

Вы хотите иметь стальные мышцы груди?

# Идеальные мышцы груди и плечевого пояса

Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок

Курт БРУНГАРДТ

# **Идеальные мышцы груди и плечевого пояса**

**Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок**

**Курт БРУНГАРДТ**



Минск 2004

УДК 613.71

ББК 75.6

Б89

Перевод с английского выполнен по изданию:  
ESSENTIAL CHEST & SHOULDERS (An Intense 6-Week Program) by Kurt Brungardt.— USA: Rodale Inc., 2002.

1-е издание на русском языке выпущено в 2003 г.

Оформление *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Брунгардт К.

Б89 Идеальные мышцы груди и плечевого пояса/К. Брунгардт//Пер. с англ. А. Н. Гордиенко.— 2-е изд.— Мн.: ООО «Попурри», 2004.— 208 с.:ил.

ISBN 985-483-180-9.

Описана 6-недельная программа физических упражнений, формирующих и укрепляющих мышцы груди и плечевого пояса.

Для широкого круга читателей, людей всех возрастных групп.

УДК 613.71

ББК 75.6

ISBN 985-483-180-9 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.  
Оформление. ООО «Попурри», 2003

ISBN 1-57954-309-X (англ.) © 2002 by Kurt Brungardt  
Illustrations © by Karen Kuchar  
Photographs © by Rodale Inc.

# ВВЕДЕНИЕ

Готов поспорить, что, открывая эту книгу, вы преисполнились самыми радужными мечтами о том, какими мощными и красивыми станут ваши мышцы груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. Более того, вы уверены в том, что спустя всего несколько недель станете обладателем могучего атлетического торса.

Хотелось бы, чтобы все это оказалось правдой. Я не могу придумать более возвышенной и прекрасной цели, чем строительство здорового и физически развитого тела. В этом нет ничего опасного. Как раз наоборот, данная цель исключительно благородна.

Однако здесь есть одно *но*. Ваша цель не так легко достижима, как кажется. Конечно, мужчины обладали развитой мускулатурой с тех самых пор, как человек закрыл вход в свою пещеру валуном, защищающим его от хищников. Но вплоть до недавнего времени серьезный фитнес-тренинг рассматривался как занятия для фанатичных культуристов. Считалось, что „качаться” — это удел „медноголовых” спортсменов, приличным же людям в спортивном зале делать нечего.

Даже тогда, когда преимущества активного образа жизни стали настолько очевидны, что их уже нельзя было игнорировать, большинство парней сосредоточило свои усилия на тренировках, развивающих выносливость, таких как пробежки и езда на велосипеде. Конечно, довольно много мужчин стало по-

сещать спортивные залы и работать с „железом", однако делали они это крайне бессистемно под снисходительные усмешки „накачанных" завсегдатаев.

В наше время развитие мускулатуры стало важным по двум основным причинам. Во-первых, было научно доказано, что чем больше у вас мышечной массы и меньше жира, тем дольше вы будете оставаться здоровым человеком. Возможно, что к занятиям фитнесом вас подтолкнуло тщеславное желание иметь красивое мускулистое тело. Но в результате, кроме этого, вы получите более сильную и выносливую сердечно-сосудистую систему, здоровый и спокойный сон, бьющую через край жизненную энергию, полноценную половую жизнь и нормальный вес тела, не говоря уже о возможности носить более красивую и хорошо сидящую на вас одежду.

Во-вторых, за последнее десятилетие сама наука о спорте и физических упражнениях шагнула далеко вперед. Теперь мы намного больше знаем о строении мышц и развитии их выносливости. Это позволило сделать тренировки менее сложными. В качестве примера возьмите предлагаемую в этой книге основную программу — она современна и в то же время очень проста.

Автор книги Курт Брунгардт знает о методах развития мускулатуры все, что только может знать опытный тренер. В течение последних 10 лет он был ведущим специалистом по фитнесу, что принесло ему громкую славу создателя идеальной программы для развития мышц брюшного пресса. А скоро вы убедитесь также и в том, что он является экспертом по тренировке остальных частей человеческого тела.

Не менее важен тот факт, что Курт обладает даром четко, ясно и очень доступно излагать свои методы на бумаге. Благодаря этому вы сможете без труда

применить его методику для тренировки собственно-го тела. Если же вы прочитали две его предыдущие книги, „Идеальный пресс" и „Идеальные мышцы рук", то прекрасно знаете, что я имею в виду. Для новичка правота моих слов станет очевидной, едва он прочитает первые страницы этой книги.

Если бы меня попросили одним словом описать методику и подход Курта к тренировке мышц груди, плечевого пояса и верхней части спины, я выбрал бы слово „доступность". В данной книге автор четко и последовательно описывает, что и почему нужно делать, чтобы добиться нужных результатов.

Основная программа тренировок, предлагаемая вашему вниманию, крайне проста. Однако не обольщайтесь: „простой" вовсе не значит „легкий" или „быстрый". Вы должны не просто прочитать эту книгу, но и точно выполнить все, что в ней написано. Курт предлагает вам только программу занятий, результатов же можно добиться только выполняя его указания на практике.

Мы с Куртом твердо уверены, что каждый мужчина имеет право на каменную мускулатуру груди, широкие плечи и бугристую спину. Более того, теперь вам больше не нужно мучиться, думая, полезно ли это для здоровья. Не имеет значения, занимались вы ранее или никогда не брали в руки гантели. Независимо от уровня вашего физического развития, следуя указаниям, изложенным в данной книге, вы сможете сделать ваш торс идеальным.



# Часть первая

## На старте

# ПЛАН СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНЫХ МЫШЦ ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Задайте себе вопрос: для чего вам нужны развитые мышцы груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины? О, конечно, вы хотите стать сильным, здоровым, эффектным и красивым. И достигнете всего этого, если будете следовать указаниям, изложенным в нашей книге.

Однако здесь есть еще один, так сказать, антропологический аспект проблемы. Дело в том, что грудь — важнейшее средство языка тела, которое существует столько, сколько и род человеческий. С древнейших времен толчок противника мощной грудью был лучшим средством напомнить, кто есть кто. В наш



век высоких технологий мужчина (как, впрочем, и женщина) придает груди не меньшее значение.

Красота мускулатуры верхней части вашего торса, которая вскоре станет идеальной, будет мощным средством самоутверждения.

Книга „Идеальные мышцы груди и плечевого пояса" предлагает вам стройную программу тренировок, развивающих объем и силу мускулатуры тела. Главная часть нашего курса — 6-недельная основная программа, которая увеличит объем ваших мышц наиболее продуктивным и технически верным способом. Вы узнаете, как именно, когда и сколько упражнений нужно делать, чтобы достигнуть обещанного результата.

Вы также будете уделять должное внимание занятиям аэробикой, упражнениям на растяжку, диете и тренировкам с отягощениями.

Закончив тренировки по основной программе, вы почувствуете себя намного более сильными и сможете с гордостью рассматривать в зеркале собственное отражение. Кроме того, создадите прочную основу для дальнейших занятий по комплексам, помещенным в заключительной части нашей книги. Отныне фитнес прочно и навсегда войдет в вашу жизнь.

## **ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЭТА КНИГА**

Если нападающие из команды „Oakland Raider's" приглашают вас раз в неделю позаниматься с ними бодибилдингом, вам вряд ли стоит тратить время на эту книгу. Однако если вы принадлежите к любой из перечисленных ниже категорий, то, возможно, имеет смысл продолжить чтение.

Наша книга написана для новичков, которые никогда не слышали о том, что на свете есть спортзалы, но наткнувшись однажды в словаре на слово

„впалый“, с удивлением обнаружили, что это прилагательное наиболее точно описывает состояние их грудной клетки. Либо слишком поздно поняли, что слишком слабы, чтобы поднять свою невесту на руки и внести ее в новый дом. Итак, единственное, что вы знаете о фитнесе, так это то, что он вам жизненно необходим.

Наша книга предназначена для тех, кто хотел бы начать заниматься, да все как-то откладывал, не зная, куда пойти и с чего начать, или не имея на это времени.

Следующая категория потенциальных читателей — „заблудшие души“. Это те, кто прилагает титанические усилия, чтобы нарастить мышечную массу груди и плечевого пояса, но никак не может достичь поставленной цели. Возможно, они занимаются по программе, которая им не подходит, либо вообще ее не имеют. Таким людям просто необходима четкая система тренировок.

Также наша книга будет полезна ищущим натурам. Тем, кто смог добиться определенных результатов после упорных занятий в спортивном зале, а теперь хочет попробовать что-нибудь новое. Или, может быть, прочитав две предыдущие книги — „Идеальный пресс“ и „Идеальные мышцы рук“, — решил продолжить занятия по нашей системе.

## **ЧЕМУ НАУЧИТ ВАС ЭТА КНИГА**

Данная книга состоит из четырех частей. Вы уже прочитали половину первой части, в которой рассказывается о том, что представляет собой программа тренировок, и развенчиваются основные мифы относительно наращивания мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины.

Во второй части книги дается объяснение принципов программы занятий, методики тренировок и излагаются физиологические основы упражнений на развитие силы и увеличение массы мышц. Здесь также представлены принципы занятий аэробикой и упражнения на гибкость, которые вы будете выполнять в ходе всего курса.

Третья часть содержит основную программу тренировок. Здесь подробно описана последовательность выполнения предложенных упражнений. Программа рассчитана на постепенное усложнение, что означает небольшое увеличение нагрузки каждую неделю.

В четвертой части содержится дополнительная программа тренировок и показано, как сохранять полученные результаты, поддерживать и улучшать свою физическую форму.

Кроме того, прочитав данную книгу, вы овладеете:

- основами анатомического строения мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины;
- принципами развития силовых показателей;
- правильной техникой выполнения упражнений;
- комплексом разминки, который поможет тренироваться более эффективно;
- программой занятий аэробики, которая улучшит работу сердечно-сосудистой системы, не утомляя мышцы и не ограничивая их рост;
- комплексной программой развития мышц пояса верхних конечностей, состоящей из девяти упражнений;
- способами устранения и предупреждения технических ошибок, а также решениями возможных проблем;
- комплексами упражнений по развитию силы тела;

- системой питания, которая обеспечит рост мышечной массы;
- дополнительными комплексами по развитию мускулатуры верхней части туловища.

## **ПОСТОЯНСТВО И МЕТОДИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОК**

Наша книга не содержит каких-либо особых трюков или волшебных решений. Вам не нужны никакие причудливые технические устройства или невиданные приспособления. Предлагаемая программа основана на физиологически обоснованных принципах тренировки силы, которые доказали свою способность наращивать мышечную массу и развивать выносливость верхней части торса естественным и безвредным для здоровья путем. Программа составлена так, чтобы новички смогли поступательно продвигаться к достижению своей цели, постепенно увеличивая нагрузку на мышцы.

Как мы уже говорили, книга содержит пошаговые инструкции, сопровождаемые пояснениями, которые помогут вам разобраться в том, что и почему вы делаете. Все это дополнено ответами на наиболее часто возникающие вопросы.

Однако мы должны сразу же сделать одну оговорку. Вам нужно быть усидчивыми. Вам следует прочитать эту книгу от начала до конца, не пропуская ни строчки, и четко выполнять наши указания, не отклоняясь от них ни на шаг.

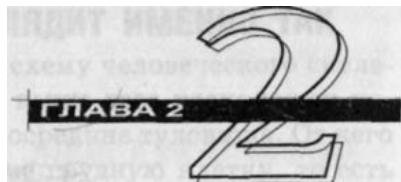
И главное: вы должны заниматься и выполнять упражнения в течение всех шести недель основной программы тренировок. Конечно, сейчас вы готовы упорно тренироваться и выполнять все наши требо-

вания. Однако не стройте иллюзий. Придет время, и вам наверняка захочется пропустить несколько подходов, чтобы поскорее закончить тренировку и отправиться домой к любимому креслу и телевизору. Может быть, когда-нибудь вы решите вообще пропустить занятие.

Вот тогда и наступит момент, когда пригодятся усидчивость и добросовестность. Именно эти качества отличают парней с широкими плечами и „накачанной“ грудной клеткой от всех остальных. Помните: дорога к физически совершенному и атлетически сложенному телу вымощена костями тех, кто спешил домой к телевизору.

Но вы прекрасно знаете все это, иначе не взяли бы в руки нашу книгу. Усидчивость и добросовестность помогут вам построить стальные мускулы плечевого пояса, груди и верхнего отдела спины.

Итак, за дело.

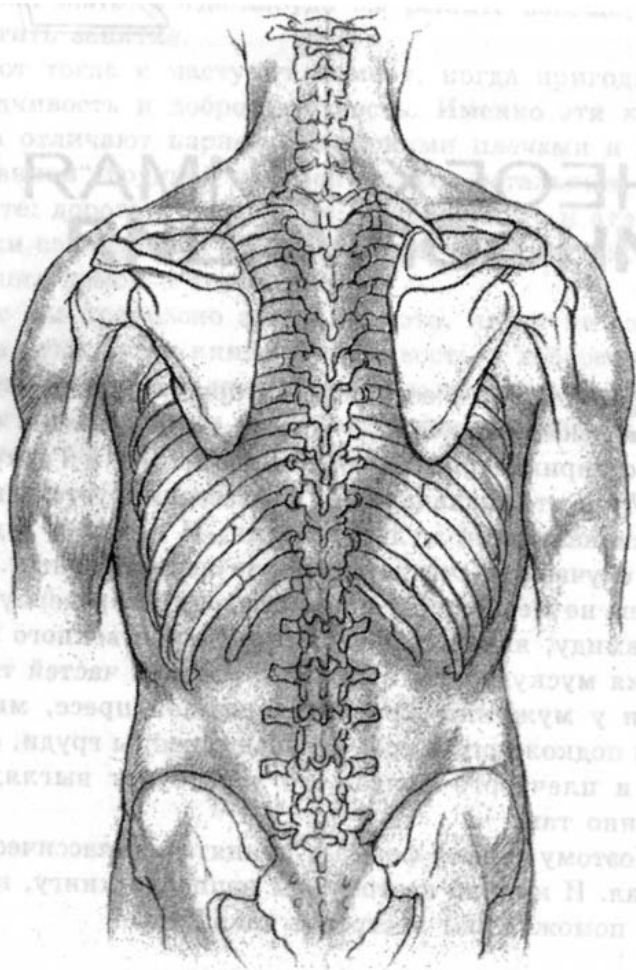


# НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Есть люди, в сознании которых человек с широкими плечами и тонкой талией прочно связан с карикатурными образами Тарзана и Геркулеса. У кого-то „накачанный” торс ассоциируется с профессиональными культуристами. И в том и в другом случае это считается чем-то ненормальным.

Тем не менее торс, напоминающий перевернутую пирамиду, является результатом естественного развития мускулатуры верхней и средней частей тела. Если у мужчины крепкий брюшной пресс, минимум подкожного жира, сильные мышцы груди, спины и плечевого пояса, его торс будет выглядеть именно так.

Поэтому данная форма и принята за классический идеал. И именно поэтому мы написали книгу, которая поможет вам построить такой торс.



# ПОЧЕМУ ТОРС ВЫГЛЯДИТ ИМЕННО ТАК

Если вы посмотрите на схему человеческого скелета сзади, то увидите, что выше таза расположен позвоночник, проходящий посередине туловища. От него отходят ребра, образующие грудную клетку, то есть нижнюю часть „треугольного" торса.

Еще выше расположены лопатки, соединенные с ключицами верхними концами плечевых костей. Это и есть верхняя часть нашего „треугольника".

А теперь посмотрите на схему расположения мышц в 4-й главе. Как видите, мускулатура верхней части торса прекрасно подчеркивает его спортивную треугольную форму. Широчайшая мышца спины, самая большая из этой группы, идет от верхней части таза вверх вдоль позвоночника, по диагонали охватывая бока и заканчиваясь на уровне подмышек. Другими словами, это и есть основа, на которой строится вожденный „треугольник".

Теперь оглянитесь вокруг. У многих ли мужчин торс имеет форму перевернутого треугольника? У большинства жировые отложения в области талии и груди делают их похожими на грушу, либо наоборот, интересующие нас группы мышц атрофированы, а неправильная осанка превращает мужчину в ходячий знак вопроса.

Выпирающий живот и впалая грудь одинаково противоестественны. У нормального здорового мужчины должны быть широкие плечи и узкая талия. Именно это и является идеалом, для достижения которого вы должны совмещать упражнения с отягощениями и занятия аэробикой со строгой диетой. Можно сказать, что вы будете не столько создавать идеальный треугольный торс, сколько освобождать



его от жировых отложений, подчеркивая свои природные данные.

## МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Мнение, что развитая мускулатура и торс в форме перевернутого треугольника являются принадлежностью исключительно самовлюбленных молодых людей, — это всего лишь одно из многочисленных предубеждений, которые мешают вам иметь идеальное тело. Поэтому перед началом тренировок будет весьма полезно разоблачить несколько наиболее популярных мифов, связанных с мускулатурой груди, спины и плечевого пояса.

**Миф.** Чтобы хорошо „накачать“ мускулатуру верхней части торса, требуются длительные тренировки с большим количеством упражнений, состоящих из множества подходов.

**Реальность.** Для того чтобы добиться прекрасных результатов, вам нужно заниматься 2 раза в неделю по 45 минут, выполняя в ходе каждой тренировки всего 9 упражнений, или 18 подходов.

Более того, основная программа тренировок начинается с еще меньшего количества упражнений. И это при том, что мы вовсе не стремились облегчить вам задачу. Наоборот, программа тренировок составлена так, чтобы дать вашим мускулам максимальную нагрузку.

Действительно, грудь, верхняя часть спины и плечевой пояс содержат большое количество важных мышц, которым нужно дать соответствующую нагрузку. Однако при выполнении упражнений в работу включается сразу несколько мышц. Что еще более важно, при помощи изолированного воздей-

ствия на конкретные группы мышц вы сможете добиться намного более высоких результатов, чем при длительных изматывающих тренировках с большим количеством упражнений.

Интенсивность занятий намного важнее количества выполняемых упражнений — этим принципом вы будете руководствоваться на протяжении всей книги.

**Миф.** Не следует выполнять более одного подхода каждого упражнения для мышц верхней части торса, так как это бесполезная трата времени.

**Реальность.** В наши дни мнение о том, что выполнение одного подхода упражнения приносит столько же пользы, сколько два или три подхода, получило достаточно широкое распространение. Однако из этого не следует делать вывод, что второй подход — это пустая трата времени и сил. Кроме того, данная теория все еще остается предметом обсуждения. Здесь нет единства мнений, и многие физиологи уверены, что упражнение должно состоять из нескольких подходов.

Но даже если эта теория и верна, один подход должен быть достаточно интенсивным, чтобы нагрузить мышцу так же, как при выполнении двух или трех подходов.

Следует отметить, что на это способны далеко не все, особенно новички, независимо от того, насколько упорно они тренируются. Поэтому основная программа тренировок, начинаясь с одного подхода каждого упражнения, постепенно добавляет второй подход, чтобы максимально нагрузить прорабатываемые группы мышц.

**Миф.** Упражнения для развития мускулатуры груди не сжигают отложения жира на пояснице так же интенсивно, как тренировка брюшного пресса.

**Реальность.** На самом деле два вида упражнений сжигают жировые отложения на талии совершенно в одинаковой степени, то есть никак. Уменьшение жировых отложений происходит за счет сокращения этого вида тканей по всему телу и не зависит от того, какую именно группу мышц вы тренировали. Следовательно, вы не сможете уменьшить количество жира, например, на животе, выполняя упражнения на разработку близлежащих мышц.

Другое дело, что жировые отложения в нашем теле скапливаются прежде всего на талии и груди, поэтому любая потеря веса будет заметна именно здесь. Однако для этого не следует делать дополнительные упражнения на разработку брюшного пресса или мышц груди.

Кроме того, упражнения с отягощениями — это вид анаэробной физической активности, при котором, в отличие от аэробики, в качестве источника энергии жир не используется. Конечно, с течением времени при занятиях с отягощениями и ростом мышечной массы количество жира уменьшается. В свою очередь, увеличение мышечной массы ускоряет метаболизм (обмен веществ), что ведет к сгоранию большего числа калорий и уменьшению количества жировой ткани.

Исходя из этого, намного более разумно применить предложенную в данной книге программу тренировок с отягощениями, элементы аэробики и диеты, чем просто морить себя голодом, пытаясь сбросить лишний вес. Сама по себе строгая диета вызывает дефицит калорий, что серьезно тормозит любые попытки нарастить мышечную массу.

**Миф.** Сильно развитая мускулатура верхней части торса делает человека неповоротливым и уменьшает гибкость.

**Реальность.** Современные исследования полностью опровергли этот застарелый предрассудок. Точно установлено, что упражнения с отягощениями ни в коей мере не влияют на качество растяжки и не снижают показатели гибкости. Более того, все известные культуристы, имеющие так называемую „избыточно развитую мускулатуру“, отличаются великолепной гибкостью.

Занимаясь по основной программе, вы значительно увеличите свою гибкость, возможно, впервые в жизни выполняя движения с полной амплитудой. Кроме того, вам помогут упражнения на растяжку, предложенные в 5-й главе.

Что же касается „неповоротливости“, то достаточно посмотреть на Карла Льюиса, одного из самых быстрых людей на планете последнего десятилетия, имеющего прекрасно развитую мускулатуру плечевого пояса. Практически у всех спринтеров широкие плечи и мощная грудная клетка, что и является вашей главной целью. Эти спортсмены проводят довольно много времени в спортивном зале, работая с „железом“, потому что прекрасно знают, как развитые мышцы увеличивают их скорость.

**Миф.** Величина мышц груди определена генетически, и вы ничего не сможете с этим поделать.

**Реальность.** Конечно, люди рождаются с различным количеством мышечных волокон. Кроме того, у каждого человека есть предел развития этой группы мышц. Ваша задача состоит в том, чтобы путем упорных тренировок достичь генетически определенного предела. Этого способен добиться любой.

Тем не менее нет причин отказываться от занятий только потому, что кто-то другой способен на большее. Любой мужчина, независимо от генетической предрасположенности, может нарастить достаточно мышечной массы, чтобы почувствовать себя более сильным, здоровым и привлекательным.

**Миф.** Чтобы добиться видимых результатов, тренируя мышцы плечевого пояса, груди и верхней части спины, нужно слишком долго и тяжело трудиться.

**Реальность.** Да, нужно трудиться усердно. Однако это вовсе не значит тяжело. Если вы относитесь к комплексу упражнений для плечевого пояса как к надоевшей работе по хозяйству, то никогда не сможете достигнуть заслуживающих упоминания результатов. Вы будете похожи на тех несчастных страдальцев, которыми полны наши спортивные залы. Эти мученики фитнеса стойчески выполняют упражнения, давая окружающим образчик отвратительной техники и полного отсутствия интенсивности занятий.

Если вы собрались заниматься именно так, то можете прямо сейчас закрыть эту книгу и отнести ее обратно в магазин, вернув себе напрасно потраченные деньги. Все равно от ваших занятий не будет никакого толку.

Надеюсь, что вы все-таки хотите заниматься правильно, выполняя упражнения максимально сконцентрированно, интенсивно и с умеренным энтузиазмом, который граничит с тихой радостью. В конце концов, вы улучшаете свое тело — единственную вещь во Вселенной, которая действительно является вашей полной и нераздельной собственностью (если, конечно, вы не хирург-косметолог; ведь в этом случае вы можете сделать свою грудь сильной и красивой). Так почему бы не заняться этим?

К счастью, имея хорошую, грамотно составленную программу занятий, легко обрести необходимое состояние духа. Поэтому вы приступите к тренировкам энергично и с оптимизмом. Почувствовав же, как ваши мускулы наполняются силой, а тело избавляется от лишнего жира, вы начнете тренироваться с наслаждением, получая настоящее удовольствие от каждого выполненного упражнения, станете общаться со своим телом на более глубоком уровне и работа с „железом" станет частью вашей жизни.

# Часть вторая

## Основа упражнений

# ОСНОВЫ АЭРОБИКИ

Занятия аэробикой идеально подходят для сердца — самой главной мышцы человеческого организма. В то же время аэробика помогает добиться вашей главной цели — построения мощной мускулатуры верхней части торса.

Включите телевизор и посмотрите соревнования по легкой атлетике. Вы увидите, что у каждого спринтера (чья тренировка исключает занятия аэробикой) прекрасно развитый треугольный торс. В то же время марафонцы, бегающие на длинные дистанции и усердно занимающиеся аэробикой, больше похожи на скелеты, чем на спортсменов. Поймите меня правильно: я уважаю стайеров и восхищаюсь их спортивными достижениями, просто не хочу иметь такую же грудь, как у них. Ведь тогда вы вряд ли стали бы читать эту книгу.

Скорее всего, вы не захотите отдать предпочтение исключительно аэробике. Однако, несмотря на то что тренировки с отягощениями ускоряют метаболизм, занятия аэробикой намного быстрее сжигают



калории и, следовательно, уничтожают жировые отложения. Большинство парней, „накачавших“ мощный торс, совмещали работу с „железом“ и аэробикой. Кроме того, только занятия аэробикой способны значительно улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Силовые тренировки с отягощениями не могут гарантировать вам подобного результата.

Занятия аэробикой должны быть четко скоординированы с вашей главной целью — построением мощной мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. На каждом уровне основной программы тренировок вы должны твердо следовать указаниям, регулирующим занятия аэробикой, но ни в коем случае не делать этого за счет тренировок с отягощениями.

## **НЕМНОГО О КИСЛОРОДЕ**

Физическая активность, при которой сжигается малое количество энергии, называется анаэробной, то есть бескислородной.

Конечно, ваши мышцы используют кислород, но они получают его не из легких, а прямо из своей ткани в результате химической реакции. Причем эта реакция заканчивается намного раньше, чем вы останавливаетесь и делаете вдох, чтобы восполнить использованный кислород.

При занятиях аэробикой, то есть кислородной физической активностью, ваши мышцы используют кислород, поступающий в организм через легкие. Сердце забирает из легких кровь, обогащенную кислородом, и по сосудам перекачивает ее к мускулам. Несмотря на то что в данном случае вы не можете работать с максимальной интенсивностью, этот спо-

соб активности позволяет давать мышцам нагрузку в течение относительно длительного периода. Именно поэтому наиболее популярные способы тренировки выносливости (езда на велосипеде, бег, плавание, лыжи и спортивные танцы) обеспечивают прекрасные показатели работы сердечно-сосудистой системы.

## **ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА**

При занятиях аэробикой наилучшие результаты достигаются, когда частота вашего пульса составляет 65-85 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. Этот максимум можно определить, отняв от цифры 220 свой возраст. Если вам 40 лет, то теоретическая максимальная частота сердечных сокращений будет равна 180. Таким образом, вы должны бежать, ехать на велосипеде или плыть с такой интенсивностью, чтобы ваш пульс был равен 117-153 ударам в минуту. Это целевая зона пульса.

Данная формула верна примерно для 60 процентов мужчин. У тех, кто постарше, пульс может быть выше максимального показателя, а у более молодых — ниже.

Насколько я понимаю, вы не собираетесь принимать участие в ближайших Олимпийских играх, поэтому вовсе не обязательно слишком строго следить за своим пульсом во время занятий аэробикой. Но что действительно следует постоянно контролировать, так это степень прилагаемых усилий. Об этом пишут все специалисты в области спортивной медицины. Степень прилагаемых усилий определяется ритмом вашего дыхания и тем, способны ли вы при этом говорить. В низшей точке интенсивности аэроб-

ного упражнения вы дышите ровно и можете спокойно вести беседу. В высшей точке интенсивности дыхание по-прежнему ритмично и устойчиво, но вы вряд ли сможете сказать более одного-двух слов. Если же прилагаемое вами усилие настолько интенсивно, что вы вообще не можете говорить, значит, ваше упражнение из аэробного превратилось в анаэробное.

## **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Американский колледж спортивной медицины рекомендует заниматься аэробикой минимум по 30 минут 3 раза в неделю. Причем в течение 20 минут каждого занятия вы должны работать в целевой зоне пульса. Это — предельный максимум для тех, кто нацелен на строительство мышечной массы. Дело в том, что основательная тренировка сердечно-сосудистой системы и серьезная работа на развитие силы с отягощениями — взаимоисключающие понятия.

