей осанке, поскольку она важна для здоровья мышц, костей и предотвращения травм. Пожилые люди смогут существенно снизить риск падений, наслаждаясь здоровой и подвижной жизнью. Атлеты же смогут улучшить личные показатели на спортивных аренах.

Тренируя свою осанку, вы получите следующие преимущества:

- ✓ предотвратите или снизите вероятность болей в пояснице;
- ✓ уменьшите количество травм;
- ✓ повысите работоспособность суставов;
- ✓ увеличите амплитуду движений;
- ✓ улучшите гибкость;
- ✓ получите больший заряд энергии.

## Поддержка равновесия

В нашей коже, мышцах, суставах и сухожилиях расположены специальные рецепторные клетки, называемые ученым словом *проприоцепторы*. Занимаются они обработкой информации о положении тела во время его движения в пространстве. Например, когда вы идете по травянистой лужайке, проприоцепторы говорят вам примерно следующее: “Так, сейчас я поставлю ногу вот сюда. Земля рыхлая, потому что на ней растет много травы. Поверхность слегка упругая и не совсем ровная”.

Большинство таких специальных рецепторов, отвечающих за осанку, находятся в *многораздельных* — глубоких мышцах нижней части спины. Глубокие мышцы живота и спины отвечают главным образом за вашу способность сохранять равновесие при движении. Но если вы не будете их тренировать и делать специальные упражнения, то рано или поздно такую способность утратите. Этот процесс очень точно объясняет одно популярное выражение, которое гласит: “Пользуйся или потеряешь”.

С возрастом проприоцепторы человека, позволившего своим глубоким мышцам ослабеть, становятся менее чувствительными. Вследствие этого они посылают мозгу меньше информации, с которой он мог бы работать. Поэтому, идя по лужайке в таком состоянии, вы уже не получите столько данных о текстуре и упругости земли. При этом вы гораздо вероятнее споткнетесь на неровностях. Кроме того, свою лепту в ослабление чувства равновесия вносят замедление рефлексов, уменьшение мышечной силы, ухудшение зрения и глубины восприятия.



Еще одной причиной, по которой люди старшего возраста хуже удерживают равновесие тела, может быть боязнь упасть. По иронии судьбы этот страх как раз и увеличивает риск падения. Когда люди беспокоятся о том, чтобы не упасть, они пытаются компенсировать свой страх устойчивым положением тела. Они обычно стоят, слегка расставив ноги, или ходят маленькими шажками. Однако подобные меры предосторожности на самом деле только мешают человеку оценить едва уловимые сигналы, посылаемые окружающей средой, например информацию о твердости почвы, по которой он идет, о небольших изменениях в высоте поверхности и т.д.

И это еще не все: плохое чувство равновесия становится причиной трясущейся нетвердой походки. Человеку становится труднее подниматься и спускаться по лестнице, сходить с бровки тротуара и преодолевать другие препятствия, о которых он раньше даже не задумывался. Ему трудно доставать до верхних полок шкафа, стоять в транспорте, в очереди или просто в толпе со сведенными вместе ногами.

К счастью, вы вполне можете ослабить влияние некоторых из этих проблем или даже вовсе избежать их, став менее подверженными разным несчастным случаям. В одной научной работе было исследовано состояние здоровья 110 мужчин и женщин, средний возраст которых составлял восемьдесят лет. Через три месяца регулярных упражнений на равновесие большинство испытуемых стали контролировать свое тело подобно людям моложе их на 3–10 лет.

## *Занятия йогой, тайцзи или цигун*

Древние практики хатха-йоги, тайцзи и цигун, пришедшие к нам из Индии и Китая, основаны на культурных традициях этих стран. С давних пор они являются путем к достижению физического, психического и духовного здоровья и равновесия в теле человека. Подвергнув эти практики суровому научному анализу, многочисленные современные исследования полностью подтвердили их пользу и эффективность.

Все эти древние системы саморазвития подходят как молодежи, так и старикам. Однако особенно привлекательны они для людей старшего возраста, поскольку предусматривают медленное и спокойное выполнение упражнений. Кроме того, хотя многим американцам нравятся более энергичные движения, эти техники можно адаптировать для людей с разным уровнем подготовки и возможностей. В частности, отличный пример одной позы йоги с разными уровнями сложности показан на рис. 20.1 А, Б и В.

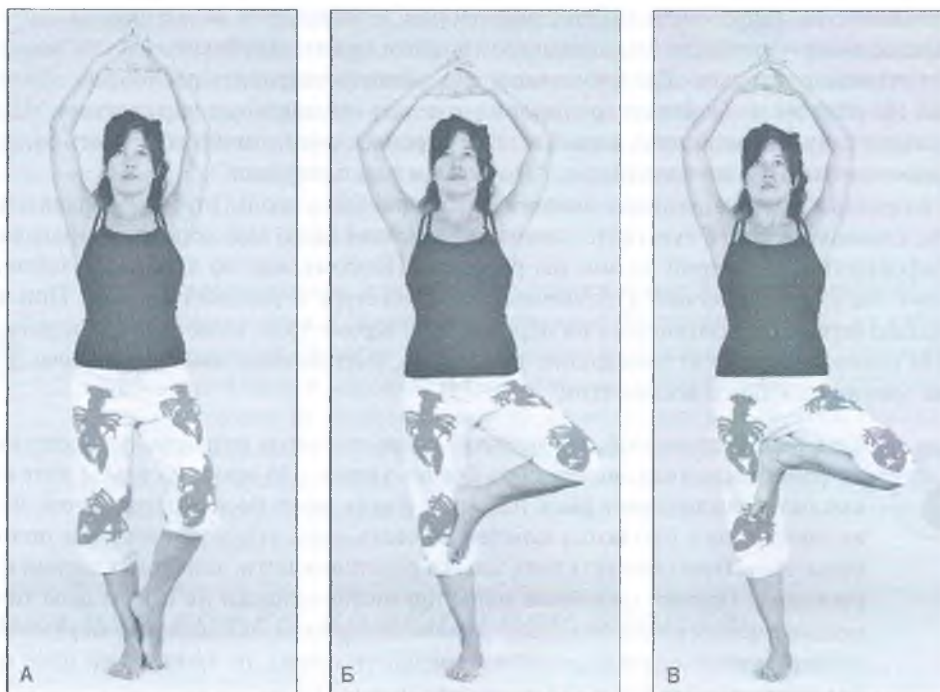


Рис. 20.1. Поза йоги "дерево": уровень 1 (А), уровень 2 (Б), уровень 3 (В)

## Упражнения для равновесия

Вы вполне можете улучшить свой вестибулярный аппарат, практикуя не только восстановительные гимнастики, но и специальные упражнения на равновесие. Какой бы подход вы ни предпочли — все пойдет на пользу. Главный секрет в том, чтобы выбрать движения, которые бы вам нравились и мотивировали бы вас заниматься регулярно.

Мы считаем, что упражнения на чувство равновесия, вроде перечисленных далее в этом разделе, лучше всего изучать индивидуально или в небольших группах. При этом за вами должен наблюдать тренер или врач, имеющий большой опыт и глубокие знания в области анатомии и коррекции тела. Практиковать же их можно и самостоятельно.

Всегда помните о том, что в упражнениях на равновесие главное не количество, а качество. Вы должны полностью фокусироваться на выполняемых движениях и не расстраиваться, если поначалу что-то не будет получаться. Например, ходьба по настоящему или воображаемому бревну (рис. 20.2) требует постоянной коррекции положения колена, бедра и головы. Все ваши мышцы от макушки до кончиков пальцев ног должны работать синхронно. Это способствует плавности движений без лишних взмахов руками и падений. Поначалу будет сложно, но через пару занятий вы уже сможете выполнять это упражнение мастерски. Через некоторое время подобные занятия пробудят ваши рефлексы, увеличат понимание и контроль вашего тела на подсознательном уровне. Все это трансформируется в улучшение не только вашей осанки, но и эффективности движений.

Старайтесь выполнять эти упражнения два или три раза в неделю в конце обычной силовой тренировки. Начните с одного подхода и постепенно доведите их количество до трех. Если вы почувствуете, что вам необходимо уделять равновесию больше времени, посвятите этим упражнениям еще пару дополнительных занятий в неделю. Вначале такая тренировка может показаться весьма трудной. На первых порах после слишком интенсивных занятий вы можете чувствовать огромную усталость и даже испытывать в мышцах боль. Поэтому, даже зная много упражнений на чувство равновесия, делайте за раз не более четырех.



- ✓ **Ходьба по бревну.** Медленно пройдите по низко укрепленному деревянному бревну. Удерживайте прямую осанку, направляя колени исключительно вперед и свободно опустив руки вдоль тела. За неимением бревна можете нарисовать на полу мелом прямую линию длиной 2–3,5 м и ходить по ней. Ставьте одну ногу прямо перед другой и старайтесь как можно меньше раскачиваться и размахивать руками. Упав с бревна или сойдя с линии, просто вернитесь на то место, где остановились, и продолжите свой путь дальше (рис. 20.2).

Фокусируйте взгляд на конце бревна: это поможет лучше удерживать равновесие.

**Более легкий вариант.** Вытяните руки в стороны ровно настолько, насколько это необходимо. Сделайте три прохода вперед и назад.

**Более тяжелый вариант.** Пройдите по бревну задом наперед.

- ✓ **“Точка опоры”.** Свободно опустите руки вдоль туловища, встаньте на одну ногу, а другую вытяните позади себя и приподнимите на несколько сантиметров над полом. Наклонитесь слегка вперед и удерживайте такое положение тела в течение одной минуты. Затем медленно верните ногу на пол и повторите упражнение, вытянув другую ногу. Сделайте от 3 до 5 повторений для каждой ноги.

**Более легкий вариант.** Слегка обопритесь кончиками пальцев на стену, стул или другой устойчивый объект.

**Более тяжелый вариант.** Наклоните туловище на несколько сантиметров ниже. Когда и это у вас будет хорошо получаться, наклонитесь так, чтобы верхняя часть туловища была практически перпендикулярна полу (рис. 20.3).

- ✓ **“Страус”.** Свободно опустите руки вдоль туловища, встаньте на одну ногу, а другую согните в колене и приподнимите перед собой на несколько сантиметров над полом. Удерживайте такое положение тела в течение минуты. Затем медленно поставьте согнутую ногу обратно на пол и повторите упражнение, подняв другую ногу. Сделайте от 3 до 5 повторений для каждой ноги.

**Более легкий вариант.** Слегка обопритесь кончиками пальцев на стену, стул или другой устойчивый объект.

**Более сложный вариант.** Попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами.



Рис. 20.2. Ставьте одну ногу прямо перед другой и старайтесь как можно меньше раскачиваться



Рис. 20.3. Старайтесь удерживать равновесие вплоть до одной минуты

## Основные правила улучшения здоровья спины и равновесия

Тренировка опорных мышц отличается от силовых упражнений. Сделать же ваши занятия максимально эффективными помогут следующие советы.

- ✓ **Всегда отводите время на разогрев.** Поскольку тренировки опорных мышц и равновесия не слишком продолжительны, разогрев может быть их частью. Активные упражнения, хорошо разогревающие мышцы, включают в себя выпады и приседания (особенно полезны приседания на одной ноге). Также эффективны отжимания от пола. Главное — не делайте упражнения изо всех сил, а работайте в спокойном темпе, подходящем для разминки.
- ✓ **Концентрируйтесь на выносливости мышц.** Для укрепления опорных мышц очень важно повысить мышечную выносливость. В зависимости от сложности упражнения выполняйте его по 12–20 раз. Если позволяет время, делайте по 2–3 подхода.
- ✓ **Делайте 30-секундные перерывы.** Период отдыха должен быть кратким, поскольку главное здесь — развить выносливость мышц.

- ✓ **Следите за техникой.** Не продолжайте работать, если вы устали и больше не можете выполнять упражнение правильно. Поскольку данные упражнения рассчитаны на улучшение эффективности движений, их правильность очень важна при каждом повторении.
- ✓ **Слушайте свое тело.** Вы должны быть очень осторожны, чтобы избежать любого перенапряжения мышц в пояснице или шее. Прислушивайтесь к сигналам, подаваемым вам телом. Если некоторые упражнения вызывают у вас боль, просто не делайте их. Если у вас имеются какие-то проблемы со спиной, следуйте рекомендациям своего врача или персонального тренера.
- ✓ **Всегда выполняйте растягивания.** Вы можете растягиваться как после конкретных упражнений во время отдыха, так и в самом конце тренировки. Между тем в любом случае не забывайте о растягивании, чтобы развить баланс мышц, повысить свою гибкость и легкость движений.

## *Образцы комплексов для здоровья спины и чувства равновесия*

В этом разделе мы предложим вам несколько комплексов, которые предотвратят боль в спине, помогут улучшить осанку и сохранить чувство равновесия на протяжении всей жизни.

### **20-минутный комплекс**

Для этого комплекса понадобится гимнастический мат или коврик, большой мяч и эспандер. Если у вас нет мяча, можно выполнять упражнения и без него. Главное — точно следуйте очередности упражнений, предложенных в табл. 20.1 и 20.2.

**Таблица 20.1. Комплекс с ковриком, мячом и эспандером**

Разогрев	Приседания, выпады
Упражнение на равновесие	“Страус”
Спина	Тяга на широчайшие с эспандером

**Таблица 20.2. Комплекс на опорные мышцы**

Поясница	Опускание таза, растягивание спины на мяче
Живот	Скручивание на мяче
Опорные мышцы	Поддержка, стабилизация спины с чередованием всех четырех конечностей
Растягивания	“Кошка”, растягивание четырех- и двуглавых мышц, кренделеобразное растягивание, вытягивание вверх, растягивание с руками за спиной

### **15-минутный комплекс**

Если вы будете уделять своим опорным мышцам 15 минут как минимум три раза в неделю, то через некоторое время ваша осанка и чувство равновесия значительно улучшатся. Не думайте, что эффективная тренировка обязательно должна быть долгой и тяжелой. Иногда небольшое занятие может быть в несколько раз эффективнее многочасового. Например, попробуйте выполнить комплекс, представленный в табл. 20.3.

**Таблица 20.3. Комплекс с ковриком и мячом**

Разогрев	Опускание таза, вытягивание ног, марш на мяче, отжимание на мяче
Спина	Растягивание спины на мяче
Живот	Скручивание на мяче, диагональное скручивание на мяче
Опорные мышцы	Поддержка на мяче
Растягивания	"Кошка", растягивание четырех- и двуглавых мышц, кренделеобразное растягивание, вытягивание вверх, растягивание с руками за спиной

## 10-минутный комплекс

Даже если вам кажется, что у вас совсем нет времени, лучше делать хоть что-то, чем вообще ничего. Небольшой десятиминутный комплекс вы можете выполнять хоть каждый день. Можно даже развить в себе хорошую и полезную привычку делать его по утрам, едва встав с постели, или же перед сном. Отличный пример такого комплекса представлен в табл. 20.4.

**Таблица 20.4. Мини-комплекс для спины**

Разогрев	Опускание таза, вытягивание ног
Опорные мышцы	Поддержка, боковая поддержка, обратная поддержка
Растягивания	"Кошка", растягивание четырех- и двуглавых мышц, кренделеобразное растягивание, вытягивание вверх, растягивание с руками за спиной



# Освоение более сложных программ

*В этой главе...*

- Понимание прогресса тренировок
- Обзор отдельных комплексов упражнений
- Включение в тренировки супер- и мегаподходов
- Проба передовых техник тренировок

**В** своих занятиях силовыми упражнениями вы можете достичь этапа, когда простого круга на 12 тренажерах или обычных упражнений с гантелями станет уже недостаточно. Их будет слишком мало, чтобы поддерживать ваш интерес к тренировкам и приносить ощутимые результаты. От скуки и разочарования вы можете даже начать пропускать занятия. Это должно послужить сигналом, предупреждающим о том, что пришло время расширить вашу обычную программу.

В этой главе мы поможем вам выйти за рамки привычных тренировок и создать более оригинальную и стимулирующую программу. Стратегии, которые мы здесь представим, условно можно разделить на три категории. Это разработка расписания ваших занятий по неделям, организация упражнений в специальные комплексы и подготовка отдельных подходов.



Вы можете поэкспериментировать с одной из стратегий, описанных в этой главе, или попробовать их по очереди. Главное — не пробуйте все сразу. Вам будет гораздо проще и удобнее внедрять перемены постепенно, к тому же так вам будет легче определить оптимальные для себя стратегии. Новички точно выиграют от техник из этой главы, поэтому должны прочесть ее всю, от начала до конца. Хотим лишь сразу предупредить, что оценить эти стратегии наиболее полно вы сможете, позанимавшись силовыми упражнениями минимум месяц.

## *Понимание прогресса тренировок*

Расширение со временем программы занятий или повышение их интенсивности требует определенных навыков и терпения. Не нужно стремиться к прогрессу слишком быстро, если вы не хотите увеличить риск травм, но и без прогресса обойтись нельзя. Освоив 15 повторений до наступления отказа с одним весом, вы будете готовы к выполнению двух подходов. А после освоения двух подходов по 15 повторений до отказа можно будет добавить еще один подход или перейти на больший вес, делая с ним от 8 до 12 повторений. Вообще старайтесь повышать используемый вес не более чем на 5 процентов за раз. Допустим, к примеру, что вы уже давно поднимаете 20 кг, сравнительно легко делая с ними два подхода по 15 повторений. Тогда, для достижения прогресса, вы можете добавить 1 кг и поднимать 21 кг, делая один подход по 8–12 повторений.

Главная проблема здесь может заключаться в поиске необходимого “довеска”. При занятиях на тренажерах старайтесь использовать небольшие утяжелители, которые можно было бы пристроить на стопке груза. Работая же с гантелями с узкими рукоятками, попробуйте брать в одну руку несколько штук сразу.

Еще один способ добиться прогресса вашей программы — это разнообразить ее за счет большего количества упражнений на каждую группу мышц. При этом нужно делать различные движения, которые по-разному стимулируют мышцы, заставляя работать больше мышечных волокон.

## Раздельные комплексы

Независимо от ваших целей вам нужно тренировать каждую группу мышц по меньшей мере дважды в неделю. Самым простым способом это сделать будет проведение каждую неделю двух тренировок *для всего тела*. Другими словами, вы должны регулярно выполнять комплексы, которые разрабатывают все основные группы мышц.

Между тем тренировки всего тела эффективны при выполнении лишь одного или двух упражнений на каждую группу. Если же вы начнете заниматься всерьез — добавляя все больше упражнений и подходов, — такие тренировки могут излишне вас утомлять. Тогда, если ваше расписание позволяет поднимать тяжести хотя бы 4 дня в неделю (пусть даже по 15 минут), вам стоит подумать о *раздельных комплексах*. Ведь общий комплекс для всего тела вполне можно разбить на два или три более коротких. Например, в один день вы можете тренировать верхнюю часть тела, а в другой — нижнюю. Вы даже можете разделить на три отдельных комплекса тренировку мышц верхней части тела. (Более подробно эту и другие возможности мы обсудим чуть далее.)

Раздельные комплексы просто идеальны для людей, у которых есть время на тренировки несколько дней в неделю, но при этом его недостаточно для полного комплекса. Они также хорошо подходят людям, которые не могут заниматься силовыми упражнениями долго или хотят развивать каждую группу мышц с максимальной нагрузкой. Краткие, узконаправленные тренировки замечательно помогают сохранять мотивацию. Если приходиться в тренажерный зал, зная, что в этот день вам нужно поработать только над спиной и бицепсами, вы явно будете уделять их мышцам больше внимания.



