

УДК 796.41  
ББК 75.6  
Д15

**Дальниченко, Юрий Викторович.**

Д15      **Анатомия силовых упражнений / Ю. В. Дальниченко, А. А. Прудник. —**  
Москва : Издательство АСТ, 2020. — 160 с. : ил. — (Большая энциклопедия  
фитнеса).

ISBN 978-5-17-118399-8.

Силовые упражнения — один из популярнейших видов физической активности в наши дни. Сейчас «в качалку» не ходит только ленивый, и это неслучайно. При современном малоподвижном образе жизни занятия в тренажерном зале это не только возможность накачать мышцы и иметь красивое тело, но и способ сохранить свое здоровье и укрепить организм.

В нашей книге представлены упражнения на каждый день, на основе которых составлены оригинальные тренировочные комплексы для развития различных групп мышц. Здесь же вы найдете подробные пошаговые инструкции, благодаря которым сможете правильно выполнять все движения и избежать травмы, а также перечень задействованных мышц. А советы профессиональных тренеров помогут вам максимально хорошо и точно проработать каждую часть тела.

**УДК 796.41**  
**ББК 75.6**

**ISBN 978-5-17-118399-8**

© Оформление, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2020  
В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com  
В оформлении использованы материалы,  
предоставленные сайтом Gymvisual.com

# ВВЕДЕНИЕ

Если вы читаете эти строки, значит, вы решили заняться силовыми упражнениями и не знаете, с чего начать. Или, возможно, уже тренируетесь, но вам необходимо больше информации. Так или иначе, в ваших руках нужный инструмент! Перед вами книга, которая как раз и была создана для того, чтобы облегчить тренировочный процесс и добавить в него понимание происходящего. Приходя в зал или самостоятельно начиная силовые тренировки, многие превращают этот процесс в испытание себя на прочность. Тут хорошо бы вспомнить поговорку: «Тише едешь — дальше будешь». Это, наверное, самое главное правило в тренировках.

Исходя из своего опыта работы, мы составили несколько вариантов готовых комплексов упражнений. В них мы постарались включить наиболее простые, но эффективные упражнения на все группы мышц. Они подойдут как для тех, кто только начал работу над собой, так и для тех, кто этим уже занимается. Нами были подобраны разные комплексы для девушек и парней, ведь наши тренировочные процессы немного отличаются, поэтому не учесть это было бы ошибкой.

Среди комплексов представлены тренировки, которые подойдут не только для тренажерного зала, но и для дома или улицы (с резиновым эспандером или с собственным весом тела, без спортивного инвентаря в принципе).

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

**ХОРОШЕЙ ТРЕНИРОВКИ И ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!**



**Юрий Дальниченко,  
персональный тренер  
по фитнесу.**

# ЗАЧЕМ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

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

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

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

Вот такой режим дня у большинства, и мы в этом не виноваты — мы подстраиваемся под окружающие нас условия жизни.

**Но тело не обманешь. Оно создано природой для физической активности, от которой напрямую зависит обмен веществ. Это значит, что состояние наших костей, хрящей, мышц формируется в зависимости от нагрузок.**

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

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

Быть физически активным — это прекрасно и весьма полезно!

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



# РАЗМИНКА

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

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

Лучше всего в качестве разминки использовать кардиоупражнения. Если вы в тренажерном зале, кардиоразминка — это 10—15 минут ходьбы на дорожке либо езды на велотренажере. Подойдет также эллипсоид. Если попался под руку гребной тренажер, то на нем хватит и 5 минут. Вот после этого вы уже почти готовы к тренировке.





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

Но есть еще одно правило: необходимо делать разминочный подход к каждому упражнению. Например, сегодня тренируете грудь, выполняя жим штанги лежа. Так вот: первый подход необходимо сделать с пустым грифом и при этом выполнить на 5—10 повторений больше, чем собираетесь делать в тренировке. И так на каждом упражнении. Такая подготовка необходима для суставов, связок и мышц. Кроме того, телу будет проще повторить движение с более тяжелым грузом после того, как его уже сделали с легким. Если тренировка дома или на улице, заменить беговую дорожку могут 5 минут легкого бега трусцой или ходьбы на месте с высоким подниманием колена перед собой.

