

# Тренировки с подвесными ремнями

Программы  
упражнений  
для всех групп  
мышц



Кеннет Люн  
и Лили Чоу

Кеннет Люн  
и Лили Чоу

# Тренировки с подвесными ремнями



УДК 613.71  
ББК 75.6  
Л94

Перевел с английского *В. М. Боженов* по изданию:  
SUSPENDED BODYWEIGHT TRAINING (Workout Programs for  
Total-Body Fitness) by Kenneth Leung with Lily Chou, 2015

**Люн, К.**

Л94 Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ.  
В. М. Боженов. — Минск : Попурри, 2016. — 144 с. : ил.  
ISBN 978-985-15-2821-5

Упражнения с подвесными ремнями являются краеугольным камнем многих современных программ тренировки профессиональных спортсменов практически в любом виде спорта. Они доступны, эффективны и занимательны. Они превращают надоевшие, давно известные упражнения в сложные и интересные, помогающие создать рельеф мышц средней части тела.

Для широкого круга читателей.

**УДК 613.71**  
**ББК 75.6**

**ISBN 978-1-61243-410-0 (англ.)**

© 2015 Kenneth Leung and Lily Chou  
Photographs © 2015 Rapt Productions  
except as noted below

**ISBN 978-985-15-2821-5 (рус.)**

© Перевод. Издание на русском языке.  
Оформление. ООО «Попурри», 2016



# Часть 1

## ОБЩИЙ ОБЗОР





---

## ТРЕНИРОВКИ С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ: ПРИГОТОВЬТЕСЬ ПЕРЕВЕСТИ ТРЕНИРОВКИ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

---

Каждые несколько лет в тренажерных залах появляется новинка, привлекающая внимание публики. Одной из самых интересных стал подвесной тренажер для упражнений с весом собственного тела. Производители спортивного снаряжения, такие как TRX и Lifeline, дали новую жизнь тренировкам с подвесными ремнями, взяв за основу старые добрые упражнения, выполнявшиеся прежде гимнастами, и превратив их в модную новинку.

Вот почему подвесные тренажеры появились почти в каждом тренажерном зале Америки. Тренировки с подвесными ремнями эффективны и занимательны. Они превращают надоевшие, давно известные упражнения в сложные и интересные, помогающие создать рельеф мышц средней части тела. Даже те люди, которые не имеют ни малейшего понятия о технике выполнения упражнений с подвесными ремнями, могут попробовать одно из них и ощутить жжение в области брюшного пресса и ягодич. Только представьте, чего можно добиться, следуя простым правилам выполнения этих упражнений и немного попрактиковавшись!

Если вы хотите больше узнать о тренировках с подвесными ремнями, чтобы расширить свой арсенал упражнений, то попали по адресу. Эта книга послужит вам справочником для работы с петлями TRX, кольцами и другими подвесными системами. Вы найдете в ней примеры и описания упражнений, которые помогут развить мышечную силу, равновесие и гибкость – как для общей физической подготовки, так и для занятий самыми разнообразными видами спорта.

Упражнения с подвесными ремнями являются краеугольным камнем многих современных программ тренировки профессиональных спортсменов практически в любом виде спорта, в том числе американском футболе, бейсболе, баскетболе, единоборствах, триатлоне и плавании. Во всем мире упражнения с подвесными ремнями используются в качестве

дополнения к программам силовой и общефизической подготовки, и для этого имеется веская причина: тренировки с подвесными ремнями уникальным образом развивают равновесие спортсмена, позволяя ему постоянно совершенствовать сложные двигательные навыки. Если вы научитесь автоматически стабилизировать среднюю часть тела, ваши силовые показатели резко пойдут вверх. Вы станете сильнее и выносливее, телосложение улучшится.

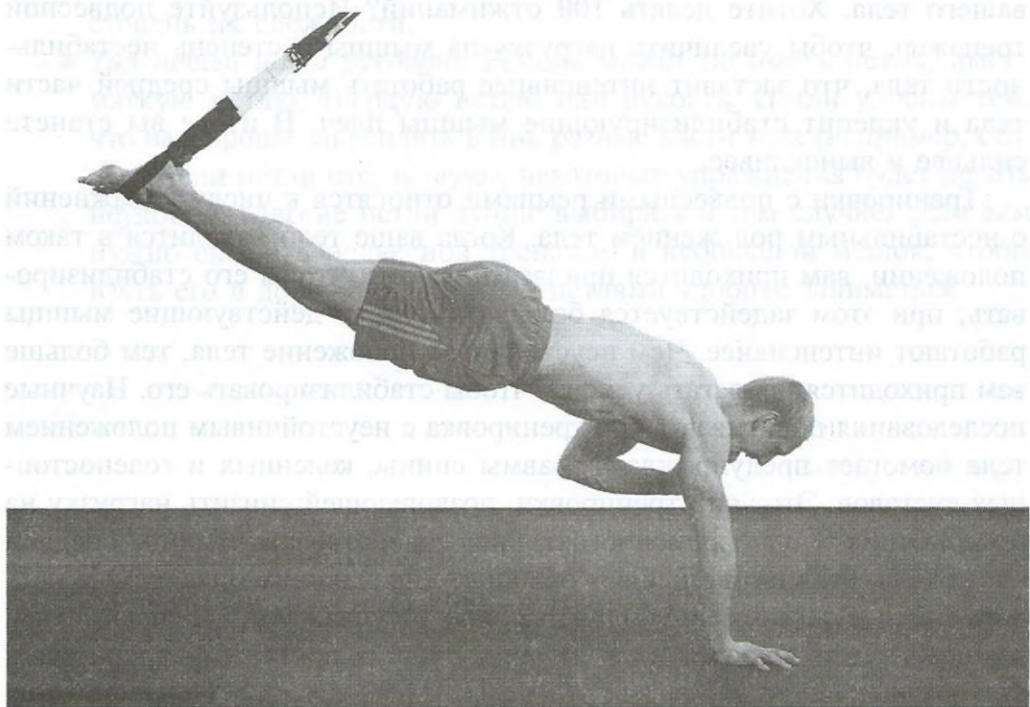
Но самым замечательным качеством тренировок с подвесными ремнями является их доступность. Этими упражнениями может заниматься каждый человек. Работая с профессиональными спортсменами и любителями, я использую упражнения с подвесными ремнями, чтобы помочь своим подопечным развить мышцы средней части тела. Как физиотерапевт, я использую эту методику, чтобы облегчить выполнение упражнений для пациентов, проходящих реабилитацию. В целом тренировки с подвесными ремнями позволяют без труда корректировать степень сложности упражнения, приводя ее в соответствие с вашим уровнем физической подготовки – будь вы пожилой человек, который хочет подниматься по ступеням лестницы без болей в суставах, или студент колледжа, который усиленно пытается нарастить огромные бицепсы.

Чтобы помочь вам тренироваться с умом, эта книга предоставит вам основные знания о физических упражнениях. Как педагог и доктор-физиотерапевт, я стараюсь сделать все возможное, чтобы мои пациенты понимали, почему они занимаются теми или иными упражнениями. Это позволяет им избегать травм. Освоив принципы тренировок с подвесными ремнями, вы сможете не только усложнять упражнения по мере достижения прогресса, но и модифицировать их применительно к своим потребностям. В этой книге предоставлены простые программы упражнений и пошаговые описания, которые не только дадут вам всю необходимую информацию, но и позволят получить то, в чем, по мнению вашего тренера или физиотерапевта, вы нуждаетесь: упругие мышцы, сильную среднюю часть тела, гибкость и – самое главное – эффективную и занимательную тренировку.



руют мое тело так, как никогда. Прежние тренировки напоминали мой первый автомобиль: дешевый и практичный, он позволял мне добраться туда, куда я хотел. Когда я добавил к своим тренировкам упражнения с подвесными ремнями, это было так, словно отец протянул мне ключи от новенького BMW и сказал: «Оторвись по полной программе, сынок». Внезапно простое отжимание снова стало трудным. Я смог привнести в свои тренировки почти бесконечное разнообразие, что не только сделало их занимательнее, но и позволило мне эффективно прорабатывать мышцы средней части тела. Я гарантирую, что если вы попробуете сделать *планку лицом вниз* или *складной нож* на подвесном тренажере, то почувствуете, как ваш живот покрывается рельефными мышцами, а жир стораёт быстрее, чем вы успеете дочитать этот абзац.

Все еще не верите? Найдите сертифицированного специалиста по физиологии упражнений и спросите его о значении сильных мышц средней части тела и тренировке равновесия. Почитайте научные журналы, которые разоблачают все на свете. Ученые никак не могут прийти к общему мнению о причинах глобального потепления, но все практикующие медики согласны в том, что вам нужны сильные мышцы средней части тела, которые играют ключевую роль в уменьшении боли в нижней части спины и улучшении спортивных показателей.



---

## В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ ОТ ДРУГИХ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ?

---

Я – крайне циничный человек. Поскольку я работаю в индустрии фитнеса и здоровья, меня постоянно бомбардируют самыми разнообразными новейшими и нелепейшими рекламными обещаниями: пищевыми добавками, которые позволят создать мышечный рельеф с минимальными усилиями, диетами, помогающими стать столь же атлетичным, как пещерный человек, вибрационными пластинами, которые попросту «стряхивают» жир, электродами, которые позволят тренироваться во время сна, волшебными браслетами, которые обещают выровнять ваш уровень энергии. Что ж, если что-нибудь из этого вам помогло, я рад за вас, но не хочу тратить свое время на то, что не имеет смысла и ценность чего исчерпывается, в лучшем случае, эффектом плацебо.

В чем состоит эффект плацебо? Если вы верите, что какое-то средство принесет вам пользу, то у вас возникает физиологическое ощущение, что оно на самом деле действует, даже если то, что вы приняли (сахарная пилюля, волшебный боб и так далее), являет собой чистой воды шарлатанство. Я же предпочитаю использовать то, что проверено наукой. И не только. Я хочу использовать то, что немедленно дает эффект. Чтобы я сразу понял, что оно на самом деле действует. Тогда я не отступлюсь и буду этим заниматься. Говоря о тренировках с подвесными ремнями, я имею в виду, что вы не только увидите результаты сразу или в первые же недели, но и продолжите замечать дальнейший прогресс, поскольку ваша гибкость будет постоянно возрастать и вы станете осваивать все новые и новые сложные движения.

Когда я впервые начал пользоваться подвесным тренажером, он представлялся мне всего лишь еще одной игрушкой. «Окей, здорово, я могу сделать это упражнение и то тоже... Что ж, неплохо», — говорил я себе. Но чем больше я использовал этот тренажер, чем больше его осваивал, тем чаще замечал, что могу делать новые упражнения, которые трени-



---

## В ЧЕМ СУТЬ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ?

---

В тренировках с подвесными ремнями в качестве основной нагрузки используется вес тела. Эту нагрузку создает сила притяжения земли, действующая на ваше тело. Следовательно, вам не нужны никакие дополнительные отягощения, кроме собственного тела. Тренировки с подвесными ремнями хороши тем, что здесь вы можете по желанию упростить или усложнить свои привычные упражнения. Так, особым образом настроенный подвесной тренажер облегчит выполнение таких базовых упражнений, как приседание. Не можете ни разу отжаться от пола? Нет проблем! Подвесной тренажер «снимет» 50 процентов веса вашего тела. Хотите делать 100 отжиманий? Используйте подвесной тренажер, чтобы увеличить нагрузку на мышцы и степень нестабильности тела, что заставит интенсивнее работать мышцы средней части тела и укрепит стабилизирующие мышцы плеч. В итоге вы станете сильнее и выносливее.

Тренировки с подвесными ремнями относятся к числу упражнений с нестабильным положением тела. Когда ваше тело находится в таком положении, вам приходится прилагать усилия, чтобы его стабилизировать; при этом задействуется больше мышц, и действующие мышцы работают интенсивнее. Чем неустойчивее положение тела, тем больше вам приходится прилагать усилий, чтобы стабилизировать его. Научные исследования показывают, что тренировка с неустойчивым положением тела помогает предупреждать травмы спины, коленных и голеностопных суставов. Этот вид тренировки, позволяющей снизить нагрузку на позвоночник и одновременно активнее задействовать мышцы средней части тела, отлично дополняет обычные упражнения. Даже самые подготовленные спортсмены получают пользу от упражнений с подвесными ремнями, если включают их в разминку или в программу тренировки вне сезона.

В системах подвесных тренажеров используются неэластичные ремни с регулируемой длиной, имеющие разные виды петель и/или рукоятей – от простой веревки с петлей, завязанной на конце, до ремня с удобной резиновой рукоятью. Если вы понимаете, что вам нужно, можете сами собрать подвесной тренажер из самых простых деталей. Если прежде вам не случалось регулярно заниматься на таком тренажере, я рекомендую вам приобрести свой первый тренажер в магазине спортивных товаров или позаниматься с ним в тренажерном зале. Существует несколько моделей подвесных тренажеров разных производителей, например TRX, Power Systems Lifeline Jungle Gym и GoFit Gravity Straps. Выбирая подвесной тренажер, учитывайте, кроме цены, следующие обстоятельства:

- *Одна или две точки крепления (якорь).* Оба варианта хороши, но тренажеры с одной точкой крепления немного удобнее. Также здесь проще регулировать длину ремней, симметрично выравнивая обе стороны, что поможет вам сэкономить несколько драгоценных секунд, когда вы будете перенастраивать тренажер для другого упражнения.
- *Возможность регулировки длины ремней.* Это важно, так как позволит выполнять большее число упражнений, а также менять степень их сложности.
- *Тип петли и/или рукояти.* Ремень может не иметь петли, иметь мягкую петлю, твердую петлю или рукоять. Петли удобны тем, что вам проще закреплять в них разные части тела (например, стопы). Если петли отсутствуют, некоторые упражнения будет делать неудобно. Мягкие петли лучше выбирать в том случае, если вам нужно сложить подвесной тренажер в небольшой мешок, чтобы взять его в дорогу; с твердыми петлями удобнее заниматься.



---

## ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ

---

Тренировки с подвесными ремнями позволяют изменять степень сложности многих известных упражнений, оптимизируя величину нагрузки применительно к вашим потребностям. Таким образом, вы всегда получаете именно такую нагрузку, которая вам требуется. Чтобы лучше понять, чем способны помочь тренировки с подвесными ремнями именно вам, нужно для начала разобраться в отличиях между силой и устойчивостью.

Все мы интуитивно понимаем, что значит сила. Это ваша способность перемещаться или перемещать объект – будь то ваше собственное тело или другой груз. Основные упражнения тренировок с подвесными ремнями прекрасно развивают силу. Но уникальными их делает не это, а то, что они развивают способность поддерживать устойчивое положение тела. Устойчивость подобна силе, но если сила – это способность двигать или двигаться, то устойчивость – это способность противостоять движению. Например, когда вы поднимаете предмет с пола, сила позволяет вам преодолеть гравитацию и поднять предмет. Если при этом ваше тело обладает устойчивостью, движение будет выглядеть легким и плавным. Способность поддерживать положение тела позволяет держать спину в оптимальном положении – так, чтобы вы могли выполнять различные движения и при этом не получить травму. Если вам не хватает устойчивости, на суставы приходится большая нагрузка, что может привести к травме.

Выполнение большинства движений требует как силы, так и устойчивости. Когда выполнять упражнение слишком тяжело, люди теряют равновесие и получают травмы. Когда тело теряет устойчивость, вы внезапно ощущаете, что уменьшается также и ваша сила. Сила и устойчивость идут рука об руку, дополняя друг друга.

Для примера рассмотрим отжимание от пола. Для начала вам нужно принять положение планки, удерживая позвоночник и бедра прямо.

Способность удерживать тело в этом положении требует устойчивости плеч, туловища и ног. Когда вы опускаетесь к полу, а потом отжимаетесь в исходное положение, вам нужна сила плеч, чтобы контролировать движение тела вверх и вниз. Все это время тело не должно ни сгибаться, ни поворачиваться. Если средняя часть тела неустойчива, ягодицы поднимутся слишком высоко, а спина прогнется вниз – и любой, кто вас увидит, укоризненно покачает головой. Но если вы прорабатываете мышцы средней части тела, то сможете выровнять тело и удерживать его в таком положении. И со стороны будет казаться, что вы отжимаетесь без всяких усилий, хотя в действительности это будет не так.

Теперь поговорим о том, чем нам может помочь подвесной тренажер. Когда вы вкладываете стопы в подвесные петли, тело принимает неустойчивое положение: ноги уже не на полу, а тело может начать раскачиваться. В этом случае вам приходится направлять внимание и мышечную энергию на преодоление этого раскачивания. Вы касаетесь пола лишь ладонями, поэтому запястьям и плечам приходится противостоять вращательному движению тела. Вы должны прикладывать усилия уже только для того, чтобы удержаться в неподвижном положении! А теперь вам нужно еще и отжаться. У вас остается меньше мышечной силы для того, чтобы опустить и вновь поднять тело, поскольку мышцам приходится попутно стабилизировать положение тела.

Выполняя упражнение со стопами в подвесных петлях, вы увидите, что обычные отжимания от пола стали гораздо легче, чем прежде, поскольку тело адаптировалось к возросшей нагрузке, а уровень устойчивости увеличился. Это позволит вам вкладывать в движения своего тела больше силы, что даст именно тот результат, которого вы ждете, — способность выполнять больше отжиманий, соблюдая технику.

Тренировки с подвесными ремнями эффективны не только для укрепления мышц средней части тела и развития способности поддерживать устойчивое положение тела, но и для реабилитации после травм и предупреждения травм. Занятия на балансировочных тренажерах (мячи BOSU, балансировочные доски, диски DynaDisc) эффективно уменьшают вероятность появления болей в пояснице и улучшают стабильность коленных и голеностопных суставов. Здесь вам приходится стабилизировать позвоночник с помощью мускулатуры средней части тела.

Ниже мы перечислим еще несколько преимуществ тренировок с подвесными ремнями.

**Разнообразие.** Традиционные упражнения зачастую требуют использования гантелей и других отягощений, чтобы вы могли выполнять



разнообразные движения. И вот вы покупаете первый набор гантелей. Пока все идет прекрасно. Но что вам с ним делать, когда вы станете сильнее и гантели будут для вас слишком легкими? Одно из преимуществ тренировок с подвесными ремнями состоит в том, что эти упражнения никогда не станут для вас слишком легкими. Вы всегда сможете изменить упражнение, чтобы усложнить его, не покупая дополнительное снаряжение.

*Уникальная тренировка устойчивости.* Все упражнения можно разделить на два типа: с разомкнутой цепью и с замкнутой цепью. В упражнениях с замкнутой цепью руки и ноги упираются в пол или другую устойчивую опору. Если конечности занимают стабильное положение, вы можете вложить в движение больше силы. Движения с разомкнутой цепью имеют место тогда, когда ваши конечности могут свободно двигаться, например когда вы бросаете мяч в бейсболе или выполняете удар ногой в каратэ. Такие упражнения требуют большей стабильности тела. Вот почему, выполняя жим лежа, вы способны выжать больше, если выполняете упражнение со штангой (замкнутая цепь), и меньше, если выжимаете гантели (разомкнутая цепь). Если вы стремитесь улучшить свои спортивные показатели, лучший вариант для вас – совмещать упражнения обоих типов. Если вы тренируетесь с подвесными ремнями, то сможете выполнять упражнения обоих типов на одном подвесном тренажере. Дополнительного снаряжения при этом не потребуется.

*Малый вес и компактность подвесного тренажера.* Подвесные тренажеры можно найти почти в каждом специализированном тренажерном зале, но в тренажерных залах при отелях они пока встречаются редко. Однако, поскольку подвесные тренажеры суперкомпактны и легки, вы можете взять их с собой в любую поездку. Вам останется лишь прикрепить подвесную систему к двери или крупному дереву – куда захотите.

*Работа мышц средней части тела.* Практически любое упражнение с подвесными ремнями задействует мышцы средней части тела интенсивнее, чем аналогичное ему обычное упражнение. Это значит, что вы можете выполнять то же или подобное упражнение на подвесном тренажере за меньшее время, поскольку будете тренироваться интенсивнее и эффективнее.

*Занимательность.* Один из недооцененных аспектов тренировок с подвесными ремнями – их невероятная, невообразимая, немыслимая, невероятная, чрезвычайная увлекательность. Помните ли вы, как в детстве раскачивались на подвесных качелях? Существуют упражнения, где вы

используете инерцию движущегося тела и можете ощутить, как раскачиваетесь в воздухе. Никакие упражнения, кроме тех, что выполняются с подвесными ремнями, не дадут вам этого ощущения.

**Доступность и универсальность.** Я могу часами рассказывать о том, как мне нравится использовать упражнения с подвесными ремнями для улучшения тренировок и как замечательно они развивают силу и устойчивость. Но тренировки с подвесными ремнями можно использовать и для других целей. Я регулярно применяю эти упражнения в своей практике физиотерапевта. Подвесные ремни позволяют упростить упражнения и сделать их доступными для моих пациентов. Например, я использую их, чтобы помочь людям выполнять стойку на одной ноге или приседание. Каким бы ни был ваш возраст или уровень физической подготовки, вы можете использовать подвесной тренажер, чтобы тренироваться эффективнее.



---

## АНАТОМИЯ

---

Как физиотерапевт, я часто говорю пациентам, что практически любое движение (и травма) начинается с мышц средней части тела. И это не преувеличение. Каждый тренер и физиотерапевт знает, что, помогая спортсмену, например, улучшить гибкость голеностопного сустава или восстановиться после травмы ахиллова сухожилия, нужно убедить его тренировать также мышцы ягодиц и бедер. Если подающий в бейсболе травмировал локоть или плечо, для реабилитации после травмы ему нужно поработать над гибкостью туловища. С анатомической точки зрения, мышцей средней части тела следует считать любую мышцу, крепящуюся к позвоночнику.

Занимаясь физическими упражнениями, следует понимать, какие мышцы задействуются для выполнения того или иного движения. Это позволяет отрегулировать режим выполнения упражнений для максимального соответствия вашим целям. Основные мышцы средней части тела можно разделить на несколько групп:

*Мышцы-сгибатели позвоночника.* Мышцы живота, в том числе прямая мышца живота (те самые кубики) и косые мышцы живота.

*Мышцы-разгибатели позвоночника.* Эти мышцы, называемые параспинальными, осуществляют поддержку и вращение позвоночника.

*Мышцы-вращатели и стабилизирующие мышцы туловища.* К числу этих мышц относятся многораздельные мышцы, мышцы-вращатели позвоночника, поясничные мышцы и поперечная мышца живота. Они важнее всех остальных, но тренировать их нелегко.

*Мышцы таза и бедер.* К числу этих мышц относятся большая и средняя ягодичные мышцы, а также другие мышцы-вращатели бедра, такие как грушевидная мышца. В общем случае любое движение тела начинается с мышц бедер, а это значит, что они отвечают за производство силы, достаточной для перемещения всего тела.

*Мышцы плеч и спины.* К числу этих мышц относятся трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины, большая и малая грудные мышцы. Они контролируют положение лопаток

и в значительной мере отвечают за осанку. Тренировка данных мышц способствует обеспечению стабильности позвоночника. От того, какую часть тела вы хотите проработать в большей степени, зависит то, как вы будете использовать подвесной тренажер. Например, для тренировки плеч нужно вложить в подвесные петли руки. Если вы хотите поработать над брюшным прессом, то нужно вложить в подвесные петли стопы и выполнить скручивание лицом вниз.

## **КАК ТРЕНИРОВКИ С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ ДЕЙСТВУЮТ НА МЫШЦЫ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА**

Когда я только начинал заниматься боевыми искусствами, мне постоянно твердили, что энергия должна генерироваться в животе. Я не вполне понимал, что это значит, даже когда начал участвовать в национальных первенствах как спортсмен-любитель. Но, продолжая тренироваться, я заметил, что, координируя движения туловища и конечностей, становлюсь быстрее и сильнее. Научившись использовать этот потенциал, я смог выполнять очень мощные и скоростные движения, например пробивать кусок незакрепленной на опорах доски (ее просто подвешивали на веревке).

Мышцы и конечности не действуют отдельно от остального тела. Когда вы выполняете какое-то движение рукой, при этом задействуются и мышцы тела. Движение руки инициируется не плечом, а туловищем. То же самое можно сказать о любом функциональном движении. Давайте рассмотрим это на примере броска мяча в бейсболе. Подающий игрок поворачивается боком в направлении броска и поднимает переднюю ногу, сгибая ее в колене. Когда он делает выпад вперед, его бедра открываются и поворачиваются, за ними поворачивается туловище, за ним – плечо и, наконец, приходит в движение рука. Одним быстрым скоординированным движением всего тела подающий игрок бросает легкий мяч, вес которого составляет примерно 150 граммов.

Когда вы выполняете упражнение, сидя на скамье механического тренажера, ваше туловище и все тело стабилизировано. Это замечательно, если ваши цели противоположны тем, ради которых вы тренируетесь с подвесными ремнями. Если вы хотите научиться использовать мышцы туловища и конечностей одновременно, вам нужно дестабилизировать тело. Увеличив нагрузку на мышцы, стабилизирующие туловище, вы сможете научиться активнее задействовать их для выполнения функциональных движений, в результате чего ваши силовые и спортивные



показатели возрастут уже только потому, что улучшится координация движений туловища и конечностей и увеличится сила мышц средней части тела; при этом вам не придется изолировать (выделять) отдельные мышцы.

Мышцы средней части тела должны всегда участвовать как в выполнении основных движений, так и в выполнении более сложных движений. Если мышцы средней части тела сильны и функциональны, тело становится устойчивой платформой, позволяющей совершать движения конечностями. Если тело нестабильно или ослаблено, ноги и руки не могут двигаться эффективно и вы не можете реализовать свой потенциал полностью.

Казалось бы, ходьба – очень простое движение, не так ли? Мы обучаемся ему уже на первом году жизни. Но в действительности это достаточно сложное движение, состоящее из контролируемых падений и требующее участия не только ног, но и всего туловища, головы и рук. Во время ходьбы бедра производят движение, помогающее отвести ногу назад. Одновременно с этим мышцам нижней части туловища приходится стабилизировать позвоночник, чтобы помочь вам перемещать тело вперед. Удерживая туловище в устойчивом положении, вы не позволяете ему заваливаться на бок. Мышцы, расположенные в области шеи и лопаток, также координируют свои действия, чтобы вы могли держать голову и руки в нужном положении.

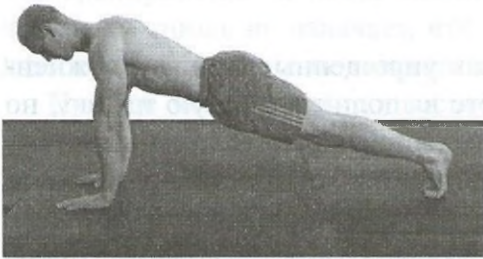
В сущности, мышцы бедер инициируют любое функциональное движение и отвечают за производство значительной силы, необходимой для приведения в движение всего тела. Мышцы нижней части туловища, в частности косые мышцы живота и поперечная мышца живота, а также мышцы спины должны быть способны передать верхней части тела движение, инициированное мышцами бедер. Мышцы туловища стабилизируют тело, предотвращая нежелательное движение позвоночника и тем самым предотвращая травмы и износ суставов. Чем сильнее и устойчивее ваше тело, тем большую силу могут производить руки и ноги.

Если вы хотите прорабатывать мышцы средней части тела, то следует помнить, что в действительности вам не нужно приводить их в движение. Вспомним: устойчивость подобна силе, но если сила – это способность двигать или двигаться, то устойчивость – это способность противостоять движению. Для примера рассмотрим упражнение «Планка»: вы удерживаете вес тела на руках и носках, стараясь удержать тело прямым от головы до пяток, не допуская провисания бедер и туловища. Мышцы средней части тела, особенно фронтальной поверхности, изо-

всех сил стараются удержать его в данном положении. Это замечательное упражнение для укрепления мышц туловища начального и среднего уровня подготовки.

А как насчет подъемов корпуса? Это упражнение заставляет округлять спину, тогда как нам, наоборот, нужно прогибаться. Мы и без того целыми днями сидим за компьютером, что ухудшает осанку. Подъем корпуса и другие упражнения, которые заставляют нас округлять спину в положении сидя, также создают большую нагрузку на межпозвоночные диски, что может приводить к их износу и смещению, а также к образованию межпозвоночной грыжи.

Идеальными для начинающих заниматься фитнесом спортсменов, восстанавливающихся после травм, и спортсменов со средним уровнем подготовки следует считать упражнения, в которых туловище оказывается в нестабильном положении. И в этом упражнениям с подвесными ремнями нет равных. Здесь мышцам туловища, особенно глубоко залегающим стабилизирующим мышцам, приходится работать значительно интенсивнее. Для примера рассмотрим несколько прогрессивно усложняющихся вариантов упражнения «Планка».



*Планка с двумя руками и двумя стопами на полу.* Обе стороны тела прорабатываются равномерно. Тело стабильно, вы стараетесь удержать бедра и туловище от провисания.



*Планка с двумя руками на полу и двумя стопами, вложенными в подвесные петли.* Близко к первому варианту, но здесь могут возникать небольшие движения, поскольку ноги находятся в нестабильном положении. Мышцам туловища и плеч приходится работать интенсивнее, чтобы стабилизировать ноги.





*Планка с одной рукой на полу, другой рукой на весу и двумя стопами, вложенными в подвесные петли.* Поскольку вы опираетесь теперь только на одну руку, вам приходится прикладывать дополнительные усилия, чтобы не завалиться на бок. Это положение еще менее стабильно.



*Планка с одной рукой на полу, другой рукой на весу, одной стопой, вложенной в подвесную петлю, другой стопой на весу.* Здесь положение тела еще менее стабильно. Работают все мышцы тела — от мышц, стабилизирующих бедра, и мышц туловища до мышц, стабилизирующих плечи.

Любое упражнение может иметь как упрощенные, так и усложненные варианты. Допустим, вы не можете выполнить полную планку, но хотите развить устойчивость тела к вращению. Согните ноги в коленях и вложите руки в подвесные петли. Если же вы хотите стабилизировать тело с минимальной поддержкой (одной рукой, одной ногой), согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, а также выполните отжимание с одной рукой. В конце концов, задача не в том, чтобы обрести такую феноменальную устойчивость, чтобы ничто не могло сдвинуть ваше туловище с места, а в том, чтобы двигаться так, как вы хотите, но отдавать себе отчет в том, что происходит с вашим туловищем. Выполняя упражнения, держите спину в нейтральном положении (то есть сохраняя естественный изгиб позвоночника). Данное условие может нарушаться только в тех случаях, когда это оговорено особо.

---

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

---

Тренироваться с подвесными ремнями может буквально каждый. Если соблюдать технику, эти упражнения совершенно безопасны. Если вы восстанавливаетесь после травмы или хирургической операции, проконсультируйтесь с профессионалом в области медицины, прежде чем начинать работать на подвесном тренажере. Если вы еще не восстановились после хирургической операции, есть риск приступить к тренировкам слишком рано или начать заниматься слишком интенсивно, поэтому лучше дать тканям больше времени для восстановления.

Для всех остальных тренировка с подвесными ремнями совершенно безопасна – при условии соблюдения всех мер безопасности. Если вам достаёт силы опереться, наклонившись, о стену, то хватит силы и для того, чтобы выполнять упражнения с подвесными ремнями. Если вы все еще не уверены, что вам подходят тренировки с подвесными ремнями, проконсультируйтесь с врачом, знакомым с этой системой. Тот факт, что тренироваться с подвесными ремнями может, в принципе, любой человек, отнюдь не означает, что каждый человек способен выполнить любое упражнение с подвесными ремнями.

Прежде чем купить подвесной тренажер, решите, куда будете его крепить. В идеале это может быть прочный якорь, ввернутый в потолок, или солидный гвоздь с большой шляпкой, вбитый в стену. Также можно использовать двери — при условии, что вы освободите близлежащее пространство. Всегда оставляйте предупреждающий знак с другой стороны двери, чтобы никто не пытался открыть ее, пока вы тренируетесь.

Когда вы впервые попробуете выполнить упражнение с подвесными ремнями, первым вашим чувством будет удивление: никогда прежде вы не думали, что способны принимать такое неустойчивое положение. Вас будет занимать только один вопрос: когда ваше тело прекратит раскачиваться? Однако, как и в случае обычных упражнений, вы не должны испытывать боль или неприятные ощущения. Становясь сильнее и устойчивее, вы сможете начать усложнять упражнения. Однако будьте внимательны: вы не получите пользы от упражнений, которые слишком тяжелы для вас. Прежде чем переходить к сложному упражнению, непременно убедитесь в том, что уверенно справляетесь с более простым.

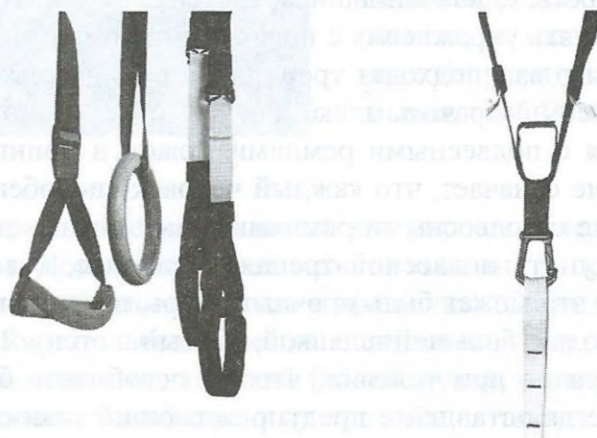


---

## ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ

---

Подвесные тренажеры можно использовать не только в помещении, но и на открытом воздухе – при условии, что вы найдете надежную точку крепления подвесной системы. В идеале высота этой точки должна составлять от 180 до 270 сантиметров от земли. Вы можете закрепить подвесной тренажер выше или ниже, но в таком случае получите иной угол тяги. К тому же это может сказаться на амплитуде раскачивания тела во время выполнения упражнений.