Таким образом, поскольку вашей главной целью является строительство мышечной массы, сосредоточьте основные усилия на занятиях по основной программе тренировок. Одновременно вы будете 3 раза в неделю по 30 минут тренировать сердечно-сосудистую систему либо в дни основных тренировок с отягощениями, либо, что более предпочтительно, выбирая свободные от них дни.



# НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

В отличие от мускулатуры рук или брюшного пресса, структура мышц верхней части туловища не так проста. Грудь, плечи и верхняя часть спины состоят из более чем дюжины симметричных пар мышц, переплетенных весьма затейливым образом.

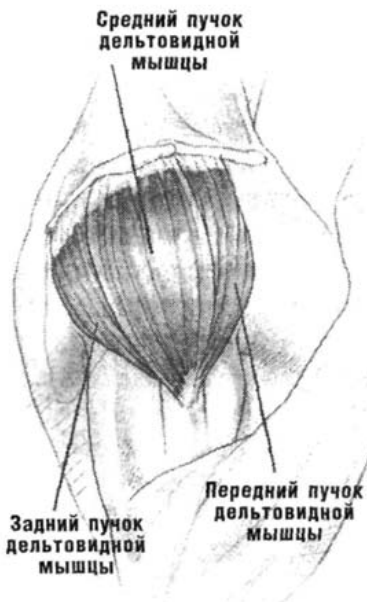
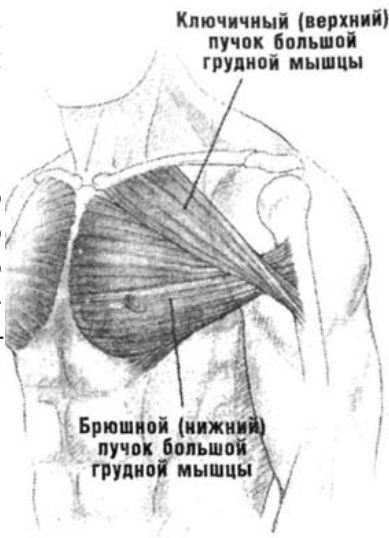
К счастью, чтобы увеличить массу всех этих мышц и сделать их более сильными, вам не нужно сдавать экзамен по анатомии. Достаточно просто выполнять упражнения, описанные в этой книге. Однако вы будете делать их более эффективно, если немного узнаете про мышцы, которые вам придется тренировать. Ниже мы познакомим вас с наиболее важными группами мышц верхней части туловища.

## ВАШИ МЫШЦЫ

**Большая грудная мышца.** Грудные мышцы составляют атлетически сложенную грудь. Меньшая часть мышцы начинается у средней и внутренней трети ключицы; вторая, большая часть, — на поверхности грудины и на хрящах истинных ребер. Проходя широким пластом через вашу грудь, они сужаются и

прикрепляются к гребешку под большим бугром плеча.

Большая грудная мышца состоит из трех пучков, или головок, — верхнего (ключичного), среднего (грудинного) и нижнего (брюшного). Чтобы одинаково хорошо „накачать“ все пучки грудной мышцы, основная программа тренировок предусматривает их проработку под различными углами.



### **Дельтовидная мышца.**

Это главная мышца плечевого пояса. Она состоит из семи пучков. Начинаясь от ключицы (передняя часть мышцы), акромиона (средняя часть) и ости лопатки (задняя часть), эта мышца прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости. Упражнения, которые вы будете выполнять, специально разработаны так, чтобы заставить работать все части мышцы. Хорошо развитая дельтовидная мышца

сделает ваши плечи более широкими и станет прекрасным основанием для перевернутого треугольника атлетического торса.

**Мышцы, производящие движения в плечевом суставе.** Несколько менее мощных мышц отвечают за поворот и вращение плеча. Это глубокие мышцы, которые не требуют изолированной проработки в ходе тренировок. Тем не менее они подстраховывают вас во время выполнения многих упражнений основной программы тренировок. Подлопаточная мышца разворачивает внутрь (пронирует) плечо, участвует в приведении его к туловищу и помогает выполнять такие упражнения на развитие мышц груди, как жим лежа. (Эта мышца расположена в подлопаточной ямке и прикрыта сверху лопаткой и подостной мышцей, поэтому ее не видно на схеме.) Надостная мышца отводит плечо, помогает дельтовидной мыш-

це поднимать руки и разводить их в стороны, что особенно но в начальной фазе упражнения „Разведение гантелей“, когда дельтовидные мышцы еще не включились в работу. Подостная и малая круглая мышцы поворачивают наружу (супинируют) плечо и отводят поднятую руку назад. Они также участвуют в выполнении тяги верхнего блока на грудь.

Надостная мышца

Подостная мышца

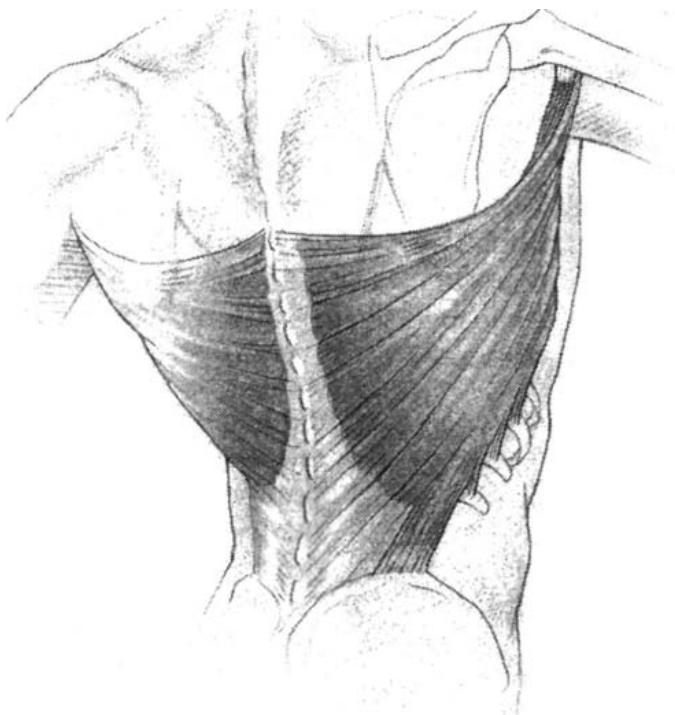
Малая круглая мышца



**Трапециевидная мышца.** Обе трапециевидные мышцы создают вытянутый ромб в верхнем отделе спины, захватывая основание черепа и плечевые отростки лопаток. Эти мускулы можно одновременно считать мышцами спины, шеи и плечевого пояса. Вместе с ромбовидными мышцами трапециевидные мышцы сводят лопатки. Это движение является частью многих упражнений, которые вы будете выполнять в рамках основной программы тренировок (например, разведение гантелей в наклоне). При фиксированной голове и фиксированном туловище трапециевидная мышца тянет плечевой пояс назад; шейная часть сама по себе поднимает плечо; третья часть мышцы тянет лопатку вниз. При совместном действии трех частей мышцы лопатка приближается к позвоночнику. Таким образом, трапециевидные мышцы помогают выполнять тягу верхнего блока на грудь.

**Широчайшая мышца спины.** Эта мышца начинается в нижней половине позвоночного столба и, поднимаясь вверх, по диагонали охватывает спину до подмышек, образуя столь вожаделенный перевернутый треугольник. Нижние части этой парной мышцы подчеркивают стройность спины, тогда как верхние образуют знаменитые „крылья" по бокам торса.

Это самая большая мышца спины, поэтому для ее полной проработки не существует отдельного упражнения. Широчайшую мышцу спины приходится „накачивать" по частям. В ходе выполнения основной программы тренировок вы будете разрабатывать эту мышцу тремя различными способами.





# МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ

Вы используете мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины главным образом для движений плеча. Так, при помощи данных мышц вы выполняете бросок, поднимаете и опускаете руки, машете ими, разводите и сводите плечи. Поскольку большинство из нас при работе с „железом" уделяет основное внимание проработке бицепса и трицепса, тренировка мышц груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины требует определенной сосредоточенности на поставленной цели.

Вы сможете добиться этого, если научитесь чувствовать, как работают эти мышцы. Например, нужно четко ощущать, как трудится широчайшая мышца спины при выполнении тяги верхнего блока на грудь или как напряглись грудные мышцы в жиме гантелей лежа. Чтобы помочь вам разобраться в этом, мы объясним механику движений мышц груди, спины и плечевого пояса.

## ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Те, кто когда-либо пробовал метать диск, использовали свои большие грудные мышцы. Именно они

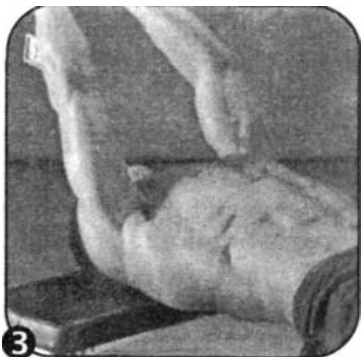


вместе с передними пучками дельтовидных мышц ведут руку по горизонтальной плоскости вперед. В спортивном зале стандартным примером этого движения служит разведение рук с гантелями лежа (1). Жим гантелей

лежа (2) — наиболее популярное упражнение на строительство мышц груди; оно совмещает в себе два движения: опускает поднятую руку и приводит плечо.

Малая грудная мышца расположена ниже большой грудной мышцы. Она не соединена с плечевой костью, а прикреплена к лопатке и ведет плечевой пояс вниз и вперед. Когда вы берете ребенка на руки и высоко поднимаете его, то благодаря участию малых грудных мышц ваши лопатки перемещаются вниз по мере того, как поднимаются вверх руки.

Передняя зубчатая мышца крепится на лопатке. Если ваши мышцы действительно хорошо „накачаны" и у вас почти нет подкожного жира, то видны три зубчика по бокам ниже подмышек — это и есть передняя зубчатая мышца. Она тянет лопатку вперед, двигая ее нижний угол наружу и вверх. Если вы, подбросив и поймав ребенка, опускаете его, последнюю фазу движения вам помогает выполнить именно эта мышца. В спортивном зале аналогом этого движения служит тяга из-за головы, или „пулл-овер" (3).



## ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА

Движение прямой руки вперед и вверх на уровень плеча осуществляется с помощью передних пучков дельтовидной мышцы и малой грудной мышцы (чтобы поднять руку выше уровня плеча, вместо дельтовидной мышцы в работу включается трапецевидная мышца).

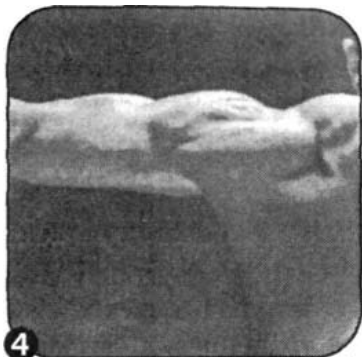
Отведение плеча назад используется при выполнении подъема гантелей перед собой (см. 13-ю главу). Однако мало кто действительно нуждается в дополнительной тренировке передних пучков дельтовидной мышцы. Данные мускулы получают вполне достаточную нагрузку при выполнении большого количества упражнений для развития грудных мышц, особенно жима лежа. Также передние пучки дельтовидной мышцы упорно работают при подъеме гантелей. Более того, у многих ветеранов спортивных залов передние пучки этих мышц даже переразвиты в ущерб средним и задним пучкам. Дело в том, что они слишком много внимания уделяют разработке мышц груди, плечевого пояса и мало тренируют мускулы, которые не могут увидеть в зеркале. Наша основная программа тренировок поможет вам избежать этой ошибки.

Не забудьте, что передний, средний и задний пучки дельтовидной мышцы предназначены для выполнения различных движений. Если бы нацисты приветствовали друг друга, вскидывая руку не вперед, а в сторону, они использовали бы для этого средний пучок дельтовидной мышцы. Это движение называется отведением плеча в сторону. А если бы они при этом наклонялись вперед, то в работу включались бы задние пучки дельтовидной мышцы (отведение плеча вперед). Вы заставите работать эти группы

мышц, выполняя разведение гантелей в стороны (4) и разведение гантелей в наклоне (5).

## **МЫШЦЫ, ПРОИЗВОДЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ**

Группа мышц, разворачивающих плечо, принимает участие во всех движениях руками, при которых нужно повернуть плечевую кость наружу или внутрь. Отводя руку назад, чтобы бросить бейсбольный мяч и развернуть внутрь плечо, вы используете надостную, подостную и малую круглую мышцы. Непосредственно при броске бейсбольного мяча (6) вы разворачиваете наружу плечо при помощи подлопаточной и большой круглой мышц, а также широчайшей мышцы спины.



## **ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА**

Если вы не знаете, как ответить на заданный вопрос, то недоуменно пожимаете плечами. В это время верхние пучки трапециевидной мышцы сокращаются и поднимают ваши лопатки вверх. Им помогает расположенная прямо под ними пара ромбовидных мышц.

Если вы опускаете плечи и, соответственно, лопатки вниз, в работу включаются средние и нижние пучки трапециевидной мышцы, действующие совместно с малыми грудными мышцами. Это движение является частью многих упражнений, включенных в основную программу тренировок, например тяги верхнего блока на грудь.

Военные по команде „смирно" должны замереть, расправив плечи. Для этого им нужно свести лопатки вместе. Это также функция трапециевидных мышц.

Несмотря на то что они больше связаны с движениями плеча, всякий раз, поднимая руки выше уровня плеч, вы используете именно эти мышцы. Кроме того, верхние пучки трапециевидной мышцы являются шейными мускулами. Они отводят голову назад и наклоняют ее в стороны.

## **ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ**

Широчайшие мышцы спины подводят прямые руки к бокам. Если данное движение выполняется с руками, вытянутыми вперед на уровне плеч, его называют приведением плеча к туловищу (в противоположность отведению плеча при помощи дельтовидной мышцы). Если подобное движение выполняется с руками, разведенными на уровне плеч в стороны, то его называют пронированным приведением верхней

конечности назад к срединной линии. Просьба не путать этот маневр с горизонтальным приведением руки при выполнении жима лежа.

Хороший пример приведения рук — гимнастические упражнения на кольцах. Гимнаст разводит руки параллельно полу, затем притягивает их к туловищу, поднимаясь на кольцах. Тренируясь по основной программе, вы столкнетесь с данным движением при выполнении тяги верхнего блока на грудь (7) и тяги гантели в наклоне (8).

Посмотрите на самых знаменитых подающих звезд бейсбола. Хотя они не всегда могут похвастаться идеальным треугольным торсом, но у них прекрасно развиты широчайшие мышцы спины. Дело в том, что при выполнении броска главную роль играют именно эти мускулы.



# УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

**С**корее всего, вы купили эту книгу для того, чтобы стать более сильным, здоровым и красивым. Развитие гибкости обеспечит вам достижение этих целей, а также поможет правильно выполнять упражнения с отягощениями. Именно поэтому упражнения на растяжку, представленные в этой главе, являются неотъемлемой частью нашей основной программы тренировок.

От построенных вами в ходе упорной работы с „железом” мышц не будет большого толку, если они окажутся „деревянными”. Обратите внимание, я не утверждаю, что упражнения с отягощениями сделают вас менее гибкими. Я уже писал, что, скорее всего, произойдет обратное: ваша „растяжка” заметно улучшится при выполнении движения по полной амплитуде. Но дополнительная тренировка гибкости намного расширит эту амплитуду движений, делая ваши занятия с отягощениями более эффективными и удобными. Вы будете ощущать преимущества, которые дает хорошая „растяжка”, все 24 часа

в сутки: на работе, в спортивном зале, на отдыхе и в постели.

Время, сэкономленное на растяжке, обернется для вас гораздо более серьезными потерями. Пример тому — множество парней, бессистемно и без видимой пользы таскающих „железо" по залу. Комплекс развития гибкости, который я вам предлагаю, займет у вас всего 10 минут.

## **СТРАТЕГИЯ РАСТЯЖКИ**

Ниже описаны 11 упражнений для развития гибкости основных групп мышц вашего тела. При составлении этой программы мы уделили особое внимание мускулатуре груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. Выполняя эти упражнения, придерживайтесь следующих правил:

- старайтесь заниматься растяжкой перед тренировкой с отягощениями, а не после нее;
- разминайтесь перед растяжкой, а не наоборот;
- растягивайтесь не далее точки умеренного дискомфорта; ни в коем случае не следует продолжать тянуться, если почувствовали боль, иначе можете получить травму или порвать связки;
- каждое растягивание должно длиться 20-30 секунд;
- не задерживайте дыхание во время растягивания;
- двигайтесь медленно, не дергайтесь; если мышца смягчается, вы можете продвинуться глубже;
- внимательно следите за тем, как мышцы реагируют на ваши движения, — растяжка требует предельной концентрации внимания.



## РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Увеличение амплитуды движения.

Улучшение техники выполнения упражнений, снижение уровня травматизма на тренировках.

Приток жизненной энергии в течение всего дня.

Улучшение осанки, которая выгодно подчеркнет спортивные формы торса.

Улучшение подвижности суставов, что особенно важно в пожилом возрасте.

РАСТЯЖКА  
КОМПЛЕКС

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Стоя на коленях, заведите руки за спину и скрестите кисти на уровне таза.



2. Медленно отведите сомкнутые в кистях прямые руки назад.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВЕРХНИХ ПУЧКОВ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

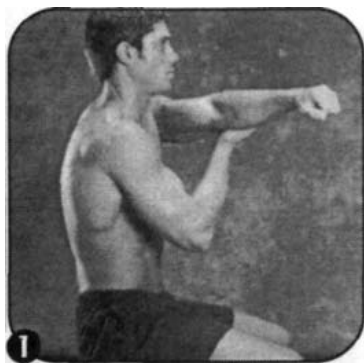


### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ, НАЧАЛИ:

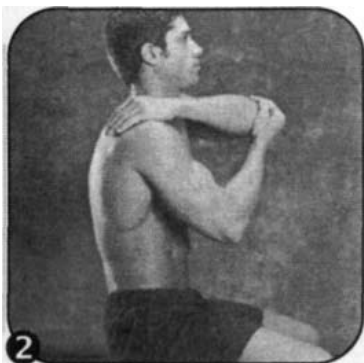
1. Стоя, наклоните голову вперед так, словно пытаетесь достать подбородком груди.



2. Обхватите правой рукой голову сверху так, чтобы пальцами достать кончик левого уха. Теперь наклоняйте голову вправо, используя руку для подстраховки. Повторите упражнение с левой рукой, наклоняя голову влево.

**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ РАСТЯЖКА)****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Вытяните левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согните правую руку и используйте ее как упор для левого локтя. Согните левую руку и положите кисть на правое плечо. Убедитесь, что левая рука находится точно на уровне плеча. Поменяйте руки.



2. Теперь попробуйте дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. При этом заведите левое предплечье за правое плечо. Продолжайте мягко надавливать на левый локоть правой рукой.



3. Заведите кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяйте руки и повторите упражнение.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ, НАЧАЛИ:

1. Вытяните прямую левую руку вверх ладонью внутрь.



2. По диагонали опустите прямую руку прямо перед собой на уровень плеча. Используйте правую руку как упор, мягко надавливая на левый локоть. Поменяйте руки и повторите упражнение.

**РАСТЯЖКА**  
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ**  
 **ГИБКОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях под прямым углом так, чтобы предплечья были направлены вперед, ладони вниз.



2. Поверните плечи так, чтобы предплечья были параллельны туловищу. Локти должны оставаться на уровне плеч. Разворачивайте плечи как можно дальше.

## КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СГИБАТЕЛЕЙ БИЦЕПСОВ И ПРЕДПЛЕЧИЙ

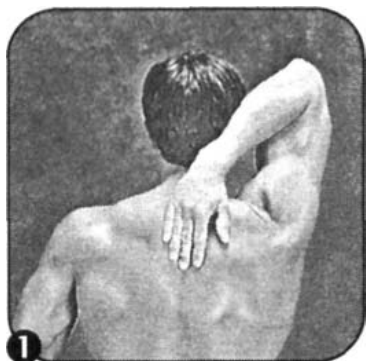


### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ, НАЧАЛИ:

1. Станьте на колени и упритесь повернутыми руками в пол, кисти внутрь.



2. Отклоняйтесь назад до тех пор, пока не почувствуете небольшого напряжения в бицепсах и предплечьях.

**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТРИЦЕПСА****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Заведите правую руку сверху за спину так, чтобы ладонь была немного ниже центра воротниковой зоны, а локоть - немного выше правого уха.



2. Заведите левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти уперлась в локоть правой руки. Давите левой рукой на правую до тех пор, пока не почувствуете напряжения правого трицепса. Повторите упражнение, поменяв руки.



**РАСТЯЖКА**  
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**  
**ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ**



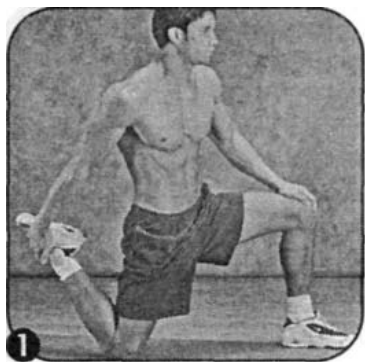
**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Лягте на спину, вытяните ноги.



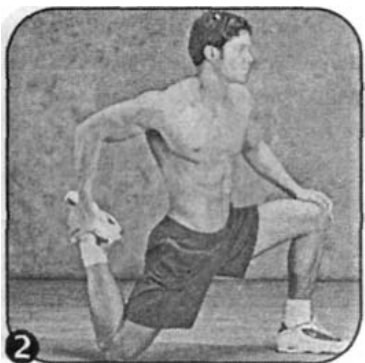
2. Поднимите левую ногу вверх и обхватите ее левой рукой ниже, а правой - выше колена. Медленно тяните ногу к голове, стараясь прогнуть ее как можно глубже. Поменяйте ногу и повторите упражнение.

**РАСТЯЖКА**  
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**  
**КВАДРИЦЕПСОВ И СГИБАТЕЛЕЙ БЕДЕР**

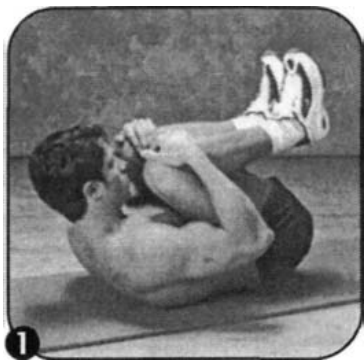


**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Станьте на правое колено, согнутую в колене левую ногу поставьте вперед. Поднимите правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.



2. Прогибайтесь вперед до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения в правом бедре. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

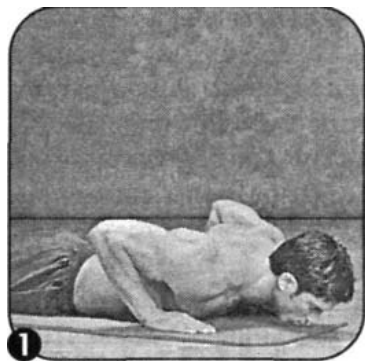
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НИЖНЕГО  
ОТДЕЛА СПИНЫ И ЯГОДИЧНОЙ ОБЛАСТИ****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Обхватите колени обеими руками и аккуратно тяните их к плечам. Одновременно приподнимите голову, пытаясь достать подбородком до груди.



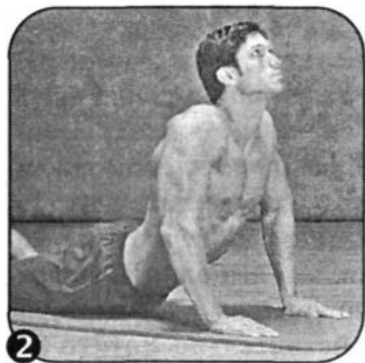
2. Оставаясь в описанной выше позе, аккуратно перекатитесь вперед и назад 5 раз.

**РАСТЯЖКА**  
**КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**  
**БРЮШНОГО ПРЕССА**



**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ,  
НАЧАЛИ:**

1. Лягте на пол, ладони согнутых рук на уровне плеч, как при выполнении отжиманий.



2. Медленно отождмитесь на руках от пола, выгибая туловище. Таз и ноги не отрываются от пола.



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы „накачать“ мощную мускулатуру груди, спины и плечевого пояса, недостаточно просто слепо следовать инструкциям. Конечно, мы можем показать вам, как правильно выполнять упражнение, и вы смогли бы тренироваться так некоторое время. Однако, если вы действительно хотите добиться поставленной цели, вам нужно не только выполнять указания тренера, но и точно знать, что и зачем он делает. Вы должны ясно понимать смысл и задачи каждого упражнения.

Мы представляем вашему вниманию пять основных принципов, которые лежат в основе тренировок с отягощениями. Стоит вам принять их на вооружение, и ваши занятия станут не только более продуктивными, но и доставят вам истинное наслаждение.

## **МЫШЕЧНАЯ МАССА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО В РЕЗУЛЬТАТЕ СИЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

Когда ваши мышцы до предела нагружены, им приходится гораздо тяжелее, чем при выполнении упражнений, к которым они успели адаптироваться. Именно поэтому со временем вам становится все легче и легче выполнять одни и те же упражнения.

Основная программа, как и любой другой хорошо продуманный комплекс тренировок, составлена так, чтобы обеспечить прогрессивный рост нагрузки на вашу мускулатуру.

Наиболее очевидный способ увеличивать степень трудности комплекса — постоянно наращивать вес „железа". В принципе, увеличение веса снарядов и рост интенсивности тренировок — это одно и то же. Поэтому в ходе занятий по основной программе вы будете постоянно увеличивать вес, с которым работаете. Также будет увеличено количество подходов каждого упражнения. Кроме того, раз в 2 недели будет добавляться по одному новому упражнению на каждую группу прорабатываемых мышц.

## **ЧТОБЫ МЫШЦЫ РОСЛИ, ИМ НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

В момент силовой нагрузки мышцы не растут. Это происходит в течение 24-48 часов после того, как вы покинули спортивный зал. В это время в мышечную ткань поступает белок, который поможет им справиться с нагрузкой в следующий раз. Данный процесс получил название гипертрофии. Пройдет несколько недель, а может быть и месяцев, пока

ваши мышцы накопят столько белка, что изменение их массы станет заметным визуально. Однако это произойдет только в том случае, если вы дадите своей мускулатуре достаточно времени на восстановление между тренировками.

Итак, вы должны дать своим мышцам отдохнуть и восстановиться в течение 48 часов. Поэтому большинство парней тренируются по понедельникам, средам и пятницам. Занимаясь по основной программе, вы будете тренировать мышцы груди, спины и плечевого пояса 2 раза в неделю, скорее всего — в понедельник и пятницу. В среду же следует прорабатывать мышцы ног, рук и брюшного пресса. Таким образом, мышцы плечевого пояса получают на восстановление между тренировками 3-4 дня. Это позволит вам более интенсивно прорабатывать их в дни тренировок.

Если вы новичок или начали заниматься относительно недавно, то у вас есть возможность лично убедиться в правильности подобного метода уже в ходе 6-недельной основной программы. Затем вы с удовольствием и большой пользой будете использовать нашу методику в тренировках по комплексам, описанным в 13-й главе.

### **ПРИНЦИП № 3**

## **ТРЕНИРУЙТЕСЬ РАЗУМНО И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО**

Стоит вам прекратить заниматься или сделать относительно длительный перерыв, и вы потеряете с таким трудом „накачанную” мышечную массу. Это займет намного меньше времени, чем ее наращивание. Многие неудачливые посетители спортивных залов рано или поздно обнаруживают, что природ

мышечной массы — процесс непостоянный. Без дополнительной нагрузки ваши мышцы быстро теряют массу (этот процесс называется атрофией) просто потому, что не используют ее для работы. Без соответствующей нагрузки мускулам просто незачем быть такими большими.

Тренироваться последовательно означает из месяца в месяц посещать спортивный зал 2-3 раза в неделю. Однако добросовестность и фанатизм — совсем не одно и то же. Время от времени ваше тело и мозг нуждаются в отдыхе. Поэтому, если вы будете делать разумные перерывы в занятиях, это только повысит результативность тренировок. В любом случае пользы от запланированного отдыха намного больше, чем от внепланово пропущенной тренировки. Разумно составленная программа тренировок должна предусматривать недельный отдых каждые 4-12 недель занятий, а также 2-недельный перерыв летом и на Рождество.

