

ВВЕДЕНИЕ

Если вы читаете эти строки, значит, решили заняться силовыми упражнениями всерьез, но не знаете, с чего начать. Ну что ж, в ваших руках нужный инструмент — книга, которая как раз и была создана для того, чтобы облегчить тренировочный процесс и добавить в него понимание происходящего. Ведь многие, приходя в зал или самостоятельно начиная силовые тренировки, превращают этот процесс в испытание себя на прочность. Тут хорошо бы вспомнить пословицу: «Тише едешь — дальше будешь». Это, наверное, самое главное правило в тренировках.

Исходя из своего опыта работы, мы составили несколько вариантов готовых комплексов упражнений.

В них мы постарались включить наиболее простые, но эффективные упражнения на все группы мышц. Они предназначены как для тех, кто только начал работу над собой, так и для тех, кто этим уже занимается. Среди комплексов представлены тренировки, которые подойдут не только для тренажерного зала, но и для дома или улицы (с резиновым эспандером или с собственным весом тела, без спортивного инвентаря в принципе).

Пользоваться книгой очень просто. Выбираете тренировку, которую хотели бы сегодня провести (например, тренировку ног), и открываете нужную страницу — на ней будет указана последовательность упражнений для этой конкретной тренировки. Также можно составить свой собственный тренировочный план, используя только страницы с упражнениями.

Эта книга с дополненной реальностью — каждое упражнение вы можете сначала изучить в режиме видео и только потом приступить к его выполнению.

ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Наше тело — продукт многовековой эволюции. Мы изменялись, чтобы выживать, и выживали сильнейшие, и корень этого слова — «сила».

Мы живем в XXI веке. Сегодня нет необходимости быстро бегать, чтобы остаться в живых или накормить семью. Не обязательно иметь сильные руки, чтобы построить себе дом, срубить дерево, ну или, на крайний случай, сразиться с соседом в поединке на мечах. На протяжении столетий человеческая жизнь приобретала тихое и размеренное течение.

Проснувшись утром, мы сначала идем на кухню и завтракаем, затем спускаемся на лифте вниз, к машине. Идем 50—100 метров, садимся и едем на работу, затем поднимаемся в офис на лифте, садимся на свое рабочее место. В обед спускаемся на лифте и идем в ближайшее кафе, садимся и обедаем. Затем снова лифт, снова садимся, потом лифт... и садимся, чтобы поехать в магазин за едой.

Немного утомительной ходьбы по магазину, и вот мы снова сидим в машине... Потом опять лифт, и мы уже дома в квартире. Зашли, сели на кухне, подкрепились после рабочего дня.

Зашли в комнату и сели, а скорее, легли на диван перед телевизором... Вот такой режим дня у большинства, и мы в этом не виноваты — мы подстраиваемся под окружающие нас условия жизни.

Но, увы, нашему телу нужно двигаться, чтобы оно было красивым и здоровым. Наше тело создано природой для движения, ведь тысячи лет мы, люди, только и делали, что убежали или догоняли. Тело нуждается в движении, и это главный эликсир долголетия.

Заниматься физической активностью нужно не только ради большого мужского бицепса, красивых женских ягодиц, хотя и ради этого тоже. Но самое главное, что дадут вам регулярные тренировки, — это хорошее здоровье и долголетие. Кстати, физические упражнения являются отличным способом снять напряжение и стать чуточку счастливее. Если подытожить, то физическая активность — это эликсир молодости и салон красоты в одном флаконе. Тренируйтесь, чтобы долго оставаться молодыми и красивыми!

Быть физически активным — это прекрасно и весьма полезно!



Тело создано природой для физической активности, от которой напрямую зависит обмен веществ. Это значит, что состояние наших костей, хрящей, мышц формируется в зависимости от нагрузок.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки! Это золотое правило, и его стоит запомнить. Любая тренировка, даже легкая, требует ответственного отношения. Поэтому, прежде чем приступить к главным упражнениям, стоит хорошо размяться.

Говорю сразу: подняться в зал на второй этаж по лестнице — это не разминка, припарковать машину в 10 минутах ходьбы от зала или идти от остановки автобуса 15 минут — тоже нет. Так что же тогда такое разминка?

