

**Б.Г. Пустовойт**

**Упражнения с гантелями,  
амортизатором, гилями**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
Б11

Б11      **Б.Г. Пустовойт**  
Упражнения с гантелями, амортизатором, гилями / Б.Г. Пустовойт – М.:  
Книга по Требованию, 2013. – 104 с.

**ISBN 978-5-458-25350-5**

Сильными не появляются, сильными становятся в итоге занятий физическими упражнениями с отягощениями. Для того чтобы стать мощным, ловким и выносливым нужно упорство и сила воли и итог не принудит себя ожидать. Данная книжка рассчитана на широкий круг желающих заниматься атлетизмом. В ней описаны упражнения с разными отягощениями, даны указания о том, как составить комплексы упражнений, чтобы достигнуть гармонического развития всех групп мускулов. Имеются особые упражнения с амортизатором, которые можно проделывать не только в домашних критериях, но и в походах, командировках.

**ISBN 978-5-458-25350-5**

© Издание на русском языке, оформление

«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,

«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, кляксы, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



тате дыхание становится более глубоким, ритмичным, работающий организм получает достаточное количество кислорода. Повышается и обмен веществ. Более слаженно и четко работает нервная система.

Преимущество упражнений с отягощением заключается в том, что отягощения усиливают воздействие на мышцы занимающихся. С помощью отягощений успешно развиваются те мышцы, которые не получают должной нагрузки в повседневной работе.

У большинства людей, занимающихся умственным трудом и отчасти даже физическим, недостаточно действуют мышцы рук, верхнего плечевого пояса, а также мышцы шеи, живота и спины.

В связи с этим наблюдается диспропорция в развитии мышц верхнего плечевого пояса и нижней части тела. Этот недостаток можно исправить с помощью упражнений с стягиваниями, которые позволяют локализованно воздействовать на любую группу мышц и даже на отдельные мышцы и корректировать их развитие.

Воздействуя на все мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это последовательным, плавным переходом от малых нагрузок ко все более возрастающим, постепенным увеличением напряжений мышц и усложнением движений.

Данная книга предназначена для тех, кто хочет быть здоровым, сильным и стройным.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О МЫШЦАХ ЧЕЛОВЕКА**

Занимающиеся физическими упражнениями должны знать о расположении и взаимодействии основных скелетных мышц. Следует заметить, что мышца никогда не работает изолированно, одна. В работу по преодолению отягощения вовлекаются близлежащие мышцы-сигнегисты. Например, при сгибании руки в локтевом суставе работает не только двухглавая мышца (бицепс), но и плечевой и плечелучевой сгибатели. Если же это сгибание производить медленно, без отягощения, то к сгибателям, выполняющим работу преодолевающего характера, подключаются антагонисты-разгибатели, удерживающие сгибатели от чрезмерно резкого сгибания. Таким путем антагонизм мышц обеспечивает соразмерность движений.

жений, их координацию. Из сказанного можно сделать вывод, что не следует увлекаться чрезмерным, показным, односторонним развитием отдельных мышц.

