

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
-----------------------	---

ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМЫ ТРЕНИРОВКИ	4
---	---

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ «КАРДИО» И «СИЛА»: КАК СОВМЕСТИТЬ?	6
	8

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА	10
	12

ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСА	14
---------------------------------	----

Порядок выполнения упражнений при тренировке бицепса.....	15
Подъем штанги на бицепс стоя.....	16
Сгибание одной руки с гантелью на скамье Скотта	18
Сгибание рук с гантелями хватом «молоток» сидя.....	20
Сгибание одной руки на тренажере стоя	22
Сгибание рук на тренажере хватом «молоток»	24

ТРЕНИРОВКА ТРИЦЕПСА	26
----------------------------------	----

Порядок выполнения упражнений при тренировке трицепса	27
Разгибание рук со штангой лежа	28
Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.....	30
Разгибание рук на тренажере.....	32
Разгибание одной руки на тренажере стоя	34
Отжимания от пола узким хватом.....	36

Разгибание рук с гантелями лежа	38
---------------------------------------	----

ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ	40
------------------------------	----

Порядок выполнения упражнений при тренировке плеч.....	41
Армейский жим штанги стоя.....	42
Подъемы рук в стороны на тренажере	44
Подъемы одной руки в сторону на тренажере	46
Подъем гантелей перед собой	48
Подъемы гантелей в стороны в наклоне	50
Махи руками назад на тренажере	52

ТРЕНИРОВКА ГРУДИ	54
-------------------------------	----

Порядок выполнения упражнений при тренировке груди.....	55
Жим штанги лежа на скамье	56
Отжимания от пола без отягощения (собственный вес тела)	58
Разведение гантелей лежа.....	60
Сведение верхних блоков на тренажере	62
Отжимания от пола с резиновым эспандером	64
Жим на тренажере сидя	66

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА	68
-------------------------------------	----

Порядок выполнения упражнений при тренировке мышц живота.....	69
Подъемы туловища лежа на полу.....	70
Скручивания туловища на наклонной скамье.....	72

Подъем коленей в висе	74
Подъемы ног на римском стуле	76
Скручивание туловища на тренажере стоя на коленях	78

ТРЕНИРОВКА СПИНЫ.....80

Порядок выполнения упражнений при тренировке спины	81
Подтягивания на тренажере	82
Тяга штанги в наклоне стоя	84
Тяга гантели одной рукой	86
Тяга верхнего блока перед собой	88
Гиперэкстензия на полу	90
Тяга нижнего блока тренажера сидя	92

ТРЕНИРОВКА НОГ.....94

Порядок выполнения упражнений при тренировке ног	95
Разгибание ног на тренажере	96
Сгибание ног на тренажере лежа	98
Приседания со штангой на плечах	100
Выпады со штангой	102
Жим платформы ногами	104
Приседания на тренажере Гакк	106
Становая тяга на одной ноге с гантелями	108
Отведение одной ноги на тренажере лежа	110
Подъемы на носки на тренажере Гакк	112
Разгибание голени сидя	114
Подъемы на носок одной ноги с гантелью стоя	116
Становая тяга со штангой	118
Гиперэкстензия на тренажере	120
Ягодичный мост со штангой	122
Разведение ног на тренажере	124

Отведение ноги на тренажере в сторону	126
Отведение ноги на тренажере назад	128

ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ.....130

Порядок выполнения упражнений при тренировке с резиновым эспандером	131
Приседания с эспандером	132
Становая тяга с резиновым эспандером №1	134
Становая тяга с резиновым эспандером №2	136
Подъемы на носки с резиновым эспандером	138
Тяга с резиновым эспандером сидя	140
Разведение рук с резиновым эспандером стоя	142
Сгибание рук с резиновым эспандером стоя	144
Разгибание рук с резиновым эспандером из-за головы	146

ТРЕНИРОВКА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ТЕЛА.....148

Порядок выполнения упражнений при тренировке с собственным весом тела	149
Приседания без отягощения (собственный вес тела)	150
Становая тяга на одной ноге без отягощения (собственный вес тела)	152
Ягодичный мост без отягощения (собственный вес тела)	154
Подъемы на носки без отягощения стоя (собственный вес тела)	156

ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСА

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

- кардиоразминка (смотрите с. 6—7);
- разминочный подход с легким весом (для каждого упражнения).