На открытом воздухе подвесную систему можно закрепить на прочной ветви дерева, если она растет почти горизонтально. В этом случае убедитесь, что выбранный вами сук не гнется под полным весом вашего тела. Также вы можете обвязать ремни тренажера вокруг ствола дерева. В помещении подвесную систему можно крепить к несущим конструкциям потолка, что даст вам больше вариантов для выполнения упражнений. Это наиболее предпочтительный вариант. Если у вас есть возможность, выбирайте именно его. Выбрав точку крепления (или две точки, если используете два отдельных ремня), протестируйте их, прикрепив к ним тренажер. В нижней точке ремни должны находиться

на уровне половины вашей голени или примерно в 15 сантиметрах от пола. Убедитесь, что подвесная система выдерживает полный вес вашего тела, и только после этого начинайте тренироваться. Для начала просто повисните на ремнях. Это и будет предварительным тестом подвесного тренажера.

К большинству подвесных тренажеров прилагается инструкция по установке, но на тот случай, если вы ее потеряете или захотите изготовить тренажер самостоятельно, еще раз повторим: непременно убедитесь в надежности крепления подвесных ремней. Если вы устанавливаете подвесной тренажер на дверь, предпочтительнее крепить его к той стороне, в которую она открывается, чтобы ее не смог открыть, потянув на себя, тот, кто не будет видеть, что с другой стороны двери вы прикрепили тренажер.

Если вы готовы заниматься, возьмите в руки подвесные петли или рукояти и потяните ремни на себя (возможно, вам придется отойти назад), чтобы устранить провисание. Ремни должны быть идеально натянуты в ходе всего упражнения.

## **КЛЮЧЕВЫЕ ПОЗИЦИИ И СОВЕТЫ ПО ПОЛОЖЕНИЮ ТЕЛА**

В ходе выполнения упражнений важно не то, что вы делаете, а то, как вы это делаете. Самые лучшие упражнения в мире принесут пользу лишь в том случае, если вы будете правильно их выполнять. Подобным же образом, неправильное выполнение даже самых лучших упражнений приведет лишь к нежелательному износу тела или, хуже того, к травме. Один из самых важных моментов, требующих вашего понимания, связан с обеспечением безопасности позвоночника.

Мышцы спины и позвоночник сильнее всего тогда, когда они находятся в нейтральном положении. Это называется нейтральным положением позвоночника. Данный термин часто используется тренерами и врачами. В общем случае нейтральное положение позвоночника представляет собой естественный изгиб позвоночника. Когда вы стоите прямо, спина должна быть немного изогнута в пояснице. Ваша спина сильнее всего, когда сохраняется этот изгиб. Именно тогда суставы и мышцы принимают правильное положение.

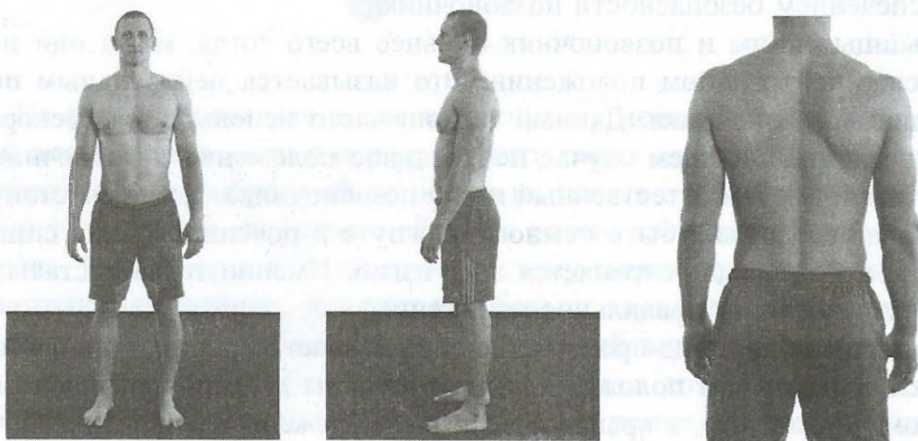
Когда вы полностью прогибаетесь или сгибаетесь, ваши мышцы находятся в неудобном положении и не способны действовать должным образом. Кроме того, в крайнем согнутом положении вы увеличиваете нагрузку на позвоночник и риск травм и заболеваний, таких как за-



щемление межпозвоночного диска, грыжа межпозвоночного диска или артрит. Таким образом, выполняя основные силовые упражнения, держите позвоночник в нейтральном положении, и тогда все будет в порядке.



Когда вы стоите, сохранять нейтральное положение позвоночника довольно просто, так как оно кажется естественным. Гораздо труднее это делать, когда вы приводите в движение бедра. Выполняя наклон вперед или становую тягу с правильной техникой, вы должны отвести бедра назад, сохраняя нейтральное положение позвоночника. Если спина уплощается (исчезает естественный изгиб позвоночника), вы можете ощутить боль. Это признак неправильной техники выполнения упражнения. Не следует поступать и обратным образом – полностью выпрямлять позвоночник, – поскольку избыточный изгиб поясницы вызывает разные типы болевых ощущений и приводит, в частности, к артриту.



*Нейтральное положение позвоночника стоя*

Еще одну распространенную ошибку люди совершают, когда выполняют упражнения для брюшного пресса, лежа на спине. Когда вы сохраняете нейтральное положение позвоночника, лежа на спине, поясничный отдел позвоночника немного изогнут. Это положение вы должны сохранять, когда выполняете подъем ног, скручивание и другие упражнения для брюшного пресса. Вы даже можете подложить под поясницу небольшое полотенце, свернутое в рулон, чтобы обезопасить спину и не позволить пояснице прижиматься к полу. Прижимая поясницу к полу, вы уплощаете позвоночник. Если вы хотите, чтобы спина была сильной, не следует приводить ее в уплощенное положение.

Избыточный изгиб поясницы, называемый чрезмерным лордозом, может вызывать слишком сильную компрессию (сжатие) поясничного отдела позвоночника, что может приводить к нежелательному износу и травмам суставов позвоночного столба. Таким образом, слишком сильно прогибать спину тоже не следует.



*Сверху: правильное нейтральное положение позвоночника лежа.*

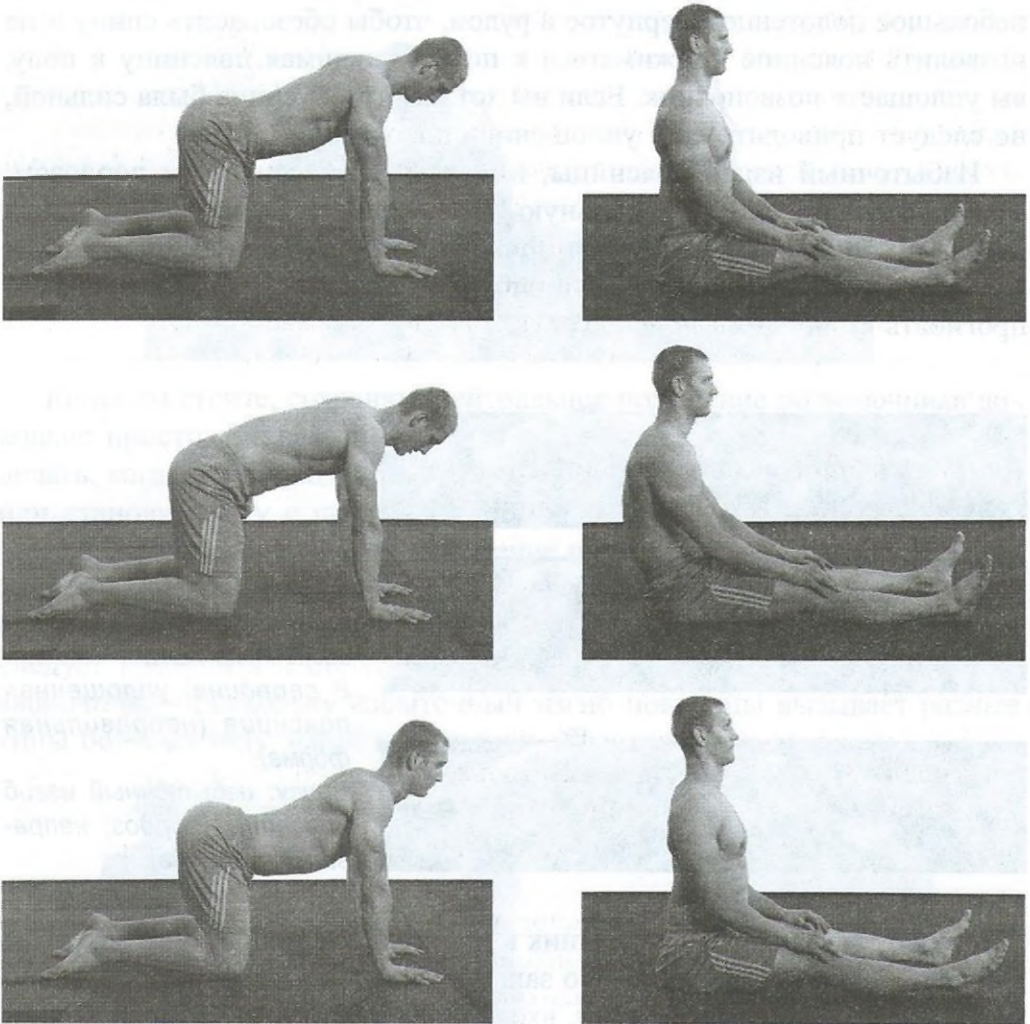
*В середине: уплощенная поясница (неправильная форма).*

*Внизу: избыточный изгиб поясницы (лордоз; неправильная форма)*

Приучитесь держать позвоночник в нейтральном положении, какие бы движения вы ни совершали. Это защитит спину от травм. Внимательно наблюдайте за спортсменами, входящими в элиту: от мастера каратэ, выполняющего комплекс стандартных приемов, до баскетболиста в стойке защиты или пауэрлифтера, готового поднять гигантский вес, — и увидите, что в положении готовности к движению они сохраняют нейтральный изгиб поясницы. Конечно, из этого правила существует несколько исключений. Некоторые движения, характерные для определенных видов спорта или профессий, могут требовать и не вполне



нейтрального положения позвоночника (например, положение гребца в наклоне вперед, движения силачей, которым приходится прижимать камень к телу, обхватив его руками, или очень низко наклоняться, чтобы перевернуть массивное колесо грузовика), но эти движения специфичны и требуют дополнительной гибкости.



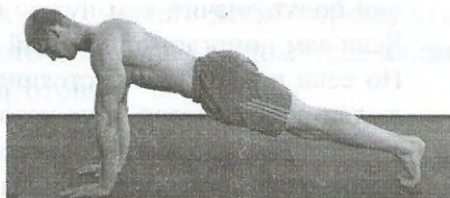
Сверху: правильное нейтральное положение позвоночника в стойке на руках и коленях. В середине: уплощенная поясница (неправильная форма). Внизу: избыточный изгиб поясницы (лордоз; неправильная форма)

Сверху: правильное нейтральное положение позвоночника сидя. В середине: уплощенная поясница (неправильная форма). Внизу: избыточный изгиб поясницы (лордоз; неправильная форма)

## Основные упражнения

Можно назвать несколько основных упражнений, выполняемых как с подвесным тренажером, так и без него. Если вы поймете, как делать упражнения без подвесного тренажера, вам удастся быстрее освоить их выполнение на подвесном тренажере.

**Планка.** Данное упражнение требует устойчивости всего тела. Встаньте на руки и колени (положение на четвереньках) так, чтобы лучезапястные суставы оказались на одной вертикальной линии с плечевыми. Выпрямите ноги. Положение тела должно быть точно таким же, как в положении стоя. Ноги, шея и голова должны составлять одну линию с туловищем. Чтобы активнее задействовать мышцы средней части тела, напрягите ягодичные мышцы. Это позволит увеличить устойчивость всего туловища. Распространенная ошибка – провисание бедер и ягодиц.



**Планка лицом вверх.** Положение тела похоже на то, которое вы принимаете, выполняя планку лицом вниз, но здесь вы располагаетесь лицом вверх, причем пятки или верхняя часть тела опираются на поверхность с небольшой высотой подъема (диван, кровать или подвесной тренажер). Вы можете полностью вытянуть позвоночник и бедра, чтобы, когда ваши ноги подняты, на полу оставались только затылок и плечи. Спина должна оставаться прямой и не опускаться на пол. При необходимости вы можете положить руки на пол, чтобы поддерживать равновесие.



**Приседание.** Это замечательное упражнение, если его правильно выполнять. Движение инициируется одновременным сгибанием обеих ног в коленных и тазобедренных суставах. В случае обычного приседания постарайтесь расположить тело так, чтобы голени оказались параллельны туловищу. Убедитесь, что сгибаете ноги в бедрах и не округляете спину, особенно если приседаете максимально низко. Следите также за тем, чтобы не было болей в коленях или других частях тела.





## ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПРИСЕДАНИЯ

Многих моих пациентов и некоторых спортсменов учили приседать так, чтобы колени не выходили за вертикальную линию, образованную пальцами ног. Идея здесь в том, чтобы защитить колени. Что ж, я согласен с тем, что колени не должны болеть, когда вы выполняете приседание. Если они болят, значит, вам нужно изменить технику выполнения упражнения. Если вам помогает описанный выше метод, продолжайте использовать его. Но если приходится постоянно следить за тем, чтобы колени не слишком выдвигались вперед, я не назову это настоящим приседанием.

Если бы от вас требовалось выполнить полное приседание так, чтобы бедра оказались параллельны полу, то, согласно законам биомеханики, человек со средним телосложением не смог бы выполнить это условие, не выводя колени за вертикальную линию, образованную пальцами ног. Если бы человек ограничивал выдвижение коленей вперед, то заваливался бы назад или поднимал пальцы ног, что отвлекало бы внимание от выполнения приседания. Кроме того, он затрачивал бы на это дополнительную энергию. Если вам приходится поднимать пальцы ног, чтобы не завалиться назад, вы сами осложняете себе задачу.

Чтобы правильно выполнить приседание, вес тела должен приходиться на голени. Когда, приседая, вы сгибаете ноги в тазобедренных суставах, сгибаются также и коленные суставы. Колени должны оставаться на одной вертикальной линии со вторым пальцем каждой ноги, а ступни – прижаты к полу. Если колени в этом положении не болят, продолжайте упражнение. Только не забывайте отводить назад бедра, когда опускаетесь в присед, и задействуйте все мышцы ног, чтобы удержать вес своего тела.

*Наклон вперед.* Это упражнение сосредоточено на том, чтобы приводить в движение бедра, зафиксировав положение туловища. Когда вы правильно его выполняете, задействуются большая ягодичная мышца и задняя группа мышц бедра. Мышцы спины и туловища стабилизируют тело, исключая нежелательные движения. Можно дать много советов, помогающих освоить наклон вперед, но самый простой из них таков: сгибая ноги в тазобедренных суставах, сосредоточьтесь на отведении бедер назад и сохранении нейтрального положения позвоночника.

Когда наклон вперед выполняется с отягощением, он обычно называется становой тягой. Данное упражнение помогает укрепить мышцы задней поверхности тела, в том числе мышцы спины, ягодиц и заднюю группу мышц бедра.

## ОСНОВНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВЕСНОГО ТРЕНАЖЕРА

Каждое упражнение, выполняемое с использованием подвесного тренажера, начинается с того, что вы принимаете одно из восьми исходных положений, описанных ниже. Освоив их, вы сможете легко переходить от упражнения к упражнению и сосредоточиться на каждом отдельном движении, выполняя его без особой подготовки.

*Положение стоя лицом к якорю.* Возьмите рукоятки подвесных ремней и отойдите назад, чтобы натянуть ремни. Выпрямите руки и отклонитесь назад. Если вы хотите усложнить упражнение, сделайте шаг вперед, сохраняя натяжение подвесных ремней.

Пример упражнения: тяга к груди (см. с. 67).

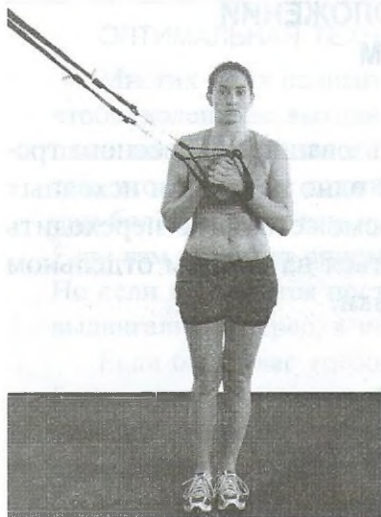


*Положение стоя спиной к якорю.* Возьмите рукоятки подвесных ремней и держите их перед собой. Сделайте шаг вперед, чтобы натянуть ремни. При необходимости сделайте шаг назад, чтобы увеличить нагрузку.

Пример упражнения: растяжка грудных мышц (см. с. 126).

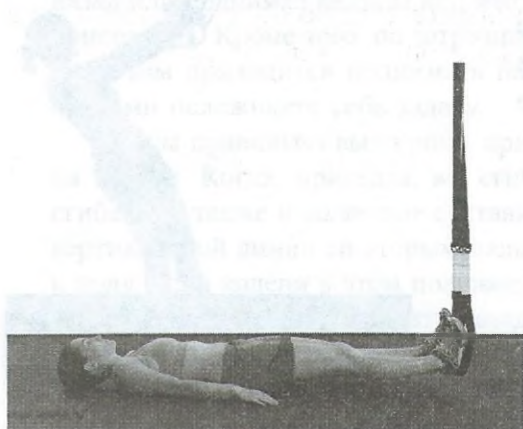






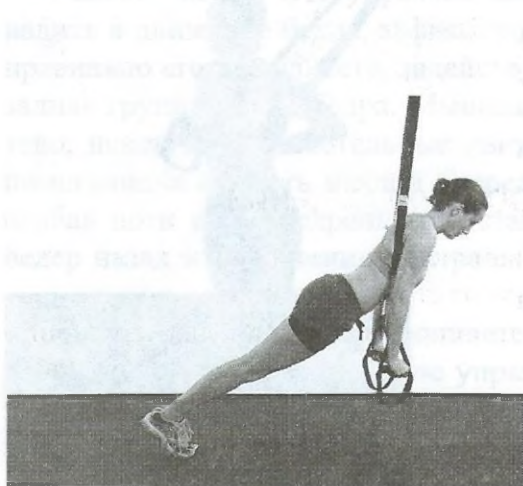
*Положение стоя боком к якорю.* Возьмите рукояти подвесных ремней одной или двумя руками и повернитесь боком к якорю. Сделайте шаг в сторону от якоря, чтобы натянуть ремни. Наклонитесь в противоположную от якоря сторону. Если вы хотите усложнить упражнение, поставьте стопы ближе к якорю, сохраняя натяжение подвесных ремней.

Пример упражнения: прогибание в сторону стоя (см. с. 103).



*Положение лежа лицом вверх,* стопы вложены в петли подвесных ремней. Лягте на пол, вложив пятки в подвесные петли. Если вы хотите усложнить упражнение, отодвиньтесь дальше от якоря.

Пример упражнения: сгибание ног для задней группы мышц бедра (см. с. 100).



*Положение лежа лицом вниз,* рукояти подвесных ремней в руках. Начните из стойки на руках и коленях (положение на четвереньках). Возьмите рукояти подвесных ремней руками, а затем выпрямите ноги и туловище, приняв положение планки лицом вниз.

Пример упражнения: жим от груди (см. с. 71).

*Положение лежа лицом вниз, стопы вложены в петли подвесных ремней.*

**В а р и а н т 1.** Начните из стойки на руках и коленях (положение на четвереньках); ноги обращены к подвесным петлям. Стоя на коленях, поднимите одну ногу и вложите ее в подвесную петлю.



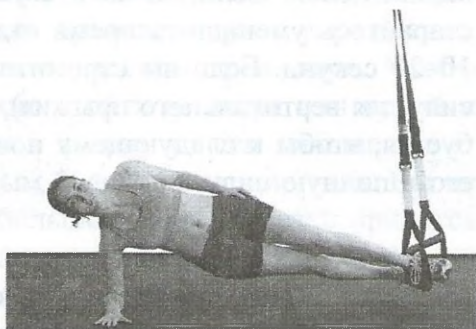
Повторите для другой ноги. Осторожно перенесите вес тела на стопы, поднимите колени и выпрямите тело. Примите положение планки со стопами в подвесных петлях.

**В а р и а н т 2.** Сядьте лицом к подвесному тренажеру. Вложите одну стопу в подвесную петлю. Поднимите другую ногу и вложите ее в другую петлю. Перенесите вес тела на стопы, повернитесь лицом вниз, чтобы принять положение планки.

Пример упражнения: отжимание со стопами в подвесных петлях (см. с. 79).

*Положение лежа боком на полу.*  
Это положение схоже с положением лицом вниз, но здесь вы поворачиваетесь на бок вместо того, чтобы повернуться лицом вниз.

Пример упражнения: боковая планка (см. с. 102).



## ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Существует несколько способов изменения уровня сложности упражнения с тем, чтобы привести его в соответствие с вашим уровнем подготовки. Ниже приводятся несколько основных правил для изменения уровня интенсивности упражнения.

**Повторения.** Самый простой способ повышения сложности упражнения – увеличение количества повторений, которые вы выполняете за



каждый подход. Оптимальное число повторений зависит от ваших целей. Если вы хотите развить выносливость, снизьте нагрузку так, чтобы выполнять по 20 повторений за подход. Если вы хотите в большей степени развить силу, ограничьтесь десятью (или меньшим числом) повторений за подход; по окончании подхода вы должны ощущать усталость.

*Примечание.* Выполнять упражнение до состояния усталости – значит повторять одно и то же упражнение столько раз, сколько можете выполнить его с идеальной техникой. Выполнение половины повторений с техникой, уступающей идеальной, не только приучает вас неправильно делать упражнение, но и вредит вашему здоровью!

*Выносливость/время.* Вместо того чтобы считать повторения, можно следить за временем. Это удобно, когда вы делаете упражнения, требующие удержания определенного положения тела (например, планку), или когда выполняете упражнения циклом. Если вам не нужно считать повторения, вы можете быстро переходить от одного упражнения к другому и при этом думать о чем-то своем!

*Время отдыха.* Оптимальная продолжительность отдыха зависит от ваших целей. Если вы хотите укрепить сердечно-сосудистую систему, старайтесь уменьшить время отдыха между подходами, доведя его до 10–20 секунд. Если вы стремитесь развить силу (например, взрывную силу для вертикального прыжка), отдыхайте ровно столько, сколько требуется, чтобы к следующему повторению восстановиться и выполнить его в полную силу.

*Скорость.* Изменение скорости движения необязательно меняет уровень сложности упражнения, но помогает решать разные задачи в зависимости от ваших целей. Если вам нужно улучшить технику и повысить внимательность, выполняйте упражнение медленно, чтобы во время движения устранять все недостатки. Освоив идеальную форму упражнения, вы можете варьировать скорость движения, чтобы получить желаемый результат. Например, я не стану учить вас запрыгивать на ящик, пока вы не освоите приседание. Когда вы сможете выполнять приседание с правильной формой и нормальной скоростью, я попрошу вас усложнить упражнение и выполнять его с большей скоростью или с толчком.

*Площадь опоры.* Одна тонкость, которой вы, возможно, не замечали, занимаясь обычными упражнениями, – это ваша стойка и площадь

опоры. Поскольку упражнения с подвесными ремнями выполняются в менее стабильных положениях, вы можете увеличивать или уменьшать устойчивость, меняя площадь опоры. Создавая бóльшую площадь опоры (руки и ноги широко расставлены на полу), вы повышаете устойчивость. В этом положении упражнение выполнять легче. Когда вы принимаете узкую стойку или опираетесь об пол только одной конечностью, площадь опоры уменьшается и, соответственно, снижается ваша устойчивость. Кроме того, стойка с одной ногой впереди упрощает упражнение, так как здесь вы можете менять ось поворота тела.

*Комбинированные движения.* Освоив упражнение, вы можете разнообразить тренировку, комбинируя движения. Например, разнообразьте отжимания от пола, перемещая руки вперед и назад каждые несколько повторений. Выполняя тягу, держите отягощение (гантель или гимнастическую гирию) в свободной руке и в конце движения выполняйте подъем на бицепс и жим от плеча. Количество сочетаний движений может быть бесконечным!

*Положение.* Положение тела по отношению к якорю напрямую влияет на степень сложности упражнения. Рассмотрим в качестве примера тягу к груди или к поясу. Это, как правило, первое упражнение, которое люди пробуют выполнить на подвесном тренажере. Чтобы изменить уровень его сложности, нужно отойти от якоря или подойти ближе к нему. Когда вы стоите лицом к якорю, то чем дальше вы от него отступите, тем более вертикальным будет положение тела. Вы не сможете отклониться далеко назад, и бóльшая часть нагрузки придется на ноги. Чтобы усложнить упражнение, придвиньтесь к якорю. В этом случае тяговое движение выполняется за счет рук (подобно обратной тяге). Для любого упражнения важно расстояние, на которое вы отступаете от якоря. Если вы видите, что нагрузка неадекватна, нужно лишь приблизиться к якорю или отойти от него, чтобы выбрать подходящий уровень сложности.

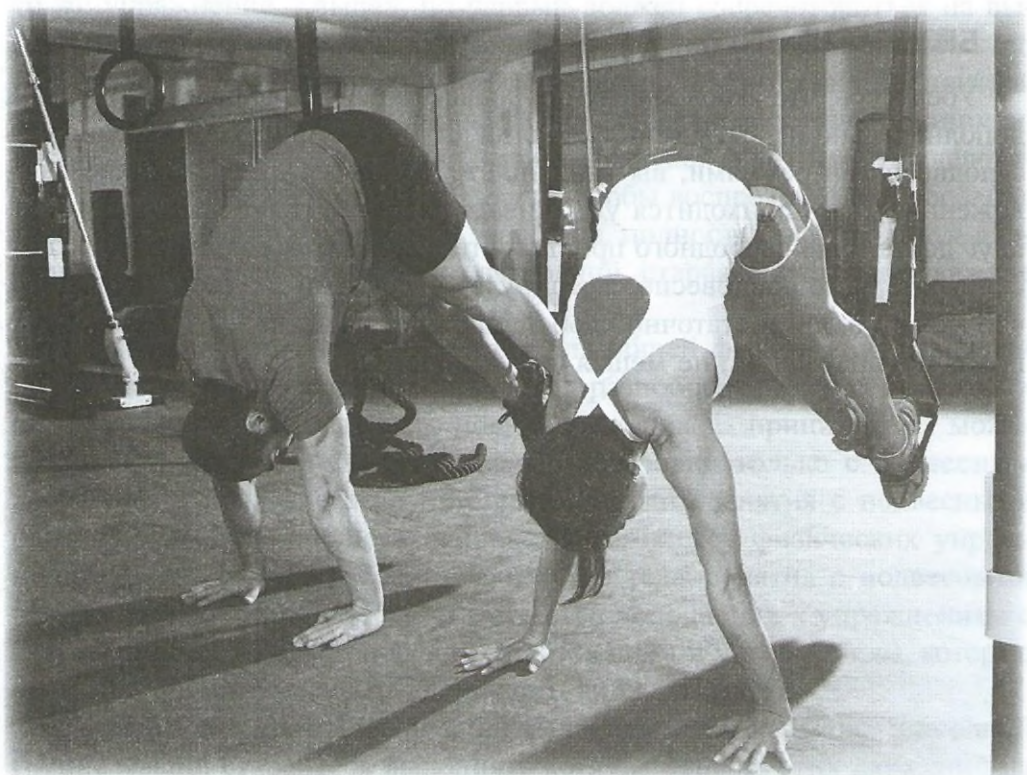




# КАК ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

## Часть 2

# ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК





---

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

---

В этой части вы найдете готовые программы тренировок, с которых можно начать, независимо от вашего уровня подготовки. Одни программы ориентированы на конкретные области тела, а другие созданы для определенных видов спорта и могут дополнять ваши основные тренировки. Однако предложенные программы не являются истиной в последней инстанции. К ним следует относиться как к базовым строительным блокам. На каждом этапе вы можете добавлять новые упражнения, которые, по вашему мнению, больше соответствуют вашим потребностям. Когда вы будете готовы создать собственную программу тренировок, обратитесь к разделу «Изменение уровня сложности упражнений» (см. с. 29).

### БЕЗОПАСНОСТЬ

Убедитесь, что якорь крепления подвесной системы надежен и ремни дополнительно не вытягиваются, когда вы тянете их на себя. Тренируясь с подвесными ремнями, вы выполняете движения в неустойчивом положении, и вам приходится удерживать равновесие. Убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства, куда вы могли бы опуститься, если потеряете равновесие. Тренируясь с другими людьми, убедитесь, что между вами достаточно свободного пространства и вы можете выполнять упражнения, не мешая окружающим.

---

## КАК СОЗДАТЬ СОБСТВЕННУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

---

Когда вы освоите какую-то из готовых программ и поймете, какие упражнения вам нравятся больше и какие упражнения вам нужны, вы можете создать собственную программу тренировок. Работая над этой задачей, помните о своих целях. Для чего вы тренируетесь: чтобы увеличить общую силу, сбросить лишний вес или укрепить сердечно-сосудистую систему? Цели могут быть разными и, соответственно, разными будут подходы к выполнению упражнений.

Например, спринтер и человек, стремящийся укрепить мышцы ног, чтобы предупредить боли в области поясницы, могут выполнять одно и то же упражнение – выпад, но первый должен сосредоточиться на выполнении движения с максимальной силой на выходе, то есть быстро опускаться в выпад и подниматься из него; можно даже добавить к этому движению прыжок (например, если забег на короткую дистанцию составляет в среднем 20 секунд, спринтер может выполнять последовательность выпадов в течение 20 секунд, чтобы воспроизвести требования своего вида спорта), а второй – медленно, полностью контролируя движения, делать 3 подхода по 10 повторений, стараясь выполнять каждое из них с правильной техникой.

Создавая программы тренировок для общей физической и силовой подготовки, лучше использовать более разнообразные инструменты и упражнения, чтобы осваивать новые движения. В принципе вы можете создать законченную программу тренировки только с подвесным тренажером, но в идеале лучше рассматривать занятия с подвесными ремнями как дополнение к основному комплексу физических упражнений. С точки зрения тренировки всего тела, занятия с подвесными ремнями следует использовать в качестве дополнения к упражнениям с отягощениями, плиометрическим упражнениям и упражнениям, которые являются специфическими для вашего вида спорта.

Когда вы сосредотачиваетесь на изолированном движении или одной группе мышц, старайтесь выполнять хотя бы одно из этих движений на



подвесном тренажере. Например, если моя цель – научиться выполнять толчок, я могу делать поочередно подход отжиманий со стопами в подвесных ремнях, подход отжиманий с руками в подвесных ремнях, а затем – подход жима лежа с гантелями лицом вверх. Это даст мне два вида упражнений с замкнутой цепью и разными типами требований к устойчивости тела, а также одно упражнение с разомкнутой цепью (научные исследования показывают, что большую пользу мы получаем от сочетания упражнений с замкнутой и разомкнутой цепью).

Таким образом, одним из самых больших преимуществ тренировки с подвесными ремнями является то, что вы можете использовать ее практически для любых целей. Если у вас мало времени, свободного места или спортивного снаряжения, вам отлично подойдет тренировка с подвесными ремнями, поскольку вы сможете прорабатывать разные части тела и вам не придется идти в другую часть комнаты за нужным предметом спортивного снаряжения.

Группировать упражнения можно по функциям (наклоны вперед, приседания, жимы, тяговые движения, толчковые движения) и в зависимости от прорабатываемых частей тела (именно так мы и поступили в этой книге). При этом имейте в виду, что одно и то же упражнение может использоваться для разных частей тела (в этом и состоит одно из преимуществ тренировки с подвесными ремнями).

Очень важно, почувствовав усталость, следить за техникой выполнения упражнения. С помощью подвесного тренажера многие упражнения можно упростить или усложнить, поэтому важно не отвлекаться от того, что по-настоящему важно, – от правильной техники выполнения. Самые лучшие упражнения принесут пользу лишь в случае их правильного выполнения.

---

#### ПРИВЕДЕНИЕ УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

#### В СООТВЕТСТВИИ С ВАШИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Все упражнения имеют многочисленные варианты: самые распространенные из них мы приводим в этой книге. Освоив основные упражнения, вы можете разнообразить тренировки с помощью предложенных вариантов или изобретать собственные. Например, в описании многих упражнений, выполняемых в положении стоя, говорится, что ноги следует свести. Но здесь, конечно, возможны варианты. Чтобы упростить упражнение, поставьте одну ногу впереди другой. Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его стоя на одной ноге (см. с. 29, «Изменение уровня сложности упражнений»).

---

---

## ТРЕНИРОВКА ЧАСТЕЙ ТЕЛА

---

Наилучшим вариантом программ тренировок являются такие, которые отличаются большим разнообразием входящих в них упражнений. Однако если у вас имеются определенные цели, например укрепление мышц средней части тела или развитие взрывной силы ног, используйте следующие программы тренировок. Здесь используются разные уровни сложности упражнений, чтобы обеспечить потребности людей с различной степенью физической подготовки. Если вы никогда прежде не занимались упражнениями с подвесными ремнями, начните с упражнений начального уровня (первая колонка в каждой программе тренировки). Став сильнее и адаптировавшись к начальному уровню сложности, вы можете перейти к среднему уровню, а затем – к продвинутому. Если вы достаточно хорошо подготовлены физически и имеете опыт тренировок с подвесными ремнями, можете попробовать сразу приступить к программе упражнений продвинутого уровня.