При разработке того или иного раздельного комплекса необходимо следовать двум главным правилам. Во-первых, вы должны развивать каждую группу мышц хотя бы дважды в неделю, а во-вторых — не тревожить одни и те же мышцы несколько дней подряд. Правда, второе проще сказать, чем сделать. К примеру, вы можете решить, что вполне нормально разрабатывать трицепсы и бедра в понедельник, а затем грудь и ягодицы во вторник. На самом деле это не так. Видите ли, большинство упражнений на грудь задействуют *также* трицепсы, а большинство упражнений на ягодицы задействуют *также* бедра. Поэтому, если вы потренируете трицепсы в понедельник, то ко вторнику они не смогут в достаточной мере восстановиться, чтобы помочь вам в упражнениях на грудь. Возможно, поначалу эти правила будут звучать для вас не слишком понятно, но по прошествии всего пары недель они станут вашей второй натурой. Пока же этого не произойдет, предлагаем вам список мышечных пар, которые нельзя тренировать несколько дней подряд.

- ✓ Грудь и трицепсы.
- ✓ Спина и бицепсы.
- ✓ Ягодицы и бедра.

Раздельные комплексы, которые мы описываем в следующих разделах, также основаны на двух упомянутых выше правилах.

## Разделение между верхней и нижней частью тела

Это, пожалуй, наиболее простое разделение, которое отлично подходит для начинающих атлетов. Здесь не требуется много запоминать, ведь вполне очевидно, какие упражнения развивают мышцы выше пояса, а какие — ниже. Когда вы тренируете верхнюю часть тела в один день, а нижнюю — в следующий, все ваши мышцы получают наиболее полноценный отдых. В этом и заключается основное отличие данного разделения от любых других.



Люди, которые практикуют разделение между верхней и нижней частями тела, как правило, тренируют мышцы живота вместе с нижними конечностями. Между тем это не безоговорочное правило. Не делайте ошибку, развивая пресс во время *каждой тренировки*. Помните, что мышцы живота похожи на все остальные группы мышц и им нужно время для восстановления. Две или три тренировки абдоминальных в неделю вполне достаточно. В таблице 21.1 вы найдете два примера недельного расписания упражнений с разделением на верхнюю и нижнюю части тела.

**Таблица 21.1. Пример расписания раздельных комплексов на неделю**

День недели	Часть тела или период отдыха
<i>Пример разделения на верхнюю и нижнюю части тела №1</i>	
Понедельник	Верхняя часть тела
Вторник	Нижняя часть тела и живот
Среда	Отдых
Четверг	Верхняя часть тела
Пятница	Нижняя часть тела и живот
Суббота	Отдых
Воскресенье	Отдых
<i>Пример разделения на верхнюю и нижнюю части тела №2</i>	
Понедельник	Верхняя часть тела и живот
Вторник	Отдых
Среда	Нижняя часть тела и живот
Четверг	Отдых
Пятница	Верхняя часть тела и живот
Суббота	Отдых
Воскресенье	Нижняя часть тела

В табл. 21.2 и 21.3 представлены два примера раздельных комплексов на верхнюю и нижнюю части тела — один для начинающих и один для более опытных атлетов.

**Таблица 21.2. Пример упражнений базового раздельного комплекса на верхнюю и нижнюю части тела**

Часть тела	Упражнения
<i>Верхняя часть тела</i>	
Спина	Тяга на высоком блоке, тяга на низком блоке, опускание таза
Грудь	Жим от груди с гантелями, разведение рук на наклонной скамье
Плечи	Жим от груди с гантелями, подъем рук через стороны
Бицепсы	Сгибание рук "молот", концентрированное сгибание рук
Трицепсы	Разгибание рук назад, тяга на высоком блоке для трицепсов
<i>Нижняя часть тела</i>	
Ноги и ягодицы	Приседания, выпады, разгибание ног на тренажере, сгибание ног на тренажере, работа на тренажере для внутренней и внешней поверхности бедер, подъем на носках на тренажере
Живот	Вытягивание пяток, базовое скручивание живота

**Таблица 21.3. Пример упражнений продвинутого раздельного комплекса на верхнюю и нижнюю части тела**

Часть тела	Упражнения
<i>Верхняя часть тела</i>	
Спина	Подтягивания до уровня подбородка, тяга на высоком блоке с треугольной рукояткой, разгибание спины, пуловер на тренажере
Грудь	Жим от груди со штангой, жим с гантелями на наклонной скамье. Отжимания на тренажере, разведение рук на опускающейся скамье
Плечи	Армейский жим, подъем рук через стороны, разведение рук прогнувшись, вращение рук вовнутрь и наружу
Бицепсы	Сгибание рук со штангой, изолированное сгибание рук, попеременное сгибание рук с гантелями
Трицепсы	Тяга на высоком блоке на трицепсы, французский жим, отжимания от скамьи с упором сзади
<i>Нижняя часть тела</i>	
Ноги	Приседания с гантелями, выпады назад, разгибание ног на тренажере, сгибание ног на тренажере. Работа на тренажере для внутренней и внешней поверхности бедер, подъем на носках стоя на одной ноге
Живот	Базовое скручивание живота, обратное скручивание, скручивание с поворотом

## Раздельный комплекс для жима и тяги

Такой комплекс отделяет разработку *толкательных мышц* верхней части тела (груди и трицепсов) от разработки мышц, задействованных в *подтягивании* (спины и бицепсов). При этом вы можете выполнять упражнения для живота и нижних конечностей как в один день, так и в разные. Либо можете включать ноги в тренировку толкательных мышц, а живот — в тренировку мышц для тяги.

Внимательные читатели, вероятно, заметят, что мы не упомянули, куда в этом разделении следует отнести плечи. На этот вопрос нет простого и однозначного ответа, поскольку плечи частично задействуются в обоих видах движений. Поэтому когда именно их развивать, зависит больше от ваших персональных предпочтений. Некоторым людям нравится работать над ними сразу же после тренировки груди. Другие же предпочитают заниматься плечами после упражнений для спины. Наконец, третьи делят тренировку своего тела на три комплекса упражнений: для спины и бицепсов; груди и трицепсов; плеч, ног и живота.

Раздельные комплексы для жима и тяги весьма популярны среди опытных атлетов, которые стремятся особенно хорошо развить каждую группу мышц. Поэтому иногда в тренажерном зале можно увидеть людей, которые по два часа тренируют исключительно спину и трицепсы. Между тем другие люди могут чувствовать после таких комплексов некий дисбаланс, поскольку работают только над одной стороной торса. Подробнее об особенностях раздельного комплекса для жима и тяги см. в табл. 21.4.

**Таблица 21.4. Пример раздельного комплекса для жима и тяги**

День недели	Часть тела или период отдыха
<i>Пример для работы четыре дня в неделю</i>	
День 1	Грудь, трицепсы и плечи
День 2	Спина, бицепсы, живот и нижние конечности
День 3	Отдых
День 4	Грудь, трицепсы и плечи
День 5	Отдых
День 6	Спина, бицепсы, живот и нижние конечности
День 7	Отдых
<i>Пример для работы пять дней в неделю</i>	
День 1	Грудь и трицепсы
День 2	Спина и бицепсы
День 3	Плечи, живот и нижние конечности
День 4	Отдых
День 5	Грудь, трицепсы и плечи
День 6	Спина, бицепсы, живот и нижние конечности
День 7	Отдых

Табл. 21.5 представляет упражнения четырех основных комбинаций разделения на жим и тягу. Вы можете смешивать и объединять эти комбинации, чтобы вставить их в тренировку на неделю из табл. 21.4.

**Таблица 21.5. Пример упражнений раздельного комплекса для жима и тяги**

Части тела	Упражнения
<i>Спина и бицепсы</i>	
Спина	Подтягивания на тренажере, тяга на высоком блоке, тяга на низком блоке. Пуловер с гантелями, тяга на низком блоке одной рукой, разгибание спины
Бицепсы	Концентрированное сгибание рук, сгибание рук с гантелями, сгибание рук на тренажере

Части тела	Упражнения
<i>Грудь и трицепсы</i>	
Грудь	Жим от груди со штангой, разведение рук на наклонной скамье. Жим от груди на тренажере, скрещение рук на тросовом тренажере (кроссовер), отжимания
Трицепсы	Тяга на высоком блоке на трицепсы, разгибание рук назад, разгибание рук на тренажере
<i>Плечи</i>	
Плечи	Жим от плеч с гантелями, подъем рук через стороны на тросовом тренажере. Подъем рук вперед, разведение рук прогнувшись, вращение рук вовнутрь и наружу
<i>Нижние конечности и живот</i>	
Ноги	Выпады, жим ногами на тренажере, разгибание ног на тренажере, сгибание ног на тренажере. Работа на тренажере для внутренней и внешней поверхности бедер, подъем на носках ног стоя
Живот	Кувырки назад и вперед, скручивание живота с поворотом, обратное скручивание

## Разбавление ежедневных тренировок

А теперь давайте еще больше сузим фокус. После того как вы решите, что собираетесь тренировать, скажем, грудь, трицепсы и плечи в понедельник, вам нужно будет определиться с порядком упражнений. В главе 2 мы уже объясняли, что сперва следует тренировать более крупные мышцы, а потом более мелкие. Это касается любой части тела. Тем не менее у вас все равно имеется много различных вариантов. Одна последовательность упражнений может сэкономить ваше время, уменьшив продолжительность отдыха, необходимого между подходами. Другие последовательности занимают времени больше, но заставляют мышцы работать интенсивнее. Следующие разделы помогут вам варьировать порядок упражнений наиболее эффективно.

## Суперподходы

Под *суперподходом* подразумевается выполнение двух разных упражнений без перерыва на отдых между подходами. Существует два типа суперподходов, каждый из которых имеет свое предназначение.

- ✓ **Суперподходы для одних и тех же мышц.** В этом случае вы делаете два подхода подряд для разных упражнений, которые развивают одну и ту же группу мышц. К примеру, попробуйте сразу же переходить от жима с гантелями к разведению рук с гантелями, затем минутку отдыхать и повторять все снова. Такой тип суперподхода помогает отлично развить конкретные мышцы (в данном случае — грудные). Ваши пекторальные уже думают, что работа закончена, и вдруг — бац! Вы тут же наносите им неожиданный удар при помощи другого упражнения.

Вы вполне можете выполнять суперподходы практически с любыми двумя упражнениями. Только не забывайте использовать во втором упражнении более легкий вес, чем обычно, поскольку ваши мышцы наверняка успеют к тому времени утомиться. Для суперподходов, включающих поднятие

тяжестей прямо над лицом или головой, хорошо бы просить кого-то вас подстраховать.

Некоторые варианты суперподходов для одних и тех же мышц представлены в табл. 21.6. При желании вы можете задействовать их все сразу, чтобы построить тренировку исключительно на них. Можно также вставить любое их количество в свою обычную тренировку.

- ✓ **Суперподходы для разных мышц.** При таком типе суперподхода подряд выполняются два упражнения, которые развивают абсолютно разные мышцы. К примеру, попробуйте сразу же переходить от упражнений на переднюю поверхность бедер к упражнениям на заднюю. Подобный суперподход является отличным способом ускорить ваш комплекс, поскольку сокращает время отдыха, необходимого по ходу работы. Ваша передняя поверхность бедер отдыхает, пока вы разрабатываете заднюю, и наоборот. Отличный пример суперподхода для разных мышц показан в табл. 21.7.

**Таблица 21.6. Пример суперподхода для одних и тех же мышц**

Части тела	Комбинации упражнений
Ноги и ягодицы	Приседания + выпады
Спина	Тяга на высоком блоке + тяга на низком
Грудь	Жим от груди лежа + отжимания
Плечи	Жим от плеч с гантелями + подъем рук с гантелями через стороны
Бицепсы	Сгибание рук со штангой + сгибание рук с гантелями
Трицепсы	Французский жим + отжимания от скамьи с упором сзади
Живот	Базовое скручивание живота + скручивание живота с поворотом

**Таблица 21.7. Пример суперподхода для разных мышц**

Части тела	Комбинации упражнений
Ягодицы + грудь	Жим ногами + жим от груди на тренажере
Спина + четырехглавые	Пуловер с гантелями + разгибание ног на тренажере
Плечи + двуглавые мышцы бедер	Жим от плеч + сгибание ног на тренажере
Бицепсы + ноги	Сгибание рук со штангой + подъем на носках ног стоя
Трицепсы + живот	Тяга на высоком блоке для трицепсов + базовое скручивание живота
Предплечья + поясница	Сгибание запястий + разгибание спины

## Мегаподходы

В данном случае идея, лежащая в основе суперподхода, заходит еще дальше. Вместо двух подходов для разных упражнений без отдыха вы делаете *три* упражнения подряд. К примеру, для особенно интенсивной тренировки живота вы можете связать вместе три разных упражнения на абдоминальные, отдохнуть, а затем повторить последовательность. Либо, чтобы сэкономить время тренировки за счет отдыха, вы можете переходить от упражнений для спины к упражнениям на грудь и ягодицы. Некоторые из наших любимых вариантов мегаподходов, которые вы можете включить в свою тренировку, представлены в табл. 21.8.

**Таблица 21.8. Примеры мегাপодходов**

Части тела	Комбинации упражнений
Живот	Базовое скручивание живота + обратное скручивание + скручивание с поворотом
Ноги и ягодицы	Жим ногами на тренажере + разгибание ног на тренажере + сгибание ног на тренажере
Спина	Тяга на высоком блоке + тяга на низком блоке + работа на тренажере для спины
Грудь	Жим от груди с гантелями + разведение рук с гантелями + скрещение рук на тросовом тренажере (кроссовер)
Плечи	Жим от плеч + подъем рук вперед + подъем рук через стороны

## Круговые тренировки

Это тренировки, в которых вы делаете по одному подходу для каждого из нескольких упражнений практически без отдыха между подходами. Затем вы повторяете все сначала столько раз, сколько хотите. Как правило, в круговых тренировках задействуются силовые машины, которые существенно экономят ваше время. (Типичные упражнения для таких тренировок перечислены в главе 18.) Тем не менее вы можете разработать собственный план круговой тренировки с использованием свободных отягощений или их комбинации с силовыми тренажерами. Вот лишь некоторые базовые правила, о которых при этом вы не должны забывать.



- ✓ Старайтесь чередовать упражнения на верхнюю, нижнюю и среднюю (живот и поясница) части тела, чтобы ни одна из групп мышц не уставала слишком быстро. Можно также по очереди развивать противоположные группы одной части тела, например грудные и спинные, четырехглавые и двуглавые мышцы бедер.
- ✓ Переключайтесь между упражнениями, которые выполняются из положения лежа, стоя и сидя, очень осторожно. Меняя положение тела слишком быстро, вы можете вызвать резкий скачок кровяного давления, что часто приводит к головокружению, а иногда и к потере сознания.
- ✓ Даже если вы сразу же переходите от одного упражнения к другому, не стоит слишком ускорять повторения внутри подхода. Кроме того, продолжайте следить за правильностью осанки и техники выполнения.
- ✓ Поскольку вы двигаетесь быстро, будьте готовы использовать для каждого упражнения примерно на 20 процентов меньший вес, чем обычно. Конечно, передняя поверхность ваших бедер отдыхает, пока вы разрабатываете заднюю, однако ваше тело, включая сердце и легкие, продолжает интенсивно работать.
- ✓ Концентрируйтесь на выполнении каждого упражнения. После того как вы ближе познакомитесь с круговыми тренировками, они будут даваться вам легче, отнимая меньше сил и внимания. При этом каждый раз напоминайте себе, что подходить к круговым тренировкам нужно энергично и с положительным настроем.



- ✓ Старайтесь не проводить круговые тренировки более одного раза в неделю. Они отлично подходят для того, чтобы разнообразить ваши занятия, но работая таким образом, большой силы вы не приобретете.

## Передовые техники тренировок

После того как вы определитесь, какие упражнения делать и в каком порядке, вам все равно останется принять еще несколько решений. Предположим, что вы собираетесь выполнять три подхода на тренажере для разгибания ног. Будете ли вы в этом случае делать одинаковое количество повторений в каждом подходе? Или вы хотите уменьшать это количество от одного подхода к другому, чтобы иметь возможность использовать более тяжелый вес?

### Пирамиды



При наличии времени и желания делать минимум пять подходов для одного упражнения вам стоит подумать об использовании пирамиды. При этом вы должны будете начинать с легкого веса, а затем постепенно наращивать его до крайнего предела, доходя всего до одного или двух повторений. Либо вы можете использовать специальную модифицированную пирамиду. Тогда вместо того чтобы повышать вес до единственного повторения, придется останавливаться, испытывая затруднения уже после пяти или шести повторений. Это будет оптимальным подходом для начинающих атлетов и тех людей, которых некому подстраховать при поднятии большого веса.

Вы также можете использовать нисходящую пирамиду. Для этого нужно начинать с самого большого веса, который, как вам кажется, нельзя поднять больше одного раза, а затем идти вниз вплоть до 12–15 повторений. Но даже при таком варианте не стоит начинать подход с максимальным весом, не сделав предварительно хотя бы один подход для разогрева мышц.

Третьим вариантом является комбинация обычной пирамиды с нисходящей. Другими словами, вы можете начинать с 10 повторений и легкого веса, постепенно подниматься до 1–3 повторений и веса тяжелого, а затем опускаться обратно. Такая техника придает слову *усталость* новое значение. При этом будьте готовы работать на пути вниз с гораздо более легким весом, чем на пути вверх. К примеру, если вы легко выжимаете от груди лежа 40 кг десять раз на пути вверх, то можете быть способны только на шесть раз на пути вниз. При этом для подхода в десять повторений вы можете использовать вес только в 25 кг.

### Срывы

*Тренировки до изнеможения* — это не что иное, как еще один способ донельзя утомить свои мышцы. Вы делаете множество подходов для того или иного упражнения без отдыха между ними, постепенно снижая поднимаемый вес от подхода к подходу. Предположим, что вы собираетесь выполнять разведение рук с гантелями. Первым делом выложите перед собой от четырех до шести пар гантелей в порядке убывания их веса (от самых тяжелых до самых легких). Затем после небольшого разогревающего подхода сделайте десять повторений с тяжелыми гантелями. Отложите их, сделайте восемь повторений со

следующими, перейдите к следующим и т.д. (пока у вас не закончится запал или гантели). Такие тренировки также хороши с силовыми машинами. Ведь вместо того чтобы откладывать гантели в сторону и поднимать с пола следующие, на тренажерах достаточно менять положение штыря.

Еще одним вариантом являются модифицированные тренировки до изнеможения за счет использования двух разных весов. К примеру, вначале вы можете брать вес, который позволяет вам делать десять повторений, а затем откладывать его и сразу же брать более легкий вес. С ним нужно выполнять максимальное количество повторений до полного отказа мышц, как правило, примерно четыре или пять.

## Негативы

Негативы — это передовая техника упражнений, которая может вызвать в мышцах крайне болезненные ощущения, из-за чего новичкам ее пробовать не стоит. Обычно кто-то должен помогать вам поднять вес, после чего вы остаетесь наедине с опусканием — обратной, или *негативной* фазой поднимания, которую еще называют *эксцентрической*. Позитивная же фаза — фаза поднимания — также называется *концентрической*.

Как правило, ваши мышцы способны удерживать больший вес, когда вы что-то опускаете, а не поднимаете. Поэтому такая техника дает вам шанс максимально использовать обратную фазу движения. Она отлично подходит для жима от груди лежа и работы на многих тренажерах для нижней части тела, например разгибания или сгибания ног. В этих упражнениях вашему помощнику довольно просто помочь вам поднять штангу или рукоять силовой машины. Вообще негативные подходы, выполняемые на тренажерах, безопаснее выполняемых со свободными отягощениями. Работая с ними, вы можете не бояться уронить на себя тяжелый и твердый предмет, если вдруг откажут руки или плечи.

# Специальные тренировки

*В этой главе...*

- Силовые упражнения для детей и подростков
- Правила тренировок до и после рождения ребенка
- Модификация тренировок для крупных людей
- Развитие и сохранение сильных костей
- Соображения по поводу тренировок для людей старшего возраста

**Д**аже при сегодняшнем развитии высоких технологий регулярные занятия силовыми упражнениями все равно предлагают людям массу преимуществ. Почему? Да потому, что всевозможные удобства современной жизни постепенно лишают нас естественной активности, развивающей наше тело день за днем.