ПОДХОДЫ

- 4 подхода (не считая разминочного).

В КОНЦЕ ТРЕНИРОВКИ

- упражнения на мышцу живота;
- растяжка бицепса.

ПОВТОРЕНИЯ

- от 12 до 15 повторений в подходе.

Бицепс всегда считался символом мужской силы. Большие и красивые руки вызывают зависть других мужчин и привлекают внимание девушек.

Девушкам также необходимо тренировать бицепс, чтобы мышца была в тонусе и рука имела красивые и естественные очертания. Бояться, что руки станут слишком объемными, не стоит. Вы только подтянете мышцы и придадите им тонус. Упражнения на бицепс девушки могут совмещать с тренировкой спины или трицепса.

Бицепс сам по себе — мышца небольшая, и важно не перегружать ее десятком упражнений, а дать адекватную нагрузку и время для отдыха. Четырех упражнений будет вполне достаточно для хорошей тренировки. Не гонитесь за весами на тренажерах и штанге. Не жертвуйте техникой выполнения ради большого веса.

Противопоказания: если у вас болит плечо, стоит воздержаться от тренировки, так как боль может усилиться. Также если у вас болят локти или вы испытываете дискомфорт при движении, либо пропустите тренировку, либо сделайте очень легкую.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ БИЦЕПСА

ДЛЯ МУЖЧИН

1. Подъем штанги на бицепс стоя (с. 16–17)



2. Сгибание одной руки с гантелью на скамье Скотта (с. 18–19)



3. Сгибание рук с гантелями хватом «молоток» сидя (с. 20–21)



4. Сгибание одной руки на тренажере стоя (с. 22–23)



ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Сгибание рук на тренажере хватом «молоток» (с. 24–25)



2. Сгибание одной руки с гантелью на скамье Скотта (с. 18–19)



3. Сгибание одной руки на тренажере стоя (с. 22–23)



ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС СТОЯ

ОБОРУДОВАНИЕ

- штанга.

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- руки.