Лучше всего в качестве разминки использовать кардиоупражнения. Если вы в тренажерном зале, кардиоразминка — это 10—15 минут



ходьбы на дорожке либо езды на велотренажере. Подойдет также эллипсоид. Если попался под руку гребной тренажер, то на нем хватит и 5 минут. Вот после этого вы уже почти готовы к тренировке.

Но есть еще одно правило: необходимо делать разминочный подход к каждому упражнению. Например, сегодня тренируете грудь, выполняя жим штанги лежа. Так вот: первый подход необходимо сделать с пустым грифом и при этом выполнить на 5—10 повторений больше, чем собираетесь делать в тренировке. И так на каждом упражнении. Такая подготовка необходима для суставов, связок и мышц. Кроме того, телу будет проще повторить движение с более тяжелым грузом после того, как его уже сделали с легким. Если

тренировка дома или на улице, заменить беговую дорожку могут 5 минут легкого бега трусцой или ходьбы на месте с высоким подниманием колена перед собой.

Теперь все, можно начинать тренироваться.

Не начинайте тренировку без разминки, даже если очень спешите и у вас мало времени. Разминка должна быть всегда, и это не обсуждается. Это очень важная часть, как ментальная, так и физическая. Придя в зал или приступая к тренировке дома, вы должны подготовить свою голову и тело.



«КАРДИО» И «СИЛА»: КАК СОВМЕСТИТЬ?

Во время кардиотренировки необходимо четко контролировать сердечный ритм. Иными словами, нужно время от времени проверять свой пульс.



Что дает силовая тренировка? Как минимум, мы становимся сильнее и можем брать в отпуск чемоданы побольше. Помимо этого, наши кости становятся крепче, укрепляются суставы и связки и, конечно же, улучшается обмен веществ. Но вот сердце, сердечно-сосудистую, кардиореспираторную системы силовыми тренировками не прокачать. Тут уже в дело вступает кардиотренировка, в ней основной мышцей, которая работает, является сердце (ну и, конечно, легкие, без которых тоже никуда). Такая тренировка поможет сделать наш «мотор» крепким, выносливым, уменьшит риск сердечных заболеваний в разы (естественно, при правильном подходе). Кроме того, одновременно она прокачает легкие, увеличит их объем, улучшит мышечную капилляризацию, сделает стенки вен и артерий эластичными, повысит общую выносливость организма.

Наш организм многозадачен. Он может как поднимать тяжести, например, тащить ма-

монта в пещеру, так и долго бежать за ним, не испытывая усталости. Так вот, это идеальное состояние организма, когда он и силен, и вынослив одновременно, и к этому стоит стремиться.

Однако ни один марафонец не поднимет штангу весом в 100 кг и ни один штангист не пробежит быстро марафон (впрочем, скорее всего, он его и медленно не пробежит). Но всегда можно найти золотую середину. Нужно просто совмещать силовые и кардиотренировки. Например, в день отдыха от тренажерного зала сделать легкую пробежку (на минут тридцать). Или после силовой тренировки сесть за велотренажер (либо стать на беговую дорожку) и потратить минут 30—40 на кардио. В первые дни в зале продолжительность кардиотренировок не должна превышать 10 минут, потом можно ее увеличивать. Опять же: все по самочувствию, главное — без насилия над собой.



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Помните: кардинальные изменения в питании могут как принести пользу, так и навредить. Лучше уж ничего не менять, чем нанести себе вред.

Если вам нужны серьезные результаты, то необходимо не только хорошо тренироваться, но и правильно питаться. Что важнее? Если брать процентное соотношение тренировки и питания, то получится, скорее, 40 на 60 %. Но опять же, это для достижения серьезных результатов.

Самый оптимальный способ разобраться с вопросом правильного питания — обратиться к специалисту. Хороший диетолог вам все



расскажет, напишет, составит план питания. Ни в коем случае не пользуйтесь услугами тренера, который вам обещает составить рацион. Вы видели диетолога, который составляет программы тренировок в тренажерном зале? Вот и мы не видели.