Имейте в виду, что не все части тела у вас могут быть развиты одинаково. Поэтому, если вы видите, что какое-нибудь упражнение в программе легче или тяжелее остальных, можете подобрать вариант, больше соответствующий вашему уровню подготовки. Однако не следует переходить к продвинутому уровню, если вы не освоили основные упражнения и не можете выполнять их с правильной техникой!

И последнее: мы приводим здесь произвольное число подходов и повторений. Вы можете изменять эти параметры, как и степень сложности упражнения, чтобы получить нагрузку, соответствующую вашему уровню подготовки.

### НОГИ

Эти упражнения можно выполнять циклом, то есть подряд без отдыха между ними. Если вы захотите выполнить более одного подхода каждого упражнения, при необходимости дайте себе короткий отдых после завершения цикла.



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Приседание</b>	Приседание с поддержкой, см. с. 81 10 повторений	Приседание с поднятыми руками, см. с. 66 10 повторений	Приседание с поднятыми руками, см. с. 66 10 повторений
<b>Наклон вперед</b>	Наклон вперед, см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений
<b>Выпад в сторону</b>	Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Пистолет</b>	Пистолет с поддержкой, см. с. 93 по 10 повторений на каждую сторону	Пистолет с поддержкой, см. с. 93 по 10 повторений на каждую сторону	Пистолет (вариант с одной рукой), см. с. 94 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Подъем колена</b>	Подъем колена стоя, см. с. 92 по 10 повторений на каждую сторону	Подъем колена, см. с. 88 по 10 повторений на каждую сторону	Подъем колена (вариант с прыжком), см. с. 88 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Выпад</b>	Выпад с поддержкой, см. с. 82 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад с поворотом корпуса, см. с. 84 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Для голени</b>	Подъем обеих пяток, см. с. 87 10 повторений	Подъем пятки, см. с. 87 по 10 повторений на каждую сторону	Прыжок на одной ноге, см. с. 87 по 10 повторений на каждую сторону

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Мостик</b>	Мостик, см. с. 97 10 повторений	Мостик (вариант без рук), см. с. 97 10 повторений	Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Сгибание ног для задней группы мышц бедра</b>	Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99 10 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра и мостик, см. с. 100 10 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра (вариант с попеременным сгибанием ног), см. с. 99 по 10 повторений на каждую сторону

## РУКИ И ПЛЕЧИ

Эти упражнения можно выполнять циклом, то есть подряд без отдыха между ними. Если вы захотите выполнять более одного подхода каждого упражнения, при необходимости дайте себе короткий отдых после завершения цикла.

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Тяга к поясу</b>	Тяга к поясу, см. с. 68 10 повторений	Тяга к поясу (вариант с шагами), см. с. 69 10 повторений	Тяга к поясу (вариант с одной ногой), см. с. 69 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Сгибание рук на бицепс</b>	Сгибание рук на бицепс, см. с. 75 10 повторений	Сгибание рук на бицепс (вариант с одной рукой), см. с. 75 по 10 повторений на каждую сторону	Сгибание рук на бицепс (вариант с одной рукой), см. с. 75 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Выпрямление рук на трицепс</b>	Выпрямление рук на трицепс, см. с. 77 10 повторений	Выпрямление рук на трицепс над головой, см. с. 78 10 повторений	Выпрямление рук на трицепс над головой (вариант с одной рукой), см. с. 78 по 10 повторений на каждую сторону



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Жим от груди</b>	Жим от груди (стойка с одной ногой впереди), см. с. 71 10 повторений	Жим от груди, см. с. 71 10 повторений	Жим от груди (вариант с прижатыми локтями), см. с. 71 10 повторений
<b>Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц</b>	Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц, см. с. 73 10 повторений	Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц (ноги вместе), см. с. 73 10 повторений	Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц (произвольное положение ног), см. с. 73 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Отжимание</b>	Отжимание со стопами в подвесных петлях, см. с. 79 10 повторений	Отжимание (вариант с руками в подвесных петлях), см. с. 79 10 повторений	Атомное отжимание, см. с. 79 10 повторений
<b>Тяга к груди</b>	Тяга к груди, см. с. 67 10 повторений	Тяга с силой, см. с. 123 по 10 повторений на каждую сторону	Тяга с силой и жим над головой, см. с. 124 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Сведение и разведение рук</b>	Сведение прямых рук, см. с. 74 10 повторений	Диагональное разведение рук, см. с. 70 10 повторений	Сведение прямых поднятых рук, см. с. 74 10 повторений

## СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Старайтесь поддерживать нейтральное положение позвоночника, выполняя каждое повторение. Отдохните столько, сколько потребуется, чтобы выполнить упражнение с хорошей формой. В идеале сократите время отдыха до 30 секунд (или менее).

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Скручивание лицом вниз</b>	Стойка на четвереньках, см. с. 105 30 секунд	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд
<b>Велосипед</b>	Велосипед, см. с. 115 30 секунд	Велосипед, см. с. 115 30 секунд	Велосипед (вариант с двумя ногами), см. с. 115 30 секунд
<b>Пика</b>	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд	Пика, см. с. 113 30 секунд	Пика (вариант с хлопком), см. с. 113 30 секунд
<b>Прогибание в сторону стоя</b>	Прогибание в сторону стоя (вариант), см. с. 103 30 секунд	Прогибание в сторону стоя, см. с. 103 30 секунд	Прогибание в сторону стоя, см. с. 103 30 секунд
<b>Стойка на четвереньках</b>	Стойка на четвереньках с разгибанием ноги (вариант на предплечьях), см. с. 106 30 секунд	Стойка на четвереньках с разгибанием ноги, см. с. 106 30 секунд	Стойка на четвереньках с разгибанием ноги, см. с. 106 30 секунд
<b>Боковая планка</b>	Боковая планка (вариант), см. с. 102 по 3 × 10 секунд на каждую сторону	Боковая планка, см. с. 102 по 3 × 10 секунд на каждую сторону	Боковая планка (вариант «Нитка с иголкой»), см. с. 102 по 3 × 10 секунд на каждую сторону
<b>Альпинист</b>	Альпинист, см. с. 114 30 секунд	Альпинист, см. с. 114 30 секунд	Альпинист (вариант со стойкой на ладонях), см. с. 114 по 20 секунд на каждую сторону
<b>Планка лицом вверх</b>	Планка лицом вверх, см. с. 98 30 секунд	Разведение ног лежа лицом вверх, см. с. 101 30 секунд	Разведение ног лежа лицом вверх (вариант с одной ногой), см. с. 101 30 секунд



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Планка</b>	Планка (вариант на предплечьях), см. с. 109 3 × 10 секунд	Планка, см. с. 109 30 секунд	Планка с шагами, см. с. 80 30 секунд

## РАВНОВЕСИЕ

Для поддержания равновесия задействуются внутреннее ухо, глаза и проприоцепция (способность отслеживать положение конечностей и суставов в пространстве). Сила и координация движений также помогают поддерживать равновесие и возвращаться в устойчивое положение после того, как вы утрачиваете равновесие. Кроме того, очень важна сила стоп и бедер. Отдыхайте по 10 секунд после каждого упражнения или меняйте сторону после каждого подхода.

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Стойка на одной ноге</b>	Стойка на одной ноге, см. с. 90 по 30 секунд на каждую сторону	Стойка на одной ноге, см. с. 90 по 30 секунд на каждую сторону	Стойка на одной ноге (вариант с закрытыми глазами), см. с. 90 по 30 секунд на каждую сторону
<b>Ходьба на месте</b>	Ходьба на месте, см. с. 91 30 секунд	Ходьба на месте, см. с. 91 30 секунд	Ходьба на месте (вариант с поднятыми руками), см. с. 91 30 секунд
<b>Подъем пятки</b>	Подъем обеих пяток, см. с. 87 30 секунд	Подъем пятки, см. с. 87 30 секунд	Подъем пятки, см. с. 87 30 секунд
<b>Наклон вперед</b>	Наклон вперед, см. с. 95 30 секунд	Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96 по 30 секунд на каждую сторону	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 30 секунд

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Планка</b>	Планка (вариант на предплечьях), см. с. 109 30 секунд	Планка, см. с. 109 30 секунд	Подвесная планка с одной рукой и ногой, см. с. 110 30 секунд
<b>Выпад в сторону</b>	Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85 по 30 секунд на каждую сторону	Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85 по 30 секунд на каждую сторону	Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86 по 30 секунд на каждую сторону
<b>Планка лицом вверх</b>	Планка лицом вверх, см. с. 98 30 секунд	Планка лицом вверх (вариант без рук), см. с. 98 30 секунд	Планка лицом вверх (вариант без рук), см. с. 98 30 секунд
<b>Наклон вперед на одной ноге</b>	Наклон вперед, см. с. 95 10 секунд	Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96 20 секунд	Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96 30 секунд

## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ: ГИБКОСТЬ

Для повышения гибкости спины важно с помощью растяжки обеспечить эластичность суставов выше и ниже поясницы. Прежде чем начинать растягиваться, непременно нужно хорошо размяться. Зафиксируйте растяжку на 30 секунд. Для получения оптимальных результатов повторите каждое упражнение 3 раза.

### Основное упражнение

- Растяжка задней группы мышц бедра, см. с. 134
- Растяжка мышц-сгибателей бедра, см. с. 132
- Растяжка грушевидной мышцы, см. с. 128
- Растяжка грудных мышц, см. с. 126
- Растяжка задней группы мышц плеча, см. с. 137
- Поворот корпуса с одной рукой, см. с. 131



**НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ: СИЛА**

Сильная спина – это устойчивая спина, которая через туловище передает рукам действие силы, инициированной ногами. Ключевым здесь является выражение «выполняя движение, задействуйте ноги, а не только спину». И вы можете задействовать ноги только в том случае, если ваша спина устойчива!

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Приседание</b>	Приседание с поддержкой, см. с. 81 10 повторений	Приседание с поднятыми руками, см. с. 66 10 повторений	Приседание с поднятыми руками, см. с. 66 10 повторений
<b>Наклон вперед</b>	Наклон вперед, см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений
<b>Поворот корпуса с сопротивлением</b>	Тяни-толкай, см. с. 119 10 повторений	Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122 10 повторений	Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122 10 повторений
<b>Стойка на четвереньках</b>	Стойка на четвереньках с разгибанием ноги, см. с. 106 по 10 повторений на каждую сторону	Стойка на четвереньках с разгибанием ноги, см. с. 106 по 10 повторений на каждую сторону	Подвесная стойка на четвереньках с разгибанием ноги, см. с. 107 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Планка</b>	Планка (вариант на предплечьях), см. с. 109 3 × 10 секунд	Планка, см. с. 109 30 секунд	Подвесная планка с одной рукой и ногой, см. с. 110 30 секунд
<b>Боковая планка</b>	Боковая планка (вариант с отведенной верхней ногой), см. с. 102 по 20 секунд на каждую сторону	Боковая планка, см. с. 102 по 20 секунд на каждую сторону	Боковая планка (вариант «Нитка с иголкой»), см. с. 102 по 20 секунд на каждую сторону

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Мостик</b>	Мостик, см. с. 97 10 повторений	Мостик (вариант без рук), см. с. 97 10 повторений	Мостик (вариант с шагами), см. с. 97 10 повторений
<b>Планка лицом вверх</b>	Планка лицом вверх, см. с. 98 30 секунд	Планка лицом вверх (вариант без рук), см. с. 98 30 секунд	Разведение ног лежа лицом вверх, см. с. 101 30 секунд
<b>Сгибание ног для задней группы мышц бедра</b>	Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99 10 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра (вариант без рук), см. с. 99 10 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра и мостик, см. с. 100 10 повторений

## ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА

Выполните упражнения 1, 2 и 3, а затем повторите их так, чтобы в итоге выполнить по 3 подхода каждого упражнения. Затем перейдите к упражнениям 4, 5 и 6 – тоже выполните по 3 подхода. Завершите упражнениями 7, 8 и 9 – тоже по 3 подхода. Начните с 30 секунд на каждое упражнение и 15 секунд отдыха между ними. По мере прогресса увеличивайте продолжительность подхода или уменьшайте время отдыха.

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Наклон вперед</b>	Наклон вперед, см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений	Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95 10 повторений
<b>Тяга с силой</b>	Тяга к поясу (вариант с одной рукой), см. с. 69 по 5 повторений на каждую сторону	Тяга с силой (стойка с одной ногой впереди), см. с. 123 по 5 повторений на каждую сторону	Тяга с силой, см. с. 123 по 5 повторений на каждую сторону



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Выпрямление рук на трицепс</b>	Выпрямление рук на трицепс (в верхнем положении), см. с. 77 10 повторений	Выпрямление рук на трицепс (в среднем положении), см. с. 77 10 повторений	Выпрямление рук на трицепс (в нижнем положении), см. с. 77 10 повторений
<b>Приседание</b>	Приседание с поддержкой, см. с. 81 10 повторений	Приседание с поддержкой (вариант с наклоном вперед), см. с. 81 10 повторений	Приседание с поднятыми руками, см. с. 66 10 повторений
<b>Чередование тяги и сгибания рук на бицепс</b>	Чередование тяги и сгибания рук на бицепс (стойка с одной ногой впереди), см. с. 75 10 повторений	Чередование тяги и сгибания рук на бицепс, см. с. 75 10 повторений	Чередование тяги и сгибания рук на бицепс (вариант на одной ноге), см. с. 75 10 повторений
<b>Альпинист</b>	Альпинист, см. с. 114 30 секунд	Альпинист (на расстоянии 60 сантиметров от якоря), см. с. 114 30 секунд	Альпинист (на расстоянии 120 сантиметров от якоря), см. с. 114 30 секунд
<b>Выпад</b>	Выпад с поддержкой, см. с. 82 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад с поворотом корпуса, см. с. 84 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Поворот корпуса</b>	Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122 10 повторений	Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122 10 повторений	Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122 10 повторений
<b>Скручивание и отжимание</b>	Планка, см. с. 109 30 секунд	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд	Атомное отжимание, см. с. 79 30 секунд

**КАРДИОТРЕНИРОВКА**

Некоторые из этих упражнений достаточно интенсивные, поэтому непременно отдохните, прежде чем переходить к следующему упражнению. Выполняя эти упражнения, всегда сохраняйте устойчивое положение туловища и нейтральное положение позвоночника.

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Ходьба на месте</b>	Ходьба на месте, см. с. 91 30 секунд	Подъем колена стоя (кардиовариант со средним темпом), см. с. 92 30 секунд	Подъем колена стоя (кардиовариант с высоким темпом), см. с. 92 30 секунд
<b>Подъем колена</b>	Подъем колена, см. с. 88 по 30 секунд на каждую сторону	Подъем колена, см. с. 88 по 30 секунд на каждую сторону	Подъем колена (вариант с прыжком), см. с. 88 по 30 секунд на каждую сторону
<b>Тяга</b>	Тяга к поясу, см. с. 68 10 повторений	Тяга к груди, см. с. 67 10 повторений	Диагональное разведение рук, см. с. 70 10 повторений
<b>Выпад со скрещенными ногами</b>	Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104 30 секунд	Выпад со скрещенными ногами (вариант «Конькобежец»), см. с. 104 30 секунд	Выпад со скрещенными ногами (вариант «Конькобежец»), см. с. 104 30 секунд
<b>Приседание</b>	Приседание с поддержкой, см. с. 81 10 повторений	Приседание с поддержкой (вариант с наклоном вперед), см. с. 81 10 повторений	Приседание с поддержкой (вариант с прыжком), см. с. 81 10 повторений
<b>Альпинист</b>	Альпинист, см. с. 114 по 10 повторений на каждую сторону	Альпинист, см. с. 114 по 15 повторений на каждую сторону	Альпинист, см. с. 114 по 20 повторений на каждую сторону



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Выпад</b>	Выпад, см. с. 83 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад (вариант с прыжком), см. с. 83 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад (вариант с прыжком), см. с. 83 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Планка</b>	Планка, см. с. 109 30 секунд	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд	Атомное отжимание, см. с. 79 30 секунд

---

## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

---

Каждый вид спорта требует выполнения специфических движений. А для этого необходимо уникальное сочетание гибкости, силы и умения контролировать движения. Тренировки с подвесными ремнями – замечательное дополнение вашей основной программы. В этом разделе мы приведем примеры тренировок с подвесными ремнями для различных видов спорта.

Травмы голеностопного сустава очень распространены во всех видах спорта. Увеличение силы стопы и развитие общего равновесия помогут снизить вероятность растяжений связок голеностопного сустава. Впрочем, это общеизвестно. Гораздо менее известно то, что спортсмену важно иметь хорошую устойчивость бедер и туловища, чтобы удерживать равновесие. Во многих видах спорта спортсмен должен уметь контролировать движения во фронтальной плоскости. Это широко известная концепция. Чтобы выполнять мощные движения во фронтальной плоскости, нужно уметь эффективно и с полным контролем отводить конечности в сторону. Это напрямую связано с латеральной координацией движений, особенно если вы выполняете упражнение на одной ноге.

В предлагаемых программах тренировок количество подходов и повторений приводится ориентировочно. Для предупреждения травм самым важным фактором является техника выполнения упражнения. Старайтесь правильно выполнять каждое повторение упражнения. Помните, что практика не гарантирует совершенства – к совершенству приводит совершенная практика!

Прежде чем приступать к упражнениям, должным образом разомнитесь, чтобы улучшить кровообращение и повысить гибкость. Выполните взрывные движения, задействующие все тело (например, спринт или силовые упражнения, требующие идеальной техники, такие как подхваты отягощения после взрывного движения). Затем сосредоточьтесь на развитии силы, например на упражнениях с подвесными ремнями, представленных в данной книге. Если диапазон движений у вас ограничен, после разминки вы можете заняться растяжкой. В противном



случае лучше растягиваться в конце тренировки, что снизит интенсивность мышечных болей после физической нагрузки.

Пожалуйста, обратите внимание на следующее обстоятельство. Несмотря на то что тренировки с подвесными ремнями являются замечательным инструментом для развития мышц всего тела, спортсмены, стремящиеся составить элитную сбалансированную программу упражнений, должны выполнять также несколько упражнений без подвесных ремней – обычно это приседания и варианты становой тяги (наклоны вперед). Освоив все упражнения с подвесными ремнями, добавьте отягощение: штангу, гантели, гимнастические гири, мешки с песком. Помните, что с дополнительной нагрузкой вы должны выполнять упражнения особенно тщательно, так как тяжесть возможной травмы увеличивается пропорционально весу отягощения. Всегда консультируйтесь с тренером или физиотерапевтом, если не уверены, что правильно выполняете упражнение.

Пожалуйста, обратитесь к странице 25, где описана техника выполнения приседания. Здесь мы приводим только несколько советов: выровняйте колени по одной линии во фронтальной плоскости, в вертикальной плоскости колени должны располагаться на линии вторых пальцев ног; перенесите вес тела на пятки, активно отводите ягодицы назад в нижней фазе приседания (это поможет сохранить нейтральное положение позвоночника).

Наклон вперед (вариант становой тяги) – мое любимое упражнение для развития мышц ягодиц, спины и задней группы мышц бедра. Кроме того, оно помогает создать хорошую осанку. Задача состоит в том, чтобы поддерживать нейтральное положение позвоночника. Это значит, что вы должны сохранять небольшой прогиб в области поясницы. Чтобы научиться выполнять данное упражнение, вы можете использовать гимнастическую палку. Обратитесь также к описанию основного наклона вперед (см. с. 95). Там вы найдете описание этого упражнения без отягощений.

## **АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ**

Как в любом другом виде спорта, где необходимо часто менять направление движения, в американском футболе нередки растяжения связок коленного и голеностопного суставов. Для хорошей физической подготовки и способности решать игровые задачи важно иметь подвижные тазобедренные суставы и сильные ноги, чтобы держать центр

тяжести достаточно низко. Это позволит быстро «подрезать» противника и менять направление движения. Защитникам нужны сильные и гибкие плечи. Откорректируйте свой режим тренировок в зависимости от специфических требований, налагаемых позицией, на которой вы играете. В традиционной подготовке футболистов используются взрывные упражнения, в том числе силовые. Их можно дополнить упражнениями, которые выполняются на одной ноге в положении стоя. Это разовьет вашу способность двигаться во фронтальной плоскости, улучшит координацию движений.

*Замечание.* Прежде чем приступать к выполнению взрывных движений, непременно разомнитесь. Отрабатывая скоростные движения, используйте упражнения, имитирующие работу ног в вашей игровой позиции, после чего выполните быстрый спринт. Затем приступите к взрывным силовым упражнениям. Дополните тренировку упражнениями с подвесными ремнями, развивающими гибкость и силу ног.

*Распространенные травмы:* растяжение задней группы мышц бедра, растяжение связок голеностопного сустава, растяжение связок коленного сустава.

*Физические требования:* взрывная сила ног, сила движений во фронтальной плоскости.

*Цели программы:* развитие гибкости голеностопных суставов, координации движений во фронтальной плоскости.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86	3 × 10 повторений
Пистолет, см. с. 94	по 3 × 10 повторений на каждую сторону
Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99	3 × 20 повторений
Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104	3 × 10 повторений
Альпинист, см. с. 114	10 × 10 секунд



## БАСКЕТБОЛ

В баскетболе распространенной причиной растяжений связок голеностопного сустава являются частые смены направления движения, а также прыжки и приземления, причем порой баскетболист приземляется не на пол, а на стопу другого игрока. Здесь необходимы равновесие и хорошая работа ног, а также выносливость и общая физическая подготовка, чтобы предупредить возможные травмы (вероятность травм увеличивается во второй половине игры, когда игроки устают).

*Распространенные травмы:* боли в коленном суставе, растяжение связок голеностопного сустава, травмы в результате снижения выносливости (накопления усталости).

*Физические требования:* прыжковая сила, развитая координация движений во фронтальной плоскости, гибкость туловища и плеч, сила бедер.

*Цели программы:* развитие гибкости голеностопных суставов, улучшение координации движений во фронтальной плоскости.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Подъем колена, см. с. 88	3 × 60 секунд
Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96	3 × 10 повторений
Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86	3 × 10 повторений
Поворот корпуса с сопротивлением, см. с. 122	3 × 10 повторений
Планка с шагами, см. с. 80	3 × 5 повторений
Мостик, см. с. 97	3 × 20 повторений
Альпинист, см. с. 114	3 × 30 секунд

## БЕГ

Бег – один из самых популярных видов спорта среди спортсменов-любителей. Но он сопряжен с достаточно большими нагрузками на организм. Многие бегуны имеют схожие травмы, вероятность которых можно минимизировать, если заниматься по специальной программе укрепления мышц. Для бега важно, чтобы латеральные стабилизирующие мышцы и мышцы голени были сильны. Упражнения этой программы выполняются с большим числом повторений, так как большинству бегунов требуется

выносливость. Поскольку бегуны могут иметь разную степень физической подготовки, здесь приводятся программы трех уровней.

*Распространенные травмы:* боли в коленном и голеностопном суставах, воспаление связок стопы и голеностопного сустава, боли в нижней части спины.

*Физические требования:* латеральная сила бедер, сила стоп.

*Цели программы:* развитие силы тазобедренных, коленных и голеностопных суставов для правильной техники бега.

Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Для голени</b>	Подъем обеих пяток, см. с. 87 3 × 10 повторений	Подъем пятки, см. с. 87 по 3 × 10 повторений на каждую сторону	Прыжок на одной ноге, см. с. 87 по 3 × 10 повторений на каждую сторону
<b>Подъем колена</b>	Подъем колена, см. с. 88 по 20 повторений на каждую сторону	Подъем колена (вариант с прыжком), см. с. 88 по 20 повторений на каждую сторону	Подъем колена (вариант с прыжком), см. с. 88 по 20 повторений на каждую сторону
<b>Выпад</b>	Выпад с поддержкой, см. с. 82 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104 по 10 повторений на каждую сторону	Выпад (вариант с прыжком), см. с. 83 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Приседание</b>	Пистолет с поддержкой, см. с. 93 по 10 повторений на каждую сторону	Пистолет с поддержкой (вариант с одной рукой), см. с. 93 по 10 повторений на каждую сторону	Пистолет с поддержкой (вариант с одной рукой), см. с. 93 по 10 повторений на каждую сторону
<b>Подъем колена стоя</b>	Подъем колена стоя, см. с. 92 30 секунд	Подъем колена стоя (кардиовариант со средним темпом), см. с. 92 30 секунд	Подъем колена стоя (кардиовариант с высоким темпом), см. с. 92 30 секунд



Основное упражнение	Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
<b>Альпинист</b>	Скручивание лицом вниз, см. с. 112 30 секунд	Альпинист, см. с. 114 30 секунд	Альпинист (вариант со стойкой на ладонях), см. с. 114 30 секунд
<b>Сгибание ног для задней группы мышц бедра</b>	Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99 20 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра (вариант без рук), см. с. 99 20 повторений	Сгибание ног для задней группы мышц бедра (вариант с попеременным сгибанием ног), см. с. 99 по 20 повторений на каждую сторону
<b>Мостик</b>	Мостик, см. с. 97 20 повторений	Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97 20 повторений	Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97 20 повторений
<b>Боковая планка</b>	Боковая планка (вариант), см. с. 102 по 3 × 10 секунд на каждую сторону	Боковая планка, см. с. 102 по 5 × 10 секунд на каждую сторону	Боковая планка (вариант с отведенной верхней ногой), см. с. 102 по 5 × 10 секунд на каждую сторону

## БЕЙСБОЛ

Многие травмы в бейсболе обусловлены повторяющейся физической нагрузкой. Чтобы бросить мяч со скоростью 140 километров в час, подающий игрок в бейсболе должен выполнить сложное движение, раскрутив свое тело, чтобы передать бросающей руке высвобождающуюся при этом энергию. Многих травм можно избежать, если развить достаточную гибкость, позволяющую игроку выходить в верхнее положение, и необходимую силу мышц средней части тела и плеч.

Бросок в бейсболе обычно начинается с раскручивающего движения, которое требует полного поворота туловища и плеч. Движение раскрутки тела завершается броском, выполняемым рукой. В это время все тело смещается вперед, что может создавать напряжение в различных частях тела, передающих энергию, таких как косые мышцы живота, плечи и

внутренняя сторона локтя. В конце, чтобы остановить движение руки, подключаются мышцы вращательной манжеты плеча и задний пучок дельтовидной мышцы.

*Распространенные травмы:* растяжение связок локтевого сустава, растяжение мышц вращательной манжеты плеча, растяжение четырехглавой мышцы бедра, растяжение косых мышц живота.

*Физические требования:* эластичность мышц плеч, способность быстро стартовать и останавливаться, умение выполнять повороты туловища.

*Цели программы:* развитие силы хвата, силы мышц плеч и туловища.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Поворот корпуса, см. с. 130	3 × 10 повторений
Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96	3 × 10 повторений
Боковая планка, см. с. 102	3 × 30 секунд
Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97	3 × 10 повторений
Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц, см. с. 73	3 × 20 повторений
Тяга с силой, см. с. 123	3 × 10 повторений
Скручивание для косых мышц живота лицом вниз, см. с. 116	по 3 × 30 секунд на каждую сторону
Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99	3 × 20 повторений

## БОКС

За каким упражнением вы всегда застанете боксера? За прыжками со скакалкой – потому что боксеры должны обладать подвижностью, чтобы подходить к противнику на расстоянии удара и, наоборот, выходить из-под удара. Кроме того, им нужно иметь сильное туловище, поскольку именно оно передает силу от ног к рукам. Эту силу боксер и вкладывает в удар. За исключением прямого удара по корпусу, любые удары – от хука до апперкота – требуют, чтобы боксер не просто махал кулаками, а вкладывал в движение всю силу всего своего тела.



*Физические требования:* сила ног и плеч, выносливость сердечно-сосудистой системы.

*Цели программы:* развитие силы плеч и туловища.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Тяга к груди, см. с. 67	3 × 10 повторений
Отжимание со стопами в подвесных петлях, см. с. 79	3 × 20 повторений
Подъем колена (вариант с прыжком), см. с. 88	по 3 × 60 повторений на каждую сторону
Велосипед (вариант с двумя ногами), см. с. 115	3 × 60 секунд
Альпинист, см. с. 114	3 × 60 секунд
Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97	3 × 20 повторений
Скручивание для косых мышц живота лицом вниз, см. с. 116	3 × 60 секунд

## БОРЬБА

Борцам во время поединка приходится поднимать противника, изгибаться и поворачиваться в положении лежа, что увеличивает нагрузку на плечи. Поэтому самая распространенная травма среди борцов – вывих плеча. Чтобы этого избежать, важно развивать силу плеч, гибкость туловища и всего плечевого пояса. Уникальное для борьбы движение захвата и удержания противника также требует силы мышц средней части тела в широком диапазоне движений. Выполняйте дополнительные укрепляющие упражнения из разных положений (например, вместо обычной планки делайте планку со скручиванием на коленях поочередно к каждому плечу).

*Полезные советы.* Держа вес своего тела на руках, старайтесь не превышать предел разгибания руки в локте. Чтобы укрепить мышцы шеи, прижимайте подбородок к груди, выполняя все упражнения.

Поскольку большинство упражнений для средней части тела требуют поддержания нейтрального положения позвоночника, вы можете модифицировать эти упражнения, чтобы имитировать распространенные движения захвата и удержания противника. Например, выполняя

упражнение «Мостик», поднимите бедра как можно выше, а потом развернитесь через плечо, как если бы вы пытались сбросить с себя противника из того же положения.

*Распространенные травмы:* вывих плеча, растяжение связок голеностопного сустава, травмы шеи, травмы локтевого сустава, растяжение связок коленного сустава.

*Физические требования:* сила туловища, тяговая сила.

*Цели программы:* развитие стабильности плечевых суставов, проприоцепции голеностопных суставов, гибкости тазобедренных суставов и задней группы мышц бедер, силы шеи и туловища во всех плоскостях движения.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Обычный наклон вперед, см. с. 95	3 × 10 повторений
Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104	3 × 10 повторений
Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96	3 × 10 повторений
Планка с шагами, см. с. 80	3 × 5 повторений
Тяга с силой, см. с. 123	3 × 10 повторений
Отжимание со стопами в подвесных петлях, см. с. 79	3 × 20 повторений
Тяга к груди, см. с. 67	3 × 10 повторений
Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97	3 × 10 повторений
Скручивание лицом вниз, см. с. 112	3 × 30 секунд
Растяжка грушевидной мышцы, см. с. 128	3 × 30 секунд

## ГОЛЬФ

Вопреки распространенному мнению о гольфе как о малоактивном виде отдыха, он требует немалой силы и гибкости. Сила вращательного движения, необходимая для замаха и удара, возможна лишь при наличии устойчивого туловища, сильных бедер и гибких плеч. Если вы не обладаете перечисленными качествами, вам придется компенсировать эти недостатки и менять форму удара, что может приводить к травмам. Здесь мы предлагаем два уровня тренировки. Если вы новичок в гольфе



и/или вам не хватает гибкости плеч и силы бедер, начните с тренировки начального уровня. Тренировка продвинутого уровня поможет вам поддерживать гибкость, необходимую для гольфа, а также добавит выносливости для долгих игр.

*Распространенные травмы:* растяжение мышц плечевого пояса и нижней части спины, боли в коленном суставе.

*Физические требования:* гибкость тазобедренных суставов, умение выполнять повороты туловища, сила туловища.

*Цели программы:* развитие гибкости туловища, плечевых и тазобедренных суставов, силы бедер.

Начальный уровень	
Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Поворот корпуса, см. с. 130	10 повторений
Наклон вперед, см. с. 95	10 повторений
Растяжка грудных мышц, см. с. 126	20 секунд
Растяжка задней группы мышц плеча, см. с. 137	20 секунд
Мостик, см. с. 97	10 повторений
Тяни-толкай, см. с. 119	по 10 повторений на каждую сторону
Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85	по 10 повторений на каждую сторону
Растяжка грушевидной мышцы, см. с. 128	20 секунд

Продвинутый уровень	
Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Поворот корпуса, см. с. 130	10 повторений
Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96	10 повторений
Растяжка грудных мышц, см. с. 126	20 секунд
Растяжка задней группы мышц плеча, см. с. 137	20 секунд

Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97	10 повторений
Концентрический поворот корпуса, см. с. 121	по 10 повторений в каждую сторону
Выпад со скрещенными ногами, см. с. 104	по 10 повторений на каждую сторону
Растяжка грушевидной мышцы, см. с. 128	20 секунд

## ГРЕБЛЯ

Во время гребли нагрузка приходится на все мышцы задней поверхности тела. Гребцам нужны очень сильные и выносливые спина, плечи и даже предплечья, чтобы выдерживать нагрузки, характерные для этого вида спорта. Когда одна из частей тела ослаблена, окружающие области вынуждены компенсировать эту слабость, что может приводить к их травмам. Кроме силы, гребцу нужно иметь достаточно гибкие суставы ног, чтобы соблюдать технику выполнения.

Гребковое движение уникально в том смысле, что здесь допустимо округлять спину в пояснице. В положении гребка (когда плоскость весла входит в воду) руки выпрямлены и спина напряжена. Это позволит вложить в гребок силу, которая исходит от ног. Снижению нагрузки на спину способствует необходимое сгибание ног в бедрах. Старайтесь держать коленные суставы на одной линии с голеностопными и тазобедренными. Руки выполняют гребковое движение только после того, как движение ног подходит к завершению.

*Распространенные травмы:* воспаление мышц-разгибателей запястья, боли в области поясницы, боли в коленном суставе.

*Физические требования:* сила хвата, гибкость голеностопных и тазобедренных суставов.