Теперь все, можно начинать тренироваться.

# В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ СИЛОВОЙ И КАРДИОТРЕНИРОВКОЙ

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

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





## КАК СОВМЕЩАТЬ СИЛОВЫЕ И КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Наш организм многозадачен. Он может как поднимать тяжести, например, тащить мамонта в пещеру, так и долго бежать за ним, не испытывая усталости. Так вот, это идеальное состояние организма, когда он и силен, и вынослив одновременно, и к этому стоит стремиться.

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



# КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

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

Самый оптимальный способ разобраться с вопросом правильного питания — обратиться к специалисту. Хороший диетолог вам все расскажет, напишет, составит план питания. Ни в коем случае не пользуйтесь услугами тренера, который вам обещает составить рацион. Вы видели диетолога, который составляет программы тренировок в тренажерном зале? Вот и мы не видели.

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



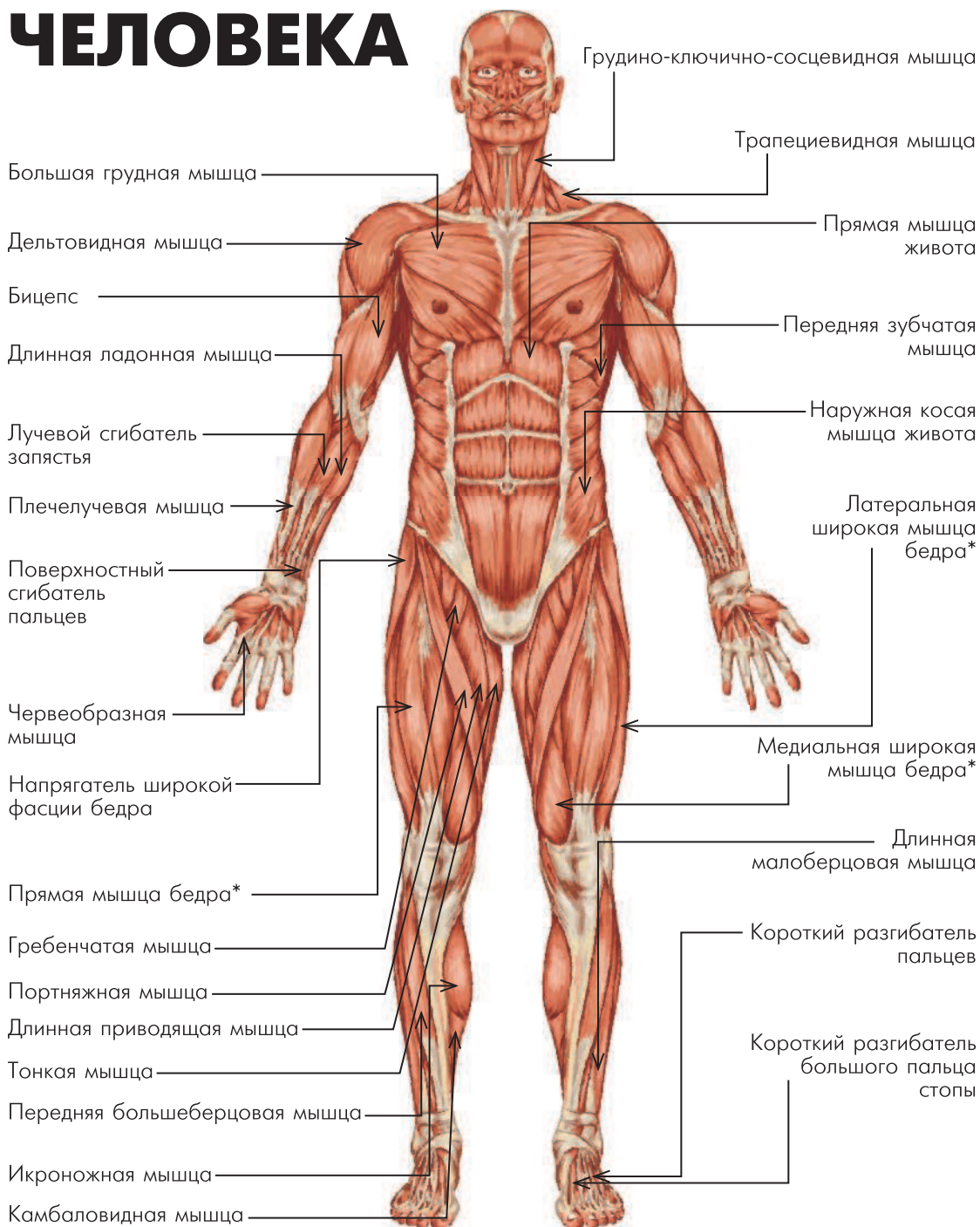


Есть определенная культура питания, которая имеет свои плюсы и не требует особых затрат на ее соблюдение:

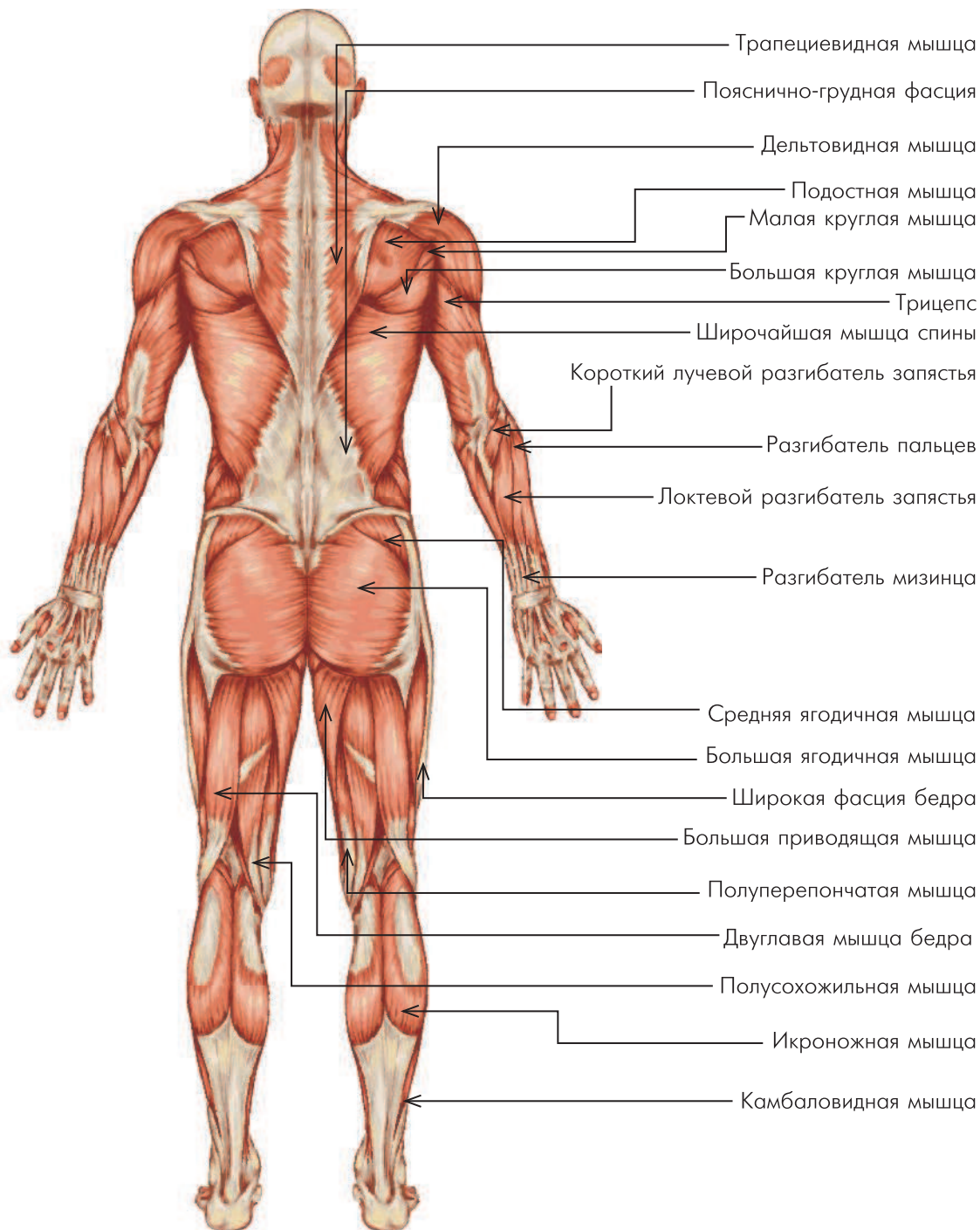
- Не ешьте сладкое, как минимум, после 12 часов дня.
- Не ешьте жирные мясные продукты вроде колбас, сосисок, копченостей. Готовьте мясо сами.
- Обязательно начинайте утро с хорошего плотного завтрака.
- Не пейте соки и нектары в пакетах — только свежевыжатые.
- Добавьте в рацион больше овощей, как свежих,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