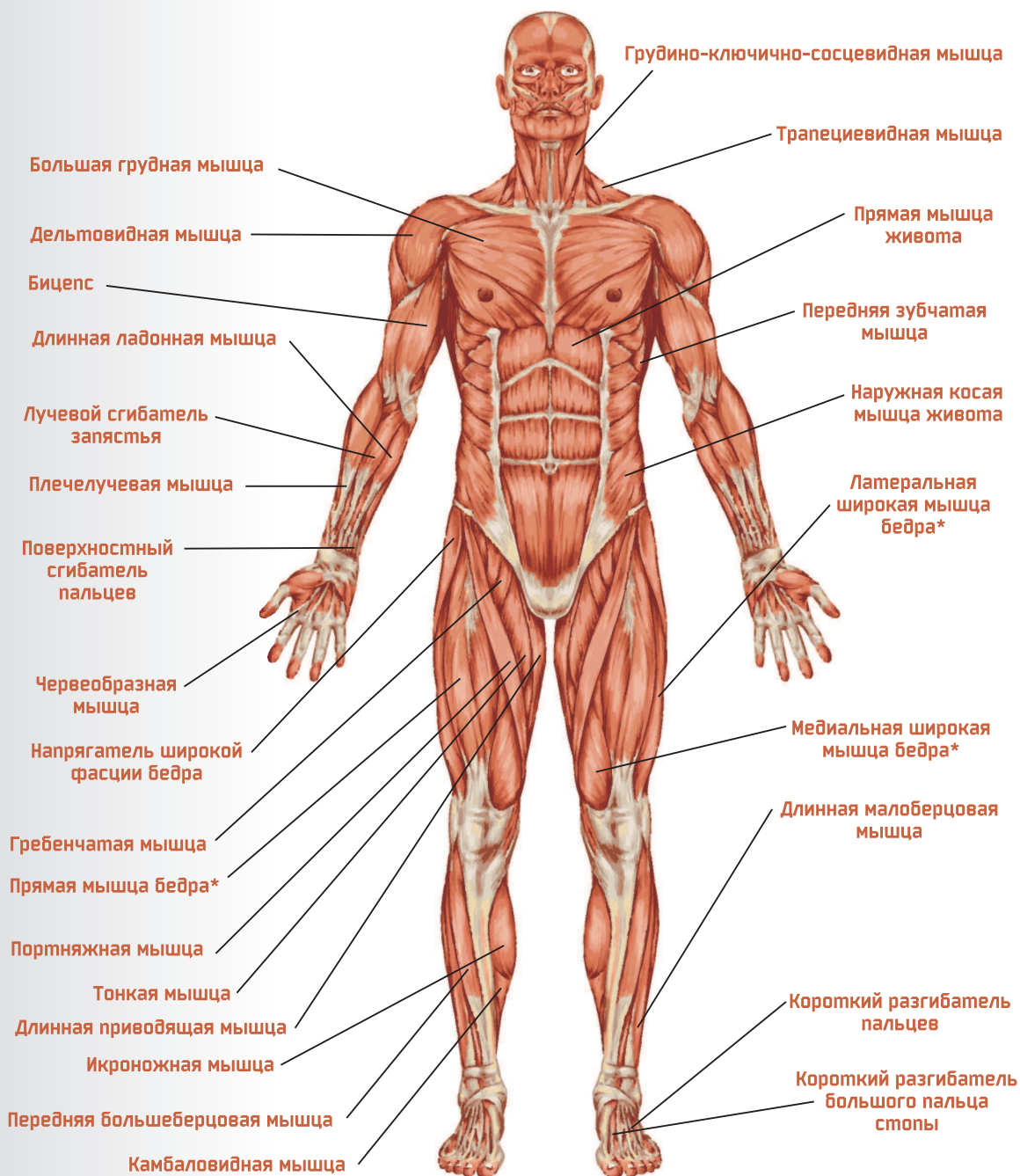
Есть определенная культура питания, которая имеет свои плюсы и не требует особых затрат на ее соблюдение:

- Не ешьте сладкое, как минимум, после 12 часов дня.
- Не ешьте жирные мясные продукты вроде колбас, сосисок, копченостей. Готовьте мясо сами.
- Обязательно начинайте утро с хорошего плотного завтрака.
- Не пейте соки и нектары в пакетах — только свежевыжатые.
- Добавьте в рацион больше овощей, как свежих, так и приготовленных.
- Не голодайте. Между приемами пищи не должно проходить по 5 часов, обязательно делайте перекусы.