С другой стороны, прекращать тренировки на месяц более чем нецелесообразно. Это все равно что не ходить в зал полгода. Со временем у вас выработается привычка заниматься, и ноги сами понесут вас в спортивный зал. Однако эта привычка может исчезнуть так же, как и появилась. Поэтому планируйте столь необходимый отдых, но возвращайтесь в спортивный зал точно в назначенный день. Ни в коем случае не затягивайте перерыв в тренировках дольше запланированного.

#### **ПРИНЦИП № 4**

### **ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНО**

Главным принципом, которым мы руководствуемся в ходе тренировок, является эффективность. Одна-



ко не следует путать ее с перегруженностью. При выполнении упражнения с отягощениями главное не количество, а качество. Если ваша тренировка с „железом" длится более одного часа, скорее всего, вы занимаетесь неэффективно.

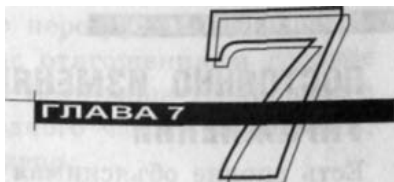
Основа принципа эффективности — максимальное сосредоточение умственных и физических усилий на выполнении разумного количества упражнений и подходов. Правильная техника выполнения упражнения заставит мышцу работать максимально интенсивно, а правильно подобранный вес снаряда обеспечит достаточную нагрузку на мышцу при выполнении 1-2 подходов, что намного более эффективно, чем 4-5 подходов со слишком легкой гантелью или штангой. Не следует также чрезмерно прорабатывать одну и ту же мышцу. Если вы хотите „накачать" какую-либо определенную группу мышц (о чем свидетельствует покупка книги „Идеальные мышцы груди и плечевого пояса"), распределите нагрузку так, чтобы работать над ней 1-2 тренировки в неделю, оставляя время для упражнений на другие мускулы вашего тела. Их также следует постоянно тренировать.

Принцип эффективности позволяет вам построить мышцы, не отдавая этому благородному делу всю вашу жизнь без остатка. Спортивный зал — довольно приятное место, где с удовольствием можно провести несколько часов в неделю. Но ему вовсе не обязательно становиться вашим вторым домом.

## **ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЙТЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

Есть вполне объяснимая причина, по которой основная программа тренировок рассчитана именно на 6 недель, а не на 6 месяцев. Дело в том, что ваши мышцы лучше всего реагируют на нагрузку, которая постоянно изменяется. Именно для того, чтобы разнообразить нагрузку, в ходе выполнения основной программы количество упражнений, повторений, подходов и вес снарядов будут постоянно меняться.

Тем не менее в конце концов даже самая хорошая программа тренировок исчерпывает свои возможности. И если не произвести каких-либо радикальных изменений, то ваши мышцы быстро адаптируются к нагрузке, перестанут расти и начнут деградировать либо вы войдете в состояние перетренированности и просто не сможете заниматься дальше. Так или иначе, без смены комплекса не обойтись. Последняя часть нашей книги содержит большое количество сложных упражнений и детальные указания относительно того, что делать дальше. Вы сможете продолжить работать над своим торсом и добиться еще более впечатляющих результатов.



# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**В** мире и без того полно проблем и трудностей, поэтому вовсе не обязательно оставлять в спортивном зале все свое здоровье только затем, чтобы увидеть хоть какой-нибудь результат собственных мучений. Но, к сожалению, это случается сплошь и рядом. Виновник такого положения дел — незнание техники выполнения упражнений.

Действительно, работа с отягощениями не является естественной. Поэтому вы должны приложить определенные усилия, чтобы выполнять ее технически правильно. Причем здесь нет ничего особенно сложного. Ниже мы познакомим вас с главными правилами техники выполнения упражнений.

## НАЧНИТЕ С РАЗМИНКИ

По совершенно необъяснимой причине те же, кто тщательно разминается перед теннисом, пробежкой или бейсболом, придя в спортивный зал, сразу же хватают „железо" и начинают выполнять жимы лежа. Эти люди серьезно рискуют получить травму, так как резко нагружают неразогретые мышцы и сухожилия. Кроме того, это сильно снижает результативность тренировки — холодные мышцы тренируются не так эффективно, как разогретенные.

Разминка — это процесс, состоящий из двух частей. Сперва вы должны увеличить внутреннюю температуру тела, чтобы мышцы могли работать с большей силой. Для этого достаточно несколько минут позаниматься на „беговой дорожке" или поработать с „грушей". Также вполне сойдет велотренажер либо пробежка трусцой по залу. Однако разминка никогда не должна превращаться в тренировку. Утомленные мышцы тренируются ничуть не лучше, чем холодные.

Во второй части разминки вы должны подготовить ваше тело к тем упражнениям, которые собираетесь выполнять в ходе тренировки. Так, перед выполнением жима штанги лежа нужно сделать разминочный подход с весом, составляющим 50-60 процентов от массы штанги, с которой вы будете работать. Это обеспечит прилив крови к мышцам, которые вы собираетесь разрабатывать, а также подготовит плечевые и локтевые суставы к более серьезной нагрузке (суставы должны выделить определенное количество защитной смазки — синовиальной жидкости). Отдохните в течение минуты, а затем переходите к основной тренировке.

## РЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ КАЖДОГО ПОВТОРЕНИЯ

От того, с какой скоростью вы делаете повторения упражнения, зависит, насколько быстро вы будете строить мышцу. Занимаясь по основной программе, следует выполнять подходы медленно, но качественно, особенно когда опускаете вес. На подъем снаряда у вас должна уйти 1 секунда. Затем сделайте небольшую паузу и в течение 2-3 секунд медленно и технически правильно опустите вес.

Ваша цель состоит в том, чтобы, используя достаточно тяжелый вес, заставить мышцы испытывать нагрузку в течение максимального количества времени. Если вы будете выполнять повторения слишком быстро, мышцы будут испытывать нагрузку в течение очень малого отрезка времени. Вы будете использовать силу инерции и тяжесть самого снаряда, что сильно снижает нагрузку на мускулы.

Если вы действительно хотите нарастить мышечную массу, то должны рассматривать свои тренировки не как подъем, а как опускание отягощений. Именно отрицательная фаза упражнения наиболее сильно нагружает мышцу и, таким образом, стимулирует рост мышечных волокон. Ваше тело наращивает мускулатуру именно для того, чтобы справляться с возрастающими нагрузками и избежать травм. Оно старается сделать последующую тренировку более легкой, чем предыдущая.

С приобретением определенного опыта вы сможете изменять скорость выполнения повторения в зависимости от поставленной задачи. Например, наращивая вес снаряда, вы будете делать повторение быстрее, то есть выполнять 4-5 трехсекундных по-

вторений вместо 8-10 шестисекундных. В таком случае вы будете работать над силовыми показателями, а наращивание мышечной массы отойдет на второй план.

Некоторые программы тренировки спортсменов предусматривают выполнение быстрых повторений с легким весом, например: 3 трехсекундных повторения с весом, равным половине обычной массы снаряда, с которым вы занимаетесь. Целью подобных комплексов является развитие подвижности мускулатуры, о наращивании объема речи здесь не идет.

Полной противоположностью этому является супермедленная техника, предусматривающая повторения длительностью 10-20 секунд. Правда, ее эффективность далеко не бесспорна. Тем не менее большинство тренеров согласны с тем, что медленное выполнение повторений — дело полезное, но не рекомендуют его для обычных посетителей спортивных залов.

Если вы медленно поднимаете и опускаете вес, мышцы будут сокращаться медленно, а это вам совершенно ни к чему. Выполняя подход таким образом, вы будете вынуждены использовать слишком легкий вес, который не сможет увеличить ваши силовые показатели. При этом, несмотря на то что ваши мышцы будут напряжены в течение длительного времени, малая масса снаряда не позволит нарастить значительное количество мышечных волокон.

Занимаясь по основной программе, вы будете выполнять подходы со средней скоростью — не слишком быстро, но и не слишком медленно. Так вы „накачаете“ мощную мускулатуру и значительно увеличите ее силовые показатели.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛНУЮ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ**

Выполняйте каждое повторение с максимальной амплитудой движения, то есть поднимайте и опускайте снаряд так высоко и так низко, как это возможно без чувства дискомфорта. Это единственный способ заставить работать полностью всю мышцу, а не только какую-либо ее часть. Также это поможет вам приучить свои мускулы работать с полной отдачей в реальных условиях, например во время спортивных состязаний. Более того, с развитием гибкости амплитуда ваших движений может увеличиваться.

Если не брать во внимание лень (которая, естественно, вам не свойственна), многие выполняют упражнение по сокращенной амплитуде потому, что берут слишком большой вес. Конечно, вы сможете поднять более тяжелый снаряд, если будете двигать его по сокращенной траектории. Но если вы действительно хотите построить идеальный торс, то возьмите более легкую гантель или штангу и занимайтесь по полной амплитуде движения. Половина подхода, выполненная со снарядом в 2 раза более тяжелым, все равно останется половиной подхода.

## **МЫШЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРЯЖЕНЫ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПОВТОРЕНИЯ**

При выполнении упражнений с отягощениями мышцы не могут расслабиться ни на минуту — они постоянно подвергаются нагрузке. Однако эта нагрузка может быть разной. При изменении угла дви-

жения меняется действие силы тяжести. Поэтому на протяжении всей амплитуды движения мускулы испытывают нагрузку разной степени. Ваша цель состоит в том, чтобы на протяжении всего движения ваши мускулы были нагружены максимально.

Также важно следить за этим в высшей и низшей точках, когда мышцы максимально сокращены или максимально растянуты. В высшей точке траектории, когда мускулы напряжены до предела, создается мощный стимул для строительства мышечной массы. В низшей же точке, когда мускулы растянуты, важно не дать им расслабиться. Нужно сразу же заставить мышцы плавно начать новое повторение. Таким образом, вы принуждаете мускулатуру непрерывно работать в течение всего подхода и делаете его намного более интенсивным и эффективным.

## **№ 5**

### **ПРИМИТЕ УСТОЙЧИВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Если вы занимаетесь спортом, то вам не следует тратить слишком много времени на изолированную проработку отдельных мышц. Для вас намного важнее, чтобы все мускулы тела работали скоординированно, позволяя вам двигаться быстро и точно. Но если вы хотите нарастить мышечную массу, то тогда нужно тренировать свои мышцы изолированно. Например, если вы выполняете жим гантелей стоя, то должны работать только мускулы рук и плечевого пояса, хотя было бы удобнее подключить мышцы спины и использовать импульс от переноса веса тела. Однако в данном случае „удобнее“ означает „менее эффективно“ и „менее результативно“ для мускул, объем которых вы пытаетесь нарастить. Ваша цель



как раз и состоит в том, чтобы заставить тело работать как можно более интенсивно, разумеется, до определенных пределов. Достигнув точки дискомфорта, нужно сразу же снизить нагрузку.

Однако, чтобы добиться изолированного воздействия на нужные группы мышц, перед выполнением упражнения вы должны стабилизировать свое тело. Убедитесь, что поясница фиксированна и ноги занимают устойчивое положение. При выполнении подъема гантелей стоя это означает, что таз немного выдвинут вперед, а расставленные чуть шире плеч ноги немного согнуты в коленях. Так вы не будете прогибаться вперед в ходе упражнения.

## **№ 6**

### **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА МЫШЦЕ, КОТОРУЮ ТРЕНИРУЕТЕ**

Существует не так уж много упражнений, воздействующих только на одну группу мышц. Знакомая вам тяга верхнего блока на грудь, которая настолько проста, что ее может выполнить любой, одновременно приводит в действие мышцы плечевого пояса, предплечий, груди, верхнего и среднего отделов спины. Учитывая все это, вам весьма сложно полностью сосредоточиться именно на той мышце, которую вы хотите проработать.

Чтобы справиться с этой довольно непростой задачей, нужно делать следующее. Вы медленно, как описано выше, поднимаете отягощение, мысленно представляя, что нужная вам мышца работает изолированно от других. Есть и другой способ. Достигнув верхней точки амплитуды, вообразите, что интересующая вас мышца что-то сжимает. Например, в высшей точке траектории тяги верхнего блока пред-

ставьте, что мышцы спины давят на пивную банку, приклеенную скотчем к позвоночнику. При выполнении упражнений на грудные мышцы вообразите, что они сжимают губку, прикрепленную к груди. Подобная визуализация поможет полностью сконцентрироваться на нужной мышце и проследить за каждым ее сокращением.

Есть еще одна уловка, которую можно использовать при выполнении упражнений на блоке. Многие жалуются, что при выполнении тяг блоков они больше чувствуют работу мускул рук, чем спины. Дело в том, что, начиная упражнение, они фокусируют свое внимание на руках. Вместо этого представьте, что ваши руки — это не живые части тела, а механические крюки, которые прикреплены к управляющей ими спине. Другими словами, в начале упражнения сфокусируйте мысли на мышцах спины, а далее примените описанную выше уловку с пивной банкой. Таким образом, в течение всего подхода вы будете изолированно прорабатывать именно спинные мускулы. Это значительно повысит результативность ваших занятий.

## **№ 7**

### **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**

Во время занятий все время следите за своим дыханием, пока не отработаете его ритм до автоматизма. В течение одного повторения нужно делать один полный вдох-выдох. Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнуть на положительной фазе и сделать вдох на отрицательной.

Однако на первых порах вашей главной задачей будет ритмичность дыхания. Новички часто задер-

живают дыхание, иногда на все время повторения, что является грубой ошибкой. Это не только нарушает технику выполнения упражнения, но и довольно плохо влияет на кровяное давление.

## **№ 8**

### **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТЕХНИКЕ**

Описание каждого упражнения в этой книге дополнено инструкциями по его технически правильному исполнению. Четко оговорены тип хвата, положение ладоней, головы, ног и спины. Все это помогает прорабатывать именно ту группу мышц, которую вы собрались тренировать. Если вы игнорируете все эти рекомендации, то сознательно уменьшаете результативность упражнения.

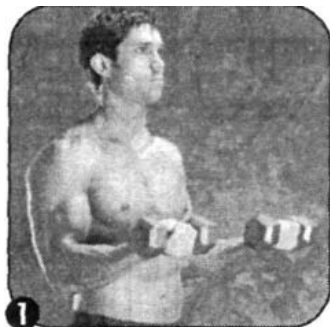
Естественно, технически правильное выполнение упражнений — дело сугубо добровольное. Однако это позволяет вам получить лучшие результаты, затратив меньшее количество времени, а также предохраняет от возможных травм. Так что решайте сами.

## ВИДЫ ХВАТОВ

От того, какой вид хвата вы выбираете, зависит способ воздействия на мускулы.

Существует несколько основных видов хвата грифа штанги и гантели, которые оказывают различный эффект на тренируемые мышцы.

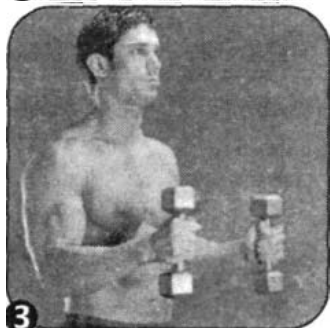
1. Нижний (супинированный) хват. **Ладони обращены вверх.**



2. Верхний (пронированный) хват. **Ладони обращены вниз.**



3. Нейтральный хват. **Ладони обращены друг к другу.**



Часть третья

Основная программа

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

**В** течение всех 6 недель основной программы вы будете работать с отягощениями 3 раза в неделю. Две тренировки вы посвятите проработке мускулатуры груди, плечевого пояса и спины. Третья тренировка будет отведена работе над мускулатурой брюшного пресса, ног и другими группами мышц.

В ходе тренировок первого уровня вы будете выполнять три упражнения для верхней части торса: по одному для мышц груди, плечевого пояса и спины. Впоследствии вы будете делать их на всем протяжении основной программы. На втором и третьем уровнях вы добавите еще по одному упражнению для каждой из трех групп мышц верхней части торса. Одновременно будете увеличивать количество подходов и вес отягощений при выполнении старых упражнений.

Также вы будете каждую неделю делать упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног, выполняя по три подхода каждого. Поскольку небольшие по объему мышцы брюшного пресса быст-

ро адаптируются к нагрузкам, на каждом уровне вы будете делать для них по два новых упражнения.

В конце 6-недельного курса вы доведете количество подходов упражнений для верхней части торса до 18. Ваша тренировка будет длиться максимум 45 минут, то есть в неделю на занятия у вас уйдет около 2 часов. К этому следует добавить 3 получасовых занятия аэробикой. Таким образом, всего на занятия физкультурой вы потратите 3,5 часа в неделю. Этого вполне достаточно, чтобы добиться максимальных результатов без риска получить травму или войти в состояние перетренированности.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Чтобы облегчить изучение методики тренировки, каждое упражнение основной программы снабжено дополнительными пояснениями, которые помогут справиться с конкретным заданием. Кроме этого, мы хотели бы поделиться несколькими общими для всех упражнений рекомендациями, которые, без сомнения, будут полезны в ходе выполнения программы.

- Держите прорабатываемые мышцы в напряжении в ходе всех повторений каждого подхода.
- Выполняйте движения медленно и аккуратно, управляйте телом как в положительной, так и в отрицательной фазе, не делая судорожных рывков и не используя рикошет.
- В верхней точке траектории движения сделайте паузу, чтобы максимально нагрузить мышцы.
- Не расслабляйтесь и не отдыхайте между повторениями одного подхода.
- Сосредоточьтесь на ощущении работы ваших напряженных мышц, переключите на них все свое

внимание, не превращайте выполнение упражнений в бездумную и утомительную рутину.

- Во время выполнения упражнения держите спину естественно прямой. Если вы чувствуете, что во время упражнения спина выгибается, значит, вы что-то делаете неправильно. Возможно, работаете со слишком большим весом или продолжаете выполнять повторения после того, как полностью истощили мышцу.
- Не забывайте дышать во время выполнения повторения, ни в коем случае не задерживайте дыхание.

## **ДОПОЛНЕНИЕ К УПРАЖНЕНИЯМ**

На каждом уровне тренировок описание комплекса упражнений сопровождается специальным разделом. В нем рассматриваются потенциальные трудности, с которыми вы можете столкнуться, и приводятся способы их разрешения.

Кроме того, каждый из трех уровней основной программы содержит рекомендации по режиму питания и комплекс аэробики. Чем лучше вы следите за своим питанием, тем быстрее будут расти ваши мускулы.

К каждому уровню прилагаются рекомендации по режиму питания. Если вы одновременно с началом занятий перейдете на рекомендованную нами диету, то намного быстрее нарастите мышечную массу.

К моменту окончания занятий по основной программе вы не только разовьете мускулатуру, но и узнаете, как тренироваться дальше, чтобы сохранить свой „накачанный” торс и сделать его идеальным.



# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Используйте эту схему для того, чтобы следить за своими успехами в ходе выполнения основной программы. В колонке „Тренировка” перед чертой стоит рекомендуемое количество повторений упражнения.

Первая неделя		
Первый уровень: понедельник, пятница	Тренировка	
	1	2
Жим гантелей лежа	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Тяга гантели в наклоне	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Первый уровень: среда	Тренировка	
	1	
Приседания с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	
Выпады с гантелями	1 подход, 10-15 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	1 подход, 10-15 повторений/	
Подъем верхней части туловища в сторону	1 подход, 10-15 повторений/	
Подъем противоположных ноги и руки лежа на животе	1 подход, 10-15 повторений/	
Второй уровень: понедельник и пятница	Тренировка	
	1	2
Разведение гантелей лежа	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Жим гантелей лежа	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь широким хватом	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Разведение гантелей стоя	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

После черты вы можете поставить то количество, которое реально выполняете. Это поможет вам оценить достигнутые результаты.

Вторая неделя		
Первый уровень: понедельник, пятница	Тренировка	
	1	2
Жим гантелей лежа	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Первый уровень: среда	Тренировка	
	1	
Приседания с гантелями	2 подхода, 8-12 повторений/	
Выпады с гантелями	2 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	2 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем верхней части туловища в сторону	2 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем противоположных ноги и руки лежа на животе	2 подхода, 8-12 повторений/	
Второй уровень: понедельник и пятница	Тренировка	
	1	2
Разведение гантелей лежа	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Жим гантелей лежа	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь широким хватом	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Разведение гантелей стоя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Первая неделя		
Второй уровень: среда		Тренировка 1
Приседания с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10, 8-10 повторений/	
Выпады с гантелями	3 подхода, 10—12, 8—10, 8—10 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	3 подхода, 10-12, 8-10, 8-10 повторений/	
Подъем туловища с разворотом из положения лежа с одной рукой за головой	1 подход, 10-15 повторений/	
Подъем рук и ног лежа на животе	1 подход, 10-15 повторений/	
Третий уровень: понедельник и пятница		Тренировка 2
Подъем гантелей лежа на наклонной скамье	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Разведение гантелей лежа	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Жим гантелей лежа	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь узким хватом	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь широким хватом	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Разведение гантелей в наклоне стоя	1 подход, 10-15 повторений/	1 подход, 10-15 повторений/
Разведение гантелей стоя	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/
Третий уровень: среда		Тренировка 1
Приседания с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10, 6-8 повторений/	
Выпады с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10, 6-8 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	3 подхода, 10-12, 8-10, 6-8 повторений/	
Подъем туловища с разворотом с вытянутыми руками из положения лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем туловища лежа животом на валике	3 подхода, 4 повторения (задержаться на 4 с)/	

<b>ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК</b>		
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Второй уровень: среда</b>	<b>Тренировка 1</b>	
Приседания с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10,8-10 повторений/	
Выпады с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10,8-10 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	3 подхода, 10-12,8-10, 8-10 повторений/	
Подъем туловища с разворотом из положения лежа с одной рукой за головой	2 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем рук и ног лежа на животе	2 подхода, 8-12 повторений/	
<b>Третий уровень: понедельник и пятница</b>	<b>1</b>	<b>Тренировка 2</b>
Подъем гантелей лежа на наклонной скамье	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Разведение гантелей лежа	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Жим гантелей лежа	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь узким хватом	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Тяга верхнего блока на грудь широким хватом	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Тяга гантели в наклоне	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Разведение гантелей в наклоне стоя	2 подхода, 8-12 повторений/	2 подхода, 8-12 повторений/
Разведение гантелей стоя	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
Подъем гантелей с разворотом сидя	2 подхода, 10-12, 8-10 повторений/	2 подхода, 10-12,8-10 повторений/
<b>Третий уровень: среда</b>	<b>Тренировка 1</b>	
Приседания с гантелями	3 подхода, 10-12,8-10,6-8 повторений/	
Выпады с гантелями	3 подхода, 10-12, 8-10, 6-8 повторений/	
Подъем на носки с гантелью	3 подхода, 10-12,8-10,6-8 повторений/	
Подъем туловища с разворотом с вытянутыми руками из положения лежа	3 подхода, 8-12 повторений/	
Подъем туловища лежа животом на валике	3 подхода, 5 повторений (задержаться на 4 с)/	



# СОЗДАНИЕ ОСНОВЫ

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

На первом уровне основной программы вы должны научиться правильно выполнять 3 упражнения для верхней части торса: по одному для развития мышц груди, плечевого пояса и спины. Эти упражнения составят основу 6-недельных тренировок. Кроме того, вы будете выполнять 5 упражнений для общего укрепления вашего тела и развития силы, чтобы увеличить количество вырабатываемого вашим организмом тестостерона.

- Выполняйте по 3 упражнения для мышц верхней части торса 2 раза в неделю.
- Выполняйте 5 упражнений для брюшного пресса и нижней части туловища 1 раз в неделю.
- Для укрепления сердечно-сосудистой системы 3 раза в неделю занимайтесь аэробикой.
- Пересмотрите свой режим питания так, чтобы обеспечить организм достаточным количеством белков, необходимых для строительства мускулатуры.

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ПЕРВОМ УРОВНЕ**

- Тренируйте мышцы верхней части спины, плечевого пояса, груди 2 раза в неделю по понедельникам и пятницам. Третья тренировка должна быть посвящена проработке других групп мышц.
- На первой неделе выполняйте по одному подходу (10-15 повторений) каждого упражнения. На второй неделе увеличьте количество подходов всех упражнений до двух (8-12 повторений).
- Упражнения начните с такого веса, с которым сможете чисто выполнить запланированное количество повторений. Нарращивайте вес отягощений каждую пятницу.
- Между подходами и упражнениями делайте перерыв на 1 минуту.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ**

Укрепление мускулатуры груди, плечевого пояса и верхней части спины.

Повышение силы и гибкости.

Увеличение количества гормонов, строящих мышечную ткань.

Рост самооценки и уверенности в себе.

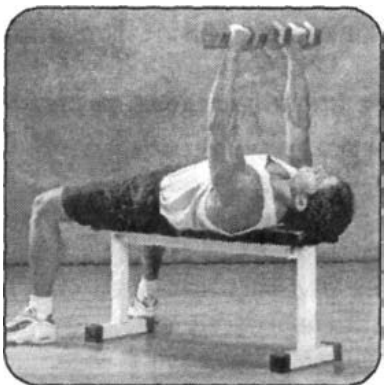
## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, лягте спиной на скамью, упритесь в пол согнутыми в коленях ногами. Держите гантели в согнутых руках по бокам туловища на уровне плеч немного выше груди.



#### НАЧАЛИ:

Медленно сведите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Задержитесь на мгновение. Медленно опускайте руки, вернув их в исходное положение. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В течение всего упражнения голова и лопатки должны быть прижаты к скамье, а нижний отдел спины — сохранять естественный изгиб; не выгибайте спину, что происходит, когда пытаются поднять слишком большой вес.
- Не ударяйте гантели друг о друга в верхней точке, пусть мышцы рук всегда будут напряжены.
- Опускайте руки с гантелями настолько низко, насколько позволяет естественная амплитуда движения. Если вы остановите их слишком рано, то можете получить травму плечевых суставов или уменьшить эффект, получаемый от упражнения.
- Поднимая и опуская гантели, ни в коем случае не разворачивайте плечи и не прогибайте спину. В начальной и конечной точках траектории движения гантели должны находиться строго перпендикулярно туловищу.

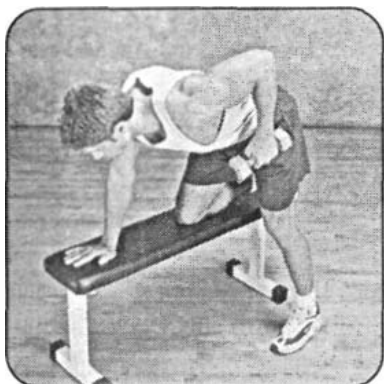
## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ (ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в левую руку, правой рукой и коленом правой ноги упритесь в скамью. Ваше туловище должно быть изогнуто под углом немного больше 90 градусов, спина почти параллельна скамье и полу. Опустите руку с гантелью вниз перпендикулярно полу, ладонью внутрь.



#### НАЧАЛИ:

Подтяните сгибаемую в локте руку с гантелью к левому бедру. Задержитесь, после чего медленно опустите руку с гантелью в исходное положение. Повторите упражнение.

После выполнения необходимого количества повторений левой рукой поменяйте позу и сделайте столько же повторений правой.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сперва выполните необходимое количество повторений вашей недоминирующей рукой (если вы правша — левой, если левша — правой). Это поможет вам избежать переразвития доминирующей руки. Помните: на обе руки следует выполнить одинаковое количество повторений.
- Для сохранения стабильности позы напрягите мускулатуру брюшного пресса.
- Не забывайте делать небольшую паузу в высшей и низшей точках траектории движения. Выполняйте упражнение медленно и технически правильно. Ни в коем случае не пытайтесь судорожным усилием поднять гантель. Чем успешней вы боретесь с подобной ошибкой, тем эффективней строите мышечную массу.



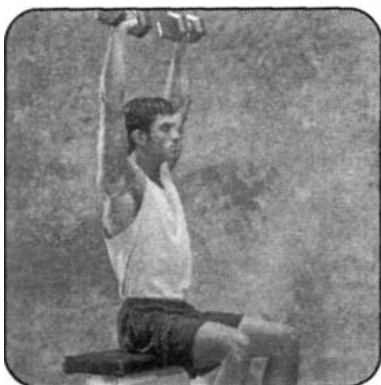
## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите гантели, сядьте на край скамьи. Согните руки в локтях ладонями внутрь так, чтобы гантели были на уровне шеи немного ниже подбородка. Расправьте плечи, смотрите прямо перед собой.