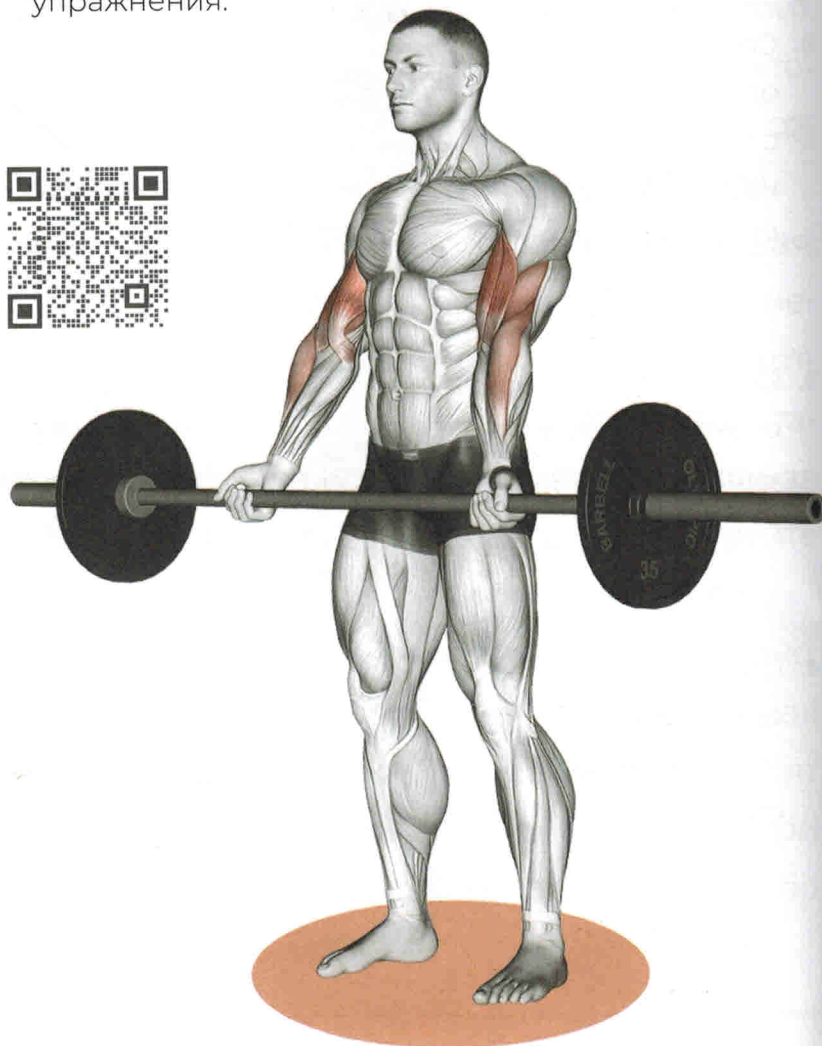
ДЛЯ ЧЕГО

- формирование рельефа рук;
- улучшение показателей при тренировке других групп мышц.

КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ

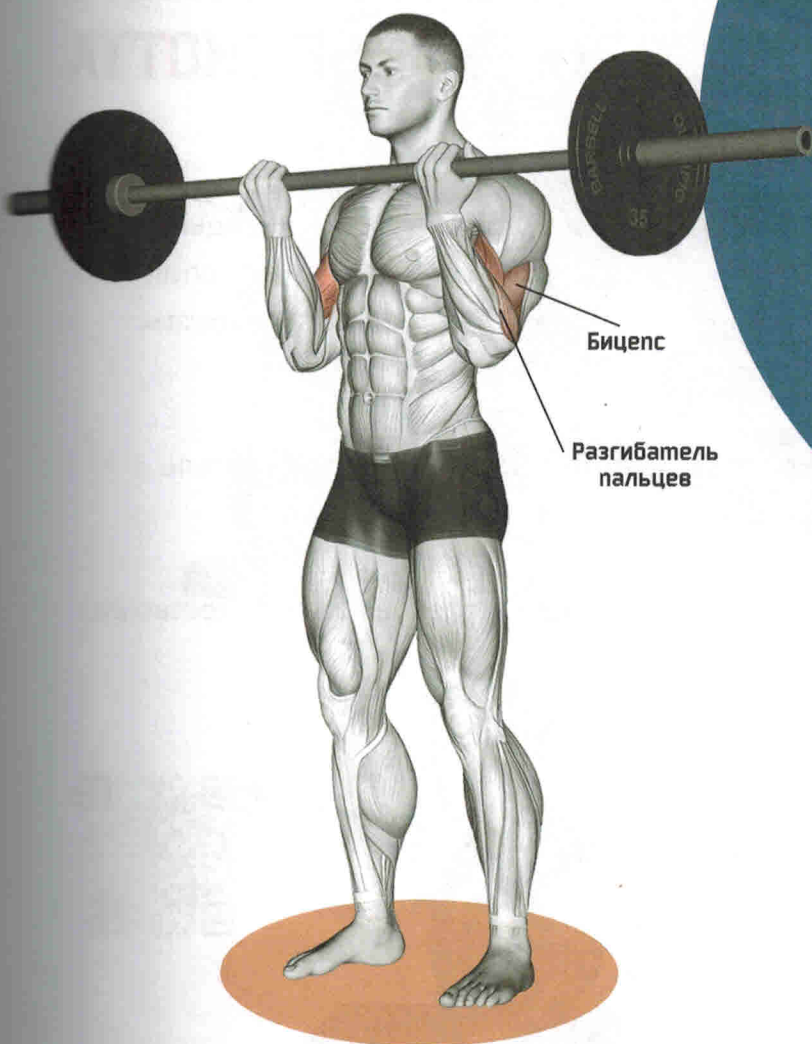
- Основные: бицепс плеча.
- Вспомогательные: плечевые мышцы, плечелучевые мышцы, круглые пронаторы, мышцы-сгибатели и разгибатели кисти и пальцев.