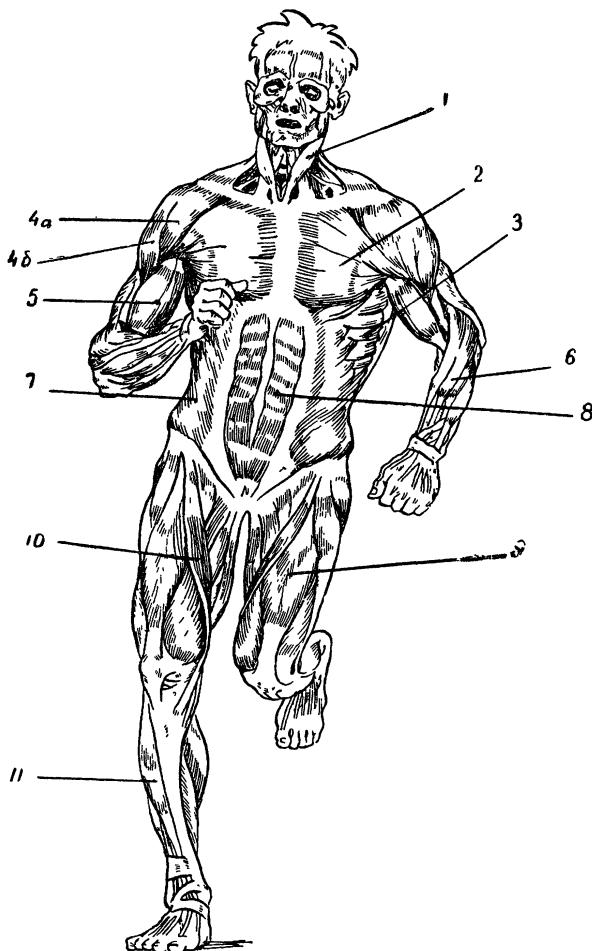


Рис. 1.

На рис. 1 показано расположение мышц, которые выполняют следующую работу (вид спереди):

1. Грудиноключичнососковая поворачивает и **наклоняет** голову; поднимает грудную клетку.

2. Большая грудная приводит руку к туловищу и поворачивает ее внутрь.

3. Передняя зубчатая тянет плечевой пояс книзу-вперед.

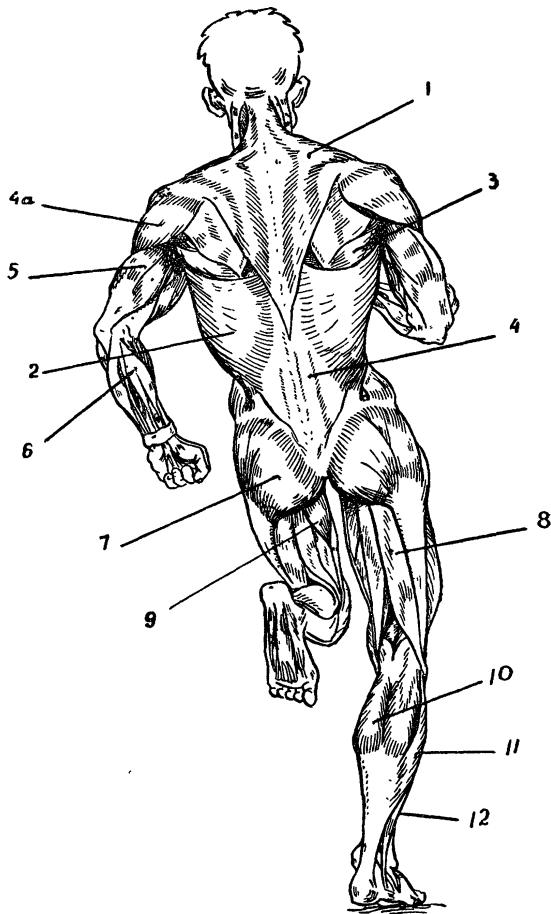


Рис. 2

4. Дельтовидная состоит из трех пучков: ее передний пучок (4 $a$ ) поднимает руку вперед, средний (4 $b$ ) отводит руку в сторону, задний (4 $c$ ) отводит поднятую руку назад.

5. Двуглавая (бицепс) сгибает руку в локтевом суставе.

6. Разгибатели кисти и пальцев разгибают пальцы во всех фалангах и кисть.

7. Наружная косая живота наклоняет туловище в сторону и приближает таз к грудной клетке.

8. Прямая мышца живота сгибает и наклоняет вперед позвоночник и туловище.

9. Четырехглавая бедра (самая мощная мышца) разгибает голень в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе.

10. Портняжная мышца сгибает бедро и отчасти голень, одновременно несколько отводит ногу.

11. Разгибатели стопы и пальцев поднимают стопу и пальцы кверху.

На рис. 2 показаны мышцы, расположенные сзади:

1. Трапециевидная поднимает плечи вверх-назад.

2. Широчайшая спины оттягивает руку кзади и книзу, одновременно поворачивает ее внутрь; расширяет грудную клетку.

3. Большая круглая приводит руку к туловищу, тянет ее кзади и книзу, участвует в разгибании плеча.