#### **НАЧАЛИ:**

Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу.

Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Сохраняйте фиксированное положение туловища во время выполнения упражнения. Не отклоняйтесь назад, чтобы вытолкнуть руки вверх. Это вредно для нижнего отдела спины. Если вы не можете поднять гантели, не прогибая спину, значит, работаете со слишком большим весом.
- Не ударяйте гантели друг о друга в верхней точке траектории. Сохранение дистанции между ними позволит увеличить нагрузку на плечевой пояс.
- В высшей точке амплитуды движения руки с гантелями должны быть полностью прямыми. Можете немного отклонить руки назад, чтобы усилить напряжение мускулатуры.

## **ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ**

### **ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)**



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Руки с гантелями вытяните вдоль туловища. Ноги, немного согнутые в коленях, чуть шире плеч, носки врозь, грудь и шея прямые, взгляд вперед. Спина должна быть немного выгнута, поскольку плечи развернуты и отведены назад.



#### **НАЧАЛИ:**

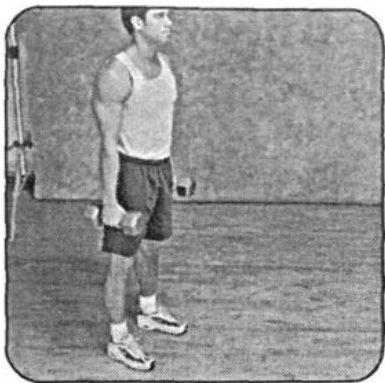
Выполните полуприсед так, как будто собираетесь сесть на стул. Бедра должны быть параллельны полу.

Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

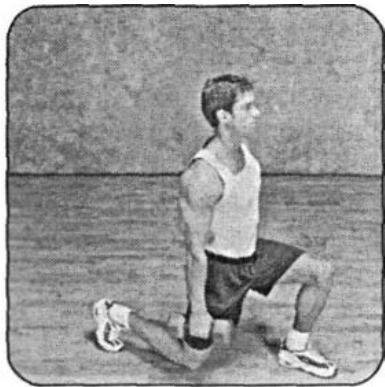
- Если вы новичок, попробуйте сперва выполнить это упражнение без отягощений, опустив руки вниз.
- Независимо от того, выполняете вы упражнение с весом или без него, пятки должны быть прижаты к полу. Тогда ваша спина будет естественно прямой. Вы увидите, что сделать это не так легко.
- Возможно, потребуются недели или месяцы, чтобы выполнить упражнение технически правильно. До тех пор выполняйте упражнение без отягощений.
- Выполняйте приседание медленно, не отклоняясь назад.

### ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Руки с гантелями опустите вниз. Ноги немного шире плеч и чуть согнуты в коленях, носки врозь. Расправьте плечи, грудь и шея прямые, спина ровная, взгляд вперед. Нижний отдел спины должен быть прямым, голова - на одной линии со спиной.



#### НАЧАЛИ:

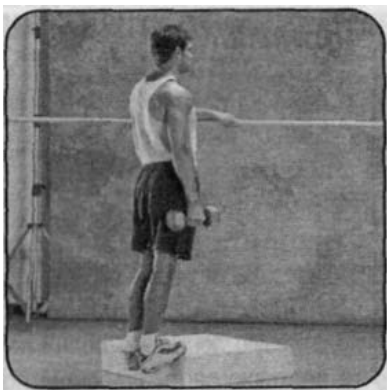
Сделайте выпад вперед левой ногой и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях.

Оттолкнитесь ногой, которой сделали выпад, и вернитесь в исходное положение. Можете сделать необходимое количество повторений сперва на левую, а затем - на правую ногу, либо делать выпады попеременно на каждую ногу.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

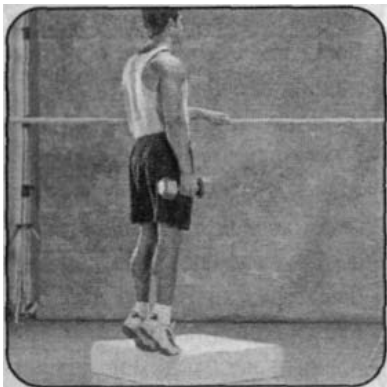
- Сперва попробуйте выполнить это упражнение без отягощений. Когда вы сможете делать по 15 повторений на каждую ногу, начните выполнять упражнение с гантелями.
- Начинайте упражнение с недоминирующей ноги и всегда делайте одинаковое количество повторений на каждую ногу. Если вы начнете с доминирующей ноги, то не сможете сделать такое же число повторений более слабой и только увеличите диспропорцию силы.
- Никогда не отрывайте заднее колено от пола рикошетом.
- В ходе всего упражнения держите спину ровно, не прогибаясь вперед.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЮ (ГОЛЕНЬ)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Руку с гантелью вытяните вдоль туловища. Встаньте на возвышение так, *чтобы пятки* выступали за его край; опустите их как можно ниже. Возьмитесь свободной рукой за перекладину.



### НАЧАЛИ:

Поднимитесь на носках как можно выше, перенося вес на большие пальцы ног.

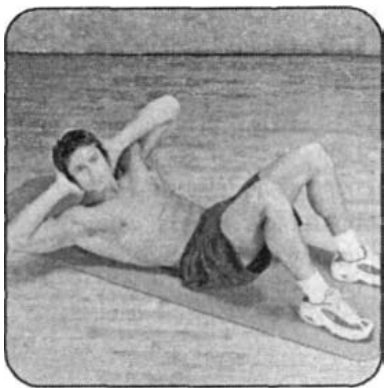
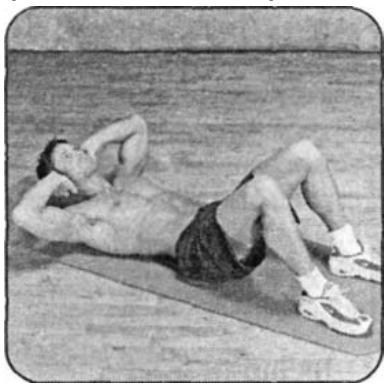
Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- На каждой тренировке меняйте руку, в которой держите гантель, либо выполняйте половину повторений с гантелью в одной руке, половину — в другой руке.
- Поднимайтесь настолько высоко и опускайтесь настолько низко, насколько возможно. Это поможет вам более эффективно наращивать мышечную массу.
- В верхней точке положительной фазы и в нижней точке отрицательной фазы делайте секундные паузы. Это значительно увеличивает нагрузку на мышцы.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ (БРЮШНОЙ ПРЕСС)



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на спине, согните ноги в коленях, заведите руки за голову, расслабьте шею.

#### **НАЧАЛИ:**

При помощи верхнего отдела брюшного пресса оторвите от пола левую лопатку и поднимите верхнюю часть туловища по направлению к правому колену. Достигнув максимума, задержитесь на секунду.

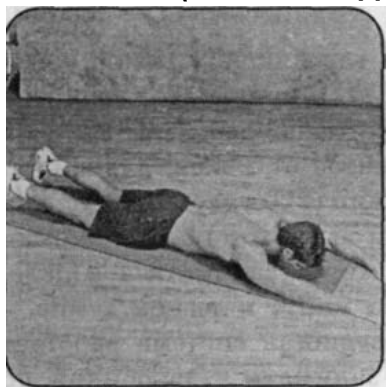
Затем медленно и аккуратно опустите плечи, вернувшись в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала, поменяв лопатки. Два подъема обеих лопаток считаются одним повторением. Выполните необходимое количество повторений упражнения.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Убедитесь, что ваши лопатки каждый раз отрываются от пола — вы не просто двигаете вперед-назад головой и шеей.
- Поднимайтесь и опускайтесь медленно и аккуратно, не используя судорожное усилие, чтобы закончить повторение.
- Постоянно держите мышцы брюшного пресса в напряжении, не позволяя им расслабляться в конце отрицательной фазы.
- В высшей точке положительной фазы после окончания выдоха задержитесь на мгновение, чтобы максимально нагрузить мышцы брюшного пресса.
- Держите шею расслабленной.

## ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

### ПОДЪЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НОГИ И РУКИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (НИЖНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)

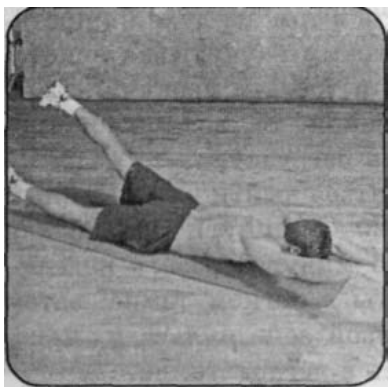


**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на животе лицом вниз, вытяните прямые руки и ноги параллельно туловищу. Руки должны лежать ладонями вниз.

**НАЧАЛИ:**

Одновременно поднимите прямые правую руку и левую ногу. Задержитесь на 2 секунды.



Затем медленно и аккуратно вернитесь в исходное положение. Как только рука и нога коснулись пола, повторите упражнение с левой рукой и правой ногой. Меняйте руки и ноги, пока не выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Поднимая руки и ноги, старайтесь тянуть их не только вверх, но и вперед.
- Выполняя упражнение, вы будете чувствовать напряжение в ягодичной мышце и подколенном сухожилии, особенно опуская ногу.
- Если вы чувствуете, что слишком легко поднимаете руку и ногу, попробуйте во время повторения держать неработающие руку и ногу приподнятыми. Точно так же не опускайте работающие руку и ногу на пол, остановив их на небольшом расстоянии от него. Это позволит вам значительно увеличить нагрузку на нижний отдел спины.

## **ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Вам нужно заниматься аэробикой 3 раза в неделю по 30 минут, причем 20 минут каждого занятия должны быть настолько интенсивными, чтобы ваш пульс достиг 65-85 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений (220 ударов минус ваш возраст). В начале занятия вы можете 5 минут работать в легком темпе, 20 минут заниматься в целевой зоне пульса, а затем 5 минут в легком темпе.

Если ваша сердечно-сосудистая система работает хорошо, можете начать заниматься аэробикой по данной схеме и продолжать в том же духе на протяжении всей основной программы (учитывая некоторые изменения на втором и третьем уровнях). Если вы уже занимались аэробикой, то, возможно, придется несколько сократить нагрузку.

Новички должны стремиться выйти на описанный выше ритм занятий (5—20—5 минут). Однако для начала занимайтесь по 15 минут 3 раза в неделю. Начните с 5 минут работы в легком темпе, затем 5 минут работайте в целевой зоне пульса и, наконец, 5 минут тренируйтесь в легком темпе.

Как определить частоту вашего пульса? Современные высокотехнологичные тренажеры оснащены специальными датчиками. Однако вы можете измерить свой пульс и самостоятельно. Положите два пальца на запястье или шею, подсчитайте количество ударов за 10 секунд и умножьте полученное число на 6.

Независимо от вашего опыта занятий аэробикой, нужно строго выполнять следующие рекомендации:

- Между занятиями аэробикой делайте перерыв минимум один день.
- Занимайтесь аэробикой в дни, свободные от тренировок с отягощениями. В вашем случае это вторник, четверг и суббота.
- Если вы в один день занимаетесь аэробикой и тренируетесь в спортивном зале, то сначала поработайте с отягощениями. Намного более эффективно „накачивать“ свежие отдохнувшие мышцы. Силовая тренировка после занятий аэробикой будет намного менее результативной.
- В обязательном порядке перед входом в целевую зону пульса в течение 5 минут поработайте в легком темпе. Нужно дать организму время поднять свою внутреннюю температуру, смазать суставы и отрегулировать химические процессы.
- Точно так же не пренебрегайте 5 минутами работы в легком темпе в конце занятий аэробикой. Необходимо постепенно уменьшать нагрузку на сердце. Внезапная остановка может вызвать застой крови в конечностях, что довольно опасно для здоровья.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

### **СИЛА — В БЕЛКАХ**

Теперь, когда вы уже начали заниматься по основной программе, пришло время отрегулировать рацион питания, учитывая стоящие перед вами задачи. На первом уровне вы должны сделать три довольно простые вещи:

- забыть все, что вы когда-либо читали или слышали о диетах, полезных и вредных продуктах питания;



- следить за тем, что вы едите каждый день;
- ежедневно съедать по 7-9 г белков на 4,5 кг массы вашего тела.

Запомните: все чудодейственные диеты, основанные на игнорировании какой-либо группы продуктов, вредят строительству вашей мускулатуры. То, что вам действительно нужно, — это правильный баланс белков, жиров и углеводов. Подобный режим питания не только способствует росту мышечной массы, но и очень полезен для вашего здоровья в целом.

Для начала отрегулируйте потребление белков, которое, как правило, измеряется в граммах. Нормой является потребление 7-9 г белков на 4,5 кг массы тела, то есть здоровый мужчина весом 90 кг должен съедать в день 140-180 граммов белков. Это в два раза больше минимальной дневной нормы. Почему так много? Дело в том, что ваши мышцы используют белки, чтобы восстановиться после тренировки, нарастить дополнительные волокна и поддержать существующий объем.

Обеспечить свой организм подобным количеством белков совсем не трудно. Достаточно употреблять в пищу рыбу или постное мясо: 0,25 кг постной говядины содержит 55 г белков. Также можно есть обезжиренные молочные продукты, которые сохраняют необходимое содержание белков. Бобы и орехи также являются протеиносодержащими продуктами.

Теперь несколько слов о белковых пищевых добавках. Одни всюду расхваливают их способность влиять на рост мышечной ткани, другие ругают добавки как бесполезную трату денег. Как обычно, правда находится где-то посередине. Белковую сыворотку можно добавить к порции фруктового коктей-

ля, который вы должны выпивать после каждой тренировки. Белковые питательные смеси на сывороточной или казеиновой основе (например, „MetRx“, „Myoplex“ или „Grow!“) содержат как белки, так и углеводы. Разведя их водой и выпив, вы получите около 40 г белков и всего 300 калорий.

Однако эти искусственные продукты не обладают какими-либо волшебными качествами, которых лишена обычная пища. Хотя, несомненно, белковые смеси очень удобны в использовании. И если на полдник вам нужно выбирать между стаканом белковой смеси и „сникерсом“, нужно без раздумий отдать предпочтение первому.

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО УРОВНЯ

- **Я не знаю, какой вес лучше всего подходит для начала тренировок.**

Какого-либо определенного веса, с которого нужно или можно начинать тренировки, просто не существует. Даже если бы и имелся некий средний показатель, для вас он был бы абсолютно бесполезен. Начальный вес - дело сугубо индивидуальное. Вы

могли бы оказаться слишком сильным или, наоборот, слишком слабым для какого-то среднего рекомендованного веса. Однако вы можете определить, подходит ли вам вес, по трем основным показателям: технической правильности упражнения, частоте и количеству повторений.



## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО УРОВНЯ



В течение первой недели первого уровня вы должны выполнять минимум 10 повторений каждого упражнения. Пусть это и будет вашей точкой отсчета. Вы должны работать с таким весом, который позволяет технически безупречно выполнить 10 повторений.

В первый раз возьмите гантели полегче. Если вы слишком легко выполнили все 10 повторений, возьмите более тяжелые и попробуйте еще раз. Если же вы полностью истощили мышцу раньше, чем закончили подход, в следующий раз возьмите вес поменьше (либо не увеличивайте массу снаряда на следующем занятии).

Если вы так и не смогли подобрать правильный вес после второй тренировки первой недели, продолжайте поиск в течение второй недели. В любом случае используйте 10 повторений (это число может колебаться от 8 до 12 в зависимости от предписаний) как точку отсчета, пока не подберете правильный вес снаряда. После того как вы сможете правильно выполнить 12 повторений, нужно увеличить вес и для начала выполнять 8 повторений за подход.

• **Мне трудно сохранять равновесие при работе с отягощениями. Я не могу поднимать гантели синхронно и технически правильно.**

В начале тренировок у большинства парней одна рука и нога сильнее, чем другие. В этом нет ничего удивительного, поскольку почти все виды физической активности - теннис, боулинг, перенос портфеля на работу и обратно, а также переключение каналов на дистанционном пульте телевизора - развивают вашу доминирующую руку. Именно это и не позволяет вам поднимать гантели синхронно, с одинаковой скоростью и амплитудой движения.

Вам следует заниматься с гантелями одинакового веса, сконцентрировавшись на технически правильном выполнении упражнения. Очень скоро ваши движения станут скоординированными.

Другой аспект этой проблемы: ваши мышцы двигаются под влиянием импульсов головного мозга. Новые движения требуют выработки новых нервно-мышечных связей. Нужно

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО УРОВНЯ

время, чтобы мышцы „научились“ правильно поднимать гантели, а пока этого не случится, ваши движения будут судорожными и, вероятно, не совсем правильными.

Должен сразу же вас успокоить: мышцы обучаются очень быстро. А образование новых нервно-мышечных связей влечет за собой рост силовых показателей, причем это произойдет намного раньше, чем начнется рост мышечной ткани.

• **Почему в комплекс тренировок не включены специальные упражнения для развития мускулатуры рук? Разве мне не нужно тренировать их по средам так же, как мышцы ног?**

Вы и так тренируете мускулатуру рук по понедельникам и пятницам. Любое упражнение для развития мышц груди, плечевого пояса или верхнего отдела спины нагружает и ваши руки. Например, на первом уровне жим гантелей лежа вместе с грудными и дельтовидными мышцами нагружает также и ваши трицепсы. Разведение гантелей в наклоне вместе с

широчайшими и другими мышцами спины нагружает бицепсы. При выполнении подъема гантелей с разворотом вместе с дельтовидными мышцами работают и трицепсы. Основная программа составлена таким образом, что у вас всегда есть 3-4 дня для восстановления и развития не только мышц груди, плечевого пояса и спины, но и мускулатуры рук.

Если добавить упражнения для развития мышц рук еще и в среду, вы бы тренировали данную группу мышц 3 раза в неделю и оставляли только 2 дня на отдых и восстановление между тренировками. Для отдыха этого времени было бы недостаточно. В результате мышцы ваших рук истощились бы, и это сказалось бы на общей результативности тренировок мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины.

По всей видимости, вы захотите отдельно потренировать руки после окончания основной программы. Однако они и далее будут прекрасно развиваться, если вы продолжите разрабатывать плечевой пояс.



# РАЗВИТИЕ УСПЕХА

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

**В**ы готовы к новым упражнениям и более серьезным нагрузкам? Тогда переходим ко второму уровню, где вам нужно:

- Увеличить количество упражнений для мышц верхней части туловища до 6: вы будете выполнять по одному новому упражнению на мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины.
- Заменить 2 упражнения для развития мышц брюшного пресса на новые, чтобы избежать привыкания к нагрузке и деградации этой группы мышц.
- Увеличить интенсивность занятий аэробикой.
- Соблюдать режим питания на основе правильного соотношения белков, жиров и углеводов.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ВТОРОМ УРОВНЕ**

- Продолжайте прорабатывать мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины по понедельникам и пятницам, тренируя другие группы мышц в среду.
- На первой неделе выполняйте сперва по одному подходу каждого из трех новых упражнений, а затем — по два подхода старых упражнений для верхней части торса.
- На второй неделе увеличьте количество подходов новых упражнений для верхней части туловища до двух, а количество подходов старых упражнений — до трех.
- На первой неделе выполняйте по одному подходу каждого упражнения для развития мышц брюшного пресса и нижнего отдела туловища, а на второй доведите количество подходов этих упражнений до двух.
- Каждую пятницу увеличивайте вес отягощений.
- Между подходами и упражнениями делайте перерыв на 1 минуту.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ВТОРОГО УРОВНЯ**

Заметное увеличение силы мышц верхней части торса.

Увеличение выносливости на занятиях аэробикой.

Повышение упругости тела благодаря возросшей интенсивности тренировок.

Снижение веса благодаря ускорению метаболизма, тренировкам и правильному режиму питания.

Повышение притока энергии благодаря фитнесу и сбалансированной диете.

Увеличение гибкости и силы благодаря тренировкам.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ)

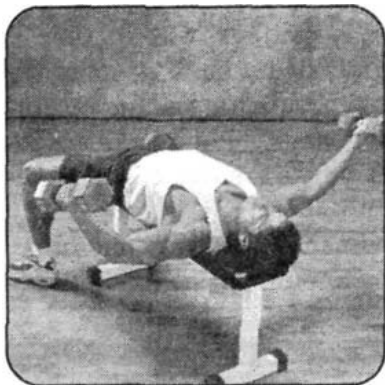


#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, лягте спиной на скамью, упритесь в пол согнутыми в коленях ногами. Поднимите руки с гантелями вверх и держите на уровне плеч перпендикулярно скамье. Ладони обращены друг к другу, руки напряжены, руки в локтях немного согнуты.

#### НАЧАЛИ:

Медленно разводите руки с гантелями до тех пор, пока плечи (здесь: часть руки от плечевого до локтевого сустава) не будут параллельны полу. Руки должны быть немного согнуты, ладони обращены вверх. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.



#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

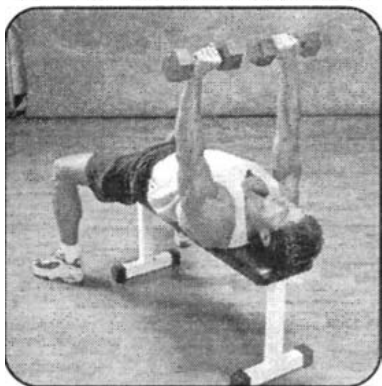
- Старайтесь сохранять один и тот же угол сгиба рук в локтях в течение всего повторения. В спортивном зале можно часто увидеть, как выполняющие это упражнение сгибают руки под углом 90 градусов и более, разводя их, и полностью выпрямляют при сведении. В результате они делают совершенно другое упражнение, разрабатывая трицепс, который в нашем случае работать не должен.
- В ходе всего упражнения мышцы вашей груди должны оставаться напряженными. Чем медленнее вы опускаете вес, разводя руки, тем больше нагружаете грудь, что и является целью этого упражнения.
- Ни в коем случае не сводите руки и не ударяйте гантели друг о друга в верхней точке амплитуды движения, возвращаясь в исходное положение. Это снимает напряжение с мышц груди.
- В ходе упражнения предплечья должны оставаться фиксированными. Ни в коем случае не разворачивайте их по ходу движения.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА (ГРУДЬ)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели, лягте спиной на скамью, упритесь в пол согнутыми в коленях ногами. Держите гантели в согнутых руках по бокам туловища на уровне плеч немного выше груди.



### НАЧАЛИ:

Медленно поднимите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Медленно опустите их, вернув в исходное положение. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните необходимое количество повторений.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Многие выполняют это упражнение для тренировки силы и выносливости. Они стараются сделать повторение как можно быстрее. Однако в данном случае нашей целью является гипертрофия, то есть наращивание мышечной массы (в 13-й главе содержится специальный комплекс для тренировки силы и выносливости мускулатуры). Чтобы добиться роста мышечной ткани, вы должны держать мышцу в напряжении на протяжении всего упражнения, а не только в момент поднятия веса. Ниже приведено несколько советов, которые помогут вам добиться технически правильного выполнения данного упражнения.
- Выпрямляя руки с гантелями, не смотрите на свои локти.
- Не ударяйте гантели друг о друга в верхней точке траектории движения.
- Не разворачивайте плечи и не прогибайтесь; в верхней точке амплитуды движения руки должны быть строго перпендикулярны скамье.



## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ ШИРОКИМ ХВАТОМ (ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Сядьте на край скамьи лицом к блоковому устройству, вытяните руки вверх и возьмите длинный гриф широким верхним хватом. Немного прогните спину, взгляд вперед.

#### НАЧАЛИ:

Опустите согнутые в локтях руки так, чтобы гриф оказался на уровне ключицы. Задержитесь на минуту, затем вернитесь в исходное положение.

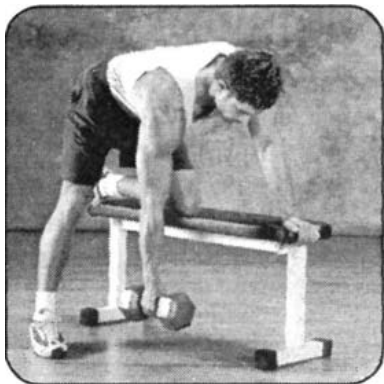


#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Ни в коем случае не раскачивайтесь вперед-назад во время выполнения упражнения. Туловище должно все время оставаться в фиксированном положении.
- Во время упражнения гриф должен оставаться параллельным полу, а ладони и запястья — смотреть вперед. Не разворачивайте плечи.
- Сконцентрируйте все усилия на спине, постарайтесь не обращать внимания на *предплечья* и бицепсы. Держите мышцы груди в постоянном напряжении, а руки по возможности расслабьте.
- Угол наклона спины может колебаться между 15 и 45 градусами. Вы можете изменять его от подхода к подходу, прорабатывая различные участки широчайшей и трапециевидной мышц. Однако менять угол наклона спины нужно до начала подхода, делать этого в ходе выполнения упражнения нельзя, поскольку можно перегрузить спину.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ (ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в правую руку, левой рукой и коленом левой ноги упритесь в скамью. Туловище должно быть изогнуто под углом немного больше 90 градусов, спина почти параллельна скамье и полу. Вытяните руку с гантелью вниз перпендикулярно полу, ладонью внутрь.

#### НАЧАЛИ:

Поднимите сгибаемую в локте руку с гантелью к правому бедру. Задержитесь, а затем медленно опустите руку с гантелью в исходное положение. Повторите упражнение.

Выполнив необходимое количество повторений правой рукой, поменяйте позу и сделайте такое же число повторений левой рукой.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Сконцентрируйте внимание на широчайшей мышце спины, средних пучках трапециевидных, задних пучках дельтовидных мышц и ромбовидных мышцах. Для этого попытайтесь максимально расслабить руки.
- Вы можете варьировать высоту подъема локтя руки с гантелью для того, чтобы более интенсивно проработать нижние пучки дельтовидных мышц, трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также снять часть нагрузки с широчайшей мышцы спины. Некоторые делают это для того, чтобы лучше ощутить нагрузку. Дело в том, что „почувствовать“ широчайшую мышцу спины довольно сложно, поэтому многие берут слишком большой вес и выполняют повторения слишком быстро.
- В ходе всего упражнения туловище должно оставаться в фиксированном положении.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руки гантели, поставьте ноги на ширину плеч. Слегка округлите плечи. Руки немного согнуты в локтях, гантели перед бедрами на уровне носков, ладони обращены друг к другу.



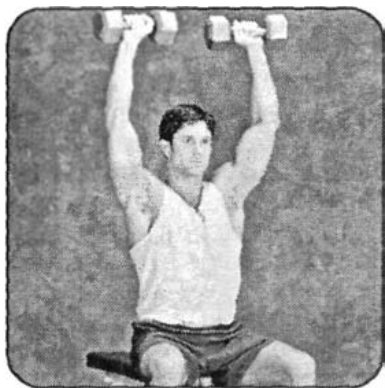
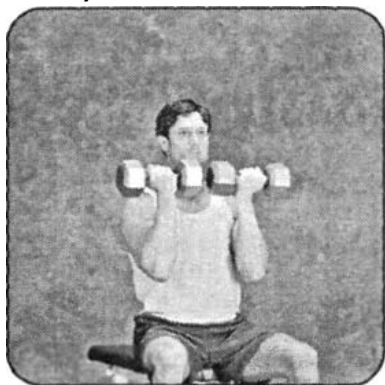
#### НАЧАЛИ:

Разведите руки с гантелями в стороны, подняв их на уровень плеч. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- В нижней точке амплитуды движения ладони должны быть обращены друг к другу, в верхней точке — к полу. Ни в коем случае не разворачивайте предплечья и плечи.
- Немного округлите плечи в начале повторения. Так вы не только почувствуете нагрузку прежде, чем начнете поднимать гантели вверх, но и сможете почувствовать, как работают дельтовидные мышцы.
- В ходе выполнения упражнения туловище должно оставаться в фиксированном положении. Вы не должны раскачиваться вперед-назад. Гантели нужно поднимать усилиями дельтовидных мышц, а не поясницы и нижнего отдела спины.
- Некоторые предпочитают делать это упражнение сперва одной рукой, а затем — другой. Если вы достаточно сильны, то можете попробовать выполнять упражнение таким способом, но тогда труднее будет сохранять устойчивость.