*Цели программы:* развитие силы спины и бедер.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Наклон вперед, см. с. 95	3 × 10 повторений
Приседание с поддержкой, см. с. 81	3 × 10 повторений
Обычный наклон вперед, см. с. 95	3 × 5 повторений



Боковая планка, см. с. 102	3 × 60 секунд
Мостик (вариант с одной ногой), см. с. 97	3 × 20 повторений
Тяга к груди, см. с. 67	3 × 20 повторений
Тяга с силой, см. с. 123	3 × 10 повторений
Растяжка мышц-сгибателей бедра, см. с. 132	3 × 30 секунд
Растяжка мышц голеней (вариант для растяжки камбаловидной мышцы), см. с. 133	3 × 30 секунд

## ПЛАВАНИЕ

В любом виде спорта, для которого характерны повторяющиеся движения, ключом к успеху является соблюдение техники выполнения. Кроме того, важна гибкость туловища, которая позволяет вам эффективнее его поворачивать и убергает от растяжений плеч и шеи, помогая плечам работать эффективнее.

Когда вы выполняете гребок рукой, увеличение диапазона поворота туловища имеет существенное значение в двух аспектах: 1) вы можете повернуть голову дальше в сторону во время вдоха и при этом вам не понадобится вытягивать шею; 2) вы можете эффективнее выводить руку и плечо из воды. Увеличение диапазона поворота туловища позволяет выполнять более сильный гребок, причем ваши мышцы при этом меньше устают. Часто наблюдаются боли в колене при плавании брассом, когда воспаляется медиальная (внутренняя) часть коленного сустава. В этом случае нужно хорошо отдохнуть и на некоторое время перейти на другой стиль плавания. Для развития латеральной стабильности колена выполняйте упражнения, стоя на одной ноге.

*Распространенные травмы:* растяжение мышц плечевого пояса, растяжение мышц нижней части спины, растяжение мышц шеи, растяжение коленных связок.

*Физические требования:* гибкость верхней части туловища, гибкость тазобедренных суставов.

*Цели программы:* развитие силы и гибкости туловища, гибкости плечевого пояса.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Поворот корпуса с одной рукой, см. с. 131	3 × 30 секунд
Наклон вперед на одной ноге, см. с. 96	3 × 10 повторений
Тяга к груди, см. с. 67	3 × 20 повторений
Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86	3 × 20 повторений
Тяга с силой, см. с. 123	3 × 10 повторений
Планка с шагами, см. с. 80	3 × 5 повторений
Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц, см. с. 73	3 × 20 повторений
Концентрический поворот корпуса, см. с. 121	3 × 10 повторений
Диагональное разведение рук, см. с. 70	3 подхода до усталости
Растяжка мышц-сгибателей бедра, см. с. 132	3 × 30 секунд

## ТЕННИС

В теннисе нужно не только уметь крепко держать в руке ракетку и обладать хорошей техникой игры, но и быть сильным и выносливым. Во всех видах спорта, где используется ракетка, необходимо правильно ее держать, чтобы снизить нагрузку на запястье и предплечье. Если вы наносите удар в основном за счет запястья, на предплечье приходится чрезмерная нагрузка. Гибкость туловища и плечевого пояса помогает защитить локти и спину от травм. Кроме того, постоянная смена направления движения требует сильных ног и бедер.

Для подачи в теннисе необходимо «раскрутить» тело так, чтобы вывести заднее плечо и руку вперед по дуге. Если вы не можете нормально отвести плечо назад, то вынуждены компенсировать этот дефект, что может приводить к растяжению мышц спины, плечевого пояса и связок локтевого сустава. Чтобы решить эту проблему, старайтесь максимально развить гибкость верхней части туловища. Это поможет вам отводить лопатку назад, что, в свою очередь, позволит эффективно «раскрутить» тело, чтобы грамотно выполнить подачу.



*Полезный совет.* Планка позволяет эффективно развить силу и гибкость запястий. Однако выполнять ее следует, упираясь в пол ладонями, только в том случае, если вы не ощущаете боли в запястьях. Каждую тренировку понемногу увеличивайте нагрузку на запястья.

*Распространенные травмы:* боли в локте и предплечье, боли в мышцах вращательной манжеты плеча, боли в коленном суставе, боли в спине, растяжение связок голеностопного сустава, растяжение мышц голени.

*Физические требования:* способность поворачивать туловище, гибкость плеч.

*Цели программы:* развитие гибкости голеностопных суставов, координации движений во фронтальной плоскости.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Приседание с поддержкой, см. с. 81	3 × 10 повторений
Наклон вперед (вариант с поднятыми руками), см. с. 95	3 × 5 повторений
Выпад в сторону с поддержкой, см. с. 85	3 × 10 повторений
Тяга с силой, см. с. 123	3 × 10 повторений
Тяга к поясу (вариант с одной рукой), см. с. 69	3 × 10 повторений
Поворот корпуса с одной рукой, см. с. 131	3 × 10 повторений
Боковая планка (вариант «Нитка с иглой»), см. с. 102	3 × 30 секунд
Сведение согнутых рук для дельтовидных мышц, см. с. 73	3 × 20 повторений
Планка, см. с. 109	3 × 30 секунд
Поворот корпуса с одной рукой, см. с. 131	3 × 30 секунд
Растяжка грудных мышц, см. с. 126	3 × 30 секунд

## ФУТБОЛ

Самыми распространенными травмами в футболе являются растяжения связок голеностопного сустава и разрывы коленных связок. Поскольку в этих случаях травмируются суставы нижних конечностей, предупредить неконтактные травмы (травмы, не обусловленные столкновениями игроков) поможет развитие проприоцепции и координации движений нижней части тела. Старайтесь укреплять ноги во всех направлениях движения, особенно во фронтальной плоскости. Это улучшит вашу подвижность, способность подрезать игроков и быстро менять направление движения.

*Распространенные травмы:* растяжение связок голеностопного сустава, растяжение задней группы мышц бедра, разрывы коленных связок, воспаление ахиллова сухожилия, синдром подвздошно-большеберцового тракта.

*Физические требования:* сила стоп и голеностопных суставов, выносливость, сила ног.

*Цели программы:* развитие гибкости голеностопных суставов, взрывной силы ног, силы бедер, латеральной силы бедер, координации движений во фронтальной плоскости, силы голени.

Упражнение	Количество повторений/ продолжительность
Стойка на одной ноге, см. с. 90	3 × 30 секунд
Обычный наклон вперед, см. с. 95	3 × 10 повторений
Выпад с отведением ноги в сторону, см. с. 86	3 × 10 повторений
Боковая планка, см. с. 102	3 × 60 секунд
Пистолет, см. с. 94	3 × 10 повторений
Альпинист, см. с. 114	3 × 60 секунд
Сгибание ног для задней группы мышц бедра, см. с. 99	3 × 20 повторений
Растяжка мышц голени, см. с. 133	3 × 30 секунд





# Часть 3

## УПРАЖНЕНИЯ





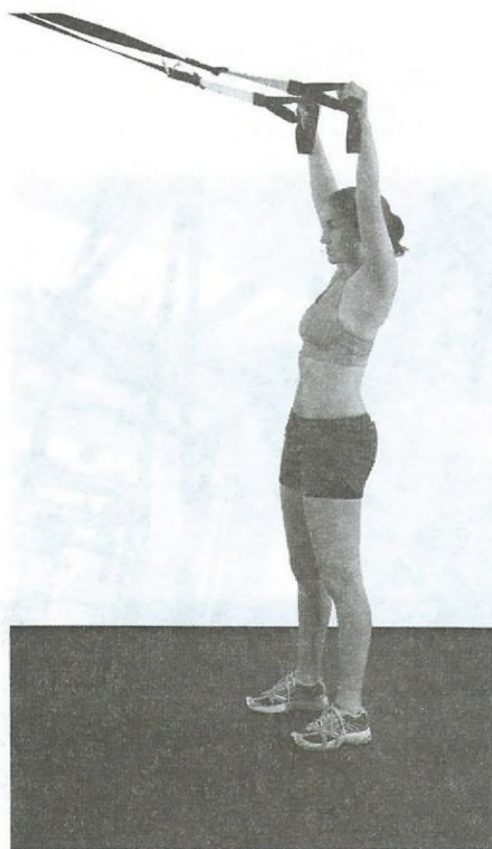
## Упражнения для плеч

## ПРИСЕДАНИЕ С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

Это упражнение может показаться простым, но это не так. Трудность заключается в том, чтобы зафиксировать положение спины и плеч как стоя, так и при опускании в присед.

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня. Поднимите руки так, чтобы ваше тело образовало подобие буквы Y, и натяните подвесные ремни, чтобы они не провисали.

**2** Сохраняя натяжение подвесных ремней, присядьте так низко, как вам покажется удобным. Вернитесь в исходное положение.



Вернитесь в исходное положение.

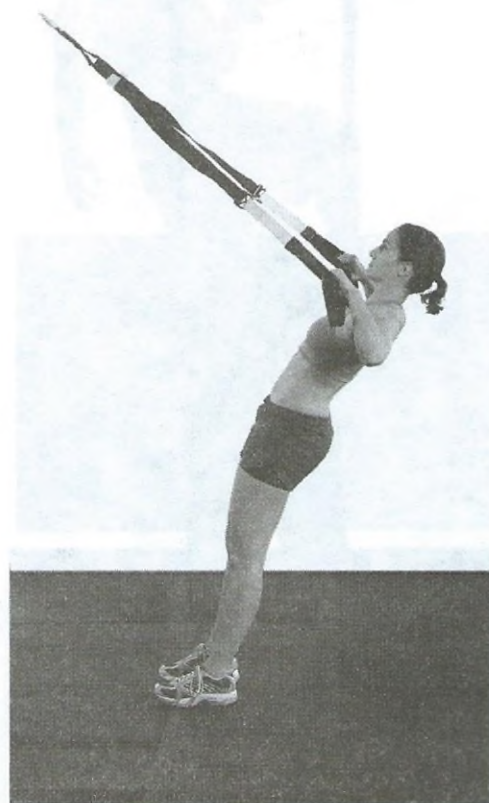
## ТЯГА К ГРУДИ

Чтобы облегчить выполнение тяговых упражнений, мы зачастую задействуем верхнюю часть трапециевидной мышцы, что заставляет нас поднимать плечи. Всегда старайтесь держать плечи опущенными. Это может быть сложным, особенно в случае тяги к груди. Когда вы сводите лопатки, обращайтесь особое внимание на то, чтобы плечи оставались опущенными.

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня. Сделайте шаг вперед и наклонитесь всем телом назад, чтобы туловище образовало прямую линию.



**2** Подтягиваясь в верхнее положение, сводите лопатки и удерживайте локти на уровне плеч. Медленно выпрямите руки и опуститесь в исходное положение.



Медленно выпрямите руки и опуститесь в исходное положение.

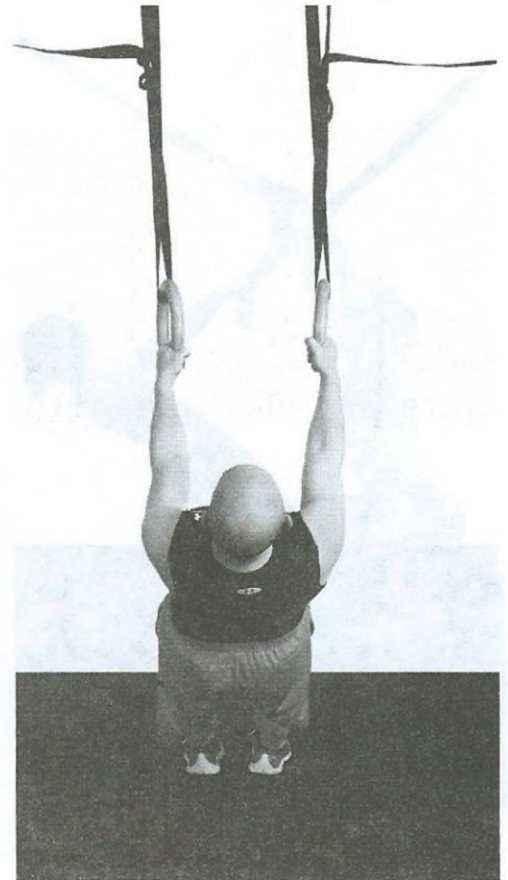


## ТЯГА К ПОЯСУ

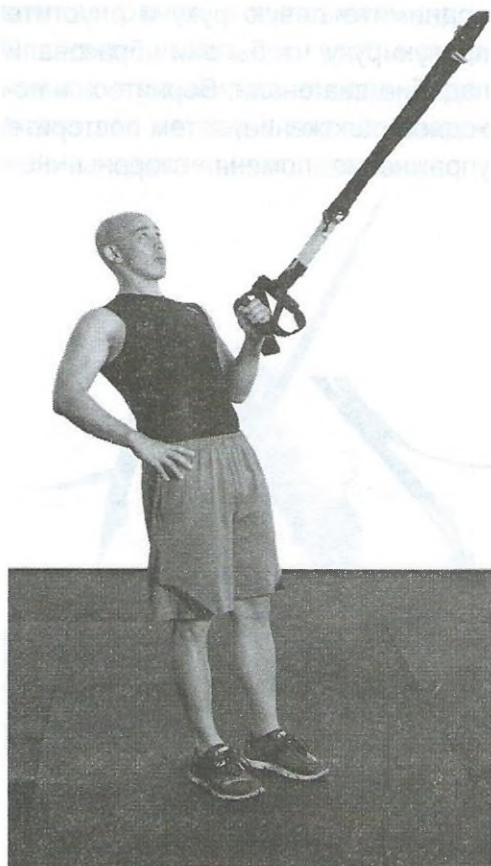
**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня. Сделайте шаг вперед и наклонитесь всем телом назад, чтобы туловище образовало прямую линию. Согните руки в локтях под углом 90 градусов. Держите локти прижатыми к туловищу и сведите лопатки.



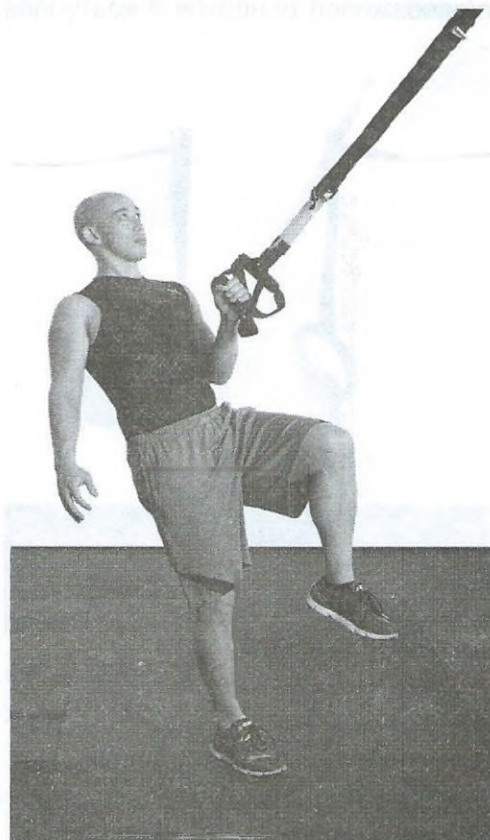
**2** Медленно выпрямите руки и опуститесь в исходное положение. Удерживая лопатки сведенными, вновь прижмите локти к туловищу.



*Вариант с одной ногой.* Это упражнение можно выполнять, подняв одну ногу.



*Вариант с одной рукой.* Данное упражнение можно выполнять, используя только одну руку.

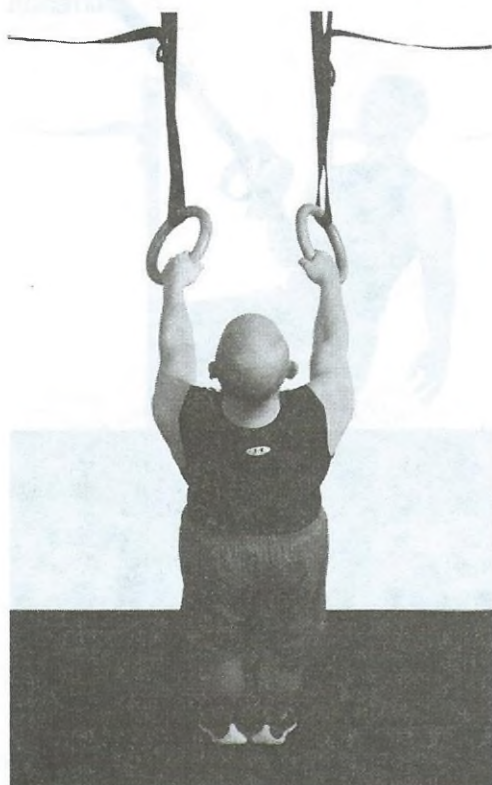


*Вариант с шагами.* Этот вариант упражнения труднее прочих: попробуйте делать шаг вперед после каждого повторения. Когда станет слишком трудно, отойдите назад. Чем дальше вы продвигаетесь вперед, тем труднее становится выполнять упражнение.

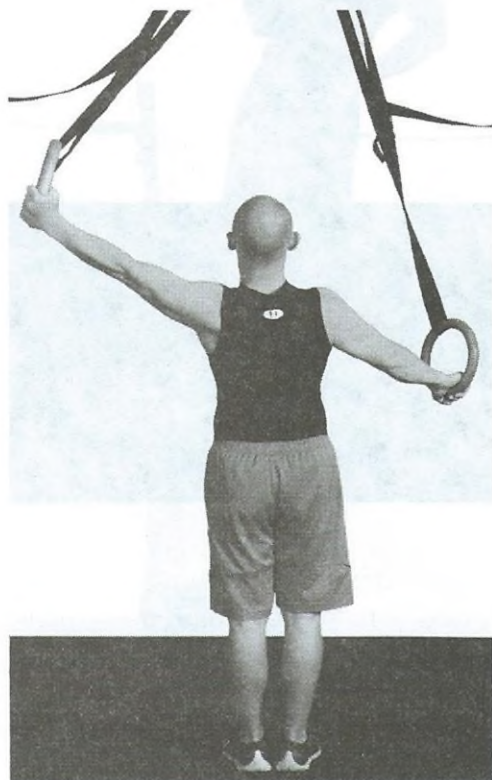


## ДИАГОНАЛЬНОЕ РАЗВЕДЕНИЕ РУК

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня. Сделайте шаг вперед и наклонитесь всем телом назад, чтобы туловище образовало прямую линию.



**2** Подтягиваясь в верхнее положение, разведите руки, при этом поднимите левую руку и опустите правую руку, чтобы они образовали подобие диагонали. Вернитесь в исходное положение, затем повторите упражнение, поменяв стороны.



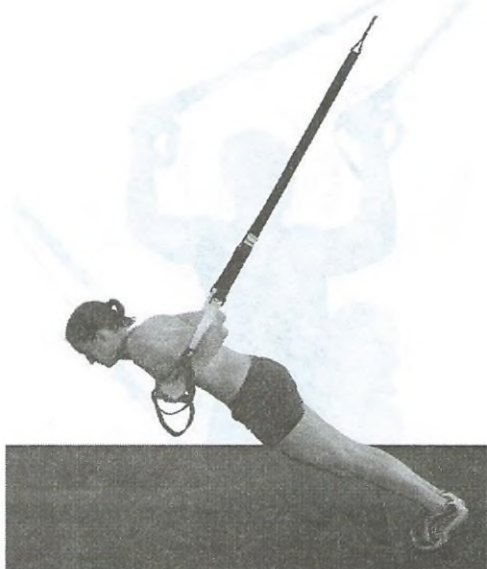
Вернитесь в исходное положение, затем повторите упражнение, поменяв стороны.

## ЖИМ ОТ ГРУДИ

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня и выпрямите руки. Отойдите назад так, чтобы тело немного наклонилось вперед – примерно так же, как в верхнем положении упражнения «планка».

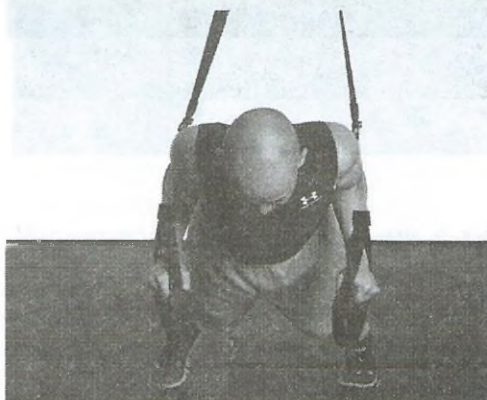


**2** Удерживая локти и предплечья прижатыми к туловищу, медленно опустите грудь так, чтобы плечевые суставы оказались на одном уровне с локтевыми. Отожмитесь, чтобы вернуться в исходное положение.



Отожмитесь, чтобы вернуться в исходное положение.

*Вариант с прижатыми локтями.* Чтобы усложнить упражнение, прижимайте локти к туловищу, когда опускаетесь.



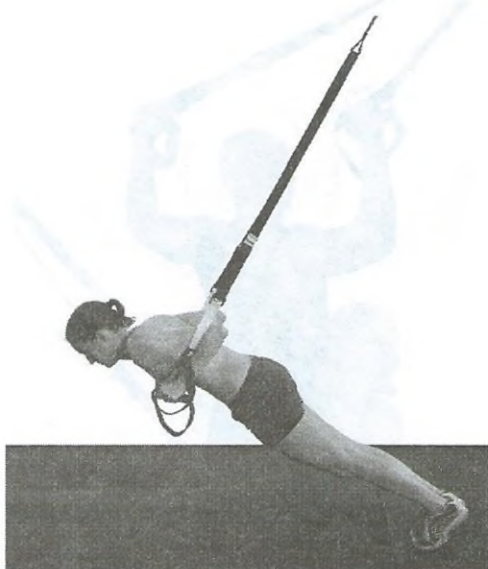


## ЖИМ ОТ ГРУДИ

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня и выпрямите руки. Отойдите назад так, чтобы тело немного наклонилось вперед – примерно так же, как в верхнем положении упражнения «планка».

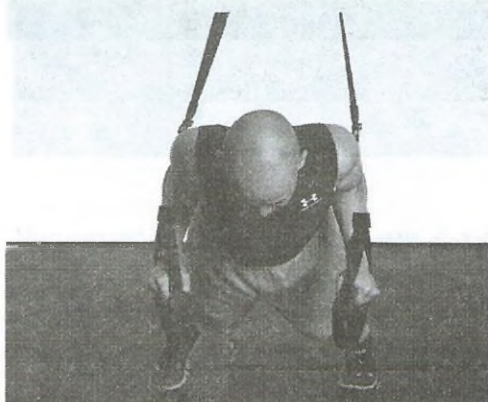


**2** Удерживая локти и предплечья прижатыми к туловищу, медленно опустите грудь так, чтобы плечевые суставы оказались на одном уровне с локтевыми. Отожмитесь, чтобы вернуться в исходное положение.



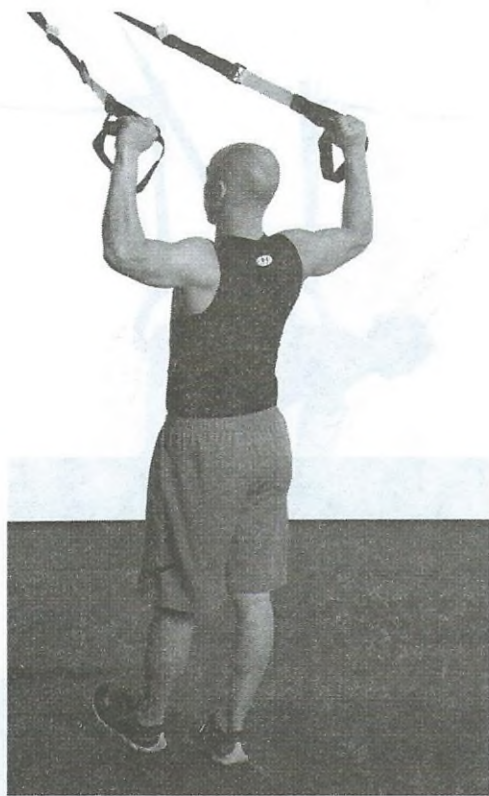
Отожмитесь, чтобы вернуться в исходное положение.

*Вариант с прижатыми локтями.* Чтобы усложнить упражнение, прижимайте локти к туловищу, когда опускаетесь.

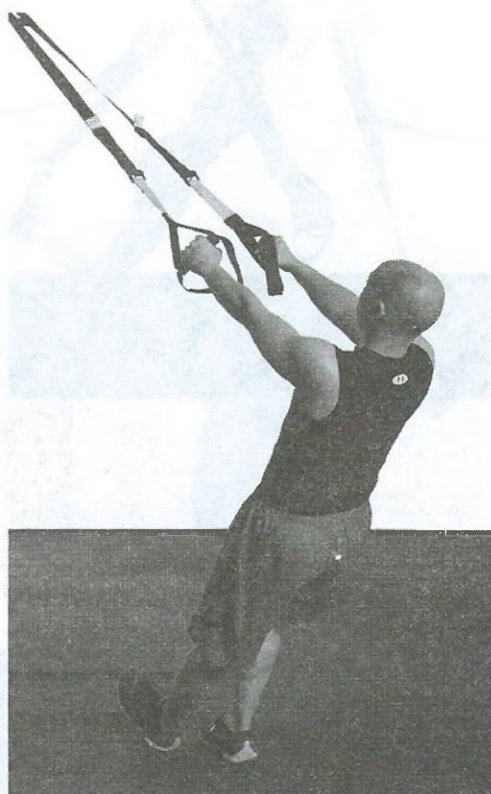


**СВЕДЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК**

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня. Одна нога впереди. Поднимите руки и согните их в локтях под углом 90 градусов.



**2** Наклонитесь назад и сведите руки так, чтобы они продолжили линию, образованную подвесными ремнями.



Подтянитесь, чтобы вернуться в исходное положение.

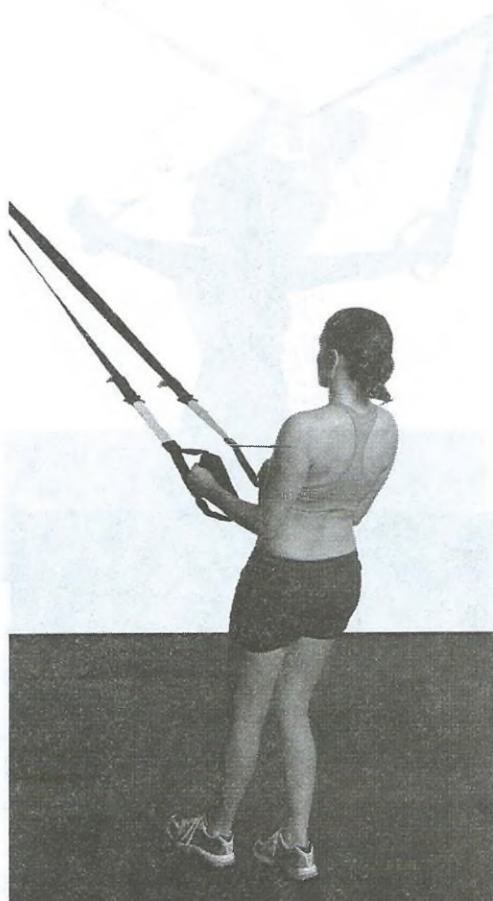


## СВЕДЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня. Одна нога впереди. Удерживая локти прижатыми к туловищу, разведите руки как можно шире.



**2** Наклонитесь назад и медленно сведите предплечья так, чтобы они продолжили линию, образованную подвесными ремнями.



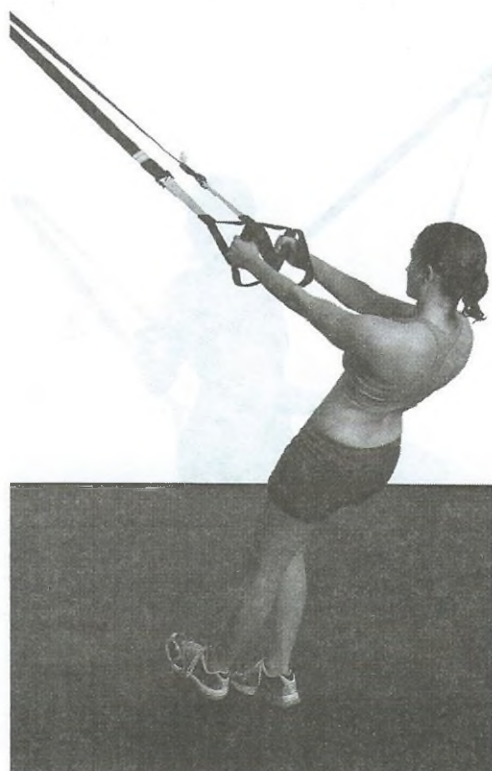
Удерживая локти прижатыми к туловищу, разведите руки как можно шире, чтобы вернуться в исходное положение.

## СВЕДЕНИЕ ПРЯМЫХ РУК

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня. Разведите руки на уровне плеч, чтобы тело образовало подобие буквы Т.



**2** Медленно наклонитесь назад и сведите руки перед грудью так, чтобы они продолжили линию, образованную подвесными ремнями.



Разведите руки на уровне плеч, чтобы вернуться в исходное положение.

*Сведение прямых поднятых рук.* Чтобы усложнить упражнение и задействовать нижнюю часть трапециевидной мышцы, начинайте и заканчивайте упражнение с руками, поднятыми над головой. При этом тело должно образовать подобие буквы Y.



## Упражнения для рук

## СГИБАНИЕ РУК НА БИЦЕПС

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня. Ладони обращены вверх. Наклонитесь назад, держа туловище прямо. Выпрямите руки так, чтобы они продолжали линию, образованную подвесными ремнями.



**2** Не сдвигая локти, согните руки, приблизив кисти рук к ушам.



Медленно выпрямите руки, чтобы вернуться в исходное положение.

*Вариант с кистями рук, обращенными ладонями вниз.* Чтобы активнее задействовать плечевую мышцу, ладони должны быть обращены вниз.



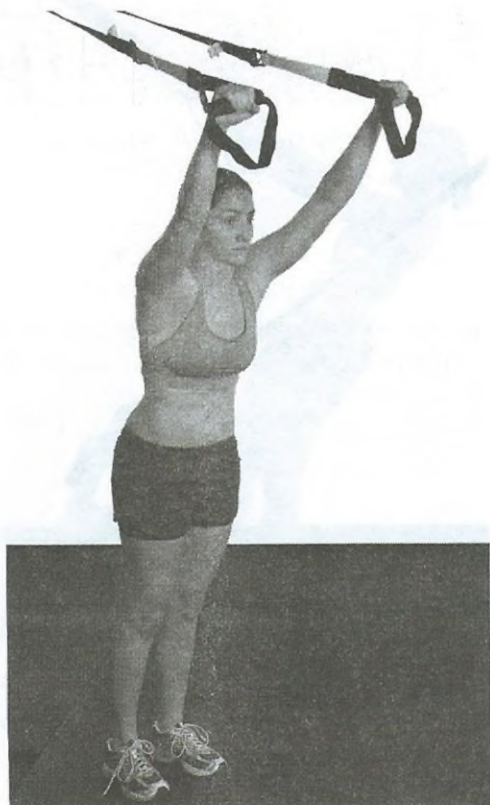
*Вариант с чередованием тяги и сгибания рук на бицепс.* Некоторые упражнения можно с успехом чередовать. Попробуйте выполнять попеременно тягу к груди (или к поясу) и сгибание рук на бицепс.

*Вариант с одной рукой.* Выполняя упражнение с одной рукой, вы увеличиваете нагрузку на мышцы работающей руки и мышцы средней части тела.

## ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК НА ТРИЦЕПС НАД ГОЛОВОЙ

Это упражнение активнее задействует длинную головку трицепса, составляющую заднюю поверхность верхней части вашей руки. С помощью этого упражнения вы можете научиться бросать мяч, держа его в руках над головой.

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня и выпрямите руки над головой. Натяните ремни.



**2** Не разводя локти в стороны, согните руки, позволив кистям переместиться назад.



С усилием выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

*Вариант с одной рукой.* Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его одной рукой. Меняйте руки попеременно.



## ОТЖИМАНИЕ СО СТОПАМИ В ПОДВЕСНЫХ ПЕТЛЯХ

**1** Вложите стопы в петли подвесных ремней и примите положение планки лицом вниз. Напрягите мышцы туловища; голова находится на одной линии со спиной.



**2** Удерживая локти прижатыми к туловищу, опуститесь так, чтобы руки согнулись в локтях под углом 90 градусов.



Отожмитесь от пола и вернитесь в исходное положение.

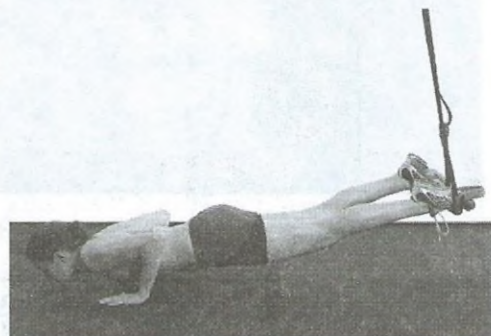
*Вариант с руками в подвесных петлях.* Держитесь руками за рукоятки подвесных ремней. Ноги остаются на полу.



*Вариант с одной рукой в подвесной петле.* Вложите в подвесную петлю только одну руку. Другая рука остается на полу. Обе ноги на полу.



*Вариант с одной стопой в подвесной петле.* Вложите в подвесную петлю только одну стопу. Другую ногу держите на весу. Обе руки на полу.



*Атомное отжимание.* Попробуйте чередовать отжимания со скручиванием лицом вниз (см. с. 112). Эта эффективная комбинация позволяет одновременно прорабатывать мышцы рук и брюшной пресс.

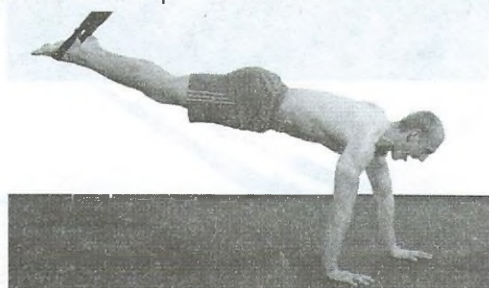
## ПЛАНКА С ШАГАМИ

Чем медленнее вы переставляете руки, тем сложнее выполнять упражнение. Кроме того, если вы достаточно подготовлены, то можете, переставляя руки, привести тело практически в вертикальное положение.

