



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 7

## **ЧАСТЬ I** Разработка индивидуальной программы тренировок

20 шагов для создания индивидуальной программы тренировок	10
Увеличение интенсивности	29
Предупреждение травм	32
Растяжка	35
Кардиотренировки	38
Журнал тренировок	42

## **ЧАСТЬ II** Упражнения

### Как округлить ягодицы 44

Разминка для ягодичных мышц	51
Упражнения:	
▶ Экстензия бедра	53
▶ Мостик	64
▶ Жим одной ногой	68
▶ Латеральное отведение бедра	71
Растяжка ягодичных мышц	83
Растяжка мышц-вращателей бедер	86

### Как нарастить четырехглавые мышцы бедер 88

Разминка для четырехглавой мышцы бедра	91
Упражнения:	
▶ Приседание	93
▶ Жим ногами	112
▶ Выпад	115
▶ Экстензия ног	122
Растяжка четырехглавых мышц бедер	124

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>Как нарастить заднюю группу мышц бедер</u></b>	<b>125</b>
Разминка для задней группы мышц бедер	128
Упражнения:	
▶ Становая тяга на прямых ногах	130
▶ Сгибание ног лежа	136
▶ Сгибание ног сидя	142
▶ Сведение ног	145
Растяжка задней группы мышц бедер	152
Растяжка приводящих мышц бедер	155
<b><u>Как улучшить форму голеней</u></b>	<b>156</b>
Разминка для голеней	158
Упражнение:	
▶ Подъем на носках	159
Растяжка мышц голеней	166
<b><u>Как сделать живот плоским</u></b>	<b>169</b>
Разминка для брюшного пресса	177
Упражнения:	
▶ Скручивание	178
▶ Подъем ног	188
▶ Боковое скручивание	194
▶ Поворот корпуса	198
▶ Статичное равновесие	202
▶ Планка	203
Растяжка брюшного пресса	205
<b><u>Как улучшить форму плеч</u></b>	<b>206</b>
Разминка для мышц плечевого пояса	210
Упражнения:	
▶ Подъем рук в стороны	212
▶ Тяга к подбородку	222
▶ Подъем рук в стороны в наклоне	227
Растяжка мышц плечевого пояса	232
<b><u>Как избежать боли в спине</u></b>	<b>234</b>
Разминка для мышц верхней части спины	236
Упражнения:	
▶ Тяга к поясу	239
▶ Тяга к груди	244
▶ Пулловер	247
Растяжка мышц верхней части спины	251

<b><u>Как предупредить травмы поясницы</u></b>	<b>253</b>
Разминка для мышц поясницы	254
Упражнения:	
▶ Становая тяга	255
▶ Гиперэкстензия	261
Растяжка позвоночника и мышц поясницы	265
<b><u>Как нарастить грудные мышцы</u></b>	<b>267</b>
Разминка для грудных мышц	270
Упражнения:	
▶ Жим лежа	272
▶ Разведение рук	280
▶ Пулловер	286
Растяжка грудных мышц	288
<b><u>Как сделать руки упругими</u></b>	<b>290</b>
<b>Двуглавые мышцы плеч</b>	<b>290</b>
Упражнения:	
▶ Подъем на бицепс обратным хватом	295
▶ Подъем на бицепс нейтральным хватом	300
▶ Обратный подъем на бицепс	302
▶ Подъем на бицепс с поднятыми локтями	303
▶ Подъем на бицепс с отведенными назад локтями	304
<b>Трехглавая мышца плеча</b>	<b>305</b>
Упражнения:	
▶ Тяга вниз на тросовом тренажере	308
▶ Экстензия трицепса	311
▶ Разгибание рук на трицепс в наклоне	316
Растяжка мышц рук	319

## **ЧАСТЬ III** Программы

<b><u>Программы для новичков</u></b>	<b>322</b>
<b>Одна тренировка в неделю</b>	
Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела	322
Тренажерный зал, упражнения для всего тела	323
Только тренажеры, упражнения для всего тела	324
Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для нижней части тела	325
Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела	326

## СОДЕРЖАНИЕ

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела 327
- Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела 328
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни 329

### **Две тренировки в неделю**

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день 331
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в разные дни 332
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела: нижняя и верхняя части тела в один день 334
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для нижней части тела 335
- Тренажерный зал, упражнения для нижней части тела 337
- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для верхней части тела 339
- Тренажерный зал, упражнения для верхней части тела 341

## **Программы продвинутого уровня**

**343**

### **Три тренировки в неделю**

- Акцент на нижней части тела 343
- Акцент на верхней части тела 345
- Акцент на все тело 347
- Только нижняя часть тела 350
- Только верхняя часть тела 352