1. Установите на штангу необходимый вес. Возьмите штангу в руки обратным хватом, держа кисти чуть шире плеч. Ноги должны быть на ширине плеч. Руки выпрямите, локти прижмите к корпусу.
2. На выдохе согните руки в локте и поднимите штангу к груди. На вдохе плавно опустите штангу.
3. Сделайте необходимое количество повторов упражнения.



СОВЕТ ТРЕНЕРА

Опуская штангу, не прижимайте ее к ногам, так вы максимально нагрузите бицепс даже с небольшими весами. Вместо штанги можно использовать гантели или резиновый эспандер.



ВАЖНО!

- Выполняйте движение медленно, без рывков.
- Выполняя упражнение, не поднимайте штангу к самой груди, оставляйте сантиметров 10 между штангой и грудью.
- Спину держите ровной, взгляд направляйте вперед.

СГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ НА СКАМЬЕ СКОТТА

ОБОРУДОВАНИЕ

- скамья Скотта;
- гантель.

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- руки.

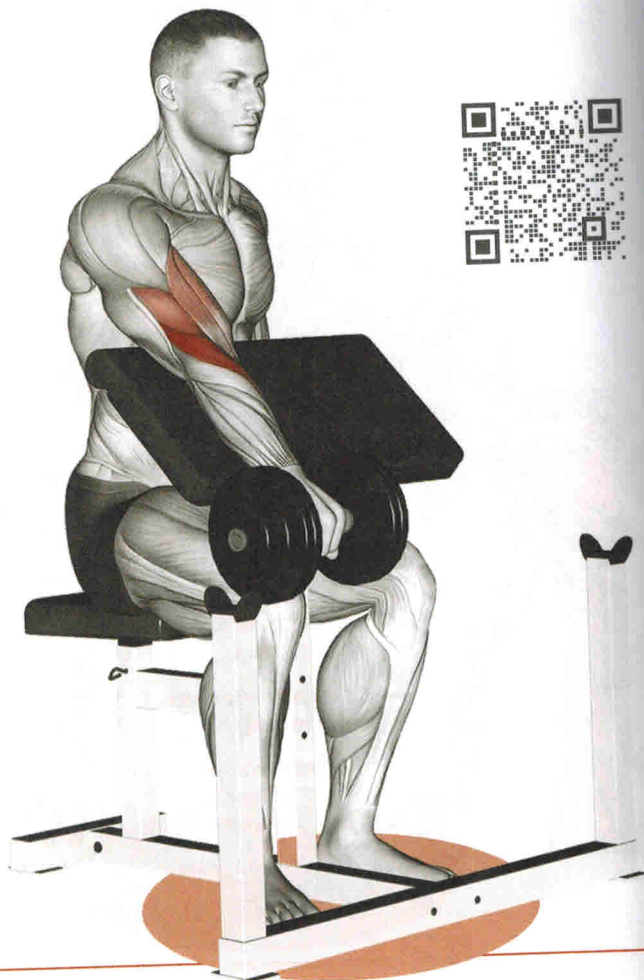
ДЛЯ ЧЕГО

- формирование рельефа рук;
- улучшение показателей при тренировке других групп мышц.

ВАЖНО!

- Выполняйте движение медленно, без рывков.
- В нижней точке движения выпрямляйте руку в локте.