4. Глубокие длинные мышцы спины (расположены под широчайшей и круглой) разгибают позвоночный столб и голову; задний пучок дельтовидной отводит поднятое плечо назад (4а).

5. Трехглавая плеча (трицепс) разгибает предплечье в локтевом суставе, участвует в приведении плеча к туловищу.

6. Сгибатели кисти и пальцев сгибают пальцы и кисть.

7. Большая ягодичная разгибает бедро в тазобедренном суставе, поворачивает его несколько наружу; вытягивает туловище, отклоняя его назад.

8. Двуглавая бедра сгибает голень, разгибает и приводит бедро.

9. Полусухожильная и полуперепончатая разгибают бедро в тазобедренном суставе, приводят его и сгибают голень в коленном суставе.

10. Икроножная сгибает стопу в голеностопном суставе.

11. Сгибатели стопы и пальцев сгибают пальцы и стопу.

12. Малоберцовые мышцы отводят стопу наружу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

С отягощением можно заниматься с 14—15-летнего возраста. Предварительно следует пройти медицинский осмотр у врача — специалиста по физической культуре и получить у него разрешение.

Начинающим заниматься первое время трудно удерживать амортизатор за концы. Для облегчения временно можно наматывать концы амортизатора на кисти рук.

Каждое занятие начинают с разминки, включив в нее несколько упражнений для рук, туловища и ног без отягощения. Затем выполняют прыжки со скакалкой либо прыжки на козла, коня, а если этих снарядов нет, то прыжки с места в длину. Разминка не должна быть длительной и вызывать утомление.

Занятия с отягощением первое время следует проводить через день, а впоследствии, при хорошей тренированности, ежедневно. Рекомендуется заниматься во второй половине дня, причем не раньше чем через два часа после приема пищи.

В утренней зарядке лучше проделывать несложные легкие упражнения с гантелями, предварительно хорошо разогревшись упражнениями без отягощений.

Для начинающих занятия вес гантелей, штанги и гирь должен быть небольшим (примерно  $\frac{2}{3}$  предельного), а резиновый жгут легко растягиваемым. Это определяется индивидуально для каждого.

Количество повторений зависит от веса снаряда или упругости резинового амортизатора. Существует обратная зависимость количества повторений от веса снаряда. Чем больше вес снаряда, тем меньшее количество раз можно выполнить упражнение в одном подходе, и наоборот. Определены ли какие-то нормы? Да. Считается, что для общего оптимального развития мышц начинающим следует упражняться со средним весом, при котором возможно повторять упражнения от 8 до 10 раз в одном подходе. Для более интенсивного развития силы и максимального увеличения объема мышц и веса тела рекомендуется тренироваться с большим весом, уменьшая число повторений за один подход. Если же нужно удалить жировые отложения, добиться, чтобы мускулатура стала рельефной, развить выносливость мышц, то следует уп-

ражняться с малыми весами, увеличив количество повторений до 16 раз за подход и более.

Чтобы контролировать правильность выполняемых упражнений (особенно начинающим), рекомендуется заниматься перед зеркалом. Нужно стараться проделывать каждое упражнение с возможно большей амплитудой (от полного разгибания до максимального сгибания работающих суставов). Возьмем, например, упражнение для сгибателей плеча (бицепсов): сгибать и разгибать руку в локтевом суставе надо полностью, до предела.

Упражнения надо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать тяжесть большую часть пути по инерции. Важно чувствовать напряжение работающих мышц на всем протяжении пути движения отягощения.

Хорошо тренированным рекомендуется при выполнении последнего раза повторений задержать движение на половине пути на 5—6 сек. Такое изометрическое напряжение в сочетании с динамическим усиливает воздействие упражнений на мышцы. В момент изометрического напряжения дыхания не задерживать.

При выполнении упражнений ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. Задержка дыхания во время работы мышц вредно влияет на организм. Как правило, вдох надо делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно при напряжении мышц живота, сгибании туловища, опускании рук вниз, при сужении грудной клетки.

Упражнения с отягощением следует делать с интервалами 1—2 мин. После каждого проделанного упражнения надо отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы. Только когда дыхание придет в норму, можно приступить к следующему упражнению.