### **Четыре тренировки в неделю**

- Акцент на нижней части тела 354
- Акцент на верхней части тела 356

## **Программы циклических тренировок**

**358**

- Минимальный спортивный инвентарь, упражнения для всего тела 358
- Тренажерный зал, упражнения для всего тела 359
- Минимальный спортивный инвентарь, акцент на нижней части тела 360
- Тренажерный зал, акцент на нижней части тела 361
- Минимальный спортивный инвентарь, акцент на верхней части тела 362
- Тренажерный зал, акцент на верхней части тела 363
- Специальные циклические тренировки для дома 364

## ВВЕДЕНИЕ

Силовые тренировки принесут пользу всем женщинам. Молодые могут использовать их, чтобы сделать свою фигуру привлекательной. Спортсменки разовьют силу и выносливость. Женщины, ведущие активный образ жизни, улучшат физическую форму. Силовые тренировки помогут всем женщинам предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, бороться со стрессом и лишним весом. Кроме того, они являются эффективным инструментом восстановления фигуры после родов.

Женщинам среднего возраста тренировки помогут противостоять нарушениям здоровья, связанным с менопаузой, и сохранить целостность костей и мышц. Выполнение силовых упражнений препятствует образованию жировых отложений в области живота и дряблости кожи.

Женщинам пожилого возраста тренировки с отягощениями помогут предотвратить потерю подвижности суставов, укрепить мышцы и кости, тем самым замедляя процесс старения.

Разумеется, значение силовых упражнений выходит за пределы внешней привлекательности. Они продлевают жизнь и улучшают ее качество. В конце концов, здоровье — это не дар небес. Хотя генетическая предрасположенность действительно имеет большое значение для поддержания здоровья, научные исследования показывают, что генетика только на 30 процентов определяет общее состояние здоровья. Остальные 70 процентов обуславливаются образом жизни. Другими словами, мы ответственны за свое здоровье.

Дефицит физической активности связывается со значительным снижением продолжительности жизни. Так, каждый час, проведенный без движения, уменьшает продолжительность жизни на 21 минуту.

Широкомасштабные исследования показывают, что у людей, ведущих в целом пассивный образ жизни, но занимающихся по 15 минут в день физическими упражнениями, продолжительность жизни увеличивается на три года по сравнению с теми, кто не занимается никакими физическими упражнениями. Силовые тренировки и кардиоупражнения (бег, велосипед, аэробика) эффективно противостоят вредному влиянию пассивного образа жизни.

Тренировки с отягощениями подразумевают приложение нагрузки к мышцам, сухожилиям, связкам и суставам. Если упражнения выполняются правильно, нагрузка дает укрепляющий эффект, а если нет, то можно получить травму. Силовые тренировки должны быть здоровой привычкой, а не источником опасности для здоровья. Поэтому в данной книге большое внимание уделяется предупреждению травм. Ее цель — создать сильное и красивое тело, а не разрушить его.

## ВВЕДЕНИЕ

В части I содержится исчерпывающее руководство по созданию индивидуальной программы тренировок, отвечающей вашим целям и возможностям. В части II подробно описываются лучшие упражнения для каждой области тела. Полные программы тренировок представлены в части III.

Кардиоупражнения (аэробные) и занятия с отягощениями не только позволяют вам привлекательно выглядеть, но и укрепят ваше здоровье.

ЧАСТЬ I

**РАЗРАБОТКА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ  
ТРЕНИРОВОК**



Ключом к прогрессу и итоговому успеху является выработка стратегии тренировок. С ней нужно определиться прежде, чем отправиться в тренажерный зал. В противном случае вы просто потеряетесь в разнообразии советов, которые обрушатся на вас со всех сторон.

### 20 шагов для создания индивидуальной программы тренировок

Создание индивидуальной программы тренировок включает 20 шагов, в которых силовые упражнения сочетаются с аэробными. Возможно, вы хотите заниматься только упражнениями с отягощениями. Однако, если вам нужно сжечь жир или поддерживать стабильный вес тела, разумно добавить также кардиотренировки. Кроме того, следует регулярно выполнять упражнения на растяжку, чтобы не утратить гибкость и хорошую осанку.

Регулярные занятия по правильно составленной программе приведут к прогрессу. Однако оценивать его непросто, поскольку вы видите себя каждый день. Но однажды вы вдруг заметите, что ваша одежда в одних местах стала просторнее, а в других — теснее. Один из способов отслеживать изменения — фотографироваться минимум раз в месяц. Многие люди находят, что фото более надежны, чем измерение веса или объемов. Можете быть уверены в том, что, если регулярно тренируетесь и правильно питаетесь, жир начнет уходить, а мышцы — развиваться. Поскольку одни женщины получают результат быстрее, чем другие, вы не сможете предсказать скорость своего прогресса.