В этой главе рассказывается, как модифицировать базовые силовые упражнения для разных потребностей. Нам всем хорошо известно, что жизнь полна взлетов и падений, резких скачков и внезапных поворотов. Тем не менее мы советуем продолжать тренировки независимо от вашего возраста или обстоятельств. Если вы хотите разработать особую программу занятий для себя, своего ребенка или родителей, информация этой главы даст вам много полезных идей. Вы поймете, как сделать силовые упражнения эффективными, безопасными, веселыми и интересными. Правда, если у вас есть те или иные проблемы со здоровьем, не забудьте сначала проконсультироваться со своим врачом.

## *Советы по поводу тренировок для детей и подростков*

Однажды Ширли позвонила Кэрол, бывшая соседка по комнате на первом курсе университета, и попросила помочь ее сыновьям Бобу и Биллу с программой силовых упражнений. На то время им было 8 и 10 лет соответственно, и они очень интересовались спортом и возможностью стать сильнее. Как и многим ответственным родителям, Кэрол хотелось поощрить интерес своих детей к занятиям. Однако ей также хотелось быть уверенной, что они не травмируются и не нарушат естественный ход своего развития. Поэтому она мечтала, что они услышат, как делать все упражнения безопасно и правильно, запомнив это раз и навсегда, от опытного тренера. Безусловно, Ширли с радостью откликнулась на просьбу и просто фантастически провела время, вдохновленная их юной энергией, интересными вопросами и творческим подходом.

## Преимущества силовых упражнений для молодежи

Современная молодежь, безусловно, может выиграть от тренировки мышц очень многое. Ведь дети живут в тех же условиях, что и взрослые — их жизнь полна компьютеров, автомобилей, малоактивных форм отдыха и развлечений. Ведущие ученые, изучающие особенности физической подготовки молодых людей, обнаружили, что упражнения полезны даже для шестилетних. Ключевым фактором здесь является степень зрелости ребенка, а также то, насколько он уделяет внимание своему развитию и следует рекомендациям. Как и подозревала Кэрол, детские тренировки могут быть довольно опасны, но если они проходят под присмотром и с соблюдением правил безопасности, их выгоды перевешивают все риски. Предлагаем вашему вниманию список некоторых преимуществ, которые дети и подростки могут получить от силовых упражнений.

- ✓ Укрепление мышц.
- ✓ Повышение мышечной выносливости.
- ✓ Повышение уверенности в себе и самооценки.
- ✓ Улучшение координации движений и чувства равновесия.
- ✓ Улучшение комплекции тела (больше мышечной массы и меньше подкожного жира).
- ✓ Повышение энергии для других занятий, требующих физической активности.
- ✓ Снижение риска спортивных травм.
- ✓ Повышение крепости костей и сохранение их плотности.
- ✓ Улучшение спортивных результатов.
- ✓ Начало хорошей привычки для здорового образа жизни.
- ✓ Усвоение новых навыков поведения в обществе и уроков от взаимодействия с другими людьми во время тренировок.

## Возрастные соответствия

Дети — это не взрослые в миниатюре. Они продолжают расти, и неподходящие тренировки могут нарушить рост их хрящей, вызвав серьезные последствия. Детям не требуется много причудливого оборудования. Вполне достаточную нагрузку для многих из них обеспечивает вес собственного тела. Главное — дать им понять, что отягощения существуют вовсе не для игры.

## Рекомендации по безопасности детских тренировок

Ниже вы найдете несколько важных советов по безопасности, которым нужно следовать, развивая своего ребенка физически.

- ✓ Первым делом получите одобрение врача.
- ✓ Тренируйте ребенка под руководством опытного профессионала.
- ✓ Не тренируйте его чаще двух дней в неделю.
- ✓ Следите, чтобы тренировки были короткими и обязательно включали упражнения для разогрева мышц и растягивания.

- ✓ Делайте от 8 до 10 силовых упражнений за тренировку.
- ✓ Делайте от 13 до 15 повторений за подход и по одному подходу для каждого упражнения.
- ✓ Не увеличивайте нагрузку, пока ребенок не будет легко выполнять все 15 повторений.
- ✓ Увеличивая используемый вес, добавляйте всего по 0,5–1,5 кг.
- ✓ Никогда не давайте ребенку максимальную нагрузку или близкую к максимальной.
- ✓ Делайте тренировки веселыми и увлекательными, не превращая их в соревнования.
- ✓ Старайтесь строго придерживаться выбранной программы.
- ✓ Уравновешивайте силовые упражнения аэробными.
- ✓ Следите за соответствием питания и сна вашего ребенка.
- ✓ Избегайте перетренировок.

## Советы по безопасности для подростков



Юноши и девушки не должны заниматься тяжелой атлетикой или культуризмом, пока не достигнут зрелости в своем физическом развитии. Это означает, что сначала у них должен закончиться период максимальной скорости роста. Причина для беспокойства тут довольно веская, ведь когда дети растут, часть их костей очень чувствительна к травмам. Как правило, максимальной скорости роста подростки достигают к 15 годам, но возможны и варианты. Вот почему интенсивные тренировки этой возрастной группы нельзя проводить без предварительного осмотра и разрешения врача.

Что касается безопасности, то для подростков справедливы те же самые рекомендации, что и для детей, а также запрет на тяжелые тренировки до достижения физической зрелости. Только после этого они могут начинать тренироваться наравне со взрослыми с умеренной интенсивностью.



Помните, что дети и подростки легко подхватывают модели для подражания и часто стремятся иметь такие же мускулистые тела, какие видят по телевизору, в журналах или в рекламе. Поэтому внимательно прислушивайтесь к тому, как ваш ребенок описывает свои впечатления от тренировок. Обращайте особое внимание на его комментарии по поводу собственной внешности. Заметив же у ребенка признаки неправильного поведения по отношению к еде или занятиям, немедленно проконсультируйтесь с профессионалами.

## Пример комплекса упражнений

Ниже представлен образец упражнений для поддержания формы всего тела с использованием лишь собственного веса. Риск получить травму во время этих упражнений ничтожно мал, зато велики потенциальные выгоды для силы и здоровья. Подробнее см. в табл. 22.1.

**Таблица 22.1. Пример комплекса упражнений для молодежи**

Части тела	Упражнения
<i>Разогрев всего тела</i>	Марш, спортивная ходьба, бег трусцой, прыжки на скакалке, вращение руками и т.д.
<i>Верхняя часть тела</i>	
Спина	Стабилизация спины с поочередным подниманием конечностей
Грудь	Модифицированные отжимания
<i>Нижняя часть тела</i>	
Ноги и ягодицы	Приседания, выпады
Живот	Поддержка, базовое скручивание живота, велосипед

## *Упражнения до и после родов*

Слава Богу, мы живем во времена, когда результаты многих исследований уже доказали, что для женщины нормально вести активный образ жизни, будучи беременной. Скажем больше: хорошая физическая форма помогает лучше перенести беременность и ускорить восстановление после родов. Конечно, готовясь стать матерью, не нужно особенно наращивать интенсивность силовых упражнений, проводя в тренажерном зале дни напролет. Вполне достаточно занятий в умеренном темпе. Кроме того, не забывайте проконсультироваться со своим врачом по поводу тренировок в самом начале беременности. Продолжайте также обращаться за советами до самого рождения ребенка и даже после него.

## **Преимущества тренировок для беременных и недавно родивших**

Беременность каждой женщины проходит уникально. Хотя все беременные следуют одним и тем же общим правилам, каждая мать может поделиться своим собственным опытом. Тем не менее силовые упражнения полезны для всех, поскольку существенно помогают снять стресс. Они развивают поддерживающие мышцы, пока тело переживает соответствующие изменения, и помогают физически подготовиться к родам. Ниже вы найдете список преимуществ, которые могут получить от силовых упражнений беременные и недавно родившие женщины.

- ✓ Сохранение мышечной силы и выносливости.
- ✓ Улучшение циркуляции крови и предотвращение отеков.
- ✓ Улучшение общего самочувствия и повышение самооценки.
- ✓ Улучшение координации движений и равновесия, особенно когда центр тяжести часто меняется.
- ✓ Облегчение болей в спине.
- ✓ Предотвращение или облегчение недержания мочи.
- ✓ Повышение энергии для активности в течение дня.
- ✓ Нормализация переваривания пищи.
- ✓ Повышение качества отдыха во время сна.
- ✓ Облегчение схваток.

- ✓ Более глубокое понимание того, что происходит с телом во время переживаемых им быстрых перемен.
- ✓ Более скорое восстановление после родов.

Целый ряд исследований показал, что женщины, которые тренировались во время беременности, имели меньше проблем с родами и быстрее восстановились после них.

## Модификация комплексов в целях безопасности

Отличную подборку советов по упражнениям во время беременности предлагает Американский колледж акушерства и гинекологии. Им было проведено множество тестов, показавших, что тренировки во время беременности вовсе не увеличивают риск выкидыша или родовых аномалий. Конечно, любые экстремальные тренировки не рекомендуются. Под запретом находятся также виды спорта, предусматривающие высокий риск падений, вроде горных лыж или верховой езды. Ниже вы найдете несколько особенно важных рекомендаций по безопасности тренировок для беременных и недавно родивших женщин.

- ✓ Первым делом получите одобрение врача.
- ✓ Следуйте сбалансированной программе, включающей силовые и аэробные упражнения, а также растягивания.
- ✓ Не растягивайтесь слишком сильно.
- ✓ Избегайте задержек дыхания.
- ✓ Не забывайте, что дышать нужно все время.
- ✓ Избегайте занятий до полного изнеможения.
- ✓ Старайтесь не стоять долгое время.
- ✓ После первых трех месяцев беременности старайтесь не ложиться на спину более чем на минуту или около того, в зависимости от самочувствия.
- ✓ Питайтесь соответствующим образом и пейте много жидкости (от 170 до 225 мл воды каждые 15 минут занятий).
- ✓ Надевайте свободную и удобную одежду, лифчик и специальный поддерживающий пояс, если это необходимо.
- ✓ Занимайтесь с умеренной интенсивностью, не доводя мышцы до отказа.
- ✓ Никогда не поднимайте максимальный для себя или близкий к нему вес.
- ✓ Избегайте быстрых смен положения тела.
- ✓ Старайтесь строго придерживаться выбранной программы.
- ✓ Не начинайте тренировки ранее чем минимум через шесть недель после родов и пока не получите одобрение от своего врача.
- ✓ Избегайте перетренировок.

## Пример комплекса упражнений

Как вы, наверное, понимаете, во время беременности руководить положением тела становится все труднее. Поэтому полезными инструментами тренировок для женщин “в положении” обычно являются мячи и резиновые жгуты. Отличные варианты их использования представлены в табл. 22.2.

**Таблица 22.2. Пример комплекса упражнений для беременных с мячом и жгутами**

Части тела	Упражнения
<i>Разогрев всего тела</i>	Ритмичные занятия низкой интенсивности, вроде ходьбы или марша
<i>Нижняя часть тела</i>	
Ноги и ягодицы	Приседания у стены, марш на мяче
<i>Верхняя часть тела</i>	
Спина	Опускание таза, тяга на широчайшие с эспандером
Грудь	Отжимания от стены
Плечи	Вращение рук внутрь и наружу со жгутом, жим от плеч со жгутом одной рукой
Бицепсы	Сгибание рук с эспандером
Трицепсы	Разгибание рук со жгутом
Живот	Скручивание живота на мяче
Опорные мышцы	Стабилизация спины с поочередным подниманием конечностей

## *Упражнения для больших и красивых тел*

В свое время Ширли тренировала членов одного спортклуба в Редвуд-Сити, штат Калифорния. Девиз этого клуба звучал так: “Женщина — это больше, чем ее размеры”, а основали его Лайса Тилер и Дана Шустер, которые считают, что женщина может чувствовать себя раскованно в любом размере. Ширли очень понравилось, что в клубе ценят разнообразие фигур и гордятся тем, что полные женщины с удовольствием приходят к ним на тренировки.

## **Преимущества сильных мышц для людей всех форм и размеров**

Все люди, независимо от комплекции, только выигрывают от улучшения мышечной силы и выносливости. Ведь сильные мышцы существенно облегчают жизнь, делая ее более приятной, обеспечивая вас энергией и помогая предотвратить травмы. Между тем все люди разные, нравится это кому-то или нет. Конечно, образы знаменитостей, навязываемые нам СМИ, могут создать ощущение, что большинство людей стройны и мускулисты, но это не так. Правда заключается в том, что среднестатистический американец имеет довольно крупное тело и весит намного больше нормы.



Нетренированные и тучные люди часто имеют проблемы с суставами, включая боли в спине и коленях. Лишенные возможности правильно двигаться, они более подвержены риску получить травму.

При всем при этом люди большого размера получают от силовых упражнений те же преимущества, что и люди поменьше. Возьмем, к примеру, культуристов, которые также обычно являются крупными, но чувствуют себя в тренажерном зале, как рыбы в воде. Однако прежде всего этот раздел призван рассеять сомнения тех полных людей, которые хотят улучшить свою форму тела, чтобы стать здоровее и энергичнее. Итак, ниже представлен список преимуществ, которые могут дать им регулярные тренировки.



- ✓ Развитие мышечной силы и выносливости.
- ✓ Уменьшение различных болей, особенно в спине.
- ✓ Улучшение общего самочувствия и повышение самооценки.
- ✓ Четкое понимание того, как мышцы должны себя чувствовать во время работы.
- ✓ Облегчение или предотвращение травм.
- ✓ Увеличение мышечной массы и улучшение комплекции тела.
- ✓ Повышение энергии для активности в течение дня.
- ✓ Возможность снизить кровяное давление.
- ✓ Повышение качества отдыха во время сна.
- ✓ Улучшение утилизации глюкозы.
- ✓ Улучшение равновесия и координации движений.

## Соображения безопасности и другие советы

Предлагаем вашему вниманию несколько особенно важных рекомендаций для тренировок людей с избыточной массой тела.

- ✓ Первым делом получите одобрение врача.
- ✓ Следуйте сбалансированной программе, включающей силовые и аэробные упражнения, а также растягивания.
- ✓ Изучите несколько залов, чтобы выбрать место с оборудованием, рассчитанным на крупных людей вроде культуристов.
- ✓ Для упражнений, выполняемых стоя, используйте в качестве опоры стену, пока в этом не отпадет надобность.
- ✓ Если стоять для вас слишком трудно, выполняйте варианты упражнений, позволяющие сидеть на жесткой скамье.
- ✓ Обращайте особое внимание на технику выполнения упражнений и правильное положение тела.
- ✓ Не меняйте положение тела слишком быстро.
- ✓ Всегда двигайтесь медленно и хорошо контролируйте свои движения — не дергайте груз.
- ✓ Питайтесь соответствующим образом и пейте много жидкости.
- ✓ Надевайте свободную и удобную одежду из ткани, которая “дышит”. Избегайте слишком плотной ткани, поскольку она может натирать кожу под мышками или между ног.
- ✓ Занимайтесь с умеренной интенсивностью.
- ✓ Если вам неудобно стоять на коленях, попробуйте заниматься лежа лицом вниз. В качестве альтернативы попробуйте также подкладывать под колени специальную подушечку, чтобы чувствовать себя комфортнее. Если же упражнения постоянно вызывают неприятные ощущения, откажитесь от них.

- ✓ Не забывайте заранее убедиться, что используемые вами силовые скамьи достаточно широки, прочны и устойчивы.
- ✓ Всегда оставляйте себе возможность подняться с пола самостоятельно.

Если вы беспокоитесь о том, как вставать с пола или ложиться на него для выполнения упражнений на спине, животе или боку, следуйте таким простым советам.

1. **Чтобы лечь на пол.** Сначала расставляйте пошире ноги и кладите руки себе на бедра. Затем присядайте, и пока сгибаете колени, опускайте одно из них на пол. Упирайтесь одной рукой в пол для поддержки и полностью опускайтесь на бок.
2. **Чтобы встать с пола.** Упираясь руками в пол, переворачивайтесь так, чтобы на полу были ваши колени и носки ног, а пятки торчали вверх. Затем отталкивайтесь руками от пола и переносите вес тела на пятки. Продолжайте отталкиваться и перебирать руками в сторону бедер, пока не выпрямитесь полностью.

Имейте в виду, что тренировки для вас — это не что иное, как возможность улучшить свою жизнь и самочувствие. Мускулистым красавцем или девушкой модельных параметров вы можете и не стать. Основную роль в размере и форме тела, которые мы получаем в результате тренировок, все же играет генетика. Поэтому просто наслаждайтесь своим сильным и здоровым телом, не комплексуя попусту. Тренируйтесь для себя, а не под давлением неких других людей или общества в целом. Не старайтесь стать кем-то, кем вы не являетесь, а просто развивайте силу, данную вам от рождения.

## Пример комплекса упражнений

Ниже приводится примерный план тренировки для крупных людей. Правила здесь те же, что и для тренировок любых взрослых. Предлагаемые упражнения включают парочку версий для работы сидя или с использованием стены как опоры при необходимости. Старайтесь также включать в свою программу упражнения на растягивание мышц и связок.

**Таблица 22.3. Пример комплекса упражнений для крупных людей**

Части тела	Упражнения
<i>Разогрев всего тела</i>	Ритмичные занятия низкой интенсивности, вроде ходьбы или марша
<i>Нижняя часть тела</i>	
Ноги и ягодицы	Приседания, подъем ноги лежа на боку, подъем внутренней части бедра лежа на боку
<i>Верхняя часть тела</i>	
Спина	Пуловер с гантелями, разгибание спины
Грудь	Отжимания от стены
Плечи	Жим от плеч с гантелями, разведение рук прогнувшись, вращение рук вовнутрь и наружу
Бицепсы	Концентрированное сгибание рук
Трицепсы	Разгибание рук назад
Живот	Базовое скручивание живота, косое скручивание живота
Опорные мышцы	Поддержка, боковая поддержка

## *Укрепляйте не только мышцы, но и кости*

В главе 2 уже говорилось о главных принципах силовых упражнений. В частности, одной из наиболее важных концепций является специфичность тренировок. Наши тела необыкновенно гибки и отлично приспособляются к специфическим нагрузкам, которые мы им даем. Вот почему так важно определить причины, побудившие вас заниматься.

Замечательной специфической целью в данном случае является тренировка ради укрепления костей. И в этом вам очень пригодится сборник рекомендаций, изданный по результатам исследований Американского колледжа спортивной медицины. Эти глубоко научные исследования показали, что, помимо упражнений, для костей крайне важны факторы питания, вроде достаточного получения с пищей кальция.

Если говорить в общем, то для сохранения здоровья костей взрослых мужчин и женщин мы советуем комбинировать силовые упражнения с аэробными. Примерами последних могут быть подъем по лестнице, всевозможные прыжки, спортивная ходьба или бег трусцой. Вплоть до 30 лет все люди должны работать над повышением плотности своих костей. После 40 лет следует стараться максимально сохранить эту плотность, чтобы полностью остановить или хотя бы замедлить развитие остеопороза.

Как показано в главе 18, тренировки с интенсивностью 60 процентов от максимума одного повторения соответствуют 16–20 повторениям до наступления отказа мышц. Поэтому вашим костям подходит любой объем работы, и чем больше вы прогрессируете (повышая вес и уменьшая число повторений), тем больше пользы получаете.

Тренировки с интенсивностью 85 процентов требуют 6–7 повторений до отказа с довольно большим весом. По мере прогресса следуйте общему правилу увеличения подходов раньше веса. Сначала осваивайте выполнение трех подходов, а потом уже начинайте использовать больше отягощений.