Для одинакового развития мышц рук и ног надо проделывать каждое упражнение одинаковое число раз правой и левой рукой (ногой). Для симметричного развития туловища упражнения (например, наклоны, повороты в стороны) надо проделывать одинаковое число раз в одну и другую сторону. Если во время занятий мышцы устают и как бы наливаются, делаются твердыми, нужно переключиться на упражнения для другой части тела, напри-

мер с упражнений для рук на упражнения для ног или наоборот.

Для нормальной работы и правильного развития всего организма надо давать нагрузку в тренировке всем мышцам. Если ограничиваться несколькими упражнениями для какой-либо одной группы мышц или части тела, то это может привести к диспропорции телосложения, скованности мышц и утрате подвижности. При хорошей тренированности можно проводить тренировки с раздельными нагрузками. Например, в один день проделывать упражнения для ног и туловища, а в другой делать упражнения для рук и плечевого пояса. Или так: утром для рук и плечевого пояса, а вечером для ног и туловища. Упражнения, требующие большого напряжения, надо чередовать с упражнениями более легкими, для мелких мышц.

Для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем в дополнение к занятиям с отягощением рекомендуется использовать ходьбу, бег, прогулки на лыжах, бег на коньках, плавание, греблю, езду на велосипеде, игры в волейбол, баскетбол и пр. Весьма полезны прыжки со скакалкой, которые рекомендуется проделывать до и после каждого занятия.

Каждое занятие необходимо завершать водной процедурой (обтирание, обливание, душ, ванна). Вода не должна быть излишне холодной, а процедура чересчур длительной. Закончив водную процедуру, следует докрасна растереться полотенцем. После занятий полезна небольшая прогулка на свежем воздухе в течение 10—12 мин.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе или же в хорошо проветренном помещении.

При плохом самочувствии, недомогании, головной боли, повышенной температуре, воспалении горла и пр. тренироваться не рекомендуется. В таких случаях необходимо обратиться к врачу и без его разрешения к тренировкам не приступать.

## **КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ**

Упражнения, приведенные в пособии, преимущественно состоят из силовых движений, преодолевающих отягощение, т. е. из таких, при которых работа мышц происхо-

дит с напряжением. Это объясняется тем, что именно напряжения способствуют развитию силы и увеличению объема мышц.

При описании каждого упражнения даются указания о том, какие мышцы или группы мышц в основном развиваются при его выполнении. Это поможет занимающимся правильно подбирать упражнения при составлении комплексов.

В пособии приведены комплексы, которыми можно воспользоваться. Желательно в соответствии со своими индивидуальными особенностями внести в них те или иные изменения.

В дальнейшем каждый по своему усмотрению может подбирать упражнения, идентичные по воздействию на группы мышц, и составлять себе комплексы.

В приведенных комплексах подобранные упражнения охватывают все основные группы мышц и располагаются в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки.

Начинаются занятия с трех-четырех упражнений разминочного типа без отягощения, чтобы организм постепенно включился в работу. Затем выполняются упражнения с отягощением для мелких мышц рук, далее для все более крупных мышц плеча и плечевого пояса. Когда нагрузка ощутимо повысится, что измеряется повышением частоты пульса и дыхания, надо сделать одно-два отвлекающих упражнения с небольшой нагрузкой. Такими могут быть упражнения для икроножных и берцовых мышц ног. После этого можно перейти к упражнениям для мышц спины и брюшного пресса и далее для мышц ног. Если упражнения для мышц ног становится проделывать трудно, то между ними опять надо проделать упражнения для мышц предплечий в положении сидя. Это переключение снизит нагрузку и позволит затем продолжать упражнения для ног.

Предпоследнее упражнение должно максимально повысить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Такую задачу лучше всего решают прыжки, жонглирование гирь, упражнения со скакалкой. Занятия завершаются медленной ходьбой с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц.

Вполне достаточно включать в комплексы с гантелями 10—15 упражнений, с амортизатором 8—10, с гирями

6—8 и со штангой 5—7. Упражнения надо распределять примерно так: для мышц рук 3—4 упражнения, для ног 2—3, для шеи 1. В зависимости от цели тренировки и индивидуальных особенностей цифры можно изменить.

## ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

Приступая к занятиям, надо подобрать по своим силам вес гантелей, гирь, штанги и упругость амортизатора, а затем составить план занятий.

Вес снарядов и упругость амортизатора определяются следующим способом: отягощение должно быть таким, чтобы занимающийся мог повторить каждое упражнение не менее 10 раз, а упражнения для туловища и икроножных мышц не менее 12 раз.

Первые две недели упражнения комплекса следует повторять 8—10 раз. Третью неделю надо увеличить вес отягощения и уменьшить число повторений до 5—6 раз. Далее четвертую неделю с этим же отягощением повторять каждое упражнение по 5—6 раз, но в двух подходах. Таким образом комплекс проделывается в течение месяца. Второй месяц рекомендуется перейти к следующему комплексу и, так же как в первом комплексе, увеличивать нагрузку, прибавляя вес отягощения и снижая число повторений в подходе. Таким образом, нагрузка в тренировках будет нарастать волнообразно. Большая по объему нагрузка переходит в более интенсивную, но меньшую по объему. И снова увеличивается объем.

Начинать занятия лучше всего с комплексов с гантелями. Упражняясь с гантелями, особенно с разборными, очень удобно регулировать нагрузку изменением веса. Месяцев через пять можно перейти к упражнениям с амортизатором. Далее также через месяцев пять приступить к упражнениям с гирами. Проделав в течение пяти месяцев комплексы упражнений с гирами, можно перейти к комплексам упражнений со штангой, которые дают большую нагрузку в связи с тем, что поднимаемый вес значительно увеличивается.

При наличии гантеляй, гирь, амортизатора, штанги хорошо проделывать смешанные комплексы, разнообразя нагрузку на все группы мышц.

Составить план занятий можно по приведенному ниже образцу. Например, если упражнение с гантелями весом

5 кг повторяется 8 раз в двух подходах, то запись будет выглядеть так:  $\frac{5}{8} 2$ . Вес отягощения записывается в числителе, количество повторений за один подход — в знаменателе, а количество подходов — целыми числами. План тренировки составляется на один месяц.

Перечень упражнений	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Разминочное 1* . . . .	10 раз	12 раз	14 раз	15 раз
» 3 . . . .	8 раз	9 раз	10 раз	10 раз
» 4 . . . .	15 раз	17 раз	20 раз	20 раз
С гантелями 4 . . . .	$\frac{5}{6} 1$	$\frac{5}{8} 1$	$\frac{7}{5} 1$	$\frac{7}{5} 2$
» 9 . . . .	$\frac{5}{6} 1$	$\frac{5}{8} 1$	$\frac{7}{5} 1$	$\frac{7}{5} 2$
» 34 . . . .	$\frac{7}{20} 1$	$\frac{7}{25} 1$	$\frac{10}{15} 1$	$\frac{10}{15} 2$
» 26 . . . .	$\frac{5}{8} 1$	$\frac{5}{10} 1$	$\frac{7}{6} 1$	$\frac{7}{6} 2$
» 31 . . . .	$\frac{5}{10} 1$	$\frac{5}{12} 1$	$\frac{7}{8} 1$	$\frac{7}{8} 2$
» 40 . . . .	$\frac{7}{20} 1$	$\frac{7}{25} 1$	$\frac{10}{15} 1$	$\frac{10}{15} 2$
» 2 . . . .	$\frac{5}{15} 1$	$\frac{5}{20} 1$	$\frac{7}{10} 1$	$\frac{7}{10} 2$
» 3 . . . .	$\frac{5}{15} 1$	$\frac{5}{20} 1$	$\frac{7}{10} 1$	$\frac{7}{10} 2$
» 45 . . . .	$\frac{7}{20} 1$	$\frac{7}{25} 1$	$\frac{10}{15} 1$	$\frac{10}{15} 2$
Медленная ходьба с глубоким дыханием и расслаблением мышц . . .	от 2 до 3 мин.			

\* См. ниже номера упражнений в указанных разделах.

## СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Всем, особенно занимающимся физической культурой и спортом, необходимо соблюдать основные гигиенические требования. Прежде всего им следует правильно