## **ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)**



### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Выполняйте это упражнение, как описано на первом уровне, однако сосредоточьте усилия на мышцах плечевого пояса, нагружая дельтовидные мышцы больше, чем трицепсы. Возьмите гантели, сядьте на край скамьи. Согните руки в локтях ладонями внутрь так, чтобы гантели были на уровне шеи немного ниже подбородка. Расправьте плечи, смотрите прямо.

### **НАЧАЛИ:**

Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу.

Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Это упражнение можно выполнять стоя. Конечно, это вовлечет дополнительные группы мышц, которые будут удерживать вас в состоянии равновесия, однако поможет сильнее нагрузить те мускулы, которые вы хотите проработать.
- Существует еще один вариант выполнения этого упражнения. Вы можете поднимать руки не строго прямо, то есть перпендикулярно полу, а немного разводя их в стороны наподобие буквы „V”.
- Несмотря на то как вы выполняете упражнение — сидя или стоя, — туловище должно оставаться в фиксированном положении. Ни в коем случае не отклоняйтесь назад.
- Помните, что в верхней точке амплитуды движения руки в локтях должны быть лишь слегка согнуты.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Если на первом уровне вы выполняли это упражнение без отягощений, то теперь его следует делать с гантелями. Руки с гантелями опустите вниз. Чуть согнутые в коленях ноги немного шире плеч, носки врозь. Отведите плечи немного назад, грудь и шея прямые, спина ровная, взгляд вперед.

#### НАЧАЛИ:

Выполните полуприсед так, как будто собираетесь сесть на стул. Бедра должны быть параллельны полу. Если с гантелями вы не можете присесть настолько глубоко, как это получалось на первом уровне без гантелей, попробуйте продвинуться максимально низко. Со временем ваша техника, несомненно, улучшится.

Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.



#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Вполне возможно, что вы по-прежнему не можете выполнить это упражнение технически правильно. Но постепенно мускулатура ваших ног и нижнего отдела спины достаточно укрепится, и все пойдет нормально.
- Если вы уже занимались фитнесом, возможно, удобнее будет выполнять это упражнение со штангой. Положите гриф штанги на плечи так, чтобы он расположился немного позади шеи прямо на верхних пучках трапецевидной мышцы. Так вам будет удобнее удерживать штангу в ходе упражнения. В остальном техника выполнения остается такой же, как и с гантелями.
- Пятки должны быть прижаты к полу, тогда ваша спина будет естественно прямой.

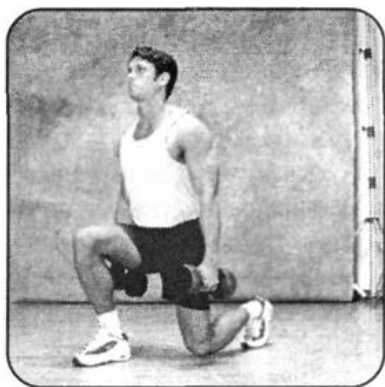
## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

### ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ (БЕДРА И ЯГОДИЦЫ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Если на первом уровне вы выполняли это упражнение без отягощений и можете сделать 15 повторений на каждую ногу, то пришло время поработать с весом. Возьмите гантели и опустите руки вниз. Ноги немного шире плеч и чуть согнуты в коленях, носки врозь, отведите плечи немного назад, грудь и шея прямые, спина ровная, взгляд вперед.



#### НАЧАЛИ:

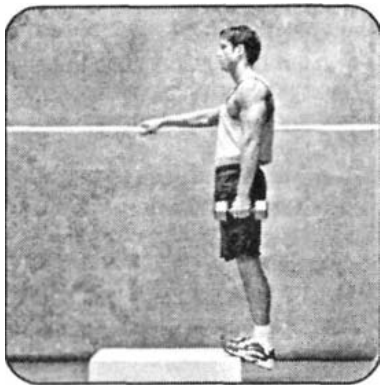
Сделайте выпад правой ногой вперед и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях.

Оттолкнитесь ногой, которой сделали выпад, и вернитесь в исходное положение. Вы можете либо сделать необходимое количество повторений сперва на правую, затем на левую ногу, либо делать выпады попеременно каждой ногой.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Делайте выпад как можно глубже — пока сможете держать переднюю ногу согнутой в колене на 90 градусов, опираясь на пол всей ступней.
- Если вы достаточно сильны и опыты, то можете выполнять это упражнение со штангой, положив ее на плечи. В остальном техника выполнения остается такой же, как и с гантелями. Однако со штангой сложнее удерживать туловище в вертикальном положении.
- Никогда не отрывайте заднее колено от пола рикошетом.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЬЮ (ГОЛЕНИ)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Выполняйте это упражнение так, как описано на первом уровне, увеличив вес гантели. Встаньте на возвышение так, чтобы пятки выступали за его край, опустите их так низко, как только возможно. Для устойчивости возьмитесь свободной рукой за перекладину.

### НАЧАЛИ:

Поднимитесь на носках так высоко, как только возможно, переноса вес на большие пальцы ног.

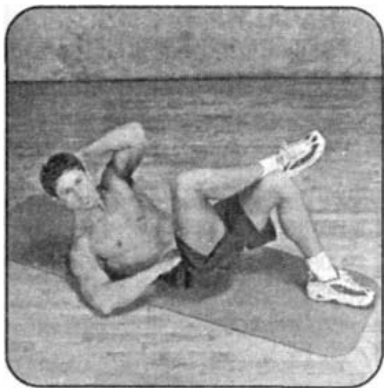
Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте паузу и повторите упражнение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Держите ноги прямыми, слегка согнув их в коленях. Это заставит мышцы голени работать с максимальной нагрузкой. Ни в коем случае не следует смыкать колени в верхней точке амплитуды движения.
- Возможно, вы предпочтете прорабатывать сперва одну ногу, а затем — другую. Для этого нерабочую ногу следует отвести немного в сторону и перенести вес тела на ту, которую вы хотите „накачать“. Не забудьте, что на каждую ногу нужно выполнить необходимое количество повторений.
- Если вы решили и далее прорабатывать ноги поочередно, после каждого подхода меняйте руку, в которой держите гантель.

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

# ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С РАЗВОРОТОМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С ОДНОЙ РУКОЙ ЗА ГОЛОВОЙ (БРЮШНОЙ ПРЕСС)



## ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните левую ногу в колене и положите на нее правую так, чтобы голень разместилась на левом колене. Заведите левую руку за голову и отведите локоть в сторону. Положите правую руку на живот в области талии.

## НАЧАЛИ:

При помощи правых косых мышц живота поднимите левое плечо и наклонитесь к правому колену. Затем медленно верните плечо назад в исходное положение. Как только лопатки коснутся пола, повторите все сначала.

Выполнив необходимое количество повторений, поменяйте ногу и руку. Сделайте такое же количество повторений, поднимая правое плечо к левому колену.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Убедитесь, что туловище действительно изгибается по направлению к колену — вы не просто двигаете локтем или плечом. Колено должно оставаться неподвижным, не тяните его к плечу.
- Чувствуйте напряжение косых мышц на той стороне, которую тренируете. Кроме того, вы также будете чувствовать, как работает верхний отдел брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь в нижней точке амплитуды движения, держите мышцы брюшного пресса напряженными в течение всего подхода.
- Медленно и аккуратно выполняйте положительную и отрицательную фазы упражнения, не делайте судорожных движений, чтобы закончить повторение.



## **ВТОРОЙ УРОВЕНЬ**

### **ПОДЪЕМ РУК И НОГ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (НИЖНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ)**



#### **ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Лежа на полу лицом вниз, вытяните руки и ноги параллельно туловищу. Ноги разведите на ширину плеч. Ладони обращены вниз.



#### **НАЧАЛИ:**

Поднимите руки и ноги вверх на максимальную высоту. Задержитесь на 3 секунды.

Затем медленно и аккуратно опустите руки и ноги, вернув их в исходное положение. Как только они коснутся пола, повторите упражнение.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Голова и шея также будут подниматься вместе с туловищем, однако не позволяйте шее отклоняться назад. Она должна находиться в фиксированном положении относительно плеч на протяжении всего упражнения и двигаться только вместе с ними.
- Так же как при выполнении упражнения для нижнего отдела спины на первом уровне, вы будете чувствовать напряжение ягодичных мышц и подколенных связок.
- По возможности попытайтесь задержаться в высшей точке положительной фазы упражнения как можно дольше. Чем более выносливым будет нижний отдел спины, тем лучше станет ваша осанка.

- **Почему мне стало заметно труднее выполнять упражнения первого уровня?**

Дело в том, что на первом уровне вы выполнили три упражнения изолированного действия, прорабатывая свежие мускулы. Теперь на каждую из трех интересующих нас групп мышц (грудь, верхний отдел спины и плечевой пояс) добавилось еще по одному упражнению. Это заставляет мышцы работать намного более интенсивно и гораздо сильнее стимулирует рост мышечной массы.

Именно в этом и заключается ключ к успеху ваших тренировок. Основная программа специально составлена таким образом, чтобы пропустить каждую из этих групп мышц через три упражнения изолированного действия. Добавляя на каждом уровне программы по одному новому упражнению на каждую из групп мышц, вы заставляете эти мускулы работать намного более интенсивно и не даете им привыкнуть к нагрузкам.

- **Прошло уже четыре недели, а я по-прежнему выполняю всего по 2 упражнения на**

**мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. Разве при таком ритме тренировок я смогу добиться серьезных результатов?**

Сосредоточьте максимум усилий на выполнении двух (а очень скоро - и трех) рекомендованных упражнений для каждой части тела. Так вы достигнете гораздо лучших результатов, чем если будете изматывать себя длительными тренировками, состоящими из многочисленных упражнений с огромным количеством подходов.

Предпочтя интенсивность тренировок их длительности, вы прорабатываете свежие, хорошо отдохнувшие мускулы, обеспечивая все условия для быстрого роста мышечной ткани. Когда вы увеличиваете количество подходов и упражнений, автоматически увеличивается и длительность тренировки.

Но как только время, затрачиваемое на тренировку, начинает превышать 1 час, вы рискуете вогнуть свою мускулатуру в угнетенное состояние.





Вы можете заработать синдром перетренированности, и ваши мышцы начнут деградировать.

Кроме того, чем больше времени длится тренировка, тем больше предложений вы найдете для того, чтобы закончить ее пораньше. Основная же программа специально составлена так, чтобы вы как можно быстрее покинули спортивный зал, но в то же время занимались как можно более интенсивно и эффективно.

- **Мускулатура моего плечевого пояса настолько слаба, что я должен работать со слишком малым весом. Только так я могу выполнить необходимое количество повторений. В чем моя проблема?**

Не волнуйтесь, никакой проблемы здесь нет. Работа с небольшим весом вполне нормальна для большинства упражнений на мускулатуру плечевого пояса. Более того, новички могут выполнять некоторые из этих упражнений вообще без отягощений. Причина этого достаточно проста: ваш плечевой пояс сам по себе не рассчитан на слишком большие силовые нагрузки.

Возьмем для примера разведение гантелей в стороны. Если вы новичок, то, к своему удивлению, вряд ли сможете выполнить 10-12 повторений этого упражнения с любым, пусть даже самым малым, весом. Поэтому, как бы ни была мала масса отягощения, с которым вы тренируетесь, если оно истощает ваши мышцы, то все идет нормально.

## **АЭРОБИКА**

### **ЗАНИМАЙТЕСЬ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО**

Если на первом уровне вы занимались аэробикой по 15 минут 3 раза в неделю, то теперь пришло время увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В течение первой недели второго уровня занимайтесь аэробикой по 24 минуты в дни, свободные от тренировок с отягощениями, используя следующую схему:

- 5 минут в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 6 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На второй неделе второго уровня увеличьте время занятий до 28 минут, тренируясь 3 раза в неделю по схеме:

- 5 минут в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 8 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

### **ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ**

Если вы более тренированы и на первом уровне занимались по схеме 5 минут в легком темпе, 20 минут в целевом и 5 минут в легком темпе, продолжайте в том же духе. Разработка верхней части торса не требует дальнейшего увеличения времени занятий аэробикой.

Однако теперь вам следует повысить интенсивность своих занятий. Для этого один раз в неделю вы будете заниматься аэробикой по методу интервалов. Рекомендуется следующая схема:

- 5 минут в легком темпе
- 30 секунд в быстром темпе (не обязательно со скоростью спринта, но максимально интенсивно)
- 1 минута в легком темпе
- Повторите 30-секундный быстрый интервал 8-12 раз, чередуя каждый из них минутным интервалом в легком темпе
- 5 минут в легком темпе для того, чтобы остыть (учитывается минута интервала в легком темпе после последнего быстрого)

В зависимости от того, сколько раз вы повторите быстрый интервал, ваши занятия аэробикой будут длиться 21-27 минут.

Для подобного рода тренировок лучше всего подходят современные высокотехнологичные тренажеры, поскольку вы легко сможете контролировать свой пульс и, соответственно, интенсивность тренировки. Для этого вам достаточно будет просто взглянуть на датчик. Так же успешно по методу интервалов можно заниматься и бегом трусцой, коньками, лыжами или плаванием. Причем в этом случае вы сможете наслаждаться живой природой. (Несмотря на это, многие полагают, что наиболее эффективно занятия аэробикой проходят в специально приспособленных для этого спортивных или танцевальных залах.)

## **СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА**

Начиная с первого уровня, вы ежедневно потребляете 7-9 г белков на 4,5 кг массы своего тела. Несмотря на то что это в 2 раза выше минимальной рекомендованной нормы для обычных людей, вам не требуется съесть слишком много, чтобы обеспечить свой организм данным количеством белков.

Теперь пришло время полностью сбалансировать весь рацион питания, приведя в соответствие потребление белков, жиров и углеводов. В принципе, идеальная пропорция для быстрого наращивания мышечной массы верхней части торса выглядит следующим образом: 20 процентов белков, 30 процентов жиров и 50 процентов углеводов.

Следует отметить, что среди специалистов нет единого мнения относительно данной пропорции. Одни врачи-диетологи советуют потреблять больше белков, чем углеводов. Другие настаивают на том, что рацион питания на 65 процентов должен состоять из углеводов и только на 10-15 процентов — из белков. Однако если вы действительно хотите добиться своей цели и построить мощный и красивый торс, мы советуем вам следовать нашим указаниям.

## **УГЛЕВОДЫ**

В настоящее время диетологи раскололись на два больших лагеря. Одни специалисты советуют питаться только углеводами, другие требуют вообще исключить их из рациона. И тот и другой подходы слишком категоричны. Учитывая поставленную перед вами цель, 50 процентов вашего рациона должно состоять из углеводов. Это обеспечит вас доста-

точным количеством энергии, чтобы не только справиться с нагрузками во время тренировок, но и нарастить достаточное количество мышечной массы во время восстановительных периодов между занятиями.

Тем не менее вы должны знать, что углеводы бывают разные. Существуют медленно и быстро распадающиеся углеводы. Первые являются полезными и содержатся в овощах, фруктах, бобах, злаках и хлебе грубого помола. Быстро распадающиеся углеводы, которые содержатся в белом хлебе, мучных изделиях и шлифованном рисе, вредны для вас и вашей заветной цели.

Кроме белого хлеба и сдобных булочек, вам следует попрощаться со всеми видами сиропов и сахаросодержащих газировок. Эти пищевые продукты не просто прибавляют лишний вес, но и влияют на психику, вызывая немотивированные перепады настроения, что может выразиться в нежелании регулярно посещать спортивный зал.

## **ЖИРЫ**

Содержащийся в пище жир превращается в подкожный потому, что он в 2 раза калорийнее углеводов и белков. Но если бы вы вообще не ели жиров, то постоянно испытывали бы чувство голода и быстро набирали лишние килограммы. Жиры жизненно необходимы вашему организму, но они должны составлять не более 30 процентов всего дневного рациона.

Дело в том, что жиры регулируют температуру тела, покрывают внутренние органы защитной оболочкой, обеспечивают клетки организма столь нужным им витамином Е, регулируют выделение тестос-

стерона и помогают расщеплять углеводы. Кроме того, как уже было сказано, они утоляют чувство голода.

Тем не менее, как и в случае с углеводами, не все жиры одинаково полезны. Одни помогают вам наращивать мышечную массу, а другие — нет. Сатурированные (или насыщенные) жиры, содержащиеся в мясе, молочных продуктах и яйцах, несут ответственность за ожирение, повышение уровня холестерина в крови и развитие сердечно-сосудистых заболеваний. (Сатурированные жиры также обнаружены в пальмовом масле и кокосовом молоке.) На сегодняшний день большинство диетологов советуют ограничить их долю в дневном рационе 10 процентами. Таким образом, сатурированные жиры должны составлять не более  $1/3$  от всех потребляемых вами жиров.

Еще более опасны гидрогенизированные жиры, которые содержатся в маргарине, майонезе и таких хлебобулочных изделиях, как пирожные, торты и сдоба. Советую вообще отказаться от подобных продуктов питания.

Однако существуют разновидности жиров, которые обладают всеми полезными свойствами, о которых мы писали выше. Это ненасыщенные, и особенно мононенасыщенные жиры. Они находятся в маслах и оливковом масле, орехах, семенах и авокадо (содержит жиры только данного типа). Мононенасыщенные жиры понижают уровень вредного холестерина (липопротеинов низкой плотности) и повышают уровень полезного (липопротеинов высокой плотности).

Ненасыщенные жиры другого типа, полиненасыщенные, обладают двоякими свойствами. С одной стороны, полиненасыщенный жир „омега-3“, кото-



рый содержится в рыбе (лосось, макрель, тунец), кукурузном и сезамовом маслах, также понижает риск развития болезней сердца, снижая уровень липопротеина очень низкой плотности (наиболее опасно из холестерина).

Однако полиненасыщенный жир „омега-6“, содержащийся в большинстве сортов растительного масла, полезен намного меньше.

## **ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Если при составлении своего рациона вы учтете все наши советы и рекомендации, то получите план питания, который поможет быстро нарастить мышечную массу и сделать мускулы сильнее и выносливее. Для этого вовсе не обязательно консультироваться у диетологов или читать специальную литературу. Вам не составит большого труда питаться по следующей схеме: 50 процентов углеводов, 30 процентов жиров, 20 процентов белков. Все предельно просто. Таким образом, ваш сбалансированный обед может состоять из копченого лосося с печеным картофелем (приправленным вместо масла обезжиренной сметаной), цуккини с чесноком в оливковом масле, фасоли и зеленого салата, политого заправкой на основе все того же оливкового масла.



# ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

**В** ходе этого уровня вы превратитесь из новичка в опытного посетителя спортзала. Для этого вам необходимо:

- Добавить по одному новому упражнению на каждую группу мышц верхней части торса.
- Заменить два упражнения для развития мышц брюшного пресса на новые, чтобы избежать привыкания к нагрузке и деградации этой группы мышц.
- Заниматься аэробикой по оптимальной схеме и более интенсивно.
- Правильно питаться до и после тренировок.

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК НА ТРЕТЬЕМ УРОВНЕ**

- Продолжайте прорабатывать мускулатуру груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины по понедельникам и пятницам, тренируя другие группы мышц в среду.
- На первой неделе выполняйте по одному, а на второй — по два подхода каждого из трех новых упражнений для верхней части туловища.
- Выполняйте по два подхода старых упражнений для груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины.
- Выполняйте по три подхода каждого из упражнений на нижнюю часть тела.
- Выполняйте по три подхода каждого из новых упражнений на брюшной пресс.
- Выполняйте по три подхода (по четыре повторения каждый) подъема туловища лежа животом на валике.
- Между подходами и упражнениями делайте перерыв 30-60 секунд.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ**

Постоянное мощное стимулирование строительства мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины.

Заметное увеличение мышечной массы, которая придает вашему торсу форму перевернутого треугольника.

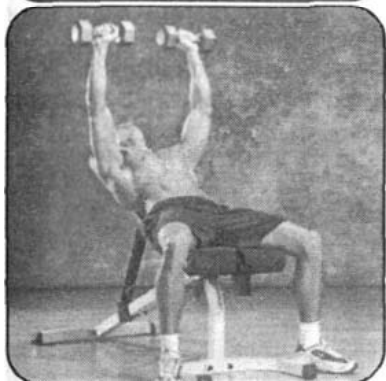
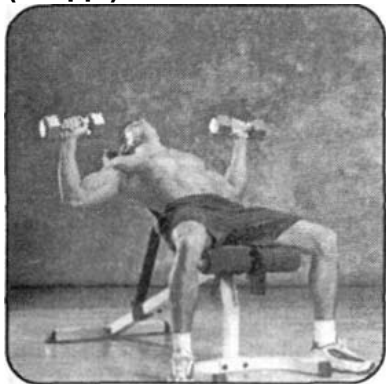
Увеличение эффективности работы сердца и легких благодаря занятиям аэробикой.

Ускоренная потеря веса благодаря интенсивным тренировкам.

Уверенность в себе и стремление добиться еще больших результатов.

### ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

## ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ (ГРУДЬ)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели верхним хватом, сядьте на наклонную скамью и откиньтесь на спинку. Разведите руки в стороны и согните их в локтях так, чтобы гантели были примерно на уровне глаз. Ладони обращены вперед, взгляд вверх, согнутые в коленях ноги упираются в пол.

### НАЧАЛИ:

Поднимите гантели над головой, выпрямив руки перпендикулярно полу.

Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Наклонная скамья помогает лучше проработать малые грудные мышцы. Идеальная величина угла для этого — 30-45 градусов. Если угол наклона скамьи превышает 45 градусов, вы переключаете нагрузку с мышц груди на передние пучки дельтовидных мышц.
- В течение всего подхода следует держать мышцы груди в напряжении. Представьте себе, что вы поднимаете гантели исключительно грудными мышцами, а бицепсы и мышцы плечевого пояса не работают (хотя, конечно, это не так).
- Ноги должны всей ступней стоять на полу, голова прижата к скамье, а плечи расправлены и немного отведены назад. В ходе упражнения ни в коем случае не прогибайте спину.



### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\*

Возьмите гантели, лягте спиной на скамью. Поднимите руки вверх и держите их перпендикулярно скамье.

Медленно разводите руки с гантелями до тех пор, пока плечи не будут параллельны полу. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.



### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\*

Возьмите гантели, лягте спиной на скамью, держа гантели в согнутых руках по бокам на уровне плеч немного выше груди. Медленно сведите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Медленно разведите руки, вернув их в исходное положение.

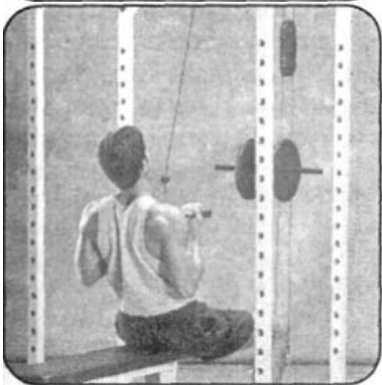
Подробные инструкции к упражнениям см. на с. 100-101.

## ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ УЗКИМ ХВАТОМ (СПИНА)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Сядьте на край скамьи лицом к блоковому устройству, вытяните руки вверх и возьмите короткий гриф узким нижним хватом. Взгляд вперед и вверх, немного прогните спину, руки в локтях чуть согнуты.

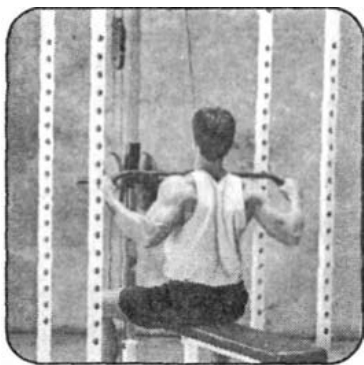


### НАЧАЛИ:

Опустите согнутые в локтях руки так, чтобы гриф оказался на уровне груди. Задержитесь на минуту, затем вернитесь в исходное положение.

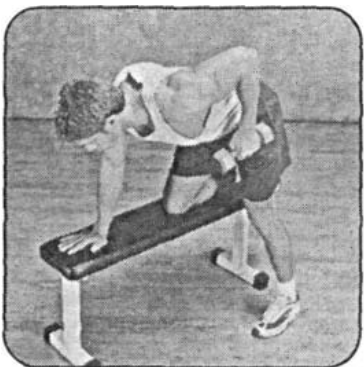
### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Как и при выполнении тяги верхнего блока на грудь широким хватом, ваше внимание должно быть сосредоточено на работе широчайшей мышцы спины. Однако узкий нижний хват заставляет работать и другие мышцы, главным образом бицепсы и мускулатуру груди. Однако, поскольку ваша цель — „накачать” спину, вы должны постараться минимизировать работу рук. Для этого перед началом движения сведите лопатки вместе и оттяните их вниз, то есть максимально расправьте плечи.
- Когда ваши руки вытянуты, „блины” блокового устройства не должны полностью опускаться, вам следует удерживать их на весу. Вы должны всегда держать мышцы напряженными и не расслаблять их между повторениями.
- Туловище должно оставаться в фиксированном положении в течение всего упражнения, особенно в положительной фазе. Если вы не можете выполнять тягу без помощи туловища, значит, вам следует уменьшить количество „блинов” на блоке.



### **ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ ШИРОКИМ ХВАТОМ\***

Сядьте на край скамьи лицом к блоковому устройству, вытяните руки вверх и возьмите длинный гриф широким верхним хватом. Опустите согнутые в локтях руки так, чтобы гриф оказался на уровне ключиц. Задержитесь на минуту, затем вернитесь в исходное положение.



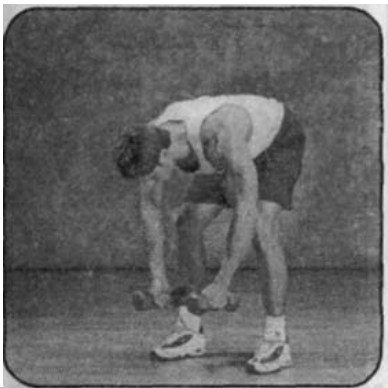
### **ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ\***

Возьмите гантель в левую руку, правой рукой и коленом правой ноги упритесь в скамью. Вытяните руку с гантелью вниз перпендикулярно полу, ладонью внутрь.

Поднимите сгибаемую в локте руку с гантелью к правому бедру, а затем медленно опустите ее в исходное положение.

\* Подробные инструкции к упражнениям см. на с. 102-103.

## РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ СТОЯ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите в руки гантели, ноги поставьте на ширину плеч. Наклонитесь так, чтобы туловище было параллельно полу. Ноги немного согнуты в коленях, а опущенные вниз руки - в локтях, ладони обращены друг к другу, гантели параллельны полу.

### НАЧАЛИ:

Не меняя положения туловища, разведите руки с гантелями так, чтобы плечи были параллельны полу. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Данная поза максимально нагрузит задние пучки дельтовидной мышцы, одновременно включая в работу мускулатуру среднего отдела спины. Вы должны прогнуться вперед минимум на 90 градусов и стараться, чтобы туловище оставалось точно параллельным полу.
- Чтобы избежать ненужной перегрузки рук и нижнего отдела спины, ноги должны быть немного согнуты в коленях, а руки — в локтях. Ни в коем случае не выпрямляйте их в ходе выполнения упражнения. Если вы переместите нижнюю часть тела, это сразу же снимет нагрузку с мышц плечевого пояса. Распрямление рук переместит нагрузку с дельтовидной мышцы на трицепс.
- В качестве вариантов выполнения упражнения вы можете опереться лбом в край высокой скамьи либо работать поочередно сперва одной, а затем — другой рукой, используя свободную для упора. Кроме того, можно сесть на край скамьи и прогнуться так, чтобы туловище находилось над коленями.





### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ\*

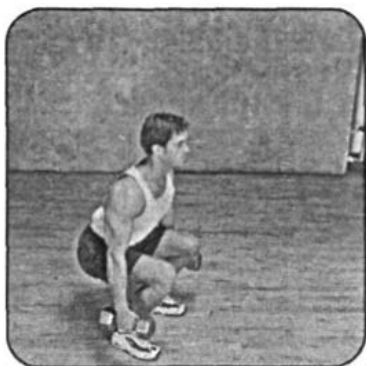
Разведите руки с гантелями в стороны, подняв их на уровень плеч. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.



### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ\*

Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу. Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

Подробные инструкции к упражнениям см. на с. 104-105.



## **ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ\***

Опустите руки с гантелями вниз. Выполните полуприсед так, как будто собираетесь сесть на стул. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.