## *Поднятие тяжестей в пожилом возрасте*

Возможно, вы удивитесь, но силовые упражнения вполне подходят даже для стареньких дедушек и бабушек. Более того, они являются одним из оптимальных способов, позволяющих улучшить здоровье и самочувствие в старости. Наличие сильных мышц обеспечивает вам жизнь, не требующую прибегать к посторонней помощи. Возможность самостоятельно одеваться, ходить в туалет, магазин или по делам дает ощущение персональной свободы. По сути, тренировки помогают пожилым людям жить в свое удовольствие.

В одном из недавних исследований пожилые люди, живущие в доме престарелых, дважды в неделю тренировались по специальной силовой программе. Так вот, даже те из них, кому было уже за 90, стали в результате сильнее и подвижнее. Один старичок даже настолько окреп, что покинул дом престарелых и начал жить самостоятельно. Остальные же впервые за многие годы получили начали одеваться без посторонней помощи.

## **Преимущества тренировок для людей старшего возраста**

Многие неприятные моменты, которые мы раньше связывали со старением, сегодня известны просто как результаты неправильного использования своего тела. Хотим представить вам лишь некоторые преимущества регулярных силовых тренировок для пожилых людей.

- ✓ Повышение мышечной силы и выносливости.
- ✓ Сохранение функциональной независимости, позволяющей наслаждаться полноценной и активной жизнью.
- ✓ Улучшение общего самочувствия и повышение самооценки.
- ✓ Сохранение здоровья и крепости костей, предотвращение остеопороза.
- ✓ Улучшение равновесия, снижение риска и страха падений.
- ✓ Улучшение пищеварения и облегчение запоров.
- ✓ Улучшение утилизации глюкозы для предотвращения диабета.
- ✓ Облегчение неприятных ощущений при артрите.
- ✓ Предотвращение болей в пояснице.
- ✓ Нормализация уровня кровяного давления.

## Соображения безопасности и другие советы по тренировкам

Хотя тренировки обычно приносят огромную пользу, людям пожилого возраста (старше 50 лет) рекомендуется подходить к ним более консервативно. Регулярно тренируясь на протяжении всей жизни, вы и в 50 сможете сохранять здоровье 40-летнего человека. Главное — подбирать для себя упражнения с учетом собственных сил, возможностей и потребностей. Помните, что даже для хрупкого старика в 90 лет опасность малоподвижного образа жизни куда выше, чем риск травмироваться во время силовых упражнений. Итак, предлагаем вашему вниманию важные рекомендации по безопасности силовых тренировок для пожилых людей.

- ✓ Первым делом получите одобрение врача.
- ✓ Тренируйтесь как минимум два дня в неделю.
- ✓ Делайте по одному подходу для 8–10 упражнений, которые бы охватывали все основные группы мышц.
- ✓ Делайте от 10 до 15 повторений за подход.
- ✓ Увеличивайте нагрузку постепенно.
- ✓ Включайте в комплексы упражнений чуть более долгий разогрев (вплоть до 10 минут) и щадящее растягивание.
- ✓ Выполняйте каждое упражнение медленно и хорошо контролируйте свои движения.
- ✓ Включайте в свои комплексы упражнения на равновесие.
- ✓ Отказывайтесь от любых упражнений, которые вызывают у вас боль и неприятные ощущения.

# Йога и пилатес для развития гибкости, силы и координации

*В этой главе...*

- Определение различий между йогой и пилатесом
- Преимущества гибкости и хорошей координации движений
- Включение йоги и пилатеса в программу силовых упражнений

**З**анятия йогой и пилатесом направлены на увеличение силы и гибкости вашего тела. Сегодня они являются, пожалуй, наиболее востребованными предложениями фитнес-центров, причем у представителей самых разных возрастных групп. Каковы же различия между ними и чем они похожи? В чем состоит польза их включения в вашу программу тренировок наравне с силовыми упражнениями? Сколько дней в неделю следует уделять каждому из этих занятий? Не сломаетесь ли вы, выполняя их все? Не будет ли ваше тело просто отказывать от крайней степени переутомления? В этой главе вы найдете исчерпывающие ответы на подобные вопросы, а также много другой полезной информации.

## *Знакомство с йогой и пилатесом*

Упражнения на каждую из этих техник будут подробно рассмотрены чуть далее в этой главе. Сейчас же мы хотим вкратце объяснить вам разницу между ними. Йога и пилатес являются дисциплинами саморазвития, опирающимися на тесную связь человеческого духа и тела. Йога уходит корнями в древние культурные традиции Восточной Индии. Пилатес же представляет собой современную спортивную практику, в которой заметно влияние как йоги, так и китайской акробатики, гимнастики и даже бокса.

## Гармония духа и тела при помощи йоги

Физическая практика, известная как *хатха-йога*, или йога дисциплины тела, появилась в Индии более 5 тысяч лет тому назад. Она состоит из серии поз, называемых *асанами*, каждую из которых необходимо удерживать от нескольких секунд до нескольких минут, причем делать это можно где угодно. Если говорить в общем, то движения йоги имеют ряд особенностей.

- ✓ Требуют от человека сочетания силы, гибкости и понимания своего тела.
- ✓ Содействуют единению тела, духа и разума.
- ✓ Готовят тело к медитации и другим духовным практикам йоги.

Большинство стилей хатха-йоги включают несколько одинаковых поз, но отличаются скоростью движения и временем их удерживания. У них разные особенности дыхания и духовные аспекты, использующиеся в том или ином упражнении. Кстати, иногда может возникать путаница с названиями. В индийской традиции все физические упражнения относятся к хатха-йоге, но в Америке ее стилям были даны новые названия, вроде силовой, пластической или энергической йоги.

Другие стили йоги и вовсе названы в честь людей, распространивших и популяризовавших их в США. Например, одним из наиболее широко практикуемых в Америке стилей является айенгар-йога, названная в честь Б.К.С. Айенгара. Она предлагает больше упражнений для начинающих с использованием во время занятий различных предметов и приспособлений. А вот такие стили, как бикрам-йога, предназначены для людей, которые уже легко могут сложиться в форме кренделя, лежащего на противне в духовке.

## Движения по системе пилатес

Пилатес представляет собой целую систему, придуманную в начале XX века в Германии Джозефом Пилатесом, бывшим боксером и тренером по самообороне. Многие движения пилатеса были навеяны йогой, но некоторые взяты из китайской акробатики и бокса. Занятия пилатесом состоят из выполнения ряда специальных упражнений. И если в некоторых стилях йоги главное — это удержать определенную позу, то в пилатесе человек должен постоянно двигаться. В этом отношении пилатес напоминает стиль пластической, или *виньяса*-йоги, включающей серию движений, выполняемых без прерыва, как в цикле “Приветствие солнцу”.

Занятия пилатес в небольших группах проводятся с использованием специальных тренажеров под названием “Стол-трапеция” и “Реформер”. Как на наш взгляд, выглядят они весьма необычно и чем-то даже напоминают средневековые орудия пыток. “Стол-трапеция” похож на большую кровать с четырьмя столбиками, множеством пружин, ремней, шестов и рукоятей. “Реформер” также напоминает койку, оснащенную разнообразными пружинами, ремнями и подушками. По сути, он и навеян вариациями больничной койки, придуманными Джозефом Пилатесом для выполнения реабилитационных упражнений лежащими больными.

## Преимущества йоги и пилатеса



Некоторые поклонники йоги и пилатеса утверждают, что эти системы упражнений гораздо лучше силовых тренировок, поскольку делают вас сильнее без формирования больших мышц. Мы согласны с тем, что йога и пилатес делают человека сильным, не превращая его в огромного культуриста. Однако на самом деле такого же результата можно достичь и занимаясь со свободными отягощениями или на силовых тренажерах. Единственный способ развить у себя огромные мышцы — это поднимать супертяжелый вес и делать минимальное количество повторений. В строении и развитии мышц большую роль играет также генетический фактор. Выбирая йогу или пилатес только потому, что вам хочется развить силу без лишнего объема, вы покупаетесь на очередной миф о фитнесе. Между тем существует множество других превосходных причин для занятий этими альтернативными типами упражнений. Предлагаем вашему вниманию их подробный обзор.

## Разработка мышц всего тела

Силовые тренировки, как правило, делают акцент лишь на отдельных частях тела. Вы можете разрабатывать мышцы груди, потом плеч, потом двуглавые мышцы бедер, но никак не все вместе. Плянцевые журналы обычно предлагают конкретные комплексы упражнений вроде “Великолепной тренировки пресса” или “Восьми шагов к совершенству ягодиц”. К сожалению, большинство силовых упражнений — особенно выполняемых на тренажерах — развивают лишь одну или две группы мышц, не затрагивая остальные.

В йоге и пилатесе используется совершенно иной подход, который требует задействовать практически все тело сразу. Например, разрабатывая бедра, вы не просто сгибаете и разгибаете ногу, как это делается в традиционном силовом упражнении для четырехглавых мышц. Вместо этого вы должны делать следующее:

- ✓ задействовать ягодичные мышцы, чтобы сидеть ровно;
- ✓ использовать мышцы живота и поясницы, чтобы не качаться взад и вперед;
- ✓ напрягать мышцы верхней части тела, чтобы удерживать спину и шею на одной линии.

Такой подход чем-то напоминает технику работы с опорными мышцами, рассматриваемую нами в главе 17. Однако йога и пилатес включают в себя намного больше, чем укрепление мышечного каркаса.

Преимущество разработки многих мышц одновременно состоит в том, что именно так вы используете их в повседневной жизни. Возможно, сначала вам покажется, что позиция, в которой человек лежит на животе, приподняв грудь над полом, в обычной жизни встречается не часто. Но если хорошо подумать, то именно так работают мышцы поясницы, когда вы вкручиваете высоко расположенную лампочку или ставите какой-то предмет на высокую полку.

Особая ценность йоги и пилатеса состоит в том, что они делают акцент на опорных мышцах живота, поясницы и спины, которые во время обычных силовых тренировок работают мало. Став же достаточно сильными, опорные мышцы предоставляют вам необходимую поддержку, устойчивость и силу для поднятия тяжестей. Если в свои тренировки вы включите регулярные занятия йогой или пилатесом, то со временем обнаружите, что можете поднимать намного больший вес.

## Увеличение гибкости



Бытует мнение, что силовые упражнения делают мышцы твердыми и негибкими. Такую репутацию никак нельзя назвать заслуженной. В действительности, поднятие тяжестей, наоборот, может увеличить вашу гибкость при условии, что вы будете выполнять все движения до конца. Между тем силовые тренировки — даже в лучшем зале под руководством лучших тренеров — не могут существенно увеличить подвижность мышц и суставов. (Именно поэтому мы настоятельно рекомендуем регулярно заниматься растягиванием. Подробнее о нем читайте в главе 8.)

Зато йога и пилатес *могут* значительно улучшить вашу гибкость (рис. 23.1). Ширли приходилось тренировать много людей, которые после знакомства с этими техниками впервые в жизни смогли коснуться пальцев своих ног. Возможно, вы никогда не сможете завязать ноги узлом или сложиться пополам подобно мобильному телефону. Однако, выделяя время для занятий йогой или пилатесом, вы вскоре удивитесь гибкости своего тела.

## Улучшение чувства равновесия, координации движений и концентрации внимания

Некоторые упражнения, выполняемые во время силовых тренировок, вроде приседаний и выпадов (а также тех, что не вошли в эту книгу), требуют хорошего равновесия и координации. Но в основном силовые тренировки все же предназначены для развития силы. Сгибание и разгибание ног на тренажере никак не научат вас быстро бегать по лестницам, не глядя под ноги.



Рис. 23.1. «Кошка» — прекрасное упражнение для укрепления спины

Зато движения по системе йоги и пилатеса обычно более сложны. Давайте, например, рассмотрим упражнение пилатеса под названием «Головоломка».

- ✓ Лягте на спину, подняв руки над головой, выпрямите ноги и поднимите их над полом под углом в 45 градусов.
- ✓ Поднимите верхнюю часть туловища над полом и попытайтесь достать руками пальцы ног.

Это упражнение потребует от вас больше равновесия, силы и гибкости, чем вы могли бы себе представить. Делая его в первый раз, люди, как правило, заваливаются на бок. Чтобы добиться его изящного и плавного выполнения, может понадобиться несколько лет тренировок. Как видите, йога и пилатес требуют от человека значительной концентрации внимания и глубокого понимания своего тела.



## Могут ли занятия йогой и пилатесом заменить силовые упражнения

Скорее всего, нет. Одна из главных причин для занятий с отягощениями заключается в том, что силовые нагрузки не только сохраняют, но и повышают плотность костей. Благодаря им вы будете иметь достаточный “запас прочности”, чтобы в будущем избежать остеопороза. При этом не существует ни одного исследования, которое бы доказывало, что кости укрепляют йога и пилатес. Ведь в основном эти техники используют только вес вашего тела и силу тяжести. Во время занятий вам приходится преодолевать гораздо меньшее сопротивление, чем при силовых упражнениях. Между тем йога и пилатес предполагают наличие хорошей подготовки и спортивной формы. Если вы только начинаете заниматься, то поначалу вам может быть трудно поднимать вес собственного тела. Как мы уже говорили, Ширли ведет колонку о связи духа и тела при помощи йоги и пилатеса в *IDEA Fitness Journal* и часто выступает с соответствующими лекциями. Кроме того, она является дипломированным инструктором по йоге и пилатесу и регулярно изучает все посвященные им исследования. Поэтому она с полной уверенностью может утверждать: йога отлично развивает мышцы, а пилатес эффективен в деле поддержания общего тонуса.

Поскольку упражнения йоги и пилатеса тренируют ваше тело без дополнительных отягощений, вам не приходится преодолевать большое сопротивление, как в силовых упражнениях. Между тем тренировать мышцы так же важно, как и повышать прочность костей. Ведь запас мышц пригодится в будущем, когда мышечной ткани у вас станет меньше.

Итак, учитывая все вышесказанное, делаем вывод: йога и пилатес лишь дополняют, но никак не заменяют силовые упражнения.

## Включение йоги и пилатеса в вашу программу тренировок

Во-первых, смиритесь с тем, что вы не можете одинаково хорошо заниматься всем на свете! Вы не можете быть одновременно успешным менеджером банка и профессиональным телевизионным критиком, *плюс еще* мастером спорта по прыжкам с шестом. У вас просто не хватит на все это времени. По той же причине — конечно, если вы не профессиональный тренер по фитнесу! — у вас не получится одновременно заниматься силовыми тренировками, йогой и пилатесом. Особенно это будет невыполнимо, если вы (как мы надеемся) делаете еще и специальные упражнения для укрепления здоровья сердца и сосудов. Из всего этого вытекает следующее: вы должны включить в свои тренировки либо йогу, либо пилатес. Чему же отдать предпочтение? Попробуйте позаниматься тем и другим по очереди, а затем решите, что вам больше нравится.

Выбор между йогой и пилатесом может быть осложнен тем, что для них существует очень много стилей и приспособлений. Кроме того, тренеры часто обучают одному и тому же совершенно иначе. Исходя из собственного опыта, можем сказать, что занятия пилатесом, в принципе, везде проходят по одной схеме, но квалификация инструкторов совсем не одинакова. Отличия же в занятиях йогой объясняются прежде всего разнообразием стилей хатха-йоги. Как бы то ни было, испытывая разные техники, руководствуйтесь следующими рекомендациями:

- ✓ сократите силовые тренировки до двух дней в неделю, а на третий день попробуйте выполнять альтернативные упражнения;
- ✓ отдохните в течение двух недель от силовых занятий (не волнуйтесь, ваши мышцы не ослабеют) и позанимайтесь йогой и пилатесом в группе или самостоятельно.

Попробовав всего понемногу, вы сможете четко определиться со своей альтернативой силовым упражнениям. Возможно, вы выберете частные уроки пилатеса или групповые занятия силовой йогой в тренажерном зале. А может быть, вам больше придется по душе стиль шивананда-йога (подробнее о нем читайте ниже) в фитнес-студии. Конечно, соглашаясь на что-то, вы не берете на себя пожизненное обязательство. Но было бы неплохо выбрать одну программу и придерживаться ее, по меньшей мере, пару месяцев. За это время вы поймете, подходят ли вам такие занятия и каковы их преимущества.

А теперь, что касается вашего еженедельного расписания. Поднимайте тяжести дважды в неделю, а два других дня посвящайте занятиям йогой или пилатесом. Новичкам, чтобы увидеть какие-то результаты и овладеть правильной техникой выполнения, обычно недостаточно заниматься один день. Некоторые исследования, правда, показывают, что занятия йогой даже в течение одного часа в неделю могут принести немало пользы. Но мы все же советуем вам заниматься йогой или пилатесом дважды в неделю. Если же это по тем или иным причинам невозможно, то лучше уделить альтернативным упражнениям хотя бы один час в неделю, чем не заниматься вовсе.

## *Несколько слов о йоге*

Последнее время занятия йогой стали чрезвычайно популярны среди людей, ищущих способы дополнить свою работу в тренажерном зале. Однако это совсем не значит, что йога проста. Она может быть весьма сложной и требовательной системой в отношении как гибкости, так и силы. Даже если вы легко выжимаете 50 кг лежа, вы все равно можете обнаружить, что не в силах удерживать ту или иную позу йоги в течение минуты (рис. 23.2). Вообще же, для занятий силовыми упражнениями, йогой и пилатесом существует одно хорошее правило: не старайтесь кому-то подражать. Делайте все в своем собственном темпе и так, как вам удобнее.

## **Различные стили йоги**

Сегодня вы можете выбирать из множества различных типов и стилей йоги. При желании заниматься йогой в оздоровительном центре или фитнес-клубе лучше всего выбрать группу, исходя из своего уровня подготовки. Уровни же бывают следующими: для начинающих, умеренная или восстановительная йога, йога средней и повышенной сложности. При этом даже если вы — опытный спортсмен, но прежде никогда не занимались йогой, вам следует начать с группы для начинающих.

- ✓ **Шивананда-йога.** Эта система упражнений предоставляет широкий диапазон возможностей как новичкам, так и более опытным атлетам. Позы и движения ее довольно просты и незамысловаты. Например, вы просто учитесь сидеть с очень прямой спиной или стоять с правильной осанкой. Шивананда отлично подходит для людей, которые только хотят начать заниматься йогой.

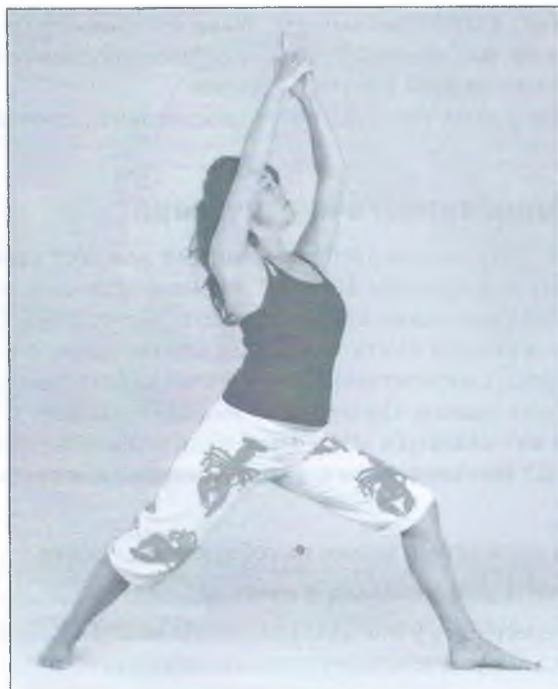


Рис. 23.2. Поза "воин" является классической асаной йоги

- ✓ **Аштанга-йога.** Этот стиль хатха-йоги также называют силовой йогой. Аштанга-йога более сложна в отношении требований к гибкости, силе и выносливости. Вы принимаете одну позу за другой без перерыва, а также стремительно меняете положение тела. Новичков этот стиль не только не оздоровит, но и вообще может навсегда отбить охоту заниматься йогой.
- ✓ **Кундалини-йога.** Этот стиль концентрируется на пробуждении и контроле тонкой энергии, источник которой расположен в основании позвоночника. Здесь широко практикуются дыхательные упражнения, вроде "дыхания огня" или дыхания поочередно правой и левой ноздрями, а также медитация. Это довольно интенсивный стиль йоги, который не подходит для начинающих.
- ✓ **Ананда-йога.** Данный стиль придает особое значение традиционному подходу к хатха-йоге, не забывая о том, что главная цель всех поз — подготовка тела и духа к неподвижности во время медитации. Отличительными чертами ананда-йоги являются связанные с позами особые утверждения. Этот стиль более пластичен, мягок и спокоен, и как нельзя лучше подходит для начинающих. Для опытных йогов можно использовать более сложные варианты базовых упражнений.