**1** Примите исходное положение планки, вложив каждую стопу в подвесную петлю и поставив руки на пол.



**2–3** Напрягите брюшной пресс, чтобы исключить любое движение и провисание позвоночника, затем начните медленно переставлять руки, отступая назад. При этом ваше тело и ноги будут двигаться в том же направлении.



Отойдите на удобное для вас расстояние, затем, так же переставляя руки, перейдите вперед.



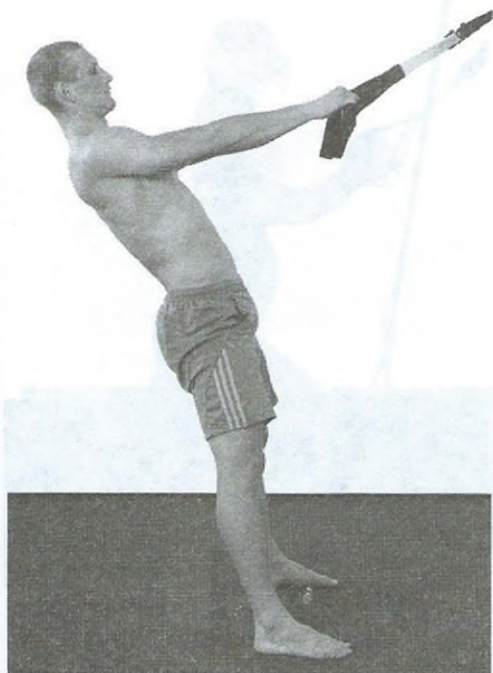
*Вариант с отжиманием.* В конце серии шагов выполните отжимание.



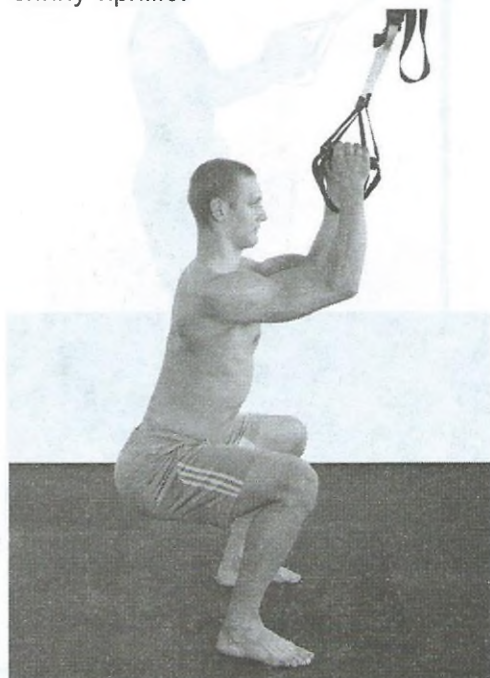
## Упражнения для ног

## ПРИСЕДАНИЕ С ПОДДЕРЖКОЙ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня.



**2** Сохраняя натяжение ремней, присядьте, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах. Постарайтесь присесть как можно ниже, держа спину прямо.



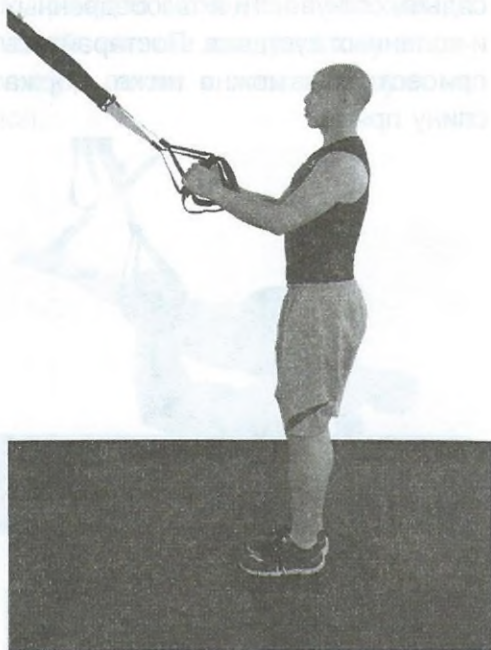
Вернитесь в исходное положение.

*Вариант с наклоном вперед.* Еще один способ сделать выполнение этого упражнения легче – присесть с наклоном вперед. Встаньте спиной к якорю и держите рукоятки подвесных ремней по сторонам туловища ниже подмышек. Наклонитесь вперед, натянув ремни подвесного тренажера. Из этого положения выполните приседание.

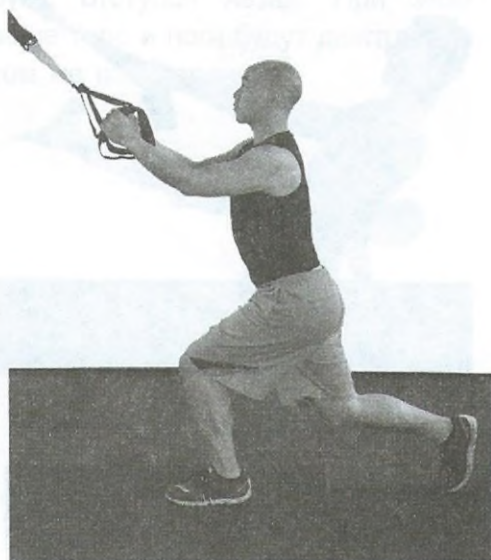
*Вариант с прыжком.* Если вы хотите отработать взрывные движения, попробуйте выполнять прыжок вверх между повторениями приседаний.

**ВЫПАД С ПОДДЕРЖКОЙ**

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня.

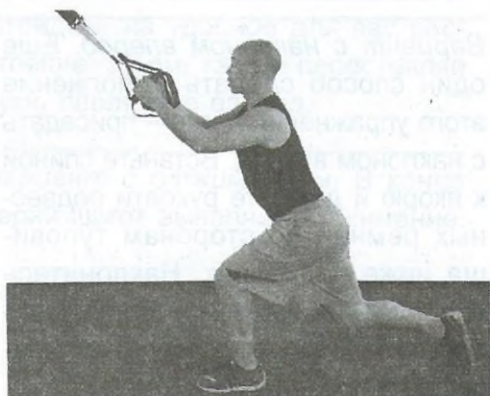


**2** Сделайте шаг правой ногой назад и согните левую ногу в колене, опустившись, насколько вам удобно.



Вернитесь в исходное положение.  
Повторите, сменив ноги.

*Вариант с ногой на весу.* Чтобы усложнить упражнение, держите заднюю ногу на весу.



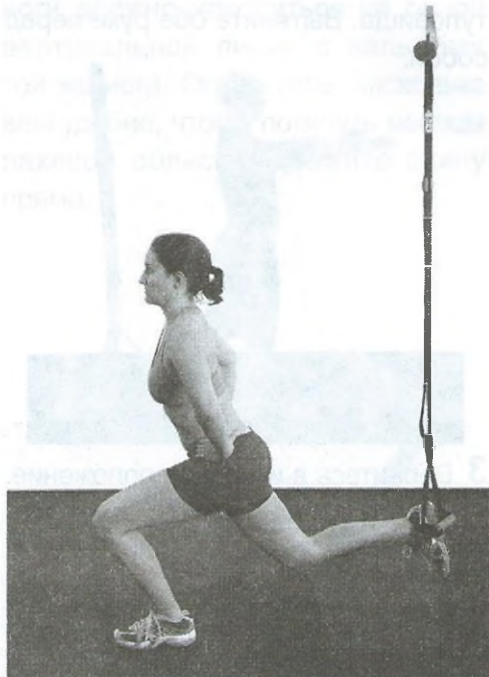


## ВЫПАД

**1** Встаньте спиной к якорю и вложите одну стопу в обе подвесные петли. Сделайте шаг вперед передней ногой.

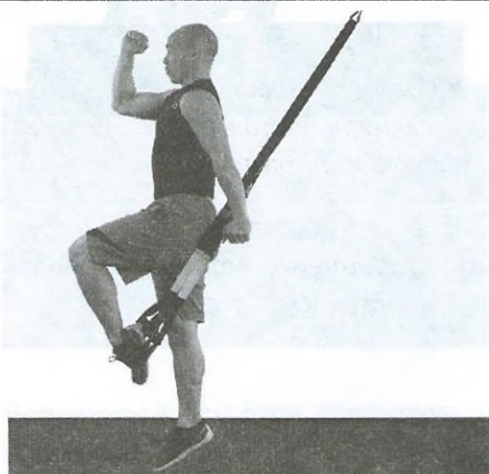


**2** Опуститесь так, чтобы передняя нога согнулась в колене под углом 90 градусов. Задняя нога при этом сместится назад.



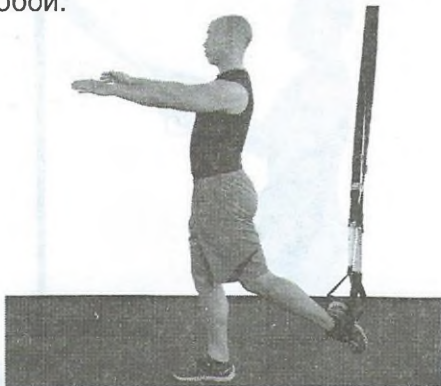
Вернитесь в исходное положение.

*Вариант с прыжком.* Упражнение можно выполнять с прыжком. Медленно опуститесь в выпад. Приняв исходное положение, переместите заднюю ногу вперед и попробуйте подпрыгнуть на опорной ноге. Приземлившись, позвольте ноге, вложенной в подвесную петлю, вернуться назад, пока вы опускаетесь в выпад, полностью контролируя движение.

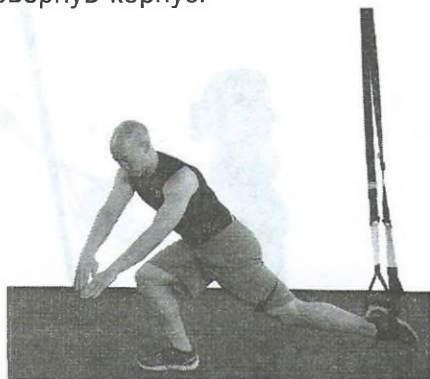


## ВЫПАД С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

**1** Встаньте спиной к якорю и вложите одну стопу в обе подвесные петли. Сделайте шаг вперед передней ногой, держа вторую ногу позади туловища. Вытяните обе руки перед собой.



**2** Опуститесь так, чтобы передняя нога согнулась в колене под углом 90 градусов. Задняя нога при этом сместится назад. Одновременно потянитесь обеими руками влево, повернув корпус.



**3** Вернитесь в исходное положение.



**4** Вновь выполните выпад, потянувшись обеими руками вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните попеременные повороты корпуса на одну ногу, затем смените ноги и повторите упражнение.



*Вариант с дополнительной нагрузкой.* Упражнение можно выполнять с гимнастической гирей.



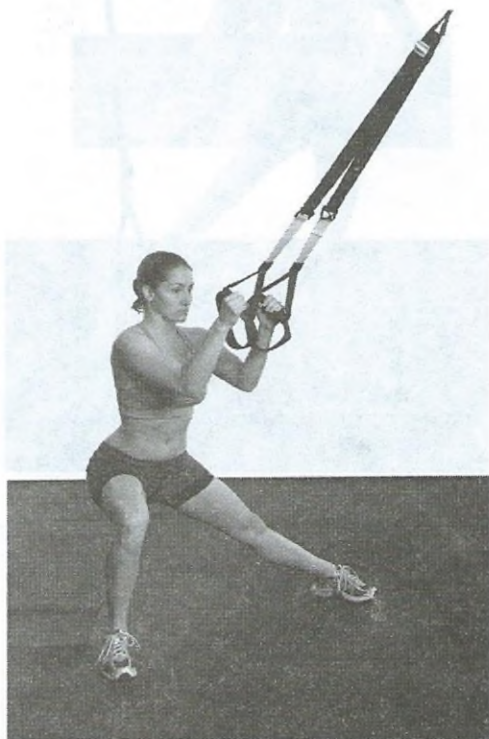


## ВЫПАД В СТОРОНУ С ПОДДЕРЖКОЙ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня.



**2** Сделайте шаг одной ногой в сторону и опуститесь, чтобы ощутить, как мягко растягиваются мышцы выпрямленной ноги. Колено опорной ноги должно находиться на одной вертикальной линии с пальцами той же ноги. Опуститесь, насколько вам удобно, чтобы потянуть мышцы паховой области. Держите спину прямо.



Вернитесь в исходное положение и повторите, сменив ноги.

## ВЫПАД С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ В СТОРОНУ

**1** Встаньте боком к якорю и вложите одну стопу в обе подвесные петли.



**2** Перенеся почти весь вес тела на опорную ногу, осторожно опуститесь, позволив ноге, вложенной в подвесные петли, переместиться в сторону.



Вернитесь в исходное положение. Повторите, сменив ноги.



## ПОДЪЕМ ПЯТКИ

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня так, чтобы ремни оказались на уровне подмышек, а локти были обращены строго назад.



**2** Поставьте левую ногу вперед, чтобы лучше держать равновесие. Не сгибая правую ногу в колене, вдавите носок правой ноги в пол и поднимите правую пятку. Постарайтесь перенести на правую ногу почти весь вес тела.



**3** Опуститесь и повторите, сменив ноги.



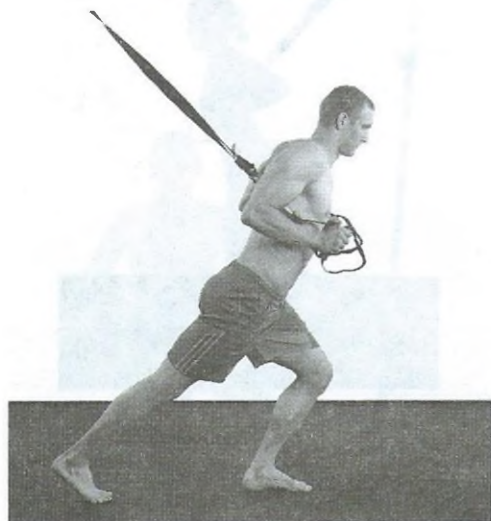
*Подъем обеих пяток.* Вы можете также поднимать обе пятки одновременно.

*Прыжок на одной ноге.* Чтобы развить способность выполнять взрывные движения, вы можете выполнять это упражнение с прыжком. Подпрыгните как можно выше, задействовав мышцы голени. Держите ноги прямо.

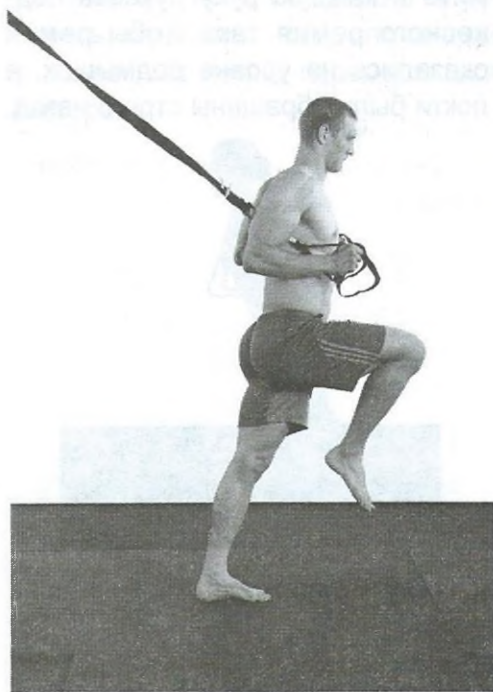


## ПОДЪЕМ КОЛЕНА

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня так, чтобы ремни оказались на уровне подмышек, а локти были обращены строго назад. Отойдите назад правой ногой и опуститесь в исходное положение выпада с наклоном вперед.



**2** Поднимите колено правой ноги.



Вернитесь в исходное положение и повторите, сменив ноги.

*Вариант с прыжком.* Поднимая колено задней ноги вперед, подпрыгните на передней ноге. Прыжком вернитесь в исходное положение.



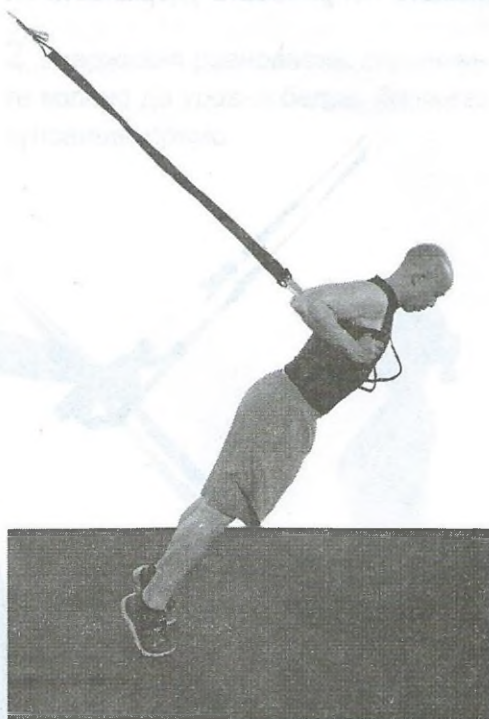


**ПРИСЕДАНИЕ В НАКЛОНЕ**

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня так, чтобы ремни оказались на уровне подмышек, а локти были обращены строго назад. Наклонитесь вперед и опуститесь в присед.

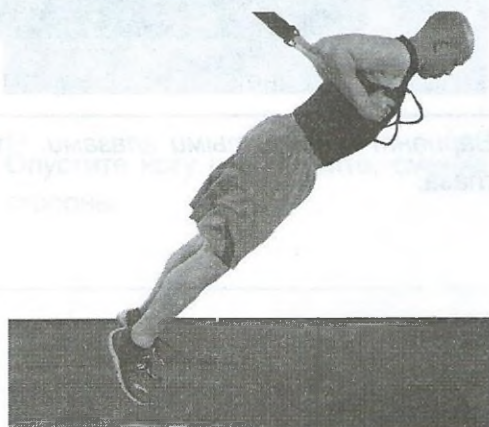


**2** Выпрямите ноги.



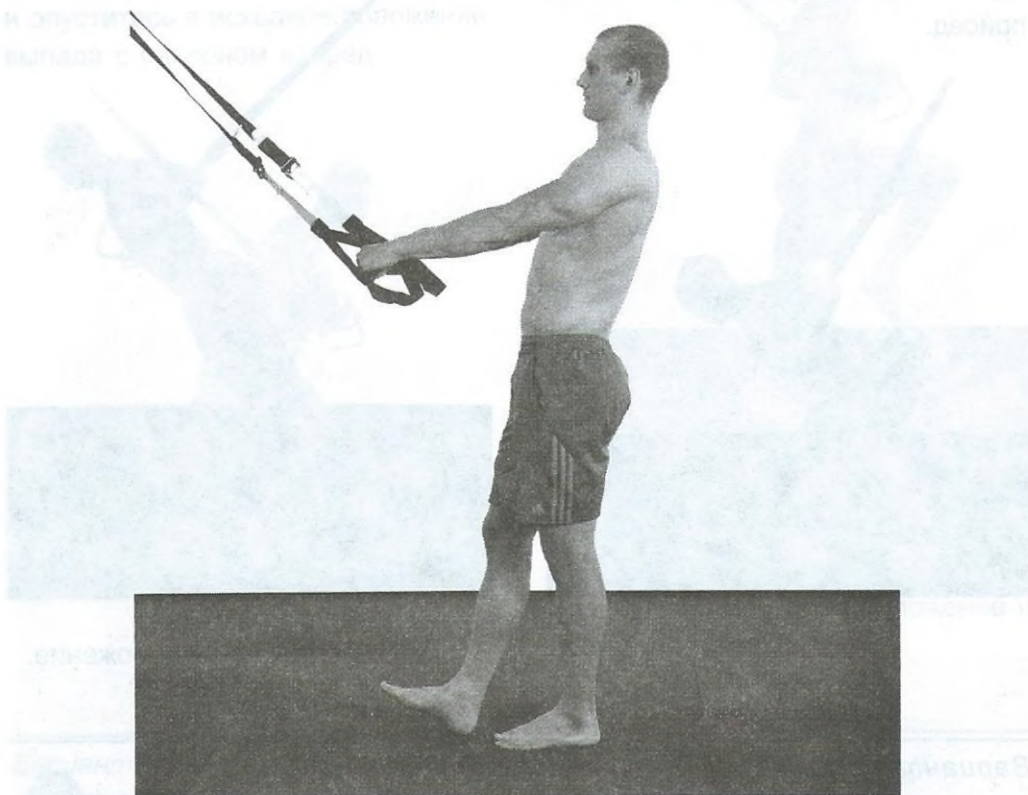
Вернитесь в исходное положение.

*Вариант с прыжком.* Выпрямив ноги, подпрыгните. Прыжком вернитесь в исходное положение.



## СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ

Встаньте лицом к якорю и натяните ремни. Поднимите одну ногу, стараясь удерживать равновесие. Старайтесь минимально придерживаться за ремни. Можете попробовать удерживать их лишь кончиками пальцев.



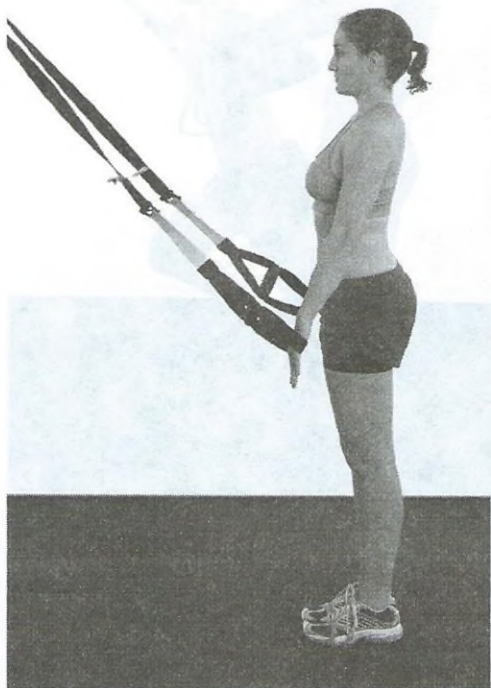
*Вариант с закрытыми глазами.* Чтобы усложнить упражнение, закройте глаза.



## ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Это упражнение можно выполнять с разными положениями рук (например, руки над головой), чтобы добавить элемент неустойчивости туловища.

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня и опустите руки по сторонам туловища. Натяните ремни.



**2** Удерживая равновесие, поднимите колено до уровня бедра. Держите туловище прямо.



Опустите ногу и повторите, сменив стороны.

*Вариант с поднятыми руками.*  
Чтобы усложнить упражнение, поднимите руки над головой.

## ПОДЪЕМ КОЛЕНА СТОЯ

**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня так, чтобы ремни оказались на уровне подмышек, а локти были обращены строго назад. Наклонитесь вперед.



**2** Поднимите левое колено к груди.



Вернитесь в исходное положение и поднимите правое колено к груди. Продолжайте попеременно поднимать колени.

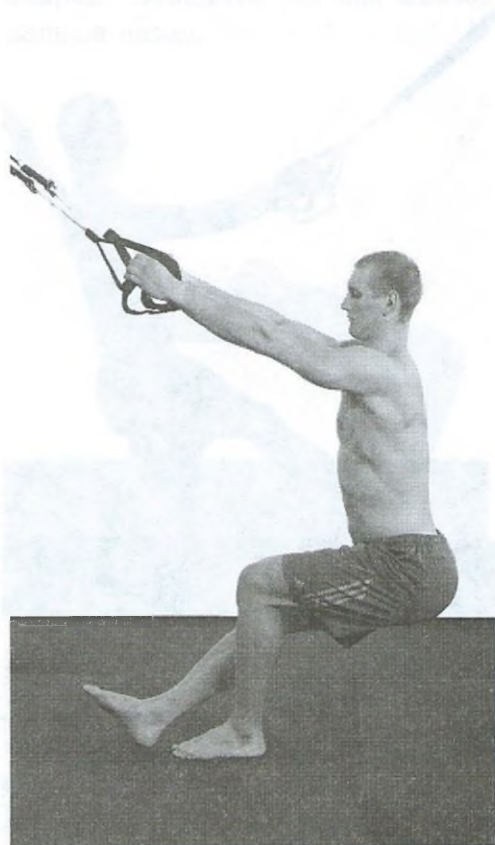
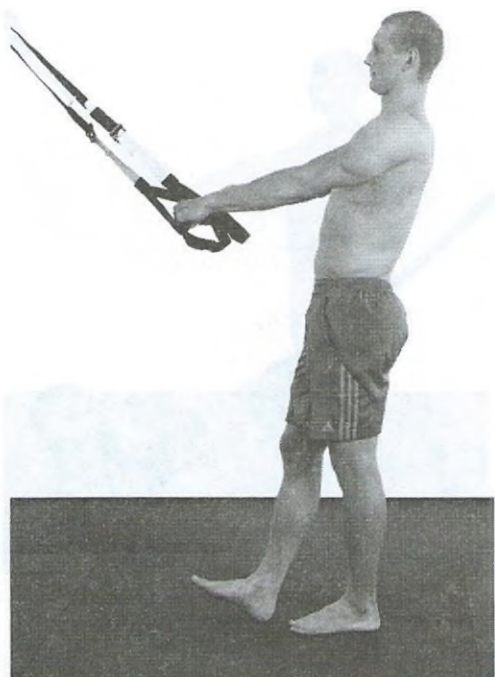
*Кардиовариант.* Чтобы увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, понимайте колени быстро – как будто бежите.



## ПИСТОЛЕТ С ПОДДЕРЖКОЙ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня. Поставьте правую пятку перед пальцами ноги другой стопы.

**2** Присядьте настолько низко, насколько вам удобно, при необходимости позволив нерабочей ноге переместиться вперед.



Вернитесь в исходное положение.

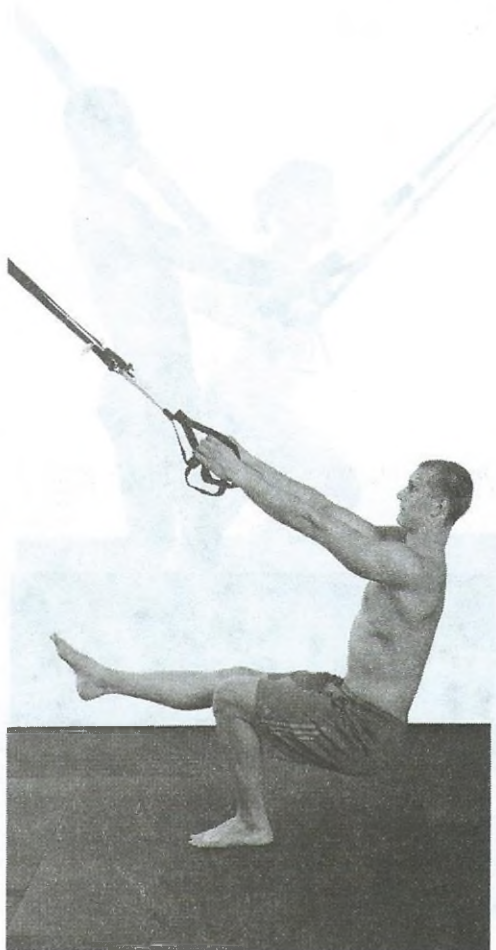
*Вариант с одной рукой.* Чтобы усложнить упражнение, держитесь только одной рукой.

## ПИСТОЛЕТ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня. Поднимите правую стопу над полом.



**2** Не опуская правую стопу на пол, присядьте настолько низко, насколько вам удобно.



Вернитесь в исходное положение.

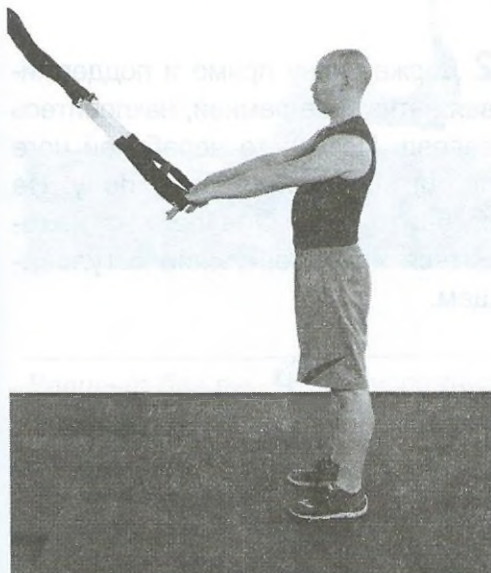
*Вариант с одной рукой.* Чтобы усложнить упражнение, держитесь только одной рукой.



## Упражнения для ягодиц и бедер

## НАКЛОН ВПЕРЕД

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.



**2** Держа спину прямо и поддерживая натяжение ремней, наклонитесь вперед. Отведите таз как можно дальше назад.



Вернитесь в исходное положение.

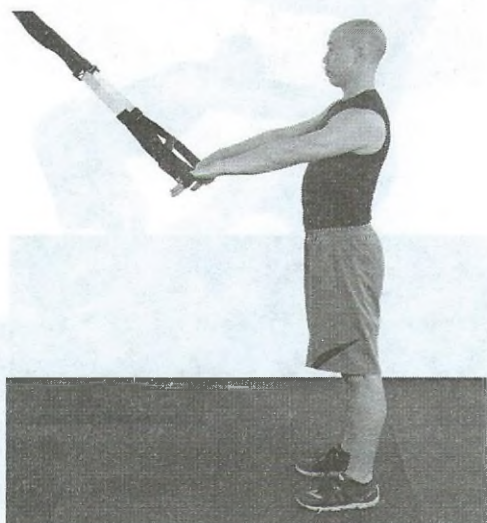
*Вариант с поднятыми руками.* Упражнение можно выполнять с руками, поднятыми над головой. Удерживайте руки в этом положении от начала до конца упражнения.

*Обычный наклон вперед.* Если вам нужно поработать над техникой выполнения упражнения, выполняйте его без подвешенного тренажера. Сосредоточьтесь на сгибании ног в тазобедренных суставах, а также отведении таза назад (нижнее положение) и выведении его вперед (положение стоя выпрямившись). Удерживайте вес тела в одном и том же положении. Не переносите его на пятки. Пятки и пальцы ног не должны отрываться от пола.

## НАКЛОН ВПЕРЕД НА ОДНОЙ НОГЕ

Это упражнение можно выполнять для укрепления и растяжки мышц бедра или для развития равновесия и укрепления мышц спины. Выполняя упражнение на одной ноге, старайтесь минимально использовать руки. Удерживайте рукояти подвесных ремней лишь кончиками пальцев. Для поддержания равновесия этого должно хватить. Если вам не удастся удерживать равновесие, занимаясь с подвесным тренажером, используйте более устойчивую опору.

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня.



**2** Держа спину прямо и поддерживая натяжение ремней, наклонитесь вперед. Позвольте нерабочей ноге подняться параллельно полу. Не сгибайтесь. Она должна находиться на одной линии с туловищем.



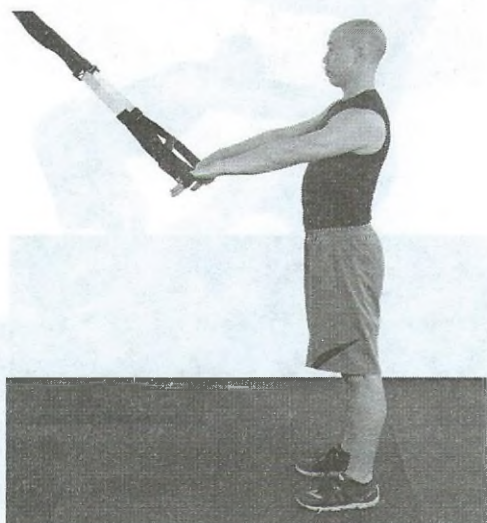
Вернитесь в исходное положение.



## НАКЛОН ВПЕРЕД НА ОДНОЙ НОГЕ

Это упражнение можно выполнять для укрепления и растяжки мышц бедра или для развития равновесия и укрепления мышц спины. Выполняя упражнение на одной ноге, старайтесь минимально использовать руки. Удерживайте рукояти подвесных ремней лишь кончиками пальцев. Для поддержания равновесия этого должно хватить. Если вам не удастся удерживать равновесие, занимаясь с подвесным тренажером, используйте более устойчивую опору.

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня.



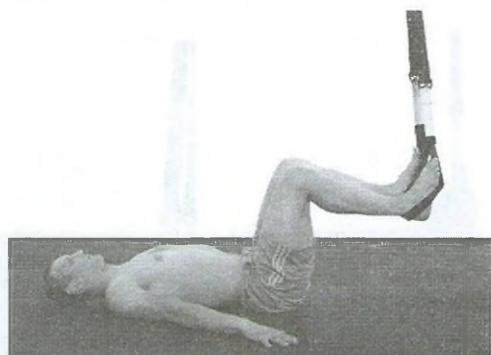
**2** Держа спину прямо и поддерживая натяжение ремней, наклонитесь вперед. Позвольте нерабочей ноге подняться параллельно полу. Не сгибайтесь. Она должна находиться на одной линии с туловищем.



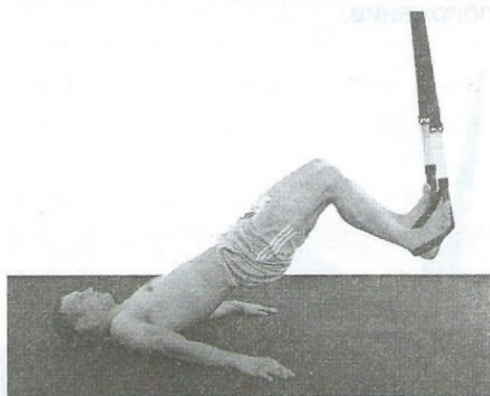
Вернитесь в исходное положение.

