

# **АНАТОМИЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ**



КРЭЙГ РЭМЗИ

# АНАТОМИЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

**БОМБОРА™**

Москва 2019

УДК 796.894.2  
ББК 75.6  
P96

Craig Ramsay  
ANATOMY OF MUSCLE BUILDING:  
A TRAINER'S GUIDE TO INCREASING MUSCLE MASS

**Рэмзи, Крэйг.**  
P96 Анатомия наращивания мышц / Крэйг Рэмзи ; [пер. с англ. И. Скворцовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-090412-9

На страницах книги вы найдете тренировки, направленные на проработку ключевых групп мышц: грудных, брюшных, мышц спины, плечевого пояса, рук и ног. Каждое упражнение сопровождается пошаговыми инструкциями и фотографиями, а также анатомическими иллюстрациями, которые демонстрируют, какие мышцы прорабатываются.

Зная, как работает тело в каждом из упражнений, вы сможете составить более эффективную и соответствующую вашим целям программу тренировок.

**УДК 796.894.2  
ББК 75.6**

**ISBN 978-5-04-090412-9**

**Copyright © 2011 Moseley Road Inc.**  
**Публикуется по соглашению с Moseley Road, Inc при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).**  
© Скворцова И., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Подбор спортзала .....	10
------------------------	----

## РАЗМИНКА

Кардиотренировки .....	18
Растяжка мышц груди и передних пучков дельтовидных мышц .....	20
Растяжка трапецевидной мышцы .....	21
Растяжка мышц плечевого пояса .....	22
Растяжка трехглавой мышцы плеча .....	23
Растяжка предплечья .....	24
Растяжка мышц ног .....	25
Растяжка мышц спины .....	26
Растяжка мышц нижней и верхней части спины .....	27
Растяжка мышцы задней поверхности бедра .....	28
Растяжка приводящих мышц задней поверхности бедра .....	29
Растяжка четырехглавой мышцы бедра .....	30
Растяжка с выпадом .....	31
Растяжка мышц паховой области .....	32
Растяжка ягодичных мышц сидя .....	33
Растяжка ягодичных мышц лежа .....	34
Растяжка мышц голени .....	35

## МЫШЦЫ ГРУДИ И ЖИВОТА

Скручивания на платформе Босу .....	38
Кроссовер на верхних блоках сидя .....	40
Двойные наклоны вбок с нижнего блока .....	42
Сведение рук на блочном тренажере .....	44

Обратный жим гантелей на наклонной скамье .....	46
Жим гантелей на наклонной скамье .....	48
Отжимания с блином .....	50
Пуловер с гантелью .....	52
Разведение гантелей в стороны на наклонной скамье .....	54
Жим лежа в машине Смита .....	56
Кроссовер на нижних блоках .....	58
Кроссовер на нижних блоках сидя .....	60
Кроссовер на верхних блоках .....	62

## **МЫШЦЫ СПИНЫ**

Тяга гантелей лежа на животе .....	66
Шраги с гантелями .....	68
Тяга с блином вниз .....	70
Тяга гантели в наклоне .....	72
Приседания на нижнем блоке .....	74
Становая тяга с гантелями .....	76
Гиперэкстензия лежа на горизонтальной скамье .....	78
Наклоны вперед со штангой .....	80

## **МЫШЦЫ ПЛЕЧ**

Тяга со штангой .....	84
Кроссовер «Пирамида» .....	86
Подъем блина перед собой на вытянутых руках стоя .....	88
Жим Арнольда .....	90
Жим гантелей сидя на плечи .....	92
Тяга штанги к подбородку .....	94
Жим гантелей в стороны .....	96
Разведение рук с гантелями стоя .....	98
Отведение руки в наклоне на нижних блоках .....	100
Подъем гантели одной рукой стоя в наклоне .....	102
Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье лицом вниз .....	104

## МЫШЦЫ РУК

Отжимания от скамьи на трицепс .....	108
Французский жим лежа .....	110
Жим лежа узким хватом в машине Смита .....	112
Разгибание одной рукой с верхним блоком хватом снизу .....	114
Разгибание рук из-за головы на нижнем блоке .....	116
Разгибание рук на верхнем блоке с канатной рукоятью .....	118
Сгибание с канатом на нижнем блоке .....	120
Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке лежа .....	122
Подъемы рук на бицепс .....	124
Поочередные сгибания рук с гантелями стоя .....	126
Тяга гантелей, лежа на животе .....	128
Подъемы блина перед собой .....	130
Подъемы гантелей сидя с упором в бедро .....	132

## МЫШЦЫ НОГ

Приседания в машине Смита .....	136
Выпады в машине Смита .....	138
Приседания на скамью с гантелями .....	140
Выпады с гантелями .....	142
Заход на скамью с гантелями .....	144
Приседания со штангой .....	146
Становая тяга на прямых ногах .....	148
Приседания плие с гантелью .....	150
Подъемы гантелей голеньями .....	152
Подъемы гантелей на икры .....	154