1. Возьмите гантель необходимого веса. Сядьте на скамью, упритесь локтем рабочей руки в спинку тренажера. Держите гантель обратным хватом (ладонь направлена вверх).
2. На выдохе согните руку и поднимите гантель. На вдохе плавно опустите руку.
3. Повторите упражнение требуемое количество раз.



ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

- кардиоразминка (смотрите с. 6—7).

ПОДХОДЫ

- 1×4 подход (по одному в каждом круге).

В КОНЦЕ ТРЕНИРОВКИ

- упражнения на мышцы живота,
- общая растяжка.

ПОВТОРЕНИЯ

- от 12 до 15 повторений в подходе.

Тренировка с использованием резинового эспандера — это не только выход в ситуации, когда рядом нет зала, но и хорошее дополнение к силовым тренировкам. Она проста, но включает в себя много базовых движений, что позволит задействовать в работе большое количество мышц. На такой тренировке риск получить травму гораздо меньше, а мобильность тренажера позволяет взять его с собой в отпуск, командировку или просто выйти и потренироваться на свежем воздухе. Так или иначе, эта тренировка несет в себе много плюсов, и она просто обязана быть в вашем тренировочном арсенале. Формат тренировки, которую мы предлагаем, круговой. Это значит, что каждое упражнение выполняется в один подход, делается небольшой отдых перед следующим упражнением, а повторяется весь комплекс (круг). Можно выполнять эту тренировку по времени — 30 секунд работы через 30 секунд отдыха. Такая тренировка займет 40 минут, если выполнить все упражнения 4 раза поочередно.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ ПОДХОДИТ И ДЛЯ МУЖЧИН, И ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Приседания
с эспандером (с. 132–133)



2. Становая тяга с резиновым
эспандером №1
(с. 134–135)



3. Становая тяга с резиновым
эспандером №2
(с. 136–137)



4. Подъемы на носки
с резиновым
эспандером (с. 138–139)



5. Отжимания от пола
с резиновым эспандером
(с. 64–65)



6. Тяга с резиновым
эспандером сидя
(с. 140–141)



7. Разведение рук
с резиновым
эспандером стоя
(с. 142–143)



8. Сгибание рук
с резиновым
эспандером стоя
(с. 144–145)



9. Разгибание рук
с резиновым
эспандером из-за головы
(с. 146–147)



ПРИСЕДАНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ

ОБОРУДОВАНИЕ

- резиновый эспандер.

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- ноги;
- ягодицы.