В объявлениях большинства фитнес-студий и спортивных центров вы не найдете информации о том, какой стиль йоги практикуют их тренеры. Администрация также не особенно вникает во все эти премудрости. Поэтому вы сами должны предварительно выяснить у инструктора, какой именно стиль он или она преподает и какой философии

следует. Ищите занятия, в названии которых были бы слова вроде *начальный курс* или *для начинающих*. Если же вы случайно попадете в более продвинутую группу, то быстро почувствуете себя “чужим на этом празднике жизни”.

Если хотите больше узнать обо всех премудростях йоги, прочтите отличную книгу *Йога для чайников*.

## Поиск квалифицированного инструктора

От преподавателей йоги нельзя требовать единый для всех сертификат, поскольку его просто не существует в природе. Поэтому мы не можем дать вам список конкретных документов, по которым нужно искать будущего инструктора. Считается лишь, что опытный преподаватель должен иметь за плечами как минимум 200–500 часов работы с учениками. Инструкторы, соответствующие этим стандартам, могут зарегистрироваться в профессиональной ассоциации. Однако дело это добровольное, и незарегистрированные тренеры также могут оказаться мастерами достаточно опытными и квалифицированными. Как же быть? Вот несколько советов, которые помогут вам выбрать наилучшего инструктора.



- ✓ Всегда полагайтесь только на собственное мнение.
- ✓ Попросите рекомендации у своих друзей.
- ✓ Поинтересуйтесь у инструктора, какую методику он или она использует и сколько лет уже занимается преподаванием.
- ✓ Поищите тех инструкторов, которые во время занятий подходят к ученикам, чтобы подкорректировать их технику или предложить менее гибким людям другой вариант упражнения.

## Вся правда о пилатесе

Для упражнений по системе пилатес, как и для йоги, главным является правильная техника их выполнения, а не использование грубой силы. Многие движения здесь кажутся простыми, но это далеко не так (рис. 23.3). Большинство упражнений основываются на принципе противодействия: вы напрягаете одну мышцу и в то же время растягиваете мышцу с другой стороны сустава. Например, популярным упражнением пилатеса является “сотня” (сто движений на десять вдохов). Человек лежит на спине, подняв ноги вертикально вверх и делая быстрые взмахи прямыми руками, словно взбивает брызги на поверхности воды. Смысл данного упражнения заключается в разработке мышц живота и передней поверхности бедер с одновременным растягиванием поясницы, рук и задней поверхности бедер.

В пилатесе нам также нравится то, что эта гимнастика, подобно силовым упражнениям и йоге, является системой с пропорционально увеличивающейся сложностью. И хотя вы не можете добавлять по 2 кг веса каждый раз, когда упражнение становится для вас слишком легким, на смену освоенному движению всегда приходит более сложная его версия. При этом на овладение основами пилатеса могут уйти месяцы, а на превращение в настоящего мастера — целые годы.



*Рис. 23.3. Одно из упражнений пилатес — вытягивание ноги стоя на четвереньках прогнувшись*

В большинстве крупных городов найти групповые или индивидуальные занятия пилатесом — не проблема. Как и преподаватели йоги, инструкторы по пилатесу не получают единого для всех сертификата. Чтобы найти хорошего преподавателя по пилатесу, мы советуем сделать следующее.

- ✓ Попросите рекомендации у людей, которым вы доверяете.
- ✓ Задайте предполагаемому инструктору побольше вопросов о его методике занятий, аттестации и опыте работы.

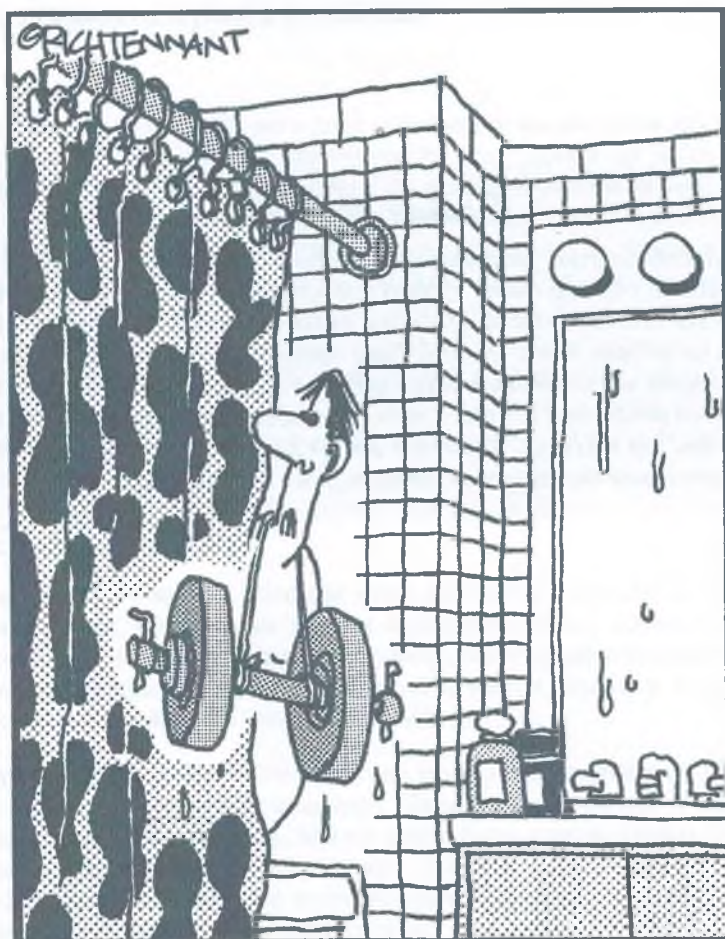
Хотим сразу предупредить о том, что занятия пилатесом стоят дорого. Сейчас все больше фитнес-студий и спортивных центров предлагают занятия в небольших группах с соответствующим оборудованием за более низкую цену. Занятия без тренажеров стоят дешевле, но в таких группах, как правило, занимается слишком много людей. Многие спортивные клубы предлагают своим членам групповые занятия пилатесом без дополнительной оплаты, а частные — со скидкой. Поэтому присмотритесь, приценитесь.

## Часть V

# Великолепные десятки

The 5th Wave

Рич Теннант



"Ну ладно, я уже понял, что мне необходимо начать тренироваться. А теперь можно мне вернуть мое мыло на веревке?"

### *В этой части...*

Мы абсолютно уверены, что вся самая важная информация во вселенной обычно очень удобно и компактно размещается именно в заключительной части. (Хотя мы никогда особенно не заикливались на цифрах, идея “десяток” нам нравится.) Ниже мы представим вам десять великолепных упражнений, которые вы можете делать с кусками резиновых жгутов, а также покажем десять способов работы с мячом для фитнеса. Закончим же мы десятью отличными идеями об использовании пищевых добавок, диет и здорового питания.

# Десять (точнее, одиннадцать) упражнений с резиновыми жгутами

*В этой главе...*

- Путешествия со жгутами в сумке
- Безопасное использование спортивного инвентаря из резины
- Полезные упражнения со жгутами и эспандерами

**В**озможно, вас это удивит, но в деле укрепления мышц очень полезными могут оказаться плоские отрезки эластичной резины. Довольно часто для упражнений сегодня используются также эспандеры (куски резины разной формы с рукоятками) и эластичные трубки (круглые и полые внутри). Кстати, последние изначально применялись в больницах для проведения хирургических операций. Безусловно, данные приспособления не могут обеспечить нагрузку, аналогичную свободным отягощениям или силовым машинам. Тем не менее они позволяют существенно увеличить силу и тонус ваших мышц, а также способствуют поддержанию физической формы. В этой главе мы представим вам десять или около того упражнений с резиновым инвентарем, а также советы по его безопасному использованию. При этом, хотя на фото, сопровождающих каждое упражнение, изображены лишь жгуты и эспандеры, вместо них вполне подойдут резиновые трубки и шланги.

## *Приятной дороги!*

Эластичные жгуты особенно полезны, если вы хотите продолжать развитие своей силы во время поездок. Вряд ли вам удастся спокойно возить с собой в чемодане комплект хромированных гантелей. С одной стороны, это тяжело и неудобно, а с другой, ужасно неприятно слышать, как на них реагирует детектор металла в аэропорту. (Лично нас передергивает от одной лишь мысли об этом.)



Гораздо лучше брать с собой легкие и удобные спортивные принадлежности: эластичные жгуты и эспандеры. Даже если вы обычно останавливаетесь в гостиницах со спортзалом, вам все равно будет полезно иметь при себе собственные переносные “отягощения”. Ширли часто тренирует менеджеров, работа которых связана с постоянными разъездами. Поэтому она по опыту знает, что даже в фитнес-центрах самых шикарных гостиниц далеко не всегда имеется все необходимое. Своим клиентам она советует каждый раз брать с собой в дорогу резиновый жгут, позволяющий легко оставаться в форме, независимо от времени суток и ситуации.



Старайтесь только использовать жгуты, специально предназначенные для спортивных тренировок. Как правило, стоят они не так уж дорого. Вообще, цена этих изделий зависит от уровня их сопротивления (чем жгут жестче, тем дороже). Если у вас аллергия на латекс, то в продаже имеются жгуты и эспандеры без его содержания.



Если вы хотите пустить знакомым пыль в глаза, лучше купите эспандер с пластиковыми или металлическими рукоятками. Рукоятки обычно облегчают удержание концов эспандера в одной или обеих руках. Эспандеры с рукоятками могут быть особенно полезными в таких упражнениях, как сгибание рук на бицепсы, описанное далее в этой главе. При этом они абсолютно непрактичны для упражнений вроде отведения ноги, которые требуют завязывания жгута в кольцо. (Некоторые производители, правда, делают эспандеры в форме круга или восьмерки, которые хорошо подходят для этих упражнений.) Вообще же, поскольку жгуты и эспандеры достаточно дешевы, мы рекомендуем приобрести их несколько. Кстати, чем короче и/или толще жгут, тем его обычно тяжелее растягивать и тем больше сил для этого нужно прилагать. Сегодня в продаже можно найти эластичные спортивные приспособления самых разных форм:

- ✓ круглые;
- ✓ фигурные и восьмиконечные;
- ✓ плоские и широкие;
- ✓ полые (напоминающие хирургические трубки).



Чтобы жгуты и эспандеры было удобнее держать в руках, при работе с ними лучше надевать перчатки для силовых упражнений.

## *Подготовка к тренировке со жгутами*

Какие же жгуты или эспандеры лучше других подойдут для выполнения тех или иных упражнений? Чтобы это определить, попробуйте для начала поэкспериментировать с различными их формами, размерами и уровнями жесткости. Ширли рекомендует покупать жгуты длиной как минимум 120–150 см, позволяющие расширить ваши возможности тренировок. Вы всегда сможете сложить такой жгут в несколько раз, чтобы увеличить сопротивление мышцам. Старайтесь также держать все жгуты в пределах досягаемости, чтобы после начала тренировки не тратить время на их поиски под диваном. Хорошо, кстати, хранить их все в одном месте, вроде ящика или корзины в углу комнаты.

Ну вот, вы почти готовы приступить к тренировкам с резиновым инвентарем. Осталось лишь принять во внимание несколько простых советов.



- ✓ Перед каждым подходом следите, чтобы жгут был надежно закреплен в нужном месте.

Однажды Лиз в качестве тренера демонстрировала группе тягу со жгутом, и вдруг жгут выскользнул из-под ноги и преобильно шлепнул ее по лицу. Это было совсем не здорово! Конечно же, Лиз не растерялась. Она тут же сообщила группе, что это был пример того, как *не нужно* использовать жгут. После этого она спокойно продолжила рассказывать о различных

опасностях неправильного обращения со жгутом. Она бы и забыла тот случай, если бы 20 минут спустя жгут снова не выскользнул из-под ноги и не шлепнул ее по лицу, когда она демонстрировала уже другое упражнение.

- ✓ Если для выполнения какого-то движения нужно удерживать по одному концу жгута в каждой руке (а рукояток у него нет), *свободно* обматывайте эти концы вокруг кистей. Жгут даже может немного болтаться, чтобы при его натяжении резина не сдавливала ваши пальцы, перекрывая в них ток крови.
- ✓ Если для выполнения какого-то упражнения нужно наступать на жгут обеими ногами вместе, ставьте их сначала на центр жгута. Затем отступайте одной из них в сторону, чтобы между вашими ступнями получалось расстояние около 15 см. Такая стойка не позволит жгуту выскользнуть в самый неподходящий момент.

В процессе выполнения упражнений жгуты и эспандеры постоянно растягиваются, сжимаются, снова растягиваются и снова сжимаются. Понятно, что вечно служить они при этом не могут, и время от времени их нужно менять. Следующие советы помогут вам следить за состоянием жгутов, определяя время, когда нужно выбрасывать старые и покупать новые.

- ✓ Почаще изучайте жгуты на предмет появления дырочек, потертостей и разрывов, поднося их к свету. Обнаружив хоть малейший разрыв, меняйте жгут немедленно. Ведь он может лопнуть в любой момент и больно шлепнуть вас, спружинив.
- ✓ А вот еще один момент, о котором нужно помнить. Если вы часто используете плоский жгут, соприкасающийся с потной кожей, периодически промывайте его в чистой воде, высушивайте и храните в пакете с детской присыпкой. Только не забывайте стряхнуть присыпку перед следующей тренировкой со жгутом.

Вам совсем не сложно будет включить любимые упражнения со жгутами в свою обычную силовую тренировку. Если вы планируете заниматься во время поездок, освоите их заранее, чтобы потом не тратить времени даром, пытаясь разобраться во всех тонкостях. Как и в случае с другими силовыми упражнениями, делайте от 8 до 15 повторений за подход и как минимум один подход на каждую группу мышц. (О том, какие мышцы укрепляет каждое из упражнений со жгутами, мы расскажем чуть далее в этой главе.) Когда вы будете с легкостью выполнять все 15 повторений, усложняйте себе задачу, используя более короткий или жесткий жгут.

## *Приседания с эспандером*

В данном случае эспандер делает приседания более сложными, выступая в роли свободных отягощений (заменяет собой гантели). Это упражнение хорошо укрепляет ягодичные, четырех- и двуглавые мышцы бедер. Однако будьте с ним осторожны, если у вас часто появляются боли в пояснице, тазобедренных суставах или коленях.

**Подготовка к подходу.** Возьмите в каждую руку по рукоятке эспандера и наступите на его центр, поставив ноги на ширине бедер и держа руки по швам. Выпрямите спину, разверните плечи и втяните живот (фото А на рис. 24.1).

**Упражнение.** Опустите тело назад и вниз, как будто садитесь на стул. Согните колени и опуститесь как можно ниже, не наклоняя верхнюю часть тела вперед более чем на несколько сантиметров. Никогда не опускайтесь ниже точки, в которой ваши бедра будут параллельны полу, и не позволяйте своим коленям выступать за линию пальцев ног. Почувствовав, что верхняя часть тела слишком нависает над бедрами, выпрямляйтесь, отталкиваясь от пола пятками и следя за тем, чтобы не замыкать колени. На протяжении всего упражнения держите плечи расслабленными, голову — поднятой, а взгляд — направленным прямо перед собой (фото Б на рис. 24.1).



Рис. 24.1. Никогда не опускайтесь ниже точки, в которой бедра параллельны полу

## *Отведение ноги со жгутом*

Это упражнение разрабатывает ягодичные мышцы гораздо лучше многих специальных тренажеров, установленных в спортзалах. Но только будьте с ним осторожны, если у вас имеются проблемы с поясницей.

**Подготовка к подходу.** Возьмите кусок жгута длиной около 30 см, завяжите его в кольцо и наденьте на подъемы обеих ног. Затем опуститесь на пол так, чтобы опираться только на колени и локти. Прижмите подъем левой ноги к полу и втяните живот (фото А на рис. 24.2).

**Упражнение.** Согните правое колено и поднимите ногу так, чтобы колено оказалось на уровне ягодиц. Затем медленно опустите ногу обратно на пол, следя, чтобы с нее не соскочил жгут. Между повторениями ваше правое колено должно почти касаться пола, но не полностью. Сделайте одинаковое количество повторений для каждой ноги (фото Б на рис. 24.2).



Рис. 24.2. Между повторениями колено должно почти касаться пола, но не опираться на него

## *Подъем внешней части бедра со жгутом*

Это упражнение специально направлено на разработку мышц внешней поверхности бедер.



Не забывайте втягивать живот, чтобы защитить от травм поясницу.

**Подготовка к подходу.** Возьмите кусок гимнастического жгута (длиной от 30 до 60 см) и свяжите его в кольцо. Лягте на пол на левый бок, вытянув ноги на несколько сантиметров вперед. Согните колени и поудобнее устройте голову на вытянутой левой руке. Натяните кольцо из жгута вокруг бедер чуть выше колен. Согните правую руку и для поддержки упритесь ладонью в пол перед грудью. Проследите, чтобы ваше правое бедро было точно над левым, и втяните живот, чтобы не позволить спине выгибаться дугой (фото А на рис. 24.3).

**Упражнение.** Удерживая колени слегка согнутыми, поднимите правую ногу до тех пор, пока ступня не окажется на одном уровне с плечом. Задержитесь так ненадолго, а затем опустите ногу обратно, вернувшись в исходное положение. Жгут при этом должен все время оставаться натянутым (фото Б на рис. 24.3). Закончив работу, перевернитесь на другой бок и сделайте то же количество повторений для левой ноги.

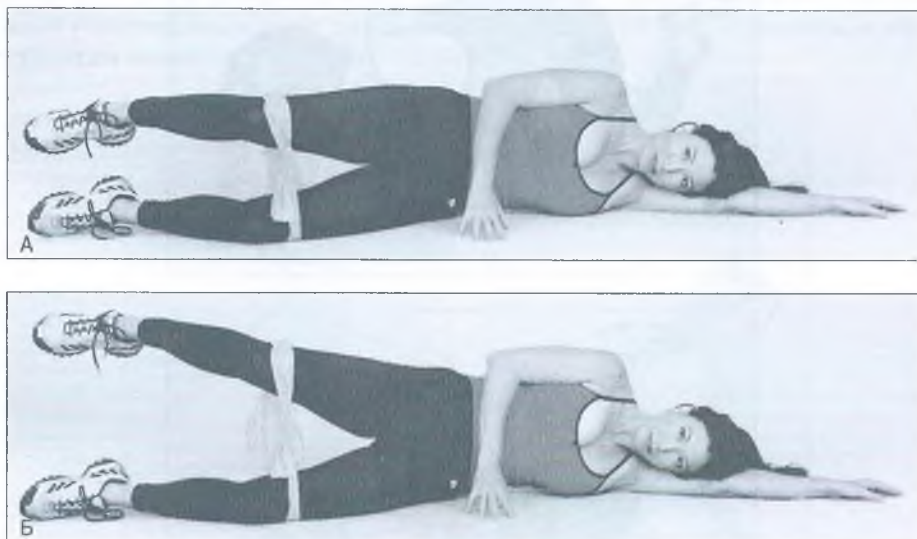


Рис. 24.3. Втягивайте живот, чтобы ваша спина не выгибалась дугой

## *Жим носком ноги с эспандером*

Это упражнение направлено, в основном, на развитие икроножных мышц. В качестве бонуса оно также укрепляет голени, верхнюю часть спины и бицепсы, особенно если вы все время будете держать эспандер натянутым, двигая носками ног к себе и от себя.