## МОСТИК

**1** Лягте на спину и вложите каждую стопу в подвесную петлю. Руки вытяните вдоль туловища, ноги согните в коленях.

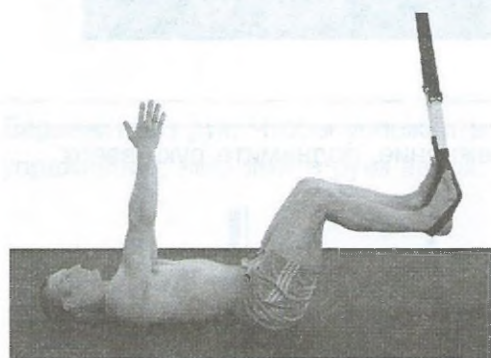


**2** Вдавите пятки в пол и поднимите бедра так, чтобы они находились на одной линии с туловищем.

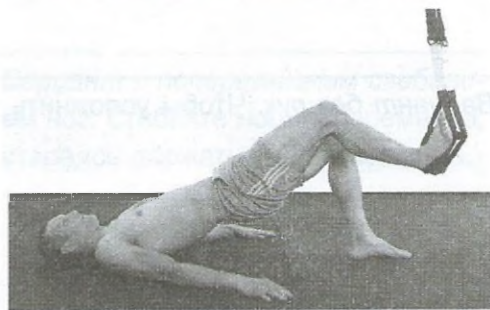


Опуститесь в исходное положение.

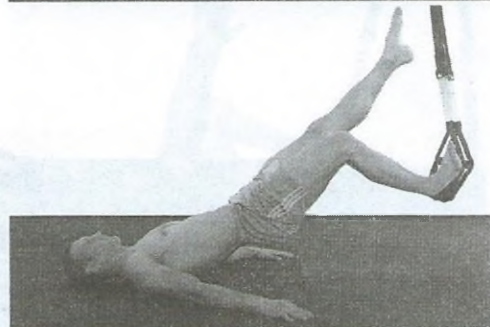
*Вариант без рук.* Чтобы усложнить упражнение, не сводите ноги и поднимите руки.



*Вариант с одной ногой.* Упражнение можно выполнять с одной ногой за раз. Бедра при этом можно опускать или не опускать на пол.



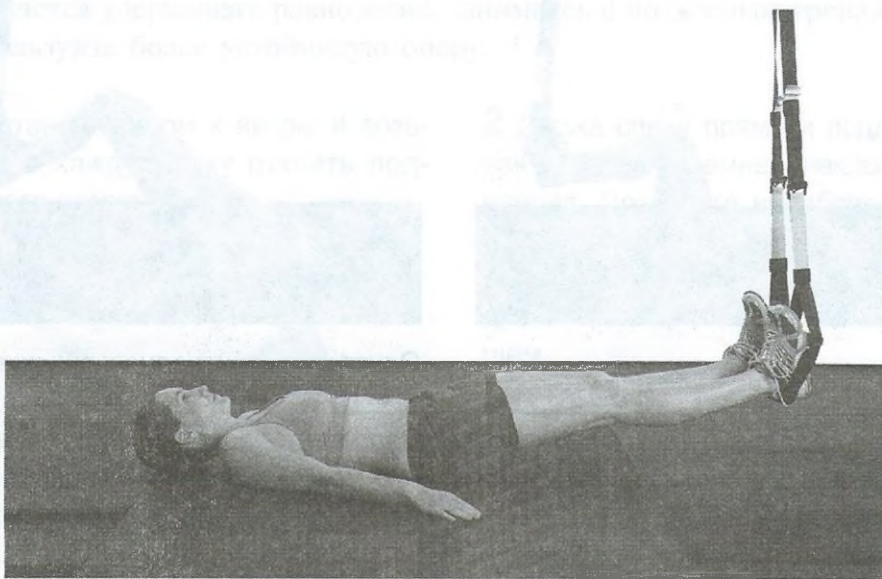
*Вариант с шагами.* Этот вариант задействует стабилизирующие мышцы поясницы. В положении мостика, зафиксировав положение таза, выполните подобие шагов, медленно сгибая и разгибая по одной ноге попеременно. При этом можно упираться руками в пол.





**ПЛАНКА ЛИЦОМ ВВЕРХ**

Лягте на спину и вложите каждую стопу в подвесную петлю. Положите руки вдоль туловища. Руки и спина прямые. Не прогибайте спину. Зафиксировав верхнюю часть тела и таз, поднимите бедра над полом. Зафиксируйте это положение.



*Вариант без рук.* Чтобы усложнить упражнение, поднимите руки вверх.

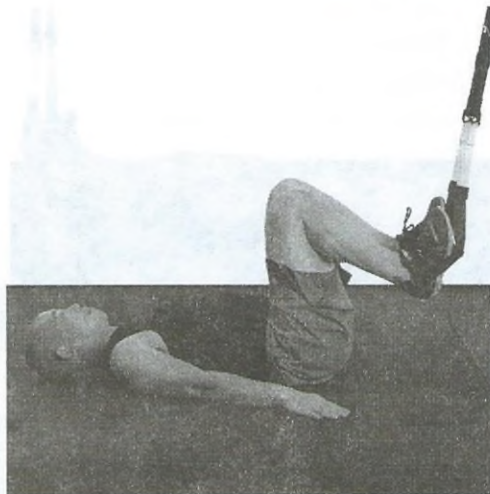


## СГИБАНИЕ НОГ ДЛЯ ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДРА

**1** Лягте на спину и вложите каждую стопу в подвесную петлю. Положите руки вдоль туловища. Руки и спина прямые. Не прогибайте спину.

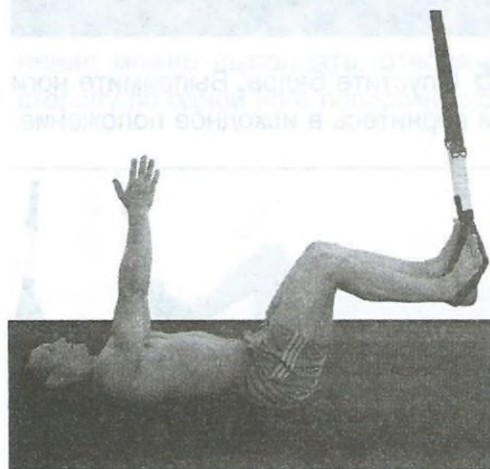


**2** Зафиксировав верхнюю часть тела и таз, поднимите пятки к ягодицам.

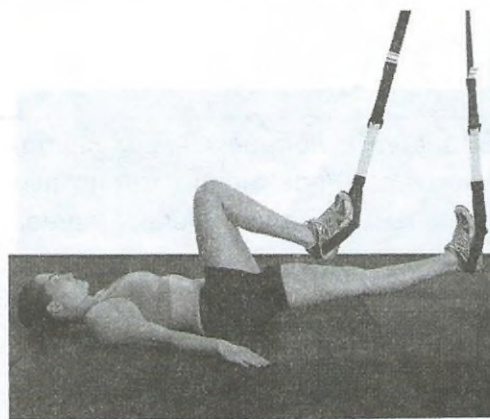


Вернитесь в исходное положение.

*Вариант без рук.* Чтобы усложнить упражнение, поднимите руки вверх.



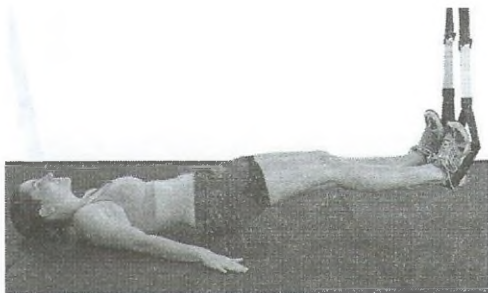
*Вариант с попеременным сгибанием ног.* Сгибайте ноги попеременно, стараясь держать таз неподвижно.



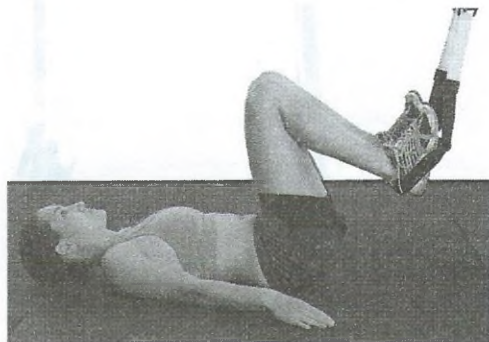


## СГИБАНИЕ НОГ ДЛЯ ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДРА И МОСТИК

**1** Выполняйте упражнение медленно, чтобы избежать судорог задней группы мышц бедра.



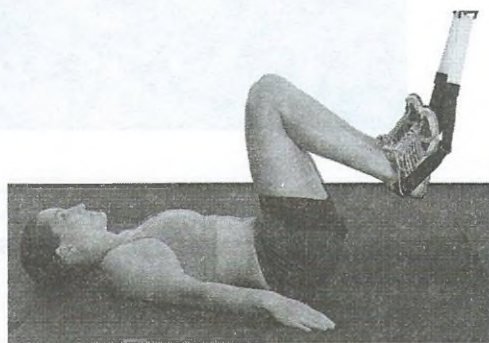
**2** Лягте на спину и вложите каждую стопу в подвесную петлю. Положите руки вдоль туловища. Руки и спина прямые. Не прогибайте спину.



**3** Зафиксировав верхнюю часть тела и таз, поднимите пятки к ягодицам.



**4** Поднимите бедра.



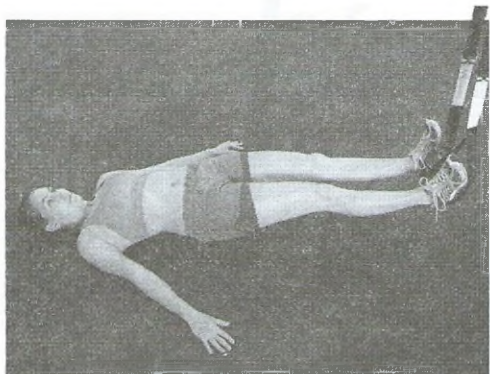
**5** Опустите бедра. Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.

*Вариант с попеременным сгибанием ног. Упражнение можно выполнять, сгибая ноги попеременно.*

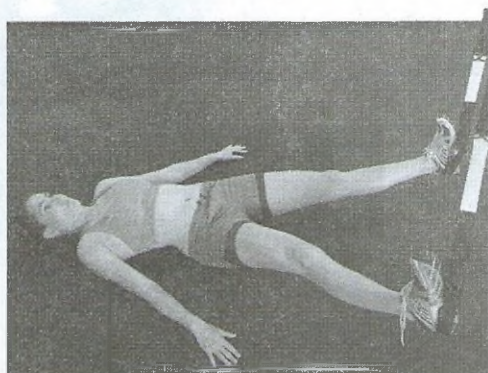


**РАЗВЕДЕНИЕ НОГ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВВЕРХ**

**1** Лягте на спину и вложите каждую стопу в подвесную петлю. Положите руки вдоль туловища. Руки и спина прямые. Не прогибайте спину.

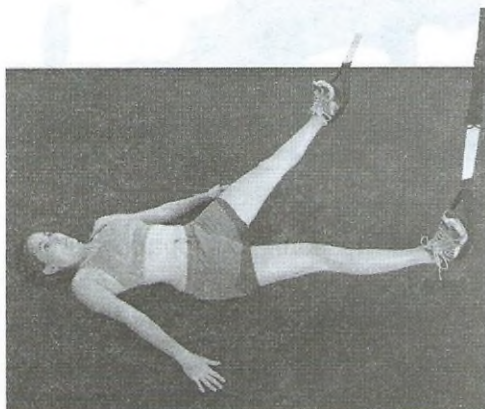


**2** Зафиксировав верхнюю часть тела и таз, разведите ноги в стороны.



Вернитесь в исходное положение.

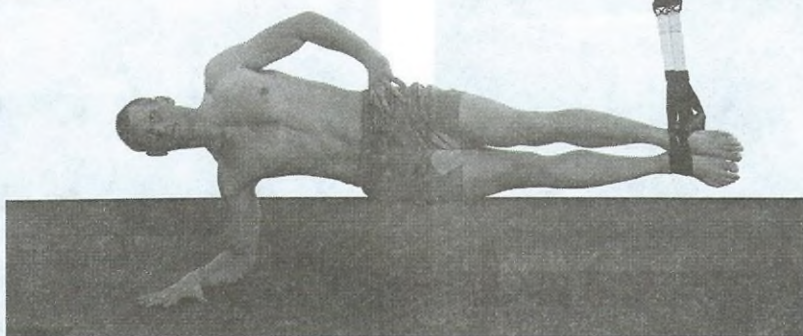
*Вариант с одной ногой.* Упражнение можно выполнять, отводя в сторону по одной ноге попеременно.





## БОКОВАЯ ПЛАНКА

Лягте на спину и вложите обе стопы в одну подвесную петлю. Повернитесь на правый бок, положите одну стопу на другую, упритесь правым предплечьем в пол, локоть – на одной вертикальной линии с плечом. Поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию от головы до пяток.



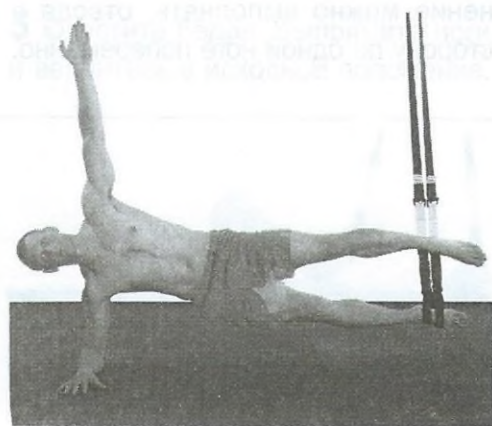
Повторите, сменив стороны.

*Вариант.* Для большей поддержки можете поставить верхнюю ногу на пол перед собой.



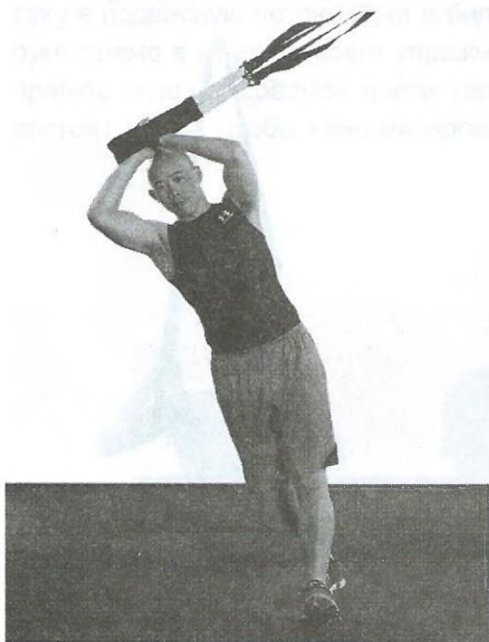
*Вариант «Нитка с иголкой».* Этот вариант позволяет проработать косые мышцы живота. Стоя в планке, поднимите верхнюю руку вверх, затем вытяните ее перед собой и опустите.

*Вариант с отведенной верхней ногой.* Чтобы усложнить упражнение, поднимите верхнюю руку к потолку. Также можно поднять верхнюю ногу.



## ПРОГИБАНИЕ В СТОРОНУ СТОЯ

**1** Встаньте боком к якорю, возьмите в каждую руку рукоять подвесного ремня, поднимите руки над головой. Внешнюю ногу переместите назад.



**2** Держа ноги прямо, прогнитесь в сторону. Это движение имеет очень небольшой диапазон. Старайтесь не поворачивать и не сгибать туловище.



Вернитесь в исходное положение.

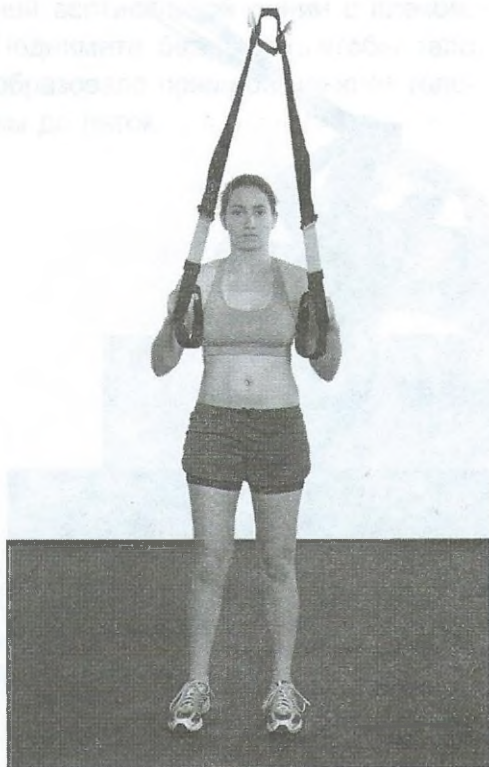
*Вариант.* Чтобы упростить упражнение, держите рукояти подвесных ремней на уровне груди.





## ВЫПАД СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня. Отойдите назад, чтобы натянуть ремни.



**2** Зафиксировав положение таза, отведите левую ногу диагонально назад, пересекая среднюю линию тела, чтобы правая нога согнулась в колене под углом 90 градусов.



Вернитесь в исходное положение. Повторите, а затем смените стороны.

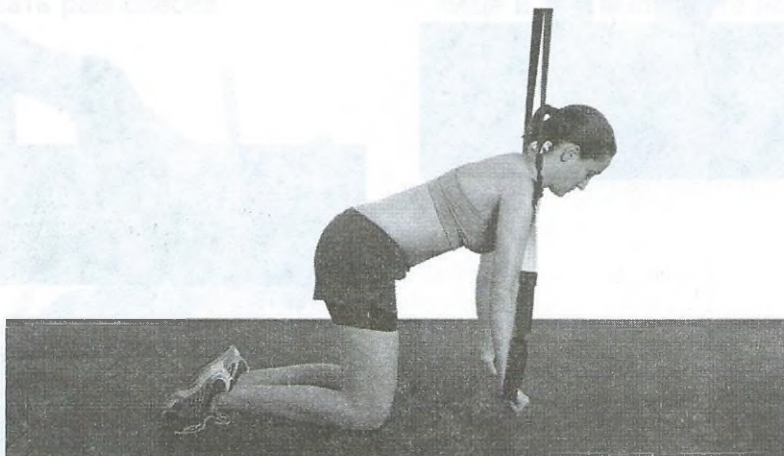
*Вариант «Конькобежец».* Выполняйте упражнение с небольшим подскоком в сторону и сменой ног. Вы будете выглядеть как конькобежец, который прыжком выносит ногу в сторону, пересекая среднюю линию тела.

## Упражнения для брюшного пресса

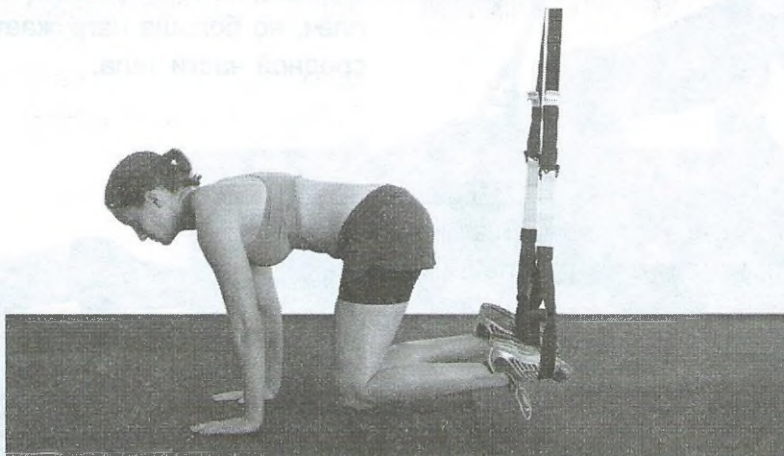
### СТОЙКА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Опустите подвесные ремни так, чтобы они почти касались пола.

Повернувшись лицом к якорю, встаньте на четвереньки и вложите каждую руку в подвесную петлю. Руки и бедра вертикальны, спина прямая. Держите руки прямо в течение всего упражнения. Зафиксируйте это положение. Напрягите мышцы средней части тела, чтобы удержать равновесие. Задача состоит в том, чтобы минимизировать движения позвоночника.



*Продвинутый вариант.* Чтобы усложнить упражнение, вложите каждую стопу в подвесную петлю. Руки на полу, колени приподняты над полом.





## СТОЙКА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С РАЗГИБАНИЕМ НОГИ

**1** Примите положение стойки на четвереньках (см. с. 105).

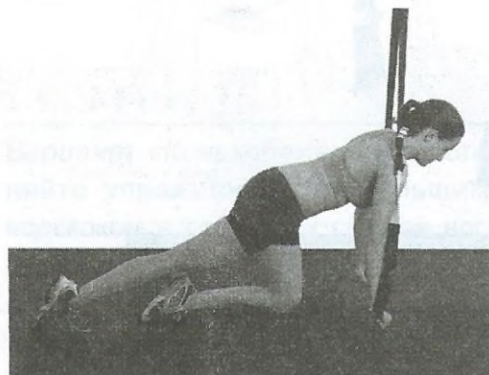


**2** Стараясь не поворачивать туловище и таз, выпрямите ногу, отведя ее назад. Держите стопу на высоте 7–10 сантиметров над полом.

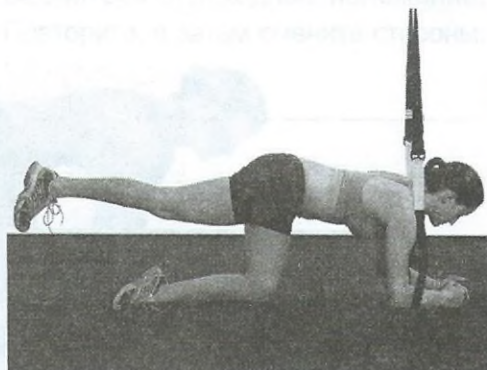


Вернитесь в исходное положение. Повторите, сменив стороны.

*Вариант.* Отводя ногу назад, не отрывайте стопу от пола.

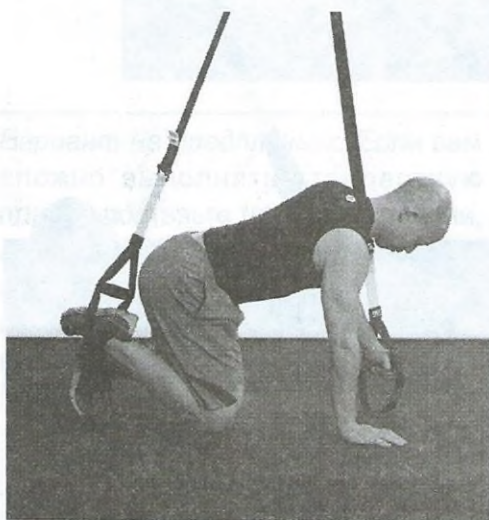


*Вариант стойки на предплечьях.* Вложите в подвесные петли предплечья. Этот вариант легче для плеч, но больше нагружает мышцы средней части тела.



## ПОДВЕСНАЯ СТОЙКА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С РАЗГИБАНИЕМ НОГИ

**1** Примите положение стойки на четвереньках, вложив в каждую из подвесных петель левую руку и правую стопу. Поставьте правую руку на пол на одной вертикальной линии с плечом. Согните левую ногу в колене и поднимите его. Напрягите мышцы средней части тела, чтобы удерживать равновесие.



**2** Стараясь не поворачивать туловище и таз, выпрямите ногу, отведя ее назад.

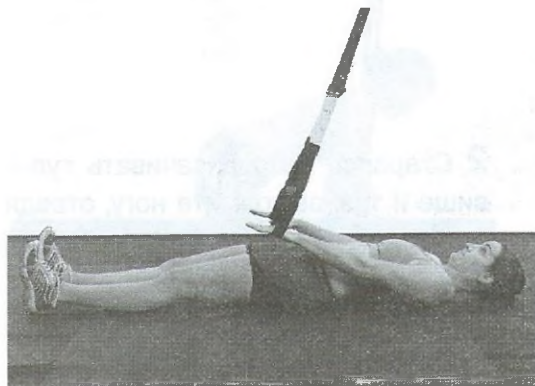


Вернитесь в исходное положение.  
Повторите, затем смените стороны.

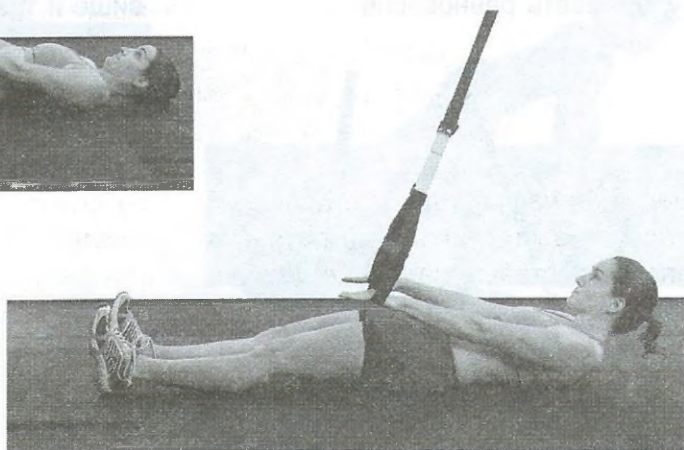


## СКРУЧИВАНИЕ С ПОДДЕРЖКОЙ

**1** Чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника, можно подложить под поясницу полотенце, свернутое в рулон.

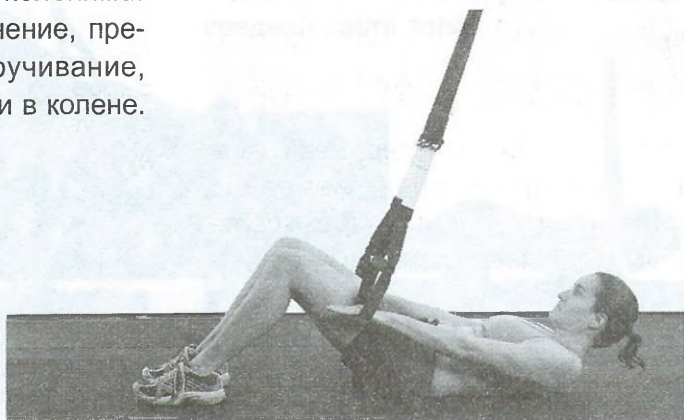


**2** Лягте на спину ногами к якорю и вложите ладони в подвесные петли. Сохраняя нейтральное положение позвоночника, приподнимите лопатки над полом. Можно прижать подбородок к груди или держать голову на одной линии с позвоночником.



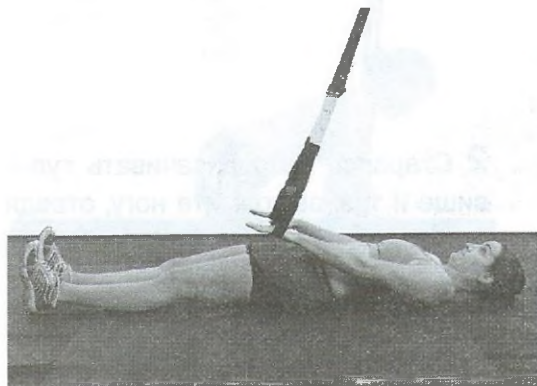
Вернитесь в исходное положение.

*Вариант с согнутыми коленями.*  
Чтобы усложнить упражнение, прежде чем выполнять скручивание, согните одну или обе ноги в колене.

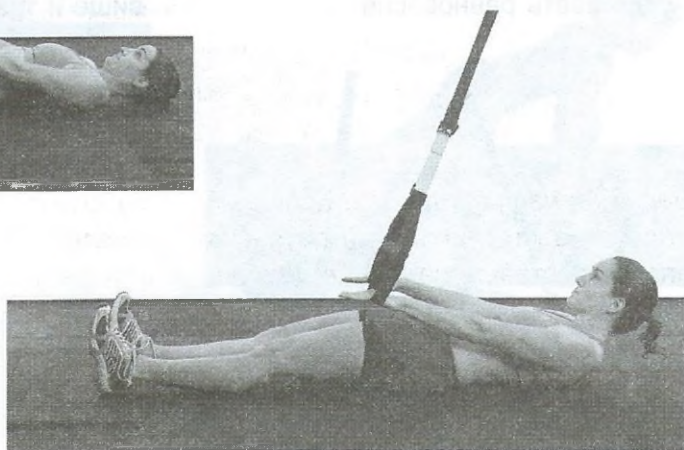


## СКРУЧИВАНИЕ С ПОДДЕРЖКОЙ

1 Чтобы сохранять нейтральное положение позвоночника, можно подложить под поясницу полотенце, свернутое в рулон.

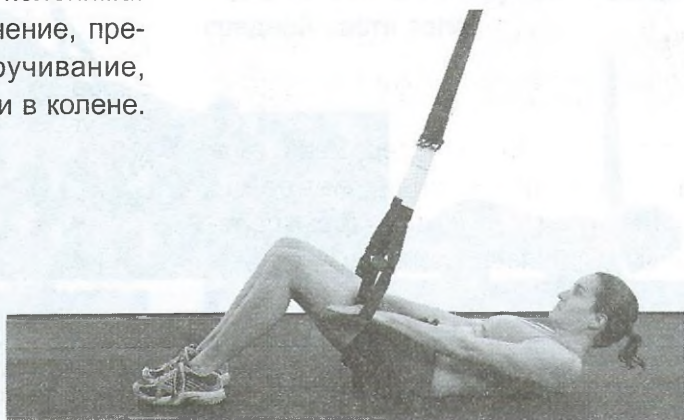


2 Лягте на спину ногами к якорю и вложите ладони в подвесные петли. Сохраняя нейтральное положение позвоночника, приподнимите лопатки над полом. Можно прижать подбородок к груди или держать голову на одной линии с позвоночником.



Вернитесь в исходное положение.

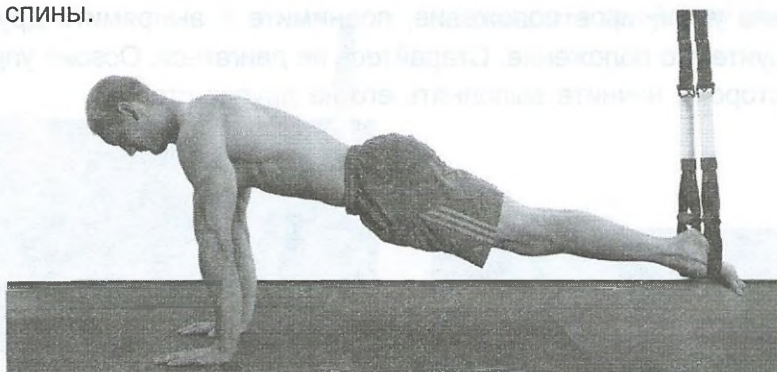
*Вариант с согнутыми коленями.*  
Чтобы усложнить упражнение, прежде чем выполнять скручивание, согните одну или обе ноги в колене.





## ПЛАНКА

Расположившись ногами к якорю, вложите каждую стопу в подвесную петлю и поставьте ладони на пол – так, чтобы тело образовало прямую линию от головы до пяток. Зафиксируйте эту позицию, сохраняя нейтральное положение спины.

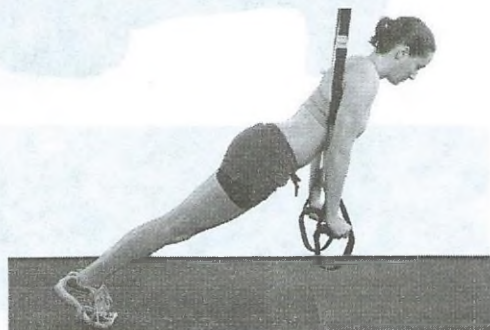


*Вариант на предплечьях.* Если вам сложно выполнять стандартную планку, поставьте на пол не ладони, а предплечья. Освоив этот вариант, перейдите к стандартному положению. Внимание: упражнение упрощается, если стопы расположены прямо под якорем.

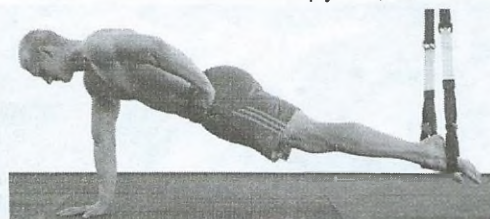


*Вариант «Пила».* Удерживая тело в положении планки, медленно переступайте руками, чтобы передвигаться вперед и назад.

*Вариант с руками в подвесных петлях.* Если у вас болят запястья или вы хотите увеличить нагрузку на стабилизирующие мышцы плеч, вложите руки в подвесные петли.

