

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Сгибание рук на тренажере хватом «молоток»	38
ЗАЧЕМ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?	4	ТРЕНИРОВКА ТРИЦЕПСА	40
РАЗМИНКА	6	Порядок выполнения упражнений	
В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ СИЛОВОЙ И КАРДИОТРЕНИРОВКОЙ	8	при тренировке трицепса	41
Как совмещать силовые и кардиотренировки	9	Разгибание рук со штангой лежа	42
КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ	10	Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне	44
МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА	12	Разгибание рук на тренажере	46
ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ	14	Разгибание одной руки на тренажере стоя	48
Порядок выполнения упражнений при тренировке плеч	15	Отжимания от пола узким хватом	50
Армейский жим штанги стоя	16	Разгибание рук с гантелями лежа	52
Подъемы рук в стороны на тренажере	18	ТРЕНИРОВКА ГРУДИ	54
Подъемы одной рукой в сторону на тренажере	20	Порядок выполнения упражнений	
Подъем гантелей перед собой	22	при тренировке груди	55
Подъемы гантелей в стороны в наклоне	24	Жим штанги лежа на скамье	56
Махи руками назад на тренажере	26	Отжимания от пола без отягощения (собственный вес тела)	58
ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСА	28	Разведение гантелей лежа	60
Порядок выполнения упражнений		Сведение верхних блоков на тренажере	62
при тренировке бицепса	29	Отжимания от пола с резиновым эспандером	64
Подъем штанги на бицепс стоя	30	Жим на тренажере сидя	66
Сгибание одной руки с гантелью на скамье Скотта	32	ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА	68
Сгибание рук с гантелями хватом «молоток» сидя	34	Порядок выполнения упражнений при тренировке мышц живота	69
Сгибание одной руки на тренажере стоя	36	Подъемы туловища лежа на полу	70
		Скручивания туловища на наклонной скамье	72

Подъем коленей в виси	74
Подъемы ног на римском стуле	76
Скручивание туловища на тренажере стоя на коленях.....	78
ТРЕНИРОВКА СПИНЫ	80
Порядок выполнения упражнений	
при тренировке спины	81
Подтягивания на тренажере	82
Тяга штанги в наклоне стоя	84
Тяга гантели одной рукой.....	86
Тяга верхнего блока перед собой.....	88
Гиперэкстензия на полу.....	90
Тяга нижнего блока тренажера сидя	92
ТРЕНИРОВКА НОГ	94
Порядок выполнения упражнений при тренировке ног	95
Разгибание ног на тренажере	96
Сгибание ног на тренажере лежа	98
Приседания со штангой на плечах.....	100
Выпады со штангой.....	102
Жим платформы ногами.....	104
Приседания на тренажере Гакк.....	106
Становая тяга на одной ноге с гантелями	108
Отведение одной ноги на тренажере лежа.....	110
Подъемы на носки на тренажере Гакк	112
Разгибание голени сидя	114
Подъемы на носок одной ноги с гантелью стоя.....	116
Становая тяга со штангой.....	118
Гиперэкстензия на тренажере.....	120
Ягодичный мост со штангой	122
Разведение ног на тренажере.....	124
Отведение ноги на тренажере в сторону.....	126

Отведение ноги на тренажере назад	128
--	-----

ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Порядок выполнения упражнений	
при тренировке с резиновым эспандером.....	131
Приседания с эспандером.....	132
Становая тяга с резиновым эспандером №1	134
Становая тяга с резиновым эспандером №2.....	136
Подъемы на носки с резиновым эспандером.....	138
Тяга с резиновым эспандером сидя.....	140
Разведение рук с резиновым эспандером стоя.....	142
Сгибание рук с резиновым эспандером стоя.....	144
Разгибание рук с резиновым эспандером из-за головы.....	146

ТРЕНИРОВКА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ТЕЛА

Порядок выполнения упражнений при тренировке с собственным весом тела	149
Приседания без отягощения (собственный вес тела)	150
Становая тяга на одной ноге без отягощения (собственный вес тела)	152
Ягодичный мост без отягощения (собственный вес тела)	154
Подъемы на носки без отягощения стоя (собственный вес тела)	156