#### 1 Определите свои цели

Чтобы создать идеально продуманную индивидуальную программу тренировок, вы должны начать с определения своих целей. Вы можете иметь одну или несколько из следующего списка:

- изменить телосложение;
- избавиться от лишнего жира;
- улучшить спортивные показатели;
- поддерживать здоровье;
- предупредить возрастное уменьшение подвижности суставов.

Избегайте расплывчатых формулировок типа «Хочу вернуть физическую форму» или «Хочу улучшить фигуру». Старайтесь быть как можно более точной. Например, в течение месяца вы можете ставить перед собой следующие цели:

- похудеть на 5 килограммов;
- увеличить силу на 10 процентов;
- вновь начать носить одежду, которая стала вам мала.

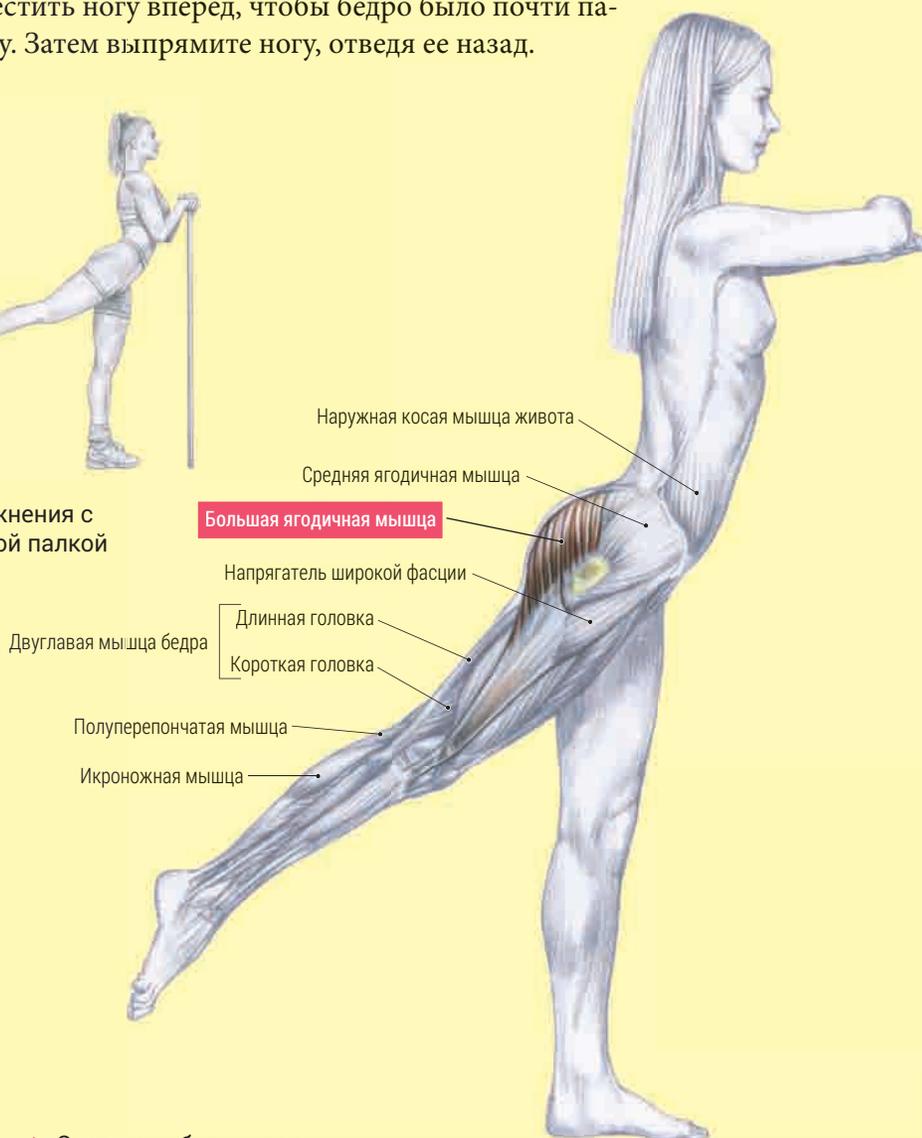
Экстензия бедра относится к категории изолирующих упражнений, поскольку в движение приводятся только тазобедренные суставы. Тем не менее оно задействует не только большую ягодичную мышцу, но и заднюю группу мышц бедра и мышцы поясницы.

## Выполнение

Встаньте прямо, сведите ноги, отведите одну ногу назад и поднимите ее как можно выше за счет ягодичных мышц. Зафиксируйте эту позу на секунду, как можно сильнее напрягая ягодичные мышцы. Вернитесь в исходное положение и повторите. Выполнив подход для одной ноги, без паузы повторите упражнение для другой. Чтобы увеличить диапазон движения, можете переместить ногу вперед, чтобы бедро было почти параллельно полу. Затем выпрямите ногу, отведя ее назад.