**Подготовка к подходу.** Сядьте на пол, удерживая в каждой руке на уровне талии по ручьятке эспандера или по одному концу плоского жгута. Вытяните ноги прямо перед собой и оберните эспандер или жгут вокруг подъема правой ноги. Слегка согните правое колено и поднимите его вверх, удерживая на весу. Сядьте ровно и, если хотите, согните левое колено, поставив ступню на пол. Главное — не горбите спину (фото А на рис. 24.4).

**Упражнение.** Потяните эспандер или жгут, развернув носок правой ноги к себе. Задержитесь так ненадолго, а затем, продолжая тянуть жгут, выпрямите стопу. После этого вытяните носок так далеко вперед, как только сможете. Завершив подход полностью, сделайте такое же количество повторений для левой ноги (фото Б на рис. 24.4).

## *Тяга на широчайшие с эспандером*

Это упражнение очень напоминает тягу, которую вы, возможно, уже привыкли делать на специальном тренажере. Как и в версии с силовой машиной, оно разрабатывает, в основном, мышцы верхней части спины, но также задействует плечи и бицепсы.



*Рис. 24.4. Продолжая тянуть жгут, выпрямляйте стопу. После этого вытягивайте носок вперед так далеко, как только сможете*



Будьте особенно осторожны и точно следуйте рекомендациям по технике работы, если часто испытываете неприятные ощущения в шее.

**Подготовка к подходу.** Сядьте на стул или встаньте прямо, поставив ноги на ширине бедер и взяв в каждую руку по концу сложенного вдвое эспандера или резинового жгута. Поднимите руки над головой так, чтобы левая ладонь была развернута к вам, а правая — вперед. При этом локти должны быть слегка согнутыми. Выпрямите спину, втяните живот и расслабьте колени (фото А на рис. 24.5).

**Упражнение.** Все время удерживая левую руку в одном положении, согните правый локоть вниз и в сторону, словно собираетесь выстрелить вверх из лука. Не сгибая запястий, натяните жгут до тех пор, пока кисть вашей руки не окажется на уровне плеча, а локоть не будет указывать вниз. Затем медленно выпрямите правую руку и вернитесь в исходное положение. Завершив подход, поменяйте положение и сделайте то же количество повторений для левой руки (фото Б на рис. 24.5).



Рис. 24.5. Удерживая левую руку неподвижно, сгибайте правый локоть вниз и в сторону, словно собираетесь выстрелить вверх из лука

## Отжимания со жгутом

В данном случае жгут усложняет отжимания, поскольку, кроме того чтобы поднимать вес своего тела, вам приходится еще и преодолевать сопротивление резины. Это упражнение хорошо помогает укрепить грудь, плечи, трицепсы и мышцы пресса.



Вы можете отказаться от этой версии отжиманий, если часто испытываете неприятные ощущения в пояснице, шее или локтях.

**Подготовка к подходу.** Для этого упражнения понадобится жгут длиной как минимум 90 см. Возьмите по одному его концу в каждую руку, пропустив сам жгут позади верхней части спины. Лягте на пол лицом вниз, согните локти и упритесь в пол коленями и ладонями, расположив последние чуть впереди своих плеч. Прижмите концы жгута руками к полу, согните колени и скрестите лодыжки. Наклоните лоб к полу и втяните живот, чтобы ваша спина не провисала по ходу упражнения (фото А на рис. 24.6).

**Упражнение.** Выпрямите руки и отождитесь от пола вверх. (При этом жгут должен туго натянуться.) Затем медленно согните локти и опустите тело обратно, пока ваши локти не окажутся чуть выше плеч. Будет ли при этом ваша грудь касаться пола, зависит от длины ваших рук и величины самой груди (фото Б на рис. 24.6).

## Жим от плеч со жгутом одной рукой

Это упражнение направлено на укрепление плеч, но также задействует и трицепсы.



Будьте особенно внимательны к технике выполнения, если у вас давно имеются проблемы с поясницей или шеей.



*Рис. 24.6. Опускайтесь до тех пор, пока ваши локти не окажутся чуть выше плеч. Будет ли при этом ваша грудь касаться пола, зависит от длины ваших рук и величины самой груди*

**Подготовка к подходу.** Возьмите длинный кусок жгута и наступите на один его конец обеими ногами, поставив их на ширине бедер. Возьмите другой конец жгута в правую руку, развернув ладонь вперед, а левую руку поставьте на бедро. Поднимите правую руку на высоту плеча, слегка согнув локоть так, чтобы верхняя часть руки была параллельна полу, а ладонь оставалась развернутой вперед. Удерживая голову точно по центру между плечами, втяните живот и расслабьте колени (фото А на рис. 24.7).

**Упражнение.** Выпрямите правую руку над головой, а затем медленно согните ее обратно. При этом локоть может опуститься чуть ниже плеча, но не более. Полностью завершив подход с правой рукой, сделайте такое же количество повторений для левой (фото Б на рис. 24.7).





Рис. 24.7. Сгибайте руку до тех пор, пока локоть не окажется чуть ниже плеча, но не более

## *Вращение рук со жгутом наружу*

Это упражнение укрепляет вращающие мышцы плеч.

**Подготовка к подходу.** Привяжите жгут или эспандер к тому или иному неподвижному объекту. Встаньте к нему боком и возьмите один конец жгута в противоположную руку, развернув ладонь к себе. Согните локоть на  $90^\circ$  и прижмите его к своему боку. Поставьте другую руку себе на бедро (фото А на рис. 24.8).

**Упражнение.** Удерживая локоть все время в одном положении, отведите предплечье и кисть в сторону, чтобы увеличить натяжение жгута. Затем медленно верните их обратно в исходное положение (фото Б на рис. 24.8).

## *Вращение рук со жгутом вовнутрь*

Это упражнение также укрепляет вращающие мышцы плеч, помогая предотвратить травмы.

**Подготовка к подходу.** Развернитесь на 180° и возьмите конец жгута или эспандера в другую руку, ближнюю к тому месту, где он привязан. Расположите руки точно так же, как и при вращении наружу (фото В на рис. 24.8).

**Упражнение.** Потяните жгут к себе, чтобы увеличить его натяжение, а затем медленно отведите предплечье обратно в сторону, вернувшись в исходное положение (фото Г на рис. 24.8).

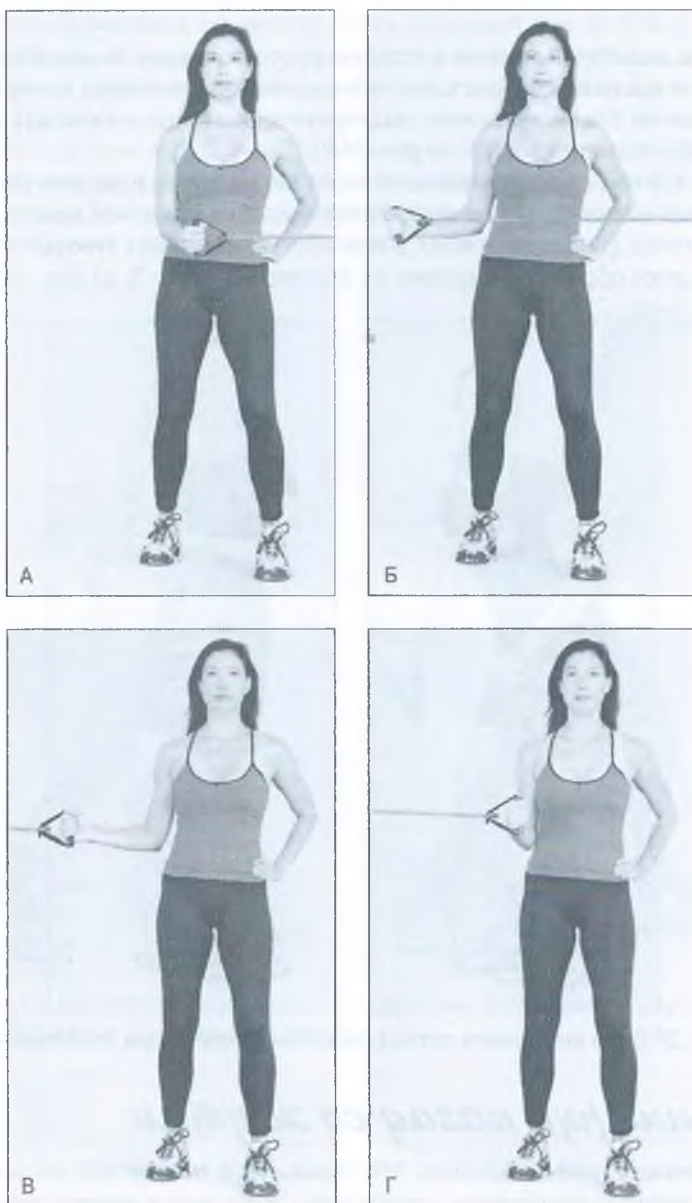


Рис. 24.8. На протяжении обоих упражнений удерживайте локоть в одном положении

## Одновременное сгибание рук с эспандером

Это упражнение является отличной имитацией сгибания рук со штангой и, главным образом, направлено на укрепление бицепсов.



Будьте осторожны, если вы склонны к травмам локтей.

**Подготовка к подходу.** Возьмите в каждую руку по одному концу эспандера или резинового жгута и наступите на его центр обеими ногами, поставив их на ширине бедер. Выпрямите руки по бокам туловища, развернув ладони вниз. Встаньте прямо, втянув живот и расслабив колени (фото А на рис. 24.9).

**Упражнение.** Согните локти и поднимите обе кисти вверх, пока они не окажутся прямо перед вашими плечами. Но не позволяйте локтям сдвигаться вперед при сгибании рук. В верхней точке движения эспандер или жгут должен быть туго натянут. Затем медленно опустите руки обратно, выпрямив их полностью (фото Б на рис. 24.9).



Рис. 24.9. Не позволяйте локтям сдвигаться вперед при сгибании рук

## Разгибание рук назад со жгутом

Как вы, возможно, уже догадались, это упражнение направлено на укрепление трицепсов. Их приходится тренировать специально, поскольку в повседневной жизни возможностей для их развития имеется не так уж много.



Старайтесь максимально облегчить это упражнение, если давно испытываете неприятные ощущения в локтях.

**Подготовка к подходу.** Поставьте ноги на ширине бедер, возьмите один конец короткого жгута в левую руку и положите левую ладонь на переднюю часть правого плеча. Возьмите другой конец жгута в правую руку, развернув ладонь к себе. Согните правый локоть так, чтобы он оказался на уровне талии, указывая вам за спину. Можете слегка прогнуться в бедрах, если находите такое положение более удобным для себя, но все время держите живот втянутым, а колени — расслабленными (фото А на рис. 24.10).

**Упражнение.** Удерживая локоть в одном положении, выпрямите правую руку позади себя, чтобы жгут при этом натянулся. Но не выпрямляйте руку полностью и не позволяйте локтю замыкаться в суставе. Затем согните локоть снова, чтобы ваша кисть вернулась обратно к талии. Завершив подход полностью, поменяйте положение, чтобы точно так же разработать левый трицепс (фото Б на рис. 24.10).



Рис. 24.10. Удерживая локоть в одном положении, выпрямляйте руку позади себя, чтобы жгут при этом натягивался

# Десять упражнений с мячом для фитнеса

*В этой главе...*

- Тренировки с мячом, или фитбол
- Безопасное использование мячей для фитнеса
- Десять практических упражнений

**И**спользование для тренировок специального мяча является одним из самых веселых способов развития вашего тела. Ведь благодаря своей круглой форме мячи ужасно неустойчивы. Любое ваше движение может нарушить равновесие, а потому заставляет опорные мышцы здорово поработать. Кстати, вы вполне можете заменять мячом скамью в некоторых из силовых упражнений с использованием гантелей. В этой главе вы найдете отличные советы по безопасности работы с мячами, а также откроете для себя десять основных упражнений с ними.

## *Правильный выбор мяча*

Чтобы эффективно заниматься фитболом, нужно, первым делом, найти качественный мяч, размер которого будет подходить для вашего тела. По опыту своей работы в качестве персонального тренера, Ширли знает, что чаще всего люди ошибаются с выбором размера. Как правило, атлеты думают, что здесь все просто: чем больше, тем лучше, а дешевле — значит, выгоднее. Между тем, если вы хотите, чтобы тренировки действительно принесли результат, размеру и качеству мяча нужно уделить самое пристальное внимание.



Когда вы сидите на мяче, ваши бедра должны находиться под правильным углом к полу. Для людей, ростом ниже 140 см, диаметр мяча должен составлять 45 см. Для роста от 140 до 160 см он не должен быть более 55 см. Для роста от 160 до 180 см рекомендованный диаметр мяча составляет 65 см. Наконец, для людей, ростом выше 180 см, размер мяча должен быть 75 см. Чем это изделие мягче, тем легче обычно на нем балансировать. Таким образом, если вы только начинаете заниматься, то можете купить мяч чуть большего диаметра, чем надо и накачивать его не полностью, чтобы он был мягче и удобнее. Потом вы сможете усложнить себе задачу, накачав мяч полностью, чтобы он легко катался и удерживать на нем равновесие было совсем непросто. Старайтесь только использовать мячи, специально предназначенные для фитнеса.



Отправляясь в магазин за мячом для фитнеса, обращайте внимание на следующие характеристики.

- ✓ **Проверка весом.** Современные производители создают мячи, которые могут выдерживать нагрузку до 450 кг. Хотя такой мяч вам может и не понадобиться, всегда старайтесь изучить особенности своей будущей покупки. Следите, чтобы ваш мяч для тренировок прошел специальную проверку и точно мог выдержать минимум 250 кг веса, а то и больше.
- ✓ **Стойкость к разрыву.** В наше время мячи для фитнеса делаются из плотных материалов, которые более стойки к прокалыванию. Поскольку при падении на землю с лопнувшего мяча можно довольно сильно травмироваться, постарайтесь найти для себя изделие попрочнее. Кроме всего прочего, чем более стойким к прокалыванию будет ваш мяч, тем дольше он сможет прослужить при использовании на неровной поверхности.
- ✓ **Скорость сдувания.** Мяч, который медленно сдувается при проколе, существенно снижает риск получения травмы. Скорость сдувания очень важна, поскольку, если мяч сдувается мгновенно, вы запросто можете упасть с него на пол и больно удариться. Особенно об этом нужно помнить, когда вы тренируетесь на мяче с гантелями, которые увеличивают вес вашего тела и напряжение на руки. Ведь, когда руки у вас заняты гантелями, вы не можете схватиться за что-то и замедлить падение. Конечно, специальный мяч с медленным сдуванием может стоить дороже обычного, но денег на него жалеть явно не нужно.

## *Безопасность при использовании мячей для фитнеса*

За исключением периодической чистки, сдувания и надувания, мячи требуют весьма незначительного ухода. Использовать же их максимально эффективно долгие годы вам помогут приведенные ниже советы.

- ✓ **Хранение.** Главной вашей задачей при занятиях с мячом является определить, как его правильно хранить. Если у вас недостаточно свободного места, сдувайте мяч между использованием, а затем надувайте снова. Очень удобно будет, кстати, приобрести для этого электронасос, который сэкономит вам много времени и значительно облегчит работу.

Некоторые мячи для фитнеса имеют специальные *выросты*, напоминающие вымя у коровы, которые не дают им укатываться и позволяют хранить их в углу общей комнаты. Другие продаются вместе с удобными круглыми стойками из пластика. Между тем любые мячи нельзя хранить около источника тепла, поскольку это может вызвать их расширение, растягивание или размягчение.

- ✓ **Чистка.** Для чистки мячей нужно использовать мягкую ткань или губку и чистую теплую воду или слабый мыльный раствор, если это необходимо. Химические очистители могут легко повредить поверхность мяча. Вообще, старайтесь использовать ваш мяч только на чистом и сухом полу. Такая предосторожность поможет содержать мяч в чистоте, а то и предотвратить его прокол.

- ✓ **Насосы.** Многие большие мячи сегодня продаются уже в комплекте с насосом — обычно ручным или ножным. Если у вас есть всего один большой мяч и вы подкачиваете его довольно редко, ручного насоса будет вполне достаточно. Однако если вы сдуваете и надуваете мяч часто, скажем, для транспортировки, советуем вам купить более удобный и быстрый в работе электронный насос.
- ✓ **Свободное место.** При покупке мяча для фитнеса не забывайте убедиться, что там, где вы обычно тренируетесь, достаточно места для работы с ним. Этот участок должен быть шире и длиннее вашего роста. Следите, чтобы там не было мебели с острыми выступающими краями. Помните, что, балансируя на мяче, трудно удержать равновесие, а потому вы не сможете четко контролировать каждое свое движение. Следовательно, зона для упражнений должна всегда быть свободной и чистой.

Постарайтесь сделать работу с мячом постоянной частью вашего еженедельного плана силовых тренировок. Это придаст им нужное разнообразие, позволив воздействовать на мышцы по-разному, а также поможет сделать занятия более интересными и забавными. Как и для любых других силовых упражнений, если в пояснении нет никаких оговорок, выполняйте от 8 до 15 повторов за подход и минимум один подход на каждую группу мышц. (О том, какие группы мышц развивает то или иное упражнение с мячом, мы расскажем чуть далее в этой главе.) После того же как вы начнете легко выполнять все 15 повторов, усложните задачу двумя основными способами. Во-первых, вы можете уменьшать опору (поднимая одну ногу или сводя ноги поближе одну к другой), а во-вторых — дополнительно использовать отягощения вроде гантелей.

## *Скручивание живота на мяче*

Это упражнение укрепляет мышцы пресса, заставляя вас балансировать и ограничивая все остальные движения. Став сильнее, вам будет полезно воспользоваться преимуществами тренировки на круглой и покато́й поверхности мяча, а не на плоском полу.

**Подготовка к подходу.** Сядьте на центр мяча, поставив ступни на пол так широко, как нужно для поддержания равновесия. Чем ближе при этом будут ваши ноги одна к другой, тем сложнее будет выполнять упражнение. Заведите руки за голову так, чтобы большие пальцы оказались позади ушей. Не переплетайте пальцы рук в замок, чтобы потом случайно не травмироваться.



Держите локти разведенными в стороны и слегка закругленными вовнутрь. Слегка опустите подбородок и вытяните шею. Втяните живот и откиньтесь назад, чтобы вся ваша спина от плеч до копчика покоилась на мяче. Нависать над ним могут только голова и руки (фото А на рис. 25.1).

**Упражнение.** Согните туловище вперед и вверх, чтобы лопатки приподнялись над мячом. Двигайтесь медленно и осторожно, чтобы хорошо удерживать равновесие и ограничивать любые другие движения, кроме скручивания. Задержитесь ненадолго в верхней точке движения, а затем медленно опуститесь обратно, вернувшись в исходное положение (фото Б на рис. 25.1).

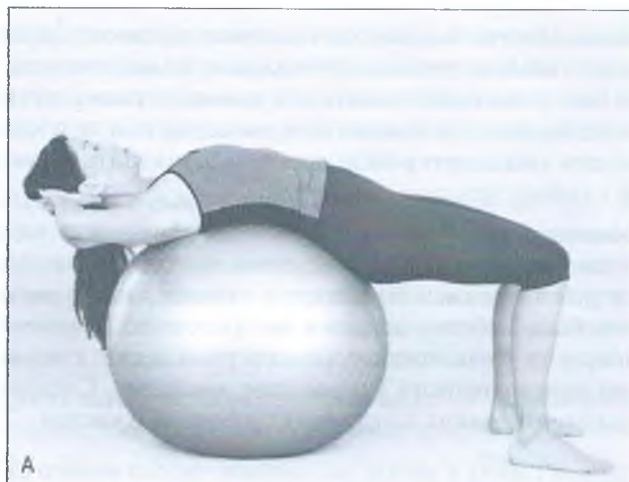


Рис. 25.1. Двигайтесь медленно, чтобы не терять равновесия

## Марш на мяче

Это упражнение отлично разрабатывает ягодицы, заднюю поверхность бедер и глубокие опорные мышцы. Делать его непросто, поэтому будьте терпеливы.