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

# МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА



\*Эти мышцы составляют четырехглавую мышцу (квадрицепс) бедра.



# ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ

«Косая сажень в плечах» — это как раз про широкие и объемные мужские плечи. При правильном подходе к тренировке и грамотной последовательности упражнений вы сможете добиться желаемого результата. Что касается женской тренировки плеч, то такая тренировка подчеркнет дельтовидные мышцы, придаст им тонус, а также красивый общий вид руке.

Плечи являются самым подвижным суставом нашего тела. Именно поэтому, тренируя плечи, не стоит гнаться за большим весом. Прежде чем выполнять рабочие подходы, обязательно сделайте разминочный подход, а уже потом переходите к рабочим весам. Сосредоточьтесь на технике выполнения, а не на весах на штанге или гантелях.

Противопоказания: если у вас по каким-то причинам болят плечи/плечо, вы испытываете дискомфорт во время разминочных движений или при выполнении с весом почувствовали боль, лучше отложить тренировку на пару дней. Если боль не пройдет, стоит обратиться к специалисту.

## **ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ**

- кардиоразминка (смотрите с. 6—7);
- разминочный подход с легким весом (для каждого упражнения).

## **ПОДХОДЫ**

- 4 подхода (не считая разминочного).

## **В КОНЦЕ ТРЕНИРОВКИ**

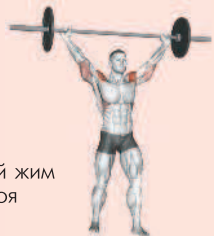
- упражнения на мышцы живота;
- растяжка плеч.

## **ПОВТОРЕНИЯ**

- от 12 до 15 повторений в подходе.

# ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ПЛЕЧ

**1**



Армейский жим  
штанги стоя  
(с. 16–17)

**2**



Подъемы рук  
в стороны  
на тренажере  
(с. 18–19)

**3**



Подъемы одной  
руки в сторону  
на тренажере  
(с. 20–21)

ДЛЯ МУЖЧИН

**5**



Подъемы гантелей  
в стороны в наклоне  
(с. 24–25)

**4**




Подъем  
гантелей  
перед собой  
(с. 22–23)

**1**



Подъемы одной  
руки в сторону  
на тренажере  
(с. 20–21)

**2**



Подъем гантелей  
перед собой  
(с. 22–23)

ДЛЯ ЖЕНЩИН

**4**



Махи руками  
назад  
на тренажере  
(с. 26–27)