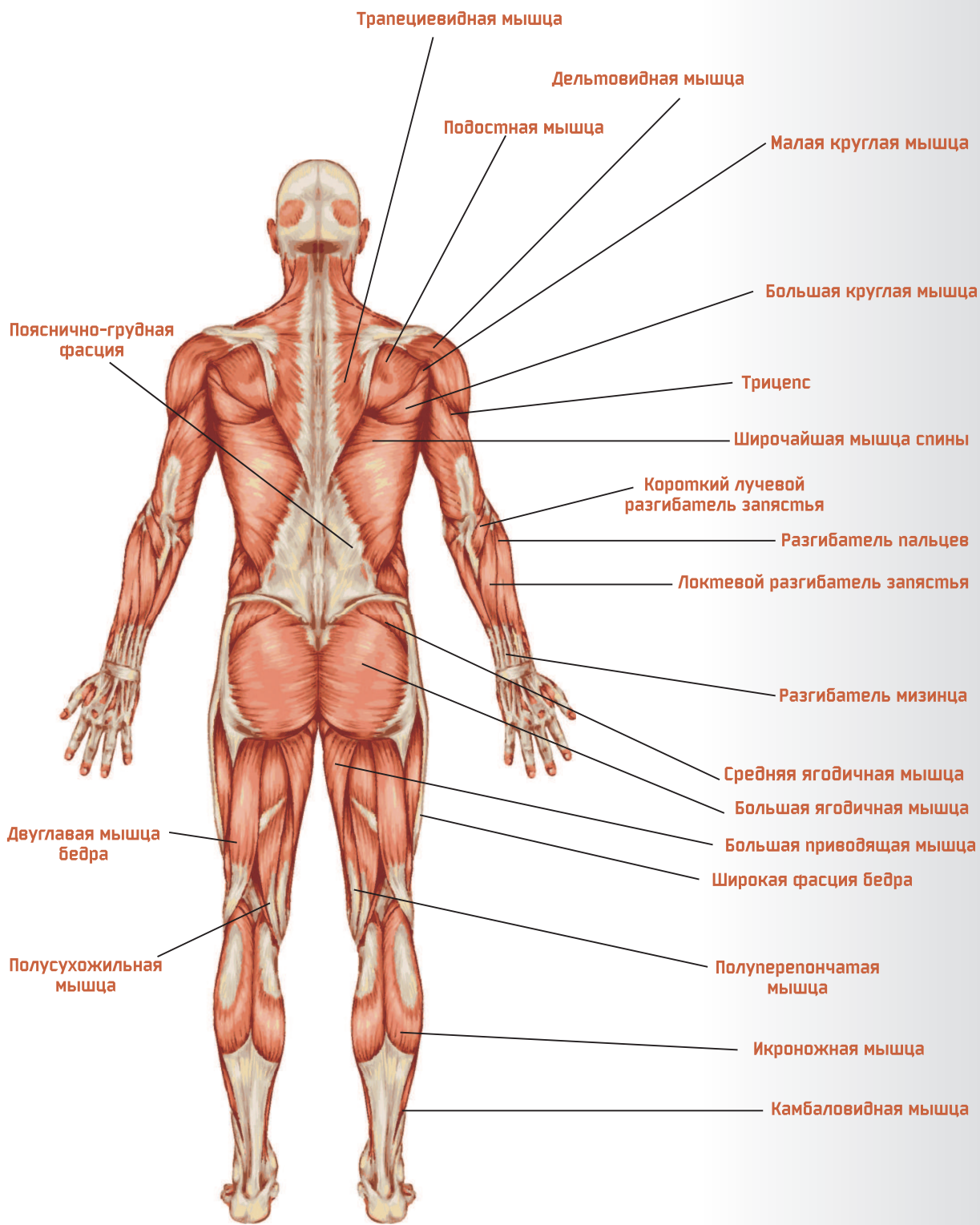


Запишите все, что вы съели за пару дней. Это позволит сделать анализ продуктов и скорректировать рацион при необходимости. Мы — это то, что мы едим.

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



*эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



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)

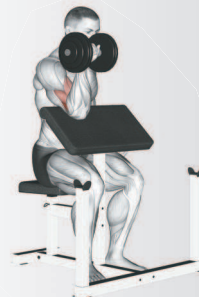


ДЛЯ ЖЕНЩИН

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.