Будьте осторожны, если у вас есть проблемы с поясницей.

**Подготовка к подходу.** Сядьте на центр мяча и поставьте ступни на пол на ширине бедер. Заведите руки за голову так, чтобы большие пальцы оказались позади ушей. Не переплетайте пальцы рук в замок, чтобы потом случайно не травмироваться.





Держите локти разведенными в стороны и слегка закругленными вовнутрь. Слегка опустите подбородок и вытяните шею, чтобы смотреть вниз на свой торс. Втяните живот и расположитесь так, чтобы на мяче удобно устроилась верхняя часть вашей спины, а бедра висели бы в воздухе с опорой на ноги. Помните, что чем дальше вы поставите ноги от мяча, тем сложнее вам потом будет выполнять упражнение (фото А на рис. 25.2).

**Упражнение.** Удерживая мышцы живота и ягодиц в напряжении, а торс — параллельно полу, по очереди поднимайте и опускайте правую и левую ступню, словно маршируете на месте. Сделайте как минимум десять повторов для каждой ноги, концентрируясь на том, чтобы не поднимать и не опускать торс (фото Б на рис. 25.2).

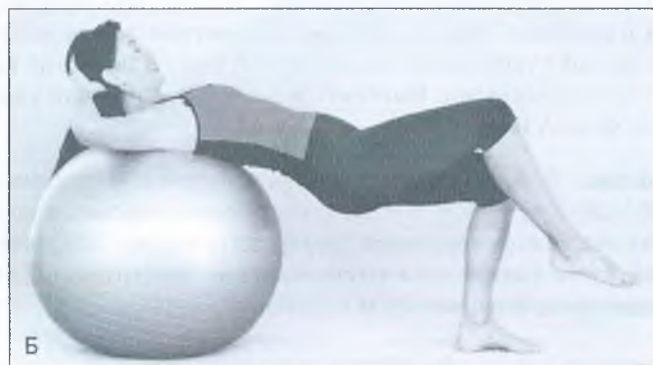


Рис. 25.2. Концентрируйтесь на том, чтобы не опускать бедра

## *Косое скручивание живота на мяче*

Это упражнение направлено на развитие мышц пресса, особенно косых, которые опоясывают талию.

**Подготовка к подходу.** Сядьте на центр мяча, поставив ступни на пол так широко, как нужно для поддержания равновесия. Чем ближе при этом будут ваши ноги одна к другой, тем сложнее будет выполнять упражнение. Заведите руки за голову так, чтобы большие пальцы оказались позади ушей. Не переплетайте пальцы рук в замок, чтобы потом случайно не травмироваться.



Держите локти разведенными в стороны и слегка закругленными вовнутрь. Немного опустите подбородок и вытяните шею. Втяните живот и откиньтесь назад, чтобы вся ваша спина от плеч до копчика покоилась на мяче. Нависать над ним могут только голова и руки (фото А на рис. 25.1).

**Упражнение.** Согните туловище вверх, развернув правое плечо по направлению к левому бедру, чтобы правая лопатка приподнялась над мячом. При этом ягодицы должны неподвижно лежать на мяче. Двигайтесь медленно и осторожно, чтобы хорошо удерживать равновесие и ограничивать любые другие движения, кроме скручивания. Задержитесь ненадолго в верхней точке движения, а затем медленно опуститесь обратно, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое для левого плеча.

## Разгибание спины на мяче

Это упражнение укрепляет позвоночник, поясницу и ягодицы. Оно отлично помогает сохранять физическую форму тем, у кого больная спина, поскольку развивает мышцы вокруг позвоночного столба, а также мышцы нижней части спины.



Не делайте это упражнение, если у вас давние проблемы с поясницей или при выполнении упражнения начинаете чувствовать боль.

**Подготовка к подходу.** Опуститесь на колени за мячом и лягте на него животом. Перекатитесь чуть вперед и выпрямите ноги назад (мяч должен поддерживать нижнюю часть торса). Расположите руки либо по швам, либо за головой, либо разведя их вперед в форме буквы У. Здесь все будет зависеть от вашей силы и способности стабилизировать плечи, избегая их излишнего подъема. Лично мы советуем использовать такое положение рук, которое по ходу укрепления мышц вашей спины позволит вам держать плечи опущенными и неподвижными. Вытяните шею так, чтобы ваши уши оказались чуть выше уровня плеч (фото А на рис. 25.3).



**Упражнение.** Втяните живот, напрягите ягодицы и поднимите грудь вверх. Не забывайте при этом держать плечи опущенными, а шею — вытянутой. Делайте все возможное, чтобы не опускать голову. Задержитесь ненадолго в верхней точке движения, а затем медленно опуститесь обратно и повторите все снова (фото Б на рис. 25.3).

## Поддержка на мяче

Это упражнение дает просто фантастический эффект для укрепления опорных мышц тела. Оно помогает разработать стабилизаторы плеч, живота и спины, а также ягодиц.



Следите за тем, чтобы на выдохе дно вашего таза было поднятым, а живот — втянутым.

**Подготовка к подходу.** Опуститесь на колени за мячом и лягте на него животом. Перекатитесь чуть вперед и выпрямите ноги назад (мяч должен поддерживать нижнюю часть торса). Вытяните шею назад так, чтобы ваши уши оказались чуть выше уровня плеч (фото А на рис. 25.3).



Рис. 25.3. Держите плечи опущенными, а живот и ягодицы — напряженными

**Упражнение.** Втяните живот, напрягите ягодицы и начните поднимать руки вперед и вверх. Остановитесь, когда ваши руки будут чуть ниже уровня плеч. Вы должны чувствовать, как работают ваши мышцы, но иметь возможность сохранять прямую осанку. Чем выше ваши плечи будут подниматься над мячом, тем сложнее будет выполнять упражнение. Держите плечи опущенными, а шею — вытянутой. Делайте все возможное, чтобы не опускать голову. Задержитесь с приподнятыми руками на 30 секунд, а затем опустите их обратно и повторите все снова. В качестве альтернативы можете задерживаться всего на пару секунд, но делать от трех до пяти быстрых повторов подряд.

## *Отжимания на мяче*

Это упражнение помогает разнообразить ваши обычные отжимания. Оно укрепляет грудь, плечи, трицепсы и живот, а также подтягивает ягодицы.



Если у вас есть проблемы с поясницей, шейей, локтями или запястьями, от него, пожалуй, будет лучше отказаться.

**Подготовка к подходу.** Исходное положение здесь поначалу будет таким же, как и для поддержки на мяче, описанной выше. Опуститесь на колени за мячом и лягте на него животом. Перекатитесь чуть вперед и выпрямите ноги назад (мяч должен поддерживать нижнюю часть вашего торса). Вытяните шею назад так, чтобы ваши уши оказались чуть выше уровня плеч.



Втяните живот, напрягите ягодицы и продвиньтесь на руках вперед. Остановитесь в точке, где будете чувствовать, что еще можете удерживать равновесие, но мышцам уже тяжело. Упритесь ладонями в пол прямо под плечами. При этом чем дальше ваши плечи будут от мяча, тем сложнее будет выполнять упражнение (фото А на рис. 25.4).

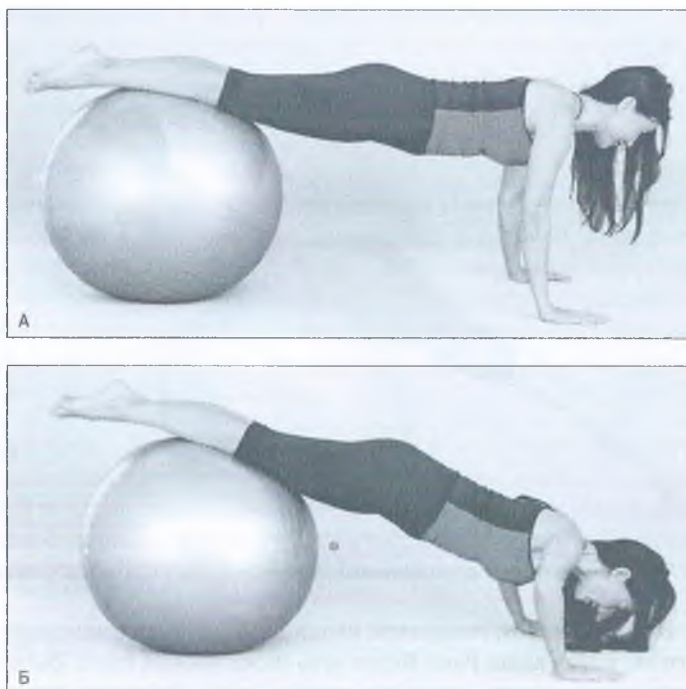


Рис. 25.4. Для поддержки торса держите живот втянутым, а ягодицы — напряженными

**Упражнение.** Медленно согните локти и опустите тело вниз. Задержитесь так на несколько секунд, а затем выпрямите руки и отождитесь от пола (фото Б на рис. 25.4).

## *Плосчередный подъем ног на мяче*

Это упражнение замечательно укрепляет ягодицы, поскольку активно задействует в работе их мышцы. Только не забывайте держать живот втянутым для поддержки поясницы.

**Подготовка к подходу.** Опуститесь на колени за мячом и лягте на него животом. Перекатитесь чуть вперед и выпрямите ноги назад (мяч должен поддерживать нижнюю часть торса). Вытяните шею назад так, чтобы ваши уши оказались чуть выше уровня плеч. Упритесь руками в пол прямо под плечами, опустите плечи и напрягите ягодичные мышцы (фото А на рис. 25.5).



Рис. 25.5. Держите плечи опущенными, а ягодичные — напряженными

**Упражнение.** Поочередно поднимайте правую и левую ногу на высоту ягодич, задерживайтесь так на пару секунд, а затем опускайте их на пол, возвращаясь в исходное положение (фото Б на рис. 25.5). Став со временем сильнее, пойдите дальше и начните поднимать обе ноги одновременно (фото В на рис. 25.5).

## “Мостик” на мяче

Это упражнение развивает опорные мышцы туловища, попутно укрепляя мышцы ягодиц и задней поверхности бедер. Для Ширли это одно из самых любимых упражнений с мячом на всей планете.

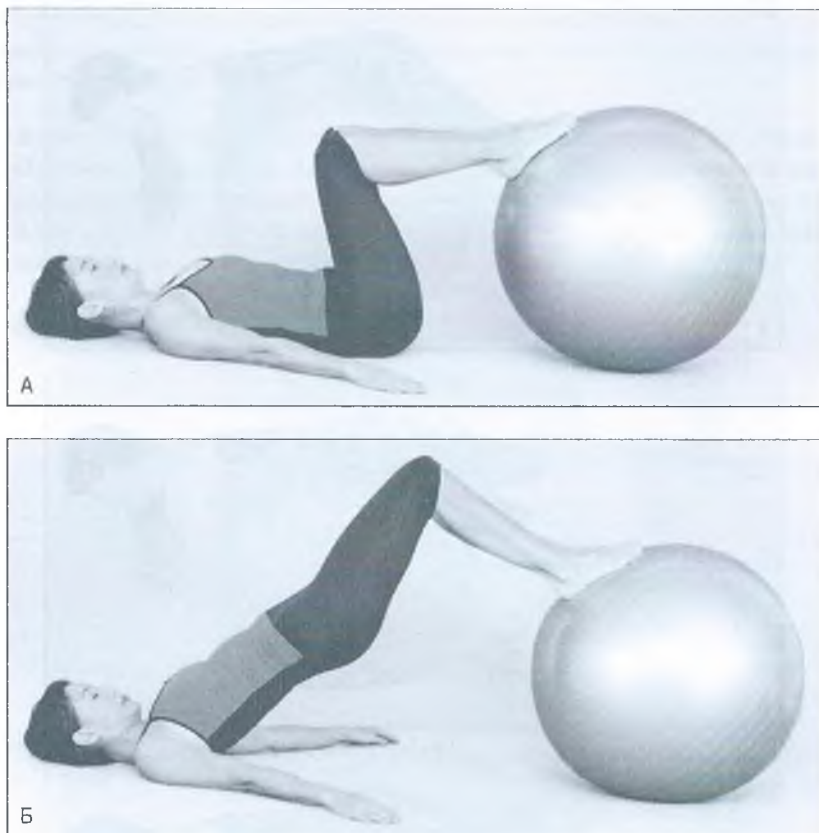


Рис. 25.6. Сжимайте ягодицы и задние поверхности бедер в верхней точке движения

**Подготовка к подходу.** Лягте на пол лицом вверх и поставьте ступни на мяч сверху. Свободно расположите руки по бокам тела, ладонями вверх. Такое положение поможет вам открыть грудь и плечи, но не позволит использовать руки для отжимания от пола. (Кстати, помня о том, что отжиматься нельзя, можно положить руки на пол и ладонями вниз.) Расслабьте плечи и вытяните шею назад (фото А на рис. 25.6).

**Упражнение.** Напрягите ягодицы и двуглавые мышцы бедер и вытолкните тело вверх, опираясь на пятки. Сожмите ягодицы и задние поверхности бедер, задержитесь так на несколько секунд, а затем медленно опуститесь обратно, вернувшись в исходное положение. Продолжайте держать живот втянутым по ходу всего упражнения, чтобы обеспечить поддержку поясницы (фото Б на рис. 25.6).

## Подъем бедра на мяче лежа на боку

Это упражнение укрепляет внешнюю поверхность бедер, а также опорные мышцы, поскольку при поднимании ноги вам приходится удерживать равновесие.



Держите живот втянутым, чтобы обеспечить необходимую поддержку пояснице.

**Подготовка к подходу.** Станьте на колени сбоку от мяча и обопритесь на него левым бедром и талией. Обхватите мяч левой рукой. Согните локоть правой руки и заведите ее за голову или тоже положите на мяч сверху. Опустите стопу левой ноги на пол для дополнительной поддержки. Выпрямите правую ногу на весу по направлению к полу (фото А на рис. 25.7).



Рис. 25.7. Каждый раз поднимайте стопу до уровня бедра



Втяните живот и напрягите мышцы ягодиц, чтобы обеспечить поддержку пояснице. Торс при этом держите перпендикулярно полу.

**Упражнение.** Медленно поднимите правую ногу до тех пор, пока ваша стопа не окажется на уровне бедра. Задержитесь так на несколько секунд, а затем медленно опустите ногу обратно. Завершив подход для одной стороны тела, поменяйте положение и сделайте такое же количество повторов для другой стороны (фото Б на рис. 25.7).

## *Подъем обеих ног с мячом лежа на боку*

Это упражнение развивает внутреннюю и внешнюю поверхности бедер вместе с ягодицами, а также укрепляет опорные мышцы. Ведь при поднимании мяча вам приходится прилагать усилия для стабилизации верхней части тела и бедер.



Не делайте это упражнение при наличии проблем с поясницей или диском-форте.

**Подготовка к подходу.** Лягте на бок, опершись на согнутую в локте руку точно под головой, и поместите мяч между лодыжками. Расслабьте верхнюю часть тела и дополнительно упритесь в пол второй рукой, поставив ее перед грудью (фото А на рис. 25.8).



Рис. 25.8. Держите живот все время втянутым, чтобы спина не выгибалась дугой





Втяните живот и напрягите мышцы ягодиц, чтобы обеспечить необходимую поддержку пояснице. Следите, чтобы ваши нижние ребра при этом не выпирали в стороны.

**Упражнение.** Напрягите мышцы внутренней поверхности бедер и зажмите мяч плотнее. Поднимите его на несколько сантиметров над полом, задержитесь так ненадолго, а затем медленно опустите обратно, вернувшись в исходное положение. Завершив подход для одной стороны тела, поменяйте положение и сделайте такое же количество повторов для другой стороны (фото Б на рис. 25.8).

# Десять мыслей по поводу пищевых добавок, диет и здорового питания

*В этой главе...*

- Сущность пищевых добавок
- Развенчивание заблуждений по поводу диет
- Выбор здоровых продуктов

**В** этой главе вы найдете правдивую информацию о некоторых популярных сегодня пищевых добавках и диетах, а также парочку дельных советов о здоровом питании. Перво-наперво запомните одно: что бы вы ни принимали и каким бы диетам не следовали, превращать себя в исследовательскую лабораторию очень рискованно. Рано или поздно это может закончиться для вас появлением на теле нежелательных волос, повреждением печени, а то и новым адресом в двух метрах под землей. Иногда побочные эффекты и последствия допущенных ошибок не проявляются немедленно. А потом, через десять лет, вдруг оказывается, что препараты, которые вы преспокойно принимали, приводят докторов в настоящий ужас.

## *Почему реклама пищевых добавок и диет далеко не всегда правдива*

Недавно мы прочитали газетную статью, в которой подросткам задавали вопрос о том, почему они курят и не боятся ли при этом за свое здоровье. “Да если бы сигареты действительно были так вредны для нас, — сказал один парень, — они были бы запрещены законом”. Увы, многие поклонники диет и поднятия тяжестей думают точно так же, когда покупают пищевые добавки сомнительного качества. “Если бы эти таблетки были опасны, — рассуждают они, — правительство бы не допустило их появления в свободной продаже”.

К сожалению, это не так. Органы здравоохранения имеют ограниченные полномочия в деле регуляции пищевых добавок. Их производители вовсе не обязаны каким-либо образом подтверждать безопасность своих товаров. Как результат, фальшивые или просто вредные пищевые добавки продаются годами, прежде чем накопится достаточно жалоб для проведения по ним расследования. Более того, органы, которые отвечают за контроль правдивости рекламы, не могут наказать *всех* производителей фальсификата. Поэтому, когда вы видите в продаже пузырек с таблетками и надписью: “Сжигает жир и увеличивает мышцы”, не спешите верить и тут же доставать кошелек. Задавайте себе простой вопрос: “Если эта пищевая добавка действительно может избавить от ожирения, которое является одной из главных проблем сегодня в мире, то почему о ней взмах не говорит вся медицинская общественность?” Как правило, если что-то звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, то правдой и не является.

Итак, рекламе доверять нельзя и нет никакой уверенности в том, что правительство запретит все небезопасные и бесполезные пищевые добавки. Но как же получить совет о построении правильного режима питания? Самое главное — не спрашивайте его у самого мускулистого культуриста в тренажерном зале или самого стройного человека в вашей группе по фитнесу. Лучше обратитесь к опытному дипломированному диетологу, который знает, о чем говорит. Кстати, о некоторых популярных препаратах, используемых сегодня в спортклубах, мы расскажем вам в следующих разделах.

## *Злоупотребление пищевыми добавками*

Пару лет назад Дорис Шафран, свекровь Лиз, серьезно заболела. Ее постоянно тошнило, бросало то в жар, то в холод, а кожа покрылась красными пятнами. Кроме того, она очень быстро худела. Когда же Дорис начала терять сознание и бредить, ее поместили в больницу. Тест за тестом не показывали ничего экстраординарного; доктора были в растерянности и не знали, что делать. И наконец выяснилось, что на протяжении более 11 лет Дорис принимала *ниацин*. Казалось бы, какой вред может нанести свободно продающаяся витаминная добавка, предназначенная для снижения концентрации холестерина в крови? Однако этот препарат накопился в организме Дорис до такого токсического уровня, что вызвал все упомянутые выше симптомы плюс серьезное повреждение печени. Как только она перестала его принимать, то вскоре полностью выздоровела.