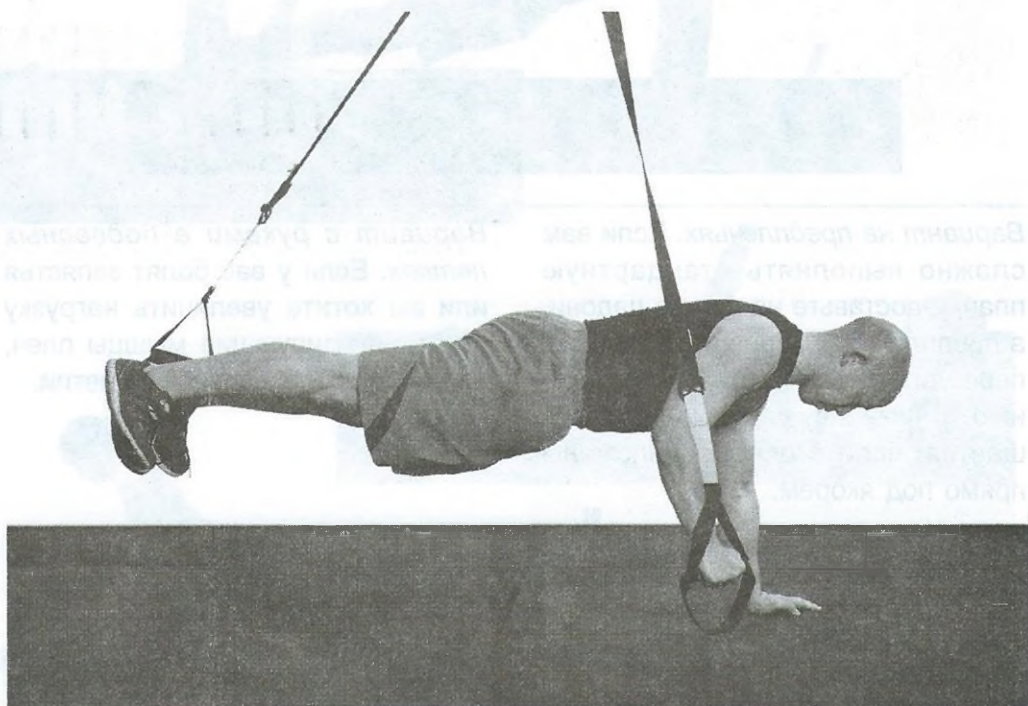


*Вариант с одной рукой.* Этот вариант увеличивает нагрузку на опорную руку, а также мышцы средней части тела, стабилизирующие тело.



## ПОДВЕСНАЯ ПЛАНКА С ОДНОЙ РУКОЙ И НОГОЙ

Примите положение стойки на четвереньках, вложите в подвесные петли противоположные руку и стопу. Согните руку, вложенную в петлю, под углом 90 градусов, локоть отведите в сторону. Выпрямите ногу, вложенную с петлю. Приняв устойчивое положение, поднимите и выпрямите другую ногу. Зафиксируйте это положение. Старайтесь не двигаться. Освоив упражнение на одну сторону, начните выполнять его на другую сторону.

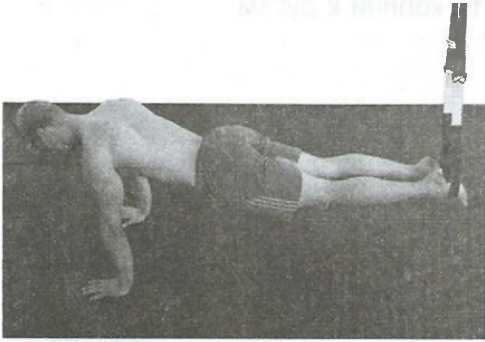


Напрягите мышцы средней части тела, чтобы удержать равновесие. Задача состоит в том, чтобы минимизировать движения позвоночника.

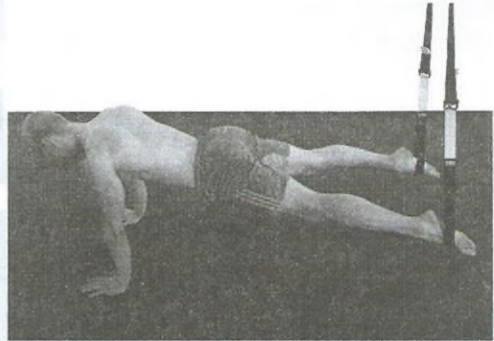


**ПЛАНКА С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ В СТОРОНУ**

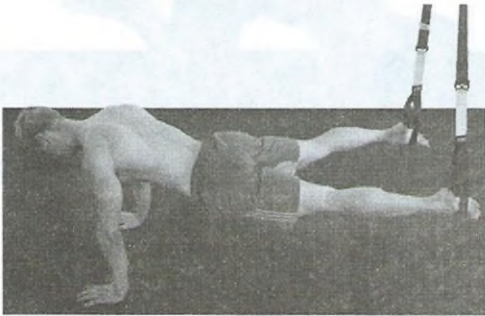
**1** Примите положение планки со стопами в подвесных петлях и руками на полу.



**2** Напрягите брюшной пресс, чтобы препятствовать любому движению и провисанию позвоночника. Медленно отведите одну ногу в сторону.



**3** Вернитесь в исходное положение.



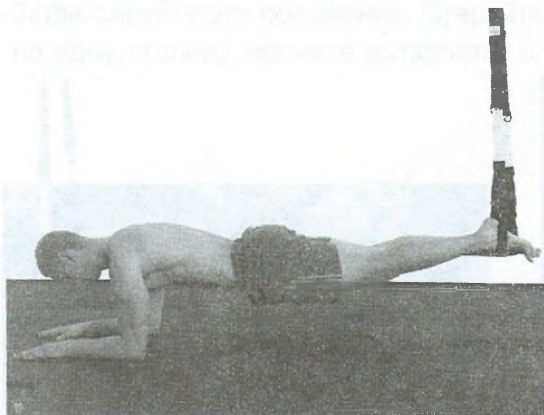
Повторите, сменив стороны.

*Вариант.* Можно разводить обе ноги одновременно.

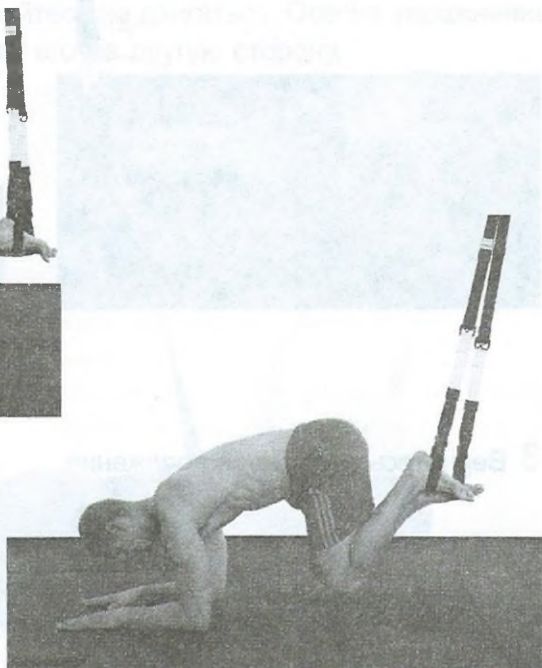


## СКРУЧИВАНИЕ ЛИЦОМ ВНИЗ

**1** Примите положение планки на предплечьях (см. с. 109). Вложите каждую стопу в подвесную петлю.

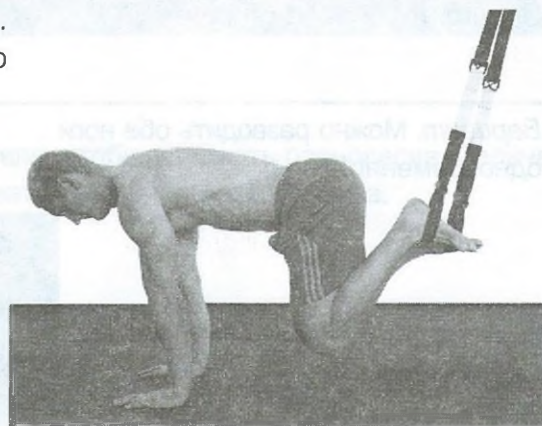


**2** Сохраняя нейтральное положение позвоночника, согните ноги в тазобедренных суставах и подтяните колени к рукам.



Вернитесь в исходное положение.

*Вариант со стойкой на ладонях.*  
Упражнение можно выполнять со стойкой на ладонях.



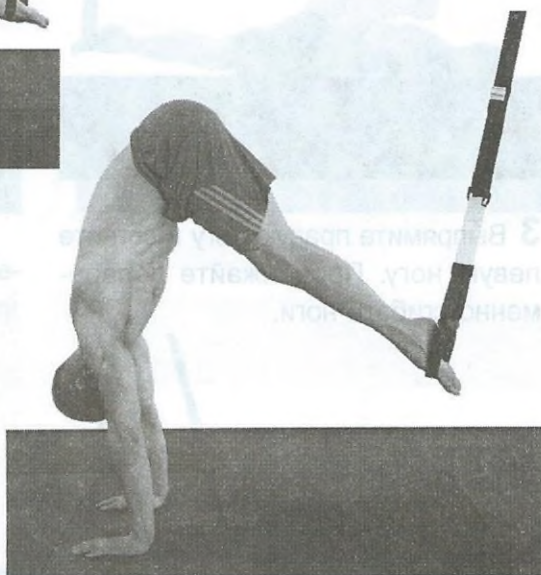


## ПИКА

**1** Вложите каждую стопу в подвесную петлю и примите положение планки.



**2** Держа спину прямо, поднимите ягодицы, а голову опустите так, чтобы она оказалась почти на одной линии с руками. Если вы контролируете движение, угол может быть любым.



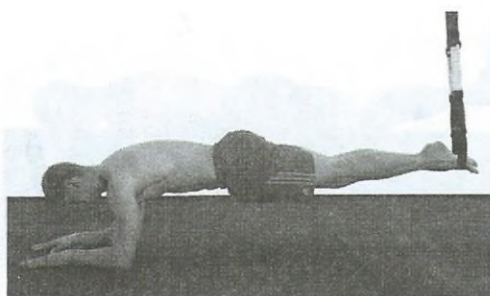
Медленно вернитесь в исходное положение планки.

*Вариант с хлопком.* Чтобы значительно усложнить упражнение, примите положение уголка, а затем хлопните одной рукой по противоположному плечу. Повторите, сменив стороны.

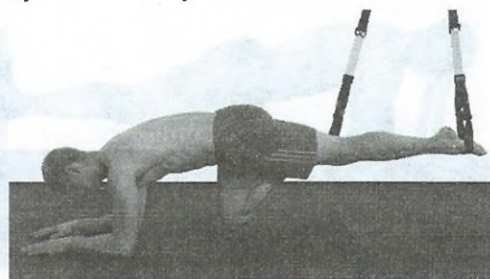
## АЛЬПИНИСТ

Самый простой способ усложнить это упражнение – отступить дальше от якоря. Для средней нагрузки отойдите на 60 сантиметров от точки крепления подвесных ремней. Чтобы максимально увеличить нагрузку, отступите на 120 сантиметров.

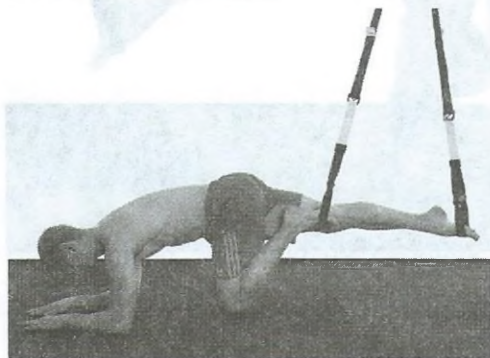
**1** Примите положение планки на предплечьях (см. с. 109). Вложите каждую стопу в подвесную петлю.



**2** Сохраняя нейтральное положение позвоночника, согните правую ногу в тазобедренном и коленном суставах. Опустите колено.



**3** Выпрямите правую ногу и согните левую ногу. Продолжайте попеременно сгибать ноги.



Не поворачивайте и не сгибайте позвоночник.

*Вариант со стойкой на ладонях.*  
Упражнение можно выполнять со стойкой на ладонях.

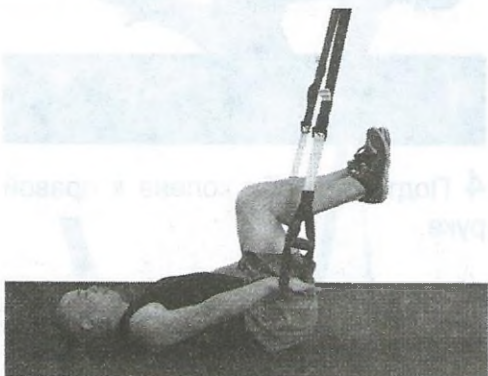




## ВЕЛОСИПЕД

Движения, которые вы выполняете в ходе этого упражнения, напоминают езду на велосипеде.

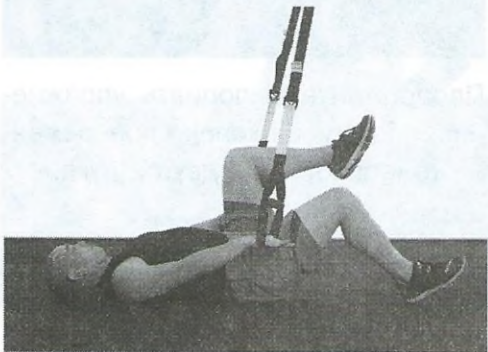
**1** Лягте на спину ногами к якорю. Вложите руки в подвесные петли и согните ноги в коленях под углом 90 градусов.



**2** Слегка надавливая руками на петли и прижимая лопатки к полу, опустите одну стопу на пол. Сохраняйте нейтральное положение позвоночника.



**3** Вернитесь в нейтральное положение и опустите на пол вторую стопу.



Повторите, меняя ноги.

*Вариант с двумя ногами.* Чтобы усложнить упражнение, опускайте сразу обе ноги. Не забывайте сохранять нейтральное положение позвоночника.



## СКРУЧИВАНИЕ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА ЛИЦОМ ВНИЗ

**1** Примите положение планки с обеими стопами в подвесных петлях.



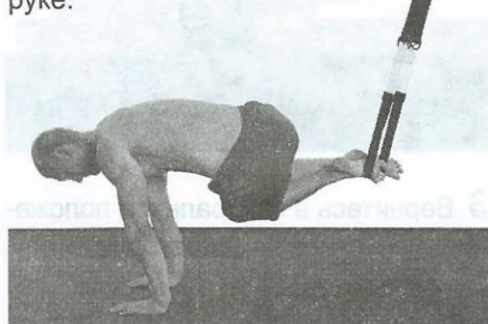
**2** Подтяните оба колена к левой руке.



**3** Вернитесь в исходное положение.



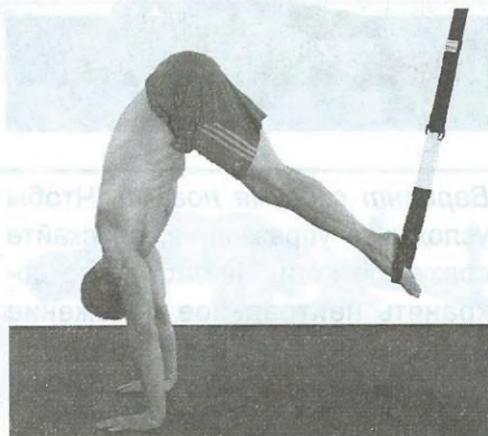
**4** Подтяните оба колена к правой руке.



Продолжайте выполнять упражнение, подтягивая колени попеременно то к одной, то к другой руке.

*Вариант.* Подтянув колени к левой руке, не возвращайте их в исходное положение, а сразу подтяните к правой руке и только после этого вернитесь в исходное положение.

*Вариант с прямыми ногами.* Чтобы усложнить движение, старайтесь держать ноги прямо.



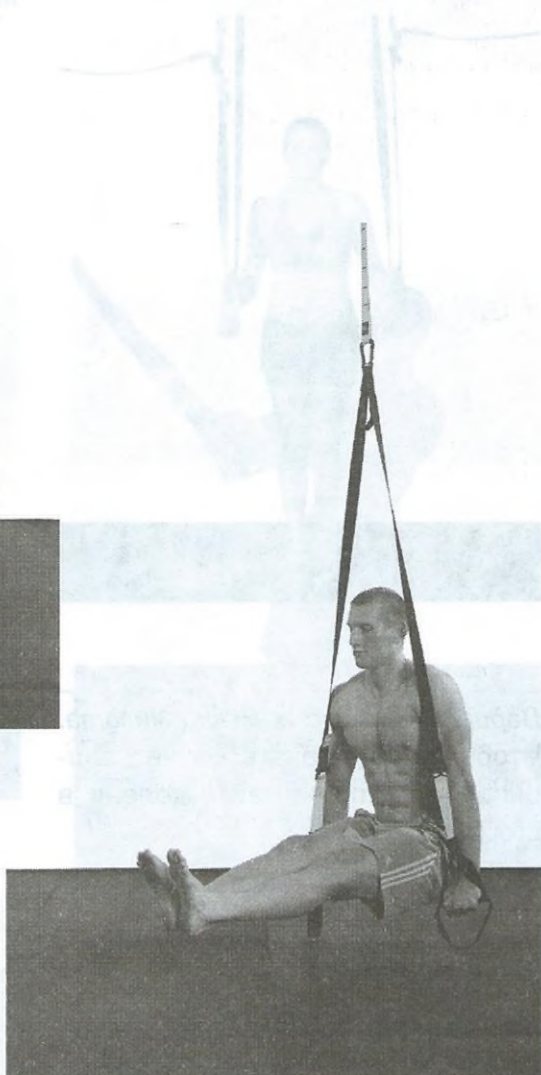


## УГОЛОК

Это сложное упражнение.

**1** Сядьте под якорь, выпрямив ноги и взявшись обеими руками за рукоятки подвесных ремней. При необходимости согните руки в локтях.

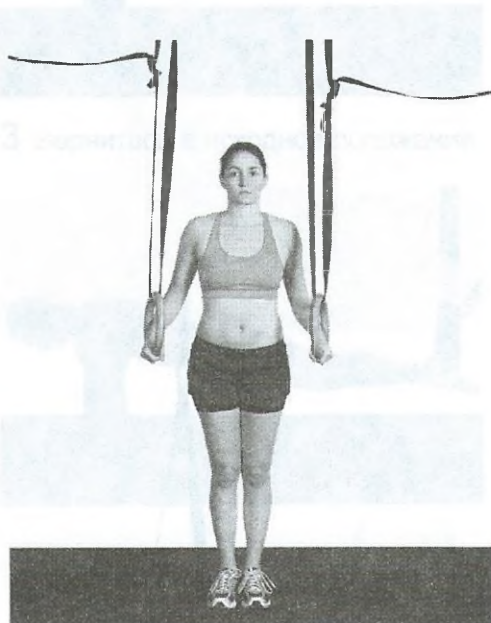
**2** Не сгибая ноги в коленных суставах, согните их в тазобедренных. Туловище держите вертикально. Оторвите все тело от пола. Зафиксируйте это положение.



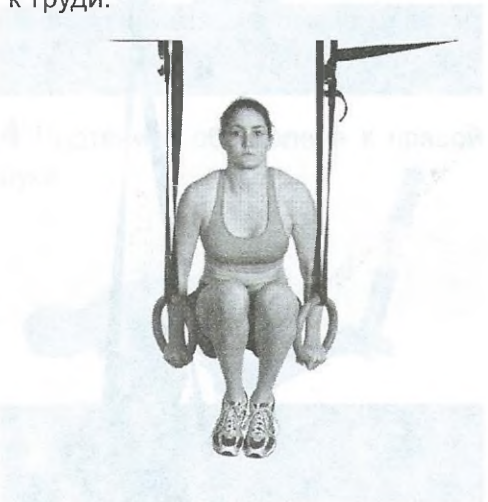
## ПОДВЕСНОЙ ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

Это упражнение легче выполнять на подвесной системе с двумя ремнями. Его можно делать также на системе с Y-образными ремнями, если они установлены на полную длину, но обычно требуется высокая точка крепления ремней.

**1** Встаньте под якорь и возьмите в каждую руку подвесную петлю. Руки держите по сторонам туловища.



**2** Задействовав брюшной пресс, держа плечи опущенными, а спину и руки – прямыми, подтяните колени к груди.



Вернитесь в исходное положение.

*Вариант для косых мышц живота.* Чтобы задействовать косые мышцы живота, поднимайте колени в сторону.





## Упражнения с поворотами

## ТЯНИ-ТОЛКАЙ

Это изометрическое упражнение выполняется с минимальным диапазоном движения.

**1** Встаньте боком к якорю. Одна нога впереди (внешняя нога отведена назад). Сложите подвесные петли вместе и возьмите их обеими руками. Подтяните петли к груди.



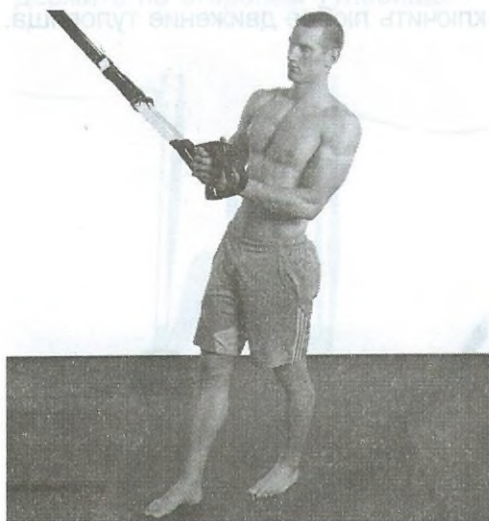
**2** Держа ноги прямо, с усилием вытяните руки вперед. Старайтесь исключить любое движение туловища.



Вернитесь в исходное положение. Повторите, а затем смените стороны.

**ЭКСЦЕНТРИЧЕСКИЙ ПОВОРОТ КОРПУСА**

**1** Встаньте боком к якорю. Одна нога впереди (внешняя нога отведена назад). Сложите подвесные петли вместе и возьмите их обеими руками. Притяните петли к груди. В ходе всего упражнения таз должен быть обращен вперед.



**2-3** Держа ноги прямо, с усилием вытяните руки вперед. Медленно поверните корпус к якорю. Одновременно с этим наклонитесь назад, полностью контролируя движение.



**4** Прежде чем вернуться в исходное положение, подтяните тело вперед.





**КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ ПОВОРОТ КОРПУСА**

**1** Встаньте боком к якорю. Стопы и таз разверните на 90 градусов от него. Грудь поверните к якорю и наклонитесь назад, чтобы натянуть ремни.



**2** Поверните руки и корпус так, чтобы они вернулись в одну плоскость с тазом.



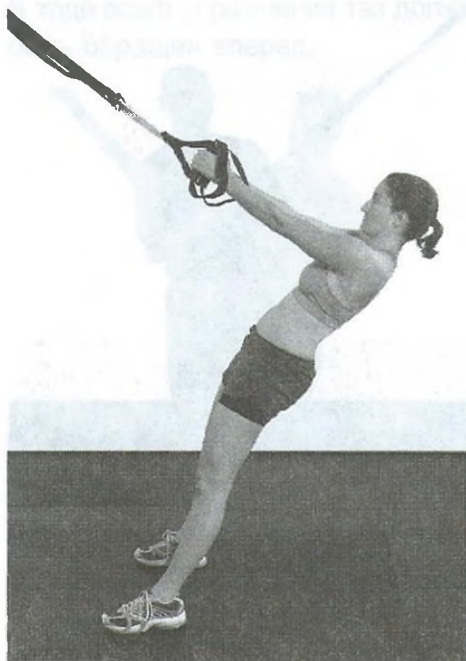
**3** Вновь подтяните руки к груди.



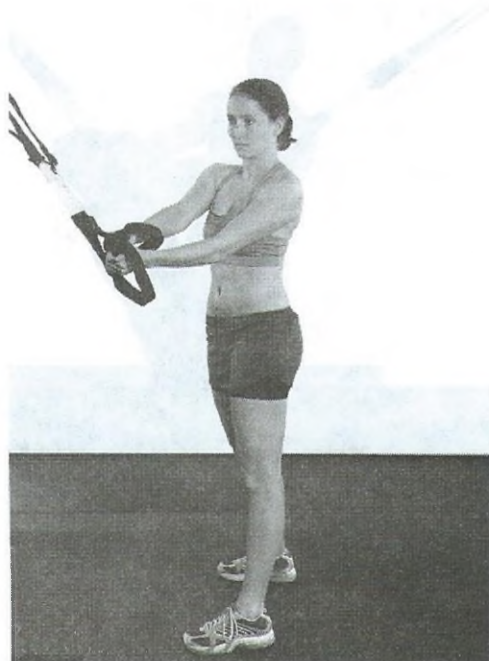
Выпрямляя руки, поверните корпус в исходное положение.

**ПОВОРОТ КОРПУСА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ**

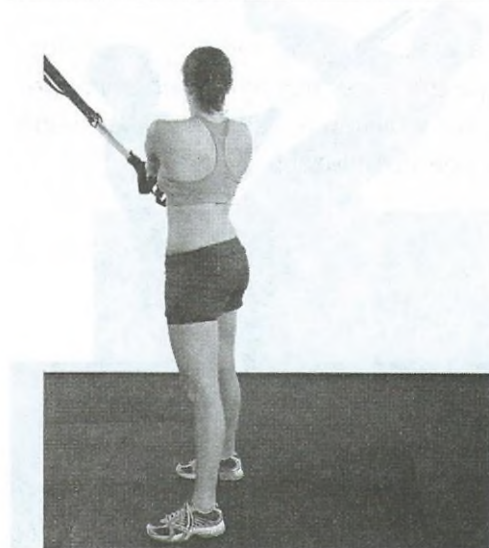
**1** Встаньте в широкую стойку лицом к якорю, сложите подвесные петли вместе и возьмите их обеими руками. Выпрямите руки. Наклонитесь назад от якоря.



**2** Держа руки сведенными и максимально прямыми, поверните корпус и руки влево. При этом тело естественным образом примет вертикальное положение.



**3** Вернитесь в исходное положение и поверните корпус вправо.

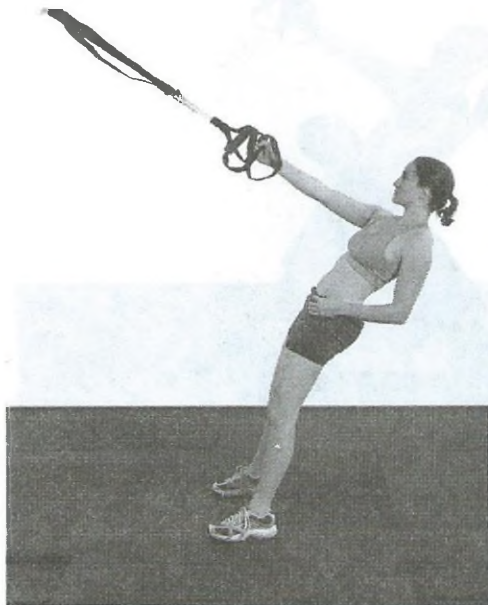


Продолжайте выполнять упражнение, чередуя стороны.



## ТЯГА С СИЛОЙ

**1** Встаньте лицом к якорю, сложите подвесные петли вместе и возьмите их правой рукой. Левую руку поставьте на бедро. Сделайте один шаг вперед и наклонитесь назад, держа туловище прямо.

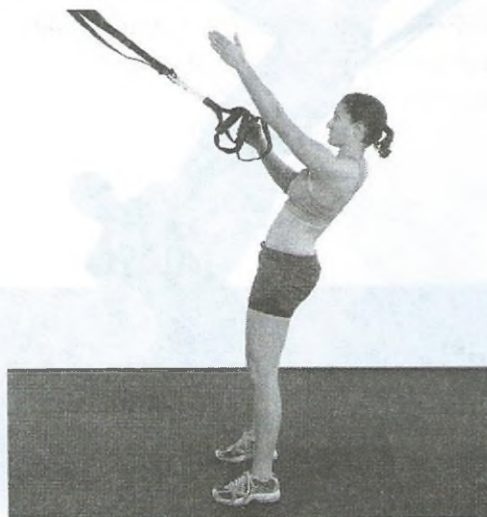


**2** Удерживая вес тела на пятках, поворачивайте тело влево, пока корпус не окажется на одной линии с ремнями.



Удерживая лопатки сведенными, а вес тела – на пятках, вернитесь в исходное положение. Повторите, а затем смените стороны.

*Вариант с вытянутой рукой.* Возвращаясь в исходное положение, тяните ремни правой рукой, а левой рукой потянитесь к якорю.

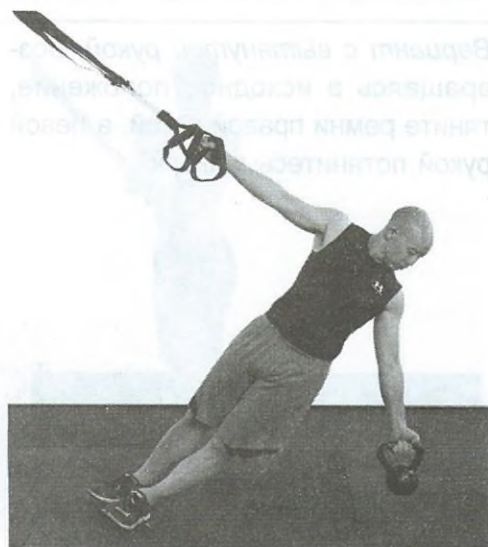
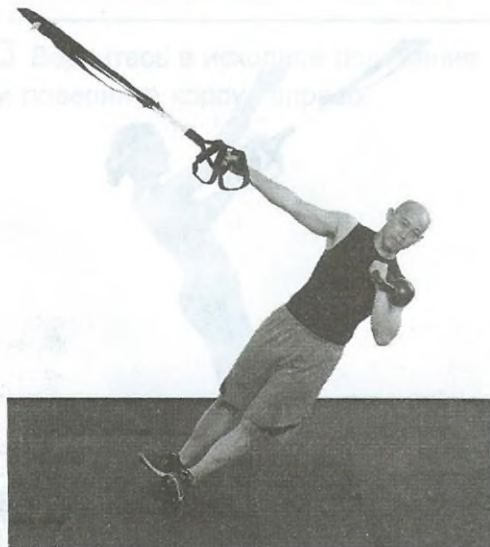


**ПРЯГА С СИЛОЙ И ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ**

**1** Встаньте лицом к якорю, сложите подвесные петли вместе и возьмите их правой рукой. В левую руку возьмите отягощение и удерживайте его у груди на уровне плеча. Сделайте один шаг вперед и наклонитесь назад, держа туловище прямо.

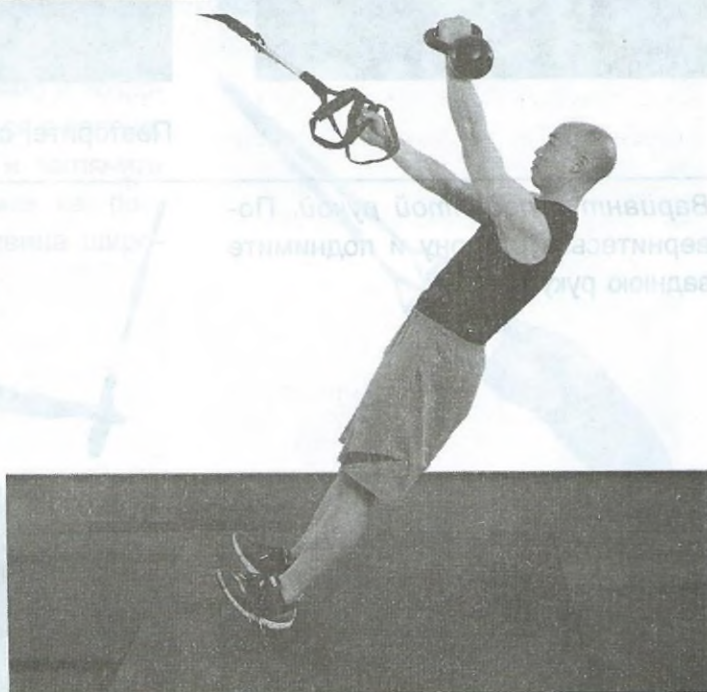
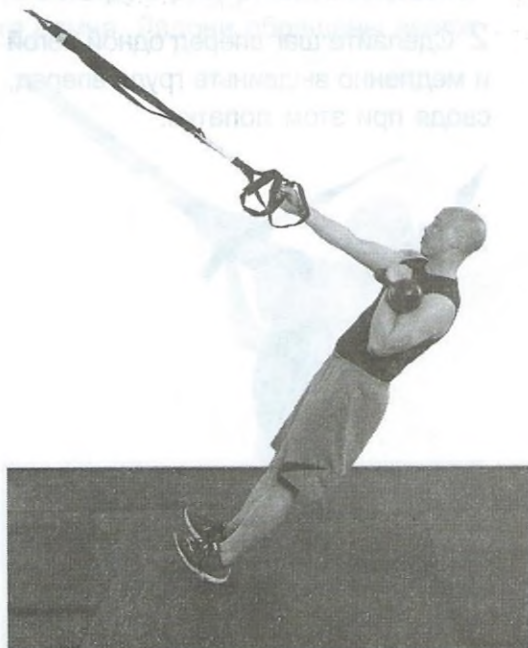


**2–3** Удерживая вес тела на пятках, поворачивайте тело влево, пока корпус не выйдет на одну линию с ремнями. Медленно опустите отягощение.





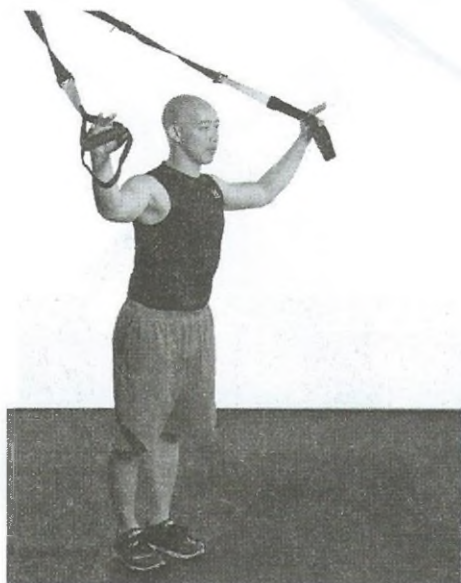
**4–5** Удерживая лопатки сведенными, а вес тела – на пятках, поднимите отягощение к груди и вернитесь в исходное положение. Подняв отягощение в исходное положение, выжмите его над головой.



## Упражнения для растяжки

## РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ

**1** Встаньте спиной к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.



**2** Сделайте шаг вперед одной ногой и медленно выдвиньте грудь вперед, сводя при этом лопатки.



Повторите, сменив стороны.