## **ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ\***

Опустите руки с гантелями вниз. Сделайте выпад левой ногой вперед и поставьте ее на всю ступню. При этом обе ноги будут согнуты в коленях. Оттолкнитесь ногой, которой сделали выпад, и вернитесь в исходное положение.

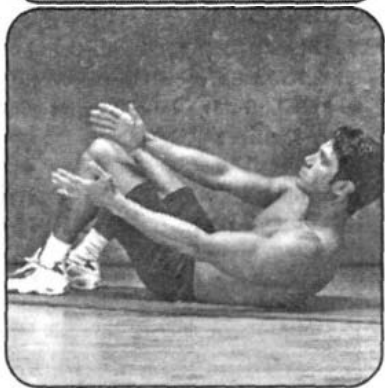


## **ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЬЮ\***

Возьмите в руку гантель. Встаньте на возвышение так, чтобы пятки выступали за его край, опустите их так низко, как только возможно, а затем поднимитесь на носках так высоко, как сможете.

\* Подробные инструкции к упражнениям см. на с. 106-108.

## ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С РАЗВОРОТОМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА С ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ (БРЮШНОЙ ПРЕСС)



ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на спине, согните ноги в коленях, поднимите руки и вытяните их параллельно бедрам.

НАЧАЛИ:

При помощи мышц брюшного пресса поднимите туловище вверх и в сторону, развернув правое плечо к левому колену так, чтобы обе руки находились с внешней стороны левого колена. Представьте, что вы пытаетесь поймать брошенный вам мяч. Задержитесь на мгновение.

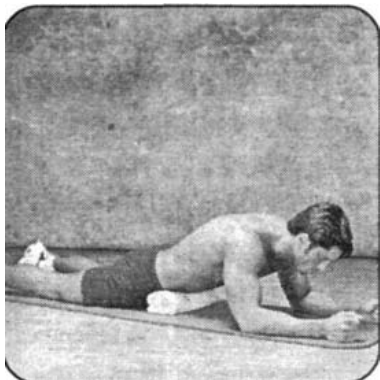
Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только лопатки коснулись пола, повторите движение, развернувшись в правую сторону, поднимая левое плечо к правому колену. Два подъема с разворотом в разные стороны считаются одним повторением.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Поскольку голова осталась без поддержки, вы можете ощущать перенапряжение в области шеи. Если подобное чувство причиняет сильный дискомфорт, можно заложить одну руку за голову.
- Поскольку туловище движется по диагонали, напряжение брюшного пресса должно быть не таким, как при прямом подъеме туловища. В использовании различных направлений движения и углов наклона как раз и заключается метод дальнейшего развития мускулатуры пресса.

## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

# ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА ЖИВОТОМ НА ВАЛИКЕ (НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ)



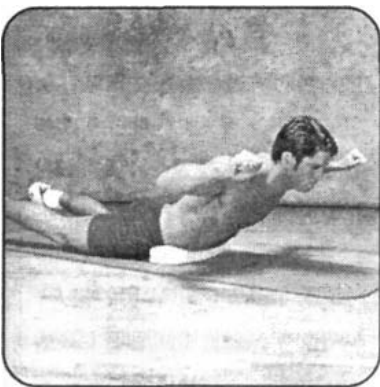
### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Лежа на полу лицом вниз, подложите под живот на уровне талии валик из полотенца. Приподнимите туловище и опирайтесь на согнутые в локтях руки.

### НАЧАЛИ:

Разводя согнутые в локтях руки в стороны, медленно поднимите их, сохраняя фиксированное положение туловища. Задержитесь на несколько секунд, как указано в дополнительных пояснениях к упражнению.

Затем медленно и аккуратно верните руки в исходное положение. Почувствуйте, как расслабился нижний отдел спины, и повторите упражнение.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- На первой неделе выполняйте по четыре повторения этого упражнения, задерживаясь в высшей точке положительной фазы на 4 секунды. На второй неделе увеличьте время задержки до 5 секунд.
- Сохраняйте фиксированное положение туловища и шеи на протяжении всего упражнения.
- Не задерживайте дыхание. Дышите равномерно в ритме один вдох в секунду (таким образом вы сможете отсчитывать время задержки в высшей точке амплитуды).
- Если нижний отдел спины у вас развит достаточно, можно самопроизвольно увеличивать задержку до тех пор, пока вы не почувствуете, что мышцы действительно получают нужную нагрузку.

- **Почему я выполняю все упражнения только с гантелями? Разве нельзя использовать штангу?**

Штанга - прекрасный спортивный снаряд, который вы будете использовать в тренировках после окончания основной программы. Однако есть упражнения, которые можно делать только с гантелями. Кроме того, гантели более удобны для среднетренированных новичков, поскольку обладают целым рядом преимуществ.

Во-первых, они позволяют выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Рассмотрим для примера жим лежа. При выполнении этого упражнения со штангой гриф упрется вам в грудь, тогда как гантели позволят опустить руки ниже. Это поможет еще сильнее нагрузить мускулатуру груди.

Во-вторых, поскольку ваши руки работают по отдельности, это поможет преодолеть диспропорцию силы. У подавляющего числа парней в начале тренировок доминирующая рука

значительно сильнее недоминирующей. Гантели же помогут вам быстрее уравнивать силу своих рук.

В-третьих, тело задействует намного больше мускулатуры для стабилизации и сохранения равновесия, когда конечности работают по отдельности, что ведет к более эффективному и интенсивному развитию мускулатуры.

- **Я п роста не могу работать с весом медленно. Неужели мои мускулы не станут расти быстрее, если я увеличу скорость повторений и рабочий вес? Кроме того, мне намного приятнее заниматься именно так.**

Выполняя повторения слишком быстро, вы не сможете построить достаточный объем мышечной массы, потому что ваши мускулы слишком мало времени находятся под напряжением и, соответственно, получают недостаточную нагрузку. Однако вы натренируете их скорость и выносливость. Конечно, это тоже очень важно, но целью основной программы является максимальный рост мышеч-

## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

ной массы в течение всех шести недель занятий. А от цели зависит и метод ее достижения.

Кроме того, медленное выполнение подхода более безопасно, поскольку вы можете контролировать нагрузку. Однако это совсем не значит, что более быстрая работа с тяжелым весом опасна сама по себе.

К тому же низкая скорость подхода позволяет „нагружать“ мышцу на всей траектории движения, что сохраняет и даже повышает ее гибкость. Контролируя конечности в нижней точке амплитуды движения и сохраняя напряжение, вы тренируете те же мускулы, что и при подъеме веса.

• **По-моему, новые упражнения третьего уровня — это не более чем варианты прежних. Неужели нельзя было использовать что-нибудь действительно новое и более эффективное?**

Очень важно следить за такими мелкими деталями, как вид хвата и поза, в которой выполняется упражнение. Изменения, предлагаемые в

новых упражнениях, выводят вас на следующий уровень проработки мускулатуры груди, плечевого пояса и верхнего отдела спины. Так, используя наклонную скамью для выполнения подъемов рук с гантелями, вы переносите нагрузку со средних и нижних мышц груди на верхние. Нагибаясь вперед при выполнении разведений гантелей, вы лучше „нагружаете“ задние пучки дельтовидной мышцы. Выполняя тягу верхнего блока узким хватом, вы заставляете по-другому работать верхний и средний отделы спины, нагружая их новым способом. Запомните: это не вариации, а действительно совершенно новые упражнения.

Вполне естественно желать радикальных перемен. Крайне важно продолжать прогрессивно наращивать мышечную массу. Именно поэтому в последнем разделе мы познакомим вас с совершенно новыми способами тренировок, которые помогут не только сохранить достигнутые результаты, но и покорить новые высоты культуризма.

## **ДОБЕЙТЕСЬ ЖЕЛАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Если на предыдущих уровнях вы всего лишь стремились довести свои занятия аэробикой до 30 минут 3 раза в неделю, то теперь пришло время добиться этого. В течение первой недели на каждом занятии вы будете по 20 минут тренироваться в целевом темпе. Однако этот промежуток будет разбит на два, по 10 минут каждый.

Итак, схема ваших тренировок будет выглядеть следующим образом:

- 5 минут в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 2 минуты в легком темпе
- 10 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

На второй неделе занятия длятся по 30 минут, 20 из которых нужно работать в целевой зоне пульса:

- 5 минут в легком темпе
- 20 минут в целевом темпе
- 5 минут в легком темпе

Теперь вы в полной мере сможете использовать аэробику не только для укрепления сердечно-сосудистой системы, но и как солидное подспорье в тренировках с отягощениями. Продолжайте заниматься аэробикой 3 раза в неделю и после того, как закончите основную программу тренировок. Если вы уже достаточно сильны и тренированы, то можете увеличить интенсивность занятий, используя описанный ниже метод спринта и интервалов.

## ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВАННЫХ

Вы хорошо поработали и вышли на достаточно высокий уровень занятий аэробикой, который помогает укреплять сердечно-сосудистую систему и наращивать мускулатуру. Однако следует помнить, что уделять аэробике слишком много внимания не в ваших интересах. Поэтому ваша цель — сделать получасовую тренировку сердечно-сосудистой системы максимально интенсивной.

Добиться этого можно при помощи метода спринта. В данном случае спринт — это анаэробная версия аэробной физической деятельности. По физиологическому принципу действия он похож на работу с отягощениями.

Если вы бежите трусцой, едете на велосипеде или плаваете более 2 минут, то используете аэробный (то есть кислородный) источник энергии. Если же нагрузка настолько велика, что вы не можете заниматься данным видом физической активности более 10 секунд, то в этом случае источником энергии вам служит фосфат креатина (то есть вы используете одну из двух доступных вам анаэробных энергетических систем). Второй анаэробный источник энергии, находящийся в вашем распоряжении, — молочная кислота, высвобождение которой сопровождается характерным чувством жжения в мышцах.

Предлагаемая вам схема тренировок по методу спринта обладает всеми достоинствами, присущими аэробике, поскольку сами периоды спринта весьма малы. Таким образом, метод спринта станет своеобразным мостом между занятиями аэробикой и тренировками с отягощениями. Пользуйтесь этим методом в первое из трех занятий в неделю.

Заниматься по методу спринта нужно по следующей схеме:



- 5 минут в легком темпе
- 10 секунд в быстром темпе (так быстро, как только можете)
- 2 минуты в легком темпе
- Повторите 10-секундный спринт 10 раз, чередуя каждый из них минутными интервалами в легком темпе
- 5 минут в легком темпе для того, чтобы остыть (учитываются 2 минуты интервала в легком темпе после последнего спринта)

На втором занятии тренируйтесь по прежней схеме: 5 минут в легком темпе, 20 минут в целевом и снова 5 минут в легком темпе.

На третьем занятии тренируйтесь по методу интервалов, описанному в указаниях ко второму уровню:

- 5 минут в легком темпе
- 30 секунд в быстром темпе (не обязательно со скоростью спринта, но максимально интенсивно)
- 1 минута в легком темпе
- Повторите 30-секундный быстрый интервал 8-12 раз, чередуя каждый из них минутными интервалами в легком темпе
- 5 минут в легком темпе для того, чтобы остыть (учитывается минута интервала в легком темпе после последнего быстрого интервала)

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

### **СИЛА — В ЕДЕ**

Уже на первом уровне основной программы вы начали менять свои привычки в еде, стремясь к сбалансированному режиму питания. Вам пришлось отказаться от многих любимых продуктов во имя бы-

строого роста мышечной массы. Кроме того, благодаря новой диете вы распрощались с лишними килограммами. Все ваше внимание было сконцентрировано на соблюдении правильной пропорции полезных разновидностей белков, жиров и углеводов.

Теперь, когда вы справились с этой великой задачей, пришло время заняться уточнением вашего режима питания. Отныне вы должны четко разграничивать еду до и после тренировки, что позволит еще быстрее наращивать мышечную массу. Естественно, соотношение 50 процентов углеводов, 30 процентов жиров, 20 процентов белков, которое лежит в основе вашего рациона, не изменится. Однако поменяется распределение этих питательных веществ внутри самого рациона в зависимости от конкретных задач, будь то обеспечение тела энергией перед тренировкой или помощь в восстановлении организма после занятий.

## **ПРИЕМ ПИЩИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ**

Для того чтобы обеспечить организм достаточным количеством энергии перед тренировкой, нужно выполнять следующие рекомендации:

- Поешьте за пару часов до тренировки. Запомните, что в течение часа перед тренировкой желательно ничего не есть.
- Перед тренировкой желательно употреблять пищу, содержащую как можно меньше жиров, поскольку они медленно перевариваются.
- Перед тренировкой ни в коем случае нельзя есть конфеты и мучные продукты. Они резко повышают уровень инсулина, вызывая кратковременный прилив энергии, который закончится спадом го-

раздо раньше, чем вы успеете дойти до спортивного зала.

- Также не следует загружать желудок медленно расщепляющимися углеводами, содержащимися в макаронах и хлебе грубого помола.
- За час до тренировки не следует есть продукты, содержащие большое количество клетчатки. К ним относятся овощи, фрукты, злаки и отруби. Клетчатка просто не успеет перевариться, и во время тренировки вы будете испытывать дискомфорт.
- Перед тренировкой нужно съесть определенное количество белков. Однако речь идет не о сочном куске мяса. В данном случае будут более уместны обезжиренные молочные продукты (если, конечно, ваш организм может усваивать лактозу), пара яиц или белковая пищевая добавка. Эти легко усвояемые продукты не будут обременительны для вашего желудка.

Наилучший выход — принять за два часа перед тренировкой что-нибудь жидкое. Мы рекомендуем сделать себе коктейль из обезжиренного йогурта с добавлением злаков и фруктов.

## **ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

После тяжелой тренировки вы должны помочь мышцам как можно быстрее восстановить потери сил и энергии. Именно это определяет набор продуктов, которые можно употреблять после посещения спортивного зала.

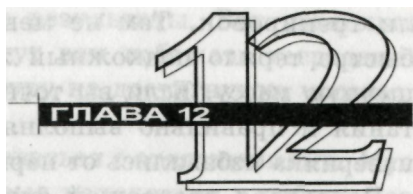
- В течение получаса после окончания тренировки вы должны принять порцию быстро распадающихся углеводов. Ваш организм должен высвободить

некоторое количество инсулина, чтобы ускорить подачу питательных веществ к мышцам. Для этого вполне подойдет хлеб или рис.

- Как ни странно, употреблять белки после тренировки вовсе не обязательно. Конечно, в данный момент ваши мышцы нуждаются в белках, но они получают их во время обычного приема пищи. Потреблять большое количество белков сразу после тренировки не обязательно. Вполне достаточно будет принять внутрь 5-10 г в виде йогурта, стакана молока или одного вареного яйца.
- Хотя, с другой стороны, белки еще никому не повредили. Поэтому, если ваша дневная норма белков равномерно распределена между всеми 5-6 приемами пищи, нет ничего страшного в том, что вы съедите их достаточное количество сразу после тренировки. Эти белки не будут потрачены непосредственно на строительство мышечной массы, но помогут вашим мускулам быстрее восстановиться. Другими словами, даром они не пропадут.
- В течение двух часов после окончания тренировки нужно выпить достаточное количество жидкости. Для этого прекрасно подойдет обезжиренный йогурт с кусочками фруктов.

Часть четвёртая

После основной программы



# СОХРАНЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

**И**так, прошло 6 недель с тех пор, как вы впервые взяли в руки гантели и начали тренироваться по основной программе. Сегодня вы выполнили последний подход и поставили гантели на место. Пришло время пить шампанское и с гордостью любоваться своим отражением в зеркале. Но что же вы видите?

Вероятно, вам нужно купить новое зеркало, поскольку вы просто не помещаетесь в старом. Развитые широчайшие мышцы спины изменили форму торса. „Накачанные“ средние пучки дельтовидных мышц стали достойным основанием долгожданного треугольника. Выпирающие стальные мышцы груди вот-вот разорвут рубашку.

Прекрасно, если все так и есть. Но намного более вероятно, что происшедшие изменения не столь грандиозны. Скорее всего, вы вообще не замечали каких-либо изменений вплоть до конца четвертой неде-

ли тренировок. Тем не менее ваше тело довольно быстро теряло подкожный жир и наращивало мышечную массу. Если вы точно соблюдали режим питания и правильно выполняли все упражнения, то наверняка избавились от пары лишних килограммов.

Благодаря возросшей физической активности и правильному питанию у вас крепкий сон ночью и прекрасное настроение днем. Вы стали более сильным и гибким, приобрели спортивную пружинящую походку. Вы от души наслаждаетесь всем этим и, возможно, даже не замечаете, насколько увереннее держитесь и как повысилась ваша самооценка.

Что же дальше? Не волнуйтесь, мы расскажем вам, как продолжить тренировки, чтобы сохранить достигнутые результаты и непрерывно продвигаться вперед.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

Одной из главных задач 6-недельной программы тренировок мускулатуры верхней части торса было выработать у вас привычку заниматься и стремление добиться более серьезных результатов. Эти мышцы довольно велики по размеру и в ходе дальнейших тренировок растут значительно быстрее, чем в начале. Даже если за прошедшие 6 недель вы и не превратились в Шварценеггера, то получили достаточный стимул продолжать занятия с отягощениями.

Независимо от того, желаете ли вы наращивать мышечную массу дальше или вам вполне достаточно того, что вы создали за эти 6 недель, нужно обязательно

сохранить достигнутые результаты. Вот несколько советов, которые помогут вам избежать деградации и поддержать мускулатуру на достигнутом уровне:

- Продолжайте тренироваться с отягощениями. Мышцы должны все время находиться в рабочем состоянии, иначе они начнут деградировать. Достаточно всего в течение 96 часов не нагружать мышцы, чтобы они начали терять объем. Именно поэтому перерывы между вашими тренировками никогда не превышают 4 дней. Чтобы сохранить достигнутые результаты, интенсивность ваших занятий должна быть минимум на уровне тренировок по основной программе.
- С другой стороны, нет ничего страшного в том, что вы устроите себе недельный отдых. Конечно, вы потеряете некоторую мышечную массу, но, чтобы вернуть ее, вам не понадобится слишком много времени. Более того, делать подобные перерывы каждые 2-3 месяца просто необходимо. Они позволяют полностью восстановиться и хорошо отдохнуть не только вашей мускулатуре, но и мозгу.
- После перерыва вы должны начать заниматься по новому комплексу. В течение 6-8 недель работы по одному комплексу ваши мышцы полностью адаптируются к нагрузке и прекращают расти. Даже если вы просто хотите поддержать достигнутый уровень развития мускулатуры, нельзя заниматься по одному и тому же комплексу более 2 месяцев. В противном случае вы неизбежно начнете терять мышечную массу.
- Новый комплекс ни в коем случае не должен нагружать вас больше, чем тренировки по основной программе. 10 упражнений, 18 подходов, 45 минут в спортивном зале 3 раза в неделю — это пре-



дельная нагрузка. Конечно, время от времени в течение года вы можете увеличивать ее, чтобы добиться наилучших результатов. Однако постоянно делать это нельзя, иначе вы перенапряжете мышцы. В результате их объем может уменьшиться и оказаться ниже уровня, достигнутого в ходе основной программы. Помните, что вес отягощений и длительность тренировки в основной программе оптимальны.

- Теперь об интенсивности. Вы не должны выкладываться в каждом подходе так, как будто от этого зависит вся ваша жизнь. Это совершенно лишнее. Однако вы должны постоянно прогрессировать, повышая сложность упражнений, увеличивая вес отягощений и регулярно оттачивая свою технику.

## **АЭРОБИКА**

Как правило, вам вполне достаточно сохранять достигнутый уровень интенсивности занятий аэробикой. К настоящему времени вы должны заниматься аэробикой полтора часа в неделю, 60 минут из этого времени работая в целевой зоне пульса. Снижение интенсивности уменьшает тренированность сердечно-сосудистой системы. Увеличение же ее пагубно влияет на строительство мышечной массы.

Если вы по-прежнему хотите увеличить объем мускулатуры груди, верхнего отдела спины и плечевого пояса, занимайтесь аэробикой по методам спринта и интервалов. Данные методы, подробно описанные в 10-й и 11-й главах, станут хорошим подспорьем для ваших тренировок с отягощениями — вы будете „вытапливать” подкожный жир, не подвергая опасности мышечную массу.

Есть и другой способ — совместить эти два метода в одном занятии аэробикой.

Встаньте на „беговую дорожку" и в течение 5 минут работайте в легком темпе, а затем еще 5 минут в целевом темпе. После этого без перерыва поработайте еще 10 минут в целевом темпе на велотренажере (здесь можно делать интервалы: 1 минута в целевом темпе, 1 минута — в легком, и так в течение 10 минут). В заключение поработайте 10 минут на „степпере", причем последние 5 минут — в легком темпе.

Данный метод обладает, по крайней мере, тремя преимуществами. Во-первых, ваш организм вынужден постоянно приспосабливаться, т. к. у мускулатуры нет возможности привыкнуть к нагрузкам. Во-вторых, нагрузка на мышцы ног постоянно меняется. В-третьих, вы поймете, почему у „степпера" есть опора для рук.

## ПИТАНИЕ

Продолжайте соблюдать режим питания, выработанный в ходе тренировок по основной программе. Он поможет сохранить и развить вашу мускулатуру. Помните, что ваш рацион должен на 50 процентов состоять из углеводов, на 30 процентов — из жиров и на 20 процентов — из белков. Не употребляйте в пищу насыщенные жиры, а заменяйте их на моно- и полиненасыщенные. Также не увлекайтесь низкокалорийными диетами, которые резко сократят рост мышечной массы.

Занятия аэробикой и работа с „железом" и так сократят количество жира в вашем теле. Ваш вес может и не измениться, но это будут килограммы мышечных волокон, а не жировой ткани.

Если, несмотря на все это, вам по-прежнему необходимо сбросить лишние килограммы, сократите энергетическую ценность своего дневного рациона на 500 калорий, то есть на 15 процентов. Благодаря этому вы гарантированно потеряете вес только за счет сокращения жировой прослойки, драгоценная же мышечная ткань останется в неприкосновенности. Тренируйтесь так же интенсивно, как обычно, — и вы будете терять вес. Однако не ждите, что при такой диете ваши мышцы будут увеличиваться в объеме. Возможно, вы все же сможете нарастить немного мышечной ткани, что как побочный эффект также будет очень неплохо. Главное — не забывайте, что ваша основная задача — сохранить тот объем мускулатуры, который у вас уже есть.

Независимо от того, хотите вы упорно строить мышцы либо интенсивно худеть, нужно питаться 5-7 раз в день (как вы помните, раньше вы ели 3 раза в сутки). Например, вы наращиваете мышечную массу при дневном рационе 4000 калорий. Их можно распределить следующим образом: три основных приема пищи по 1000 калорий каждый и два вспомогательных по 500 калорий, причем перерыв между едой не должен превышать 3-4 часов. Это поможет вам поддерживать высокий уровень энергии в течение всего дня, а также предохранит от лишнего чувства голода. Кроме того, вы сможете заниматься в любое время дня без чувства тяжести в животе.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ МУСКУЛАТУРЫ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ

**В** течение 6 недель вы активно разрабатывали мускулатуру верхней части туловища. Теперь мы предлагаем вашему вниманию 5 новых комплексов для „накачивания” данной группы мышц:

1. Комплекс для наращивания мышечной массы, построенный на суперсетах.
2. Комплекс для развития силы и выносливости.
3. Комплекс для улучшения спортивных показателей (улучшение координации движений, равновесия и рост мышечной массы).
4. Комплекс упражнений на шаре, который значительно улучшит вашу координацию движений и увеличит объем мускулатуры.
5. Универсальное упражнение для развития дельтовидной мышцы.

## **НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

Этот комплекс специально разработан для максимального роста мышечной массы при помощи тренировки суперсетами, то есть поочередным выполнением подходов нескольких упражнений без перерыва. Упражнения разбиты попарно на основе прорабатываемых ими групп мышц: два — для груди, два — для верхнего отдела спины и два — для плечевого пояса.

На тренировках по этому комплексу придерживайтесь следующих указаний:

- В суперсете выполняйте по 8-12 повторений каждого упражнения без перерыва. Прерваться можно только для того, чтобы поменять позу и взять другой снаряд.
- После окончания каждого суперсета отдыхайте в течение 30-60 секунд. Затем приступайте к следующему. Каждый суперсет следует делать только один раз.
- После окончания последнего суперсета на одну группу мышц отдохните 5 минут, потом приступайте к следующим трем суперсетам на другую группу. Затем вновь отдохните 5 минут, после чего выполните три последних суперсета.
- При выполнении упражнений на мышцы спины, в которых руки работают поочередно, сперва сделайте суперсет на одну руку, а затем — на другую.
- Выполняйте все 9 суперсетов по понедельникам и пятницам в течение 6 недель.
- Каждые две недели изменяйте порядок выполнения упражнений, но не разбивайте пары.

### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ УГЛОМ (ГРУДЬ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели верхним хватом, лягте на скамью с отрицательным наклоном. Упритесь коленями, как показано на рисунке. Согните руки с гантелями почти под прямым углом так, чтобы плечи были параллельны полу. Предплечья и ладони обращены вперед.



#### НАЧАЛИ:

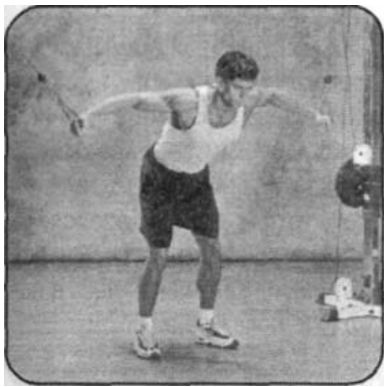
Максимально нагружая грудные мускулы, выпрямите руки так, чтобы они стали перпендикулярны полу. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Главная цель этого упражнения — нагрузить верхние пучки грудных мышц сильнее, чем средние и нижние. Чем больше отрицательный угол наклона скамьи, тем больше нагрузка на верхние пучки.
- Следите за тем, чтобы в течение всего повторения руки не уходили в стороны, вперед или назад, а двигались строго вверх и вниз. Это снимает нагрузку с трицепсов и дополнительно „нагружает” грудь.
- Голова и лопатки должны быть плотно прижаты к скамье. Если вы не можете поднять гантели, не прогибая спину, значит, вы взяли слишком большой вес.

## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

### СГИБАНИЕ РАЗВЕДЕННЫХ В СТОРОНЫ РУК НА БЛОКЕ СТОЯ (ГРУДЬ)



#### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Станьте между станинами, возьмите подковообразные рукоятки верхних блоков. Разведите немного согнутые в локтях руки в стороны так, чтобы плечи были параллельны полу. Наклонитесь так, чтобы туловище находилось под углом примерно 45 градусов к полу. Немного согнутые в коленях ноги поставьте на ширину плеч.

#### НАЧАЛИ:

Медленно сведите руки вниз, сохраняя фиксированное положение туловища. Задержитесь на мгновение, затем медленно верните руки в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Главная цель этого упражнения — проработка нижних пучков большой грудной мышцы. Они должны подчеркнуть спортивную форму нижней части груди. При выполнении упражнения ваши руки должны сходиться точно под грудью. Грудь и предплечья должны быть все время напряжены. В течение всего упражнения сохраняйте туловище в фиксированном положении. Единственной подвижной частью должны быть только руки.
- В течение всего подхода ни в коем случае не сгибайте руки в локтях больше, чем указано на рисунке.
- В начале положительной фазы упражнения расправьте плечи, отведя их немного назад, и сохраняйте данное положение в течение всего подхода. Хотя это немного сократит амплитуду движения, вы предохраните плечевые суставы от возможной травмы и переключите нагрузку с дельтовидных мышц на грудь.

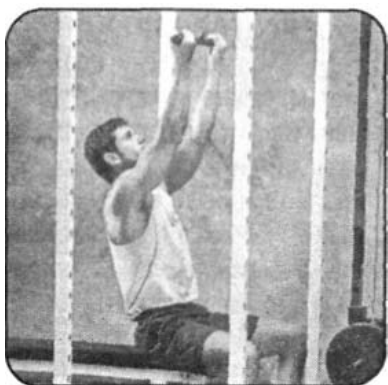


**ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ ШИРОКИМ ХВАТОМ\***

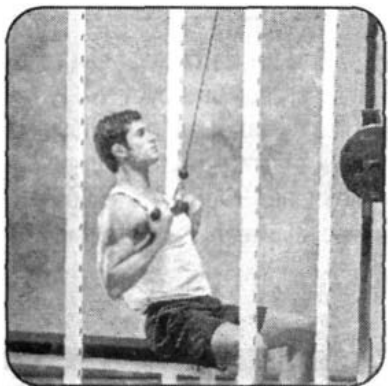
Сядьте на край скамьи лицом к блоковому устройству, вытяните руки вверх и возьмите длинный гриф широким верхним хватом. Опустите согнутые в локтях руки так, чтобы гриф оказался на уровне ключицы. Задержитесь на минуту, затем вернитесь в исходное положение.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. L02.

**ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ УЗКИМ ХВАТОМ\***

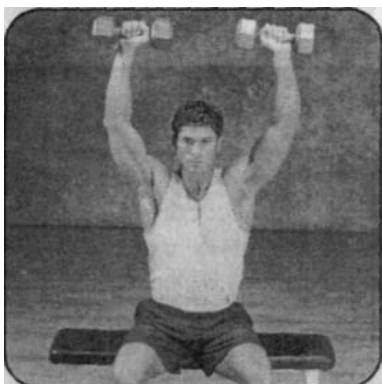
Сядьте на край скамьи лицом к блоковому устройству, вытяните руки вверх и возьмите короткий гриф узким нижним хватом. Опустите согнутые в локтях руки так, чтобы гриф оказался на уровне груди. Задержитесь на минуту, затем вернитесь в исходное положение.



Подробные инструкции к упражнению см. на с. 123.

**ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВЕДЕННЫМИ ЛОКТЯМИ  
СИДЯ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите гантели верхним хватом, сядьте на середину скамьи. Согните руки в локтях и разведите их в стороны так, чтобы гантели были на уровне немного ниже ушей, ладони вперед. Расправьте плечи, смотрите прямо перед собой.

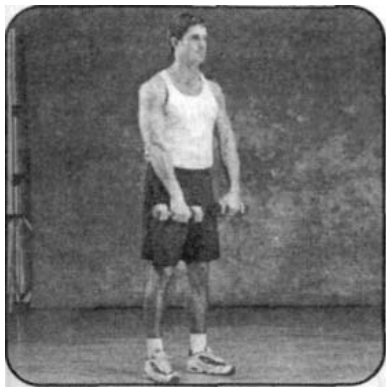
**НАЧАЛИ:**

Поднимите гантели над головой, распрямляя руки. Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- В течение всего упражнения держите туловище напряженным. Сохраняйте фиксированное положение спины, не прогибайте ее.
- Сконцентрируйте внимание на работе дельтовидных мышц. Постарайтесь не обращать внимания на трицепсы.
- Следите за тем, чтобы руки поднимались строго вверх и не отклонялись назад. Ни в коем случае не разворачивайте плечи и не поворачивайте гантели.
- Данное упражнение можно выполнять и стоя. Это сильнее нагрузит ваше тело, поскольку нужно будет сохранять равновесие. Однако у вас возникнет соблазн помочь себе поднимать гантели, используя рикошет, что категорически запрещено. Если вы выполняете упражнение стоя, спина должна быть в естественно прямом положении, ноги немного согнуты в коленях, а ступни — плотно стоять на полу во время всего подхода.

## ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ПЕРЕД СОБОЙ (ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантели верхним хватом, поставьте ноги на ширину плеч. Опустите прямые руки вниз так, чтобы гантели были впереди ниже пояса на уровне носков. Руки в локтях немного согнуты, спина и шея прямые, взгляд вперед.



### НАЧАЛИ:

Поднимите руки перед собой на уровень плеч. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Чтобы нагрузить передние пучки дельтовидной мышцы, вам не нужно брать слишком тяжелые гантели. Эти пучки достаточно малы, и их можно прекрасно проработать небольшим весом. Медленное выполнение повторения с легкими гантелями принесет гораздо больше пользы, чем конвульсивные движения рикошетом с тяжелыми снарядами.
- В течение всего подхода руки должны быть параллельны друг другу.
- В ходе выполнения упражнения спина также играет весьма важную роль. Нижний отдел спины помогает сохранять равновесие, когда вы поднимаете гантели. При подъеме рук мышцы спины приводят в движение лопатки, оттягивая их вниз. Это происходит автоматически, независимо от того, контролируете вы это движение или нет. Ваша задача — сохранять спину в естественно прямом положении в течение всего упражнения.

## **НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

### **РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\***



Возьмите гантели, лягте спиной на скамью. Сведите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью.

Медленно разводите руки с гантелями до тех пор, пока плечи не будут параллельны полу. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 100.

**ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\***

Лягте спиной на скамью, держа гантели в согнутых руках по бокам туловища на уровне плеч немного выше груди. Медленно поднимите выпрямляющиеся руки с гантелями над грудью. Медленно опустите руки, вернув их в исходное положение.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 101.

## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ (СПИНА)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу средним (на ширине плеч) верхним хватом, наклонитесь так, чтобы туловище было почти параллельно полу. Опустите штангу на вытянутых руках. Ноги в коленях немного согнуты, туловище напряжено, взгляд направлен вниз.

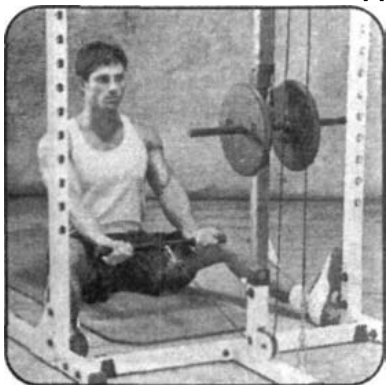


### НАЧАЛИ:

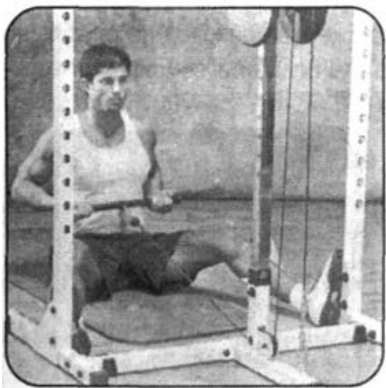
Поднимите штангу к верхнему отделу брюшного пресса. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Данное упражнение считается самым популярным способом „накачки“ мышц верхней части спины. Зайдя в любой профессиональный зал, вы сразу же заметите культуристов, которые выполняют это упражнение с невероятно тяжелыми штангами. Однако, поскольку вы не собираетесь ставить мировой рекорд, делайте подходы медленно и с достаточно легким весом. Попробуйте почувствовать, как работают мускулы верхнего отдела спины и задние пучки дельтовидной мышцы.
- Ни в коем случае не используйте при поднятии штанги рикошет ног. Ноги должны быть все время немного согнуты в коленях, а туловище — сохранять угол наклона.
- В высшей точке амплитуды движения локти должны быть отведены вверх.
- При неправильном выполнении этого упражнения можно травмировать нижний отдел спины. Поэтому всегда опускайте штангу медленно, внимательно контролируя движение.

**ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА СИДЯ (СПИНА)****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Сядьте лицом к станине блочного устройства, упритесь ногами в ее основание, как показано на рисунке. Возьмите средним (немного уже ширины плеч) нижним хватом гриф нижнего блока. Спина прямая, плечи расправлены, руки и ноги немного согнуты.

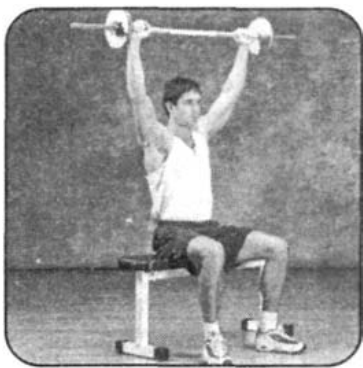
**НАЧАЛИ:**

Притяните гриф к верхнему отделу брюшного пресса, задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

- Главная цель этого упражнения — проработка мускулатуры среднего и верхнего отделов спины. Тяните гриф блока на себя до тех пор, пока не почувствуете сильного напряжения в этих участках спины.
- Ни в коем случае не отклоняйтесь назад в ходе выполнения упражнения.
- Постарайтесь максимально расслабить предплечья и кисти. Это поможет сконцентрироваться на работе мышц верхней части туловища.





### **ПОДЪЕМ ШТАНГИ ВВЕРХ СИДЯ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 154, но вместо гантелей используйте штангу. Возьмите ее широким верхним хватом.



### **РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 104. Разведите руки с гантелями в стороны, подняв их на уровень плеч.



## **ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ\***

Возьмите гантели верхним хватом, сядьте на наклонную скамью и откиньтесь на спинку. Поднимите гантели над головой, выпрямив руки перпендикулярно полу.



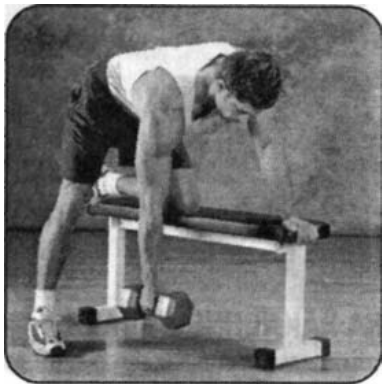
## **РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ\***

Возьмите гантели нейтральным хватом, сядьте на наклонную скамью, откиньтесь на спинку и поднимите руки над головой. Выполняйте упражнение так же, как описано в указаниях к основной программе тренировок.

\* Подробные инструкции к упражнениям см. на с. 121 и 100.

## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

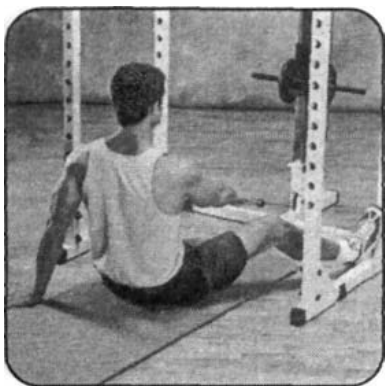
### ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ



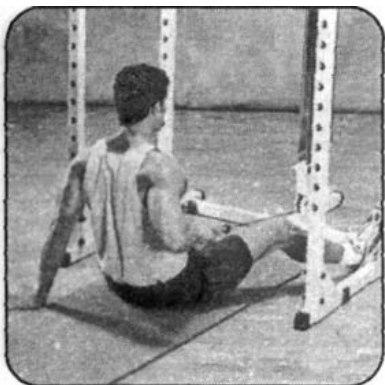
Выполняйте это упражнение так же, как описано в указаниях к основной программе тренировок (с. 103). Сперва выполните повторения на одну руку, затем сразу переходите к следующему упражнению суперсета (тяга нижнего блока сидя одной рукой). Закончите суперсет на одну руку, а затем точно так же проработайте другую.



## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА СИДЯ ОДНОЙ РУКОЙ



Сядьте лицом к станине блочного устройства, упритесь ногами в ее основание, как показано на рисунке. Одной рукой возьмите верхним хватом подковообразную рукоять нижнего блока. Второй рукой упритесь в пол. Потяните рукоять на себя до уровня талии, задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

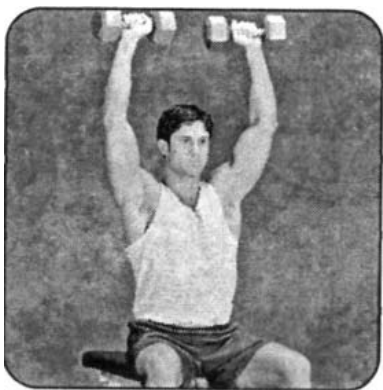


## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

### ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВОРОТОМ СИДЯ\*



Поднимите гантели над головой, развернув немного согнутые в локтях руки ладонями наружу. Задержитесь, затем медленно верните руки с гантелями в исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 105.

### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ СТОЯ\*



Возьмите в руки гантели, поставьте ноги на ширину плеч. Согнитесь так, чтобы туловище было параллельно полу. Не меняя положения туловища, разведите руки с гантелями так, чтобы плечи стали параллельны полу.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 125.

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ**

Подавляющее большинство упражнений, которые вы будете выполнять в течение этого 6-недельного курса, уже знакомы вам по основной программе тренировок. Однако ранее количество подходов каждого упражнения было определено так, чтобы максимально увеличить мышечную массу. Теперь перед вами стоит другая задача — увеличить силу и выносливость мышц, то есть „подсушить” их. Поэтому нагрузка будет значительно выше, чем при работе по основной программе тренировок.

На тренировках по этому комплексу придерживайтесь следующих указаний:

- Занимайтесь по данному комплексу по понедельникам и пятницам.
- В течение первых двух недель выполняйте первые 8 упражнений: 2 — на мышцы груди, 2 — на мускулатуру спины и 4 — на мышцы плечевого пояса. Число подходов и повторений указано в приведенных ниже описаниях упражнений.
- В течение третьей и четвертой недель тренировок переключитесь на 2 новых упражнения для мускулатуры груди и спины. Продолжайте выполнять 4 старых упражнения для мышц плечевого пояса, увеличив количество подходов, уменьшив в них количество повторений, которые нужно выполнять с большим весом.
- В течение пятой и шестой недель вновь поменяйте упражнения на мускулатуру груди и спины, вы-

полняя указанное число подходов и повторений. Продолжайте выполнять 4 старых упражнения для мышц плечевого пояса, изменив число подходов и повторений, как указано в описаниях.

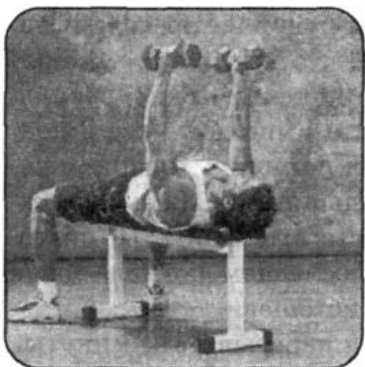
- В один из подходов каждого упражнения измените число повторений и работайте с меньшим весом. Это позволит вам полностью израсходовать молочную кислоту, которая накопилась в мышечной ткани за предыдущий подход. Данный подход должен длиться 60 секунд.
- Перед „рабочими“ подходами из 8 или менее повторений выполните 1 или 2 разминочных подхода. Перед 60-секундным подходом или подходом, состоящим более чем из 8 повторений, разминаться не следует.
- Все подходы одного упражнения следует выполнять с одинаковым весом. Остановитесь только тогда, когда ваши мышцы будут на пределе истощения и вы почувствуете, что не сможете выполнить следующее повторение технически правильно. Если вы способны чисто выполнить все 3 подхода по 8 повторений и не истощить мышцу, значит, вам следует взять больший вес. Возьмите такой, с которым вы сможете выполнить 10 повторений. В результате на последнем подходе ваша мышца будет полностью истощена.
- Между подходами делайте перерыв на 2 минуты.





### **ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 121. В течение первой и второй недель выполняйте 3 подхода по 8 повторений.



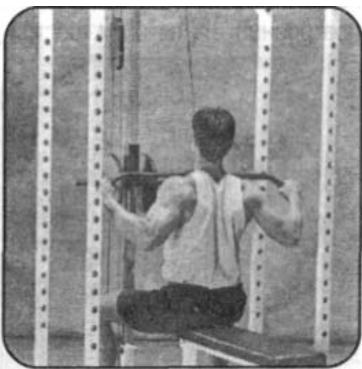
### **РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 122. В течение первой и второй недель выполняйте 2 подхода по 60 секунд каждый.



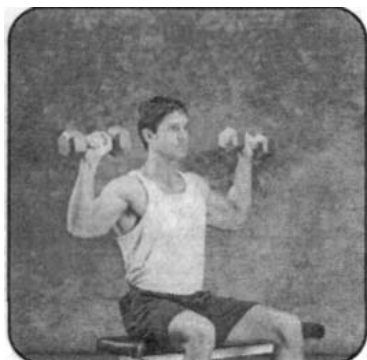
### **ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 103, только гантель следует брать нижним хватом. В течение первой и второй недель выполняйте 3 подхода по 8 повторений.



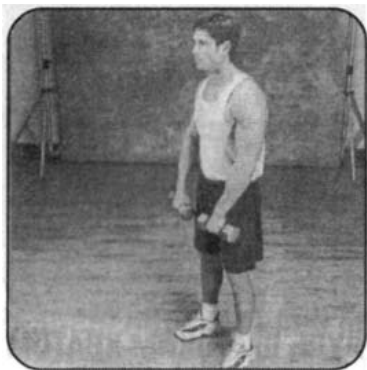
### **ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ ШИРОКИМ ХВАТОМ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 102. В течение первой и второй недель выполняйте 3 подхода по 8 повторений.



### ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВЕДЕННЫМИ ЛОКТЯМИ СИДЯ

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 154. Кроме того, данное упражнение можно делать со штангой, как описано на с. 160. В течение первой и второй недель выполняйте 3 подхода по 8 повторений, на третьей и четвертой неделях - 4 подхода по 5 повторений, на пятой и шестой - 5 подходов по 3 повторения.



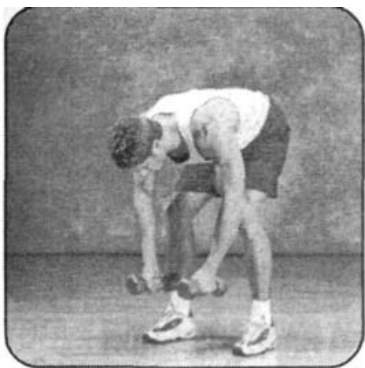
### ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ПЕРЕД СОБОЙ

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 155. В течение всей работы с данным комплексом выполняйте 1 подход по 15 повторений.



### **РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 104. В течение всей работы с данным комплексом выполняйте 1 подход по 15 повторений.



### **РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В НАКЛОНЕ СТОЯ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 125. В течение всей работы с данным комплексом выполняйте 1 подход по 15 повторений.



### **ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 101. В течение третьей и четвертой недель выполняйте 4 подхода по 5 повторений.



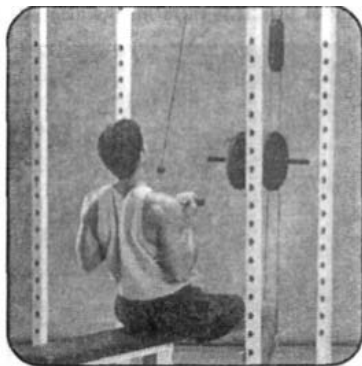
### **РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 161. В течение третьей и четвертой недель выполняйте 2 подхода: первый - 60 секунд, второй - 90 секунд.



### **ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 103. В течение третьей и четвертой недель выполняйте 4 подхода по 5 повторений.



### **ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА НА ГРУДЬ УЗКИМ ХВАТОМ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 123. В течение третьей и четвертой недель выполняйте 3 подхода по 8 повторений.



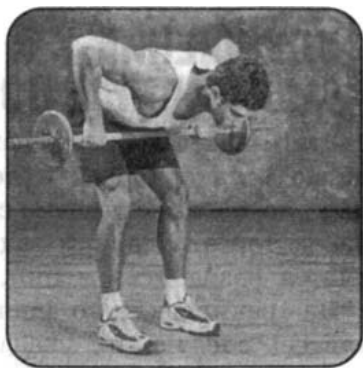
## ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Возьмите штангу верхним широким хватом, лягте на скамью и положите штангу на грудь. Поднимите штангу строго вверх, задержитесь на мгновение и медленно опустите ее вниз. В течение пятой и шестой недель выполняйте 5 подходов по 3 повторения.



## СГИБАННИЕ РАЗВЕДЕННЫХ В СТОРОНЫ РУК НА БЛОКЕ СТОЯ

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 151. В течение пятой и шестой недель выполняйте 2 подхода по 90 секунд каждый.



### **ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 158. В течение пятой и шестой недель выполняйте 4 подхода по 5 повторений.



### **ПОДТЯГИВАНИЕ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ**

Возьмитесь за перекладину верхним хватом, руки на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, голени скрещены. Подтяните на руках туловище к перекладине так, чтобы она оказалась ниже подбородка. Задержитесь, затем медленно опуститесь в исходное положение. Выполняйте 3 подхода по 8 повторений либо столько, сколько можете сделать.





## **УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

Эта 6-недельная программа тренировок рассчитана не только на развитие ваших спортивных данных, но и на увеличение силы мускулатуры верхней части торса. Главной задачей этого комплекса является разработка мышц, разворачивающих плечо.

На тренировках по данному комплексу придерживайтесь следующих указаний:

- Занимайтесь по этому комплексу по понедельникам и пятницам.
- На первых двух неделях тренировок отдыхайте между упражнениями по 60 секунд, на третьей и четвертой неделях — по 90 секунд, на пятой и шестой — по 2 минуты.
- В течение первых двух недель выполняйте по 1 подходу из 15 повторений каждого из 8 упражнений комплекса.
- В течение четвертой и пятой недель выполняйте по 2 подхода из 8-12 повторений каждого упражнения, кроме отжимания для плечевого пояса (выполнять по 1 подходу столько повторений, сколько сможете).
- В течение пятой и шестой недель выполняйте по 3 подхода из 6-10 повторений упражнений для мускулатуры груди и верхнего отдела спины. Упражнения для плеч выполняйте следующим образом: подъем гантели лежа нижней рукой — 2 подхода по 6-10 повторений; подъем гантелей лежа верхней рукой — 3 подхода по 6-10 повторений; отжимания для плечевого пояса — по 1 подходу столько повторений, сколько сможете сделать.

## УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

### **ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА**



Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 101, но начинайте в позиции, когда руки вытянуты вверх (то есть находятся в верхней точке амплитуды), либо делайте его следующим образом: сперва поднимите и опустите одну руку, а затем - другую.

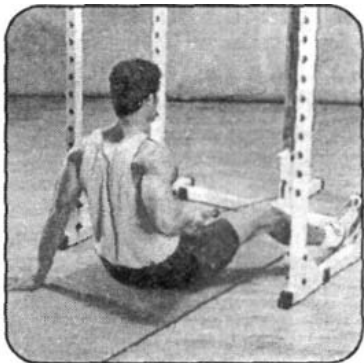
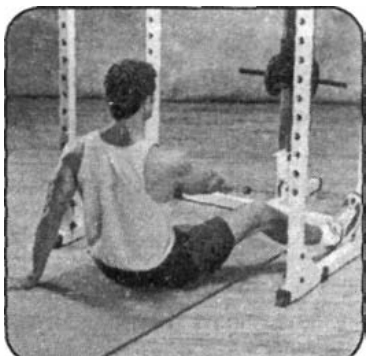


## УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ **ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**



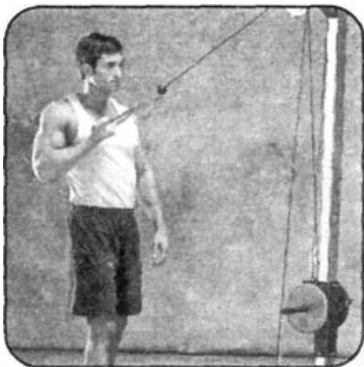
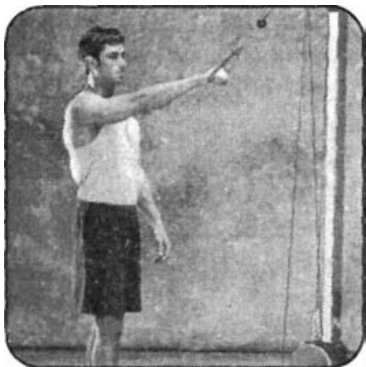
Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 105, но измените угол наклона скамьи (он должен быть 45-90 градусов).





## **ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА СИДЯ ОДНОЙ РУКОЙ**

Выполняйте это упражнение так же, как описано на с. 163,



## **ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ОДНОЙ РУКОЙ С РАЗВОРОТОМ**

Возьмите верхним хватом подковообразную рукоять верхнего блока и вытяните прямую руку немного выше плечевого сустава. Потяните рукоять блока на себя, развернув руку в позицию нижнего хвата. Верните руку в исходное положение.

**ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ НИЖНЕЙ РУКОЙ ЛЕЖА НА БОКУ  
(ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)****ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите гантель в правую руку, лягте на скамью на правый бок, подобрав ноги. Выдвиньте правую руку на край скамьи и согните ее в локте так, чтобы гантель оказалась на уровне головы, как показано на рисунке. Правое плечо упирается в скамью, левая рука вытянута вдоль туловища.

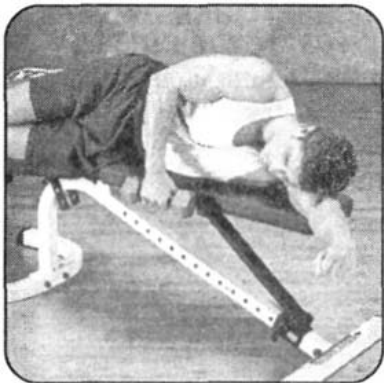
**НАЧАЛИ:**

Не отрывая плечо от скамьи, опустите предплечье с гантелью так низко, как сможете. Задержитесь на минуту, затем поднимите предплечье настолько высоко, насколько сможете. Выполнив необходимое количество повторений, поменяйте позу и проработайте левую руку точно так же.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ**

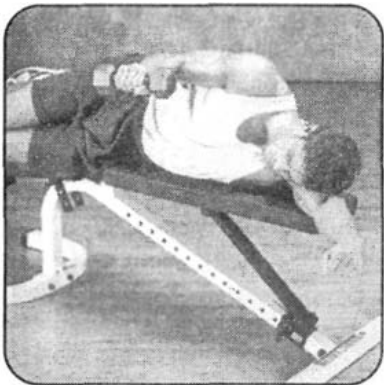
- Это упражнение больше тренирует мышцы, разворачивающие плечо в плечевом суставе, чем дельтовидную мышцу. При его выполнении вы должны чувствовать нагрузку с внутренней стороны плеча.
- Работайте с гантелью малого веса, выполняйте движения медленно и аккуратно. Помните, что вы прорабатываете довольно маленькие по размеру мышцы, которые легко травмировать.
- В течение всего упражнения верхняя часть предплечья и локоть должны быть неподвижны.

## УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ ВЕРХНЕЙ РУКОЙ ЛЕЖА НА БОКУ (ПЛЕЧИ, ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите гантель в правую руку, лягте на скамью на левый бок, подобрав ноги. Положите прямую левую руку под голову, правую руку согните в локте под прямым углом и опустите гантель на уровень скамьи. Правое плечо и локоть прижмите к правому боку.



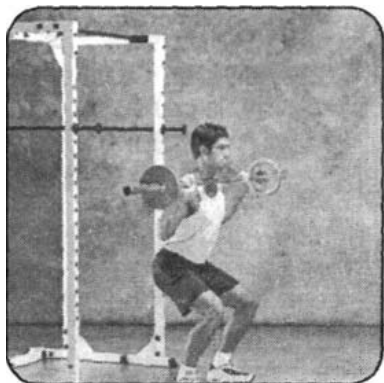
### НАЧАЛИ:

Сохраняя неподвижной верхнюю часть руки и угол сгиба в локте, поднимите гантель на уровень плеча. Сделайте паузу, затем опустите руку в исходное положение. Выполнив необходимое количество повторений, поменяйте позу и проработайте левую руку точно так же.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

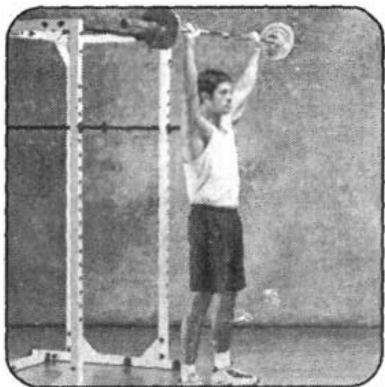
- Это упражнение тренирует задние и средние пучки дельтовидной мышцы.
- Так же как и при выполнении подъема гантели лежа нижней рукой, делайте упражнение медленно и используйте небольшой вес. Выполняя повторение слишком быстро или работая со слишком большим весом, вы рискуете получить травму.

## ТОЛЧОК ШТАНГИ ИЗ ПОЛУПРИСЕДА (ПЛЕЧИ, ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС)



### ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Возьмите штангу широким верхним хватом на грудь. Согните ноги в коленях под углом немного больше 90 градусов. Ноги на ширине плеч, спина в естественно прямом положении.