Обратите внимание, что ниацин действительно эффективно снижает уровень холестерина в крови. Это научно доказано, и врачи часто рекомендуют его своим пациентам. Получается, что столько неприятностей может причинить даже хорошо изученный препарат, одобренный вашим врачом. А теперь представьте потенциальную опасность приема вещества, о котором ученые практически ничего не знают. Но почему же люди готовы просто сметать с полок очередное чудодейственное средство вроде мятных пастилок или слепо доверять новейшим диетам? Возможно, они хотят:

- (а) избавиться от лишнего жира;
- (б) нарастить мускулы;
- (в) получить больше энергии;
- (г) стать сильнее;
- (д) все вышеперечисленное.

Если вы обнаружите, что это справедливо и для вас, дочитайте эту главу до конца, чтобы узнать о самых последних помешательствах и сделать оптимальный выбор. Главное — помните, что во всем, что касается здоровья, совет нужно спрашивать только у врача или хотя бы у опытного диетолога.

## *Развенчивание сжигателя жира: хитин*

Не так давно ушлые продавцы “простых решений для сброса веса” изобрели новое “абсолютно надежное” средство. Плянцевые журналы и телеэкраны наводнила реклама “Упражнений в пузырьке” — пилюль под названием *Fat Trapper*, содержащих хитин.

- ✓ **Что это такое.** Хитин — это вещество, обнаруженное во внешних скелетах креветок, крабов и других морских жителей.



- ✓ **Рекламные заявления.** *Fat Trapper* “буквально улавливает жир до того, как тот попадет в ваши органы и системы”. Другими словами, хитин из этих пилюль связывает жир еще в желудке и предотвращает его всасывание в пищеварительном тракте. Для демонстрации эффективности этих пилюль кусок жирного бекона помещают в стакан с водой, куда затем добавляют *Fat Trapper*. При этом жир в виде комочков тут же начинает падать на дно, а голос за кадром заявляет о способности нового препарата абсорбировать до 120 г жира за один прием.

Несколько Web-сайтов, рекламирующих хитин и подобное ему соединение под названием хитозан, пошли еще дальше. Один из них рассказывает всем о финском исследовании, участники которого потеряли 8 процентов массы своего тела всего за 4 недели приема этих препаратов.

- ✓ **Реальность.** Демонстрация свиного сала, конечно, впечатляет, но только до тех пор, пока вы не вспомните, что жир и вода в любом случае разделяются естественным образом. На самом деле лишь пара исследований, проведенных с хитином и родственными веществами, показала, что они абсорбируют от трех до пяти граммов жира — эквивалент кусочка масла. (Причем эти исследования были проведены на крысах.) Мы обнаружили лишь единственный подобный опыт, который был проведен на человеческом организме и опубликован в серьезном научном журнале. Он показал, что после четырех недель приема хитозана люди теряли в весе практически столько же, сколько и те, что принимали пилюли-обманки. Более того, вывод этого исследования состоял в том, что долговременный прием таких пищевых добавок может привести к дефициту питательных веществ в организме. Ведь хитин может мешать вашему телу всасывать жирорастворимые вещества, вроде витаминов D и E, а также необходимых жирных кислот.

## *Понимание строителя мышц: креатин*

Когда эта пищевая добавка, обещающая увеличение силы, впервые появилась на рынке, она предлагалась всего в двух формах: порошка и пилюль. Сегодня же креатин стал настолько популярен, что его можно найти в составе энергетических батончиков, различных продуктов и напитков.

- ✓ **Что это такое.** Креатин — это азотосодержащее вещество, которое в норме ваш организм вырабатывает и сам из потребляемых в пищу мяса, птицы и рыбы. Это строительный материал для нескольких аминокислот, которые сами являются структурными элементами протеина.
- ✓ **Рекламные заявления.** Креатин, якобы, дает вам больше энергии во время высокоинтенсивных физических упражнений, за счет чего вы можете заниматься дольше и тяжелее. Таким образом он увеличивает вашу силу и мышечную массу.
- ✓ **Реальность.** На самом деле это вещество может иметь ценность лишь при определенных обстоятельствах. Несколько исследований (однако далеко не все) показали, что оно помогает тяжелоатлетам и бегунам накачать больше мышц и увеличить силу. Креатин также может помочь теннисистам, футболистам и всем, кто занимается спортом, требующим коротких всплесков энергии (обычно менее 30 секунд).



Между тем креатин работает только тогда, когда вы неуклонно следуете серьезной программе силовых тренировок. Если принимать его каждый день, но не заниматься, вы будете столь же мускулисты, как если бы пили каждый день лимонад. Кроме того, если ваша генетика не позволяет развить большие мышцы, вы можете потреблять креатин хоть ящиками, качая железо по шесть часов в день. “Мистером Олимпия” вам все равно не стать. Наконец, индивидуальная реакция на креатин у всех атлетов абсолютно разная.

## Развенчивание мании высокобелковых диет

Несколько книжных бестселлеров и не вполне честных репортажей центральных газет создали высокобелковой диете неза заслуженную популярность. Ее сторонники утверждают, что высокоуглеводистая диета, одобренная большинством медиков, сегодня, как никогда раньше, делает людей более толстыми. (“Макаронны вас полнят”, — утверждал один из заголовков *New York Times*, который был впоследствии опровергнут.)

Гуру высокобелковой диеты говорят нам, что поедание углеводов (макарон, сдобы и фруктов) накапливает в организме лишний жир. Более того, оно вызывает *инсулиновое сопротивление* — состояние, при котором блокируется распространение глюкозы, а кровь разносит везде инсулин. Это попросту неправда. Вот что происходит с углеводами в вашем организме на самом деле, по пунктам.

1. Вы едите углеводы.
2. Ваш организм превращает их в *глюкозу* — форму сахара, которая снабжает его энергией.
3. Глюкоза разносится по кровеносной системе и побуждает поджелудочную железу вырабатывать гормон инсулин.
4. Инсулин, подобно ключу, открывает двери в клеточных стенках мышц и проводит глюкозу из крови в мышечную ткань.
5. Мышцы используют глюкозу в качестве энергии.
6. Все, что мышцы не используют (к примеру, если вы мало двигаетесь), накапливается на будущее в виде жира.

Тем не менее, по словам любителей белков, поедание большого количества углеводов приводит к инсулиновому сопротивлению. В их книгах говорится, что в организме при этом образуется избыток инсулина, что приводит к полноте, да еще и двумя разными способами.

- ✓ Подталкивает людей потреблять больше углеводов, т.е. переедать.
- ✓ Побуждает тело накапливать лишние калории в виде жира.



Между тем против теории “инсулинового сопротивления” имеется сразу несколько серьезных возражений. Прежде всего, исследования не подтвердили, что высокоуглеводистая диета со временем заставляет людей переедать. Да, употребление продуктов, содержащих сахар, может вызвать привыкание к ним, причем у одних людей сильнее, чем у других. Однако нельзя относить все углеводы к одной категории, как делают многие книги по диетам. Картошка, белый хлеб и яблоки, содержащие сложные углеводы, не запускают то же самое движение сахара, что и пончики, сделанные из простых углеводов. Некоторые исследования предположили, что проблемы с инсулином

может вызывать кукурузный сироп, присутствующий во многих консервах и бакалее. Попадая в ваш организм, он перерабатывается иначе, чем простые сахара. Эти данные еще не окончательны, но если вы беспокоитесь о своем весе, можете просто отказаться от продуктов, подслащенных кукурузным сиропом. Если же вы чувствительны к простым углеводам, можете просто ограничить потребление сладких продуктов и консервов. Полностью отказываться от любимых спагетти не стоит — просто переключитесь на макароны из твердых сортов пшеницы. Старайтесь получать с каждым блюдом смесь сложных углеводов, белков и жиров. И помните, что идеальное соотношение протеина с остальными питательными веществами для всех людей разное.

## Инсулин и проблемы с весом

Помимо прочего, вы должны понимать, что в виде жира накапливаются *любые* лишние калории, которые вы потребляете как с углеводами, так и с белками или жирами. В полноте далеко не всегда виноват один лишь инсулин. Нельзя представлять его в роли некоего злого демона, создающего жир на ваших бедрах. Конечно, инсулиновое сопротивление вызывает серьезные проблемы со здоровьем, вроде диабета и повышенного кровяного давления. Однако пока еще не доказано, что оно является *причиной* набора веса. Кроме того, оно возникает вовсе не так часто, как пытаются вас заверить гуру высокобелковой диеты. Наоборот, многие эксперты убеждены, что именно лишний вес приводит к возникновению инсулинового сопротивления. Когда люди с инсулиновым сопротивлением начинают заниматься физическими упражнениями и сбрасывают вес, их здоровье часто нормализуется.

## Снижение уровня насыщенных жиров

Одной из главных проблем, сопровождающих многие так называемые высокобелковые диеты, является избыточное содержание в них жиров и нехватка клетчатки. Особенно это касается насыщенных жиров, закупоривающих артерии. Доктор Аткинс, положивший начало всему этому сумасшествию вокруг белковых диет, даже назвал бекон, колбасу и копченую говядину “продуктами, снижающими риск”! В своей вздорности он пошел еще дальше, порекомендовав ограничить потребление большинства видов фруктов и овощей. (Однажды Аткинс был освистан во время спонсированных правительством дебатов о диетах, когда заявил, что не потратил бы и цента на проверку своих спорных теорий.)

## Недостаток калорий



И все же, почему некоторые люди теряют вес (по крайней мере временно), сидя на этих диетах? Одной из причин является простая нехватка калорий. Другая же состоит в интересном процессе под названием *кетоз* (избыточном образовании кетоновых тел). Когда ваше тело переполняется белками, почки начинают работать как бешеные, чтобы промыть систему, и вы теряете много воды. На самом деле это не потеря веса, поскольку жир никуда не девается, а остается на месте. Это просто быстрое обезвоживание, которое, для сохранения хорошего здоровья, нужно компенсировать. Кетоз также виноват в том, что у людей, сидящих на белковой диете, обычно плохо пахнет изо рта. Ни одна из книг не говорит об ограничении количества калорий, хотя некоторые

режимы питания предусматривают потребление менее 1000 калорий в день. Когда вы получаете меньше калорий, чем сжигаете, то, безусловно, начинаете терять вес, что бы ни ели.



При высокобелковой диете крайне велика вероятность того, что лишний вес вернется обратно. Низкокалорийная пища всего лишь замедляет обмен веществ, вызывая у вас чувство лишения чего-то. При этом повышенное потребление белков (особенно, если раньше вы их ели мало) поначалу может хорошо помогать утолить голод.

Поймите нас правильно: мы ничего не имеем против белка, как такового. По сути, он помогает сделать рацион более удовлетворительным и сытным, устраняя искушение переест. Некоторым людям вполне нормально потреблять больше белков и меньше углеводов, чем остальным. Мы просто хотим сказать, что не стоит полагаться на высокобелковые диеты, как на волшебное средство от ожирения. Это ни в коем случае не панацея.

## *Построение мышц при помощи протеина*

Самое смешное, что многие люди надеются при помощи белков сбросить вес, тогда как другие мечтают о прямо противоположном — вес набрать. Культуристы, хоккеисты и просто худосочные люди, которые хотят носить рубашки на пару размеров больше, активно потребляют протеиновые коктейли, пилюли и всевозможные смеси аминокислот. “Стань большим сейчас!” — призывает реклама одного растворимого напитка со вкусом шоколада, содержащего 42 грамма протеина в одной порции.

Правильно ли поступают все эти люди? Не совсем. Да, серьезным атлетам действительно требуется чуть больше протеина, чем обычным людям. Им также нужно больше жиров и углеводов. Между тем большинство американцев и так едят вдвое больше белков, чем нужно, поэтому шансов, что тяжелоатлет недополучит протеинов, весьма мало. По сути, когда калорий потребляется слишком много, ваше тело накапливает их в виде жира — даже если они поступают в составе самых модных протеиновых коктейлей.

Как ни странно, хотя множество исследований развенчивают идею белковых диет как строителей мышц, она все еще живет и здравствует в тысячах тренажерных залов.

## *Поиск здоровых энергетических батончиков*

Всего пару лет назад единственными, кто интересовался энергетическими батончиками, были серьезные тяжелоатлеты. Обычно они покупали их в спортклубах или магазинах диетических продуктов. Сегодня такие батончики пользуются весьма широкой популярностью, их можно найти возле кассы большинства продуктовых магазинов. На одной из последних продовольственных выставок мы насчитали 27 компаний, представляющих минимум по 8 разновидностей энергетических батончиков каждая! Возможно, вы удивитесь и зададитесь вопросом о том, что же это за чудо такое, энергетические батончики? Являются ли они просто дорогими конфетами или, может, действительно имеют какую-то особую питательную ценность? И все ли они напоминают по вкусу плесневелый мел? Вы можете также заинтересоваться тем, какой состав этих батончиков лучше других.

Вот что мы можем вам сообщить по этому поводу.

- ✓ **Энергетические батончики** — это не замена обычного рациона. Они могут быть источниками питательных веществ и энергии, но точно не заменят хорошо сбалансированной пищи.

Один из участников торговой выставки пытался убедить Лиз, что батончик его компании является просто идеальной едой, лучшим из того, что когда-либо создала природа. Он настаивал на своем даже несмотря на то, что этот батончик напминал по вкусу мокрый кожаный башмак и содержал ноль граммов клетчатки.

- ✓ **Главное преимущество таких батончиков** — удобство. Их всегда можно держать под рукой в спортивной сумке или отделении для перчаток машины, причем они не текут и долго не портятся.

Каждый раз, когда вы едите такой батончик, не забывайте выпивать от 300 до 450 мл воды. В противном случае он может камнем осесть в вашем желудке, вызывая тошноту. Углеводы вообще должны разбавляться жидкостью, потому что это облегчает их переваривание и всасывание в кровь.

- ✓ **Батончики хорошо помогают зарядиться энергией перед тренировкой и перезарядиться после.** Некоторые из них содержат почти исключительно одни углеводы. Другие богаты белками, но бедны углеводами. А есть и такие, что состоят примерно из равного количества белков, жиров и углеводов.

- ✓ **Батончики с высоким содержанием углеводов.** Наилучшим выбором для вас будет именно эта разновидность, поскольку углеводы быстрее всего используются в вашем организме. (Такие батончики обычно содержат 40–45 граммов углеводов, составляющих 70–80 процентов от их общей калорийности.)

- ✓ **Батончики с высоким содержанием белков.** Эти батончики популярны среди тяжелоатлетов. Однако после тренировки мышцы нуждаются в комбинации белков и углеводов для оптимального восстановления перед новой тренировкой.

- ✓ **Сбалансированные батончики.** Батончики, содержащие 40 процентов углеводов, 30 процентов белков и 30 процентов жиров могут быть вкуснее полностью углеводных. Между тем лишний жир обычно дольше переваривается, а вкус улучшает далеко не всегда.

Сбалансированные батончики могут быть особенно полезны для долгих аэробных тренировок, вроде трехчасового велокросса. Дело в том, что чувство удовлетворения от них длится дольше, чем от углеводных. Главное — помните, что в качестве поставщиков энергии они менее эффективны.

Приятель Ширли, доктор философии Кристофер Гарднер, является директором программы пищевых исследований при Станфордском университете. Так вот, по его авторитетному мнению, энергетические батончики являются всего лишь разновидностью конфет. Вы можете есть их, если хотите, но не думайте при этом, что делаете что-то хорошее для вашего организма. Наилучшими же продуктами он считает те, что перед попаданием вам в рот проходят минимум обработки. Это *цельные продукты*, полные антиоксидантов, витаминов, минералов и клетчатки, которые вносят свой вклад в улучшение вашего здоровья.



## Шоколад как здоровая закуска

Считается, что поедание шоколада после еды может снизить риск сердечных заболеваний.

Правда, далеко не каждый шоколад обладает таким преимуществом. Для этого он должен содержать не менее 60 процентов какао, а столь высокую концентрацию, как правило, имеют лишь черные разновидности шоколада. Информацию об этом можно прочесть на упаковке. Белые сорта не имеют никакой ценности для здоровья. Конечно, нужно помнить, что *ни один* продукт не является магическим средством от всех болезней. Между тем не мешает знать, что улучшить здоровье сердца можно весьма приятным образом, вроде употребления после еды кусочка черного шоколада. Не забывайте только об умеренности.

### Шоколад — фрукт или овощ?

Что же именно представляет собой шоколад? Давайте попробуем разобраться. Какао растет на деревьях. Эти деревья дают плоды, внутри которых находятся семена, называемые какао-бобами. И так, с технической точки зрения мы можем считать шоколад производной от фрукта (плода дерева какао). Исследования показывают, что семена какао богаты фитохимическими веществами (растительной

химией), известными как флавоноиды. Это антиоксиданты, которые помогают нормализовать кровяное давление за счет предотвращения окисления липопротеинов низкой плотности — "плохого" холестерина. Другими словами, они помогают удержать "плохой" холестерин от закупорки артерий. При этом действие флавоноидов в кровяной системе начинается в самое ближайшее время после еды.

## Разнообразие цельных продуктов

Мы являемся тем, чем питаемся, в том смысле, что наши тела восстанавливаются за счет питательных веществ, которые мы потребляем и перевариваем. Наилучшим же источником питательных веществ являются минимально обработанные цельные продукты — сырые овощи, фрукты и другая растительная пища. Чтобы проиллюстрировать их важность для вашей диеты, предлагаем вам задуматься над следующим.

- ✓ Если вы полностью откажетесь от мяса, начав взамен следовать сбалансированной овощной диете, то останетесь живы и благополучно сохраните свое драгоценное здоровье.
- ✓ Если вы полностью откажетесь от растительной пищи, то очень скоро умрете от нехватки необходимых для жизни питательных веществ.

Люди не могут выжить, не используя в пищу растения. И это вовсе не призыв перейти к повальному вегетарианству. Этот факт лишь подчеркивает важность потребления растительной пищи и разнообразия рациона.

## *Выбор органических продуктов питания*

Мясо, безусловно, является очень важным элементом здорового питания. Просто уменьшите его потребление и наслаждайтесь им, скорее, как вспомогательным блюдом, а не как главным. Для укрепления вашего здоровья оптимально подойдет мясо и мясопродукты, произведенные на фермах. Крупные производители сельхозпродукции, к сожалению, следуют сегодня практикам, снижающим ценность мяса для здоровья. Например, они дают животным большое количество гормонов для ускорения роста. Животные едят пищу, содержащую побочные продукты других животных, и части животных, которые нельзя продать как мясо. С одной стороны, это помогает свести к минимуму отходы, а с другой, превращает вегетарианский по своей сути домашний скот в каннибалов.

На фермах все происходит совсем иначе. Там животным позволяют есть натуральные продукты. Они свободно пасутся, наслаждаясь физической активностью и свежим воздухом.

Как результат, выбор органических и натуральных продуктов имеет явные преимущества для здоровья.

- ✓ Мясо содержит меньше насыщенных или нездоровых жиров и больше жиров здоровых.
- ✓ Куры несут яйца, содержащие меньше холестерина.

Фермеры также обычно ведут хозяйства щадящими методами, которые не истощают и не портят почву, а, наоборот, укрепляют ее для длительного использования.

Рекомендация употреблять в пищу побольше продуктов из цельных зерен, фруктов, овощей и т.д. вовсе не является жестким правилом, обязательным для всех. Единой и идеальной диеты просто не существует. Вы должны просто наслаждаться жизнью, частью чего время от времени может быть поедание пищи. Мы лишь советуем поддерживать ваше здоровье при помощи диеты, используя хорошо сбалансированную, свежую и цельную пищу, богатую натуральными продуктами. Полагаться на закусочные быстрого питания, консервы и концентраты можно лишь в виде исключения. Старайтесь обращаться к ним поменьше и ни в коем случае не делайте их основой своего рациона.