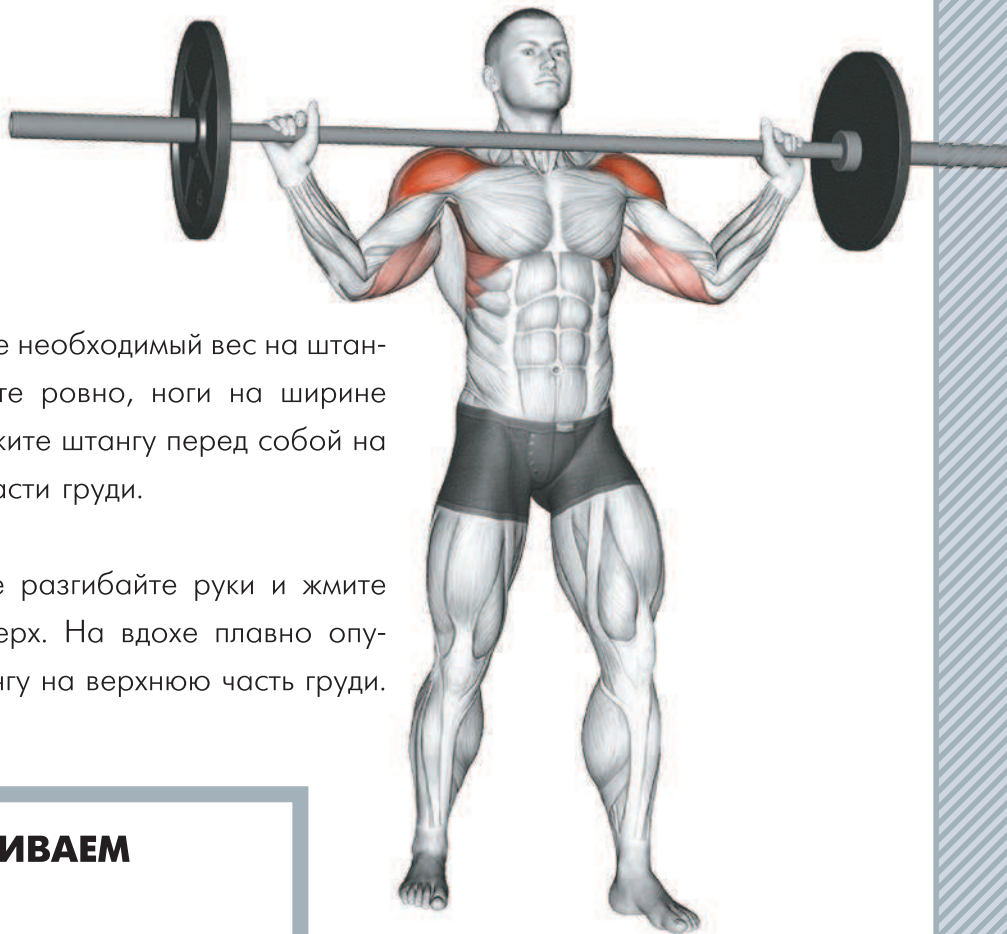
**3**



Подъемы  
гантелей  
в стороны  
в наклоне  
(с. 24–25)

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ПЛЕЧ

# АРМЕЙСКИЙ ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ



**1** Установите необходимый вес на штангу. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Держите штангу перед собой на верхней части груди.

**2** На выдохе разгибайте руки и жмите штангу вверх. На вдохе плавно опустите штангу на верхнюю часть груди.

## ЧТО РАЗВИВАЕМ

- плечи.

## ОБОРУДОВАНИЕ

- штанга.

## ДЛЯ ЧЕГО

- увеличение объема плеч;
- профилактика травм плечевых суставов;
- улучшение осанки.

## КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ

- Основные: средняя часть дельтовидной мышцы.
- Вспомогательные: трицепс, трапециевидная мышца, передняя зубчатая мышца.