### НАЧАЛИ:

Присядьте немного поглубже, а затем поднимите штангу вверх на вытянутых руках, одновременно выпрямляя ноги. Задержитесь на мгновение, затем вернитесь в исходное положение.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

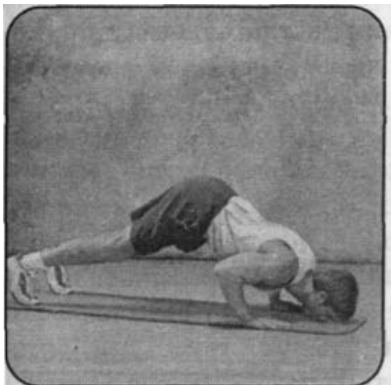
- Поскольку данное движение выполняется по принципу распрямляющейся пружины, повторение будет несколько быстрее обычного.
- Поскольку основная нагрузка приходится на трицепсы и дельтовидные мышцы, первыми движение должны начинать ноги. Представьте, что собираетесь прыгнуть.
- Ни в коем случае не прогибайте спину: она должна оставаться в естественно прямом положении.

# УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ



## ВНИМАНИЕ, ПРИГОТОВИЛИСЬ:

Встаньте на ладони и носки так, как показано на рисунке. Напряженные руки и ноги поставьте немного шире плеч.



## НАЧАЛИ:

Сгибая руки в локтях, медленно опуститесь вниз и вперед так, чтобы лицо коснулось пола. Задержитесь на мгновение, а затем вернитесь в исходное положение.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

- Если в нижней точке траектории вы поднимете голову, то можете удлинить амплитуду движения. Однако это увеличит нагрузку на плечи. Попробуйте оба способа и выберите тот, который более удобен.
- Если выполнять упражнение в таком виде для вас слишком легко, можете поставить ноги на ступеньку или стул. Чем выше находятся ноги, тем труднее выполнять упражнение.



## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ

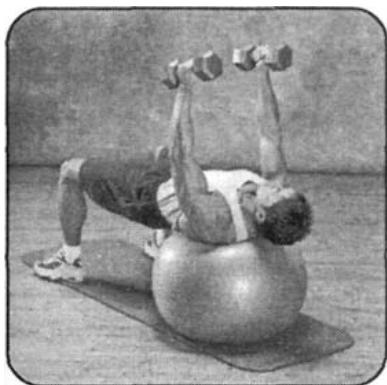
В наши дни практически в каждом спортзале есть большой виниловый шар. Его используют для того, чтобы заставить мускулы работать без стабильной основы в виде скамьи или упора ногами в пол. Спортсмены часто используют в своих тренировках шар, поскольку он не только увеличивает массу и силу мышц, но и развивает чувство равновесия, а также координацию движений. Шар — это своего рода имитатор реальных условий, когда человеку приходится прилагать усилия, не имея твердой опоры.

Важно также научить мускулы работать не только в двухмерном режиме с твердым упором и изолированным воздействием на отдельные группы мышц, но и в реальных условиях. Вам придется научиться работать с отягощениями, одновременно сохраняя равновесие. Это не слишком отразится на размере мускулатуры верхней части торса, но зато разовьет мышцы нижнего отдела туловища, которые и помогут вашему телу сохранять равновесие.

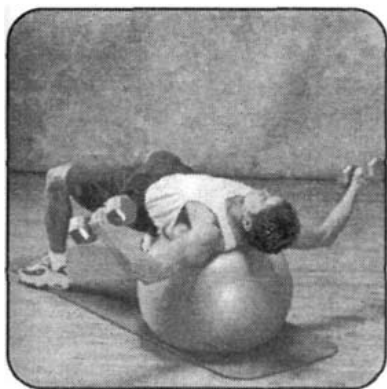
Тренируйтесь по этому комплексу в течение 6 недель. В первые две недели выполняйте по одному подходу каждого упражнения из 8-12 повторений. На третьей и четвертой неделях делайте по 2 подхода, а на пятой и шестой — по 3 подхода. После каждого упражнения отдыхайте в течение 2 минут.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ

### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\*

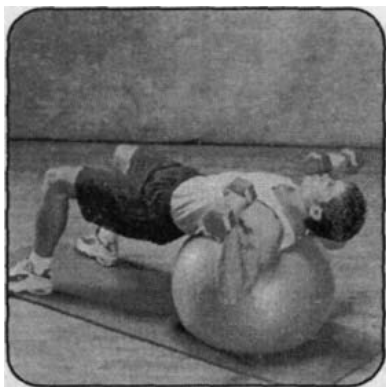


Возьмите гантели нейтральным хватом, лягте спиной на шар, как показано на рисунке. Сведите немного согнутые в локтях руки с гантелями перед собой так, чтобы руки были перпендикулярны полу. Разведите руки так, чтобы плечи стали параллельны полу. Задержитесь на мгновение, затем верните руки в исходное положение.

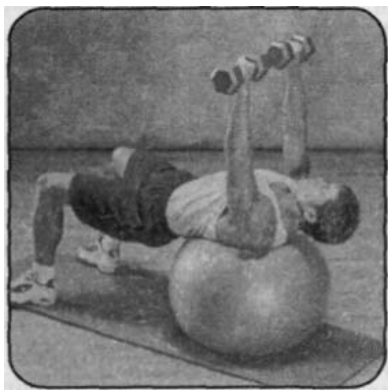


\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 100.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\*



Возьмите гантели верхним хватом, лягте спиной на шар, как показано на рисунке (упор ногами в пол, таз и голова - на весу, верхний отдел спины - на шаре). Согните руки в локтях так, чтобы гантели были выше уровня груди. Поднимите гантели вверх, полностью выпрямляя руки. Задержитесь *на мгновение*, затем верните руки в исходное положение.

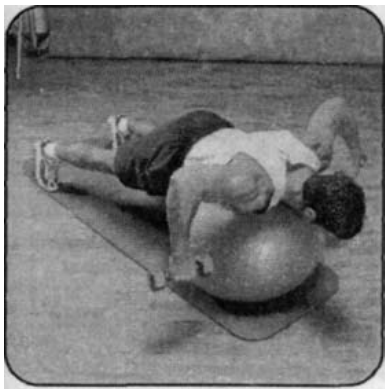


\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 101.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА\*



Возьмите гантели верхним хватом, лягте грудью на шар, упритесь носками в пол. Согните руки в локтях под прямым углом так, чтобы плечи были параллельны туловищу. Гантели должны оставаться на весу. Сведите лопатки вместе и приподнимите голову. Затем верните лопатки в исходное положение.



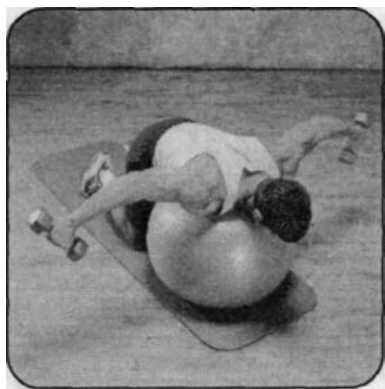
\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 85.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ

### РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ\*



Возьмите гантели верхним хватом, станьте на колени перед шаром и лягте на него грудью. Согните руки в локтях под прямым углом так, чтобы плечи были перпендикулярны туловищу. Разведите руки в стороны, задержитесь на мгновение и верните их в исходное положение.

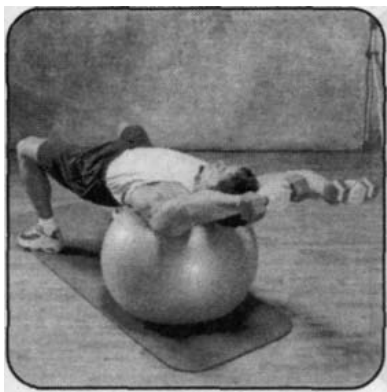


\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 125.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ „ПУЛЛ-ОВЕР“ ЛЕЖА

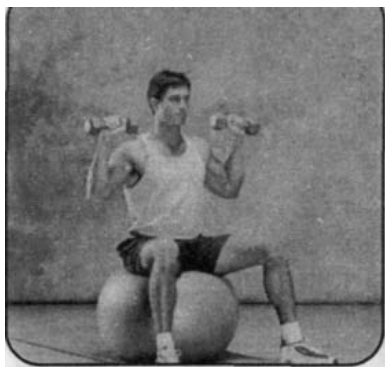


Возьмите гантели верхним хватом, лягте спиной на шар, как показано на рисунке (упор ногами в пол, таз и голова - на весу, верхний отдел спины - на шаре). Сведите руки с гантелями перед собой так, чтобы они были строго перпендикулярны полу. Медленно заводите руки, немного согнутые в локтях, за голову, пока руки не станут параллельны полу.



УПРАЖНЕНИЯ НА ШАРЕ

## ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ С РАЗВЕДЕННЫМИ ЛОКТЯМИ СИДЯ\*



Возьмите гантели верхним хватом, сядьте на шар. Согните руки в локтях и разведите их в стороны так, чтобы гантели были немного ниже ушей, ладони вперед. Расправьте плечи, смотрите прямо перед собой. Медленно поднимите над головой и опустите сперва одну, а затем - другую руку.



\* Подробные инструкции к упражнению см. на с. 154.

## **УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ**

Это упражнение разработано специально для тех, у кого нет времени на полноценную тренировку мышц плечевого пояса. Благодаря ему вы сможете проработать под разными углами все пучки дельтовидной мышцы.

Работайте с таким весом, который позволит вам выполнить 10 повторений. Выполняйте движения медленно и технически правильно.



УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
**УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ  
МЫШЦЫ**

**ВНИМАНИЕ,  
ПРИГОТОВИЛИСЬ:**

Возьмите гантели, поставьте ноги на ширину плеч, опустите руки вниз, ладони обращены друг к другу (1).



**НАЧАЛИ:**

Поднимите руки в стороны на уровень плеч (2).



Вытяните руки перед собой на уровне плеч (3).



## УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УНИВЕРСАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



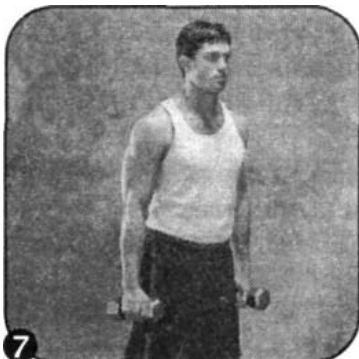
Опустите руки вниз так, чтобы гантели были впереди на бедрах на уровне носков (4).

Поднимите руки перед собой на уровень плеч (5).



Разведите руки в стороны на уровне плеч (6).

Опустите руки в исходное положение (7).



# ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

**П**рочитав нашу книгу, вы наверняка убедились, что создание мускулатуры верхней части торса, ее совершенствование и последующее сохранение — дело всей жизни. Поэтому, если уж вы взялись за это, то надо быть готовым к долгой и упорной работе. Если же вы бросите заниматься после окончания основной программы тренировок, то ваши мышцы быстро деградируют.

Конечно, генетика и здравый смысл рано или поздно установят пределы развития мускулатуры, за которые вы не сможете, да и вряд ли захотите выходить. Предположим, вы закончили выполнять основную программу, но не желаете останавливаться, так как вам понравилось совершенствовать собственное тело и заниматься по предложенному нами комплексу. Поэтому вы продолжаете работать с теми же упражнениями, увеличивая число подходов. Возможно, в течение последующих недель вы и сможете добиться кое-каких результатов, но они будут уже не столь

впечатляющими. Тогда вы еще больше увеличите нагрузку, но это не поможет — вы по-прежнему топчетесь на месте. В отчаянии вы вновь увеличиваете нагрузку, доводя ее до критической. В результате ваши тренировки длятся по полтора часа и более, а мускулатура медленно, но верно деградирует.

Поздравляю, вы на собственном печальном опыте убедились в непреложности основных законов тренировки с отягощениями. Во-первых, больше еще не значит лучше. Иногда на первых порах действительно имеется некоторый эффект, но вы сами видите, чем это заканчивается. Здесь срабатывает закон плато: если вы слишком долго будете тренироваться с однотипной нагрузкой, то в один прекрасный момент обнаружите, что она не дает результатов. В лучшем случае, если вам повезет, вы окажетесь в состоянии застоя — ваши мышцы больше не растут, но и не деградируют. Однако, как показывает практика, многие не замечают застоя и с маниакальным упорством продолжают терзать один и тот же комплекс упражнений до тех пор, пока их мышцы не начнут терять свою силу, массу и даже заменяться жировой тканью.

В начале тренировки по новой программе все эти подъемы, плато и спады кажутся чем-то нереальным. Вы твердо уверены, что героически преодолете все законы физиологии и будете постоянно и непрерывно наращивать вожденную мышечную массу. Если бы такое чудо было возможно, по улицам бы толпами расхаживали „перекачанные" 200-килограммовые силачи.

Чтобы избежать описанных выше неприятностей, новичок должен заниматься по одному комплексу упражнений 6-8 недель. Более опытный посетитель спортивного зала должен заменить комплекс, если

не видит прогресса в течение 6 последних тренировок. Если профессиональные культуристы не видят результатов хотя бы одной тренировки, то сразу же меняют комплекс упражнений. Кроме того, они никогда не повторяют свои тренировки дважды, а всякий раз добавляют что-то новенькое.

Физиологические причины необходимости постоянных изменений режима тренировок кроются в синдроме адаптации, описанном медиками в 1930-х годах. При изучении этого синдрома ученые выделили три стадии тренировочного процесса: сигнальная, сопротивления и истощения.

**Сигнальная стадия.** Помните ваше состояние после первой тренировки по основной программе? Это был первичный ответ вашего организма на нагрузку. В течение этой стадии вы можете испытывать легкий, средний или сильный дискомфорт. В данной ситуации ваша главная цель — остаться в живых. Мы специально разработали основную программу таким образом, чтобы свести до минимума отрицательные результаты сигнальной стадии. Если сразу же дать организму слишком большую нагрузку, то вы вполне можете бросить тренировки прежде, чем дойдете до следующей стадии. В итоге наша книга окажется заброшенной далеко на полку.

**Стадия сопротивления.** Если у вас хватит силы воли продолжить заниматься по нашей программе тренировок, то довольно скоро вы перейдете на новый этап — стадию сопротивления — и начнете пожинать плоды своих усилий. На стадии сопротивления ваши мышцы усиленно адаптируются к обрушившимся на них сверхнагрузкам, увеличиваясь в размерах и становясь более сильными. Вы выполняете

упражнения все более технически правильно, что значительно повышает их эффективность. Кроме того, вместе с результатами приходит и уверенность в себе, которая вдохновляет вас на более интенсивные тренировки. Это также самым благоприятным образом сказывается на росте мышечной массы.

Однако, если вы слишком перегружаете свой организм во время тренировок, наступает третья стадия.

**Стадия истощения.** Все хорошее когда-нибудь кончается — эта истина знакома культуристам так же хорошо, как биржевым маклерам, играющим на повышение. **Рано** или поздно мускулы полностью адаптируются к определенному типу нагрузки и наступает новый этап — стадия истощения. Вы вошли в состояние плато или, что еще хуже, начали откатываться назад.

Скорее всего, вы не сможете сразу распознать эту стадию и продолжите до последнего изматывать свои мышцы, увеличивая нагрузку. Более того, вы будете очень нервничать из-за того, что у вас ничего не получается. Пройдет еще немного времени, и вы начнете получать в ходе тренировки мелкие травмы. Все закончится тем, что в один прекрасный день вы не найдете в себе силы дойти до спортивного зала.

Если после первых признаков наступления "стадии истощения" вы продолжите заниматься, то очень скоро загоните себя в состояние перетренированности. Оно имеет следующие довольно явные симптомы: потеря сна и аппетита, хроническая усталость, развитие хронических заболеваний. Но это еще не самое страшное. Самое страшное то, что вы начнете быстро терять мышечную массу.

Как бы было хорошо, если бы мы никогда не выходили из стадии сопротивления! Можно было бы

целыми днями не выходить из спортивного зала, не боясь перетрудить свои мышцы. Но, увы, это физиологически невозможно. Однако вы все же можете растянуть стадию сопротивления, постоянно изменяя свою программу тренировок. Правда, вам придется на время возвращаться в сигнальную стадию, но новая сильная нагрузка на мышцы обеспечит дальнейший прогресс и не позволит достичь состояния перетренированности.

## **КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ТРЕНИРОВКИ**

Совершенно не обязательно кардинально менять свой комплекс упражнений каждый месяц. Этого не делает ни один культурист и не посоветует ни один тренер. Вам нужно просто внести мелкие изменения в те упражнения, которые вы уже выполняете. Мы предлагаем несколько классических способов разнообразить свой комплекс упражнений.

**Меняйте угол наклона скамьи.** При выполнении соответствующих упражнений чередуйте положительный и отрицательный углы наклона скамьи. Например, чем выше спинка скамьи при жиме гантелей сидя, тем большую нагрузку вы дадите малым (верхним) грудным мышцам, переключая ее с больших.

**Меняйте тип хвата.** Даже банальное подтягивание, которое по праву считается самым эффективным упражнением на верхний отдел спины, можно выполнять тремя разными способами. Для этого достаточно переключиться с широкого верхнего хвата на средний нижний или узкий нейтральный. Более широкий хват прорабатывает верхний отдел спины. Вы-

полняя упражнение нижним хватом, вы переключаете основную нагрузку на бицепсы. Узкий же хват „нагружает“ не только руки, но и мышцы груди.

**Меняйте угол движения.** Мы уже использовали этот метод при тренировках по основной программе. Простое разведение рук с гантелями можно превратить в три различных упражнения, поскольку руки можно вести вперед, назад или в стороны.

**Меняйте скорость.** Ускорение или замедление темпа выполнения упражнения меняет нагрузку на мышцы. Выше мы уже писали о том, какое действие оказывает снижение скорости повторения с 2-3 секунд до 4-6 секунд. Сперва ваши мышцы будут гореть огнем, но затем станут намного быстрее наращивать объем. Но иногда полезно поработать быстрее с более тяжелым весом. Ваши мышцы приспособлены к тренировке в самых различных условиях. Поэтому, работая с одной и той же скоростью и используя однотипную нагрузку, вы не сможете проработать мышцу на всю глубину. В результате многие мышечные волокна, которые также могли бы увеличиться в размере, останутся не охваченными тренировкой.

С другой стороны, есть весьма много специалистов, которые твердо уверены, что повторение нужно выполнять как можно медленнее, растягивая его на 10-20 секунд. На определенном этапе данный метод может принести свои плоды, однако в качестве долгосрочной стратегии он не пригоден. В конце концов ваше тело привыкнет к этому виду нагрузки, поскольку при супермедленной работе с весом вы постоянно используете одни и те же участки мышц. Кроме того, при медленном выполнении по-



вторений ваши мышцы привыкают работать медленно, а мышечные волокна с наибольшим потенциалом роста вообще остаются незадействованными.

**Используйте метод отрицательного повторения.** Когда вы медленно опускаете руки со снарядом, ваши мышцы подвергаются самой большой нагрузке из всех возможных. Исходя из этого, чем больше внимания вы уделите отрицательной фазе движения, тем лучше. Поэтому, вместо того чтобы работать со снарядом нормального веса (60-90 процентов от максимального, то есть такого, который вы можете технически правильно поднять и опустить один раз), можно взять более тяжелые гантели или штангу (около 120 процентов от максимального) и выполнить в медленном темпе 3-4 повторения, поднимая отягощение с поддержкой, но опуская его с максимальной концентрацией усилий на технически правильном выполнении. Такое повторение называется отрицательным. (Вы можете использовать данный прием в конце подхода с нормальным весом, когда мышцы устали и больше не могут правильно выполнять повторения.)

Конечно, этот метод требует определенной подготовки и тренировки. Возможно, что с первого раза у вас и не получится. Во-первых, вы должны точно рассчитать нагрузку, чтобы мускулы не были слишком утомлены для подобного эксперимента. Во-вторых, вы должны четко понимать, что данная техника крайне изматывает ваши мышцы. Это довольно экстремальный метод, который подвергает вашу мускулатуру чудовищной нагрузке. Как показывает практика, вам понадобится максимум 3 недели, чтобы овладеть методом отрицательного повторения. Но, возможно, вы сможете научиться этому всего за 1-2 тренировки.

*Главное — безопасность.* Чтобы тренироваться по методу отрицательного повторения, вы должны иметь достаточный опыт, то есть заниматься с отягощениями не менее 1-2 лет, и быть хорошо развиты физически.

Кроме того, вы должны иметь не менее опытного партнера, который поможет вам поднять снаряд в положительной фазе повторения и будет страховать вас в отрицательной фазе. Это особенно важно при выполнении жима штанги лежа. Однако на некоторых тренажерах есть приспособления, которые смогут заменить вам партнера.

Запомните: выполнять подобным образом упражнения, которые нагружают нижний отдел спины, например тягу штанги в наклоне, не рекомендуется.

**Другие виды повторений.** Другой способ изменить технику выполнения повторений — сделать паузу. Отдыхайте между повторениями одного упражнения в течение нескольких секунд.

Кроме того, можно использовать метод статического напряжения. Он прекрасно подходит для ситуаций, когда у вас очень мало времени или вы не можете выполнить более одного подхода каждого упражнения. Суть его в следующем: на последнем повторении, когда вы уже сильно истощены, максимально напрягите мышцы и держите их в этом состоянии, сколько сможете. Данный технический прием очень полезен при разработке мускулатуры рук.

Однако выполнять подобным образом упражнения, которые нагружают нижний отдел спины, например тягу штанги в наклоне, не рекомендуется.

# ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Существует множество других способов разнообразить тренировки таким образом, чтобы мышцы получили максимальную нагрузку и не смогли к ней адаптироваться.

**Порядок выполнения упражнений.** Как правило, на тренировке сперва прорабатывают большие группы мышц, а затем — маленькие. Но это вовсе не является непреложным законом. Время от времени вы вполне можете поменять порядок выполнения упражнений. Так, если жимы на грудь выполнять не в начале, а в конце тренировки, это создаст новый стимул для роста и дополнительно нагрузит данную группу мышц. Точно так же проработка свежей мускулатуры рук принесет прекрасные результаты и позволит нагрузить их с большей интенсивностью.

**Меняйте длительность перерывов между повторениями.** В указаниях к основной программе рекомендовано делать между подходами перерывы по 30-60 секунд. В ходе дальнейших тренировок эти паузы можно удлинить до 90-120 секунд. Благодаря этому вы сможете больше отдыхать между подходами и выполнять их более интенсивно, поднимать больший вес и делать большее число повторений, то есть заниматься намного более эффективно. Профессиональные культуристы, работая с супертяжелым весом, делают 5-минутные перерывы между подходами. Правда, длительные перерывы между подходами сокращают количество жира, сжигаемого за тренировку, но вы возместите это быстрым ростом мышечной массы.

**Меняйте снаряды.** Большинство упражнений вы можете выполнять с гантелями, штангой, на блочных устройствах и других тренажерах. Далее, вы так можете работать на высоких и низких блоках, варьировать количество „блинов" или использовать штангу с фигурным грифом. Кроме того, есть грифы разной толщины. Толстый гриф трудней удерживать в руках, что позволяет сильнее проработать кисть и предплечье.

Также вы можете выполнять упражнения на виниловом шаре. Это позволит вам значительно улучшить чувство равновесия и координацию движений.

**Тренируйтесь суперсетом.** Для стимуляции роста мышечной массы вы можете последовательно выполнять подходы различных упражнений без перерыва между ними (как описано на с. 149). Как правило, суперсет состоит из двух упражнений на противоположные группы мышц. Например, можно объединить жим штанги лежа и тягу нижнего блока. В составной суперсет объединяют два подхода различных упражнений на одну и ту же мышцу, например жим гантелей лежа и разведение гантелей. Трисет составляют из трех подходов разных упражнений. Гигантский сет образуют четыре и более подходов упражнений.

Несмотря на различные названия, цель этих методов одна — максимально истощить тренируемую мышцу. Традиционный суперсет, который прорабатывает противоположные группы мышц, кроме всего прочего, позволяет экономить время на восстановление: пока одни мускулы работают, другие отдыхают.

## НОВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

В конце концов, сколько бы вы ни разнообразили свой комплекс, рано или поздно, чтобы избежать сползания в стадию истощения, вам придется сменить его на новый. Ниже мы предлагаем вам несколько подходящих вариантов.

**Большой объём против высокой интенсивности.** Основная программа жертвует объемом тренировки в пользу ее интенсивности. Для вас это означает тяжелую тренировку с ограниченным количеством подходов. Данный метод идеален, если вы новичок, реабилитируетесь после полученной травмы или просто желаете сохранить имеющиеся показатели. Однако можно заниматься и по более объемной программе, когда тренировка состоит из 20-30 подходов. Многоопытные культуристы, желая вогнать свои мышцы в состояние шока, выполняют на тренировке по 10 подходов каждого упражнения, причем каждый подход состоит из 10 повторений. С другой стороны, если вы выполняете по 3-4 подхода каждого упражнения, у вас есть шанс намного повысить интенсивность своих тренировок, сократив количество подходов до одного.

Нужно сказать, что эти два направления вовсе не являются взаимоисключающими. Наиболее опытные культуристы успешно совмещают большой объем и высокую интенсивность в пределах одной тренировки. Например, можно сделать 4-5 подходов жима штанги лежа, а затем всего 1 подход упражнения для развития мышц брюшного пресса.

**Сила ПРОТИВ массы.** Вы должны четко отличать методы развития силы и выносливости от методов наращивания мышечной массы. Количество повто-

рений в подходе определяет то, на что рассчитана программа тренировок, — на развитие силы или увеличение массы мышц. Так, подход с малым числом повторений (3-5) направлен почти исключительно на развитие силы. Подход со средним числом повторений (6-12) является идеальным для строительства мышечной ткани. Подход с большим числом повторений (13-20) имеет своей целью повысить выносливость мышц. Однако даже в пределах этих параметров реакция мышц очень индивидуальна. Опытный посетитель спортивного зала может в течение года не нарастить ни сантиметра мышечной массы, если он специально не выполнял подходы с малым числом повторений, тогда как у новичка от высокого числа повторений будут одинаково хорошо расти сила и объем мышц.

**Всегда стремитесь к новому.** Дополнительные комплексы упражнений, описанные в 13-й главе, представляют собой совершенно новые программы тренировок для долговременного развития мускулатуры груди, рук и плечевого пояса. Однако рано или поздно наступит день, когда вы захотите разработать другие части вашего тела, сохранив при этом достигнутые результаты. В этом вам помогут две наши предыдущие книги: „Идеальный пресс" и „Идеальные мышцы рук".

## **ДАЙТЕ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ**

Последний, но от этого не менее важный, элемент вашего долговременного плана тренировок — отдых. Несмотря на то что успех ваших занятий основан на постоянном увеличении нагрузки, это вовсе не значит, что вы должны тренироваться без остановок

и непрерывно продвигаться вперед. Работа над мускулатурой имеет свои циклы. Так, после 6 недель тяжелых тренировок нужно взять неделю отдыха, чтобы восстановить мышцы и избежать травм из-за перенапряжения.

Своевременный отдых пойдет вам только на пользу. Он сыграет свою положительную роль в строительстве физически совершенного тела. Конечно, тренировки важны, но нельзя уделять спорту все свое свободное время. Родные, близкие и друзья нуждаются во внимании не меньше, чем гантели и штанга. Тренировки могут значительно улучшить вашу жизнь, но они не в силах ее заменить.

# Идеальные мышцы груди и плечевого пояса

Интенсивный 6-недельный  
курс тренировок

**Вы хотите иметь стальные мышцы груди?  
Тогда начинайте «накачивать» мышцы спины!**

Секрет красивых грудных мышц заключается в гармонично развитой мускулатуре верхней части торса. Это значит, что вы должны с одинаковой интенсивностью прорабатывать мышцы как груди, так и спины. Вы спросите: а как же мышцы плечевого пояса? Они также должны развиваться в гармонии с мышцами груди и спины. Тренер и автор популярных учебников по фитнесу Курт Брунгардт показывает, как за 6 недель сбалансированных тренировок получить красивую и мощную мускулатуру груди, спины и плечевого пояса.

## Вы узнаете:

- как построить мощные мускулы, не получая травм;
- почему неправильные тренировки мускулатуры груди могут навредить мышцам брюшного пресса;
- как правильно растягиваться, чтобы сделать тело гибким;
- как короткие тренировки и длительные периоды восстановления помогают стремительно наращивать мышечную массу;
- как сделать так, чтобы еда из проблемы превратилась в помощника.

**NataHaus**  
знание без границ