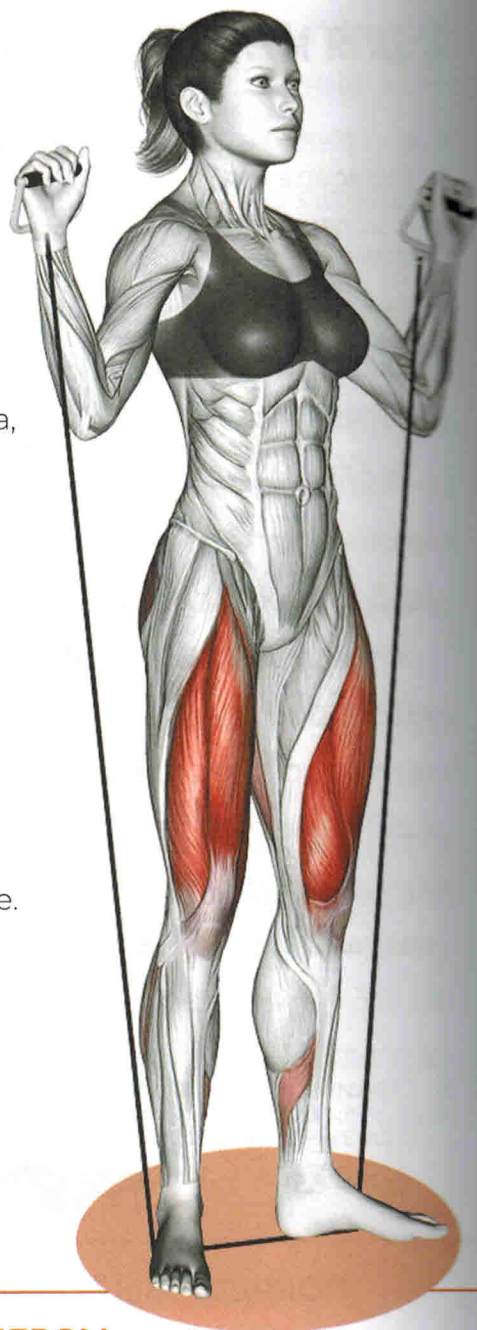
ДЛЯ ЧЕГО

- комплексная тренировка, задействующая большое количество мышц.

КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ

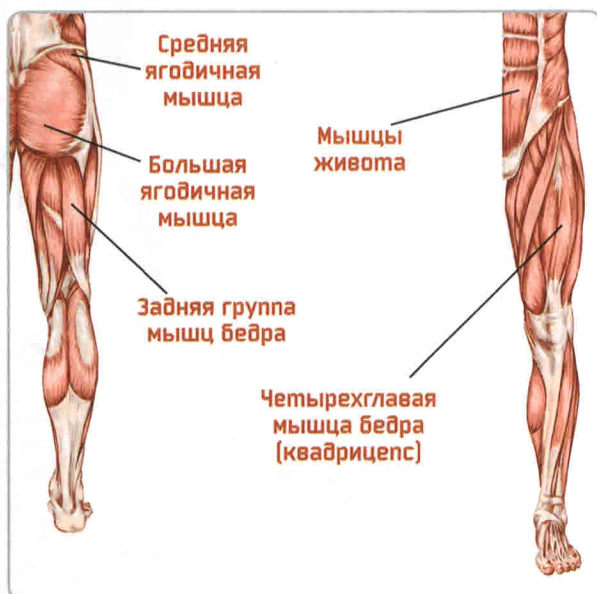
- Основные: четырехглавая мышца бедра, большая, малая и средняя ягодичные мышцы.
- Вспомогательные: задняя группа мышц бедра, мышцы живота, икроножная мышца.

1. Пропустите эспандер под ступнями, как показано на рисунке. Поставьте ноги на ширине плеч. Носки слегка разведите в стороны. Расположите эспандер так, чтобы его концы были симметричными с обеих сторон. Возьмитесь за рукоятки эспандера, расположив их на уровне лица.
2. Сделайте вдох и опуститесь, чтобы бедра оказались параллельно полу. На выдохе поднимитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение необходимое количество раз.



СОВЕТ ТРЕНЕРА

При тренировках с эспандером очень важно плавно двигаться, чтобы чувствовать сопротивление, тогда ваша тренировка будет максимально эффективной.



ВАЖНО!

- Выполняйте упражнение плавно, без рывков.
- Выполняя движение, сохраняйте естественный прогиб в пояснице.

СТАНОВАЯ ТЯГА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ №1

ОБОРУДОВАНИЕ

- резиновый эспандер.

ЧТО РАЗВИВАЕМ

- ноги;
- ягодицы.

ДЛЯ ЧЕГО

- комплексная тренировка, задействующая большое количество мышц.

КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ

- Основные: двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), большая ягодичная мышца.
- Вспомогательные: мышца, выпрямляющая позвоночник, мышцы живота.

1. Пропустите эспандер под ступнями, как на рисунке. Возьмитесь за эспандер так, чтобы в нижней точке движения (в наклоне) он был натянут, концы эспандера должны быть с обеих сторон симметричными. Поставьте ноги на ширине плеч носками вперед, колени слегка согните.
2. На вдохе отведите таз назад и выполните наклон корпуса вперед. На выдохе вернитесь в исходное положение.
3. Выполните упражнение необходимое количество раз.