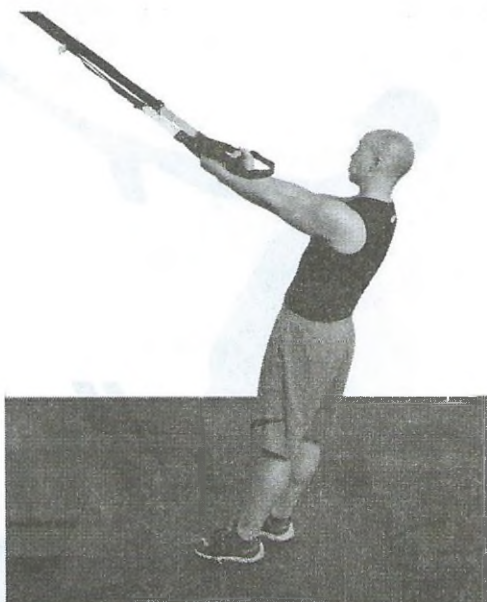
*Вариант с поднятой рукой.* Повернитесь в сторону и поднимите заднюю руку вверх.



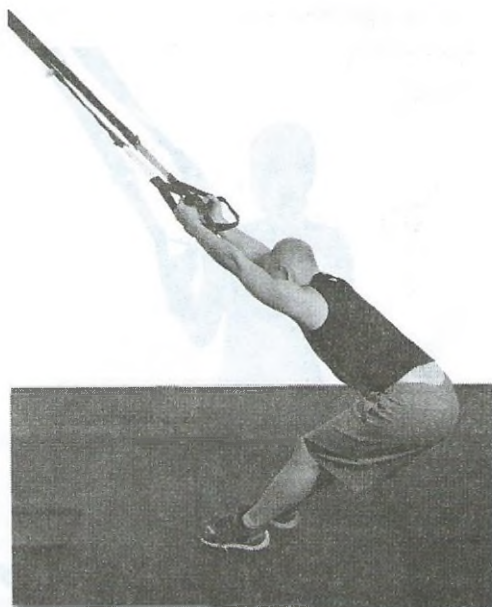


**РАСТЯЖКА ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ СПИНЫ**

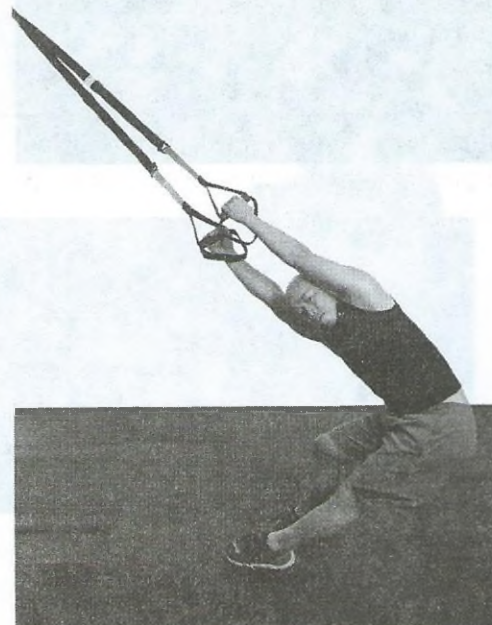
**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня. Ладони обращены вверх.



**2** Отведите бедра назад – так же, как в приседании.



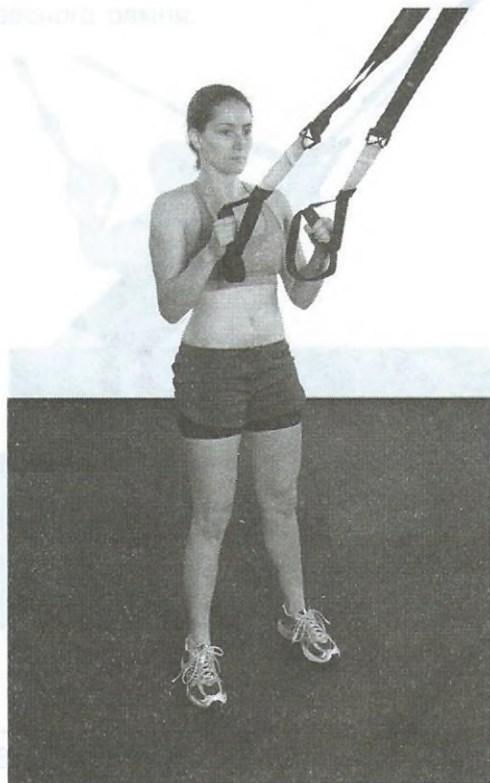
**3** Держа левую ногу прямо и позволив правой ноге согнуться в колене, поверните грудь влево и загляните себе подмышку. Ощутите, как растягивается левая половина широчайшей мышцы спины.



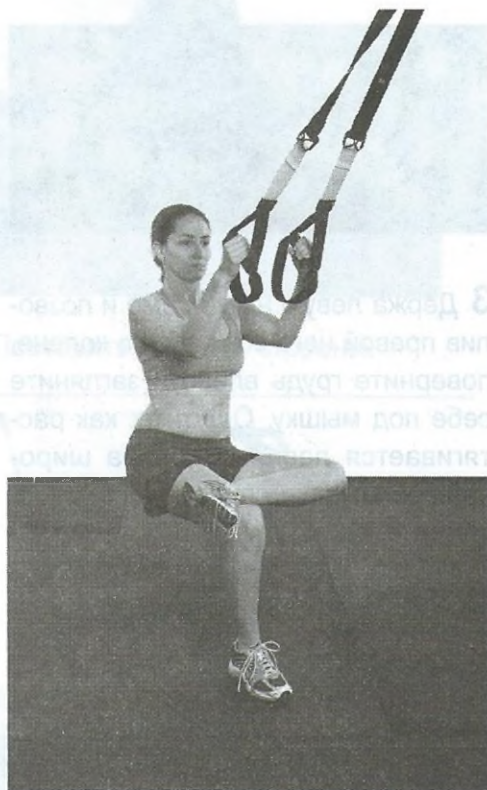
Повторите, сменив стороны.

## РАСТЯЖКА ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.



**2** Положите левую голень на правое бедро и присядьте на одной ноге.



Повторите, сменив ноги.

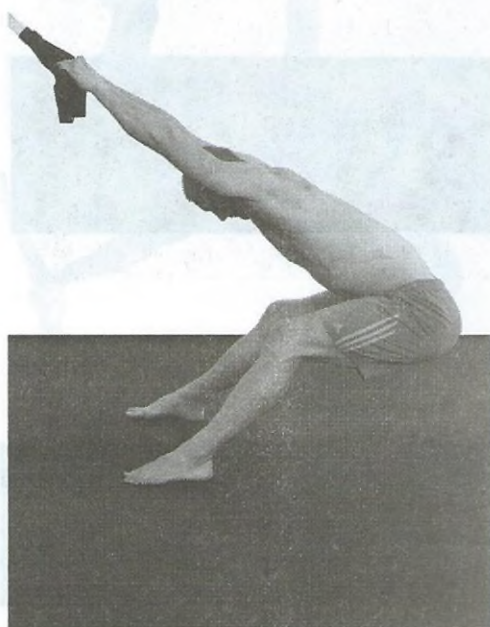


## РАСТЯЖКА МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня. Ладони обращены вниз.



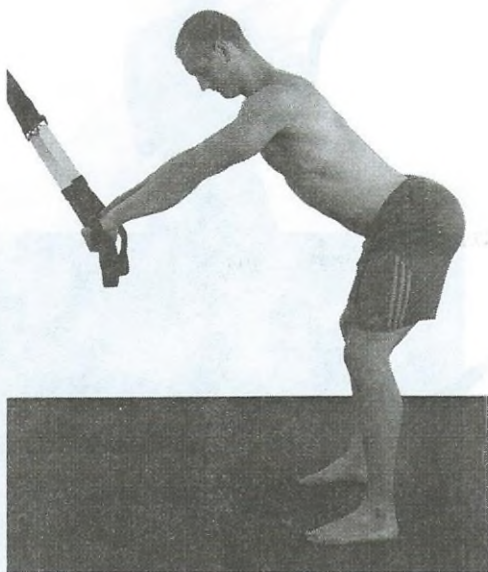
**2** Отведите бедра назад – так же, как в приседании.



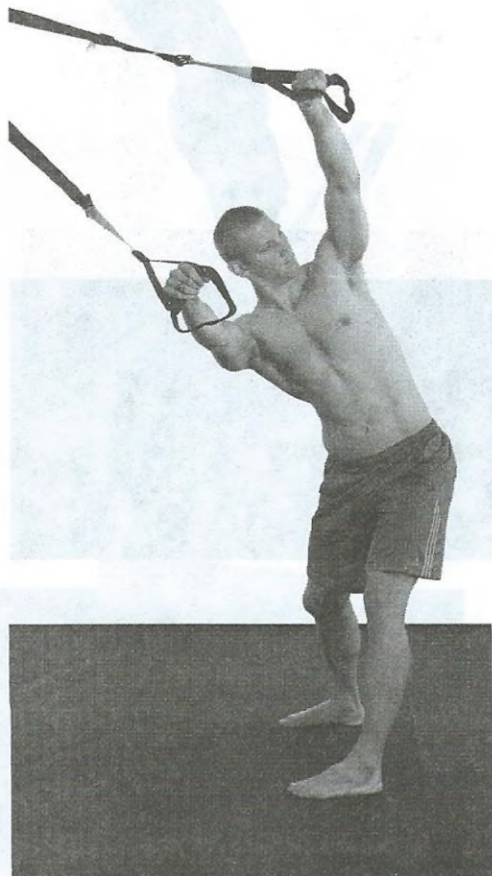
Вернитесь в исходное положение и повторите, сменяя стороны.

## ПОВОРОТ КОРПУСА

**1** Встаньте лицом к якорю и немного согните ноги в коленях. Наклонитесь немного вперед в тазобедренных суставах, держите спину прямо. Возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.



**2** Поверните тело и руки максимально влево. Позвольте повернуться тазу и позвоночнику. Грудь должна повернуться на 90 градусов (или больше) относительно исходного положения. Зафиксируйте положение на 1 секунду и ощутите, как растягиваются мышцы.

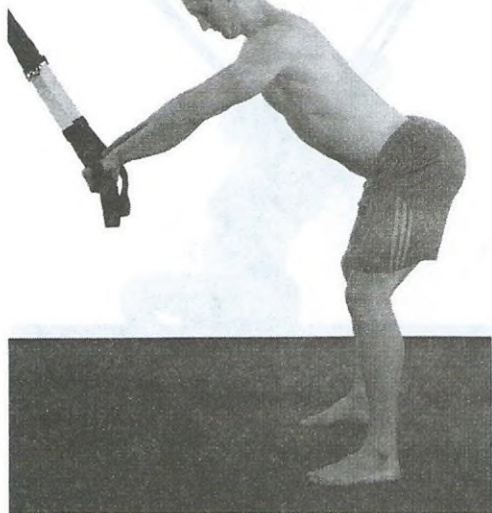


Повернитесь в другую сторону.

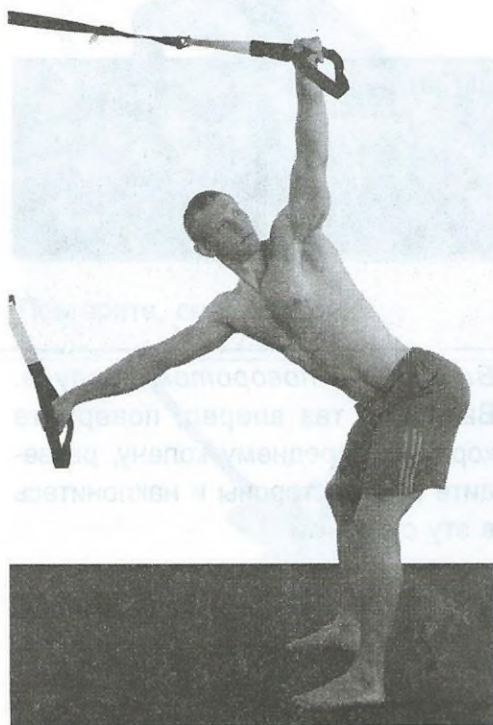


## ПОВОРОТ КОРПУСА С ОДНОЙ РУКОЙ

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.



**2** Стараясь не поворачиваться в талии, отведите левую руку влево. Поверните влево корпус. Можно также повернуть голову и посмотреть назад.



Вернитесь в исходное положение и повторите, сменив стороны.

## РАСТЯЖКА МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

**1** Встаньте на одно колено спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвешенного ремня и разведите руки в стороны.



**2** Напрягите брюшной пресс и с усилием выдвиньте таз вперед.



Повторите, сменив стороны.

*Вариант с поворотом корпуса.* Выдвигая таз вперед, поверните корпус к переднему колену, разведите руки в стороны и наклонитесь в эту сторону.

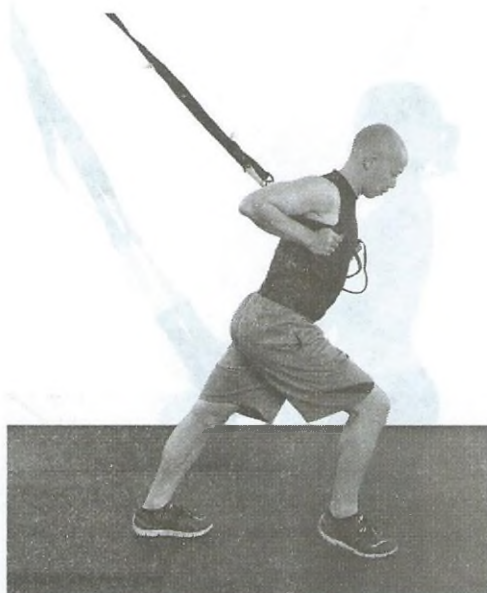
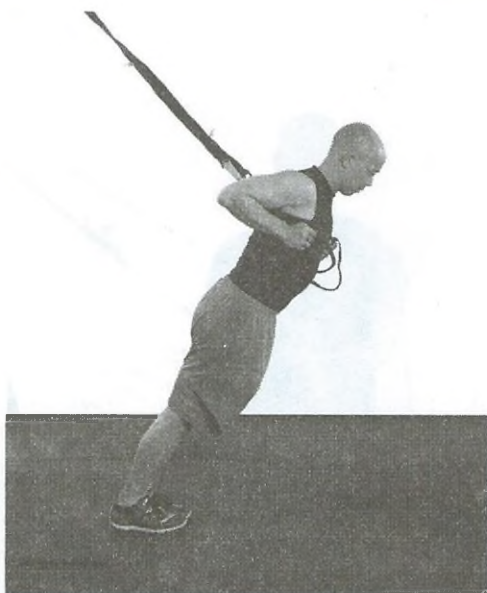




## РАСТЯЖКА МЫШЦ ГОЛЕНЕЙ

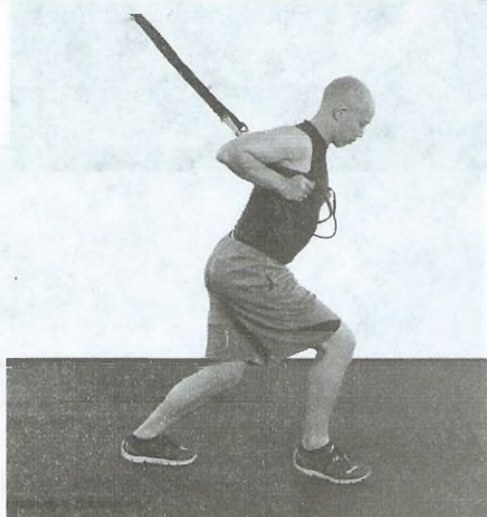
**1** Встаньте спиной к якорю. Возьмите в каждую руку рукоятку подвесного ремня так, чтобы ремни оказались на уровне подмышек, а локти были обращены назад.

**2** Сделайте шаг, чтобы лучше держать равновесие. Носки обеих стоп обращены вперед. Вдавите пятку задней ноги в пол.



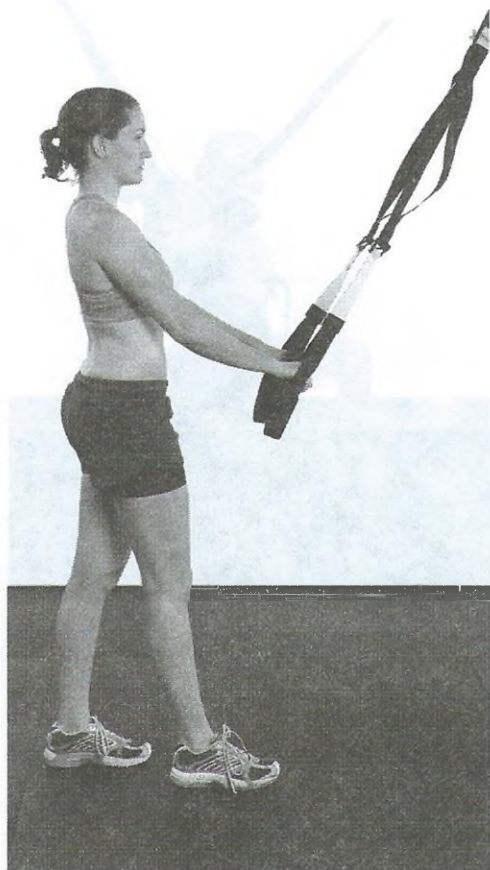
Повторите, сменив ноги.

*Вариант для растяжки камбаловидной мышцы.* Чтобы эффективнее растягивать камбаловидную мышцу, согните в колене и заднюю ногу.

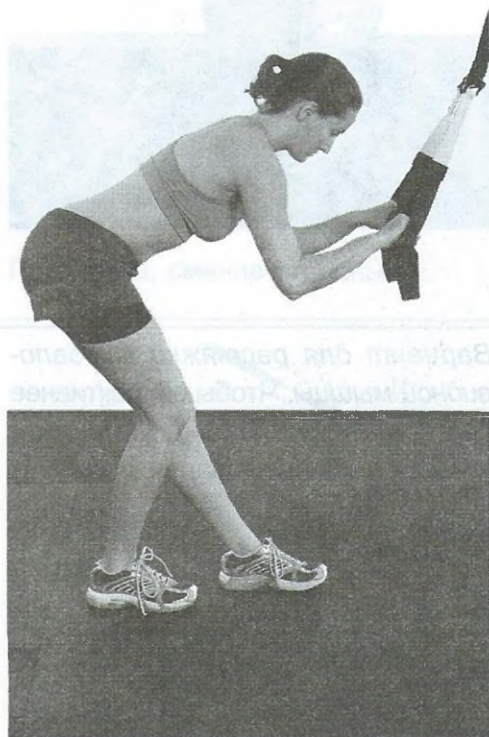


## РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ БЕДРА

**1** Встаньте лицом к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня. Сделайте шаг вперед одной ногой.



**2** Держа спину прямо, отведите бедра назад, согнув заднюю ногу так, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы задней поверхности передней ноги.

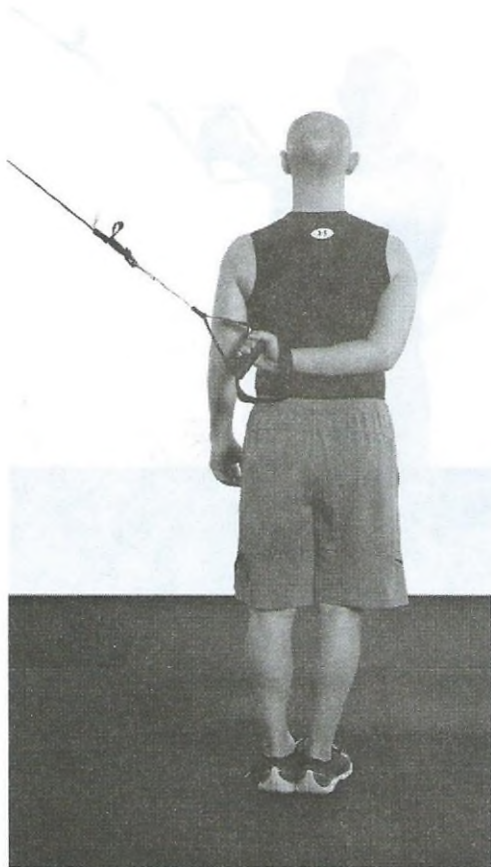


Повторите, сменив стороны.



## РАСТЯЖКА МЫШЦ ШЕИ И ПЛЕЧА

**1** Встаньте боком к якорю. Заведите внешнюю руку за спину и возьмитесь ею за рукоять подвешенного ремня.



**2** С помощью свободной руки наклоните шею к якорю.

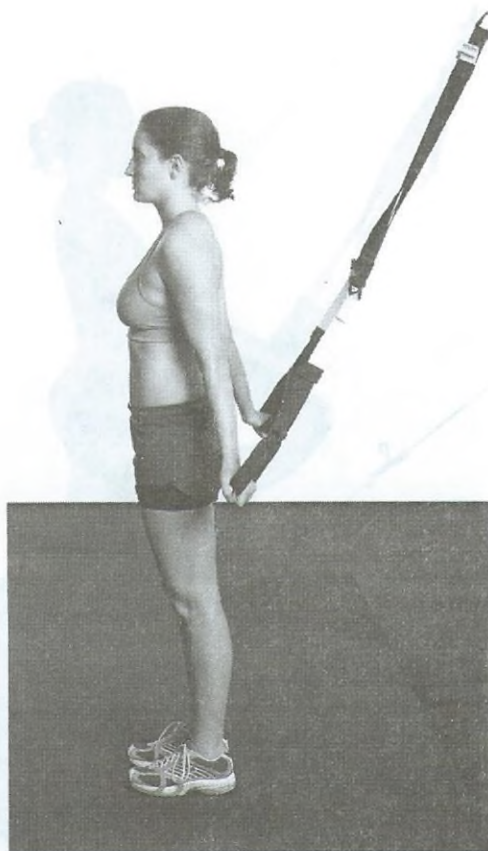


Повторите, сменив стороны.

## РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ

1 Встаньте спиной к якорю и возьмите в каждую руку рукоять подвешенного ремня.

2 Разведите руки в стороны и, удерживая их в этом положении, сделайте шаг вперед так, чтобы прямые руки вытянулись назад.

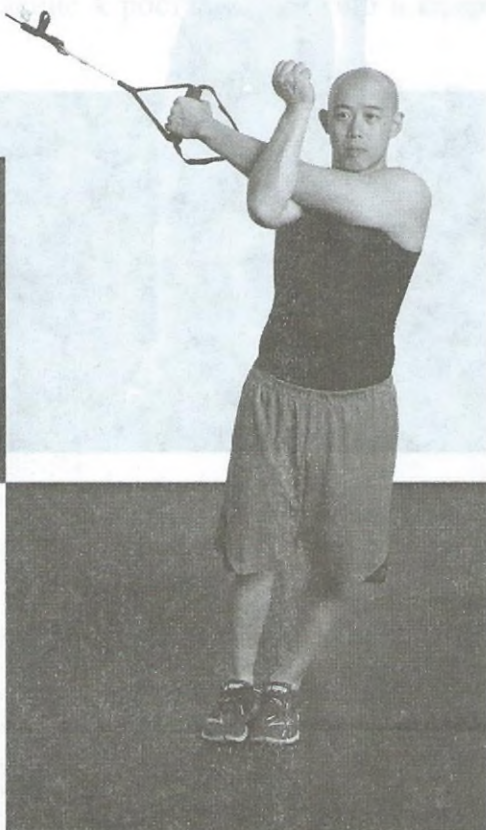
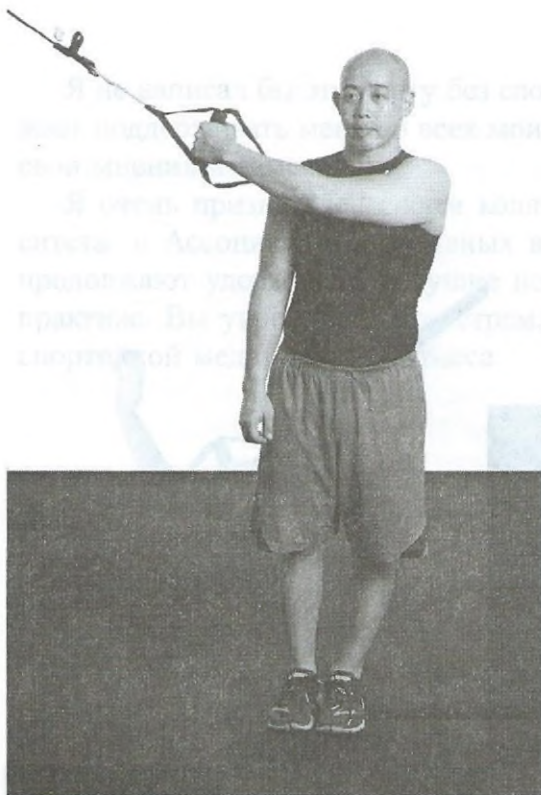




**РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ ПЛЕЧА**

**1** Встаньте боком к якорю. Возьмитесь за рукоятку подвешенного ремня внешней рукой, согнув ее в локте и отведя к плечу, которое расположено ближе к якорю.

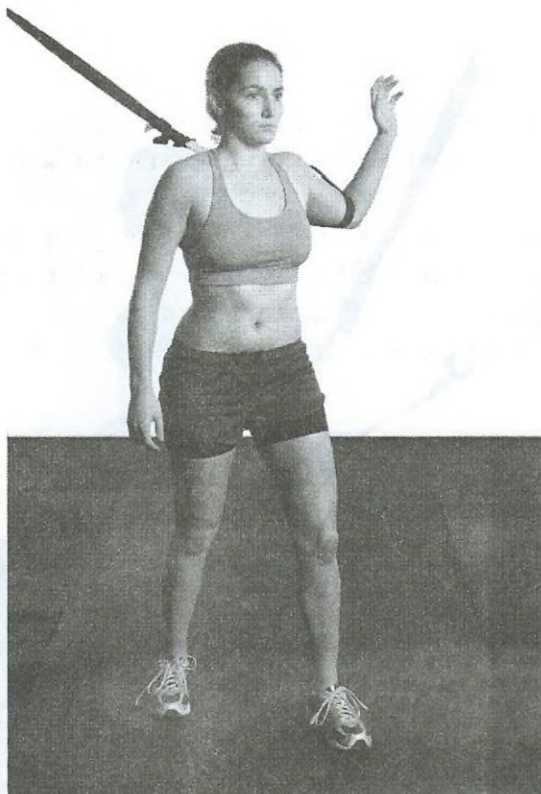
**2** Отклонитесь от якоря и, используя свободную руку, прижмите локоть к груди.



Повторите, сменив руки.

## РАСТЯЖКА МАЛЫХ ГРУДНЫХ МЫШЦ

**1** Встаньте спиной к якорю. Проденьте в подвесную петлю одну руку и сделайте шаг вперед одноименной ногой.



**2** Выдвиньте вперед грудь и поверните корпус в сторону, чтобы почувствовать, как растягиваются грудные мышцы.



Повторите, сменив стороны.



---

## ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

---

Я не написал бы эту книгу без своей любимой жены, которая продолжает поддерживать меня во всех моих начинаниях, попутно высказывая свои мнения и замечания.

Я очень признателен своим коллегам из Калифорнийского университета и Ассоциации спортивных врачей и физиотерапевтов, которые продолжают удерживать ведущие позиции в академической и частной практике. Вы укрепляете мое стремление к росту и развитию в сфере спортивной медицины и фитнеса.

*Кеннет Люн*

### Часть 3. ПРЕСТАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРОВ

Как пользоваться этой частью	14
Безопасность	15
Как сделать робота-бютикс тренером	23
Тренеры на теле	27
Ногу	28
Руки и плечи	29
Средняя часть тела	31
Равновесие	32
Плечевая часть, грудной отдел	33

## РАСТЯЖКА МАЛЫХ ГРУДНЫХ МЫШЦ

- 1 Встаньте спиной к стене. Прогните шею вперед и сделайте шаг вперед, пока не почувствуете напряжение в грудных мышцах.
- 2 Выдвиньте вперед лодыжку и покачайте корпус вправо и влево, чтобы растянуть мышцы.

---

**ОБ АВТОРАХ**

---

Кеннет Люн – физиотерапевт из Сан-Франциско, США. Более двадцати лет занимается боевыми искусствами. Окончил Калифорнийский университет в Беркли со степенью бакалавра в области молекулярной биологии. Позже получил докторскую степень по физиотерапии в Южно-Калифорнийском университете. Использует свой опыт в спорте, фитнесе и медицине, чтобы помогать людям. В настоящее время сотрудничает с Калифорнийским университетом в Сан-Франциско и ведет частную практику в Окленде.

Лили Чоу – редактор книг о здоровье и фитнесе, автор книг «Йога для практикующих боевые искусства» («The Martial Artist's Book of Yoga») и «Анатомия боевых искусств». Серьезно занимается боевыми искусствами. Живет в Сан-Франциско, где занимается преподаванием боевых искусств.

Веб-сайт: [www.learntomove.org](http://www.learntomove.org).



---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

### Часть 1. ОБЩИЙ ОБЗОР

Тренировки с подвесными ремнями: приготовьтесь перевести тренировки на следующий уровень.....	4
В чем отличие тренировок с подвесными ремнями от других систем упражнений?.....	6
В чем суть тренировок с подвесными ремнями?.....	8
Преимущества тренировок с подвесными ремнями .....	10
Анатомия .....	14
Как тренировки с подвесными ремнями действуют на мышцы средней части тела .....	15
Прежде чем вы начнете .....	19
Основы тренировок с подвесными ремнями .....	20
Ключевые позиции и советы по положению тела.....	21
Основные варианты исходных положений для тренировок с использованием подвешенного тренажера.....	27
Изменение уровня сложности упражнений .....	29

### Часть 2. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Как пользоваться книгой.....	34
Безопасность .....	34
Как создать собственную программу тренировок.....	35
Тренировка частей тела.....	37
Ноги.....	37
Руки и плечи.....	39
Средняя часть тела.....	40
Равновесие.....	42
Нижняя часть спины: гибкость .....	43

Нижняя часть спины: сила.....	44
Тренировка всего тела .....	45
Кардиотренировка .....	47
Тренировки для разных видов спорта.....	49
Американский футбол .....	50
Баскетбол .....	52
Бег .....	52
Бейсбол .....	54
Бокс .....	55
Борьба .....	56
Гольф.....	57
Гребля.....	59
Плавание.....	60
Теннис.....	61
Футбол .....	63

### Часть 3. УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для плеч .....	66
Упражнения для рук .....	75
Упражнения для ног .....	81
Упражнения для ягодиц и бедер.....	95
Упражнения для брюшного пресса .....	105
Упражнения с поворотами.....	119
Упражнения для растяжки.....	126

*Выражение благодарности* ..... 139

*Об авторах* ..... 140



ООО «ИМПОРТ»  
ул. Мухоморова, д. 10  
125080, Москва  
Тел: (495) 742-8-32  
Факс: (495) 742-8-33  
E-mail: info@import.ru  
www.import.ru

Имя и фамилия заказчика

Имя и фамилия  
г. Москва

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Перевод с английского языка  
Переводчик: М. А. Иванова  
Уведомитель: переводчик М. А. Иванова

Надано в печать 12.11.2015 г. Объем 70 страниц  
Печатный листовой формат А4, тираж 1 экз.  
Уд-д № 010/15 от 12.11.2015 г.

Свидетельство о государственной регистрации  
№ 77-01/0000000000 от 12.05.2010 г.

ООО «ИМПОРТ» зарегистрировано в государственном реестре  
информационно-коммуникационных технологий  
№ 10101 от 04.01.2014 г. Регистрационный № 10101  
ул. Мухоморова, д. 10, к. 101

© Импорт © ООО «ИМПОРТ» информационно-коммуникационная компания  
141200, г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10  
www.import.ru, www.darin.ru, (495) 742-8-32, (495) 742-8-33

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75;

e-mail: [popuri@mail.ru](mailto:popuri@mail.ru); [www.popuri.ru](http://www.popuri.ru);

г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига»,  
телефон (495) 276-06-75; e-mail: [popuri-mos@mail.ru](mailto:popuri-mos@mail.ru),  
[popuri-m@mail.ru](mailto:popuri-m@mail.ru).

Научно-популярное издание

ЛЮН Кеннет

ЧОУ Лили

ТРЕНИРОВКИ

С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ

Перевод с английского *В. М. Боженов*

Редактор *И. Э. Дашко*

Художественный редактор *М. В. Драко*

Подписано в печать 12.11.2015. Формат 70×100/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,70.

Уч.-изд. л. 6,70. Тираж 2500 экз. Заказ 1536.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/150 от 24.01.2014 г. Республика Беларусь, 220013,  
г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, ком. 403.



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

[www.oaompk.ru](http://www.oaompk.ru), [www.ОАОМПК.рф](http://www.ОАОМПК.рф) тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685.



# Как развить мускулатуру с помощью силы тяжести

Чтобы получить сильные мышцы и подтянутую, стройную фигуру, вам потребуется только это руководство и подвесной тренажер, позволяющий использовать для тренировок вес вашего тела.

Забудьте о громоздких механических тренажерах, тяжелых гантелях и штангах — функциональные программы тренировок, приведенные в этой книге, позволят вам использовать со стопроцентной эффективностью любую систему подвесных ремней. Вы сможете развить и оформить мускулатуру всего тела, а также получить:

- плоский живот
- широкую спину
- скульптурные плечи
- рельефную грудь
- сильные руки
- упругие ягодицы
- мощные ноги

Эта книга содержит сотни фотографий, демонстрирующих этапы выполнения упражнений, простые инструкции по выполнению упражнений и программы прогрессивной тренировки для всех уровней физической подготовки. Она навсегда изменит ваш подход к занятиям и научит с максимальной пользой применять самую современную систему тренировки всего тела.