ГЛОССАРИЙ .....	156
-----------------	-----





# ВВЕДЕНИЕ



Не важно, кто вы — профессиональный бодибилдер или новичок в спорте, который хочет иметь стройную, подтянутую фигуру. В любом из этих случаев ваше внимание будет сконцентрировано на формировании мышечной ткани и на том, чтобы привести мышцы в тонус. На страницах этой книги вы найдете многочисленные упражнения, направленные на проработку ключевых групп мышц: грудные, брюшные, мышцы спины, мышцы плечевого пояса руки и мышцы ног. Каждое упражнение сопровождается пошаговыми инструкциями и фотографиями, а также анатомическими иллюстрациями, которые демонстрируют, какие мышцы-двигатели и мышцы-стабилизаторы прорабатываются. Мышцы-двигатели — это мышцы, которые, сокращаясь, двигают какие-либо части тела или скелета, а мышцы-стабилизаторы выполняют стабилизирующую функцию, обеспечивают устойчивость частей тела для правильной работы мышц-двигателей.

Зная, какие мышцы работают в каждом из упражнений, вы сможете самостоятельно составить более эффективную и соответствующую вашим целям программу тренировок.

# ПОДБОР СПОРТЗАЛА

**И**так, вы решились заняться наращиванием мускулатуры. Но у вас есть вопрос: куда вам пойти? Сегодня выбор огромен: от простейших спортзалов, в которых вы едва ли найдете что-то, кроме гантелей, до навороченных спортивных клубов, оснащенных самым современным оборудованием. Спортзал должен отвечать вашим целям: так, например, бодибилдер со стажем будет искать зал одного типа, а глава финансового подразделения крупной корпорации, желающий отдохнуть после изнуряющего рабочего дня в офисе, — другого. Есть несколько параметров, которые помогут найти спортзал, соответствующий вашим личным целям.

Нельзя сказать, что все спортзалы одинаковы — каждый из них рассчитан на своего клиента. Аудитория спортзала определяет, какое там будет стоять оборудование, какие у него будут часы работы и сколько будет стоить клубная карта. Вам нужно четко сформулировать свои цели, чтобы определить, подходит вам конкретный спортивный клуб или нет. Подбирая спортзал, сначала обязательно посетите пробную тренировку, которая вас ни к чему не обяжет, но поможет понять, ваш это клуб или нет. Узнайте как можно больше о том, что зал может вам предложить, прежде чем покупать членскую карту.

## Хотите нарастить мышечную массу?

Если ваша цель — это наращивание мышц, ищите зал с достаточным количеством качественных силовых тренажеров. В таком зале вы найдете множество блочных тренажеров, машин Смита, скамей для жима, а также блинов для штанги и гантелей. Рассмотрите тренажеры, оцените их качество. Например, проверьте детали тренажера: они могут быть сделаны из голой стали или быть прорезиненными. Наиболее эффективными тренажерами для наращивания мышц считаются как раз те, у которых имеются стальные детали.





С такими деталями спортсмену удобнее всего использовать кистевые бинты: они надежнее фиксируются именно на стальном оборудовании, а не на прорезиненном.

Часто в спортзалах, рассчитанных на наращивание мышечной массы, также имеется фитнес-бар, где можно заказать различные протеиновые коктейли и другие спортивные напитки, а также приобрести витаминизированные батончики, насыщенные сложными углеводами.

### **Хотите обрести стройную, подтянутую фигуру?**

Если вы хотите обрести стройную, подтянутую фигуру, то вам нужен зал, располагающий различными кардиотренажерами и тренажерами для круговых тренировок. К ним относятся беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры, степперы, тренажер-лестница, ручные велотренажеры, а также гири, массажные роллеры, платформы Босу, медицинские и гимнастические мячи. В таких залах, конечно, должны также присутствовать силовые тренажеры и оборудование для бодибилдинга, но оно вполне может ограничиваться штангами, блинами, гантелями и блочными тренажерами. Принципиально,

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ**

- В спортивном зале не стоит суетиться. Там очень много тяжелого металлического оборудования, о которое вы можете пораниться. Двигайтесь не торопясь, но и не мешайте окружающим.
- Если вам что-то непонятно, отбросьте гордость и спрашивайте! Неправильное использование спортивного оборудования может быть очень опасным. Зная, как необходимо обращаться с тренажером, вы защищаете свое здоровье. Попросите тренера показать, как пользоваться всеми тренажерами.
- Не пренебрегайте услугами персональных тренеров. Они могут рассказать вам обо всех нюансах этого спортзала, а также подсказать, какие тренажеры и оборудование будут вам наиболее полезны.
- Не перекрывайте доступ к зеркалам, не стойте около стоек с гантелями или другим тяжелым оборудованием. Помните, что оборудование и тренажеры предназначены для всех членов клуба.
- Отдыхая между подходами, не сидите на тренажере. Не забывайте делиться с другими посетителями.
- Закончив заниматься на тренажере, верните блоки грузов в исходное положение, а сделав последний подход со штангой, снимите с нее блины и положите их на место.
- Завершив тренировку, удалите следы пота с оборудования. Помните о том, кто будет работать с ним после вас.
- Оставляйте вещи в шкафчике. Правила большинства спортклубов запрещают носить спортивные сумки по залу, так как о них и другие предметы можно запнуться и получить травму.
- Рассчитывайте время с умом. Большинство спортзалов устанавливают временное ограничение на пользование кардиотренажерами, чтобы все члены клуба имели возможность на них позаниматься. Будьте разумны: если в спортзале много посетителей, не занимайте кардиотренажер дольше 20 минут. Если посетителей немного, можете позаниматься подольше.