► Вариант упражнения с гимнастической палкой



► Экстензия бедра стоя

## Преимущества

- Самое легкое упражнение, напрямую задействующее ягодичные мышцы.
- Можно выполнять дома без спортивного инвентаря.

## Недостаток

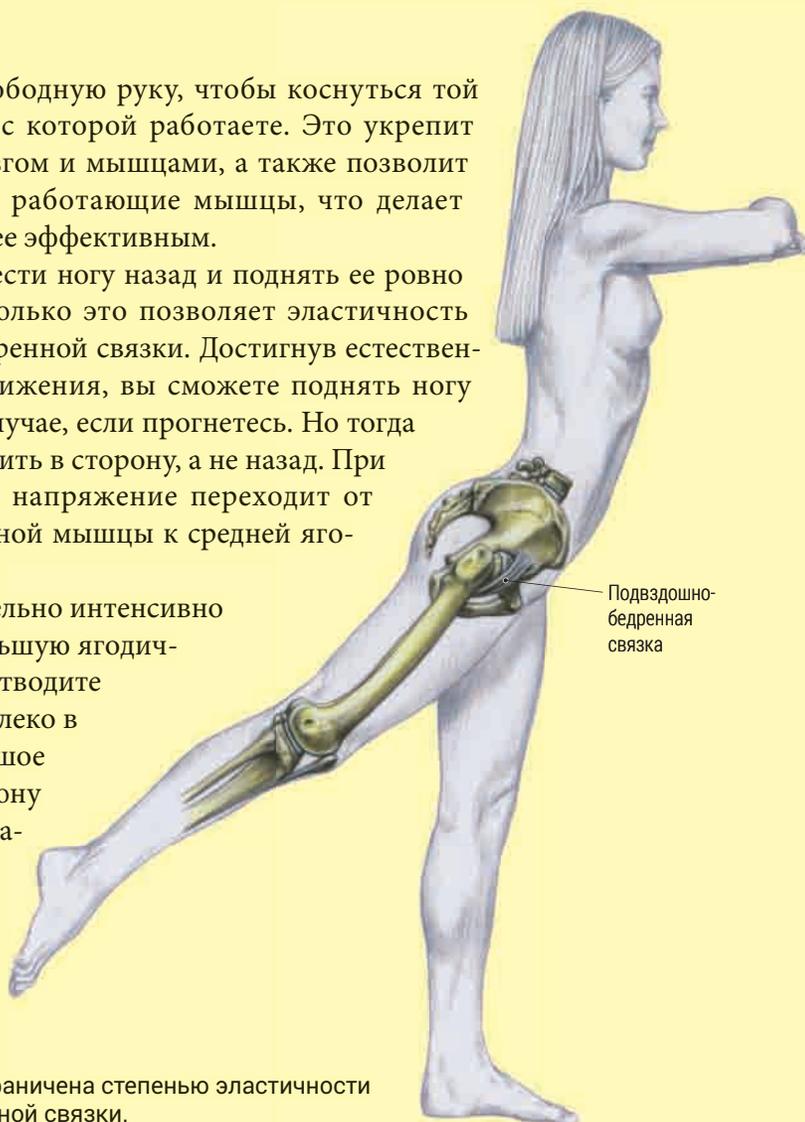
- Получив опыт занятий силовыми упражнениями, вы можете захотеть перейти к более эффективным упражнениям для ног, таким как приседание или становая тяга.



Округляя поясницу, вы лучше чувствуете, как работают ягодичные мышцы. Но при этом ваш позвоночник может подвергаться опасности получения травмы.

## Рекомендации

- Используйте свободную руку, чтобы коснуться той части ягодицы, с которой работаете. Это укрепит связь между мозгом и мышцами, а также позволит лучше ощущать работающие мышцы, что делает упражнение более эффективным.
- Вы сможете отвести ногу назад и поднять ее ровно настолько, насколько это позволяет эластичность подвздошно-бедренной связки. Достигнув естественного предела движения, вы сможете поднять ногу выше только в случае, если прогнетесь. Но тогда нога начнет уходить в сторону, а не назад. При этом мышечное напряжение переходит от большой ягодичной мышцы к средней ягодичной мышце.
- Чтобы действительно интенсивно проработать большую ягодичную мышцу, не отводите ногу слишком далеко в сторону. Небольшое движение в сторону допустимо, но старайтесь его ограничивать.



► Экстензия бедра ограничена степенью эластичности подвздошно-бедренной связки.