## ПОДБОР СПОРТЗАЛА (продолжение)

чтобы в спортзале проводились разнообразные групповые занятия, которые мотивировали бы вас заниматься активнее. Подойдут, например, занятия спиннингом, танцы, кардиотренировки, нацеленные на сжигание жира, занятия, направленные на проработку мышц брюшного пресса, высокоинтенсивные тренировки на все группы мышц и так далее. Женщинам, которые только начинают заниматься спортом или чувствуют себя неловко в обычном спортзале, возможно, подойдет спортивный клуб исключительно для женщин. Тренеры в таких спортзалах обязательно помогут вам обрести уверенность в себе и подберут тренировку, которая подходит именно вам.

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ КУПИТЕ ЧЛЕНСКУЮ КАРТУ

Подбирая спортзал, вам стоит обратить внимание на:

- Чистоту;
- Расположение;
- Цены;

- Отношение и квалификацию персонала;
- Тип клиентов;
- Часы работы.

Прежде чем подписывать договор, задайте представителю спортзала несколько важных вопросов:

- Можно ли заморозить вашу членскую карту, передать ее третьему лицу или вернуть за нее деньги?
- Предусмотрено ли страхование от несчастных случаев?
- Есть ли у этого спортзала контракт с другими спортзалами сети, позволяющий вам пользоваться их услугами во время путешествий?

Если цена на абонемент кажется вам высокой, помните, что вам не запрещено немного поторгаться с представителем спортзала. Между спортивными залами огромная конкуренция, и каждый из представителей фитнес-клуба захочет, чтобы вы присоединились именно к ним. Учитывайте это, обсуждая стоимость членской карты.

### ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ЭКИПИРОВКЕ КУЛЬТУРИСТА: ДА ИЛИ НЕТ?

Спортсмены часто используют различные вспомогательные средства, такие как кистевые бинты и атлетические пояса, чтобы уменьшить вероятность травм при работе с максимальным весом.

Важно понимать, что кистевые бинты призваны помочь работе с очень большим весом. Они стабили-



зируют хват, позволяют удерживать больший вес и не допускать скольжения.

Тяжелоатлетический пояс служит двум целям: он снижает нагрузку на поясницу, когда атлет стоит прямо, и предотвратит растяжение мышц спины во время выполнения приседа со штангой. Пояс также полезен тем, что помогает следить за положением спины атлета, однако многие эксперты говорят об отсутствии необходимости в поясе для тех, кто не работает с очень большим весом. На самом деле, пояс может даже навредить, а именно ослабить мышцы кора, так как он сдерживает стабилизирующие брюшные мышцы.

Тем не менее, если в прошлом у вас были травмы или вы нуждаетесь в дополнительной поддержке, старайтесь использовать кистевые и коленные бинты. Не забудьте проконсультироваться с вашим лечащим врачом перед использованием подобных элементов экипировки.



### ВАША ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

- При составлении программы тренировок стоит помнить о целом ряде факторов, но в первую очередь стоит учитывать вашу физическую форму и ваши цели. Существует простая формула, которая поможет вам подстроиться под любой уровень физики.
- Начинаящие: выполняйте 12–20 повторов каждого упражнения, по 4 подхода. В первом подходе лучше провести разминку с небольшим весом. Во время второго, третьего и четвертого подходов используйте вес, соответствующий вашему уровню подготовки.
- Продвинутые: также выполняйте 4 подхода каждого упражнения; пусть первый подход будет несложным, это ваша разминка. Сделайте 16 повторов. Выполняя второй, третий и четвертый подходы каждого упражнения, используйте больший вес и делайте по 6–8 повторов.

Не знаете, какой вес лучше использовать во время тренировки? Необходимо брать вес, с которым вы будете чувствовать, что ваши мышцы вот-вот сдадутся. С таким весом вы сможете выполнить лишь минимальное необходимое количество повторов. Как правило, выполнение меньшего количества повторов (6–10 повторов) с большим весом способствует росту мышечной массы, тогда как большее количество повторов с меньшим весом лучше работает на приведение мышц в тонус, создает гармоничный рельеф.

### СОВЕТЫ АТЛЕТУ

- Совершенствуйте стойку: правильная стойка во время работы с весом — лучшая защита от травм. Ваша спина должна оставаться в нейтральном положении: поднимая или опуская вес, заставляйте работать мышцы ног, а не спины.
- Не работайте с весом в одиночку: поднимая большой вес, всегда ищите того, кто сможет подстраховать.
- Одевайтесь в соответствии с ситуацией: одежда должна быть «дышащей» и не сковывающей движений. Чтобы обувь гарантировала устойчивость, она должна обеспечивать хорошее сцепление.



# АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА



