

Этот файл был взят с сайта

<http://smolpower.ru>

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить. Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

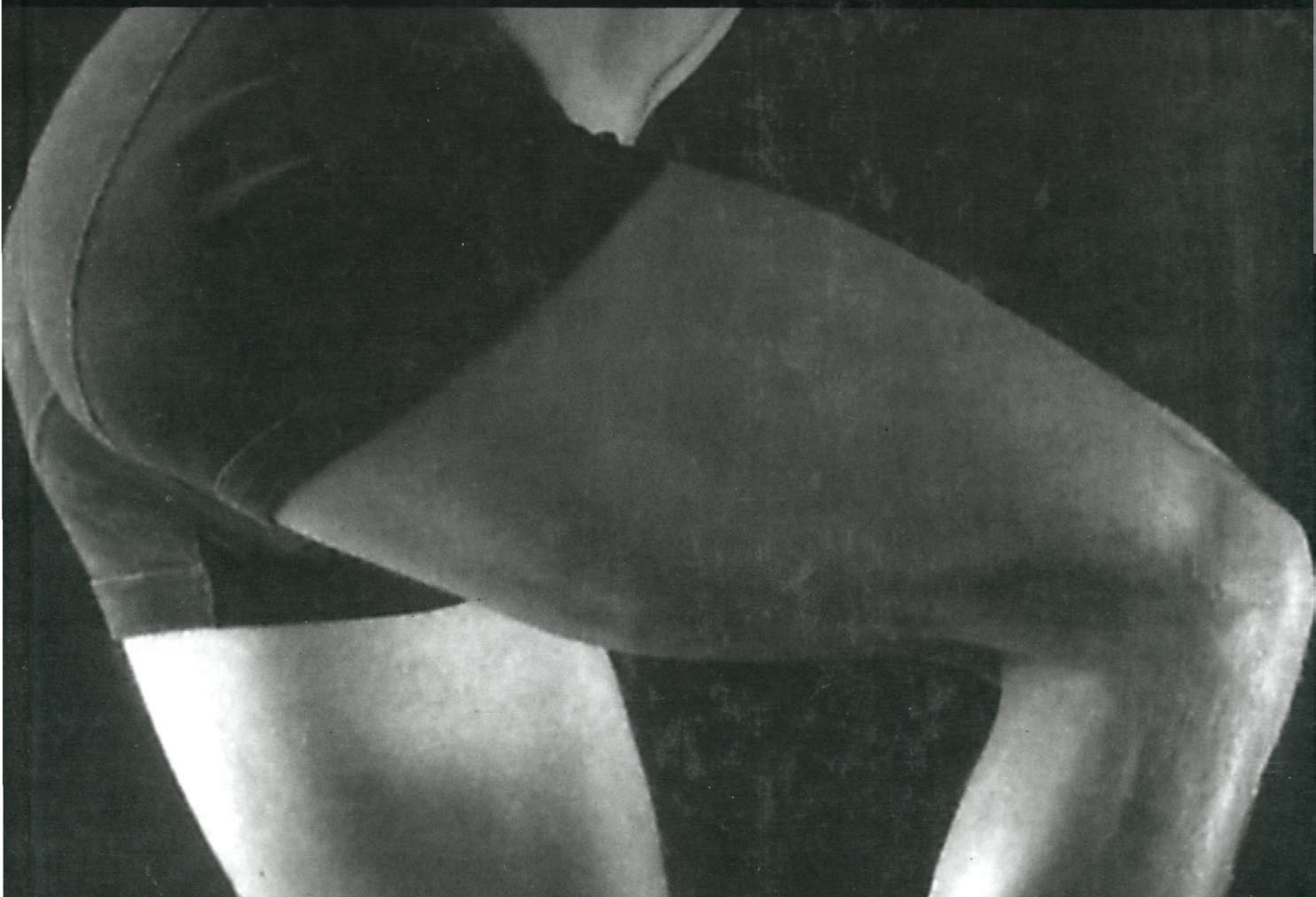
Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

ИСТОЧНИК ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА. СВЫШЕ СОТНИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ДЮЖИНЫ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И ДОМА. НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В НАИКРАТЧАЙШИЕ СРОКИ!

БОДИБИЛДИНГ



ТРЕНИРОВКА НОГ И ТАЗА

БОДИБИЛДИНГ ТРЕНИРОВКА НОГ И ТАЗА

КУРТ, МАЙК И БРЕТТ БРУНГАРДТЫ

Настоящее издание представляет собой перевод
оригинального английского издания
«The complete book of butt and legs»

Брунгардт К.

Б89 Бодибилдинг. Тренировка ног и таза / К. М. и Б. Брунгардты;
Пер. с англ. - М.: **000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство
Астрель»**, 2003. - 328 с: ил.

ISBN 5-17-017246-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-05596-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-679-75481-4 (англ.)

Книга содержит массу полезной информации, которая позволит добиться результатов на пути к физическому совершенству

Вниманию читателей предлагается широкий спектр физических упражнений, сведения об анатомии, сбалансированном питании и всех других составляющих здоровья.

УДК 796

ББК 75.711

Подписано в печать с готовых диапозитивов 18.11.02. Формат 60х90¹/₈ -

Бумага офсетная. Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,0. Тираж 7000 экз. Заказ 1086.

ISBN 5-17-017246-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-05596-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-679-75481-4 (англ.)

© 1995 Random House, Inc., New York, U.S.A.

© Оформление, перевод на русский язык

ООО «Издательство Астрель», 2003

Эта книга посвящается тем, кто готов воспользоваться идеальным случаем и отправиться в увлекательное путешествие. Всем решившим совершить это путешествие, несмотря на сложность поставленной цели, скорее всего, удастся успешно достичь ее и насладиться сполна преимуществами, обретенными в результате пройденного пути. Процесс положительного восприятия каждого дня, даже проходящего в монотонности без конца повторяемых упражнений и постоянной борьбе с самим собой, делает путешествие еще более ценным и увлекательным. Принятие на себя ответственности за все успехи и поражения, которые предстоит пережить, — это уже первый шаг на пути к намеченной цели.

У тех из вас, кто придерживается того же мнения, останутся добрые воспоминания и знания, полезные как для жизни в целом, так и для реализации новых задач в фитнесе, так как процесс достижения полного физического развития своего тела — это поистине путешествие длиною в жизнь. Те, кто не разделяет этих взглядов, вряд ли станут снова предпринимать шаги, необходимые на пути к успеху. Люди, привыкшие жить на всем готовом, никогда не смогут оценить по достоинству, ни значимости какой бы то ни было задачи, ни воздать должное благам, полученным при ее выполнении.

Вы можете трудно и медленно продвигаться вперед, преодолевая страхи и раздражение, или сделать эту задачу целью своей жизни и смаковать каждый свой шаг, но ваше путешествие неизбежно. В конце концов, независимо от того, ожидает ли вас успех или поражение, не так важна сама цель, как удовольствие и радость путешествия.

В Ы Р А Ж Е Н И Е П Р И З Н А Т Е Л Ь Н О С Т И

Своим появлением на свет наша книга обязана многим людям и организациям. Нам хотелось бы особенно поблагодарить Дуга Стампфа из издательства «Виллард», без участия которого не было бы этой книги. Его поддержка и мудрые критические замечания были поистине незаменимы. Кроме того, мы выражаем особую признательность и благодарность владельцам и сотрудникам пансионата «Сноумасс Лодж» и спортивного клуба в г. Сноумас (штат Колорадо) за исключительное гостеприимство и помощь, оказанную во время фотосъемок.

Еще мы хотим поблагодарить за помощь в проведенных нами исследованиях, Кеннета И. Сейлера, доктора медицины, члена

международных медицинских научных обществ и ассоциаций, директора Международного института краниопластики челюстно-лицевой хирургии и Научно-исследовательского центра в Далласе (штат Техас), занимающегося лечением людей с врожденным незаращением губы и неба.

Мы приносим также благодарность владельцам и персоналу гостиницы «Крошка Нелл» и спортивного зала на Блик-стрит в Аспене (штат Колорадо), спортивного зала «Бульдог» в Гранд Джанкшен (штат Колорадо) и всем специалистам, дополнившим и обогатившим эту книгу своими знаниями и опытом, выражаем особую признательность Бекки Чейз, Брайану Холмсу и Деб Холмс.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Часть первая: основы

1. Спортивные тренировки. Истина	7
2. Основные анатомические сведения	12
3. Техника тренировки тела	26
4. Техника тренировки самовосприятия	32

Часть вторая: здоровье

5. Энергетика питания	43
6. Проблемная зона: поясница	102
7. Все составляющие хорошего здоровья	108

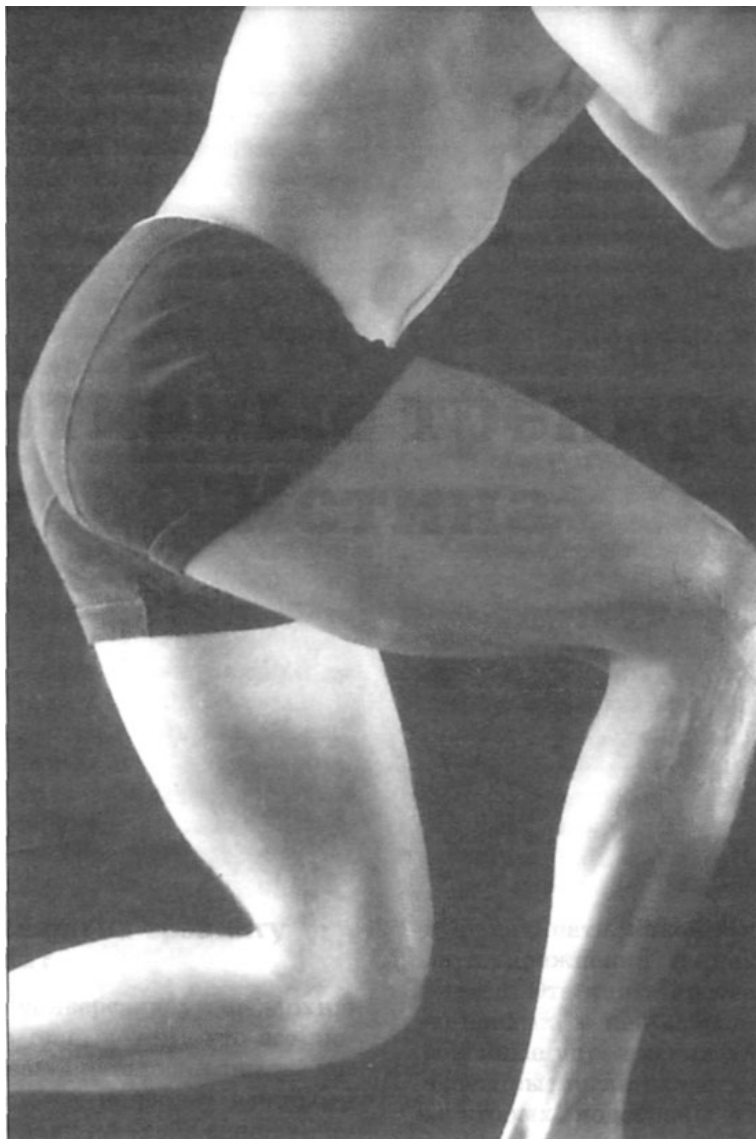
Часть третья: физические упражнения

8. Введение	123
9. Упражнения для задних групп мышц нижней части тела	133
10. Упражнения для передних групп мышц нижней части тела	155
11. Упражнения для внутренних групп мышц	162
12. Упражнения для наружных групп мышц	170
13. Комплексные упражнения	179
14. Водные тренировки	219
15. Упражнения для мышц голеней	231
16. Тренажеры	239

Часть четвертая: программы и методики тренировок

17. Введение в систему	251
18. Программы тренировок в спортивном зале для мужчин	255
19. Программы тренировок в спортивном зале для женщин	260
20. Программы домашних тренировок (для мужчин)	266
21. Программы домашних тренировок (для женщин)	271
22. Программы предельно интенсивных тренировок мышц ягодич, бедер и голеней	276
23. Программы тренировок мышц голеней в спортивном зале	279
24. Программы домашних тренировок мышц голеней	281
25. Специальные программы тренировок, разработанные ведущими профессиональными тренерами	283
26. Как самостоятельно составить программу для тренировок	310
Выражение признательности и краткие сведения об авторах книги	318
Алфавитный указатель	323

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ОСНОВЫ

Спортивные тренировки. Истина

Почему книга посвящена тренингу нижней части тела?

Невозможно создать универсальную иерархию частей человеческого тела, потому что все люди разные. Если бы вам пришлось решать, какие части тела являются наиболее важными для вас, то вы бы выбрали для себя специфические области, имея на то свои основания, хотя другие люди сделают иной выбор. После издания книги об укреплении мышц брюшного пресса мы решили обратить свое внимание на нижнюю часть тела по ряду причин: потому, что ее роль важна для повседневного хорошего самочувствия; потому, что зачастую бытуют неправильные представления об этой деликатной теме и, наконец, потому, что ягодицы и бедра — эта та область тела, которая вызывает наибольшую озабоченность с точки зрения эстетики. Почти каждый из нас хочет иметь красивые ягодицы и ноги. Для этого созданы тысячи классов для занятий аэробикой, сотни упражнений, а также десятка два программ для тренинга нижней части тела, ежемесячно публикуемых на страницах журналов, посвященных здоровью и фитнесу. Трудно понять, с чего сле-

дует начинать, какой выбрать класс, какие делать упражнения, на какой программе остановиться. Эта книга преследует триединую цель: во-первых, в ней собраны и представлены все основные упражнения для нижней части тела, чтобы вы могли владеть полной информацией; во-вторых, подобраны и адаптированы обстоятельные программы тренировок, чтобы они отвечали потребностям почти каждого тренирующегося, и, наконец, в-третьих, она обучает основным принципам, следуя которым можно достичь полного развития нижней части тела.

Истина

Истина заключается в том, что не существует коротких путей для достижения этой непростой цели. Единственный путь, ведущий к укреплению и повышению тонуса мышц ваших ягодиц, бедер и голеней, потребует от вас неукоснительного выполнения комбинации совместимых, целенаправленных упражнений, соблюдения диеты и регулярных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему, таких, как занятия бегом, велосипедным спортом или греблей. «Светлым пятном» на фоне жесткой реальности

является тот факт, что, познав и осознав эту суровую истину, вы сможете достичь желаемых результатов. Хороший план — уже почти достигнутая цель. Книга «Бодибилдинг. Тренировка ног и таза», словно географическая карта, шаг за шагом поведет вас по пути к достижению ваших целей.

С вашей стороны лишь требуется принять это трудное решение. Но трудности не должны страшить и отпугивать вас: избрать для себя путь физического самосовершенствования — не означает отречься от привычного образа жизни. Грамотно составленная программа тренировок не должна изменить стиль вашей жизни. Эта программа не превратит вас в маньяка, заиклившегося на тренинге. Но когда вы достигнете определенного уровня физической формы, тренировки станут неотъемлемой и позитивной частью вашей жизни. Ключевым фактором для тренинга является регулярность. Вы должны тренироваться регулярно! Не имеет смысла, прозанимавшись три месяца, делать трехмесячный перерыв в тренировках. Необходимо ставить перед собой реальные цели. Вас удивят результаты, которых вы достигнете, уделяя тренингу нижней части тела так мало времени — всего три раза в неделю. Ваши мышцы начнут укрепляться, вы обретете правильную осанку и ощутите прилив энергии. Выработав привычку к регулярным спортивным занятиям, вы, естественно, захотите приступить к следующему, более высокому уровню фитнес-тренинга. Сосредоточьте внимание на своем самочувствии, а эстетическое совершенство явится результатом ваших тренировок.

Мифы и факты

Существует масса заблуждений и неправильных представлений, связанных с нижней частью человеческого тела. В течение ряда лет продавались специальные средства и приспособления, гарантировавшие придание стройности ягодицам и бедрам, в том числе эластичные костюмы, «фай-мастер», корсеты, которые следовало надевать, отправляясь на работу в офис, и механические массажеры для ягодиц. Приведем несколько типичных и наиболее часто встречающихся заблуждений относительно ягодиц и бедер.

1. *«Если я перестану тренироваться, мои мышцы превратятся в жир».*

Мышцы не могут превратиться в жир. По своему молекулярному строению мышечная

ткань отличается от жировой, как золото от пирита. Если вы прекратите регулярные тренировки, мышцы начнут медленно уменьшаться в своем объеме. Они не превратятся ни во что иное, тем более в жир. Но когда вы перестанете тренироваться, ваш организм будет «сжигать» меньшее количество калорий и подкожная жировая прослойка станет увеличиваться. Другими словами, мышечная масса уменьшится, и вы начнете полнеть.

2. *«Тренировки в спортивном зале с использованием специальных тренажеров помогут мне избавиться от излишков жира в области ягодиц».*

В какой-то степени это утверждение соответствует действительности. Но такие тренировки способствуют сокращению жировых запасов всего тела, а не только в вышеупомянутой его области. Согласно существующей в наши дни теории, физические упражнения стимулируют сокращение жировой массы всего тела, а не отдельных его частей. Вы не сможете «похудеть» лишь в тех местах, где сочтете это необходимым. Исследования, проведенные с теннисистами, показали, что «доминирующая» рука (то есть та, в которой они держат ракетку) более мускулиста, чем «пассивная», но обе руки имеют одинаковое процентное соотношение в части подкожной жировой прослойки. Точно так же, если вы целенаправленно будете выполнять изолированные упражнения для ягодиц, то мышцы в этой части тела укрепятся и станут более упругими. Вы можете иметь «крепкие» ягодицы, но никто этого не заметит до тех пор, пока вы не избавитесь от избыточного жира на всем вашем теле. Легче достичь этого результата при комбинированном воздействии на мышцы нижней части тела посредством целенаправленного тренинга и соблюдения диеты.

3. *«Если я буду упорно и довольно часто тренироваться, то у меня будут ягодицы и ноги, как у профессионального бодибилдера».* Профессионалов бодибилдинга скорее можно отнести к исключениям из общих правил. Они от рождения наделены качествами, необходимыми для этого вида спорта, точно так же, как и люди ростом выше двух метров «предрасположены» к успехам в баскетболе. Но даже победители в соревнованиях по бодибилдингу не выглядят как Мистер

или Мисс Олимпия все 365 дней в году. Согласно установившейся практике, перед началом состязаний претенденты должны соблюдать определенный режим. Требования, предъявляемые к спортсменам, могут показаться чрезмерными, даже сомнительными с точки зрения здоровья, поскольку они связаны с применением анаболических стероидов и мочегонных средств, крайне низкокалорийной диетой, экстенсивными и изнурительными тренировками (продолжительностью до шести часов в день). Экстремальная диета и обезвоживание организма позволяют достичь необходимой для соревнований четкости рельефа мышц, которой невозможно добиться без этих мер. Но поддерживать «пик» спортивной формы без риска для здоровья возможно лишь в течение коротких периодов времени.

4. *«Я слишком стар, чтобы иметь упругие ягодичи и стройные ноги».*

Хотя проведенные исследования и показали, что с возрастом вы можете утратить прежний объем мышечной массы, тем не менее вполне реально замедлить этот процесс или даже повернуть его вспять благодаря регулярному выполнению физических упражнений. Не существует таких причин, по которым вы не смогли бы сделать ваши мышцы более крепкими и эластичными и улучшить «внешний вид» своих ягодичи и ног, независимо от вашего возраста. Здесь уместно вспомнить старую поговорку: «Не воспользуешься — потеряешь». У большинства людей объем мышечной массы уменьшается не от старости, а оттого, что они перестают тренироваться и начинают вести сидячий образ жизни. В зависимости от исходного уровня вашей спортивной формы вы можете в той или иной степени увеличить объем мышечной ткани. Многие атлеты и бодибилдеры, посвятившие жизнь спорту, и в свои шестьдесят сохранили фигуру тридцатилетних. Даже в самом почтенном возрасте никогда не поздно воспользоваться благами, которые принесут вашему здоровью регулярные занятия физическими упражнениями, и отлично выглядеть.

5. *«Я могу «сжечь» лишние калории, только занимаясь в классе аэробики, или на гимнастической стенке».*

Хотя занятия аэробикой и являются одним из наиболее эффективных способов по изба-

влению от лишних калорий, но вы «сжигаете» калории уже только потому, что просто живете. Даже не имея точных данных о числе калорий, утраченных за время выполнения приседаний или выпадов, вы «сжигаете» калории, теряя их все в большем количестве. Чем больший объем мышечной массы вы имеете, тем, естественно, больше калорий вы будете расходовать, поскольку мышцы — это «активные» ткани. Следовательно, больший объем мышечной массы даст вам возможность затрачивать большее количество калорий независимо от того, тренируетесь вы, или просто занимаетесь своими повседневными делами. Однако не стоит пренебрегать и физическими нагрузками на сердечно-сосудистую систему, хотя следует стремиться к разумному равновесию в тренировочных нагрузках.

6. *«Я усиленно тренирую мышцы ног. Провожу по два часа в спортзале, прорабатывая их, но желаемого результата до сих пор не видно».*

Несмотря на то, что эффективность тренировок зависит от различных факторов, количество (общий объем) выполняемых упражнений может оказаться отнюдь не самым важным из них. Главное — это качество. Компонентами, от которых оно зависит, являются: интенсивность упражнения, надлежащая техника выполнения и соблюдение принципов тренинга. Именно эти составляющие и позволяют выполнять нужное упражнение должным образом. Это означает, что вам необходимо сосредоточить свое внимание на выполнении каждого повторения, ощущая каждое сокращение мышц. Не следует тренироваться в режиме «автопилота».

7. *«Если я буду тренировать свою нижнюю часть тела с использованием отягощений, то стану мускулистой, как мужчина».*

Возможность нарастить значительное количество мышечной массы для женщин весьма сомнительна, потому что женский организм не вырабатывает достаточного количества гормона тестостерона и ферментов, «ответственных» за ее увеличение. С другой стороны, повышение тонуса и укрепление мышц приводят к незначительному увеличению их массы. Этот процесс сопровождается сокращением запасов подкожного жирового слоя, в результате чего нижняя часть тела становится более гладкой и стройной.

Внешний вид, которого достигают женщины-культуристки, является следствием экстремальных тренировок и прочих ухищрений, упоминавшихся ранее.

8. *«Если я занимаюсь велосипедным спортом, бегом, совершаю пешие прогулки, тренируюсь с использованием гимнастической стенки и т. д., то мне не нужен дополнительный тренинг ног».*

Силовая тренировка мышц необходима для полной программы фитнес-тренинга. К числу специфических преимуществ тренинга ног относятся: улучшение их функционирования (укрепляется нервно-мышечный аппарат и кости), мышцы становятся более эластичными и снижается вероятность потенциального травматизма (благодаря повышению прочности костей, суставов и укреплению связочного аппарата). Все виды активного отдыха и занятия аэробикой благотворно сказываются на состоянии тренируемых мышц, но ограничившись этими нагрузками, вы не сможете полностью использовать потенциал физического развития нижней части тела. Любая эффективная программа для достижения наилучших результатов включает в себя аэробику, специфические силовые тренировки и соблюдение диеты.

9. *«Я никогда не буду выглядеть, как топ-модель, поэтому тренировки для меня — это пустая трата времени».*

Благодаря физическим упражнениям можно обрести много не менее важных, чем красота тела, благ, главным из которых является улучшение состояния вашего здоровья. Последние исследования в области проблем долголетия показали, что даже выполнение небольшого количества физических упражнений может принести много пользы. В университете Сан-Диего в течение последних тридцати лет в рамках программы «Фитнес-тренинг для людей старшего возраста» проводились исследования, в результате которых было установлено, что люди, тренирующиеся два-три раза в неделю (пешие прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, круговой тренинг), улучшили качество своей жизни. Ученые пришли к этому выводу, отметив более эффективное функционирование сердечно-сосудистой системы, возросшую силу мышц и уменьшение подкожной жировой прослойки. Когда вы тренируетесь,

самое главное — сконцентрировать внимание на том, как вы себя чувствуете, а не на своем внешнем виде. Короче говоря, даже непродолжительные, но регулярные тренировки могут изменить в лучшую сторону качество вашей жизни.

10. *«Я не делаю приседаний потому, что это вредно для моих коленей».*

У этого упражнения «дурная репутация» потому, что обычно его неправильно выполняют. Дело в том (и последние исследования это подтверждают), что приседания, если их делать правильно, являются одними из самых полезных упражнений для развития мышц ног и повышения прочности коленных суставов. В разделе, посвященном приседаниям (см. стр. 180-187), подробно описаны правильная техника и способы их выполнения. Если вы не имеете противопоказаний к выполнению приседаний, то вполне сможете делать один из вариантов этого упражнения, представленных в книге. Приседание — это интенсивное, но безопасное упражнение. Если бы оно было легким, то все мы стали бы большими специалистами в этом деле.

11. *«Я родилась с целлюлитом и мне никогда не избавиться от него».*

Тем не менее «унция профилактики стоит фунта лекарств», и целлюлит возможно не только контролировать, но и сокращать. Эффективность терапии значительно выше степени в тех случаях, когда пациентка не достигла еще сорока лет (потому что кожа в эти годы более податлива), но пользу она может принести в любом возрасте. По сути дела вопрос лечения целлюлита — это вопрос сокращения подкожной жировой прослойки. Самым эффективным способом уменьшения жировых запасов тела является соблюдение соответствующей диеты в сочетании с физическими упражнениями.

12. *«Только высокоинтенсивные занятия аэробикой способны «привести в порядок» мои бедра и ягодицы!»*

Самым эффективным способом «сжигания» жира является выполнение низко- и умеренно интенсивных видов физических упражнений в течение продолжительного периода времени. Когда тело «отдыхает», в качестве энергетического топлива оно выбирает жир, но не «сжигает» его в достаточно большом количестве. При высокоинтенсивной дея-

тельности «сгорают» запасы углеводов (уменьшая содержание гликогена в мышцах и глюкозы в крови) вместо использования жира для получения энергии. Следовательно, выполнение низко- и умеренноинтенсивных упражнений, которые более безопасны, в сочетании со специфическими изометрическими силовыми упражнениями для мышц ягодиц и бедер — вот наилучший способ достижения ваших целей.

Философия книги «Бодибилдинг. Тренировка ног и таза»

Окунувшись в окружающую эту деликатную тему атмосферу заблуждений, недопонимания и неразберихи, вы начинаете испытывать потребность в обстоятельной и понятной программе тренировок, которая не нарушала бы привычного для вас стиля жизни. Вам необхо-

дима полная программа тренинга мышц нижней части тела, благодаря которой вы сумеете достичь желаемых результатов. В последующих главах вы сможете найти все, что следует знать о развитии мышц нижней части тела, различные программы тренировок и физические упражнения, отвечающие вашим индивидуальным запросам и целям, независимо от уровня физической подготовленности. Концепция программы тренинга нижней части тела может показаться несколько устрашающей. У вас могут возникнуть мысли о том, что необходимо обзавестись персональным инструктором или как минимум самому быть специалистом по спортивной физиологии, чтобы воспользоваться предлагаемой системой. Ничего подобного! Эта книга станет вашим личным тренером. Шаг за шагом она будет постепенно обучать вас, заботливо опекая, на пути от простого к сложному.

Основные анатомические сведения

Эта глава даст вам общее представление о анатомическом строении нижней части тела и поможет понять, как функционируют мышцы ягодиц, бедер и голеней, что позволит сделать ваши тренировки более эффективными.

В нижней части тела расположены различные группы мышц. Они обеспечивают движения в нижней части тела либо независимо друг от друга, либо участвуя совместно в одном движении. Некоторые упражнения, представленные в третьей части этой книги, помогут вам тренировать и изолированно воздействовать на каждую группу мышц, чтобы обеспечить их сбалансированное развитие и усилить «слабые места». Другие упражнения, предназначенные для тренинга двух и более мышц одновременно (так называемых синергистов), имитируют повседневные движения или элементы атлетизма.

Движение/Общие анатомические данные

Эта глава подразделяется на три основных раздела, каждый из которых посвящен одной из трех, входящих в состав опорно-двигательного

аппарата, систем: костной (или скелета), связочно-суставной (подвижные соединения костей) и мышечной. В каждом разделе содержатся описания и анатомические рисунки, обращаясь к которым можно почерпнуть необходимые сведения, когда вы приступите к составлению собственной программы тренировок.

КОСТНАЯ СИСТЕМА (ИЛИ СКЕЛЕТ)

Остеология — это раздел анатомии, изучающий костную систему, или скелет, человека. В костной системе нижней части тела можно выделить следующие три области: таза, бедра и голени. Каждая кость здесь играет существенную роль как в процессе функционирования той части тела, к которой она непосредственно принадлежит, так и всей костной системы.

Функция: Костная система выполняет пять основных функций:

Опорную — образует каркас, к которому прикрепляются мышцы, и структуру, где располагаются органы человеческого тела.

Защитную — защищает жизненно важные органы (сердце, легкие, мозг, центральную нервную систему и т. д.).

Двигательную — при сокращении мышц кости выполняют функцию рычагов, а суставы — осей вращения.

Кроветворную — костный мозг вырабатывает белые кровяные тельца, красные кровяные тельца и кровяные пластинки — тромбоциты.

«*Хранилища минералов*» — в костях и зубах «хранится» около 90% кальция и 90% фосфора от общего количества этих минеральных веществ, содержащихся в организме.

ТАЗ

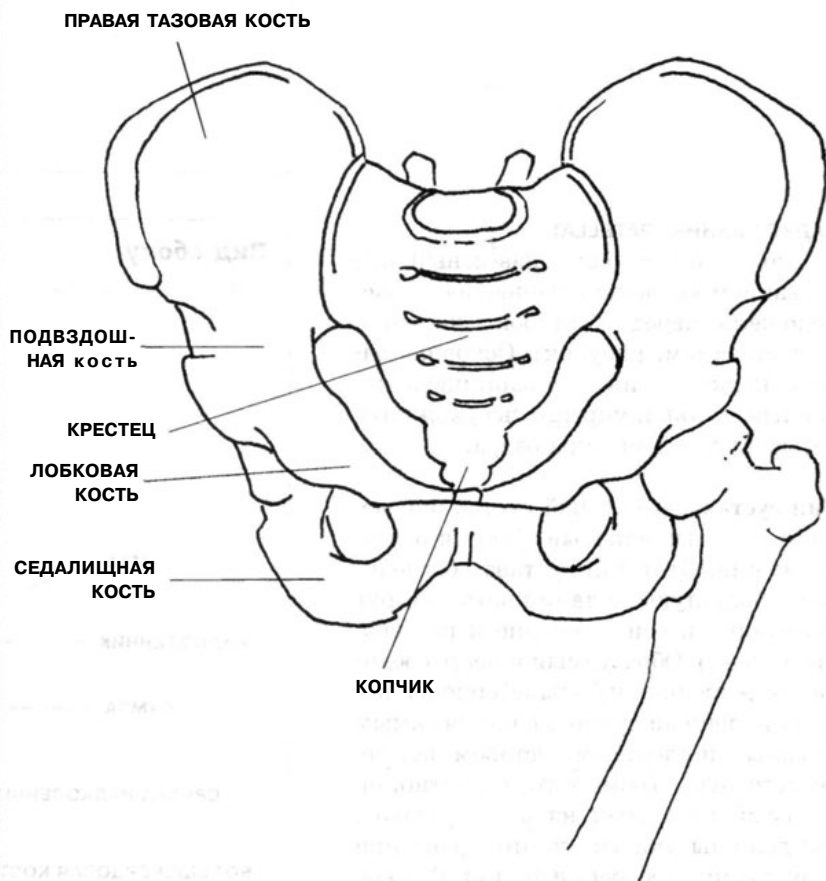
Тазовые кости в соединении с крестцом образуют замкнутое кольцо (см. рисунок). Тазовое кольцо, укрепленное большим числом связок, является опорой для позвоночного столба и, следовательно, для всей верхней части тела, а также защищает жизненно важные органы.

Половые различия. Две существенные особенности, составляющие различие между женским тазом и мужским, возможно, придется учитывать, принимая во внимание технику выполнения упражнений:

- Женский таз наклонен вперед.
- Женский таз значительно шире мужского.

Тип сустава. Тазобедренный сустав по форме является чашеобразным (разновидность шаровидного) с тремя осями движения и образуется головкой бедренной кости (femur), сочленяющейся с чашеобразной суставной впадиной (acetabulum) тазовой кости (os coxa). Этот тип сустава обеспечивает наибольшую подвижность. Связочный аппарат и несколько мощных мышц, окружающих сустав, укрепляют и фиксируют его.

Вид спереди



БЕДРО

Бедренная кость (femur) — это самая длинная, прочная и крупная кость человека. Она (см. рисунок) соединяется с чашеобразной суставной впадиной (acetabulum) тазовой кости в области проксимального (ближайшего) конца и с большеберцовой костью (tibia) в области дистального (удаленного) конца.

Половые различия. У обоих полов бедренная кость в средней части слегка изогнута внутрь, таким образом, она движется ближе относительно противоположной бедренной кости и центра тяжести тела. Эта конвергенция (сближение) более ярко выражена у женщин, поскольку у них более широкий таз.

Вид спереди

БЕДРЕННАЯ
КОСТЬ



НАДКОЛЕННИК (PATELLA)

Надколенник — более известный под названием «коленная чашечка» — расположен с передней стороны коленного сустава (см. рисунок). Основная задача надколенника — защищать коленный сустав и укреплять сухожилие четырехглавой мышцы бедра.

Тип сустава. Коленный сустав определяют как мышелковый с двумя осями движения. Этот тип сустава обеспечивает большую подвижность вокруг фронтальной оси (сгибание и разгибание голени). Образующий в месте соединения бедренной и большеберцовой костей, коленный сустав является самым крупным и сложным суставом человеческого тела. Кроме того, вероятно, он и самый уязвимый из всех суставов. Вы должны учитывать этот факт при разучивании (освоении техники) и выполнении упражнения. Вы сможете значительно снизить вероятность травм коленного сустава, если будете следовать указаниям, приводимым далее в этой книге.

Вид сбоку

СУМКА
НАДКОЛЕННИК
СУМКА
СВЯЗКА НАДКОЛЕННИКА
БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ КОСТЬ

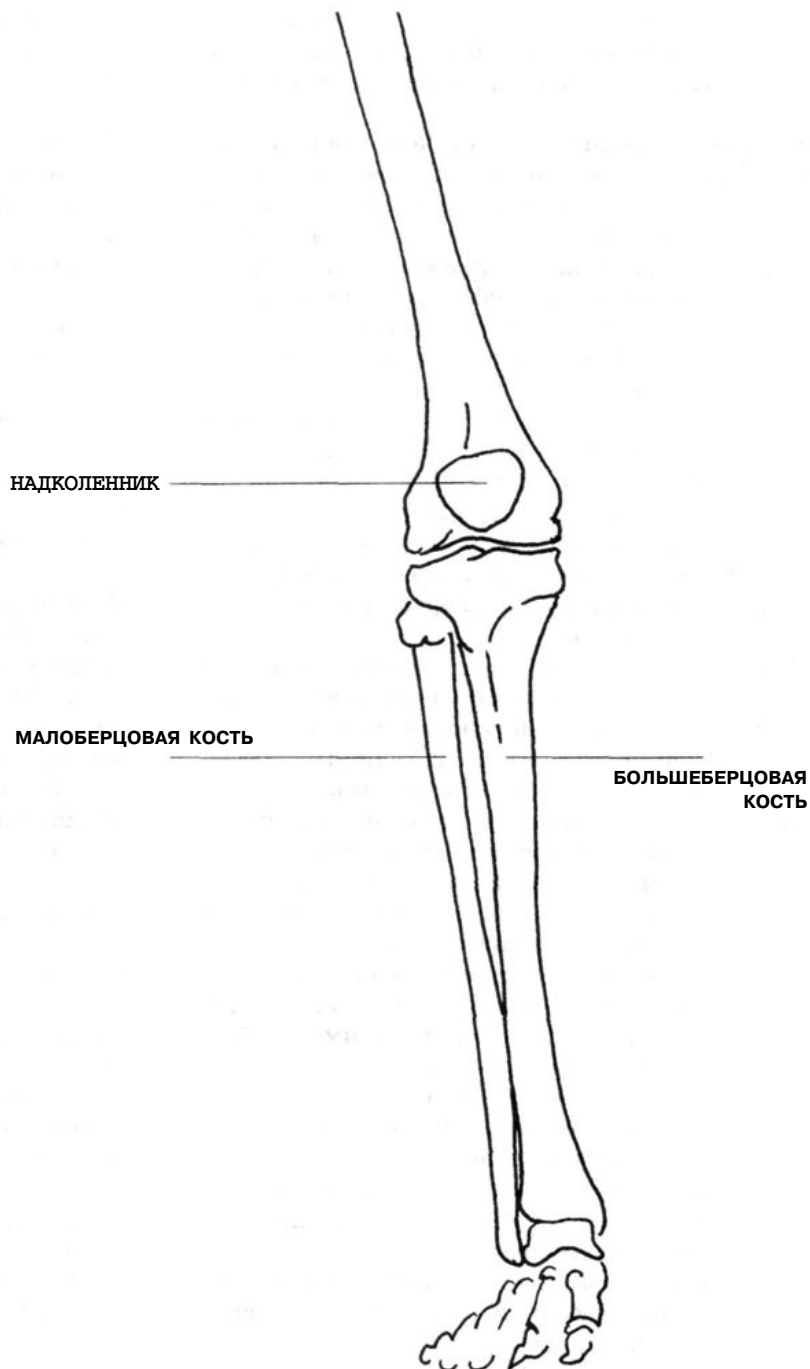


ГОЛЕНЬ

Малоберцовая и большеберцовая кости составляют скелетную структуру нижней части ноги, или голени (см. рисунок). Большеберцовая кость расположена медиально (с внутренней стороны) и является более крупной. Она выполняет также основную опорную функцию, принимая на себя тяжесть тела. Малоберцовая кость находится с латеральной (внешней) стороны голени и лучше приспособлена для прикрепления мышц.

Тип сустава. Голеностопный сустав фактически состоит из двух суставов, которые по своему типу являются блоковидными с одной фронтальной осью движения. В голеностопном суставе возможны сгибание и разгибание стопы (тыльное и подошвенное сгибание).

Вид спереди



КИНЕЗИОЛОГИЯ

Кинезиология — это чтение о движениях человеческого тела. Понимание того, как движется ваше тело, то есть посредством сокращения каких мышц приводятся в движение отдельные сегменты нижней части тела, поможет вам лучше представить себе этот процесс и, следовательно, установить более тесную мысленно-мышечную связь.

Основные термины для обозначения движений. Приводим основные определения различных движений, употребляемые в описании упражнений для тренинга нижней части тела.

Сгибание (флексия) — движение двух смежных частей тела, приближающихся друг к другу; при этом угол между ними уменьшается (например, «Сгибание ног в коленных суставах»).

Разгибание (экстензия) — антоним термина «флексия»; угол между смежными частями увеличивается (например, «Разгибание согнутых в коленных суставах ног»).

Переразгибание (гиперэкстензия) — движение, выходящее за рамки нормальной экстензии (например, «Гиперэкстензия коленных суставов»).

Отведение (абдукция) — выполняемое в фронтальной плоскости движение в сторону от воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела (например, «Отведение в сторону прямой ноги»).

Приведение (аддукция) — антоним термина «абдукция»; движение, выполняемое по направлению к воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела (например, «Приведение прямой ноги»).

Круговые движения — движения, выполняя которые часть тела описывает в пространстве конус или окружность (например, «Круговые движения ногами»).

Вращения (ротация) — повороты части тела вокруг ее продольной оси (например, повороты бедра внутрь и наружу).

Носки вместе (инверсия) — поворот носков внутрь с перенесением тяжести тела на наружную сторону стопы.

Носки врозь (эверсия) — поворот носков наружу с перенесением тяжести тела на внутреннюю часть стопы.

Основные термины для обозначения направления движения. Нижеследующие термины используются для обозначения направления дви-

жений при описании физических упражнений как в этой, так и в других книгах, посвященных спортивным тренировкам.

Superior — верхний; вверх.

Inferior — нижний; вниз.

Anterior (ventral) — передний (вентральный); вперед.

Posterior (dorsal) — задний (дорсальный); назад.

Medial — медиальный; по направлению к воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела.

Lateral — боковой (латеральный) относительно воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела.

Proximal — проксимальный, расположенный ближе к туловищу.

Distal — дистальный, расположенный дальше от туловища.

Термины, применяемые для описания положений (например, положения ног) приводятся на страницах **115-116**.

Мышечная система человека. К скелетным, или поперечно-полосатым, мышцам относятся все мышцы, которые прикрепляются к костям скелета. Механическая работа мышц осуществляется по принципу рычагов, или, иначе говоря, поперечно-полосатые мышцы заставляют кости нашего тела двигаться. В отличие от других мышц, например сердечной мышцы, поперечно-полосатые мышцы туловища действуют произвольно; ими необходимо управлять сознательно и целенаправленно. В качестве примера могла бы послужить *musculus rectus femoris* — прямая мышца бедра (см. иллюстрацию на стр. **19**).

Типы сокращения скелетных мышц. Когда вы приступите к выполнению упражнений, предусмотренных вашей программой тренировок, то обнаружите, что в них в основном встречаются два типа мышечных сокращений:

Изометрическое — позволяет обеспечить максимальное напряжение мышцы при поддержании ее постоянной длины, не включающее в себя суставных движений. Специфика изометрических силовых упражнений заключается в том, что они выполняются с произведением движения в каждую сторону под углом в 20°, а не по полной амплитуде. Несмотря на то, что напряжение мышц увеличивается, ме-

ханическая работа ими не производится. Изометрическое напряжение также называют «статическим» сокращением мышц.

Изотоническое — включает в себя движение конечностей или тела по полной амплитуде. Мышцы либо сокращаются, либо растягиваются в результате произведения механической работы. Имеются три различных типа изотонических сокращений мышц. (1) Концентрические (позитивные) сокращения, вызывающие укорочение мышц, преодолевающей сопротивление. В качестве примера этого типа сокращения можно привести фазу «подъема» в упражнении «Одновременное разгибание в коленных суставах ног с отягощением», выполняемом на тренажере (см. стр. 157). (2) Эксцентрические (негативные) сокращения, происходящие при удлинении мышцы. Примером такого негативного сокращения является фаза «опускания» ног в упомянутом выше упражнении. (3) Исокинетические сокращения, производимые при выполнении упражнений с постоянной (контролируемой) скоростью движения.

Основные термины для обозначения функций мышц, принимающих участие в движении.

«*Первый двигатель*» — этот технический термин употребляется по отношению к мышце, непосредственно ответственной за выполнение движения (например, камбаловидная мышца в упражнении «Поднимание на носки в положении сидя с отягощением на коленях и ногами на подставке», стр. 235).

Агонист — мышца, производящая концентрические сокращения, создавая тягу в совместном движении (например, прямая мышца бедра в упражнении «Одновременное разгибание ног в коленных суставах с отягощением»).

Антагонист — мышца, производящая сокращения, действуя в противоположную сторону относительно агониста (например, двуглавая мышца бедра в том же упражнении).

Синергист — мышца, участвующая в одном движении, но не создающая тягу, а выполняющая функцию «второго двигателя» (например, гребенчатая мышца в упражнении «Приведение прямой ноги»).

Фиксатор — мышца, производящая удержание (фиксацию) какой-либо части тела таким образом, чтобы могли функциониро-

вать другие мышцы (например, сгибающие мышцы бедра в упражнениях «Одновременное разгибание ног в коленных суставах» или «Одновременное сгибание ног в коленных суставах»).

Основные свойства мышц. Понимание ниже следующих основных свойств функционирования мышц поможет вам более успешно тренироваться, после того как вы ознакомитесь с этой или другой книгой—пособием по спортивным тренировкам.

1. *Сила* — способность мышцы развивать усилия и оказывать противодействие; это предельная степень усилия, которое может производиться мышцей во время выполнения одного сокращения. Понятие «сила» можно подразделить на два вида:
 - а. Динамическая сила — это способность мышцы работать, преодолевая сопротивление на протяжении всего движения. Силу такого рода, доминирующую и необходимую для занятий большинством видов спорта, можно развить, только тренируясь в соответствии с концепцией «САПТ» (Специфической адаптацией к предъявляемым требованиям) и принципом прогрессивной сверхнагрузки (о которых подробно рассказывается на стр. 281 и 27).
 - б. Статическая сила — максимальное противодействие, оказываемое мышцами при неподвижных конечностях или их минимальном движении. В качестве примера можно привести изометрические упражнения.
2. *Мощность* — это степень напряжения мышцы при выполнении упражнения с учетом силы и скорости движения. Иногда вместо этого термина употребляется определение — «мышечная деятельность взрывного характера». В качестве примера такой деятельности можно привести выполнение прыжка.
3. *Выносливость* — способность мышцы развивать усилия в течение максимально длительного периода времени. Это свойство необходимо, поскольку в большинство тренировочных программ включены упражнения с выполнением многочисленных повторений.
4. *Гипертрофия* — увеличение объема мышц.

5. *Гиперплазия* — увеличение количества мышечных волокон.
6. *Атрофия* — антоним «гипертрофии». Атрофия мышц происходит в результате низкого уровня интенсивности тренировок (ниже 30 процентов) и вследствие болезни. В качестве примера можно привести уменьшение в объеме конечности после удаления гипсовой повязки.

Как уже упоминалось ранее, в двигательных процессах, осуществляемых нижней частью тела, участвует много мышц. Во избежание сложностей, которые могут возникнуть при попыт-

ке практического применения теоретических сведений, мы разделили мышцы на группы в соответствии с их расположением (передние, задние, внутренние, наружные и нижние) и по принципу выполняемых ими движений. Это позволит вам мысленно представить, каким образом каждая мышца выполняет свое движение.

В краткую информацию о каждой из пяти зон нижней части тела нами включены: рисунок с изображением относящихся к зоне мышц, их описание и анализ двигательного процесса (см. стр. 19-25), а также приведены примеры упражнений, укрепляющих эти мышцы.

Литература:

Abrian, Marlene, John M. Cooper, and Ruth B. Glassow. Kinesiology. 5th ed. St. Louis: C.V. Mosby Co., 1982.

O'Bryant, Harold, and Mike Stone. Weight Training: A Scientific Approach. 1st ed. Minneapolis: Burgess Publishing Co., 1984.

ПЕРЕДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

Сгибание бедра. В этом процессе участвуют мышцы передней области бедра (см. рисунок). При сгибании бедра в тазобедренном суставе осуществляется его движение по направлению к тазу (например, при поднимании ног, или поочередном поднимании ног во время бега).

- а. Прямая мышца бедра*.
Функция: сгибает бедро в тазобедренном суставе, разгибает голень в коленном суставе. Упражнения: бег, прыжки.
- б. Подвздошно-поясничная мышца.
Функция: сгибает и вращает бедро наружу. Упражнения: бег, поднятие ног.
- в. Портняжная мышца*.
Функция: сгибает бедро и голень; слегка поворачивает бедро наружу во время сгибания бедра в тазобедренном, а голени — в коленном суставе. Упражнения: попеременное поднятие прямых ног; поднятие прямой ноги вперед-вверх, преодолевая сопротивление тренажера.
- г. Гребенчатая мышца.
Функция: вращает и приводит бедро наружу. Упражнения: поднятие прямой ноги вперед-вверх, преодолевая сопротивление тренажера.
- д. Мышца-напрягатель широкой фасции.
Функция: напрягает широкую фасцию, сгибает ногу в коленном суставе, отводит и сгибает ее в тазобедренном суставе. Упражнение: поднятие ноги с поворотом бедра внутрь.

*Мышца, действие которой распространяется на тазобедренный и коленный суставы.

Вид спереди

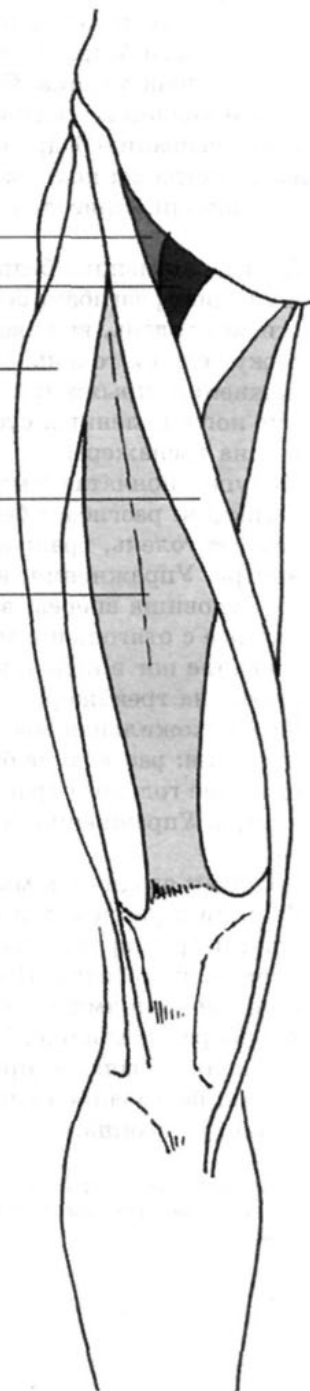
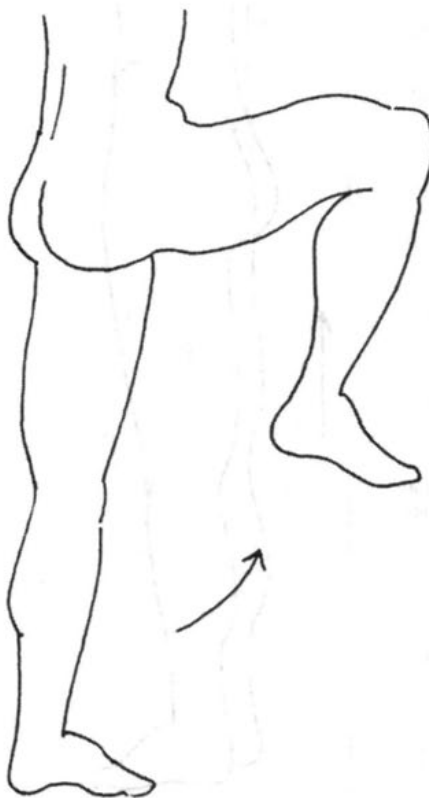
ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА

ГРЕБЕНЧАТАЯ МЫШЦА

МЫШЦА-НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ

ПОРТНЯЖНАЯ МЫШЦА

ПРЯМАЯ МЫШЦА БЕДРА



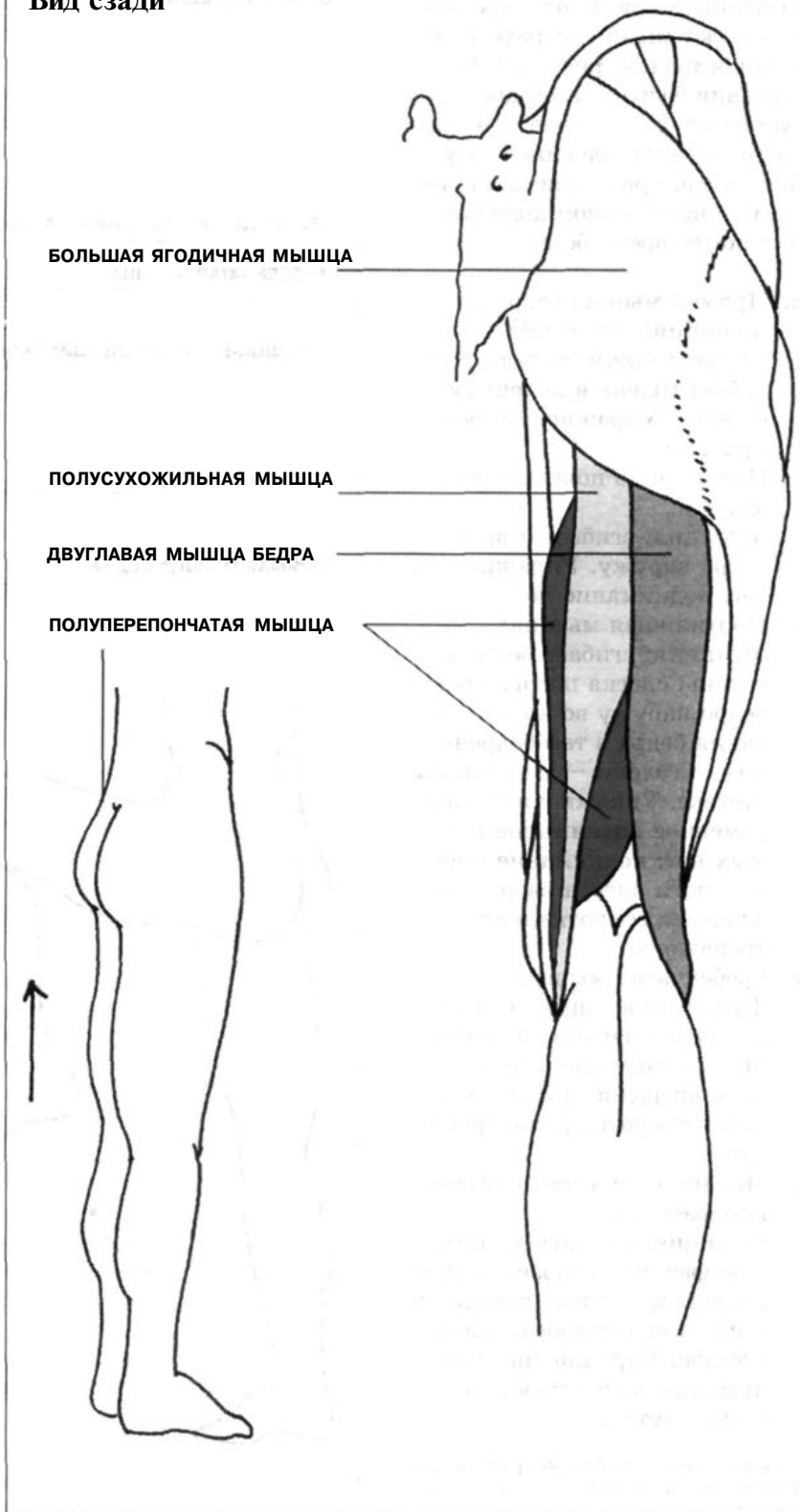
ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

Разгибание бедра. В разгибании бедра участвуют мышцы задней области бедра и большая ягодичная мышца. Это действие является противоположным сгибанию бедра (например, когда вы поднимаетесь, выполнив приседание).

- а. Двуглавая мышца бедра*.
Функция: разгибает бедро, сгибает голень, вращает наружу бедро и голень. Упражнения: прыжки; сгибание ног в коленных суставах на тренажере.
- б. Полуперепончатая мышца*.
Функция: разгибает бедро, сгибает голень, вращая ее внутрь. Упражнения: наклоны туловища вперед, выполняемые с отягощениями; сгибание ног в коленных суставах на тренажере.
- в. Полусухожильная мышца*.
Функция: разгибание бедра, сгибание голени и вращение внутрь. Упражнения: ходьба.
- г. Большая ягодичная мышца.
Функция: разгибает и вращает бедро наружу, направляет фасцию бедра. При стоянии выпрямляет согнутое вперед туловище. Упражнения: выпады, приседания, разгибание (выпрямление) туловища.

*Мышца, действие которой распространяется на тазобедренный и коленный суставы.

Вид сзади

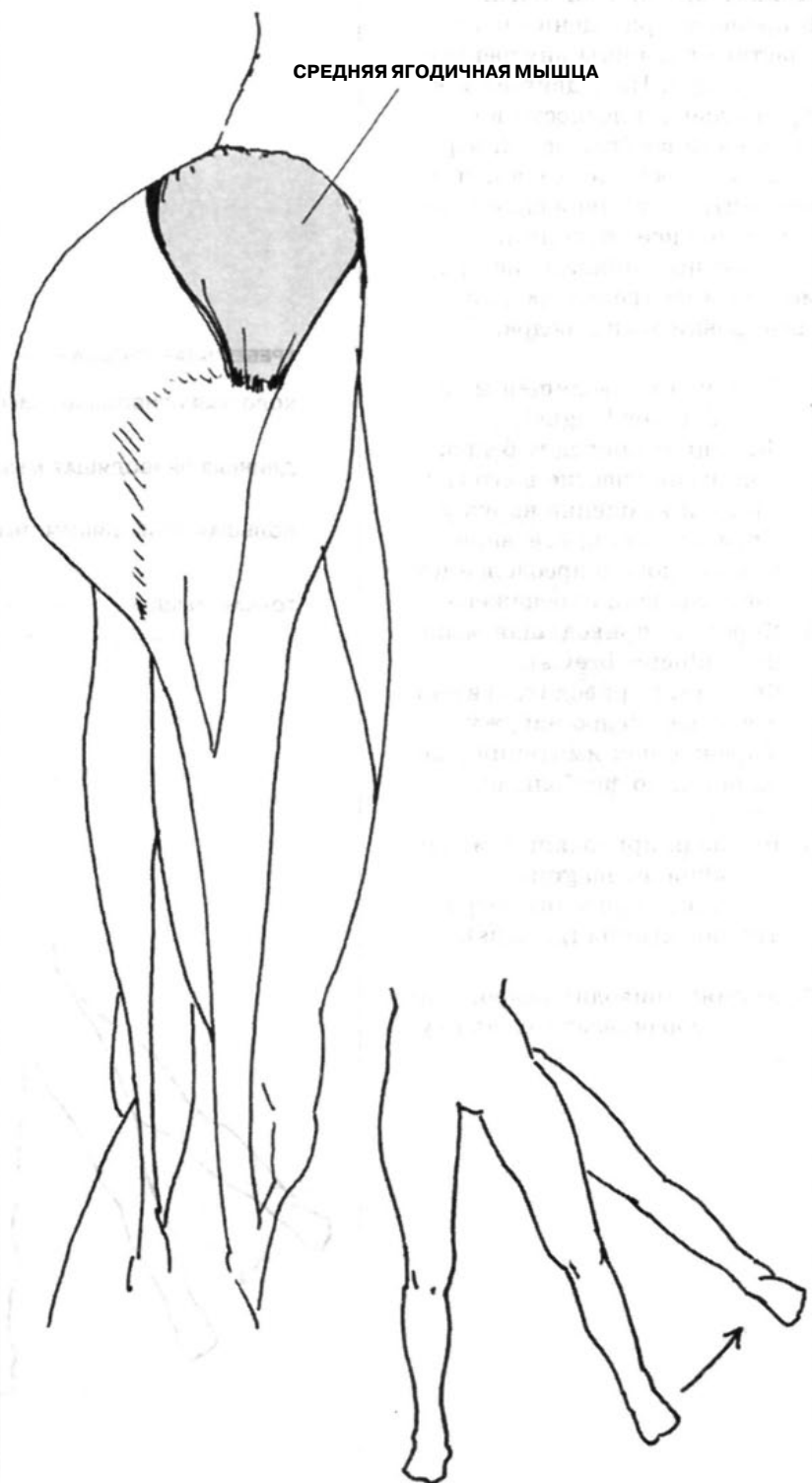


НАРУЖНАЯ ГРУППА МЫШЦ

Отведение прямой ноги. В процессе отведения прямой ноги участвуют мышцы наружных (боковых) зон бедра и ягодиц. Нога производит движение в фронтальной плоскости наружу от воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела. Упражнение: отведение прямой ноги на тренажере для тренировки мышц бедра.

- а. Средняя ягодичная мышца.
Функция: отводит прямую ногу и вращает бедро внутрь и наружу; при стоянии наклоняет туловище в свою сторону. Упражнение: отведение в сторону прямой ноги.
- б. Малая ягодичная мышца.
Функция: отводит бедро, при стоянии наклоняет таз в сторону. Упражнения: конькобежный спорт.
- в. Мышцы-вращатели — грушевидная мышца (piriformis), верхняя близнецовая мышца (gemellus superior), нижняя близнецовая мышца (gemellus inferior), наружная запирательная мышца (obturator externus), внутренняя запирательная мышца (obturator internus) и квадратная мышца бедра (quadratus femoris).
Функция: вращают бедро наружу. Упражнения: бейсбол.

Вид сбоку



МЕДИАЛЬНАЯ ГРУППА МЫШЦ БЕДРА

Приведение прямой ноги.

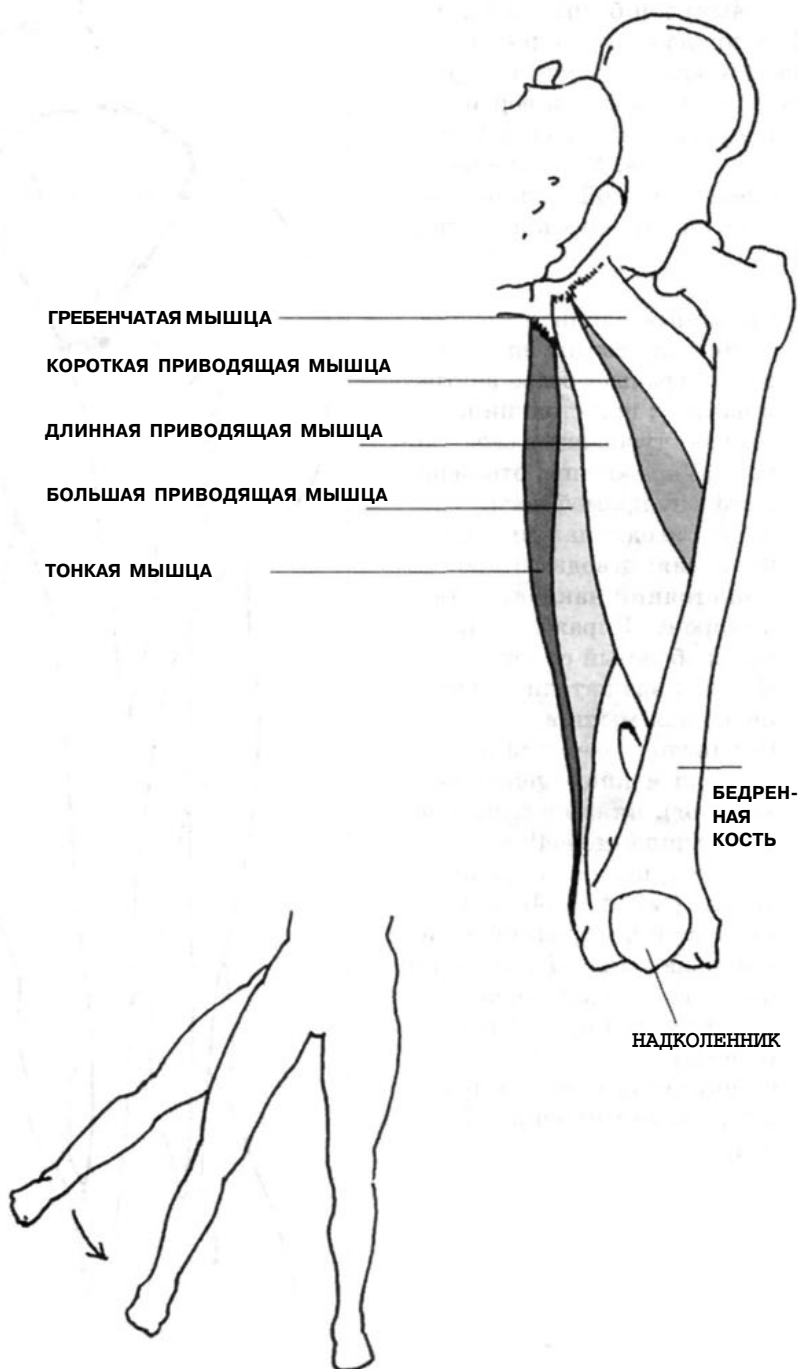
В процессе приведения ноги участвуют мышцы внутренней части бедра. Нога двигается в фронтальной плоскости в направлении воображаемой вертикальной оси, проходящей через центр тела; движение противоположное абдукции.

Упражнение: приведение прямой ноги на тренажере для тренировки мышц бедра.

- а. Длинная приводящая мышца (adductor longus).
Функция: приводит бедро, принимая участие в его сгибании и вращение наружу.
Упражнение: приведение прямой ноги с преодолением сопротивления тренажера.
- б. Короткая приводящая мышца (adductor brevis).
Функция: приводит, сгибает и вращает бедро наружу.
Упражнение: имитация удара ногой по футбольному мячу.
- в. Большая приводящая мышца (adductor magnus).
Функция: приводит бедро.
- г. Тонкая мышца (gracilis).

Функция: приводит бедро, сгибает и поворачивает голень внутрь.

Вид спереди

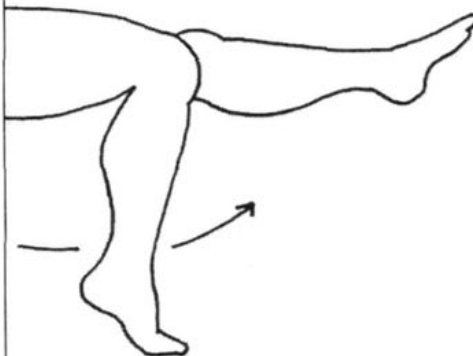
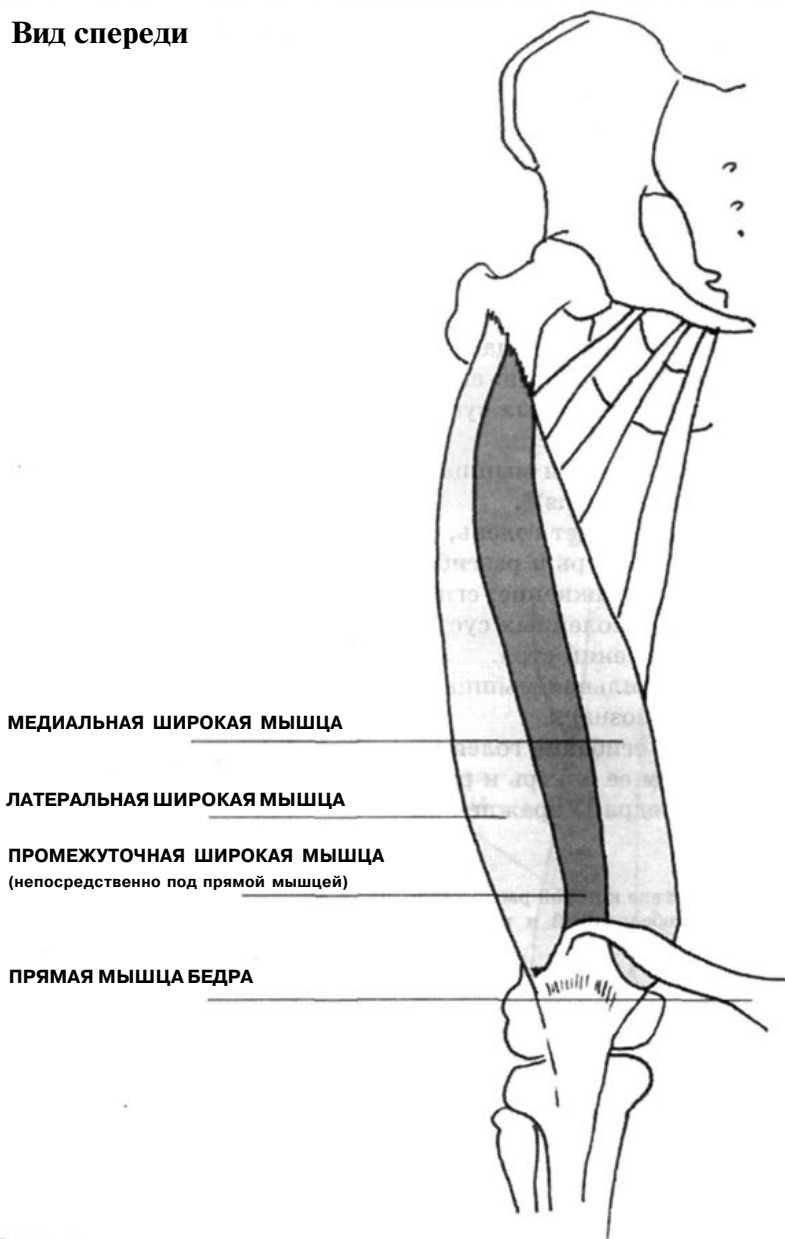


ПЕРЕДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

Разгибание согнутой в коленном суставе ноги. В этом движении участвуют мышцы передней области бедра. Посредством разгибания голени в коленном суставе выпрямляется нога.

- а. Прямая мышца бедра (Rectus femoris).
Функция: сгибает бедро, разгибает голень.
Упражнения: разгибания согнутых в коленных суставах ног с использованием блочного тренажера.
- б. Медиальная широкая мышца (Vastus medialis).
Функция: разгибание ноги в коленном суставе.
Упражнение: разгибание ног в положении сидя на тренажере.
- в. Промежуточная широкая мышца (Vastus intermedius).
Упражнения: прыжки, выпады.
- г. Латеральная широкая мышца (Vastus lateralis).
Упражнения: бег, приседания.

Вид спереди



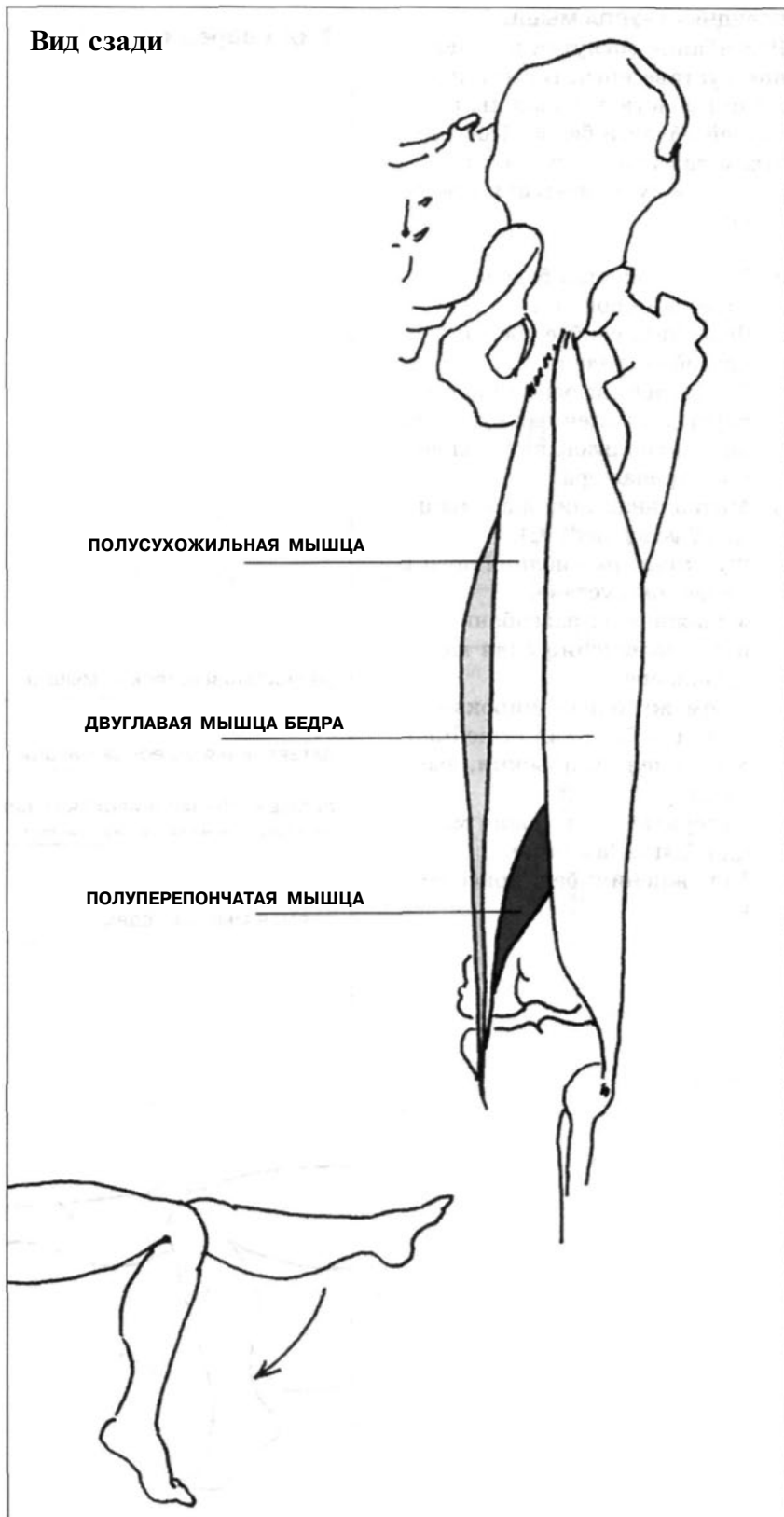
ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ

Сгибание ноги в коленном суставе. В этом движении участвуют мышцы задней части бедра. При сгибании ноги в коленном суставе пятка движется по направлению к задней поверхности бедра.

- а. Двуглавая мышца бедра*.
Функция: сгибает голень и разгибает бедро, вращая их наружу. Упражнения: сгибание ног в коленных суставах, бег.
- б. Полуперепончатая мышца (Semimembranosus)*.
Функция: сгибает голень, вращая ее внутрь и разгибает бедро. Упражнение: сгибание ног в коленных суставах в положении стоя.
- в. Полусухожильная мышца (Semitendinosus)*.
Функция: сгибание голени с вращением ее внутрь и разгибание бедра. Упражнения: ходьба.

*Мышца, действие которой распространяется на тазобедренный и коленный суставы.

Вид сзади



НИЖНЯЯ ГРУППА МЫШЦ (МЫШЦЫ ГОЛЕНИ И СТОПЫ)

Сгибание стопы в подошвенном направлении. При подошвенном сгибании стопы происходит вытягивание носка (пальцев стопы) относительно задней поверхности голени. Упражнения: поднимание на носки.

- а. Икроножная мышца (Gastrocnemius).

Функция: сгибание голени и стопы в подошвенном направлении и супинация ее, сгибание голени. Упражнения: прыжки.

- б. Камбаловидная мышца (Soleus).

Функция: подошвенное сгибание и супинация стопы.

Упражнения: ходьба.

Разгибание стопы. При разгибании стопы ее тыльная сторона и пальцы стопы направляются в сторону передней поверхности голени.

Упражнения: поднимание носков вверх.

- в. Передняя большеберцовая мышца (Tibialis anterior).

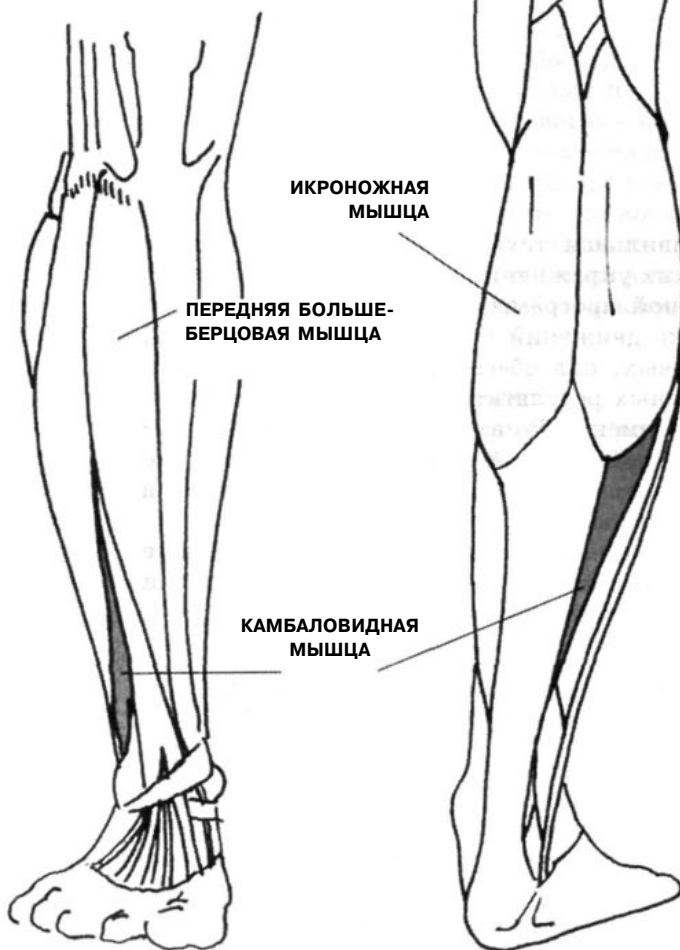
Функция: разгибает и супинирует стопу. Упражнения: поднимание носков вверх.

РАЗГИБАНИЕ СТОПЫ

ПОДОШВЕННОЕ СГИБАНИЕ СТОПЫ

Вид спереди

Вид сзади



Техника тренировки тела

Правильная техника выполнения физических упражнений весьма существенна для успешной программы тренировок. Грамотная техника движений важна по двум причинам. Во-первых, она обеспечивает достижение оптимальных результатов за более короткий период времени. Во-вторых, правильность выполнения движений снижает вероятность получения травм во время тренировок. Эта глава знакомит вас с основными принципами построения тренировочного процесса, наиболее важными для гармоничного развития мышц нижней части тела.

Философия гармоничного развития мышц таза и ног (бедра, голени и стопы)

Для гармоничного развития нижней части тела необходимо тренировать и укреплять все группы мышц этой области. Несбалансированный подход к тренингу мышц ягодиц, бедер и голени может привести к дисбалансу и/или ослаблению отдельных групп мышц. Это, в свою очередь, может привести к негативным изменениям в организме и повышению вероятности

травматизма во время тренировок, занятий спортом и другими видами активного отдыха. Мышцы нижней части тела — это система мышц-синергистов, принимающих участие в одном движении. В большинстве производимых движений одна группа мышц является «основным двигателем», другая — «вспомогательным двигателем», а третья — «стабилизатором». Если вы не будете тренировать все мышцы сбалансированно, то одна или две группы мышц не смогут оптимально выполнять свои функции, что негативно отразится на работе всей нижней части вашего тела. Чтобы достичь полной реализации потенциала тела, необходимо тренировать мышцы не только этой части, но и всего тела при помощи сбалансированной программы тренировок.

НАЧАЛО

Новички, приступающие к тренировкам, чаще всего спрашивают: «Что делать?», «Каким должен быть объем физических нагрузок на начальном этапе тренировок?», «С выполнения каких упражнений следует начинать?». На эти вопросы не существует универсального ответа. Все люди разные. Чтобы найти ответы на эти

вопросы, вам придется разумно поэкспериментировать. Давайте рассмотрим каждый из этих вопросов по отдельности.

«Что делать?» В свою программу тренировок необходимо включить упражнения для всех групп мышц вашего тела. Если книга посвящена развитию мышц нижней части тела, то это отнюдь не означает, что вам следует ограничиться только тренингом мышц ягодиц, бедер и голеней.

«Каким должен быть объем физических нагрузок на начальном этапе тренировок?» На начальном этапе следует доводить себя до мышечного утомления и не более того. В целом объем выполняемых упражнений (количество подходов и повторений) должен быть минимальным, возможно, не более 1 подхода и от 15 до 20 повторений для каждого упражнения. Это позволит избежать негативных физических и психологических эффектов, связанных с сильными мышечными болями, и снизить вероятность травматизма от усталости и неспособности сконцентрировать внимание на процессе выполнения движений.

«С выполнения каких упражнений следует начинать?» Придерживаясь следующих двух принципов, вы сможете правильно подобрать упражнения для начального этапа тренировок:

- Приступайте к разучиванию нового упражнения со свежими силами и выполняйте его с наименьшей интенсивностью (если это возможно).
- Освоив правильную технику выполнения упражнения, начинайте постепенно увеличивать интенсивность до тех пор, пока вы уже будете не в состоянии повторять это движение рекомендованное количество раз, либо пока не станете делать «технические ошибки». После этого следует вернуться к предыдущему, более легкому отягощению. Таким должен быть объем физических нагрузок на начальном этапе тренировок. Поэкспериментировав и определив для себя начальный вес отягощения, выполняйте не более 3 подходов в каждом упражнении за одну тренировку.

Каким бы скучным ни казалось это наставление, следует помнить о том, что грамотная техника — это ключ к успеху. Проявив должное терпение при отработке правильной техники выполнения движений, в дальнейшем вы смо-

жете не только избежать травм, но и достичь более высоких результатов.

Основные принципы

ПРИНЦИП ПРОГРЕССИВНОЙ СВЕРХНАГРУЗКИ

Повышение нагрузки заставляет мышцы приспособляться и становиться крепче. Чтобы укрепить мышцы, их необходимо заставлять работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Перегружать мышцы можно двумя способами прогрессии. Первый способ — увеличение объема физической нагрузки. Этого можно достичь путем увеличения числа повторов в каждом подходе, либо посредством выполнения дополнительного упражнения для определенной группы мышц. Второй способ — наращивание интенсивности тренировок, достигаемое либо повышением сопротивляемости мышц (при выполнении более сложного упражнения, или увеличении веса отягощения), либо сокращением времени отдыха между подходами и упражнениями. Рекомендуется пользоваться этими способами по отдельности (увеличивать либо количество выполняемых упражнений, либо интенсивность их выполнения). Но допустимо и совмещение обоих способов. Однако при одновременном увеличении интенсивности занятий и количества упражнений вы рискуете перетренироваться.

ПОЛНАЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ

Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой движений. Это особенно важно для повышения уровня спортивной формы. Большинство видов спорта относится к динамичным (подвижным); поэтому следует укреплять свои мышцы, выполняя движения с полной амплитудой. Для достижения этого необходимо, чтобы на протяжении всего движения, производимого по рекомендуемой амплитуде, мышца работала, преодолевая сопротивление.

СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Величина скорости, с которой вы выполняете упражнение, является важной составляющей успеха вашей программы тренировок. Вообще скорость движения должна быть невысокой и контролироваться во время выполнения негативной (эксцентрической) фазы движения. Выполнение позитивной (концентрической) фазы движения должно быть настолько «взрыв-

ным», насколько это возможно, не наращивая при этом скорости и сохраняя постоянным напряжение мышц.

Когда вы достигнете «продвинутого» уровня физической подготовленности, необходимо будет изменить скорость выполнения движений для достижения «пика» развития мышц. Основные концепции относительно скорости выполнения движения подробно излагаются на странице 126.

ПОСТОЯННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

При выполнении упражнения вы должны сохранять постоянным напряжение мышцы и ощущать ее сокращения на протяжении выполнения полной амплитуды движения. Ни один момент движения не должен «выпадать» из-под контроля; необходимо чувствовать работу мышцы в любой фазе движения. Кроме того, занимаясь на тренажере, не бросайте вес в самом конце движения, поскольку это приведет к утрате мышц постоянного напряжения.

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ

Выбор упражнений — это ключевой момент в создании любой программы тренировок. Выбирая упражнения, необходимо исходить из следующих критериев:

- Специфика (если необходимо достичь конкретных результатов)
- Недопустимость травматизма и дисбаланса в развитии мышц
- Доступность пользования соответствующим оборудованием
- Цели
- Время

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Продолжительность тренировки зависит от количества подходов и повторений, типа выполняемого упражнения, времени, необходимого для отдыха, и поставленных вами целей. Еще одной «переменной» величиной, определяющей продолжительность ваших занятий, является интенсивность тренинга. Высокая степень напряжения, с которой вы тренируетесь, потребует больше времени для отдыха между упражнениями, что, возможно, увеличит общую продолжительность тренировки. В зависимости от поставленных целей вы можете тренировать мышцы своих ног от 10 минут до двух часов. В четвертой части книги («Программы и

методики тренировок») на ваш выбор представлены разнообразные программы, из числа которых вы сможете выбирать те, которые наиболее соответствуют вашим запросам и целям.

КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Частота проведения тренировок зависит от многих факторов, в том числе и от продолжительности периода восстановления (отдыха), исходного уровня физической подготовленности, графика работы или спортивных соревнований и ваших целей. Периоды восстановления важны потому, что именно в это время происходит наращивание силы и увеличение мышечной массы. Если на восстановительный период между тренировками отводится меньшее количество времени, чем это необходимо, то ваши мышцы не обретут оптимальной силы, а вы рискуете перетренироваться.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Составлять план тренировки необходимо с учетом разных аспектов. К их числу можно отнести ваши «слабые места», порядок построения специальных программ тренировок, предназначенных для тех, кто хочет улучшить свою спортивную форму, а также уровень вашей физической подготовки.

Как правило, упражнения выполняются в порядке последовательного перехода от максимальных энергозатрат к минимальным, особенно на начальном этапе тренировок. Другими словами, начиная тренироваться, прорабатывайте самые крупные мышцы, а заканчивая — самые мелкие.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В основном, благодаря представленным в четвертой части программам тренировок, проблема последовательности выполнения упражнений уже решена за вас. Но со временем вы достигнете более высокого уровня физической подготовленности, и тогда вам придется самостоятельно решать, какие изменения необходимо внести в программу тренинга, чтобы достичь наивысших результатов. Определив свои генетически сильные и слабые стороны и приняв окончательное решение относительно того, как вам хотелось бы выглядеть, вы должны будете выбрать упражнения для достижения этого чудесного превращения. Как это обычно и бывает в жизни, осознав всю неприглядность истинного состояния мышц своих ног и яго-

диц, вы останетесь наедине со своими проблемами. Однако вам не следует страшиться обилия информации относительно программ и методик тренировки, количество которых может показаться человеку несведущему ужасающе-огромной. Глава 26 («Как самостоятельно составить программу для тренировок») благополучно проведет вас по бескрайним просторам знаний и бесценного опыта, помогая достичь поставленных целей!

РАЗМИНКА

Всегда очень важно делать разминку перед началом тренировки. Она подготавливает ваше тело к предстоящей работе следующим образом:

1. Разминка ускоряет кровоток в мышцах и повышает активность мышечного метаболизма, в результате чего мышцы могут работать более эффективно.
2. Повышая температуру мышц, разминка позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым. Мышцы начинают сокращаться с большей силой и производительностью. Грамотная разминка снижает вероятность травм и положительно влияет на качество техники выполнения последующих упражнений.

Перед силовой тренировкой разминка должна производиться с постепенным переходом от общего воздействия на мышцы тела к специфическому — на определенные группы мышц. Более подробную информацию об этом вы сможете почерпнуть на стр. 117-120 в разделе, посвященном разминке и растягиванию мышц.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

Как и при проведении любых тренировок, правильная техника дыхания не менее важна во время тренинга мышц нижней части тела. Для выполнения упражнений с внешним сопротивлением рекомендуется следующая техника дыхания:

1. Вдох выполняется перед началом выполнения фазы отрицательного сокращения мышцы, то есть работы в уступающем режиме.
2. Выдох следует делать в период последних двух третей фазы позитивного сокращения мышцы, то есть во время усилия.

Например, при выполнении приседания вам следует сделать вдох до того, как вы начнете опускаться, а выдох — во время выпрямления тела.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Интенсивность — сложное понятие. В нашем случае его следует понимать как степень усилий, вкладываемых в выполнение упражнения. Интенсивность можно понижать и повышать, выбирая для себя более простые упражнения, выполняя их без отягощений, или более сложные упражнения, тренируясь с отягощениями. В процессе каждой тренировки следует стремиться к достижению такого уровня интенсивности, при котором вы будете ощущать мышечную усталость после выполнения рекомендованного количества повторений.

ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК

Этим тренировочным принципом очень часто пренебрегают. Привыкая к определенной программе, люди не хотят перемен. Все мы — рабы своих привычек. Но для совершенствования телу необходимы как привычные, так и изменяемые физические нагрузки. Вы приступите к тренировкам, и ванте тело, приспособляясь к новым условиям, будет развиваться. Начнется период роста. Мышцы окрепнут, повысится их сопротивляемость, изменится внешний вид вашего тела. Но по прошествии некоторого времени организм адаптируется к получаемым физическим нагрузкам, и начнется застой в росте результатов — плато. Это означает, что наступил момент, когда необходимы перемены. Телу хочется чего-то новенького. Ему необходима новая программа тренировок для преодоления физических нагрузок, адаптации и развития.

Изменения, внесенные в программу, к тому же избавят вас от монотонности и скуки во время тренировок. Изменение углов воздействия на мышцы будет способствовать общему развитию и укреплению вашего организма. В программы тренировок, которые приведены в четвертой части, уже заложены все необходимые изменения, и вы сможете пользоваться ими в качестве образца, когда будете готовы приступить к составлению собственной программы.

ПОВТОРЕНИЯ

Повторение — это полное воспроизведение движения одного упражнения. Если атлет выпол-

нил десять приседаний, то он (или она) сделал десять повторений данного упражнения. Слово «повторение» также встречается в описании упражнений в виде сокращения — «повт.».

ПОДХОД

Подход — это серия из определенного числа последовательных повторений упражнения. Если вы десять раз повторили «Сгибание ног в коленных суставах», а затем отдохнули и сделали еще десять повторений, то в итоге вы выполнили 2 подхода по 10 повторений в каждом.

К КАКОМУ КОЛИЧЕСТВУ ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ ОДНОГО УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ СТРЕМИТЬСЯ?

Количество повторений и подходов зависит от уровня физической подготовленности и целей, которые вы преследуете, выполняя упражнение. На этот счет не существует раз и навсегда установленных строгих правил. Профессиональные бодибилдеры и знаменитые атлеты добились впечатляющих результатов благодаря самым разнообразным вариациям в количестве выполняемых ими упражнений, подходов и повторений. Тренироваться следует, выполняя такой объем физических нагрузок при минимальных перерывах между подходами и упражнениями, чтобы не допускать перетренированности. В главе 26, посвященной составлению программы тренировок, содержатся все необходимые указания, позволяющие достичь намеченных целей в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.

Перетренированность. Термин «перетренированность» означает, что вы слишком много работали и слишком мало отдыхали. Прорабатывая мышцы чаще и с большей интенсивностью, чем следовало бы, вы не оставляли им времени, необходимого для восстановления. Это все равно что переутомиться от чрезмерно напряженной работы в офисе. Ваш труд становится менее эффективным, и вы начинаете «переговарать». Иногда предпочтительнее следовать поговорке: «Лучше меньше, да лучше». Легко перетренироваться, подвергая себя чрезмерным физическим нагрузкам из-за постоянного недовольства собой и стремления к достижению более высоких результатов. Ваши тренировки не должны превратиться в маниакальное увлечение накачкой мышц нижней части тела. Не следует забывать о том, что целью этих трени-

ровок является качественное улучшение не только внешности, но и вашей жизни (духовной и физической). Проявите терпение и настойчивость, тренируйтесь с умом и получайте удовольствие от выполнения каждого повторения. Процесс тренинга не менее важен, чем конечный результат.

КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВТОРЕНИЙ

Самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполняемых движений. Не следует жертвовать техникой исполнения ради увеличения веса отягощения. Сконцентрируйте свое внимание на правильной технике, четко соблюдая ее при выполнении с рекомендуемой амплитудой движения во время каждого его повторения. Ощущая мышечное сокращение при каждом повторении, сохраняйте постоянным напряжение в прорабатываемых мышцах на протяжении выполнения всего упражнения. Почувствуйте удовольствие от работы мышц в каждом повторении движения.

ПЕРИОДЫ ОТДЫХА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Периоды отдыха в перерыве между подходами предназначены для восстановления перед выполнением очередного подхода. Вообще периоды отдыха надо делать как можно более короткими. Однако продолжительность отдыха зависит от ваших целей и уровня физической подготовленности. Начинаящим необходимо больше времени для восстановления. Высокоинтенсивный тренинг тоже, как правило, требует более продолжительного отдыха.

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

Это важный аспект тренировочного процесса, связанный с состоянием вашего организма. Часть времени на пути к самосовершенствованию будет потрачена вами на то, чтобы научиться отличать «хорошую» мышечную боль от «плохой», для чего необходимо внимательно прислушиваться к своему телу.

Хорошая мышечная боль — это ощущение наполнения, нагнетания крови в мышцу. И даже ощущаемое внутри мышцы жжение, возникающее в результате накопления большого количества молочной кислоты, тоже считается признаком «хорошей» мышечной боли. Она сигнализирует о мышечном утомлении, дости-

жение которого и является конечным результатом вашей тренировки. Не исключено, что в дальнейшем вы научитесь даже получать удовольствие от мышечных болей, поскольку ощущаемое вами наполнение мышцы кровью, и легкое жжение внутри ее относятся к разряду ощущений, пройдя через которые вы расцветаете.

Плохая мышечная боль — это тревожный признак. Он может означать, что вы повредили мышцу. Если у вас возникли подобные ощущения, немедленно прекратите движение. Даже когда вы сомневаетесь в серьезности внезапно возникшей боли, лучше проявить разумную осторожность и закончить тренировку, чем рисковать, повышая вероятность получения травмы. Если у вас проблемы с поясницей, то следует постоянно контролировать свои ощущения в этой области. Тревожными симптомами являются острые боли, боли «стреляющего» и спазматического характера, а также периферические боли в конечностях (в ногах, ступнях, руках и кистях рук). Не следует заставлять себя преодолевать чувство плохой мышечной боли. Болевые ощущения подобного рода указывают на необходимость перерыва в спортивных занятиях, консультации с врачом или замены упражнений более легкими и безопасными при выполнении.

ОЩУЩЕНИЕ БОЛЕЗНЕННОСТИ В МЫШЦАХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Обычно после тренировки мышцы начинают болеть. Если боли можно отнести к разряду хороших мышечных болей, то об этом не стоит беспокоиться. Боли подобного рода, как правило, связаны с появлением микроскопических разрывов в мышечной ткани. Для восстановления необходимо время и соответствующее питание. Если мышечные боли настолько сильные, что вы не можете провести следующую тренировку, то это означает, что вы перетренировались. В основном же преодоление несильной мышечной боли очень полезно, поскольку возросший кровоток в мышце помогает процессу восстановления. Тренируйтесь упорно, объединив усилия духа и тела. Тренируйтесь всю жизнь!

Литература:

Brungardt, Brett. «Spring and Summer Four Week

Mini Cycles.» National Strength & Conditioning Association Journal, vol. 7. no. 5 (December/ January 1986), 34-35.

O'Bryant, Harold, and Mike Stone. Weight Training: A Scientific Approach. 1st ed. Minneapolis: Burgess Publishing Co., 1984.

Техника тренировки самовосприятия

Медицина и академические науки разделили весь мир во всем многообразии его проявлений на отдельные факторы и аспекты, которые можно познавать, изучая конкретные дисциплины и специализируясь, посредством углубленного исследования некоторых вопросов. Мы делим человеческое тело на части: брюшной пресс, ягодицы, ноги. Это неправильно. Такое деление преследует цель выделить какую-то определенную часть, что, в известной степени, делается произвольно и носит субъективный характер. Человеческий организм — это единое целое. Он работает синергически; при этом нормальная жизнедеятельность всего организма в целом важнее функционирования его отдельных частей. Наше тело — это сложная система, где все части взаимозависимы. Целью, к которой следует стремиться, является достижение баланса и синхронности их функционирования. Но иногда сбалансированная работа всех составляющих тела нарушается. Поэтому вам необходимо определить и изолированно тренировать «слабые места». В конечном счете главная задача заключается в обретении способности понимать, каким образом осуществляется работа вашего тела как единого целого.

Двумя наиболее важными факторами из числа тех, которыми обычно пренебрегают тренируя тело, являются разум (интеллект) и дух (сознание). Они составляют триединую основу тренинга: тело, разум и сознание. В этой главе вы сможете ознакомиться с методами техники тренировки разума и сознания, позволяющей использовать их мощь в процессе тренинга вашего тела. Материалы, представленные в этой главе, подразделяются на обширные разделы информации о разуме (чем должны заниматься ваши мозговые извилины), теле (как осуществляется физическая работа этой единой системой) и сознании (как ваше сознание может помочь в достижении поставленных целей).

Разум

Для достижения своих целей следует воспользоваться тем фактом, что в деле реализации тренировочного процесса разум исполняет сразу три ключевых роли. Первая из них — это ведущая роль в составлении или разработке соответствующей программы тренировок (большая часть этой работы в нашей книге уже сделана за вас). Вторая — главная роль в определении,

планировании и конкретизации целей, к достижению которых следует стремиться. В конце концов, вы — единственный, кто несет ответственность за процесс определения целей, поскольку только сами знаете, чего хотите достичь. Хорошая новость заключается в том, что мы не требуем от вас сделать самый трудный и судьбоносный выбор в своей жизни. Ваша задача значительно проще! Нужно всего лишь выбрать образцовые ягодичи и ноги, которые вам хотелось бы иметь самому. Третья ключевая роль разума имеет отношение к мотивации. Мотивация часто появляется из эмоциональных глубин вашей личности, в которые порой не смеет вторгаться разум. Однако мотивация является не просто важным, но и ключевым фактором, определяющим ваш будущий успех, поэтому необходимо использовать все возможности своего интеллекта и отыскать ее.

ВЫБОР ЦЕЛЕЙ

У вас должна быть цель. Как вы хотите выглядеть? Каким должно быть ваше самочувствие? Ограничены ли вы временными рамками в достижении своих стремлений? Определившись с целями, необходимо их записать. Запомните, *что цель нельзя считать таковой до тех пор, пока она не зафиксирована на бумаге*. Впоследствии ежедневно перечитывайте список, в котором будут перечислены все ваши цели, потому что если вы не будете их читать каждый день, то нет смысла и записывать. Перечитывать список целей следует в те дни, когда физические упражнения доставляют вам удовольствие, и особенно тогда, когда вы заставляете себя заниматься ими через силу. Читать следует вслух, чтобы полнее осознать свою ответственность за достижение поставленных целей.

Следует иметь в виду, что необходимо ставить перед собой долговременные, промежуточные и ближайшие цели, а также определять для себя каждодневные задачи.

Долговременные цели. Опишите, каким вам хотелось бы стать через год. Будьте конкретны. Например, одной из целей могло бы быть достижение более четких очертаний линии бедер или «стальных» ягодич. Подходящий «образец» для подражания можно отыскать на страницах журналов. Понравившуюся фотографию можно вырезать из журнала и приклеить в качестве иллюстрации рядом с соответствующей целью вашего списка.

Промежуточные цели. Опишите, каким вам хотелось бы стать через шесть месяцев. Если вы будете последовательно работать над укреплением мышц ваших ягодиц и ног на протяжении шести месяцев, то сможете достичь весьма заметного улучшения, поэтому ставьте перед собой серьезные цели.

Ближайшие цели. Опишите, каким вам хотелось бы стать через месяц. Каждый месяц вам придется корректировать свои цели, постоянно помня о том, каких результатов вы собираетесь достигнуть через шесть месяцев и через год. К примеру, вы можете поставить перед собой ближайшую цель — добиться определенного снижения веса или уменьшения подкожного жирового слоя, достичь запланированного уровня упругости и укрепления тренируемых мышц, или конкретных показателей их силы и выносливости.

Каждодневные задачи. В начале каждого дня или в его конце ставьте перед собой не менее двух целей, которые необходимо достичь в этот день, или, соответственно, на следующий день. Найдите несколько минут для того, чтобы записать эти цели. Выполнение каждодневных задач должно помочь вам в достижении конечных целей. Подробно опишите каждую цель. В плане следует указывать не только задачу, но и время ее выполнения. Например, цели дня в понедельник могут быть такими: 1) тренировка мышц ног: тренировка с отягощениями и выполнение специального комплекса упражнений (на гимнастической лестнице) в шесть часов вечера; 2) меню на ланч: салат и булочка из непросеянной муки. Следуя этой стратегии, вы получите конкретный план, который поможет вам постепенно достичь ближайших, промежуточных и долговременных целей.

Однако поставить перед собой цель — это одно, а достичь ее — это совсем другое. Известно много случаев, когда люди разочаровывались и теряли интерес к тренировкам. Если тренинг не приносит желаемых результатов так быстро, как вам хотелось бы, то наблюдается тенденция, зачастую возникающая на уровне подсознания, к прекращению тренировок. Далее в этой главе представлены материалы, которые позволят вам во всеоружии противостоять этой негативной тенденции.

МОТИВАЦИЯ

Мотивация — это ключевой компонент успеха тренировочной программы. Именно она является первопричиной для обращения большинства людей к услугам персонального тренера, поскольку они не в состоянии справиться с этой задачей самостоятельно. Сотни пособий, посвященных проблемам мотивации, и множество кассет с инструкциями компетентных наставников, рекомендуемых знаменитостями и гарантирующих возврат денег в случае неуспеха, призваны облегчить тернистый путь познания.

То, что нам хотелось бы высказать относительно этой темы, заключается в следующем: Подбирайте стимулы для занятий спортивными тренировками везде, где только можно. Закажите магнитофонные мотивационные кассеты; читайте специальную литературу; пусть герои спорта вдохновят вас на повышение уровня своей физической формы; вырезайте из журналов понравившиеся фотографии фотомodelей и кинозвезд; ваша старая или новая любовь должна воодушевлять и поддерживать вас на пути к самосовершенствованию; выпустите на волю свою злость (поднимите ее со дна души и дайте ей выход); тренируйтесь, чтобы достичь максимальной внешней привлекательности к следующему отпуску; наконец просто наслаждайтесь процессом тренировки, ощущая ее благотворное влияние на ваше физическое состояние.

Необходимо постоянно искать новые стимулы для мотивации, поскольку к намеченной вами цели нет коротких путей. Вам остается надеяться только на развитие морально-этических качеств, укрепляющих вашу волю к достижению поставленных целей. Никогда не сдавайтесь! Научитесь бороться с собой и наслаждаться победами, одержанными в этих сражениях. Возможно, тренинг станет вашим единственным верным другом на всю жизнь.

Тело

Чтобы получить максимальный эффект от тренировочного процесса, вовсе не обязательно читать соответствующий параграф в книге, посвященной психологии тренинга. Полезнее составить общее представление о том, что происходит в организме на нейромышечном уровне, когда вы выполняете упражнение на противодействие. Понимание того, как работа-

ет ваше тело, повысит вашу способность интегрировать физические и умственные процессы, которые происходят при выполнении вами упражнения, в единое мысленно-мышечное усилие.

Если бы мы выбрали какое-либо специфическое упражнение для тренировки мышц ягодиц, бедер и голени и проанализировали его с точки зрения нейромышечных процессов, протекающих во время его выполнения, то, очевидно, нам пришлось бы рассматривать очень сложную цепочку последовательных действий. Поэтому мы подвергнем анализу обычное приседание (в упрощенном варианте), которое позволит вам получить общее представление об основных принципиальных моментах выполнения движения.

В фазе приседания, при осуществлении движения вниз, посредством нейромышечной связи подается команда мышцам, разгибающим коленные суставы и бедра, совершить эксцентрическое сокращение (удлинение мышцы). Подколенные сухожилия получают «приказ» не сокращаться, чтобы не препятствовать движению.

В фазе поднимания, при осуществлении движения вверх, посредством нейромышечной связи передается мышцам-разгибателям коленных и тазобедренных суставов команда на выполнение концентрического сокращения и одновременно отдается приказ подколенным сухожилиям произвести концентрическое сокращение для содействия процессу выпрямления вашего тела. Мышцы, сгибающие голени в коленных суставах, получают сигнал не сокращаться. Одновременно с вышеописанными действиями в нейромышечном аппарате происходит множество других процессов. Чувствительные волокна нервов осуществляют обратную связь с центральной нервной системой, которая в свою очередь управляет процессами сохранения равновесия и позы, контролируя их.

Выполняя приседание, представьте себе, что ваше сознание обладает способностью мысленного видения этого движения и поэтому инициирует его и управляет им. Однако если это упражнение выполнялось вами прежде, то вы уже создали «моторную дорожку», по которой ваш нейромышечный аппарат будет воспроизводить его. Вследствие этого уже формируется схема или цепочка, по которой в нужный момент будут «включаться» соответствующие двигательные мускулы, что позволит выпол-

нить фазу поднимания правильно (или неправильно, если техника выполнения прежде была неправильной). Это — как в компьютере: что запрограммировал, то и получил. Воистину, как в старой поговорке: «Что посеешь, то и пожнешь». Если программирование выполнено правильно, то вы достигнете желаемых результатов. Однако людям свойственно программировать свой мозг на потенциальную неудачу. В большинстве своем это происходит потому, что наш мозг хранит слишком много накопившейся по мере приобретения жизненного опыта негативной информации об ошибках и неудачах. Избежать воздействия на вашу жизнь прошлых неудач можно благодаря осознанному созданию устойчивого потока положительных зрительных образов. Обычная тренировка не гарантирует достижения блестящих результатов. Только совершенная тренировка поможет вам достичь совершенства.

Сознание

Выше мы рассмотрели основные процессы, позволяющие вам лучше понять, что происходит в организме на нервно-мышечном уровне, когда вы выполняете упражнение. Понимание этих процессов поможет вам более точно выполнять приемы идеомоторной подготовки и выработать стратегию установления мысленно-мышечной связи, чтобы улучшить технику выполнения движений.

В колледже Джорджа Уильямса была проведена серия экспериментов для определения степени воздействия «психологических» факторов на силу человека. В ходе экспериментов производилось измерение величины силы рук в нормальных условиях, а также во время громкого крика объекта исследования, после сильного шумового воздействия, под действием алкоголя и амфетаминов и под гипнозом (когда объектам исследования внушалось, что они сильнее, чем в действительности). В дом из этих случаев, как правило, наблюдалось повышение показателей по сравнению с тем уровнем силы, который определялся в обычных условиях. Под воздействием гипноза у тестируемых были зафиксированы наивысшие результаты, побуждающим мотивом для которых послужила чрезвычайная концентрация внимания. Подобное может происходить, если воспользоваться техникой идеомоторной подготовки.

При проведении эксперимента, во время которого выполнялись броски по баскетбольной корзине, его участники — шестьдесят начинающих игроков в баскетбол — были разделены на три группы по двадцать человек в каждой. Тестирование членов каждой группы проводилось при выполнении ими бросков по корзине. Затем, в течение последующих двух недель, одна группа игроков тренировалась ежедневно, выполняя определенное количество бросков за определенное время; вторая группа две недели вообще не играла в баскетбол; третья группа занималась идеомоторной подготовкой, «мысленно» тренируясь две недели по той же схеме, что и фактически занимавшаяся тренингом первая группа тестируемых. В конце двухнедельного периода все три группы отдыхали. У группы, которая не занималась ни идеомоторной, ни обычной тренировками, показатели не повысились, зато группа, занимавшаяся идеомоторной тренировкой, улучшила свои результаты почти в той же степени, что и первая группа, фактически отрабатывавшая броски по корзине. О чем это говорит? Конечно, не о том, что с помощью идеомоторной подготовки мы смогли бы стать сильнее или повысить мышечный тонус, но зато определенно указывает на то, что применение метода визуализации позволяет совершенствовать свои способности и технику выполнения движений. Техникой идеомоторной подготовки, конечно же, можно пользоваться не только для занятий тренингом, но и всеми прочими видами нашей активной деятельности.

РЕЛАКСАЦИЯ

Общеизвестен тот факт, что релаксация очень полезна для человеческого организма. Она снижает физическое напряжение и восстанавливает здоровье и силы. Состояние релаксации необходимо для осуществления эффективной идеомоторной подготовки. В этом разделе представлены два основных приема релаксации: контролируемое дыхание и прогрессивная релаксация.

Контролируемое дыхание. Один из способов достижения состояния расслабления заключается в концентрации своего внимания на дыхании. Расположившись удобно в положении сидя или лежа, примерно на одну минуту сосредоточьте свое внимание на совершаемых вами вдохах и выдохах. Затем начинайте вдыхать и

выдыхать воздух на счет 5 до тех пор, пока не почувствуете, что ваше дыхание стало равномерным. Теперь сконцентрируйте свое внимание на воздухе, наполняющем легкие, и представьте себе, как он переносится в каждую клетку вашего тела. Всякий раз, когда вы делаете выдох, представляйте себе, что вместе с выдыхаемым воздухом вас покидают все отрицательные мысли и эмоции. И каждый раз, когда вы делаете вдох, представляйте, как дыхание очищает и наполняет энергией ваше тело. Можно представлять также, что воздух, проникающий в ваше тело, подобен потокам белого, очищающего света. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока не ощутите уменьшение напряжения в мышцах, ваше сердце начнет биться медленнее, дыхание станет ровным и ритмичным, и у вас появится чувство, что вы полностью сосредоточены. Теперь вы готовы к идеомоторной подготовке и созданию положительных мысленных образов.

Прогрессивная релаксация. Это способ сознательного программирования вашего тела на расслабление. Расположитесь удобно в положении лежа или сидя и сделайте пару глубоких вдохов. Дайте своему телу команду на релаксацию. После этого почувствуйте те части тела, которые находятся в соприкосновении с полом или стулом. Если вы лежите, то почувствуйте пятки, ягодицы, плечи и голову в тех точках, которыми они касаются пола. Затем сосредоточьте внимание на ступнях. Дайте команду на расслабление, мысленно обращаясь ко всем мельчайшим мышцам на подошве стопы и постепенно переходя к мышцам на ее верхней части. Переключите внимание на икры ног и дайте им команду на расслабление. Затем сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях и бедрах, дав им команду на расслабление. Переключите внимание на мышцы ягодиц и отдайте им команду на релаксацию. Постепенно перемещайте внимание на нижнюю, среднюю и верхнюю части спины, поочередно давая их мышцам команду на расслабление. Затем таким же образом последовательно расслабьте мышцы плеч, предплечий, кистей рук, грудной клетки и брюшного пресса. Наконец, отдайте команду на релаксацию мышцам шеи, головы и горла. Последовательно «проходя» по мельчайшим мышцам вокруг глаз, мышцам щек и жевательным мышцам, добейтесь их релаксации. Расслабьте мышцы лба и

всего черепа. Постепенно, часть за частью расслабив все тело, дайте себе возможность еще глубже расслабиться, подчиняясь гравитации и испытывая ощущение, будто ваше тело растворяется.

Когда вы достигнете глубокого уровня расслабления, вы будете готовы к идеомоторной подготовке и созданию положительных зрительных образов.

Чтобы выйти из состояния релаксации, следует сказать себе: «На счет три я открою глаза, чувствуя себя отдохнувшим и полным энергии, чтобы вернуться к своим повседневным делам». Не менее успешно можно заниматься по этому методу и с партнером, который (которая) своими командами проведет процесс релаксации вашего тела.

Очень важно, чтобы в процессе освоения техники прогрессивной релаксации вы научились «настраивать» свое тело на расслабление; таким образом, вы сможете более точно и осознанно определять, когда вы напряжены, а впоследствии находить участки «скрытого» напряжения. Осознанность своих действий — это первый шаг на пути к переменам. Начните с выявления специфических и обычно напряженных участков своего тела для того, чтобы вы смогли сознательно расслабить их.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

После того как вы ощутите, что достигли состояния полного расслабления, подайте себе сигнал, которым можно будет воспользоваться впоследствии, если вам потребуется ускорить процесс релаксации. Таким сигналом может служить физическое действие, например, когда вы описываете окружность в пространстве большим или указательным пальцем, или ключевая фраза типа: «Так, так, так». Этот сигнал можно использовать в любое время, чтобы помочь себе расслабиться. Со временем, приобретя определенный опыт, вы сможете достигать полного эффекта прогрессивной релаксации, лишь произнеся вслух или мысленно эти ключевые слова.

ИДЕОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА

В двух словах, идеомоторная подготовка — это процесс создания мысленных образов. На уровне подсознания вы постоянно создаете различные зрительные образы. С помощью этих «картин» программируется и создается ваш собственный воображаемый образ. Цель идеомоторной подго-

товки заключается в сознательном создании положительных образов, которые помогут вам в достижении желаемых целей.

Для того чтобы ваши ноги и ягодицы стали такими, о каких вы мечтаете, необходимо научиться создавать их идеальный образ в своем воображении. Реальное изображение можно найти на страницах журналов или взять за образец собственные ноги и ягодицы, естественно, в том виде, какими они были энное количество лет тому назад, или остановиться на впечатлившей вас нижней части тела кого-то случайно встреченного вами на пляже. И, наконец, вы можете составить некую комбинацию из всех этих образов. Главное заключается в том, что вам необходимо создать конкретное изображение этой части тела, где она была бы именно такой, какой вам хотелось бы, чтобы она стала. Мысленно создавая свой будущий образ, очень важно сохранять элементы правдивости и реализма. Формируемая «картина» должна соответствовать вашему генетическому типу и потенциалу. Не создавайте образа, в который не сможете поверить. Со временем ваш мысленный образ-образец может изменяться, эволюционировать, становиться более отчетливым. Вы не должны навсегда ограничить себя рамками первоначально созданного образца.

Чем более реальные картины вы будете создавать в процессе идеомоторной подготовки, тем более эффективное воздействие она окажет на вас. Необходимо дополнять воображаемый образ отдельными деталями, которые сделают его более реальным. Мысленно воссоздайте отчетливое идеальное изображение нижней части своего тела. Как выглядят ваши ягодицы и ноги? Рассмотрите каждую мышцу в отдельности. Обратите внимание на цвет кожи на этих участках вашего тела. Постарайтесь запечатлеть в памяти этот «снимок» идеального образа как можно более четким.

А теперь представьте свои ощущения и эмоции, когда вы достигнете такого физического совершенства. Почувствуйте твердость и упругость мышц ягодиц, бедер и голеней. Представьте, как на них отреагируют окружающие. Вообразите, как воспримет вас любимый человек.

Для того чтобы добиться максимальной эффективности от идеомоторной подготовки, вы должны мысленно видеть положительные зрительные образы каждый день, а не только тогда, когда вас посетит соответствующее настро-

ение. Все отрицательные ощущения, присутствующие в вашем подсознании, формировались годами, и, конечно же, они не могут исчезнуть в мгновение ока. Тем не менее, последовательно занимаясь идеомоторной подготовкой и постепенно изменяя негативные аспекты своего мироощущения, вы сможете запрограммировать ваш мозг на достижение будущих успехов.

Идеомоторная подготовка перед началом тренировки. Проведение идеомоторной подготовки перед началом тренировки — это способ уйти в себя, чтобы избавиться от стрессов, проблем и забот, преследовавших вас на протяжении всего дня. Это ваше время, когда вы можете позволить себе сконцентрировать все внимание на своем теле. Это время, отведенное для того, чтобы вспомнить о мотивации тренинга и обрести второе дыхание для концентрации внимания. Идеомоторная подготовка может продолжаться от двух до пяти минут, в зависимости от того, насколько трудным был для вас этот день.

Перед началом тренировки разминка для сознания не менее важна, чем разминка для тела. Идеомоторная тренировка подготавливает сознание к предстоящей работе. Лежа на полу или сидя на стуле, для разминки воспользуйтесь на ваш выбор техникой контролируемого дыхания или прогрессивной релаксации. Затем быстро представьте себе, каким вам хотелось бы видеть свое тело, чтобы, подключив сознание к процессу достижения своих целей, психологически настроиться на проведение тренировки. Обратившись к своему телу, прислушайтесь к ритму биения сердца и ощутите пульсирующее движение крови по сосудам. Человеческое тело производит много шума, если прислушаться. Представьте себе, как сила наполняет ваше тело. Вообразите, что вы взмываете в воздух, совершив мощный, «взрывной» прыжок словно Майкл Джордан или Михаил Барышников. Ощутите мощь своих легких. Затем мысленно выполните несколько упражнений из тренировочной программы. Представьте, что вы выжимаете отягощение вверх. Ваши мышцы разжимаются подобно пружинам, выполняя жим веса. Техника движений в мысленно выполняемых упражнениях должна быть безупречной. Ваше тело обретает мощь и красоту тела дикого зверя, некогда поразившего вас своим совершенством. Почувствуйте эту могучую силу в каждой клеточке своего тела.

Сконцентрируйте внимание на воображаемых метаморфозах вашего тела и ощутите прилив энергии. На счет три откройте глаза; теперь вы готовы и отлично справитесь с реальными физическими нагрузками предстоящей тренировки.

Применение идеомоторной подготовки для повышения техники выполнения силовых упражнений со снарядом (штангой). В процессе тренировки время, отводимое для достижения полного расслабления, весьма ограничено. Состояния релаксации можно достичь, если воспользоваться следующей методикой.

Давайте на примере одного из самых широко распространенных упражнений — приседания со штангой на плечах — рассмотрим применение методики, с помощью которой можно улучшить технику выполнения этого упражнения. Эта методика особенно полезна в тех случаях, когда вы собираетесь выполнять рывок снаряда с максимальным весом или пытаетесь поднять больший вес, чем тот, который вы поднимали прежде. Идеомоторная подготовка может быть использована при выполнении любого упражнения, однако следует помнить о том, что в процессе тренировки с отягощениями, во избежание травм, всегда следует неукоснительно соблюдать меры безопасности и правильную технику движений.

Закройте глаза и подайте себе условный сигнал (жестом или ключевой фразой). На счет пять сделайте глубокий вдох. Вдыхая воздух через нос, представьте себе, что луч света, проникая в голову, несет энергию вашему телу. Досчитав до пяти, приподнимите подбородок и попробуйте вдохнуть чуть больше воздуха, наполняя им верхнюю часть грудной клетки. Задержите дыхание примерно на секунду. Досчитав до пяти, медленно выдыхайте воздух через нос, представляя, как вместе с ним вас покидают все отрицательные ощущения и мысли.

Теперь представьте, что вы подходите к штанге с десятифунтовыми дисками на обоих концах грифа и поднимаете ее. «Увидьте», как вы поднимаете этот вес. «Почувствуйте», что вы подняли его. И вот уже штанга на двадцать фунтов легче! Затем представьте, как вы подходите к штанге и снимаете ее со стоек. Отметьте про себя, каким легким показался вам вес снаряда. «Увидьте» и «ощутите», как вы безупречно выполняете то количество повторений, которое предусмотрено для этого упражнения

вашей тренировочной программой. По окончании мысленного выполнения упражнения, скажите себе, что вы чувствуете себя отдохнувшим, наполненным энергией и готовым приступить к тренировке. Сосчитайте до пяти и откройте глаза. Встряхните руками и ногами, чтобы взбодрить ваше тело. А теперь идите и выполняйте то, что вы только что мысленно проделали с помощью идеомоторного тренинга.

НЕ ОТВЛЕКАЙТЕ СЕБЯ МЫСЛЯМИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ, ДАЙТЕ ВОЛЮ ВАШЕМУ ТЕЛУ

Общей проблемой для многих тренирующихся часто является стремление углубиться в размышление по поводу того, как и что они делают непосредственно во время выполнения упражнения. Мысли нарушают согласованность движений. Кроме того, они могут разрушить состояние релаксации, необходимое телу для оптимального функционирования в процессе тренинга. Напряжение часто способствует возникновению ситуации, в которой мышцы-антагонисты (расположенные с противоположной стороны сустава относительно тренируемых мышц) начинают оказывать противодействие мышцам-агонистам (фактически тем мышцам, которыми мы хотим воспользоваться). Очевидно, что это отрицательно сказывается на процессе выполнения упражнения. Чтобы избежать препятствий подобного рода, вам необходимо выработать привычку, выкинув из головы все мысли, давать волю телу и доверять своим способностям. С помощью идеомоторной подготовки вы настроили себя на успех. Вы запрограммировали свой успех. Теперь необходимо позволить реализоваться тому, что вы запрограммировали. Запомните, что как только начинается движение, прекращается мышление. Добиться этого нелегко. Мы предрасположены к потребности подвергать анализу свои действия. Тем не менее вы должны преодолеть привычку пытаться оценивать правильность движений на протяжении выполнения упражнения. Этот аспект не менее важен, чем основные принципы тренинга, которые обсуждались нами ранее. Не следует беспокоиться об успехе в процессе выполнения упражнения. Даже если вас постигнет неудача, все равно настанет завтра и вы всегда сможете исправить свои ошибки в будущем.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ ФРАЗ

Программирование своей силы заключается в создании побудительных фраз, которые помо-

гут вам заставить себя действовать для достижения поставленных целей. Эти фразы могут не содержать в себе конкретного смысла, но они обязательно должны быть достаточно энергичными, чтобы нейтрализовать воздействие отрицательных мыслей. Примерами побудительных фраз могут быть выражения типа: «Я достигну цели!» или «Я на правильном пути!» Возьмите себе за правило как можно чаще использовать побудительные фразы, особенно в тех случаях, когда чувствуете, что сомнения и отрицательные мысли одолевают вас. Сомнения свойственны любому человеку. Люди, которые добились успеха в жизни, продолжали двигаться вперед, к своей цели, несмотря на терзавшие их сомнения, какими бы серьезными они ни были. Каждый из нас обладает способностью преодолевать отрицательные мысли и сомнения, но тем не менее многие поддаются им. Идеомоторная подготовка и побудительные фразы значительно повысят ваши шансы на успех в процессе нейтрализации негативной программы, сформировавшейся в вашем мозгу.

Установление мысленно-мышечной связи в процессе тренировки

Если мы считаем, что разум и тело должны действовать взаимосвязанно, то необходимо мысленно сконцентрироваться на той мышце, которая тренируется в данный момент, для того чтобы обеспечить получение максимальных результатов. Метод концентрации внимания на конкретном прорабатываемых мышцах и ощущениях сокращения и растяжения мышц особенно популярен у бодибилдеров. Важность этого метода заключается в том, что он позволяет более эффективно тренировать и развивать определенную мышцу или группу мышц. Кроме того, он расширяет ваши познания о мышцах и выполняемых с их помощью движениях и способствует улучшению координации.

Во время выполнения физического упражнения необходимо чувствовать и «видеть» как тренируемая мышца сокращается и растягивается по всей своей длине. Прежде чем приступить к упражнению, создайте в своем воображении мысленный образ этой мышцы, доведите ее до мышечной усталости и ощутите жжение, которое появляется в работающих мышцах. Закончив идеомоторную подготовку, скажите себе, что вы ощущаете себя отдохнувшим, наполненным энергией и готовым к про-

ведению тренировки. Сосчитайте до пяти и откройте глаза.

Итак, запрограммировав надлежащее выполнение, приступайте к упражнению и, сосредоточив внимание на мышце, которую вы тренировали мысленно, реально испытайте ощущение жжения и усталости, прорабатывая ее. Установите мысленно-мышечную связь. Вам придется потренироваться, чтобы научиться устанавливать такую связь. Некоторые люди обладают врожденными способностями и легко справляются с этой задачей, но если вы проявите терпение и трудолюбие, то тоже сможете создавать «мостик» между вашим мозгом и тренируемой частью тела. Будьте последовательны. Старайтесь устанавливать мысленно-мышечную связь при выполнении каждого упражнения и каждый раз, когда вы тренируетесь.

Преодоление «хорошей» мышечной боли

Как уже отмечалось в третьей главе, существует разница между «хорошей» и «плохой» мышечной болью. Для того чтобы сделать тренировку максимально эффективной, следует преодолевать «хорошую» мышечную боль. Это физически тяжело, поскольку не доставляет особо приятных ощущений, но цель тренировки и заключается в том, чтобы проводить ее в соответствии с принципом прогрессивной сверхнагрузки (см. стр. 27). Чтобы достичь максимальных результатов, необходимо доводить мышцы до состояния утомления. Интенсивность тренинга зависит от таких факторов, как ваши конечные цели, физическое состояние на данный момент, а иногда и самочувствие в конкретный день тренировки. В идеале, вы должны быть в состоянии преодолевать чувство «хорошей» мышечной боли при выполнении каждого упражнения и не в ущерб правильной технике движения. Необходим четкий мысленный настрой, чтобы вы могли продолжать выполнять запланированное, даже ощущая сильное мышечное утомление и дискомфорт.

Для мотивации преодоления «хорошей» боли разумно начинать каждое тренировочное занятие с быстрой релаксации (метод описан выше) и затем запрограммировать его успешное проведение при помощи побудительных фраз. Повторяйте свою побудительную фразу каждый раз, когда вы ощущаете мышечную уста-

лость или «хорошую» мышечную боль. Последовательное волевое преодоление этой необходимой боли поможет вам выработать полезные привычки и желаемую твердость не только тренируемых мышц, но и характера.

Заключительная фаза тренировки

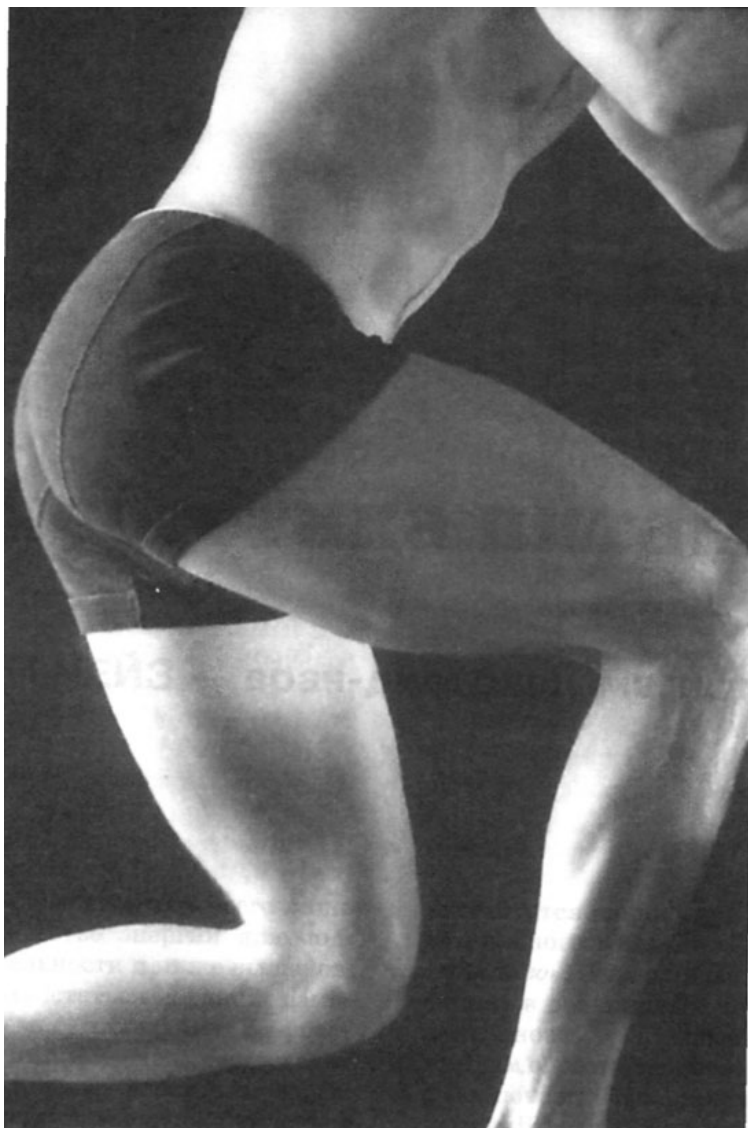
Необходимо сознавать свои победы после окончания каждой тренировки. В конце каждого занятия следует пройти процесс релаксации, а затем оценить свои достижения. Даже если ваша тренировка прошла неудачно, очень важно признать, что вы все же довели ее до конца, что тоже является победой. Осознайте этот факт и мысленно с одобрением похлопайте себя по спине, по крайней мере за то, что заставили себя работать до конца, хоть и получили в результате не совсем то, на что рассчитывали. Также следует «похлопать себя по спине» за выходной, который вы устраиваете себе, когда чувствуете, что вам необходимо отдохнуть от тренировок и прислушиваетесь к своему организму, а не совершаете типичную ошибку, продолжая тренироваться и доводя себя до состояния перетренировки. Завтрашний день будет более удачным для вас. Единственным способом подготовки своего будущего успеха является позитивный психологический настрой. Помните: вы можете добиться успеха, вы добьетесь успеха и вы подготовились к тренировке и не допустите, чтобы она прошла неудачно.

Ваш разум является главным генератором мотиваций. Сила внутренней мотивации направит и поддержит вас, помогая преодолевать предвзятое мнение о своих возможностях. Она заставит вас постоянно повышать уровень физической подготовленности и становиться более совершенным. Вам необходимо внушить себе зрительный образ успеха и упорно трудиться над его «материализацией» каждый день. Подчиняясь воле своего разума, вы сможете постепенно преодолеть барьеры ранее недоступного и раскрыть нерастраченный потенциал своего тела. Прежде всего создайте в своем воображении идеальный зрительный образ. Затем тренируйтесь, шаг за шагом неуклонно приближаясь к нему каждый день. В основе самого эффективного способа достижения совершенства лежит гармоничное сочетание усилий тела, разума и сознания.

Литература:

- Huang, Chungliang Al, and Jerry Lynch. *Thinking Body, Dancing Mind*. New York: Bantam Books, 1992.
- Kellner, Stan. *The Strength Kit*. 2nd ed. Aspen, Co.: Strength Advantage, 1990.
- McArdle, William D., Frank I. Katch, and Victor L. Katch. *Exercise Physiology*. 2nd ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1986.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



Здоровье

Энергетика питания

БЕККИ ЧЕЙЗ — врач-диетолог, магистр наук

Будет ли ваш организм получать всего лишь достаточное количество энергии для поддержания жизнедеятельности или же вы действительно сможете похвастаться хорошим самочувствием и здоровьем — это зависит от употребляемой вами пищи. Не существует волшебной еды или пищевых добавок, которые чудесным образом сделают ваше тело сильным и стройным, но правильное питание будет максимально способствовать вашим усилиям во время тренировок в спортивном зале. *Чтобы обрести желаемые формы, вам предстоит тренироваться, «сжигая» то, что вы съели, а затем есть, восстанавливая то, что «сожгли».* При этом, естественно, имеется в виду «сжигание» избыточных калорий и излишков жира на вашем теле и возмещение необходимых организму питательных веществ, израсходованных в процессе тренинга.

Вы сможете воспользоваться нижеследующей информацией независимо от того, какой из представленных в этой книге тренировочных программ вы отдадите свое предпочтение. Каким бы видом спорта вы ни занимались и какие бы конечные цели перед собой ни ставили, для достижения долгосрочных результатов вам

потребуется соблюдать основные принципы правильного питания. Запомните: *еда — это «топливо».* Выбор правильных видов этого «топлива» в правильных пропорциях повысит эффективность тренировочного процесса и поможет вам обрести здоровое, стройное тело. В этом и заключается сила правильной энергетики питания. Шестинедельный план энергетического питания, представленный в конце этой главы, поможет вам «выйти на старт» и не сойти с дистанции.

Вода — важнейший элемент питания

Шестьдесят процентов массы тела взрослого человека приходится на долю воды. Вода принимает участие в любом обменном процессе, включая «сжигание» жировых отложений и прочих видов топлива для обеспечения организма энергией. Водозависимость нашего организма подтверждает тот факт, что без воды человек может прожить всего лишь три дня, а без пищи значительно дольше. Когда организм испытывает нехватку воды, то обезвоживание отрицательно сказывается на всех его функциях, в том числе и на способности тренироваться. Потеря

за счет потоотделения даже такого незначительного количества воды, как 1-2% от массы тела, способна привести к 10-процентному снижению способности использовать кислород для производства энергии. В результате уменьшается запас жизненных сил и выносливости. Такое количество воды вы можете легко потерять за один час интенсивной тренировки. Сильное обезвоживание организма, конечно, приводит к фатальным последствиям. Но даже умеренная степень обезвоживания заставит вас почувствовать себя вялым и «не в лучшей форме».

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ВОДЫ МОЖНО СЧИТАТЬ ДОСТАТОЧНЫМ?

Взрослому человеку необходимо выпивать ежедневно от шести до двенадцати стаканов воды, чтобы обеспечить нормальное протекание таких жизненно важных процессов, как вывод продуктов жизнедеятельности, транспортировка питательных веществ и кислорода по всему организму и поддержание нормальной температуры тела. Выпитая вода выделяется при дыхании, в виде мочи и пота, а также при жидком стуле. Во время выполнения физических упражнений организм теряет еще большее количество жидкости, особенно если тренировки происходят в местности, расположенной значительно выше уровня моря или в условиях жаркого и влажного климата. Помните, как когда-то в журналах и по телевидению широко рекламировались специальные спортивные костюмы, усиливающие потоотделение? «Тренируясь в наших новых костюмах, повышающих эффективность спортивных занятий, вы теряете по дюйму в день на пути к стройной фигуре». Действительно, определение «усиливающие потоотделение» соответствует свойствам рекламируемых костюмов. Они поглощают влагу, препятствуя охлаждению тела посредством испарения выделяемого пота. Компенсируя потерю, организму приходится выделять большее количество пота. Теряемые дюймы — это влага, расходуемая организмом! Обезвоженное тело производит впечатление более стройного, но только до тех пор, пока оно не восполнит нехватку влаги.

Не будьте так жестоки по отношению к себе и ежедневно употребляйте много воды, чтобы удовлетворить естественные потребности вашего организма в жидкости, а также компенсировать влагу, израсходованную за время тренировки. Большинству людей необходимо выпивать

от восьми до десяти стаканов воды в день. Для кого-то это количество может показаться чрезмерным. Но, приучив себя пить много воды, вы не пожалеете об этом потому, что ощутите прилив дополнительной энергии.

ВЫБОР ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ЖИДКОСТЕЙ

Несмотря на то, что каждый день необходимо выпивать несколько стаканов чистой воды, в ежедневное количество потребляемой жидкости можно также включать овощные и фруктовые соки, супы, нежирное молоко, травяные чаи, кофе без кофеина, сельтерскую воду и углеводные коктейли. Даже сочные фрукты и овощи, например, апельсины, томаты и огурцы, помогут удовлетворить потребность организма в жидкости. Алкоголь и кофеин обладают мочегонным эффектом, а это означает, что чем больше мочи выделяет ваш организм, тем больше жидкости он теряет. Если вы употребляете кофеинсодержащие и алкогольные напитки, соблюдайте умеренность и не включайте их в число жидкостей, необходимых для поддержания водного баланса в организме.

Как можно убедиться в достаточности количества потребляемых вами жидкостей? Поскольку не всегда стоит полагаться на испытываемое вами чувство жажды, следует следить за количеством выделяемой мочи. Необходимо взять себе за правило регулярно посещать «ванную комнату» и отслеживать этот процесс, не принимая в расчет лишь самую первую, утреннюю мочу. Примите к сведению, что употребляемые вами витаминные добавки могут придать моче желтовато-зеленый оттенок, независимо от кислотности вашего желудка. Следуйте рекомендациям по приему воды во время тренировок, приведенным на стр. 45.

Энергосодержащие питательные вещества — источники «топлива» для вашего организма

Энергия в пище содержится в виде питательных веществ и измеряется их калорийной ценностью, то есть количеством калорий. Жиры, углеводы, белки (протеин) и алкоголь обладают различной калорийной ценностью, как это показано в таблице 1.

Жир и алкоголь обеспечивают организм количеством калорий, превышающим более чем в 2 раза число калорий, получаемых от углеводов или белков. Согласно последним данным

УМЕРЕННАЯ ИЛИ ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА (продолжительность от 1 до 1,5 часов)

ДО: Выпейте 1-2 стакана чистой прохладной воды за 30 минут до начала тренировки.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА: Выпивайте по 0,5 стакана воды через каждые 15 минут.

ПОСЛЕ: Выпивайте от 1,5 до 3 стаканов воды в период за 1-2 часа после окончания тренировки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ

ДО: Обязательно пройдите взвешивание перед соревнованием!

В течение 2 часов перед началом соревнований выпейте 2-4 стакана чистой прохладной воды.

ВО ВРЕМЯ
СОРЕВНОВАНИЯ: Выпивайте по 0,5 стакана воды через каждые 15 минут.

Также следует выпить 0,5 стакана углеводного коктейля через час после начала соревнований и далее выпивать то же количество этого напитка через каждые 20-30 минут.

ПОСЛЕ: После окончания соревнований выпивайте 1 стакан воды, фруктового сока или углеводного коктейля через каждые 20 минут до тех пор, пока не восстановите вес, который был у вас перед началом состязаний (примерно 2 стакана жидкости на фунт потерянного веса).

научных исследований, проведенных в этой области, установлено, что «калория калории — рознь». Оказалось, что человеческий организм гораздо более преуспел в сохранении калорий жира, чем калорий углеводов. Если вы съели 100 лишних калорий жира, скажем, столовую ложку маргарина, то организм сохранит примерно 97 из них в своих жировых клетках. Три оставшиеся калории будут израсходованы в качестве «топлива». [Этот процесс называется «ТЭП», или тепловой (термальный) эффект пищи.] Однако, если вы съели 100 калорий углеводов — около двух столовых ложек джема, организм сохранит лишь 77 калорий в качестве жира, а 23 использует как «топливо». Прежде всего эти дополнительные углеводы отложатся в виде гликогена в мышцах и печени. Только после того, как запасы гликогена будут полностью восстановлены в необходимом объеме, углеводы начнут откладываться в виде жира. Избыточное количество любой потребленной пищи может пополнить запасы жировых отложений, но калории жира более способствуют полноте, чем калории углеводов. Даже если вы не съедаете лишних калорий и употребляете в пищу только ненасыщенные жиры, низкокалорийная диета с повышенным содержанием

углеводов позволит вам обрести стройную фигуру. Поэтому вместо сливочного масла целесообразнее намазывать на свой тост джем.

«Сжигание» жиров и углеводов

Из общего количества калорий, которые вы расходуете сидя и читая эту книгу, от 50 до 80 процентов приходится на долю жиров, а остальные преимущественно на долю углеводов. Конечно, число и тех и других «сжигаемых» вами калорий невелико и не способно привести к снижению веса. Именно по этой причине чтение книг даже в сочетании со строгим соблюдением «диеты для сброса веса» еще никогда не приводило к ожидаемым результатам. Если вы немедленно оторветесь от чтения и быстро пробежите до ближайшего угла, ваш организм переключится в основном на «сжигание» калорий углеводов. Затем стоит лишь вам быстрым шагом дойти до магазина, расположенного в четырех милях от этого угла, и уже после прохождения полутора миль начнется процесс «сжигания» значительного количества калорий жиров наряду с углеводным «топливом». Совершив спринтерский забег на последнюю четверть мили, вы «переключитесь» сно-

ТАБЛИЦА 1. КАЛОРИЙНАЯ ЦЕННОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

	КАЛОРИИ/ГРАММ	КАЛОРИИ/СТОЛОВАЯ ЛОЖКА	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ
ЖИРЫ	9	120 (растительное масло)	Растительное масло, сливочное масло, майонез, сливки, бекон, жирное мясо и маргарин
УГЛЕВОДЫ	4	46 (сахар)	Крупы, овощи, фрукты, бобовые (бобы и горох)
БЕЛКИ	4	*	Мясо, рыба, молоко, сыры, бобовые, орехи, крупы
АЛКОГОЛЬ	7	*	Вино, пиво, спиртные напитки

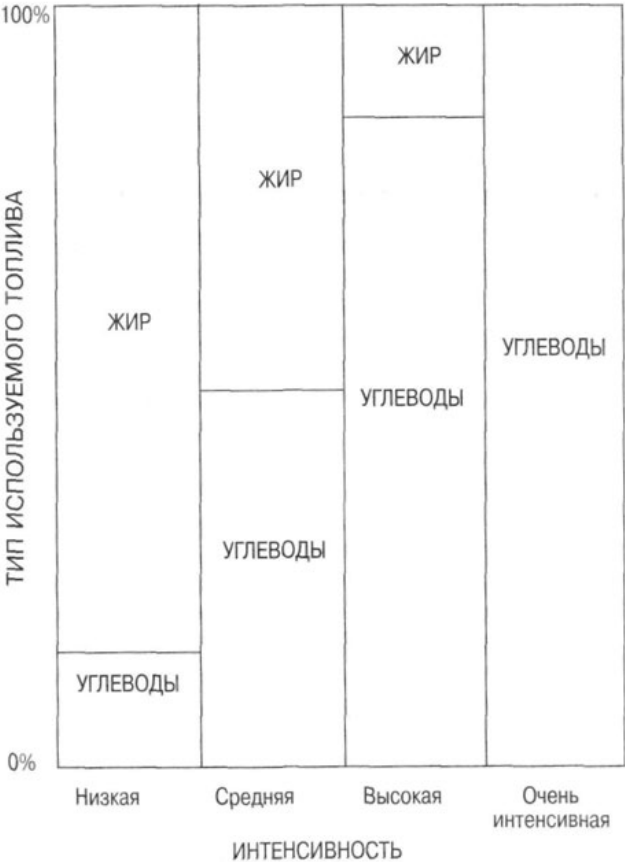
*«Столовая ложка» в качестве единицы измерения не применяется для белков и алкоголя, поскольку они входят в состав продуктов, а не потребляются в чистом виде.

ва на использование углеводов в качестве основного источника энергии.

Углеводы содержатся в человеческом организме в виде гликогена (в мышцах и печени) и глюкозы (сахар крови). Если жиры мы можем

накапливать буквально фунтами и фунтами, то запасы гликогена ограничиваются одним фунтом (1 фунт = 453,6 г) у обычного взрослого человека и двумя—тремя фунтами у тренированных спортсменов. Энергетические потребности головного мозга и нервной ткани в целом покрываются почти исключительно за счет глюкозы. Поскольку углеводы скапливаются непосредственно в мышцах, то они и являются самым первым источником энергии. Обычно они в большом количестве расходуются на начальном этапе тренировки, например во время вашей спринтерской пробежки до угла. После того как вы увеличили физическую нагрузку (прогулка длиной четыре мили до магазина), начинают расщепляться запасы жиров, также обеспечивая расход энергии. Если вы продолжите наращивать интенсивность тренинга (совершите еще один спринтерский забег), то вам придется воспользоваться резервами углеводов вашего организма (гликоген). Как показано на диаграмме 1, с увеличением интенсивности тренинга ваш организм имеет тенденцию «сжигать» больше углеводов и меньше жиров. И, конечно, по мере наращивания интенсивности тренинга, вы будете «сжигать» и большее общее количество калорий!

ДИАГРАММА 1. «ТОПЛИВО», СЖИГАЕМОЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ



«СЖИГАНИЕ» ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ НА ТЕЛЕ

Как уже упоминалось ранее, вы всегда используете жир в качестве «топлива» для получения лишь части необходимой энергии, но никогда не «сжигаете» только один жир. Для «сжигания» жира необходим кислород, поэтому только аэробные, то есть обогащающие организм кислородом, тренировки (езда на велосипеде, пешие прогулки, бег, лыжные пробеги, ката-

ние на коньках) избавят вас от более высокого в процентном выражении количества жира, чем так называемые анаэробные (тяжелая атлетика, верховая езда, скоростные спринтерские забеги на короткие дистанции).

Тем не менее не аэробные упражнения, а тренировки с отягощениями играют главную роль в процессе обретения стройности вашей фигурой. Тренировки с отягощениями способствуют увеличению мышечной массы. По сравнению с жировыми мышечные ткани «сжигают» больше калорий. Чем больше будет ваша мышечная масса, тем больше калорий вы будете «сжигать», даже просто сидя. А поскольку почти половина из числа этих калорий приходится на долю жиров, то в итоге вы будете «сжигать» большее количество жира. Поэтому способ «сжигания» большего количества калорий жиров заключается в повышении уровня своей физической формы посредством сочетания тренировок с отягощениями и аэробных упражнений.

Несколько слов о целлюлите. Почему-то все испытывают особое отвращение к целлюлиту, хотя фактически это всего лишь обыкновенные отложения жира на теле. Внешне целлюлит отличается от обычного ожирения только тем, что плотные соединительные ткани заставляют жир выпячиваться в виде своеобразного рельефного рисунка. Велика вероятность того, что целлюлит — это врожденное качество жировой ткани. Он не излечивается наружно или посредством выполнения каких-то специальных упражнений и соблюдения особой диеты. Атаковать целлюлит можно тем же способом, что и обычный избыточный жир на теле, то есть при помощи тренинга и хорошо сбалансированного рациона, включающего пищу с низким содержанием жиров. Других заслуживающих доверия способов избавления от этого недуга не существует.

Углеводы

Углеводы, поскольку мы не запасаем их в больших количествах, должны потребляться ежедневно для удовлетворения энергетических потребностей организма и пополнения запасов гликогена в мышцах. Чтобы удовлетворить потребность головного мозга в глюкозе, не допустить «сжигания» белков в качестве «топлива» и инициировать процесс расщепления жиров для обеспечения организма энергией, требуется как

минимум 50 г углеводов. Однако в данном случае минимальное количество не является идеальным! Потребление всего лишь 50 г углеводов (что равноценно 200 калориям) заставит вас съесть гораздо больше пищи, содержащей белки и жиры, для удовлетворения энергетических потребностей вашего организма. Чтобы обеспечить оптимальный уровень энергии и хорошее самочувствие, необходимо потреблять от 400 до 600 г углеводов, или 55-60% от общего числа калорий, получаемых организмом. В рацион тренирующегося тяжелоатлета ежедневно должны включаться от 3,5 до 4 г углеводов из расчета на каждый фунт его веса. В таблице 2 приводятся данные о содержании углеводов в отдельных пищевых продуктах.

Углеводы, содержащиеся в пищевых продуктах, можно разделить на два типа — простые и сложные. Простые углеводы (моносахариды) преимущественно содержат сахара, молоко и фрукты. Моносахариды просты по своей химической структуре — всего лишь две молекулы, сцепленные вместе. Простые углеводы быстро перевариваются и поступают в кровь. Поэтому люди обычно говорят, что от употребления продуктов с большим содержанием сахара они ощущают прилив энергии. Сладости способствуют быстрому повышению уровня сахара, содержащегося в крови, обеспечивая организм «быстрой» энергией. Недостаток простых углеводов заключается в том, что их потребление в чрезмерном количестве или в чистом виде, то есть без сочетания с другими продуктами, может вызвать у некоторых людей энергетический спад (в результате резкого подъема, а затем падения уровня содержания сахара в крови).

Сахара, в отличие от простых углеводов, по существу, лишены питательной ценности, являясь источником бесполезных калорий. Чрезмерное количество бесполезных калорий означает «СМЕРТЬ» для любой прекрасно сбалансированной диеты. Употребление сахара в небольших количествах допустимо, если вы ведете достаточно активный образ жизни, чтобы позволить себе лишние калории, скажем, раз в день съедая что-нибудь сладкое. Потребляя сахар в большем количестве, вы рискуете нарушить равновесие в рационе питания.

Сложные углеводы (полисахариды), состоящие из длинных цепочек молекул, часто называют «крахмалом». Несмотря на все, что говорится о крахмале в старых книгах по диетологии, сложные углеводы должны стать доминирующими в

вашей диете. Старый миф о том, что хлеб способствует полноте, возник в связи с исследованиями, проведенными на грызунах в начале 1970-х годов. Оказалось, что потребление пищи с высоким содержанием углеводов привело к увеличению жировых запасов у крыс. Но, как выяснилось впоследствии, людям, в отличие от крыс, полнота от хлеба не угрожала! Как уже ранее упоминалось, углеводы незамедлительно «сжигаются» людьми для получения энергии или запасаются в виде гликогена. Только когда запасы гликогена полностью восстановлены, организм начинает откладывать углеводы в виде жира, но этот процесс происходит неэффективно.

Так что ешьте больше крахмалсодержащих продуктов! Сложные углеводы содержатся в хлебобулочных изделиях, лапше, крупах, картофеле, кукурузе, бобах и горохе. Значительную часть вашего рациона должны составлять крупы, овощи и бобовые. Фрукты не менее важны, поскольку, даже являясь в большинстве своем простыми углеводами, они служат источниками витаминов и минеральных веществ, а также содержат клетчатку, необходимую для пищеварения.

Конечно, вас удивляет, что я упомянула о клетчатке! С точки зрения диетологии, клетчатка — неперевариваемые углеводы, имеет большое значение для здоровья кишечника. Некоторые виды клетчатки (например, овсяные отруби) способствуют понижению уровня холестерина в крови. Другие виды, например пшеничные отруби, облегчают процесс выведения твердых шлаков из организма; считается также, что их потребление снижает вероятность развития ракового заболевания толстой кишки. Крупы из недробленого зерна, овощи и фрукты содержат большое количество клетчатки. Рекомендуется ежедневно употреблять в пищу от 20 до 35 г клетчатки. В таблице 2 вы почерпнете сведения о содержании клетчатки в различных пищевых продуктах.

Жиры, полезные жиры!

Теперь, когда вы упорно работаете над тем, чтобы обрести стройную фигуру, меньше всего вам хочется «подкармливать» свои жировые клетки. Любые избыточные калории могут от-

ТАБЛИЦА 2. СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ			
	ВСЕГО	СЛОЖНЫЕ	ПРОСТЫЕ	КЛЕТЧАТКА
Бублик	31,0	27,8	2,0	1,2
Спагетти (1 порция, в готовом виде)	39,0	35,2	1,7	2,1
Печеная картофеля (среднего размера, с кожурой)	26,7	22,9	0,8	3,0
Морковь (среднего размера, сырая)	7,3	0,2	4,8	2,3
Яблоко (среднее, с кожурой)	21,1	0,3	17,8	3,0
Банан (средний)	26,7	7,1	17,8	1,8
Виноградные орехи (полпорции)	46,8	40,1	4,0	2,7
Отруби изюма (полпорции)	21,4	9,8	8,6	3,0
Овсяная каша (1 порция)	25,3	22,3	0,9	2,1
Изюм (2 столовые ложки)	14,4	1,6	11,8	1,0
Апельсиновый сок (1/2 стакана)	13,4	0,2	13,0	0,2
Кабачки (полпорции, в готовом виде)	15,0	8,9	3,9	2,2
Тыква (консервированная, полпорции)	9,0	0	4,0	5,0
Хлеб из непросеяной муки (1 ломтик)	11,3	7,5	1,0	2,8
Белый хлеб (1 ломтик)	12,2	10,5	1,0	0,7
Брокколи (полпорции в готовом виде)	3,9	0,8	1,1	2,0
Темные бобы (консервированные, полпорции)	19,0	12,0	0	7,0
Коричневый рис (полпорции, в готовом виде)	22,9	21,2	0	1,7
Английский пончик с начинкой (1 шт.)	29,8	26,3	2,0	1,5
Данные были представлены в N-Squared Computing, programs NIII, 7.0 and NV, 2.0 и на упаковках продуктов.				

кладываться в виде жира, но наиболее активны в этом процессе калории жирной пищи. Многие ошибочно считают, что им вовсе не следует употреблять в пищу жиры. Это совершенно неправильно! Жиры являются неотъемлемой составляющей любой хорошо сбалансированной диеты, но в небольших количествах.

ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ НА ТЕЛЕ

В наши дни телесный жир пользуется крайне дурной репутацией. Поэтому, вероятно, вам полезно будет узнать и понять, почему наличие жировых клеток в организме так важно для здоровья. Определенное количество жира необходимо для функционирования организма. Он предохраняет жизненно важные органы, помогает поддерживать температуру тела и является обязательным компонентом всех клеток нашего тела.

Хотя существуют различные мнения на этот счет, но минимальное, необходимое для нормальной жизни и хорошего самочувствия, количество жира у мужчин составляет 5%, а у женщин — 12-15% от общего веса тела. Оптимальный эффект от занятий фитнесом достигается при значительно превышающем этот минимум уровне жирового слоя: 10-25% для мужчин и 15-30% для женщин. Эти показатели могут показаться весьма либеральными. Однако даже при одинаковом весе тела и количестве жира на нем все люди чувствуют себя по-разному. Мы склонны забывать об этом в нашем обществе, подверженном жиробии. Я была знакома с людьми, которые усердно изнуряли себя тренингом и начинали ощущать вялость и подвергаться заболеваниям, когда жировые запасы организма становились значительно ниже оптимально допустимых для каждого из них. В процессе интенсивного похудения ради обретения желаемого внешнего облика, не забывайте обращать внимание на свое самочувствие. Может оказаться и так, что вы будете ощущать себя намного комфортнее при наличии чуть большего количества жира, чем продолжая стремиться к более радикальным результатам.

КАКИЕ ЖИРЫ И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН?

Нам нужны пищевые жиры, поскольку они способствуют удовлетворению потребности организма в жирорастворимых витаминах и жирных кислотах, необходимых для синтеза гормонов и других веществ, имеющих важное значение для

нашей жизнедеятельности и оптимального здоровья. Теоретически, в здоровой низкокалорийной диете допускается предельное содержание калорий жиров до 5%. Практически диета с таким низким содержанием жиров может создать ряд проблем для тех, кто будет ее придерживаться, поскольку она исключит много полезной пищи из их рациона. Жиры, которые содержатся в пище, помогают нам ощутить сытость после еды. Замедляя процесс пищеварения, жиры не позволяют нам постоянно испытывать чувство голода. Кроме того, они значительно улучшают вкусовые качества пищи.

Большинство пищевых продуктов содержат жиры. Вы сможете обнаружить их почти во всех пищевых продуктах, за исключением рафинированных углеводов — меда, сахара, черной патоки и т.д. Таким образом, в каждом кусочке хлеба из непросеянной муки и в каждом грамме нежирного тунца содержится некое количество жира. Для сохранения здоровья и профилактики заболеваний максимальное количество жиров в вашем рационе не должно превышать 30% от общего количества калорий. Если же вы хотите освободиться от избыточного количества жира на своем теле, ориентируйтесь на 20% калорий жира. Я не рекомендую сводить потребление жиров к количеству ниже 10%, поскольку соблюдение такого низкого уровня содержания жиров в рационе — трудновыполнимая задача.

РАСЧЕТ РЕКОМЕНДУЕМОЙ НОРМЫ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

Знать допустимое количество потребления калорий жира в процентном выражении менее полезно, чем знать точно, сколько граммов жира вы можете съесть. Поскольку на упаковках пищевых продуктов и в приведенных в этой главе таблицах указывается содержание жиров в граммах, то вы сможете легко произвести соответствующие расчеты. С помощью методики, представленной в таблице 3, можно быстро подсчитать количество граммов жиров, которое вы можете употреблять, не выходя за рамки выбранного вами процента калорий жира.

ВИДЫ ПИЩЕВЫХ ЖИРОВ

После того как вы выяснили, какое количество жиров можно употреблять, необходимо решить, на каком виде жира следует остановить свой выбор. Жирные кислоты, обеспечивающие нас калориями, подразделяются на три типа: насыщен-

ТАБЛИЦА 3. В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРЫ?

Прежде всего определите общую потребность вашего организма в калориях и выделите из этого количества число калорий, приходящихся на долю жиров. Затем рассчитайте ежедневную норму потребления жиров в граммах. Желательно определить верхний и нижний пределы допустимого потребления, а не придерживаться одной строгой величины.

ПРИМЕР

1. Умножьте ваш вес на соответствующий коэффициент

активного образа жизни и вы получите потребность организма в калориях

135 фунтов — вес женщины, ведущей умеренно активный образ жизни

МУЖЧИНЫ: 11 _____ фунтов x 11 = _____

ЖЕНЩИНЫ: 10 _____ фунтов x 10 = _____ 135 фунтов x 10 = 1350 —
общее кол-во калорий

2. Умножьте ваш вес на соответствующий коэффициент для определения количества калорий, необходимых для энергозатрат.

	Сидячий работа	Низкие нагрузки	Умеренные нагрузки	Тяжелые нагрузки
МУЖЧИНЫ:	3,2	6	7,2	10,5
ЖЕНЩИНЫ:	3,0	5	6	9

135 фунтов x 6 = 810 — энергокалории

_____ фунтов x _____ = _____

3. Сложив количество калорий, полученное в результате вычислений, произведенных выше (пункты 1 и 2), вы определите общее число калорий, необходимых вам ежедневно.

_____ + _____ = _____ 1350 + 810 = 2160 — общее количество калорий

(Прибавьте 500 калорий, если ваш вес меньше 135 фунтов. Вычтите 200 калорий из общего количества, если ваш вес превышает 135 фунтов.)

4. Умножьте общее число калорий на 0,10; 0,20 или 0,30 для определения количества калорий, составляющих 10, 20 или 30% от общего числа и приходящихся на долю жиров**.

_____ x 0,20 = _____ 2160 x 0,20 = 432 калории жиров (20%)

_____ x 0,30 = _____ 2160 x 0,30 = 648 калорий жиров (30%)

5. Разделите число калорий жиров на 9, чтобы определить, сколько граммов жиров следует употреблять ежедневно.

20% = _____ : 9 = _____ 432 : 9 = 48 граммов (для 20%)

30% = _____ : 9 = _____ 648 : 9 = 72 грамма (для 30%)

*Сидячий образ жизни = мало тренировок и сидячая работа; низкие нагрузки = периодические тренировки и работа стоя; умеренные нагрузки = тренировки 3-5 раз в неделю и/или работа, требующая умеренных физических нагрузок; тяжелые нагрузки = тренировки 5 и более раз в неделю, или работа, требующая больших физических нагрузок (строительная работа).

**Чтобы избавиться от излишков жира на теле, процентное содержание калорий жиров в вашем рационе должно составлять 20%.

ТАБЛИЦА 4. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПИЩЕВЫХ ЖИРОВ

НАСЫЩЕННЫЕ	МОНОЕНАСЫЩЕННЫЕ	ПОЛИЕНАСЫЩЕННЫЕ
Бекон, колбасы	Коричное масло	Арахисовое масло
Гидрогенизированные растительные жиры	Маслины	Грецкие орехи
Говядина	Оливковое масло	Кукурузное масло
Жирная кожа птицы		Подсолнечное масло
Кокосовое масло		Рыбий жир
Мясо молодого барашка		Соевое масло
Пальмовое масло		Шафрановое масло
Свинина		
Свиное сало		
Сливки		
Сливочное масло		
Сыр		
Цельное молоко		

ные, МОНОенасыщенные и ПОЛИенасыщенные. Разница между ними заключается в количестве «удерживаемых» этими химическими веществами ионов водорода. Если в молекулах жира ионы водорода присутствуют в «полном составе», то такой жир считается насыщенным. При отсутствии всего лишь одного иона водорода в молекулярном составе, жиры относятся к ненасыщенным жирам группы «МОНО-», и, соответственно, если не хватает нескольких ионов водорода, то эти жиры принадлежат к ненасыщенным жирам группы «ПОЛИ-».

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Следует знать, что насыщенным жирам свойственно повышать содержание холестерина в крови, особенно его самой вредной разновидности. Насыщенные жиры содержатся преимущественно в продуктах животного происхождения, в таких, как сыры, необезжиренное молоко и жирное мясо. К числу хороших новостей можно отнести последние сообщения о том, что доминирующая насыщенная кислота — стеариновая, содержащаяся в говядине и шоколаде, не активирует вредный холестерин. Поэтому вы можете без опасений лакомиться постной говядиной и периодически позволять себе насладиться плиткой шоколада.

Ненасыщенные жиры группы «ПОЛИ-» присутствуют в большинстве растительных жиров, за исключением кокосового и пальмового масел, которые считаются насыщенными. При замещении в рационе насыщенных жиров ПОЛИенасыщенными снижается количество

вредного холестерина в крови. То же самое происходит и при замене насыщенных жиров МОНОенасыщенными. Оливковое и коричное масла являются основными в группе МОНОенасыщенных растительных жиров.

Вероятно, вам встречался термин — «гидрогенизированный» на этикетках шортенинга (кулинарного жира, добавляемого в кондитерские изделия), маргарина, арахисового масла и других пищевых продуктов. Этот термин применяется в тех случаях, когда посредством соответствующей технологической обработки растительные жиры «насыщаются» дополнительными ионами водорода. Много споров ведется относительно влияния гидрогенизированных жиров на здоровье человека. Вероятно, разумнее использовать растительное масло вместо шортенинга, но особенно важно не злоупотреблять ни тем, ни другим.

Вся эта информация о жирных кислотах может показаться вам достаточно специфичной и сложной, но в любом случае следует запомнить, что чрезмерное употребление жиров одного вида вредно для вашего здоровья. Необходимо, чтобы примерно половина из потребляемых вами жиров приходилась на долю МОНОенасыщенных, а насыщенным и ПОЛИенасыщенным жирам отводилось по одной четверти от общего количества. Это означает, что для кулинарной обработки продуктов и заправки салатов нужно использовать в небольших количествах оливковое и коричное масла, включать в свое питание только постные мясные и обезжиренные молочные продукты, а

ПОЛИненасыщенные жиры обнаружатся сами в жиросодержащих крупах из недробленого зерна и овощах.

ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин принадлежит к качественно другому типу жиров, влияющих на работу сердца, но не обеспечивающих организм калориями. Многие специалисты считают, что общее количество жиров для диеты важнее, чем общее количество холестерина, но все же рекомендуют ограничивать его потребление 300 миллиграммами в день. Это особенно важно, если у вас или у кого-то из членов вашей семьи уже достаточно высокий уровень содержания холестерина в крови. Холестерин вырабатывается в печени животных и людей. Поскольку у растений нет печени, то они не содержат холестерина. Пища с высоким содержанием жиров может обладать низким содержанием холестерина, например растительное масло. Также возможен и противоположный вариант, когда при высоком показателе содержания холестерина пища имеет низкое содержание жиров (например, вареные креветки). Крупнейшими «поставщиками» холестерина для нашего стола являются морепродукты (креветки, кальмары и т. д.) и яичные желтки. Поосторожнее с ними!

Служит ли белок строительным материалом для роста мышечных тканей?

Вы наверняка видели рекламные ролики, в которых мужчина с потрясающе развитой мускулатурой и безупречной фигурой расхваливает протеиновые порошки как причину своего фантастического телосложения. Общеизвестно, что белок служит «строительным материалом» для мышц. Поэтому логично предположить, что для наращивания мышечной ткани необходимо употреблять в пищу большее количество протеина. Однако, вопреки логике, для этих целей в действительности требуется не так уж много дополнительного протеина.

Хотя в среде спортивных диетологов этот вопрос все еще продолжает оставаться спорным, тренирующимся, вероятно, требуется больше протеина, чем людям, которые не занимаются физическими упражнениями, а наибольшую потребность в нем испытывают тяжелоатлеты и культуристы. Взрослому человеку, ведущему сидячий образ жизни, необходимо 0,4 грамма протеина на каждый фунт его веса, в то время как

потребность в белке людей, занимающихся тренингом, составляет от 0,6 до 0,9 грамма на фунт веса. Если вы занимаетесь бодибилдингом и ваш вес составляет 150 фунтов, то ваша максимальная потребность в протеине будет равна 135 граммам. Мне часто приходится наблюдать мужчин, которые, поглощая такое же количество протеина, даже не помышляют о тренировках! Когда вы улучшите свою спортивную форму, ваш организм начнет более рационально использовать протеин, и потребность в нем снова упадет, при условии, что вы будете употреблять в пищу много углеводов для выработки энергии. Фактически все пищевые продукты, за исключением рафинированных Сахаров и жиров (в чистом виде), содержат некоторое количество протеина. В таблице 5 приведены данные о содержании протеина в некоторых пищевых продуктах.

Хотя мы «сжигаем» малое количество протеина для производства энергии, нашему организму приходится тратить большую часть запасов протеина для более важных функций. Он используется для восстановления поврежденных мышечных клеток, служит материалом для роста тканей и необходим для синтеза ферментов, гормонов и т. п. Во время отдыха организм использует всего лишь 2-5% от общего количества имеющихся в наличии калорий белка. При продолжительной физической активности его расход увеличивается с 5 до 10%, поскольку в данном случае протеин может превращаться в глюкозу. Если в рационе спортсмена отсутствует необходимое количество угле-

**ТАБЛИЦА 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОТЕИНА
В ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ**

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОТЕИН (В ГРАММАХ)
Консервированный тунец (1 банка весом 6,5 унций)	45,5
Куриная грудка (4 унции)	36,0
Тушеные бобы (1 порция)	15,8
Брокколи отварная (1 порция)	5,8
Коричневый рис (1 порция)	4,9
Хлеб из непросеянной муки (2 ломтика)	4,8
Зеленые бобы (1 порция)	2,4
Печеный картофель (1 картофелина средней величины)	2,0

(Примечание: 1 унция = 28,3 грамма)

водов, то в качестве источника тренировочной энергии он будет использовать протеин, увеличивая его затраты. Такое применение, «отвлекающая» белок от выполнения других функций, способно привести к обезвоживанию и потерям кальция организмом. Безопасным и адекватным считается потребление протеина, если его количество не превышает 10-20% от общего числа калорий принимаемой пищи.

ПРОТЕИНОВЫЕ ДОБАВКИ

Редко кому необходимы протеиновые добавки для удовлетворения потребностей организма в протеине. Протеиновые порошки дороги для того количества протеина, которое вы можете получить воспользовавшись ими. Вместо того чтобы жаловаться на рыночные цены, лучше принять к сведению, что правильно подобранные продукты питания способны дать вам много «постного» белка и все необходимые аминокислоты.

Некоторые бодибилдеры уверяют, что употребляют протеин в больших количествах, до 1¹/₃ грамма на фунт своего веса. Но неразборчивое использование протеиновых добавок, или диет с высоким содержанием белков неразумно, поскольку существует опасность скопления в организме избыточного протеина. Излишки протеина могут откладываться в виде жира. Но значительно более важно, что избыток протеина приводит организм к потерям кальция. Поэтому вам придется увеличить потребление кальция и фосфора для поддержания баланса кальция. Поскольку еще неизвестно, какие особые блага может принести вам диета, ориентированная на продукты с повышенным содержанием протеина, не стоит нарушать баланс кальция в своем организме.

ПРОТЕИН - МЯСОЕДЫ ПРОТИВ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Дискуссии между активными сторонниками и ярыми противниками поедания мясных продуктов зачастую проходят весьма оживленно и на повышенных тонах. Есть или не есть мясо? Результаты научных исследований показали, что в США число многих опасных для жизни заболеваний могло бы существенно сократиться, если бы американцы стали употреблять в пищу меньше продуктов животного происхождения, как жирно-, так и протеиносодержащих. Ключевым словом в данном случае является — «меньше». Никто не призывает вас полностью отказаться от этих продуктов. Со времен каменного века люди

были всеядными и, поедая животных и растения, они были способны переваривать их и усваивать питательные вещества, содержащиеся в тех и в других. (Конечно, первобытные люди понятия не имели о пище быстрого (легкого) приготовления, и поэтому их «диеты» отличались низким содержанием жиров, сахара и соли.) Положительного эффекта от полезной диеты можно достичь независимо от того, включены ли в нее мясо и молоко животных или нет. Ключевым моментом является правильный выбор пищи, богатой питательными веществами.

Белок мышечной ткани человека представляет собой полимерные соединения, состоящие из отдельных аминокислот. Наш организм запрограммирован на синтез белка при условии, что в нем имеются все необходимые для этого процесса аминокислоты. В большинстве своем они образуются в организме человека, но несколько так называемых «незаменимых аминокислот» поступает в него с пищей. Преимущество животных белков заключается в том, что они содержат полный набор аминокислот в оптимальных пропорциях и в связи с чем их называют «полноценными белками». Некоторые виды растительных продуктов (например, кукуруза) из-за отсутствия в них одной или нескольких незаменимых аминокислот называют «неполноценными белками». Другие растения (например, рис) содержат все незаменимые аминокислоты, но в очень малых количествах и менее оптимальных пропорциях. Организм не усваивает протеин, содержащийся в этих растительных продуктах так же хорошо, как «полноценные» животные белки. Тем не менее «неполноценность» растительных белков легко преодолима посредством комбинированного употребления растительной пищи, если подбирать продукты таким образом, чтобы получить полноценный протеин. Подробнее о принципах комбинирования растительной пищи вы сможете прочитать на следующей странице.

Но вам вовсе не обязательно употреблять в пищу животные белки, чтобы удовлетворить потребность своего организма в протеине. После того как вы съели богатую белками пищу, будь то бифштекс или бобы, процесс пищеварения разрушает «целостность» белка и аминокислоты усваиваются вами как индивидуально, так и попарно. И те и другие пополняют «запасник» аминокислот. Когда возникает потребность в синтезе белка, организм извлекает из своего «запасника» аминокислоты, необхо-

димые для этого процесса. До тех пор, пока в вашем организме на протяжении нескольких часов присутствуют в достаточном количестве все незаменимые кислоты, их животное или растительное «происхождение» не является принципиально важным.

Комбинирование белков. Насколько валено каждый раз во время еды употреблять полноценный протеин животного или «комбинированного» растительного происхождения? Ответ на этот вопрос зависит от общего количества потребляемого вами протеина. Конечно, для любителей мяса такой проблемы не существует. Если же вы не включаете в свой рацион животные белки, а выбор растительных продуктов у вас ограничен, вопрос комбинирования последних приобретает особую важность. Вы должны быть уверены в том, что в эту комбинацию не только включены, но и присутствуют в ней все незаменимые аминокислоты в пропорциях, необходимых для поддержания оптимального метаболизма протеина.

Идея комбинировать растительные белки возникла и развивалась непосредственно в тех местах, где ограничены возможности потребления животных белков. Комбинировать растительные продукты настолько легко, что, будучи вегетарианцем, вы могли бы выработать для себя эту полезную привычку. Любая комбинация зерновых и бобовых, бобовых и семечек или белков, содержащихся в молочных продуктах, и растительных белков обеспечивает «полноценность» белка. В таблице 6 приведены примеры полноценных белковых блюд, традиционных для вегетарианской диеты.

Аргументы «за» и «против» растительных и животных белков. Белковые продукты растительного происхождения, за исключением орехов и семян, обычно имеют очень низкое содержание жиров. Однако в наши дни многие сорта «красного» мяса являются не менее постными, чем нежирная рыба, мясо птицы с удаленной жирной кожей или обезжиренные молочные продукты. Вегетарианцам не гарантирована диета с низким содержанием жиров; им приходится выбирать себе пищу не менее тщательно, чем тем, кто употребляет мясо.

Преимущество растительной пищи с высоким содержанием белков (например, бобов или круп из недробленого зерна) состоит в том, что она, как правило, еще богата и углеводами. Конечно, вам придется съесть 2 порции бобов,

ТАБЛИЦА 6. ПОЛНОЦЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ В ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ПИЩЕ

- Темные бобы с рисом
- Бутерброд с арахисовым маслом
- Тако из бобов
- Пюре из нута на хлебе-пита
- Макароны с сыром
- Рисовый пудинг
- Лапша с соусом «тофу»
- Чечевичная приправа с карри для риса
- Каша с молоком
- Лапша с арахисовым соусом

чтобы ваш организм получил такое же количество белка, которое содержится в 4 унциях (113 г) куриного мяса. Таким образом, вы должны будете потреблять большее количество растительного белка, чем животного, чтобы удовлетворить потребности организма в протеине. Однако это не ставит вас в невыгодное положение. Во всяком случае крупы и овощи необходимы нам в большом количестве для обеспечения организма и другими питательными веществами. Кроме того, у вегетарианцев меньше возможностей переусердствовать с потреблением белков, если они не будут употреблять в большом количестве яйца, молоко и сыр.

Давайте не будем забывать о преимуществах постного животного протеина с точки зрения питательной ценности. Красное мясо и темное мясо птицы являются превосходными источниками железа. К тому же мясо животных способствует усвоению железа, которое содержится в растительной пище. Животные белки, особенно мясо, птица и рыба также богаты витаминами группы В, цинком и фосфором. В унции (28,3 г) постной говядины содержится в четыре раза больше цинка, чем в унции тофу (соевого творога), и в восемь раз больше, чем в темных бобах. Содержание витамина В12 чрезвычайно ограничено в продуктах растительного мира, но весьма обильно в пище животного происхождения.

Аргументы могут выдвигаться как в пользу вегетарианской, так и мясной пищи. Оба вида продуктов, в зависимости от ваших пищевых приоритетов, могут оказаться полезными или губительными для здоровья. Главное, чтобы потребляемый вами объем белков был достаточным, а не чрезмерным и обеспечивал ваш организм всеми незаменимыми аминокислотами.

Витамины и минеральные вещества

Свыше сорока необходимых питательных веществ обеспечивают функционирование вашего организма. Объем этой главы не позволяет представить подробную информацию о каждом из них. Большинство витаминов и минеральных веществ, необходимых вашему организму, включены в «план энергетического питания». Далее в этой главе мы кратко остановимся на вопросе употребления витаминных добавок.

Натрий: насколько велико его влияние на организм?

Очевидно, что большинство американцев потребляет гораздо больше натрия, чем это необходимо. Благодаря широкому распространению такого явления, как высокое кровяное давление (ВКД) и его опасности для здоровья, многие врачи-диетологи рекомендуют употреблять в пищу ежедневно не более 2400 миллиграммов натрия. Это количество соответствует примерно 1 чайной ложке соли. Было подсчитано, что потребление натрия среднестатистическим американцем в США составляет от 3000 до 7000 миллиграммов в день.

Далеко не все специалисты, занимающиеся изучением ВКД и заболеваний сердца, являются сторонниками обязательного для всех сокращения потребления натрия. Диеты с высоким содержанием в пище натрия не вызывают как ни повышения, так и ни понижения высокого кровяного давления. Вероятно, на уровень кровяного давления влияют и другие факторы, например слишком низкое содержание кальция, калия и магния в рационе питания. Возможно, мы потребляем слишком много натрия по сравнению с этими минеральными веществами, что немудрено, если питаться главным образом продуктами быстрого приготовления.

Натрий широко используется при производстве пищи быстрого приготовления, например продуктов для выпечки, замороженных обедов, консервированных супов или сухих концентратов, рисовых смесей, мясных консервов и соевых. В одной порции консервированного куриного супа с лапшой содержится 1107 миллиграммов натрия! 75 процентов натрия мы получаем при употреблении консервов и концентратов. В то же время процесс промышленной переработки при производстве этих продуктов часто приводит к потере ими других ми-

неральных веществ, следствием чего и является высокое содержание в них натрия.

ВКД достаточно опасно, чтобы служить оправданием для умеренного употребления натрия в вашем рационе, даже если у вас нормальное кровяное давление. Начните потреблять меньшее количество еды быстрого приготовления и консервов с повышенным содержанием натрия. Покупая супы в пакетах, старайтесь выбирать малосоленые и выбрасывать прилагаемые к ним приправы. Используйте в качестве приправ травы и смеси специй такие, как «Миссис ДЭШ». О содержании натрия в продукте можно прочитать на его упаковке. И не солите еду, не попробовав ее!

Можно ли употреблять алкоголь?

Алкоголь, являясь концентрированным источником калорий, способен вызвать негативные последствия в результате его чрезмерного потребления. Когда алкоголь попадает в организм, он «отвлекает» печень от выполнения ею других жизненно важных функций. В результате замедляется метаболизм жира, приводящий к ожирению печени. Процесс распада алкоголя ограничивает свободу действия ниацина и тиамина — витаминов группы В, необходимых для производства энергии. Алкоголь также оказывает влияние на метаболизм углеводов, приводя к снижению уровня гликогена в мышцах. В связи с этим у вас могут возникнуть сложности на тренировке при выполнении упражнений после активного приема спиртного прошлым вечером. К тому же мышечная ткань не использует алкоголь в качестве источника энергии. Поэтому вы не сможете «сжечь» мартини подобно съеденному пончику. Следует также помнить о том, что алкоголь вызывает мочегонный эффект, заставляя ваш организм терять драгоценную воду.

В небольшом количестве, не превышающем двух стандартных доз, алкоголь помогает успокоиться и ощутить себя более уверенно в окружающем мире. Он даже может снизить вероятность сердечного приступа. Большие количества спиртного могут нанести серьезный ущерб вашему здоровью и намерениям заниматься тренингом. Если вы собираетесь употребить алкоголь, то не следует этого делать непосредственно перед тренировкой или сразу же после ее окончания. Принимая участие в спортивных соревнованиях, спонсорами которых являются фирмы-произво-

дители пива, обязательно восстановите свой водный баланс, выпив побольше воды, прежде чем вы доберетесь до дармовой выпивки!

Употребление кофеина в качестве стимулятора

Кофеин является стимулятором, который, кроме всего прочего, повышает содержание жирных кислот в крови. С увеличением количества жирных кислот тренируемые мышцы могут использовать их в качестве источника энергии, оставляя запасы гликогена «в резерве». Это повышает выносливость мышечной ткани. Еще одним примером потенциального блага, получаемого от употребления кофеина, может служить создаваемая им иллюзия легкости при выполнении упражнений.

Но такое благотворное влияние могут ощутить на себе только те, для кого употребление кофе — кофеиносодержащего напитка не влечет за собой негативных последствий. Некоторые люди фактически чувствуют себя хуже после выпитого кофе из-за расстройства желудка и состояния повышенной нервной возбудимости. Кроме того, кофе может производить эффект слабительного, а кофеин — мочегонного средства. Будьте осторожны! Кофеин, употребленный в качестве стимулятора, способен вызвать абсолютно противоположную реакцию организма. Если вы хотите поэкспериментировать, изучая стимулирующее воздействие этого напитка на ваш организм перед тренировкой, то выпиваемая за час до начала тренировки доза составляет 2-3 чашечки кофе.

И все вместе — правильно сбалансированная диета

Так какую же диету можно считать правильно сбалансированной? Существует так много противоречивой информации относительно рационального питания, что может оказаться весьма затруднительным получить ответ на этот вопрос. Чем больше мы узнаем о пищевых потребностях своего организма, удовлетворение которых поможет противостоять недугам, тем больше сбивают нас с толку и приводят в замешательство конкретные указания о том, какую пищу нам следует употреблять. Уместно вспомнить старую поговорку: «Чем проще, тем лучше». Она применима к питанию, как, впрочем, и ко многим другим вещам. Подавляющая часть населения могла бы значительно «оздо-

ровить» свое питание, если бы просто «вернулась к своим корням», то есть начала питаться полноценными натуральными продуктами, а не злоупотреблять пищей быстрого приготовления с химическими добавками. Для этого следует вместо чипсов есть побольше печеного картофеля, а вместо круасанов — побольше хлеба из непросеянной муки.

НАНЕСИТЕ МОЩНЕЙШИЙ «ПИТАТЕЛЬНЫЙ УДАР» СВОЕМУ ЖЕЛУДКУ

Нам требуется меньшее количество калорий, чем далеким предкам, потому что наши энергозатраты значительно ниже. Однако потребности в витаминах, минеральных веществах и клетчатке у нас не снизились. В сложившейся ситуации возникает необходимость в потреблении пищи с максимально возможным содержанием питательных веществ, приходящихся на 1 калорию, то есть отвечающей так называемому принципу «питательной плотности». Но наряду со снижением нашей потребности в калориях, претерпели существенные изменения и методы кулинарной обработки современной пищи. В пище быстрого приготовления, как правило, содержание питательных веществ в расчете на 1 калорию значительно ниже, чем в полноценных, не подвергавшихся промышленной обработке натуральных продуктах (см. таблицу 7). Лучшим способом повышения «питательной плотности» является употребление пищи, как можно более соответствующей своему первоначальному состоянию.

Данные социологических опросов отличаются в процентном выражении оценки количества американцев, придерживающихся правильно сбалансированной диеты, но во всех отчетах без исключения этот показатель значительно ниже 50% от числа опрошенных. Одни сетуют на то, что питаться правильно слишком сложно, другие утверждают, что «здоровая пища» невкусна. Относительно первого высказывания (о сложности) могу посоветовать придерживаться следующего правила: «Выбирайте побольше самого лучшего и поменьше всего остального». Имеется в виду, что выбирать следует побольше полезных, натуральных продуктов и как можно реже есть пищу быстрого приготовления. Вместо макарон с сыром «моментального» приготовления поешьте лапши с курицей и овощами. На десерт отведайте пудинга, приготовленного на снятом или нежирном молоке, заменив им привычные пирожные с кремом.

Что же касается вкусоности, то вы можете открыть для себя заново вкус натуральной пищи и полюбить ее. Что может быть вкуснее сочного персика, отварной спаржи, снятой прямо с плиты, салата из свежих овощей и зелени или порции макарон с соусом? Причем соус может быть даже с мясными фрикадельками, но оставаться нежирным, полезным и очень вкусным. Воспользуйтесь указаниями по «Энергетике питания» и планом, рассчитанным на шесть месяцев, чтобы создать диету, включающую в себя максимально возможное количество жизненно важных питательных веществ и обойтись без массы лишних калорий. Примеры меню наглядно демонстрируют, как следует выбирать еду, которая внесет свой реальный вклад в формирование вашего представления о правильно сбалансированной диете.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ КАЛОРИЙ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Теперь вы знаете, откуда берутся калории, но как лучше сбалансировать их для достижения максимальных уровней энергии? Организмом расходуется гораздо большее количество граммов углеводов, чем любого другого «топлива». Поскольку объем наших запасов гликогена ограничен, нам приходится восстанавливать гликоген, израсходованный во время тренировки так же, как и обеспечивать организм большим количеством глюкозы для поддержания оптимального уровня содержания сахара в крови. Единственным эффективным способом возмещения утраченных углеводов является употребление пищи, богатой этими питательными веществами. Нам нет нужды беспокоиться о восстановлении «сожженных» жиров; этого добра у нас всегда с избытком. Конечно, как уже

упоминалось ранее, нам необходимо присутствие некоторого количества жиров в рационе для осуществления организмом ряда жизненно важных функций и ощущения сытости.

Для улучшения энергоснабжения организма основной целью является поддержание на оптимальном пределе уровня сахара, содержащегося в крови. Ваш организм усердно трудится над достижением этой цели, заставляя вас испытывать чувство голода, когда у него возникает потребность в глюкозе. После того как вы подкрепились, гормоны получают стимул для направления глюкозы туда, где она необходима для немедленного производства энергии или «в запас» для последующего использования. Вы можете помогать осуществлению этого процесса, если будете питаться регулярно и тщательно выбирать еду.

Я обнаружила, что большинство людей чувствуют себя более энергичными и лучше контролируют свой аппетит, если употребляют пищу смешанного типа, представляющую собой комбинацию из углеводов, белков и небольшого количества жиров. Завтраки, обеды и ужины, в которые включены продукты, содержащие все три вида питательных веществ, обеспечивают более продолжительное поддержание оптимального уровня сахара в крови. В наши дни весьма популярен метод «раздельного питания», предусматривающий раздельное употребление продуктов, содержащих крахмалы и белки, а по утрам — только фруктов. Несколько моих клиентов являются активными сторонниками этого метода, однако он неприемлем для большинства людей и особенно для тех, чьи программы тренировок требуют больших физических нагрузок. Если питаться только фруктами, то возможны понижения уровня

ТАБЛИЦА 7. СОДЕРЖАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В 100 КАЛОРИЯХ

	ЖИРЫ (г)	КАЛИЙ (мг)	ЦИНК (мг)	ЖЕЛЕЗО (мг)	ВИТАМИН В6 (мг)
Печеный картофель	0,1	384	0,29	1,25	0,32
Жареный картофель	5,2	232	0,12	0,24	0,07
Картофельные чипсы	6,8	249	0,20	0,22	0,09
Кукуруза (початок)	0,8	315	0,70	0,70	0,18
Кукурузные хлопья со сливками	0,5	185	0,70	0,50	0,09
Хлеб из непросеянной пшеничной муки	1,8	72	0,69	1,4	0,08
Белый хлеб	1,4	42	0,23	1,1	0,01

(Перепечатано в сокращении из книги «Калорийная ценность пищевых продуктов в обычных порциях», 15-е издание.)

сахара в крови, а вышеупомянутые ограничения в меню вовсе не обязательны.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ, ВЛИЯЮЩИЙ НА ПРОЦЕССЫ ТРЕНИНГА И ПОХУДАНИЯ

Феномен, известный под названием «гликемический эффект пищи», все больше привлекает внимание спортивных диетологов. Этим термином характеризуется влияние употребляемой пищи на уровень содержания сахара в крови человека — насколько быстро, высоко и продолжительно поднимает она содержание глюкозы в крови. Ученым удалось на основании произведенных расчетов определить гликемический индекс для различных видов продуктов, в основном углеводосодержащих. Пища с высоким гликемическим индексом (ГИ) вызывает быстрый подъем уровня глюкозы в крови, обеспечивая рост энергии для тренируемых мышц. Пища с низким ГИ имеет тенденцию обеспечивать более постепенный и долговременный подъем уровня сахара в крови, что может оказаться полезным, если вы планируете продолжительные спортивные или иные занятия, связанные с физическими нагрузками. В таблице 8 продукты питания делятся по принципу высокого, умеренного и низкого ГИ.

На гликемический индекс пищи могут повлиять различные факторы, например кулинарная обработка, плотность и усвояемость. К тому же если вы употребляете углеводосодержащую пищу вместе с жирной или богатой белками едой, то ГИ снижается в первую очередь. Людям, ведущим активный образ жизни, во время регулярных трехразовых приемов пищи или в интервалах между ними часто употребляющим блюда, приготовленные преимущественно из продуктов, богатых углеводами, возможно, было бы полезно выбирать еду, руководствуясь ее ГИ. Теоретически, перед продолжительной тренировкой следует употреблять еду с низким и умеренным ГИ. Во время или после тренировки для поддержания уровня глюкозы в крови и восстановления запасов гликогена ешьте пищу с умеренным и высоким ГИ.

Имеются доказательства того, что прием пищи с низким ГИ помогает преодолеть чувство голода и, соответственно, снизить общее число калорий, потребляемых организмом. Это может оказаться полезным, если вам необходимо избавиться от излишков жира на теле или если вы страдаете от непомерного аппетита, подрывающе-

го все ваши попытки похудеть. Мне не известны клинические случаи применения метода ГИ для снижения избыточного веса. Но вы могли бы попробовать добиться похудения, заменив еду с высоким ГИ, съедаемую вами на завтрак и между основными приемами пищи, продуктами с низким ГИ. Например, выбрав омлет со шпинатом с низким ГИ (см. «План энергетического питания», неделя 4, меню 1) вместо кукурузных хлопьев — еды с высоким ГИ. Поэкспериментируйте, воспользовавшись этим методом, и посмотрите, насколько он полезен для вас.

**Когда следует принимать пищу
Как правильно выбирать время
для еды и занятий спортом**

От того, чем и когда вы питаетесь, зависит успех проведения ваших тренировок. Во время выполнения упражнений организм «перебрасывает» кровь из пищеварительного тракта в тренируемые мышцы. Процесс пищеварения отходит на второй план, и поэтому у вас может возникнуть потребность в упорядочении времени приема пищи и тренинга.

ТАБЛИЦА 8. ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

ВЫСОКИЙ ГИ	УМЕРЕННЫЙ ГИ	НИЗКИЙ ГИ
Банан	Апельсин	Арахис
Белый рис	Батат (ямс)	Вишни
Белый хлеб	Бисквит	Грейпфрут
Бублик с начинкой	Виноград	Инжир
Дробленая пшеница	Лапша	Йогурт
Изюм	Овсяная каша	Красная чечевица
Картофель (белый)	Сладкий картофель	Молоко
Коричневый рис		Мороженое
Крекер (обычный)		Нут
Кукуруза		Персики
Кукурузная патока		Сливы
Кукурузные хлопья		Финики
Меласса		Фруктоза
Мед		Хлеб из муки грубого помола (ржаной или пшеничный, европейского типа)
Мюсли		Яблоки
Ржаной хлеб		Яблочное пюре
Сукроза		
Хлеб из непросеянной пшеничной муки		
Шоколад (плитка)		

ПРИЕМ ПИЩИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ

Основное количество энергии, расходуемой во время тренировки, образуется при «сжигании» ваших запасов гликогена и жиров. Однако если на выполнение упражнений затрачивается более одного часа, то перед тренировкой следует употреблять пищу, обеспечивающую вас глюкозой в количествах, необходимых для продолжительных физических нагрузок. Если с утра, для начала, вы решили пробежаться, то ваши запасы гликогена будут истощены вследствие ночного «голодания». Легкая пища с богатым содержанием углеводов, например булочка с джемом, съеденная за час до пробега, поможет утолить голод и избежать понижения уровня сахара, содержащегося в крови. Если же интенсивность физической нагрузки при выполнении упражнений невысока или не превышает пределов умеренной, то вы прекрасно будете чувствовать себя, тренируясь с утра «на голодный желудок», но при условии, что ваш вчерашний ужин состоял из пищи, богатой углеводами.

Мы привыкли считать, что люди с избыточным весом могут «сжечь» больше калорий, принимая пищу не до начала тренировки, а после нее, благодаря тому, что выполняемые физические упражнения будут способствовать повышению теплового эффекта пищи, то есть нарастанию интенсивности метаболизма (уровня «сжигания» калорий в ответ на поступление в организм пищи) продуктов, съеденных после тренировки. Проведенные исследования указывают на ошибочность этого мнения. Тем не менее тренинг может уменьшать аппетит перед предстоящей едой, особенно если занятия потребовали большой физической нагрузки.

Чем короче промежуток времени между приемом пищи и тренировкой, тем легче и меньше в количественном отношении должна быть еда. Менее чем за три часа до начала спортивных занятий следует принимать минимум пищи, содержащей жиры и клетчатку во избежание вздутия живота и вызванного этим дискомфортного состояния. Практикой подтверждается справедливость следующих правил относительно приема пищи перед тренингом:

- Если вы решили поесть менее чем за час до начала спортивных занятий, то выбирайте «легкую закуску», например половину бу-

лочка с начинкой, или один ломтик поджаренного хлеба с джемом, или стакан снятого либо нежирного молока.

- Если вы располагаете временем в пределах одного-двух часов, то можно выбрать жидкую пищу — калорийную и легко перевариваемую. Жидкости освобождают ваш желудок быстрее, чем твердая еда. Фруктового йогурта с добавлением небольшого количества каши или пророщенных пшеничных зерен будет вполне достаточно.
- Если у вас в запасе есть два-три часа, можно перекусить основательнее, съев небольшую тарелку каши с нежирным молоком, тост с джемом и выпить стакан сока.
- Если до начала тренировки остается три-четыре часа, то вы можете позволить себе поесть более плотно, выбрав еду с низким ГИ (см. таблицу 8), например миску питательного бобового супа с ржаными крекерами, снятое или нежирное молоко и апельсин.

Запомните, что необходимо регулярно употреблять пищу, богатую углеводами, чтобы поддерживать запасы гликогена в организме.

ПРИЕМ ПИЩИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Если продолжительность тренировки превышает 1,5 часа, то можно подкреплять свои силы углеводами с высоким ГИ, регулярно принимаемыми на протяжении ваших спортивных занятий. В небольшом количестве сахар поможет продлить тренировку, обеспечивая источник «быстрой» энергии для мышц и поддерживая уровень сахара в крови. Большинство спортивных напитков, конфеты, бананы и изюм относятся к продуктам с высоким ГИ. Спортивные напитки различаются в зависимости от того, источниками каких углеводов они являются. Фруктоза имеет низкий ГИ и поэтому напитки на ее основе могут оказаться менее полезными для приема во время тренировки, чем напитки на базе сукрозы. Полимеры глюкозы могут доставить желудку меньшие неудобства, чем другие сахара. Однако решающим фактором при выборе спортивных напитков (углеводных коктейлей) является толерантность индивидуума. Пейте эти напитки, если они действительно вам помогают и вы испытываете потребность в них; в противном случае они являются источником ненужных калорий, поступающих в организм вместе с водой, которая вам, безусловно, необходима.

ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Теперь необходимо «накормить» мышечную ткань, которая любит углеводы. Первые два часа после окончания тяжелого тренинга — это самое подходящее время для пополнения запасов гликогена. Если вы тренировались долго и напряженно, то мышечная ткань «проголодалась» и «испытывает жажду». Во время первого приема пищи после тренировки еда должна быть главным образом богатой углеводами и предпочтительно иметь высокий ГИ. Съешьте печеный картофель или рис с булочками и немного винограда вместо, например, жирного чизбургера и жареной картошки. К тому же если вам захотелось выпить сладкий напиток, газировку или съесть шоколадный батончик, то это будет весьма своевременно. Весь сахар с жадностью поглотят клетки ваших мышц. Употребление фруктового сока, газированной воды или специального восстановительного коктейля после выполнения упражнений компенсирует необходимые организму воду и углеводы. Восстановительный коктейль содержит более высокую концентрацию углеводов, чем спортивные напитки, для того, чтобы обеспечить быструю «доставку» большего количества углеводов мышечной ткани, например, восстановительный напиток марки «Карбо Фьюэл» («Углеводное топливо»).

Если вы занимаетесь тяжелой атлетикой, то употребление богатой углеводами пищи сразу же после окончания продолжительного тренинга с большими физическими нагрузками особенно важно для максимального пополнения израсходованных запасов гликогена. Этот метод известен под названием «восстановление углеводов». Съедайте или выпивайте около 1 грамма углеводов на 1 фунт своего веса в течение двух часов, начиная примерно через 30 минут после окончания тренировки. Среднестатистический тренирующийся, выполняя обычные физические упражнения, вероятно, не истощит до такой степени свои запасы гликогена, но тем не менее лучше подстраховаться и вспомнить об углеводах, ощутив голод сразу же после окончания тренировки.

План энергетического питания. Руководство по переходу к здоровому и полноценному питанию за шесть недель

Мы предлагаем вам метод, позволяющий приступить к реализации плана питания, благодаря которому вы сможете обрести здо-

ровье и стройность. Ряд стратегических моментов поможет укрепить вашу решимость на пути к достижению поставленной цели. Привычку правильно питаться невозможно выработать с помощью только благих намерений. Вам потребуется некоторое время для изменения своих пищевых пристрастий и придется проявить определенную твердость, чтобы придерживаться намеченного плана. Работа над планом начинается с самооценки и определения целей. Затем следует сконцентрировать внимание на конкретных еженедельных задачах своего плана. Ближе к концу шестой недели ваше питание почти полностью будет соответствовать энергетически полноценному рациону.

Этот план предназначен только для взрослых. Если вы решите воспользоваться им, то это не означает, что можно отказаться от консультаций с врачами и от предписанного вам медикаментозного лечения или специальных диет. Если у вас имеются проблемы со здоровьем, необходимо предварительно посоветоваться с лечащим врачом.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ОЦЕНКА ВЕСА СВОЕГО ТЕЛА

Качественное изменение питания начинается с оценки по состоянию на сегодняшний день собственного веса и пищевых привычек. При оценке веса своего тела воспользуйтесь приведенными ниже методами. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ САМОБИЧЕВАНИЯ!** Она необходима для того, чтобы, оценив, где вы находитесь, понять, в каком направлении следует предпринимать последующие шаги. Если даже мысль об оценке веса своего тела и процентного содержания в нем жира приводит вас в ужас, то пропустите эту часть и переходите к «Шагу второму».

Вес тела. При взвешивании пользуйтесь только **ИСПРАВНЫМИ** весами. Убедитесь, что стрелка стоит на нулевом делении, прежде чем встать на весы. Взвешивание лучше проходить в начале дня, без обуви и при минимуме одежды. Это первый и единственный раз, когда, приступая к выполнению плана, вам необходимо определить свой вес. Если же вы предпочитаете контролировать свой вес регулярно, то взвешиваться следует все же не чаще одного раза в неделю и при условии, что вам это помогает. Не сходите с ума из-за своего веса. Какую бы цифру ни показали весы, не следует забывать о том, что вы всего лишь пытаетесь оце-

нить свой вес с точки зрения здоровья и вашей физической формы.

Мой вес (дата)_____составляет_____.

Индекс массы тела (ИМТ): ИМТ — более удобный показатель оценки веса, чем традиционные таблицы, соотносящие вес человека с высотой его тела. ИМТ позволяет оценивать степень риска развития у вас хронических заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным весом тела. Воспользовавшись монограммой, опубликованной на странице 61 и обычной линейкой, проведите прямую линию от показателя веса вашего тела к цифре, соответствующей вашему росту. Точка в месте пересечения этой линии со средней шкалой монограммы будет определять величину вашего ИМТ. Если индекс массы вашего тела оказался выше желаемого, то с помощью монограммы определите более подходящий вес, при котором вы будете чувствовать себя здоровым. Расположите линейку так, чтобы от показателя вашего роста она проходила через деление, соответствующее желаемому уровню ИМТ. На крайней слева шкале вы увидите искомый показатель веса тела.

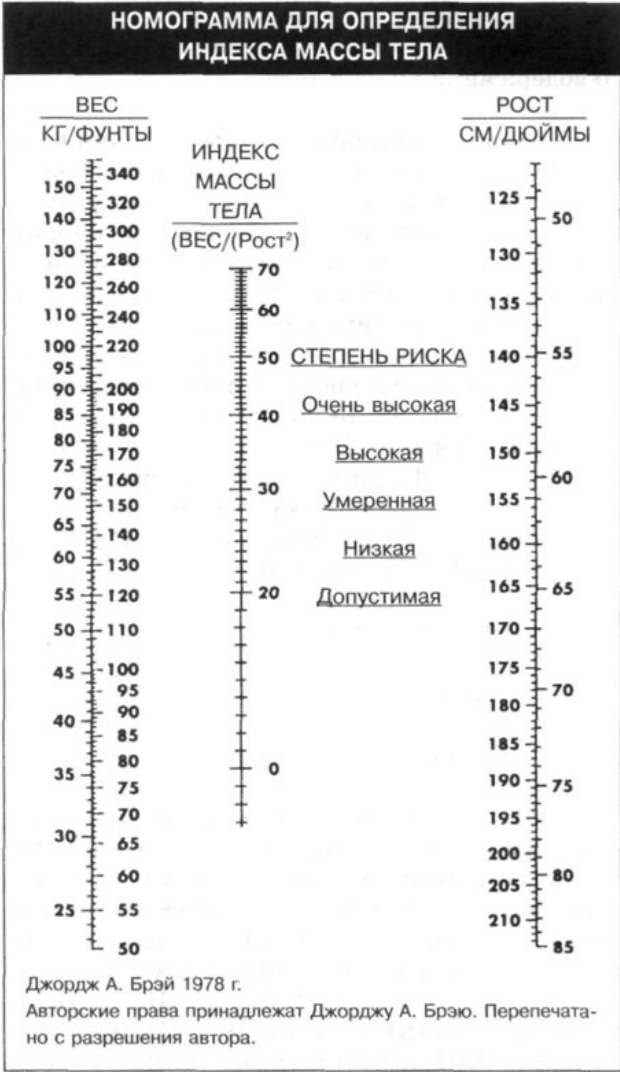
ЖЕЛАЕМЫЙ ИМТ	ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
Женщины: от 18,7 до 25	>27,3
Мужчины: от 20 до 25	>27,8

Риск для здоровья возрастает при ИМТ выше 25.

Мой ИМТ (дата)_____составляет_____.

Процентное содержание жира в теле: (% ЖТ). Этот показатель трудно рассчитать самостоятельно, но благодаря ему можно получить очень важную информацию о том, следует ли вам бороться за снижение веса тела или нет. У некоторых может быть высокий % ЖТ даже при наличии очень стройной фигуры (например, у футболистов или бодибилдеров). Если у вас избыточный вес, но показатель процентного содержания жира в теле не превышает нормы, то, вероятно, вам не имеет смысла сбрасывать свой вес.

Для определения показателя процентного содержания жира в теле лучше всего обратиться к квалифицированному специалисту, чтобы получить наиболее точные данные. Врачи-ди-



тологи, специалисты по спортивной физиологии, профессиональные тренеры и даже некоторые терапевты определяют % ЖТ по жировым складкам. Согласно этому методу толщина кожного покрова в различных местах человеческого тела измеряется кронциркулем или же при помощи специального электроприбора определяется величина сопротивления на отдельных участках кожи для последующего сравнения зон с наличием подкожного жирового слоя с зонами, на которых он отсутствует. В штатных расписаниях клубов здоровья или университетских спортивных залов обычно предусматривается должность специалиста, который занимается определением процентного содержания жира в теле клиентов. Вам даже могут предложить метод подводного изме-

рения вашего веса, который считается «золотым стандартом» для определения процентного содержания жира в теле.

Коэффициент соотношения объема талии и бедер (КСОТБ): Это еще один показатель, с помощью которого можно оценить степень ущерба для вашего здоровья вследствие избыточного жира в теле. Отложения жира в области живота считаются более опасными для организма, чем присутствие жира в области таза и бедер. С помощью сантиметровой ленты измерьте окружность талии (в области пупка) и таза (по линии бедер). Разделите полученный показатель длины окружности талии на длину окружности ваших бедер. Например, если окружность талии составляет 32 дюйма (1 дюйм = 2,4 см), а объем бедер — 38 дюймов, то ваш КСОТБ будет равен: 32 : 38, то есть 0,8.

НАИМЕНЬШИЙ РИСК

Для женщин: < 0,8

Для мужчин: < 0,95

Мой КСОТБ (дата)_____составляет_____.

Необходимо ли вам, согласно вашим расчетам, снижение веса (избавление от излишков жира)? Если да, то примерно насколько? С помощью представленных в этой книге физических упражнений и указаний относительно рациона питания постарайтесь сначала сбросить не более 5 фунтов лишнего жира. **НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ РЕЗКО КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ И НЕ ИЗНУРЯЙТЕ СЕБЯ ТРЕНИРОВКАМИ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОЙ ПОТЕРИ ВЕСА.** В противном случае вместо снижения жирового запаса вас ожидает потеря мышечной массы и состояние перетренированности, приводящее к травматизму. Будьте благоразумны и тогда вы сможете достичь долговременных положительных результатов. Смотрите раздел «Советы желающим похудеть» на странице 91.

ШАГ ВТОРОЙ - САМООЦЕНКА ВАШИХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

А теперь давайте посмотрим, чем же вы питаетесь. Не стоит полагать, что вы уже изучили свои пищевые привычки; не исключено, что вы будете удивлены! Для начала запишите все, что вы съели и выпили за последние 24 часа. Займитесь этим прямо сейчас, даже если вы считаете, что меню вчерашнего дня не-

сколько отличалось от повседневного. И будьте честны с собой. Оценка рациона дня, которую вы производите, сознавая, что вам неко-го стесняться, может оказаться весьма впечатляющей.

Какие продукты (из числа перечисленных в таблице ниже) и в каком количестве вы съели? Сравните потребленное вами количество еды с рекомендуемым и оцените в соответствии с баллами, указанными в графе «Баллы».

ВИДЫ ПРОДУКТОВ	ПОТРЕБЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО	БАЛЛЫ
Крупы, хлебобулочные изделия, зерновые (1 ломтик хлеба, 1/2 булочки с начинкой, 1/2 порции отварного риса)	_____	от 6 до 11
Овощи (1/2 порции в приготовленном виде; 1 порция в сыром виде)	_____	от 3 до 5
Фрукты (1/2 стакана консервированных, 1 шт. небольшого размера, 6 унций сока)	_____	2 и более
Белки (1 унция мяса, курицы, рыбы; 1/2 порции бобов; 1 яйцо; 1 унция сыра)	_____	от 3 до 6
Молоко и йогурт (1 стакан того или другого)	_____	от 2 до 3
Жиры (1 чайная ложка маргарина, сливочного масла, растительного масла; 1 столовая ложка майонеза, сметаны или половина кол-ва того и другого)	_____	от 0 до 3
Сахара (1 столовая ложка сахара, меда, сиропа; 2 печенья; маленький кусочек торта или пирога; 12 унций газированной воды)	_____	от 0 до 2
Алкоголь (12 унций пива, 5 унций вина, 1 1/2 унции ликера)	_____	от 0 до 2

(Примечание: 1 унция = 28,3 г)

АНКЕТА: ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

ВЫ ОБЫЧНО УПОТРЕБЛЯЕТЕ:

ДА НЕТ

- горячую пищу или закуски по утрам, в полдень, по вечерам? _____
- хлебобулочные изделия во время каждого приема пищи? _____
- стопроцентный хлеб из непросеянной пшеничной муки более часто, чем обычный пшеничный или белый хлеб? _____
- каши из недробленого зерна и отруби более часто, чем другие виды каш? _____
- коричневый рис чаще, чем белый рис? _____
- преимущественно крекеры с низким содержанием жира (пресные, «Васа» и т. п.) вместо обычных крекеров? _____
- чипсы (жареный картофель, тортильи и т. п.) реже, чем два раза в неделю? _____
- горячую сдобу, пончики, круасаны и пирожные реже, чем два раза в неделю? _____
- по крайней мере 2-3 порции овощей ежедневно? _____
- темно-желтые или зеленые листовые овощи ежедневно? _____
- по крайней мере 2 штуки свежих фруктов или 2 стакана фруктового сока ежедневно? _____
- ягоды, дыни, цитрусовые или другие виды пищи, с высоким содержанием витамина С, ежедневно? _____
- преимущественно стопроцентные фруктовые соки вместо фруктовых напитков? _____
- преимущественно снятые или однопроцентные молочные продукты (молоко, йогурт)? _____
- молоко (коровье, козье или обогащенное соевое) или йогурт ежедневно? _____
- обезжиренные или нежирные сорта сыра чаще, чем обычный сыр? _____
- мясные продукты в упаковках для ланча реже, чем два раза в неделю? _____
- всего менее 8 унций: мяса, куриного мяса и рыбы в день? _____
- бекон, колбасные изделия и хот-доги реже, чем один раз в неделю? _____
- бобы, горох или чечевицу по крайней мере два раза в неделю? _____
- мясо птицы, удаляя жирную кожу, в большинстве случаев? _____
- четыре или меньшее количество куриных яиц в неделю? _____
- только тунца, консервированного в собственном соку? _____
- хорошо прожаренную пищу или подливку (соус) из сока жаркого менее чем раз в месяц? _____

ДА НЕТ

- главным образом маргарин с низким содержанием жира в тубиках вместо сливочного масла, или маргарина в пачках? _____
- в основном обезжиренные или с низким содержанием жира майонез, сметану и салатные заправки? _____
- замороженные десерты с низким содержанием жира чаще, чем обычные виды мороженого? _____
- менее двух раз газированную воду или другие сладкие напитки в день? _____

ВЫ ОБЫЧНО ВЫПИВАЕТЕ:

- 3 и менее чашек кофе в день? _____
- по крайней мере восемь стаканов жидкости, в том числе молоко и соки ежедневно? _____
- две и менее доз алкоголя в день? _____

ИТОГО: _____

А теперь вспомните ваш типичный рацион для обычного дня. Учтите то, что вы ели во время уикэндов и поздними вечерами, когда засиживались на работе, а также блюда, съеденные вами в ресторанах и закусочных. Восстановив все это в своей памяти, принимайтесь за ответы на проверочные вопросы анкеты «Правильно ли вы питаетесь?»

Подсчитайте количество ответов в каждой колонке. Идеально, если на все вопросы вы ответили «да». Хотя эту анкету и нельзя отнести к разряду научных тестов, она составлена таким образом, чтобы помочь вам увидеть, какие позитивные изменения вы можете внести в свой обычный рацион. Цель «Плана энергетического питания» заключается в том, чтобы помочь вам ответить «да» на те вопросы, на которые вы дали отрицательные ответы.

В итоге:

Совершенно правильно: от 28 до 31 «да».

Правильно, но могли бы и лучше: от 24 до 27 «да».

У вас серьезные намерения, пора всерьез приступить к их осуществлению: от 18 до 23 «да».

При таком отношении к собственному питанию вы навлечете на себя беду: <18 «да».

ШАГ ТРЕТИЙ: ПРИСТУПАЕМ К РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА

На основании произведенной вами оценки собственного веса и пищевых привычек определите, что вам хотелось бы изменить в своем питании в целях его улучшения? Может быть, вам необходимо сбросить лишний вес или сократить потребление жиров? Возможно, вы захотите увеличить потребление овощей или начать есть больше пищи, приготовленной из недробленого зерна. Какими бы ни были ваши цели, обязательно запишите их. Будьте предельно конкретны. Предположим, что вам необходимо есть больше овощей. В качестве цели можно записать: «Есть овощи три раза в день». Если в настоящее время вы редко включаете овощи в свой рацион, то задача — есть три раза в день, причем ежедневно, вероятно, покажется слишком претенциозной, и нереальной. Поэтому вы можете, например, начать с постепенного дополнения овощными соками или салатами меню своего ланча три раза в неделю.

МОИ ЦЕЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОЛНОЦЕННОСТИ РАЦИОНА:

1 _____

2 _____

3 _____

Из множества потенциально возможных целей выберите себе для начала несколько. Приготовились? На старт, внимание, марш!

КАК РАБОТАТЬ С ПЛАНОМ

Вам надо использовать пищевые продукты, включенные в «План энергетического питания» и соответствующие указания относительно составления меню на неделю для планирования своего ежедневного трехразового питания и дополнительных приемов пищи (легких закусок) в интервалах между основными. Да, именно вы будете выполнять большую часть работы по планированию своего рациона. Почему? Потому, что таким образом вы сможете достичь гораздо больших успехов! Тем не менее для облегчения вашей задачи два заранее спланированных меню и несколько рецептов предлагаются вам каждую неделю в качестве образца.

Рекомендации по составлению меню на каждый день касаются трехразового питания и двух или трех дополнительных легких закусок в течение этого дня. Употребление легких закусок — по вашему выбору, но есть их следует только в том случае, если вы проголодались. Время приема основного и дополнительного питания тоже будет определяться вами самостоятельно. Лучше всего есть тогда, когда вы испытываете чувство голода. Кроме того, вы можете вносить коррективы, изменяя время и последовательность приема пищи в соответствии со своим графиком работы.

Вы заметили, что в плане не содержится рекомендаций относительно допустимого уровня потребления калорий! Дело в том, что подсчетом калорий занимаются при составлении диет, а диеты обычно не оправдывают возлагаемых на них ожиданий. Поэтому воздержимся от причинения себе душевных травм. Размеры порций в меню указаны только для молочных продуктов и пищи, содержащей белки, жиры и сахара. Прочие виды продуктов можно употреблять в тех количествах, которые необходимы для утоления физиологического чувства голода. Ешьте медленно и только до тех пор, пока не ощутите сытость. Не объедайтесь! Большинству людей необходима по крайней мере одна дополнительная легкая закуска в течение дня. Тем не менее если вы не голодны и не хотите есть закуску — не ешьте, но не пренебрегайте обязательным трехразовым питанием.

К тому же если вы не употребляете молочные продукты, то вам будет необходимо включить в свой рацион другие продукты с высоким содержанием кальция. В «Плане энергетического питания» любая еда, отмеченная знаком*, богата кальцием. Вы должны съедать по крайней мере три вида такой пищи ежедневно.

Очень важно отдавать себе полный отчет в том, как много жиров вы потребляете. Свою ежедневную норму потребления жиров в граммах вы можете рассчитать при помощи таблицы 3 («В каком количестве можно употреблять жиры?», см. стр. 50). А затем с помощью таблиц «Плана энергетического питания», в которых по группам перечислены пищевые продукты, оцените, сколько граммов жира вы съедаете. Если вы хотите более точно подсчитать количество потребляемых вами жиров, купите в ближайшем книжном магазине любую книгу, в которой представлены сведения о содержании жиров (в граммах) в различных пищевых продуктах.

Никаких «запретных» яств. Абсолютно не существует такой пищи, которую вы не могли бы есть, руководствуясь «Планом энергетического питания». Вам просто необходимо стремиться есть «побольше самого лучшего и поменьше — всего остального». В качестве подтверждения этому я включила бекон в первое меню 1-й недели. Информацию об общем количестве жиров и количестве жиров, потребляемых в течение дня, вы найдете в числе рекомендаций по составлению меню. Бекон по своим питательным качествам не является лидером в моем списке продуктов, но я знаю, что многие его любят. Как показала практика, бесполезно убеждать любителя бекона никогда больше не есть этот продукт. Важнейшим элементом, обеспечивающим успех вашего «Плана энергетического питания», является необходимость приучиться вносить соответствующие поправки в рацион, когда вы позволяете себе любимую пищу с высоким содержанием жиров. Люди, как правило, плохо переносят всякого рода ограничения; запреты приводят к неповиновению и укрепляют нас в решимости съесть именно то, чего нам хочется.

Подсчет граммов потребляемых жиров позволит вам более мягко, не лишая себя привычной «вкуснятины», перейти к здоровому, энергетически полноценному рациону питания. Если вам хочется отведать чизбургера и жареной картошки — прекрасно. При этом вы употребите примерно 35-43 граммов жира, то есть, вероятно, большую часть своего суточного рациона жиров. Следовательно, весь оставшийся день вам придется есть очень мало жирного. Даже если вы жаждете яичницы с беконом или нью-йоркского пирога с сыром, то можете включать в свой «План энергетического питания» и то и другое, подсчитав количество граммов жиров и соответственно этому планируя меню.

Вскоре станет очевидно, что вы не можете регулярно есть много жирной пищи, не выходя за рамки ежедневной нормы потребления жиров. Отказавшись от переедания, вызванного обостренной реакцией на ограничение жиров в своем рационе, вы начнете выбирать ту еду, которой вам действительно хочется. Еще одним плюсом «Плана энергетического питания» является предоставляемая вам возможность «маневра» во время еды. Если в закусочной нет майонеза с низким содержанием жиров для вашего бутерброда с индейкой, который

вам не хочется есть с горчицей, то вы знаете, что можете воспользоваться обычным майонезом, уменьшив количество потребляемого жира во время последующих приемов пищи.

Создавайте свой успех. Чтобы достичь максимального успеха при помощи «Плана энергетического питания», ежедневно записывайте все, что вы съели и выпили. Вы тяжело вздохнули? Да, это довольно скучное занятие, но ведение записей является одним из важнейших условий на пути к успеху! Записывайте, чем вы питались сегодня, вместо того чтобы пытаться вспомнить об этом завтра. Не стоит полагаться на свою память! Купите записную книжку, которую будет удобно носить с собой. Записав на страничке все, что вами было съедено за день, укажите количество граммов жиров, содержащееся в каждом продукте. В конце дня подсчитайте количество потребленных граммов жиров и сравните его с дневной нормой. Используйте записи для оценки своих действий, направленных на достижение и других стоящих перед вами целей. Используйте эту информацию для составления меню на следующий день. Далее в этой главе, после рекомендаций по составлению меню на каждую неделю, вы обнаружите контрольные вопросы под общим названием «Неделя 1(-6): Итоги.», с помощью которых вы сможете оценить свои достижения за прошедшую неделю. Если у вас возникнут проблемы, то в разделе «Внедрение «Плана энергетического питания» в вашу жизнь» (стр. 83-85) вы сможете найти ответы на интересующие вас вопросы.

Для кого предназначен «План энергетического питания»? Питаясь в соответствии с этим планом, пользу извлечет для себя каждый, кому необходимо избавиться от излишков жира на теле, или у кого возникла потребность улучшить свое питание, сделав его энергетически более полноценным. «План энергетического питания» будет особенно полезен тем, кто тренируется и соблюдает диету, но так и не смог достичь заметных результатов по уменьшению запасов подкожного жирового слоя. Он принесет также пользу всем, кто хочет усовершенствовать свой рацион, но либо не знает, каким образом этого можно добиться, либо не желает отказываться от своих пищевых пристрастий. Если вы решите воспользоваться «Планом энергетического питания», то вам не придется

расставаться с любимыми яствами! Суть его заключается в сбалансированном употреблении пищи, которую вы выбираете таким образом, чтобы питание способствовало достижению ваших целей. С помощью этого плана вы сможете обрести стройность, не лишая себя излюбленных лакомств.

ГРУППЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

В начале каждой таблицы, содержащей перечень продуктов определенной группы (см. таблицы на следующих страницах), указывается рекомендуемое количество раз для употребления данных продуктов в течение дня. Также указывается и порционная норма потребления. В каждой группе продукты разделены на подгруппы, согласно среднему показателю количества содержащихся в них жиров. В продуктах одного вида содержание жиров может изменяться в зависимости от конкретной марки продукта, поэтому внимательно читайте информацию на упаковках.

Вы не найдете в этих таблицах всего, что существует в многообразном мире продуктов питания. Однако это не значит, что вам придется ограничить свой рацион лишь тем, что включено в указанные группы пищевых энергетических продуктов. Необходимо всего лишь определять пригодность пищи, исходя из составляющих ее ингредиентов. Например, пицца не включена в представленные группы продуктов. Тем не менее если вы выбираете для еды пиццу, то вы знаете, что она состоит из зерна (теста), протеина (сыр и мясные продукты, размещаемые сверху), небольшого количества овощей (томатный соус и овощи для украшения) и жиров (в тесте, сыре и маслинах).

ЗЕРНОВЫЕ: ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ, КРЕКЕРЫ, СДОБА	
УПОТРЕБЛЕНИЕ: 6-11 РАЗ В ДЕНЬ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА
0-1 грамм жиров:	
<i>Хлеб:</i>	
Хлеб из непросеянной муки или витаминизированный (без яйца или сыра)	1 ломтик
Булочки с разной начинкой, хлеб-пита, **кукурузные лепешки	1 штука (каждой)
Английская сдоба, булочки из муки грубого помола, булочки для гамбургеров	1/2 каждой
<i>Каши:</i>	
Концентраты без орехов или растительных масел, дробленая пшеница и т. п.	1 унция (28,3 г) (обычно 1/2-1 порция)
<i>Каши вареные:</i>	
Овсяная, из овсяной крупы грубого помола, «Зум» и т. п.	1/2 порции в готовом виде
<i>Крекеры:</i>	
Соленые или обезжиренные	4 крекера
Из муки грубого помола без добавления жиров: «Ржаные, хрустящие», «Васа», «Кавли» и т. п.	2-4 крекера
Рисовые лепешки	2 большие
Жареные чипсы для тортильи	15 чипсов
Обезжиренные плитки «Гранола»	1 плитка
<i>Макаронные и крупяные изделия:</i>	
Лапша из муки грубого помола или витаминизированная; недробленые рис, просо, гречиха, и т. п.	1/2 порции в готовом виде
Рисовое молоко	1/2 порции
2-5 граммов жиров:	
Печенье	1 штука
Гренки «Крутон»	1/2-1 унция
Обеденная булочка, лепешка из пшеничной муки	по 1 шт. каждой
«Гранола» плитка	1 плитка
«Мюсли» или каша «Гранола»	1/2 порции
Сдобная булочка	1 маленькая
Блины	1 блин (в диаметре около 10см)
Крекеры закусочные	3-5 штук
Супы: супы-пюре с низким содержанием жиров, овощные супы	1 порция
Вафли замороженные	размером 10 см
10 граммов жиров:	
Круасан	1 штука
«Табуле»	1/2 порции
Вафли домашние	размером 17 см
*Продукт, богатый кальцием	

ОВОЩИ

УПОТРЕБЛЕНИЕ: 3-5
И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ

ПОРЦИОННАЯ
НОРМА

0-1 грамм жиров:

*Брокколи, капуста, листовой салат
латук и морские водоросли
Шпинат, морковь, кабачки, томаты,
цветная капуста, капуста, окра
и другие обычные овощи,
за исключением авокадо

1/2 порции
в готовом виде
1 порция
в сыром виде

Томатный сок

1/2 стакана

*Зимний кабачок

1/2 порции

сладкий картофель

в готовом виде

Картофель, кукуруза,
подорожник

1/2 порции
в готовом виде

3-5 граммов жиров:

Жареная картошка

10 ломтиков

Засахаренный сладкий картофель

1/2 порции

Салат из шинкованной капусты

1/2 порции

Соус «Маринара» с низким

1/2 порции

содержанием жира

Картофельное пюре

1/2 порции

10-15 граммов жира:

Маринованные сердцевинки артишоков
с растительным маслом

1/2 порции

Авокадо (указывается также
в группе жиров)

1/2 овоща
среднего размера

Жареная картошка

10 ломтиков

Блюдо из мелко нарезанного
коричневого картофеля

1/2 порции

*Продукт, богатый кальцием

ФРУКТЫ

УПОТРЕБЛЕНИЕ: 2
И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ

ПОРЦИОННАЯ
НОРМА

0-1 грамм жиров:

Цитрусовые, ягоды, дыни ежедневно
(источники витамина С)

1 фрукт среднего
размера или
1 стакан

*Ежевика, ананасовый сок

1/2 стакана

и концентрированный апельсиновый сок

Бананы и другие фрукты

1 фрукт среднего
размера

Все сухофрукты,

*инжир и смородина

2 столовые ложки

Фруктовый сок (без сахара)

1/2 стакана

*Продукт, богатый кальцием

МОЛОКО/ЙОГУРТ

УПОТРЕБЛЕНИЕ: 2-3 РАЗА В ДЕНЬ

ПОРЦИОННАЯ
НОРМА

0-1 грамм жиров:

Обезжиренный молочный порошок

1/4 стакана

Обезжиренное или снятое молоко

1 стакан

Обезжиренный йогурт, обыкновенный
или подслащенный

1 стакан

Сгущенное снятое молоко (без сахара)

1/2 стакана

Снятое молоко с лактозой

1 стакан

Обезжиренное соевое молоко

1 стакан

3 грамма жиров:

1%-ное молоко

1 стакан

Соевое молоко с низким содержанием
жира, несколько сортов

1 стакан

Фруктовый йогурт с низким содержанием
жира

1 стакан

5 граммов жира:

2%-ное молоко

1 стакан

Соевое молоко

1 стакан

Обыкновенный йогурт с низким
содержанием жира

1 стакан

10 граммов жира:

Цельное молоко

1 стакан

Йогурт из цельного молока

1 стакан

Молочный коктейль

1 1/4 стакана

Козье молоко

1 стакан

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ

ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ		РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЕНИЯ ОТ 3 ДО 6 УНЦИЙ (1 унция = 28,3 г) ВДЕНЬ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА (3 унции мяса в готовом виде по своей массе примерно равны колоде игральных карт)	УПОТРЕБЛЯЙТЕ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ВМЕСТО ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА (ПО СОДЕРЖАНИЮ БЕЛКА ЭКВИВАЛЕНТНА 2 УНЦИЯМ МЯСА)
0-2 грамма жиров: 1%-ный или 2%-ный прессованный творог Белки яиц **Обезжиренный сыр Камбала или палтус запеченные Устрицы сырые Креветки отварные Тунец консервированный в собственном соку	1/2 стакана 2 белка 2 унции 3 унции в готовом виде 3 унции 3 унции	0-2 грамма жиров: *Бобовые: бобы, горох и чечевица сушеные или консервированные и приготовленные без добавления жиров 6-9 граммов жиров: **«Мисо» (ферментированная густая масса из перебродивших соевых бобов) «Темпе» «Тофу» (соевый творог)	1 порция в готовом виде 2 унции 1/2 порции 3 унции 3 унции
3-5 граммов жиров: Обыкновенный прессованный творог Курица или индейка без кожи запеченные или жареные Моллюски, поджаренные на решетке или приготовленные без добавления жира Яйцо(целое) Мясные продукты для легкого завтрака с пониженным содержанием жиров **Лосось (нерка) консервированный (с костями)	1/2 стакана 3 унции 3 унции 1 яйцо 3 унции 3 унции	25 граммов жиров: Арахисовое масло (указывается также в группе жиров)	3 столовые ложки
8-12 граммов жиров: **Сыр с низким содержанием жиров Курица (с кожей) жареная Ветчина (постная) жареная или консервированная Селедка копченая Скумбрия консервированная Фрикадельки Устрицы и гребешки жареные Сардины Лосось, нерка жареные на рашпере Креветки и кальмары жареные Биштекс жареный или жареный на рашпере (кол-во жира сбалансировано)	2 унции 3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 2-3 унции 3 унции 3 унции 3 унции		
15-20 граммов жиров: Говядина жареная или жаркое **Сыр Курица жареная Хот-доги Баранина Мясные продукты для легкого завтрака Свинина Колбасные изделия	3 унции 2 унции 3 унции 2-3 унции 3 унции 2-3 унции 3 унции 2-3 унции		
**Продукт, богатый кальцием			

ЖИРЫ ЖИВОТНЫЕ/ ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ

УПОТРЕБЛЯЙТЕ УМЕРЕННО
И В ПРЕДЕЛАХ ВАШЕЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ
НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ЖИРОВ В ГРАММАХ

0 - 3 грамма жиров:

Маргарин с низким содержанием жира	1 чайная ложка
Сливочный сыр с низким содержанием жира	1 столовая ложка
Обезжиренная салатная заправка	1 столовая ложка
Некоторые виды приправ с низким содержанием жира	1 столовая ложка

5 граммов жиров:

Растительные масла: оливковое, коричное, подсолнечное, кукурузное и т.д.	1 чайная ложка
Мягкий маргарин в тубиках	1 чайная ложка
Сливочное масло, маргарин в пачках	1 чайная ложка
Маслины	5 крупных
Сливочный сыр	1 столовая ложка
Бекон	1 ломтик
Сливки и сметана	2 столовые ложки

8 - 15 граммов жиров:

Авокадо	1/2 плода сред него размера
Орехи и семечки	2 столовые ложки
Миндальное или арахисовое масло	1 столовая ложка
Майонез	1 столовая ложка
Обычные салатные заправки	1 столовая ложка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ГРУППА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

При незначительном количестве питательных веществ данные продукты не содержат жиров. Порционные нормы невелики и обеспечивают мало калорий.

УПОТРЕБЛЕНИЕ: УМЕРЕННОЕ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА
Диетические безалкогольные напитки	1 банка (12 унций)
Обезжиренный сливочный сыр	1 -2 столовые ложки
Обезжиренный маргарин	1-2 чайные ложки
Обезжиренные салатные заправки, майонез и сметана	1-2 столовые ложки
Джем	1/2 столовой ложки
Кетчуп	1 столовая ложка
Горчица	1 чайная ложка
Сахар, мед	1 чайная ложка
Заменители сахара (эквивалентные)	1 пакетик
Кофе или чай	1 чашка
Растительные масла в аэрозольных упаковках	для сковороды
Заменители сливочного масла	1/2-1 чайная ложка

САХАРА/СЛАДОСТИ

УПОТРЕБЛЕНИЕ: НЕ БОЛЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА
--	------------------

0 - 1 грамм жиров:

Сахар, мед, сироп	1 столовая ложка
**Ром, смешанный с патокой	1 столовая ложка
Желе, джемы, варенье	1 столовая ложка
Карамель	2 штуки
Обезжиренный замороженный йогурт, мороженое; сорбит	1/2 стакана
Торт «Ангельская пища»	1 кусок среднего размера
Обезжиренное печенье	2 штуки
Безалкогольные напитки	1 банка (12 унций)

2 - 5 граммов жиров:

Крекеры «Грэхем», ванильные вафли, инжирное печенье, сахарное печенье	2-3 штуки
Мороженое и замороженный йогурт с низким содержанием жиров	1/2 порции
Пироги с низким содержанием жира	1 кусок среднего размера
**Пудинг из пищевых полуфабрикатов	1/2 порции
**Шербет	1/2 порции

6 - 15 граммов жиров:

Шоколадные пирожные с орехами	1 штука среднего размера
Печенье с шоколадной крошкой	1-2 штуки
Эклеры	1 небольшой
Большинство тортов	1 кусок небольшого размера
Фруктовые пироги	1 кусок небольшого размера

15 граммов жиров:

*Пудинг из недробленого зерна	1/2 порции
Сдобные ватрушки	1 штука небольшого размера
Жареные пирожки	1 штука
**Продукт, богатый кальцием	

АЛКОГОЛЬ

ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ, ТО ОГРАНИЧЬТЕ ЕГО ПРИЕМ ДВУМЯ ДОЗАМИ В ДЕНЬ	ПОРЦИОННАЯ НОРМА
--	------------------

Пиво обычное или легкое	12 унций
Спиртные напитки в чистом виде или смешанные в коктейле	1,25 унций (примерно 1 мерный стаканчик для разливания спиртных напитков)
Вино красное или белое	4 унции

Благодаря НАРУШЕНИЮ расщепления в организме алкоголя, его употребление может способствовать увеличению жировых запасов в теле. Алкоголь, потребляемый время от времени не повлияет на стройность фигуры или процесс похудения. Если же вы пьете спиртное регулярно, то можете считать, что каждая принятая доза эквивалентна 9 граммам жиров!

1-я неделя — Руководство по составлению меню

На этой неделе цель руководства по составлению меню заключается в том, чтобы помочь вам включить в свой ежедневный рацион пищу из продуктов всех групп. Особое значение придается воде и определению дневной нормы потребления жиров. Как уже говорилось ранее, если вы не можете употреблять в пищу молоко или йогурт, то в ваше меню обязательно следует включать каждый день другие продукты с высоким содержанием кальция.

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Примечание: Вся пища, рекомендуемая для включения в суточный рацион, обеспечивает сбалансированное потребление углеводов, белков и жиров для выработки оптимального количества энергии. Если вы планируете прием пищи за два часа до начала тренировки, то воспользуйтесь меню первой легкой закуски или жидкой пищей.

Утро

- Вода
- Фрукты (свежие, консервированные или сушеные)
- 100%-ный фруктовый сок
- Зерновые: каша и хлеб
- 8 унций нежирного молока или йогурта или 1-2 унции белков
- 1-2 дозы жиров
- Кофе или чай (по желанию); 2 чашки — максимум

Полдень

- Вода
- 2-3 унции белков
- Любой продукт из группы зерновых
- Овощи
- Фрукты (необязательно)
- 8 унций нежирного молока или йогурта
- 1-2 дозы жиров (желательно, чтобы остальная пища была нежирной. Например, не следует есть салатами с майонезом. Но майонез с низким содержанием жиров будет вполне уместен в качестве дополнения к тунцу, консервированному в собственном соку).

Вечер

- Вода
- 2-3 унции белков
- Зерновые или овощи, богатые углеводами
- Зерновые: хлеб или крекеры
- Овощи
- Сладкое (необязательно)
- 1-2 дозы жиров (в пределах ежедневной нормы потребления в граммах)

ЗАКУСКИ - ПЕЙТЕ ВОДУ; ЕДА НЕОБЯЗАТЕЛЬНА
ПЕРВАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА (до полудня)

- Вода
- Зерновые:хлеб или крекеры
- Фрукты (необязательно)
- 4 унции нежирного молока или йогурта (необязательно)
- 1 чашка кофе или чая (при желании)

ВТОРАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА (во второй половине дня)

- Вода
- Любой вид зерновых, сладкой пищи или фруктов
- Кофе без кофеина или чай, диетический газированный напиток без кофеина (при желании)

ТРЕТЬЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА (перед сном)

- Вода
- Травяной чай (по желанию)
- Продукты из группы зерновых или фрукты (необязательно и только в том случае, если вы испытываете чувство голода)

Не забывайте вести учет всего, что вы съедаете каждый день. Для начала воспользуйтесь двумя нижеследующими меню, прежде чем приступать к самостоятельному составлению рациона на эту неделю. Порционные нормы указаны только для белков, молочных продуктов, жиров и Сахаров. Что же касается употребления других видов продуктов, то в этом вопросе вы можете руководствоваться собственным аппетитом. За идеями для составления меню обращайтесь к таблицам, в которых представлены группы пищевых продуктов, включенных в «План энергетического питания».

1 -я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

(ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПОДБОРАНЫ НА ОСНОВЕ «РУКОВОДСТВА ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ»)

Если количества пищи, указанной в ежедневных меню, включая все легкие закуски, недостаточно для удовлетворения вашего аппетита, то увеличьте порции зерновых продуктов и овощей.

ПЕРВОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак

Большой стакан воды	
Апельсиновый сок	Фрукты
Овсяная каша с изюмом и 1 столовой ложкой желтого сахарного песка	Зерновые/Фрукты Сахар
8 унций снятого или нежирного молока	Молочные продукты
Тост с 1/2 ложкой джема	Зерновые/Дополнительная группа Жиры
2 ломтика хрустящего бекона	Дополнительная группа
Кофе или чай (при желании — с молоком)	Дополнительная группа
1 чайная ложка сахара (или его заменителя), если это необходимо	

Первая легкая закуска

Вода	
Соленые крекеры	Зерновые
Банан	Фрукты
4-6 унций фруктового йогурта с низким содержанием жиров	Молочные продукты

Обед

Большой стакан воды	
Бутерброд с тунцом, способ приготовления:	
2 унции тунца, консервированного	Белки

в собственном соку, смешать с 1/2-1 столовой ложкой майонеза с низким содержанием жиров	Жиры
2 ломтика хлеба	Зерновые
Листья салата и ломтики помидора	Овощи
Сок	Овощи
8 унций снятого или нежирного молока	Молочные продукты
Вторая легкая закуска	
Вода	
Попкорн с низким содержанием жиров, приготовленный в микроволновой печи	Зерновые
Диетическая газированная вода (без кофеина)	Дополнительная группа
Ужин	
Большой стакан воды	
3 унции запеченного куриного мяса (отменно на вкус и легко для приготовления филе куриной грудки с приправой «Длинные» и дикие сорта риса	Белки
Обеденная булочка	Зерновые
Морковь, отварная на пару	Овощи
Наскоро приготовленный салат из зелени* с 1-2 столовыми ложками салатной заправки с низким содержанием жиров	Овощи Жиры
1/2 порции нежирного сорта мороженого	Сахар
Третья легкая закуска	
Вода	
«Чай на ночь»	Дополнительная группа

ВТОРОЕ МЕНЮ _____ **ГРУППА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

Завтрак	
Большой стакан воды	
Фруктово-молочная смесь с зерновыми добавками	Фрукты
Ингредиенты:	Фрукты
банан, или замороженная (неподслащенная) клубника	Зерновые
яблочный сок	
проросшие зерна пшеницы	
8 унций обыкновенного нежирного йогурта	Молочные продукты
Плитка «Гранола» с низким содержанием жиров	
Кофе или чай (при желании — с молоком)	Дополнительная группа
1 чайная ложка сахара в кофе, если это необходимо	Дополнительная группа

Первая легкая закуска	
Вода	
Пончик с начинкой и 1/2 столовой ложки обезжиренного сливочного сыра	Зерновые Дополнительная группа

Обед	
Большой стакан воды	
Бутерброд, приготовленный из: 2 унций отварной ветчины и 1 унции нежирного сыра	Белки
булочка «Кайзер»	Зерновые Дополнительная группа

горчица	
Листья салата и ломтики помидора	Овощи
Морковные палочки	Овощи
8 унций снятого или нежирного молока	Молочные продукты
5 маслин	Жиры
Вторая легкая закуска	
Вода	
Яблоко	Фрукты
Ужин	
Большой стакан воды	
3 маленькие фрикадельки	Белки
с овощным соусом «маринара» и лапшой	Овощи
Французский хлеб (подается теплым) с печеным чесноком*	Зерновые Зерновые Дополнительная группа
Большая порция свежеприготовленного салата из зелени с 1-2 столовыми ложками салатной заправки с низким содержанием жиров	Овощи Жиры
5 унций красного вина (необязательно)	Сладкое
2 инжирные плитки	
Третья легкая закуска	
Вода	Фрукты
Виноград	

1-Я НЕДЕЛЯ : ИТОГИ

Ответьте на поставленные вопросы и предложения, чтобы оценить свои достижения за неделю. Похвалите себя за все принятые вами позитивные шаги. Не расстраивайтесь, даже если считаете, что некоторые вещи у вас могли бы получиться лучше. Для того чтобы ваше питание стало энергетически полноценным, потребуется определенное время. Вы помните об этом? Укрепите свою решимость действовать согласно намеченному плану.

1. Перечислите все, что вам удалось хорошо выполнить на этой неделе в соответствии с поставленными перед собой целями. (Используйте оставленное свободное место для оценки уровня своих достижений и в питании, и в спортивных занятиях.)
2. Не помешало ли что-то более успешной, с вашей точки зрения, реализации планов и намерений (нехватка времени, болезнь и т. д.)?
3. Можете ли вы что-нибудь изменить, чтобы повысить свои шансы на успех на следующей неделе? Если да, то укажите конкретно, какими будут эти изменения.
4. Заново оцените ваши цели и пересмотрите их, если это необходимо.

Мои цели по приведению питания в соответствие с энергетически полноценным рационом на эту неделю:

*Рецепт вы можете найти в конце главы.

2-я неделя — Руководство по составлению меню

В меню для этой недели вы заметите снижение количества потребления жиров животного происхождения. Продукты — источники белков, включенные в рацион второй недели, более постные, а молоко — либо снятое, либо 1%-ное вместо молока с низким содержанием жира (2%). Это необходимо потому, что жиры животного происхождения являются главным образом насыщенными, а нам нужно снизить их потребление до уровня 1/3 от общего количества потребляемых ежедневно жиров. Также на этой неделе особое внимание уделяется пище из недробленого зерна и диетической клетчатке.

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Примечание: Вся пища, рекомендуемая для включения в суточный рацион, обеспечивает сбалансированное потребление углеводов, белков и жиров для выработки оптимального количества энергии. Если вы планируете прием пищи за два часа до начала тренировки, то воспользуйтесь первой легкой закуской или жидкой пищей.

Утро

Вода
Фруктовый сок
Свежие или сушеные фрукты
Зерновые: каша из отрубей и/или 100%-ный хлеб из непросеянной муки
8 унций снятого или 1%-ного молока, йогурта или 1-2 унции белков
1-2 дозы жиров
Кофе или чай (по желанию; 2 чашки максимум)

Полдень

Вода
2-3 унции постной белковой пищи
Любые зерновые продукты, в том числе по крайней мере один продукт из непросеянной муки (недробленого зерна)
Овощи
Фрукты (необязательно)
8 унций снятого или 1%-ного молока или йогурта
1-2 дозы жиров (если другие виды пищи имеют низкое содержание жиров)

Вечер

Вода
2-3 унции постной белковой пищи
Любые зерновые продукты, в том числе по крайней мере один продукт из непросеянной муки (недробленого зерна)
Овощи
Сладкое
1-2 дозы жиров (в пределах ежедневной нормы потребления жиров)

ЗАКУСКИ - ПЕЙТЕ ВОДУ; ЕДА НЕОБЯЗАТЕЛЬНА

Первая легкая закуска (до полудня):

Вода
Зерновые: хлеб или крекеры из непросеянной муки

Фрукты (необязательно)
4 унции кофе или чая (по желанию)
Вторая легкая закуска (во второй половине дня):

Вода
Любой продукт из непросеянной муки, или сладкое, или фрукты
Кофе или чай, газированная вода, не содержащие кофеина (по желанию)

Третья легкая закуска (перед сном):

Вода
Травяной чай (по желанию)
Зерновые продукты или фрукты (необязательно и только в том случае, если вы испытываете чувство голода)

Не забывайте вести учет всего, что вы съедаете каждый день. Для начала воспользуйтесь нижеследующими меню, прежде чем приступать к самостоятельному составлению рациона на эту неделю. Порционные нормы указаны только для белков, молочных продуктов, жиров и Сахаров. Что же касается употребления других видов продуктов, то в этом вопросе вы сможете руководствоваться собственным аппетитом. За идеями для составления меню обращайтесь к таблицам, в которых представлены группы пищевых продуктов, включенных в «План энергетического питания». Совет: Обычно указанное в рецептах количество жиров, которое требуется для приготовления блюда, сокращайте наполовину. В большинстве случаев это не отражается на структуре и вкусовых качествах пищи. В рецептах, включенных в эту главу, доза жиров уже уменьшена.

НЕСКОЛЬКО ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТОВ, ОБЕЗЖИРЕННЫХ ИЛИ ИМЕЮЩИХ НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ

Обезжиренный маргарин
Маргарин в тубиках с низким содержанием жиров (на базе жидких растительных масел)

Кулинарный спрей (в аэрозольной упаковке)
Обезжиренный обыкновенный йогурт
Майонез с низким содержанием жиров
Печенье и крекеры
Фруктовый сорбит
Печенье с изюмом
Сгущенное (без сахара) снятое молоко (для кофе или приготовления пищи)

2-я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

(ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ПОДОБРАНЫ НА ОСНОВЕ «РУКОВОДСТВА ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ»)
Если количество пищи, указанной в ежедневных меню, включая все легкие закуски, недостаточно для удовлетворения вашего аппетита, то увеличьте порции зерновых продуктов и овощей.

Ответьте на поставленные ниже вопросы и предложения, чтобы оценить свои достижения за неделю. Похвалите себя за все пред-

принятые вами позитивные шаги. Не расстраивайтесь, даже если считаете, что некоторые вещи у вас могли бы получиться лучше. Для того чтобы ваше питание стало энергетически полноценным, потребуется определенное время. Вы помните об этом? Укрепите свою решимость действовать согласно намеченному плану.

- 1. Перечислите все, что вам удалось хорошо выполнить на этой неделе в соответствии с поставленными перед собой целями.
- 2. Какими способами вы достигли снижения потребления жиров и увеличили прием продуктов из непросеянной муки и недробленого зерна?
- 3. Не помешало ли что-то более успешной, с вашей точки зрения, реализации планов и намерений (нехватка времени, болезнь и т. д.)?
- 4. Можете ли вы что-нибудь изменить, чтобы повысить свои шансы на успех на следующей неделе? Если да, то укажите конкретно, какими будут эти изменения.
- 5. Заново оцените ваши цели и пересмотрите их, если это необходимо.

Мои цели по приведению питания в соответствие с энергетически полноценным рационом на эту неделю:

3-я неделя — Руководство по составлению меню

А как насчет вегетарианских блюд? На этой неделе следует сосредоточить внимание на более широком употреблении в пищу растительных белков и сокращении присутствия в рационе животных белков. Включайте по крайней мере одно вегетарианское блюдо в меню ежедневно. Если вы уже являетесь вегетарианцем, то для вас эта неделя будет более легкой.

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Примечание: Вся пища, рекомендуемая для включения в суточный рацион, обеспечивает сбалансированное потребление углеводов, белков и жиров для выработки оптимального количества энергии. Если вы планируете прием еды за два часа до начала тренировки, то воспользуйтесь меню первой легкой закуски (ПЛЗ) или жидкой пищей.

Утро

Вода
Свежие или сушеные фрукты

Фруктовый сок
Зерновые: отруби или каша из недробленого зерна и/или хлеб из 100% непросеянной муки
8 унций снятого или 1 %-ного молока или йогурта или 1-2 унции белков
1-2 дозы жиров
Кофе или чай (по желанию; 2 чашки максимум)

Полдень

Вода
2-3 унции постной белковой пищи
Любые зерновые, включая по крайней мере один продукт из непросеянной муки или недробленого зерна
Овощи
Фрукты (необязательно)
8 унций снятого или 1 %-ного молока или йогурта
1-2 дозы жиров

Вечер

Вода
2-3 унции постной белковой пищи
Любые зерновые, включая по крайней мере один продукт из непросеянной муки или недробленого зерна
Овощи
Сладкое
1-2 дозы жиров (в пределах ежедневной нормы их потребления в граммах)

ЗАКУСКИ - ПЕЙТЕ ВОДУ; ЕДА НЕОБЯЗАТЕЛЬНА
Первая легкая закуска (до полудня)

Вода
Зерновые: хлеб или крекеры из непросеянной муки
Фрукты (необязательно)
4 унции снятого или 1 %-ного молока или йогурта (необязательно)
1 чашка кофе или чая (по желанию)

Вторая легкая закуска (во второй половине дня)

Вода
Любой продукт из недробленого зерна, сладкое или фрукты
Кофе, чай или диетический газированный напиток, не содержащие кофеина (по желанию)

Третья легкая закуска (перед сном)

Вода
Травяной чай (по желанию)
Зерновые продукты или фрукты (необязательно и только в том случае, если вы испытываете чувство голода).

Не забывайте вести учет всего, что вы съедаете каждый день. Для начала воспользуйтесь двумя нижеследующими меню, прежде чем приступать к самостоятельному составлению рациона на эту неделю. Порционные нормы указаны только для белков, молочных продуктов, жиров и Сахаров. Что же касается употребления других видов продуктов, то в этом вопросе вы можете руководствоваться собственным аппетитом. За идеями для составления меню обращайтесь к таблицам, в которых представле-

ны группы пищевых продуктов, включенных в «План энергетического питания». Вы могли бы взять в библиотеке или приобрести кулинарную книгу, посвященную приготовлению вегетарианской пищи, чтобы позаимствовать несколько новых рецептов блюд, для которых не нужны мясные продукты. Кроме того, посетите магазин, где продается диетическая пища, или зайдите в отдел натуральных продуктов в соседнем продовольственном магазине, где вы сможете приобрести все необходимое для вегетарианского рациона.

3-я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

(Продукты питания подобраны на основе «Руководства по составлению меню»).

Если количество пищи, указанной в ежедневных меню, включая все легкие закуски, недостаточно для удовлетворения вашего аппетита, то увеличьте порции зерновых продуктов и овощей.

ПЕРВОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак		
Большой стакан воды		
Апельсиновый сок	Фрукты	
Дробленый овес, приготовленный с изюмом и ломтиками яблок с добавлением 1 столовой ложки желтого сахарного песка (по желанию)	Зерновые	
Тост из 100%-ной непросеянной муки с 1-2 чайными ложками маргарина из тюбиков с низким содержанием жиров	Фрукты	
8 унций снятого или 1%-ного молока (или соевого молока)	Сахар	
Кофе или чай (по желанию — с молоком)	Зерновые	
	Жиры	
1 чайная ложка сахара (или его заменителя), если это необходимо	Молочные продукты	
Первая легкая закуска		
Вода		
4 унции нежирного йогурта	Дополнительная группа	
С мюсли, каша «гранола» с низким содержанием жиров или виноградные орехи	Дополнительная группа	
Обед		
Большой стакан воды		
Бобовый буррито*		
Ингредиенты:		
Разогретые бобы	Белки	
Мучные тортильи	Зерновые	
Салат латук, помидоры, лук	Овощи	
Обезжиренная сметана (по желанию)	Дополнительная группа	
«Сальса»(соус)	Дополнительная группа	
Ломтики мускусной дыни	Фрукты	
Вторая легкая закуска		
Вода		

Попкорн с низким содержанием жиров, приготовленный в микроволновой печи	Зерновые
Диетический газированный напиток (по желанию)	Дополнительная группа
Ужин	
Большой стакан воды	
Гамбургер	
Ингредиенты:	
3-унцевый бургер из очень постной говядины	Белки
булочка для гамбургера из непросеянной муки	Зерновые
листья салата, помидор, лук	Овощи
горчица, кетчуп или майонез с низким содержанием жиров	Дополнительная группа
Печеный картофель, посыпанный сверху луком,	Жиры
с добавлением легкой творожной заправки для овощей	Овощи
12 унций пива (необязательно)	Дополнительная группа
2 мятные конфеты	Сладкое
Третья легкая закуска	
Вода	
*Рецепт блюда вы можете найти в конце главы.	

ВТОРОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак		
Большой стакан воды		
Сок грейпфрута	Фрукты	
Вафли из муки грубого помола, украшенные сверху ягодами и консервированными персиками и 1/2 порции нежирного ванильного йогурта	Зерновые	
1/2 стакана снятого или 1%-ного молока	Фрукты	
Кофе или чай (по желанию — с молоком)	Молочные продукты	
	Молочные продукты	
1 чайная ложка сахара (или его заменителя, если это необходимо)	Дополнительная группа	
Первая легкая закуска		
Вода		
Рисовые лепешки с 1 столовой ложкой натуральных арахисовых орехов или миндального масла (считается как «жиры», а не «белки» благодаря небольшой дозе потребления)	Зерновые	
	Жиры	
Обед		
Большой стакан воды		
Хлеб-пита (из непросеянной муки) «с карманом», заполненным пюре из нута* с листьями салата, помидором и брюссельской капустой	Зерновые	
Банан	Белки/Жиры	
8 унций снятого или 1%-ного молока (или соевого молока)	Овощи	
	Фрукты	
	Молочные продукты	
Вторая легкая закуска		
Вода		
Обезжиренная или с низким содержанием жиров плитка «Гранола»	Зерновые	

Первая легкая закуска (до полудня)

- Вода
- Зерновые: хлеб или крекеры из непросеянной муки
- Фрукты (необязательно)
- 4 унции снятого или 1%-ного молока или йогурта (необязательно)
- 1 чашка кофе или чая (по желанию)

Вторая легкая закуска (во второй половине дня)

- Вода
- Любой зерновой продукт, сладкое или фрукты
- Кофе, чай или диетический газированный напиток, не содержащие кофеина (по желанию)

Третья легкая закуска (перед сном)

- Вода
- Травяной чай (по желанию)
- Зерновые или фрукты (необязательно и только в том случае, если вы испытываете чувство голода)

Не забывайте вести учет всего, что вы съедаете каждый день. Для начала воспользуйтесь двумя нижеследующими меню, прежде чем приступать к самостоятельному составлению рациона на эту неделю. Порционные нормы указаны только для белков, молочных продуктов, жиров и Сахаров. Что же касается количества употребления других видов продуктов, то в этом вопросе вы можете руководствоваться собственным аппетитом. За идеями для составления меню обращайтесь к таблицам, в которых представлены группы пищевых продуктов, включенных в «План энергетического питания». Совет: Обычно указываемое в рецептах количество соли, которое требуется для приготовления блюда, сокращайте наполовину. Если вы готовите запеканку или тушеное блюдо, то удваивайте количество овощей по сравнению с указанным. В рецептах, включенных в меню этой недели, дозы соли уже уменьшены.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ:

- Смеси специй «Миссис Дэш»
- «Соль папы Дэша» с низким содержанием натрия
- «Оригинальная салса Ньюмэна» — с наименьшим содержанием натрия по сравнению с большинством других марок
- «Вустерширский соус» вместо соевого
- Супы марки «Health Valley»
- Супы марки «Pritikin»

4-я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

(Продукты питания подобраны на основе «Руководства по составлению меню».)
Если количество пищи, указанной в ежедневных меню, включая все легкие закуски, недостаточно для удовлетворения вашего аппетита, то увеличьте порции зерновых продуктов и овощей.

ПЕРВОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак

- Большой стакан воды
- Яблочный сок Фрукты
- Грейпфрут Фрукты
- Омлет со шпинатом*
- Ингредиенты:
 - 1/2 стакана заменителя яйца Белки
 - 2 столовые ложки тертого сыра с низким содержанием жиров Белки
 - шпинат и лук Овощи
- Тост из 100%-ной непросеянной муки Зерновые
- с 1-2 чайными ложками маргарина Жиры
- из тостиков (обезжиренного или с низким содержанием жиров)
- Кофе или чай (по желанию — с молоком) Дополнительная группа
- 1 чайная ложка сахара (или его заменителя), если это необходимо Дополнительная группа

Первая легкая закуска

- Вода
- (Вероятно, вы еще не проголодаетесь для приема пищи после завтрака)
- 1 чашка кофе или чая (по желанию) Дополнительная группа

Обед

- Большой стакан воды
- Лук или бублик с начинкой Зерновые
- из непросеянной муки Дополнительная группа
- с обезжиренным сливочным сыром Белки
- 2 унции сурими (искусственного мяса крабов)
- Лук и ломтики помидора Овощи
- Овощной сок с низким содержанием натрия Овощи
- 8 унций обезжиренного ванильного йогурта Молочные продукты

Вторая легкая закуска

- Вода
- Сдобная булочка с цуккини* Зерновые/Сладкое
- Кофе или чай без кофеина (по желанию) Дополнительная группа

Ужин

- Большой стакан воды
- «Паста Примавера»*
- Ингредиенты:
 - лапша «Феттучини» Зерновые
 - 2 унции куриной грудки, нарезанной кубиками Белки
 - брокколи, морковь, перец, грибы, тыква Овощи
- Французский хлеб с печеным чесноком* Зерновые
- Ягоды с сорбитом Фрукты/Сладкое
- 5 унций белого вина (необязательно)

Третья легкая закуска

- Вода
- Травяной чай Дополнительная группа
- группа

*Рецепты блюд вы можете найти в конце главы.

ВТОРОЕ МЕНЮ** ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак		
Большой стакан воды		
Апельсиновый сок	Фрукты	
Виноград	Фрукты	
«Бобы на завтрак»*		
Ингредиенты:		
1/2 стакана консервированных	Белки	
пятнистых бобов	Белки	
1 яйцо		
Пикантная овощная приправа	Овощи	
«Петушиный клюв»*		
Мучные или кукурузные тортильи	Зерновые	
(лепешки)		
Кофе или чай (по желанию — с молоком)	Дополнительная группа	
1 чайная ложка сахара (или его	Дополнительная	
заменителя), если это необходимо	группа	
Первая легкая закуска		
Вода		
Плитка «Гранола» обезжиренная или	Зерновые	
с низким содержанием жиров		
Кофе или чай (по желанию)	Дополнительная группа	
Обед		
Большой стакан воды	Овощи	
Большая порция салата из зелени		
и разнообразных сырых овощей		
Ароматный (бальзамовый) или чесночный	Дополнительная	
уксус для заправки	группа	
Чечевича и суп марки «Fantastic Foods»	Белки/Зерновые	
Крекеры из непросеянной муки	Зерновые	
8 унций снятого или 1%-ной молока	Молочные продукты	
Банан	Фрукты	
Вторая легкая закуска		
Вода		
Большие претцели (несоленые)	Зерновые	
Диетический газированный напиток	Дополнительная	
или чай со льдом, не содержащие	группа	
кофеина		
Ужин		
Большой стакан воды		
Широкая лапша, приготовленная	Зерновые	
без яичных желтков с луковым соусом	Овощи/Молочные	
Бешамель (Молоко в этом рецепте	продукты	
является источником белков)		
Спаржа (отварная на пару)	Овощи	
Булочки из непросеянной муки	Зерновые	
с 1-2 чайными ложками маргарина	Жиры	
из тубиков с низким содержанием		
жиров		
«Кровавая Мэри», приготовленная	Овощи	
с мало соленым томатным соком		
(не обязательно)		
Постные шоколадные кексы*	Сладкое	
Кофе или чай (без кофеина), по желанию	Дополнительная группа	
Третья легкая закуска		
Вода		

*Рецепты вы можете найти в конце главы.

**В это меню не включены мясо, курица и рыба, поэтому может показаться, что в нем недостает протеина. Но в рацион каждого из трехразовых приемов пищи входят полноценные белки. В целом меню содержит 81 грамм протеина.

4-я НЕДЕЛЯ: ИТОГИ

Ответьте на поставленные ниже вопросы и предложения, чтобы оценить свои достижения за неделю. Похвалите себя за все принятые вами позитивные шаги. Не расстраивайтесь, даже если считаете, что некоторые вещи у вас могли бы получиться лучше. Для того чтобы ваше питание стало энергетически полноценным, потребуется определенное время. Вы помните об этом? Укрепите свою решимость действовать согласно намеченному плану.

1. Перечислите все, что вам удалось выполнить на этой неделе в соответствии с поставленными перед собой целями.
2. Придерживались ли вы рекомендуемых норм приема овощей по крайней мере пять из семи дней недели? Если нет, то укажите конкретно, каким образом вы можете достичь этой цели?
3. Не помешало ли что-то более успешной, с вашей точки зрения, реализации ваших планов и намерений (нехватка времени, болезнь и т. д.)?
4. Можете ли вы что-нибудь изменить, чтобы повысить свои шансы на успех на следующей неделе? Если да, то укажите конкретно, какими будут эти изменения.
5. Заново оцените ваши цели и пересмотрите их, если это необходимо.

Мои цели по приведению питания в соответствие с энергетически полноценным рационом на эту неделю:

5-я неделя — Руководство по составлению меню

На этой неделе обратите внимание на потребление вами сахара/сладостей. Всегда ли вы добавляете сахар (или его заменитель) в кофе, чай или чай со льдом? Всегда ли вы мажете джемом свой тост или подслащиваете йогурт? Всегда ли вы едите сладкую пищу, рекомендуемую «Руководством по составлению меню»? Если да, то пора отучаться потреблять так много сладостей. Запомните главную директиву: ешьте сладкое не более двух раз в день. Попробуйте употреблять в пищу менее питательные сахара, чем белый сахар, например ром, смешанный с патокой, чис-

тый кленовый сироп и фруктовые джемы. Характерной особенностью меню на этой неделе будет уменьшение потребления сладостей и увеличение в рационе количества фруктов. Кроме того, в ваше питание будут включены несколько немолочных продуктов с высоким содержанием кальция (специально для тех, кто не может употреблять молочные продукты).

СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Примечание: Вся пища, рекомендуемая для включения в суточный рацион, обеспечивает сбалансированное потребление углеводов, белков и жиров для выработки оптимального количества энергии. Если вы планируете прием еды за два часа до начала тренировки, то воспользуйтесь меню первой легкой закуски (ПЛЗ) или жидкой пищей.

Утро

- Вода
- Свежие или сушеные фрукты или овощи
- Фруктовый сок
- Зерновые: отруби или каша из недробленого, зерна и/или хлеб из 100%-ной непросеянной муки
- 8 унций снятого или 1%-ного молока, йогурта или 1-2 унции белковой пищи
- 1-2 дозы жиров
- Кофе или чай (по желанию; 2 чашки максимум)

Полдень

- Вода
- 2-3 унции постной белковой пищи
- Любые зерновые, включая по крайней мере один продукт из непросеянной муки или недробленого зерна
- Овощи
- Фрукты (необязательно)
- 8 унций снятого или 1%-ного молока или йогурта
- 1-2 дозы жиров

Вечер

- Вода
- 2-3 унции постной белковой пищи
- Любые зерновые, включая по крайней мере один продукт из непросеянной муки или недробленого зерна
- Овощи
- Сладкое (необязательно)
- 1-2 дозы жиров (в пределах их дневной нормы потребления в граммах)

ЗАКУСКИ - ПЕЙТЕ ВОДУ; ЕДА НЕОБЯЗАТЕЛЬНА

Первая легкая закуска (до полудня):

- Вода
- Зерновые: хлеб или крекеры из непросеянной муки
- Фрукты (необязательно)
- 4 унции снятого или 1%-ного молока или йогурта (необязательно)
- 1 чашка кофе или чая (по желанию)

Вторая легкая закуска (во второй половине дня):

- Вода
- Любой вид зерновых или фрукты
- Не содержащие кофеина кофе, чай или диетический газированный напиток (по желанию)

Третья легкая закуска (перед сном):

- Вода
- Травяной чай (по желанию)
- Зерновые или фрукты (необязательно и только в том случае, если вы испытываете чувство голода)

Не забывайте вести учет всего, что вы съедаете каждый день. Для начала воспользуйтесь двумя нижеследующими меню, прежде чем приступить к самостоятельному составлению рациона на эту неделю. Порционные нормы указаны только для белков, молочных продуктов, жиров и Сахаров. Что же касается употребления других видов продуктов, то в этом вопросе вы можете руководствоваться собственным аппетитом. За идеями по составлению меню обращайтесь к таблицам, в которых представлены группы пищевых продуктов, включенных в «План энергетического питания». Совет: Обычно указываемое в рецептах количество сахара, необходимое для приготовления, сокращайте наполовину.

НЕМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ:

- Ежевика
- Ром, смешанный с патокой
- Брокколи
- Кукурузные лепешки
- Смородина
- Инжир
- Обогащенный апельсиновый сок
- Витаминизированное соевое молоко
- Капуста
- «Мисо» (ферментированная густая масса из перебродивших соевых бобов)
- Лосось консервированный (с костями)
- Морские водоросли
- Сладкий картофель
- «Тофу» (соевый творог)
- Зимний кабачок

5-я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

(Продукты питания подобраны на основе «Руководства по составлению меню».)
Если количество пищи, указанное в ежедневных меню, включая все легкие закуски, недостаточно для удовлетворения вашего аппетита, то увеличьте порции зерновых продуктов и овощей.

ПЕРВОЕ МЕНЮ ГРУППЫ _____ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Завтрак

- Большой стакан воды
- **Апельсиновый сок, обогащенный кальцием
- Фрукты

Дробленая пшеница со снятым молоком или **соевым молоком и свежими ягодами (или неподслащенными замороженными)	Зерновые Молочные продукты Фрукты	с 1 столовой ложкой натурального арахисового или миндального масла	Жиры
Тост из непросеянной муки с 1 унцией плавленого сыра с низким содержанием жиров, или соевого сыра	Зерновые Белки	Обед Большой стакан воды Бутерброд с индейкой	
Кофе или чай (по желанию)	Дополнительная группа	Ингредиенты: 2 унции постной индейки хлеб из непросеянной муки 1/2 столовой ложки майонеза с низким содержанием жиров, или обезжиренного сверху много листьев салата, ломтиков помидора и брюссельской капусты	Белки Зерновые Жиры Овощи
Первая легкая закуска Вода		**Салат из брокколи и цветной капусты*	Овощи
Соя тушеная		Сушеные абрикосы и "инжир	Фрукты
Ингредиенты: 1/2 стакана **обезжиренного соевого молочного соуса персики замороженные, неподслащенные	Молочные продукты Фрукты Фрукты	Вторая легкая закуска Претцели Сельтерская вода с вкусовыми добавками	Зерновые Дополнительная группа
яблочный сок		Ужин Большой стакан воды	
Обед Большой стакан воды **Чили «ча-ча»	Белки Зерновые	**Темные бобы с рисом*	Белки/Зерновые
Печенье тортильи (лепешки) с соусом «Сальса»		Палочки из джикамы* (тыквенные)	Овощи
Салат из свежей зелени, заправленный уксусом	Овощи	Салат из свежей зелени с сальсой или уксусом	Овощи
8 унций йогурта	Молочные продукты	Французский хлеб	
Вторая легкая закуска Вода		с 1 чайной ложкой маргарина из тубиков с низким содержанием жиров	Зерновые Жир
Фруктовое лакомство	Фрукты	12 унций светлого пива (необязательно)	
Ужин Большой стакан воды		**Ежевика неподслащенная; сверху	Фрукты
3 унции "лосося, запеченного с коричневым рисом, сыром и овощами	Белки	2 столовые ложки замороженного йогурта с низким содержанием жиров	Дополнительная группа
**Печеный кабачок (или зимний кабачок) с 1 чайной ложкой маргарина из тубиков с низким содержанием жиров	Овощи Жиры	Третья легкая закуска Вода	
Отваренные на пару молодые бобы и маленькие луковки	Овощи	*Рецепты вы можете найти в конце главы,	
Хлеб или булочки из непросеянной муки	Зерновые	**Немолочные продукты — источники кальция.	
Ломтики ананаса (неподслащенные)	Фрукты	5-я НЕДЕЛЯ: ИТОГИ	
5 унций белого вина (необязательно)		Ответьте на поставленные ниже вопросы и предложения, чтобы оценить свои достижения за неделю. Похвалите себя за все принятые вами позитивные шаги. Не расстраивайтесь, даже если считаете, что некоторые вещи у вас могли бы получиться лучше. Для того чтобы ваше питание стало энергетически полноценным, потребуются определенное время. Вы помните об этом? Укрепите свою решимость действовать согласно намеченному плану.	
Третья легкая закуска Вода		1. Перечислите все, что вам удалось хорошо выполнить на этой неделе в соответствии с поставленными перед собой целями.	
**«Кофейный напиток» (на основе рома, смешанного с патокой)	Дополнительная группа	2. Удалось ли вам достичь успеха в сокращении потребления сахара на этой неделе? Какие виды продуктов послужили хорошими заменителями сахара?	
ВТОРОЕ МЕНЮ	ГРУППА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ	3. Не помешало ли что-то более успешной, с вашей точки зрения, реализации планов и намерений (нехватка времени, болезнь и т. д.)?	
Завтрак Большой стакан воды		4. Можете ли вы что-нибудь изменить, чтобы повысить свои шансы на успех на следующей неделе? Если да, то укажите конкретно, какими будут эти изменения.	
**Обогащенный кальцием апельсиновый сок	Фрукты		
Каша из разных видов круп с клюквой*	Зерновые/Фрукты		
Тост из непросеянной муки с джемом из нескольких видов фруктов	Зерновые/Фрукты		
8 унций снятого молока или **соевого молока	Молочные продукты		
Кофе или чай (по желанию)	Дополнительная группа		
Первая легкая закуска Вода			
Рисовые лепешки	Зерновые		

5. Заново оцените ваши цели и пересмотрите их, если это необходимо.

Мои цели по приведению питания в соответствие с энергетически полноценным рационом на эту неделю:

6-я неделя — Руководство по составлению меню

Ну, вот вы и добрались до заключительной недели «Плана энергетического питания»! Если вы следовали «Руководству по составлению меню» в течение последних пяти недель, то теперь вы питаетесь правильно. Вы научились принимать сбалансированную пищу с равномерным распределением потребляемых калорий на протяжении всего дня. У вас выработалась привычка пить больше воды и есть в большем количестве хлебобулочные изделия из непросеянной муки и продукты из недробленого зерна, а также потреблять много овощей, фруктов и пищи с низким содержанием жиров. Белки и жиры в вашем рационе представлены адекватно, но не чрезмерно, и вы получаете достаточно кальция. Уменьшилось присутствие

натрия в вашей еде, и теперь вы питаетесь более здоровой и полезной пищей, обеспечивающей организм множеством витаминов и минеральных веществ. Возможно, вы познакомились с некоторыми новыми для вас видами еды, и, вероятно, более часто стали приобретать натуральные продукты в своем продовольственном магазине.

Короче говоря, теперь ваше питание полностью стало энергетически полноценным и, вероятно, вам больше не потребуется обращаться к «Руководству по составлению меню». Вместо него вы можете просто пользоваться рекомендациями относительно норм ежедневного потребления продуктов питания из числа представленных в каждой группе, чтобы извлечь максимальную пользу из своего рациона. Суммарно все пищевые группы приведены ниже вместе с советами, которые помогут вам продолжить следовать курсом внедрения «Плана энергетического питания» в свою жизнь.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В ДОСТИЖЕНИИ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

- Продуктов какой пищевой группы вам более всего не хватает для полного удовлетворения потребностей организма? Сконцентрируйте свое внимание на их потреблении во время завтраков и обедов.
- При составлении меню на ужин следует определить потребность в продуктах тех

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧАСТОТА ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ В ДЕНЬ

Овощи	По крайней мере 3-5 раз
Фрукты	По крайней мере 1 -2 раза
Зерновые	6-11 раз, употребляя преимущественно продукты из непросеянной муки и недробленого зерна
Белки	3-6 унций в день, потребляя растительные белки по крайней мере три раза в неделю
Молоко/йогурт (коровье, соевое, или козье)	2-3 раза, используя снятые или 1%-ные молочные продукты
Жиры	Пользуйтесь жирами разных типов, в основном негидрогенизированными, растительными жирами в пределах их дневной нормы потребления в граммах
Сахара/Сладости	Не более 1 -2 раз в день. Выбирайте больше продуктов, которые обеспечат вас не только сахаром, но и питательными веществами

- групп, которые вам еще необходимы на этот день. Пусть ваша вечерняя трапеза состоит из этой пищи.
- Всегда готовьте еду в таком количестве, чтобы она оставалась. Таким образом, вы в любой момент будете иметь под рукой готовую пищу, если вам потребуется быстро поесть.
 - Занимайтесь составлением меню заранее. Планирование — это самая трудная задача, особенно если вы устали. Предварительно спланировав свой рацион, вы сэкономите время и силы.
 - Периодически записывайте все продукты, которые составили ваш дневной рацион, или производите анализ продуктов, потребленных вами за сутки, как это описано в шаге втором «Плана энергетического питания» (см. стр. 62-63). Вы можете скорректировать любые тенденции к сохранению привычек неправильно питаться, если сумеете выявить их на ранней стадии.
 - Для того, чтобы ваши меню были интересными и вкусными, пользуйтесь поваренными книгами и кулинарными журналами.
 - Гораздо лучше научиться по-новому готовить некоторые из ваших старых любимых блюд, создавая их варианты более полезными для здоровья, чем полностью отказаться от них. В конце концов, потребление постной и полезной пищи должно стать неотъемлемой частью вашей жизни, а не временной диетической стратегией.

6-я НЕДЕЛЯ - ОБРАЗЕЦ ПЛАНИРОВАНИЯ МЕНЮ

Завтрак

	Группы пищевых продуктов и количество раз (норма) употребления в день
Большой стакан воды	
8 унций апельсинового сока	1 Фрукты
1/2 порции каши из отрубей с изюмом	1 ¹ /г Зерновых
8 унций снятого молока	1 Молочные продукты
1 ломтик тоста из непросеянной муки	1 Зерновые
1 чайная ложка джема из разных видов фруктов	Дополнительная группа
1 чашка растворимого кофе со снятым молоком	Дополнительная группа

Первая легкая закуска

Вода	
Бублик с черникой и обезжиренным сливочным сыром	1 Зерновые

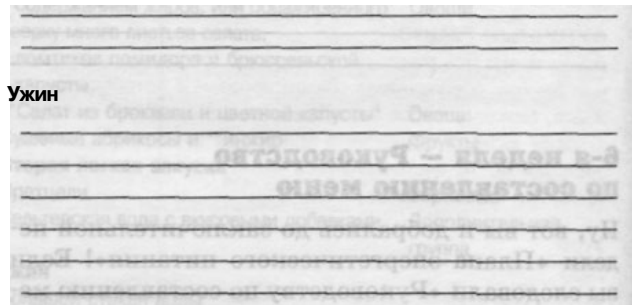
Обед

Банка сока (12 унций)	2 Овощи
Бутерброд с тунцом	

Ингредиенты:

2 ломтика хлеба из непросеянной муки	2 Зерновые
2 унции тунца, консервированного в собственном соку, смешанного с обезжиренным майонезом;	2 унции Белков
помидоры, брюссельская капуста и листья салата	1 Овощи
1 большая сырая морковь	1 Овощи

Вторая легкая закуска



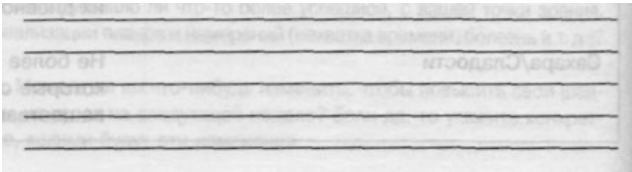
Заполните свободные строчки, включая недостающие продукты в своем дневном рационе таким образом, чтобы в нем была представлена пища из числа всех групп, рекомендуемых для энергетического питания. Кроме того, уточните для себя, достаточно ли будет вам запланированного количества воды? Не слишком ли много вы потребляете кофеина или алкоголя? Не забыли ли вы о необходимости восстановления в организме запасов углеводов после интенсивной и продолжительной тренировки?

6-я НЕДЕЛЯ: ИТОГИ

Ответьте на поставленные ниже вопросы и предложения, чтобы оценить свои достижения за неделю. Похвалите себя за все предпринятые вами позитивные шаги. Не расстраивайтесь, даже если считаете, что некоторые вещи у вас могли бы получиться лучше. Для того чтобы ваше питание стало энергетически полноценным, потребуется определенное время. Вы помните об этом? Укрепите свою решимость действовать согласно намеченному плану.

1. Перечислите все, что вам удалось хорошо выполнить на этой неделе в соответствии с поставленными перед собой целями.
2. Не помешало ли что-то более успешной, с вашей точки зрения, реализации планов и намерений (нехватка времени, мотивации, болезнь и т. д.)?
3. Можете ли вы что-нибудь изменить, чтобы повысить свои шансы на успех на следующей неделе? Если да, то укажите конкретно, какими будут эти изменения.
4. Заново оцените ваши цели и пересмотрите их, если это необходимо.

Мои цели по приведению питания в соответствие с энергетически полноценным рационом на эту неделю:



Внедрение «Плана энергетического питания» в вашу жизнь

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННОМУ ПИТАНИЮ

Вы столкнулись с определенными трудностями на пути к достижению поставленных целей? Ниже приведены способы для решения ряда наиболее типичных проблем, которые возникают у многих людей при попытке начать правильно питаться.

Проблема: Я не привык завтракать.

Решение: Конечно же, завтрак важен для здоровья, но, возможно, вы чувствуете себя недостаточно проголодавшимся, чтобы принимать пищу ранним утром. В таком случае можно позавтракать позже, совместив прием пищи с перерывом, который вы обычно устраиваете, чтобы выпить чашечку кофе. Если же аппетит возникает у вас, когда пора отправляться на работу, а есть уже некогда, то захватите с собой завтрак, упаковав его, чтобы съесть по дороге. Для еды в машине или автобусе удобны тушеные овощи и бутерброды.

Проблема: После плотного ланча меня клонит ко сну.

Решение: Возможно, вы просто переедаете, стараясь съесть все, что указано в образце меню. Не забывайте, что следует есть лишь до тех пор, пока вы не ощутите комфортную сытость, а не тяжесть от избытка съеденного.

Или, может быть, вы едите слишком много углеводов на обед (на ланч). Попробуйте сократить потребление фруктов, хлебобулочных и крупяных изделий, а также крахмалсодержащих овощей в это время суток. Ешьте больше белковой пищи (4-5 унций) и салат. Благодаря обеду, состоящему из блюд с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов, вы будете ощущать себя более бодрым во второй половине дня. А увеличить количество углеводов и снизить долю белков можно в тех продуктах, которые вы собираетесь съесть на ужин.

Проблема: Специфика работы вынуждает меня часто питаться в ресторанах, что осложняет мои попытки придерживаться «Плана энергетического питания».

Решение: Приобретите экземпляр книги «Ваш ресторанный компаньон» Хоупа Восо. Этот

справочник научит вас, как питаться пищей с низким содержанием жиров в самых разнообразных ресторанах. Выбирая блюдо, интересуйтесь способом его приготовления и заказывайте больше овощей. Просите подавать салатную заправку и соусы отдельно. Вы всегда можете заказать свежие фрукты, даже если они и не указаны в меню. Ищите продукты и блюда, включенные в меню с пометкой «heart healthy» («не вредно для сердца»). Отдавайте вегетарианской пищи; она может оказаться более полезной для вас.

Если вам предстоит обедать с важным клиентом, которому хочется отправиться в его (ее) любимый ресторан, в меню которого доминируют блюда с высоким содержанием жиров, не огорчайтесь. Просто внесите необходимые коррективы в рацион в пределах дневной нормы потребления граммов жиров. Порой друзья или сослуживцы пытаются уговорить вас отведать той же еды (как правило, с высоким содержанием жиров), которую они выбрали для себя, потому что это укрепляет их в правильности собственного выбора. Если вы предпочитаете выбирать пищу более полезную для здоровья, то научитесь вежливо отклонять подобные предложения. «Вперед, дружище! А мой желудок, увы, больше не позволяет мне лакомиться колбасой (или любой другой жирной едой)». Или: «Отличный выбор! Но чего бы мне действительно хотелось отведать, так это бутерброда с индейкой на хлебе из непросеянной муки».

Проблема: Ненавижу заниматься стряпней! Мне нужны рецепты блюд, которые легко и быстро готовить.

Решение: Посмотрите, имеются ли в вашем продовольственном магазине удобные для приготовления и полезные продукты, такие, например, как замороженные обеды марки «Healthy Choice», супы марки «Fantastic Foods» и блюда быстрого приготовления из риса и чечевицы. В следующий раздел главы («Советы по планированию меню») включен перечень продуктов, которые следует иметь под рукой для быстрого приготовления полезной пищи. Отдел натуральных продуктов — это удачное место для приобретения подходящей и здоровой пищи.

Рецепты полезных для здоровья блюд быстрого приготовления вы сможете найти в следующих поваренных книгах:

«Полезная пища для двоих», Бренда и Анжела Шрайвер, 1994 («Healthy Cooking for Two», by Brenda and Angela Sriver, The Summit Group, 1994 г.).

«Гурманам. Кулинарные рецепты здоровой пищи для приготовления в микроволновой печи», Барбара Кафка, 1989 («Microwave Gourmet Healthstyle Cookbook», by Barbara Kafka, William Morrow and Co., 1989).

«Быстро и полезно», Бренда Понихтера, 1991 («Quick and Healthy», by Brenda Ponichtera, R.D., ScaleDown, The Dalles, Oregon, 1991).

«Рецепты простых и питательных блюд из Колорадо для занятых людей», Ассоциация диетологов штата Колорадо, 1980 («Simply Colorado: Nutritious Recipes for Busy People», Colorado Dietetic Association, 1980).

Проблема: Постоянно изменяющееся расписание не позволяет мне питаться регулярно. Я не могу найти времени для ланча и часто обедаю после восьми часов вечера.

Решение: Вам нужно иметь при себе запас еды на всякий непредвиденный случай. Это означает, что следует держать в ящике своего письменного стола или в автомашине полезные закуски, которые при необходимости смогут заменить вам завтрак, обед или ужин. Пренебрежение регулярным приемом пищи может привести к снижению уровня энергии и может привести к перееданию позже, во второй половине дня. Если согласно вашему графику вам приходится рассчитывать на несколько минимальных приемов пищи на протяжении дня, то пусть так и будет. Но лучше подготовиться к этому, сделав запасы полезных для здоровья продуктов, чем полагаться на еду из торговых автоматов.

Попробуйте в качестве заменителей традиционной еды для ланча и обеда такие продукты, как батончики «ПауэрБарз», пищевые продукты в упаковках «МилПэк» и «Грейт Кейкс». Они намного полезнее обычных сладких шоколадных батончиков, а перекусить ими можно так же быстро. Другими полезными продуктами, которые вы можете припасти, являются обезжиренные плитки «Гранола» марки, маленькие баночки с консервированным тунцом, крекеры с низким содержанием жиров, бублики с начинкой, разные сухофрукты и маленькие баночки с фруктовыми или овощными соками.

Проблема: В образцы меню включено слишком много еды, предлагаемой на завтраки, обеды, ужины и трехразовые закуски. Я не в состоянии все это съесть!

Решение: Впечатление избыточности количества пищи может создаваться потому, что для каждого продукта указана энергетическая группа, к которой он относится, а в меню представлены все группы пищевых продуктов. Давайте предположим, что обычно вы ходите на ланч в ближайшую закусочную, где заказываете бутерброд с солониной, чипсы и газировку. Ваша еда состоит из «зерновых» (хлеб), белков (солонина), возможно, овощей (салат, помидоры, капуста), жиров (чипсы, жирное мясо) и сладкого (газировка). В итоге вы потребляете примерно **610** калорий и **22** грамма жиров. Если в той же закусочной вы возьмете салат наподобие того, что был описан во втором меню 2-й недели, ваш организм получит **626** калорий и **17** граммов жиров. Таким образом, при почти одинаковом количестве калорий (энергии) пища, съеденная вами в соответствии с «Планом энергетического питания», окажется гораздо более питательной и с меньшим содержанием жиров.

Продукты из недробленого зерна, свежие овощи и фрукты более объемны, и для того чтобы их съесть, требуется больше времени, чем для жирной пищи быстрого приготовления. Вам кажется, что на тарелке больше еды. Но фактически в содержимом вашей тарелки больше питательных веществ при меньшем количестве жиров и калорий. Энергетически полноценное питание преобразовывается в большее количество энергии и позволяет чувствовать себя значительно лучше.

Проблема: Если я позавтракаю, то ощущаю себя более проголодавшимся во время ланча. В результате я ем слишком много и не могу избавиться от лишнего веса.

Решение: Не следует забывать о том, что вполне нормально есть несколько раз в день. По времени ежедневный прием пищи подразделяется на завтрак, обед (ланч), ужин и, возможно, одну или большее количество легких закусок. Вы могли бы пропускать завтрак и устраивать легкий ланч, чтобы избежать переедания позднее, в течение дня и вечером, но такой вариант питания не приносит ожидаемых результатов. Единственное, что он может вам гарантировать, так это муки голода во второй половине

дня. Если вы хотите похудеть и сделать свое питание энергетически полноценным, то пора прервать этот порочный круг.

Если после завтрака в течение дня чувство голода только усиливается, то, вероятно, вам недостаточно того, что вы съедаете. Ломтик поджаренного хлеба или стакан сока не смогут долго поддерживать ваши силы. Более плотный, сбалансированный завтрак, в который включено некоторое количество белков, обычно помогает без проблем доработать до ланча. При этом вы будете более активно и продуктивно трудиться все утро. Если вы давно перестали завтракать, то вашему организму потребуются некоторое время, чтобы снова привыкнуть к приему пищи по утрам. Дайте себе по крайней мере две недели, на протяжении которых вы будете есть энергетически полноценные завтраки, прежде чем решите, что они вам не помогли.

Проблема: У меня нет времени для всего этого планирования и ведения записей. Обычно я теряю вес с помощью «Слим-Фаст». Не повредит ли это моему здоровью и не приведет ли впоследствии к каким-либо осложнениям?

Решение: Возможно, вы отвергаете все, что требует долгосрочных изменений в привычном образе жизни. Может быть, вам просто хочется достичь быстрых результатов при минимальных усилиях с вашей стороны. Именно это сулят различные диеты, но оказываются не в состоянии выполнить свои обещания. Любая из сотен ныне доступных диет позволяет вам избавляться от лишнего веса лишь до тех пор, пока вы ее неукоснительно соблюдаете. Проблема заключается в том, что диеты оказываются неэффективными для 95% людей из числа тех, кто ими пользуется. Конечно, на начальном этапе вы можете похудеть, но ненадолго, потому что большинства диет невозможно и даже вредно придерживаться продолжительное время. Кроме того, диеты не учат вас правильно питаться; они учат вас голодать!

«План энергетического питания» абсолютно выполним! Он научит вас правильно и энергетически полноценно питаться на протяжении всей жизни. Планирование и ведение записей вначале может показаться тягостным и обременительным занятием, но в действительности для него требуется очень мало времени. Следуйте советам по планированию и другим рекомендациям, чтобы максимально облегчить

свою задачу. Учет ежедневного рациона займет всего несколько минут, если делать записи сразу. Еще от десяти до пятнадцати минут вам потребуется вечером для того, чтобы оценить ваши достижения за день. Не так уж много времени, если принять во внимание результаты, которых вы сможете достичь.

Нельзя считать подлинным успехом похудание в результате соблюдения диеты. Это всего лишь иллюзия успеха. Вам предстоит не только испытать глубокое разочарование, быстро набирая утраченные килограммы, но и пережить крушение ваших надежд. Со временем вы смиритесь, признав свое полное поражение. Я настоятельно советую вам выбираться из диетической «ловушки». Проявите терпение и продолжайте постепенно добиваться поставленных целей, реализуя их одну за другой. Возможно, для достижения реальных результатов потребуется немного больше времени, но вы будете сполна вознаграждены за свое терпение, в отличие от временной утраты избыточного веса, которую вам может обеспечить любая диета.

Проблема: Я хочу следовать «Плану энергетического питания», но, похоже, не могу удержаться в его рамках более одного-двух дней.

Решение: Перестаньте сами мешать себе! Такое случается с большинством из нас в определенный момент при попытке изменить свои прочно укоренившиеся привычки, тем более пищевые пристрастия. Проанализируйте то, что вы говорите себе, каким образом вы оцениваете «План» и свои возможности следовать ему? Носят ли ваши рассуждения в основном негативный характер? Пробовали ли вы воспользоваться своим чувством вины в качестве мотивации? Это традиционные, как правило, подсознательные, тактические приемы «самозащиты», применяемые теми, кто «сидит на диете». «План энергетического питания» не имеет ничего общего с соблюдением диетических ограничений или советами, как достичь внешнего совершенства. Для закрепления своих достижений мыслите позитивно и прощайте себя за имевшие место ошибки и промахи.

Реальны ли ваши цели? Не пытаетесь ли вы изменить то, что не нужно менять? Например, вы стараетесь избавиться от «излишков» жира, хотя в этом нет никакой необходимости. Может быть, вы стремитесь изменить в себе слишком многое одновременно. Пересмотрите ваши

цели и попробуйте упростить их. Обеспечьте свой успех, приближаясь мелкими шагами к хорошей спортивной форме и отличному самочувствию.

Может быть, вам будет полезно осуществлять переход к энергетически полноценному питанию под наблюдением опытного врача-диетолога, способного оказать квалифицированную помощь, когда она вам потребуется. Загляните в телефонный справочник или позвоните в местную больницу, где вам могут порекомендовать специалистов-профессионалов в области диетологии. Кроме того, вы можете связаться с Американской ассоциацией диетологов. Вам помогут определить не только вид необходимых диетических консультаций, но и посоветуют, к кому из специалистов соответствующего профиля вы можете обратиться.

СОВЕТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МЕНЮ

Ваши завтраки, обеды и ужины не станут полезными для здоровья до тех пор, пока от мыслей о том, что вам сейчас съесть, вы не перейдете к размышлениям о проблемах вашего питания в целом. Бесценным инструментом, позволяющим не отклоняться от выполнения «Плана энергетического питания», является предварительное планирование меню. Вы можете подумать, что для этого потребуется слишком много времени. Тем не менее на составление меню на неделю вперед у меня уходит чуть меньше часа. Этот час позволяет мне сэкономить значительно больше времени, которое было бы потрачено на принятие в очередной раз непростого решения — что готовить. К тому же если вечером, устав после работы, я не располагаю составленным впрок меню, то скорее всего воспользуюсь едой быстрого приготовления или разморожу пиццу. Ниже приведены несколько простых советов по планированию меню и приготовлению включенной в них полезной пищи:

- Просмотрите поваренные книги, чтобы выбрать блюда и рецепты их приготовления. На неделю вам потребуется четыре или пять вариантов обеденных блюд.
- Закупайте продукты в соответствии с рецептами тех блюд, которые собираетесь готовить, чтобы иметь в своем распоряжении все необходимое.
- Готовьте пищу в таком количестве, чтобы ее хватало больше, чем на одно блюдо. Например, отдавая запеченной курицы с ри-

сом, остатки можно использовать для приготовления тушеных овощей с куриным мясом и рисом.

- *Всегда готовьте побольше еды, чтобы остатки можно было доедать на следующий день во время ланча.* А все, что останется после этого, заморозьте, чтобы без лишних хлопот воспользоваться уже готовой пищей позже. Вы даже можете приготовить так называемые быстрые ужины, заморозив блюда порционно на отдельных тарелках.
- Необходимо всегда иметь под рукой много разнообразных пищевых продуктов, чтобы быстро приготовить завтрак или ланч при отсутствии остатков ранее приготовленных блюд.

Ознакомьтесь с перечнем предлагаемых продуктов, представленным на следующей странице.

ПРАВИЛА «ВЫЖИВАНИЯ»

В ПРОДОВОЛЬСТВЕННОМ МАГАЗИНЕ

Вообще-то я люблю ходить по продовольственному магазину, неспешно рассматривать и изучать новые продукты, выбирать полезную и вкусную пищу. Но я знаю множество людей, которые теряют дар воображения, когда речь заходит о еде. Они относятся к посещению продуктового магазина как к скучной и утомительной обязанности, стараясь свести к минимуму свое пребывание в нем. Снова и снова покупают они одни и те же продукты, чтобы затем обнаружить, как им надоело подавать к столу однообразную пищу. Так не должно быть! В следующий раз, когда вы соберетесь за покупками в продовольственный магазин:

- Отправляйтесь туда, пока вы еще не очень устали и эта миссия для вас выполнима.
- Чтобы не травмировать себя долгим и мучительным процессом размышления над тем, что купить, вам следует всегда иметь при себе заранее составленный список необходимых продуктов.
- Не торопитесь. Прочитайте информацию на этикетках нескольких новых для вас продуктов. Сравните их по основным параметрам (количеству жиров, других ингредиентов) и по цене. Например, если вы пришли за плиткой «Гранола», то выбирайте те, в состав которых входят натуральные продукты — фрукты или недробленое зерно — в качестве «противовеса» сахару. Затем,

ПРОДУКТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАВТРАКА, КОТОРЫЕ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ

Различные виды зерновых продуктов — дробленая пшеница, хлопья из отрубей, «Гранола» с низким содержанием жиров, мюсли, виноградные орехи и т. д.

Снятое или 1%-ное молоко

Обезжиренный или с низким содержанием жиров йогурт (обыкновенный или фруктовый)

Свежемороженные фрукты (без сахара)

Бублики с разной начинкой

Прессованный творог

Обезжиренный сливочный сыр

Обезжиренные плитки «Гранола»

Фруктовые запеканки (только не обезжиренные — они слишком сухие)

Обезжиренные оладьи

Свежие фрукты

Замороженные соки

«Завтрак на ходу» (бутерброд с английской сдобой) для тех, кто следит за своим весом

Маленькие баночки или упаковки со 100%-ным фруктовым соком

Замороженный заменитель яиц (быстро размораживается в микроволновой печи)

Вафли

Блинная мука, смеси, например «Смесь для приготовления блинов и вафель тетушки Джемимы»

Натуральный кленовый сироп или сироп с низким содержанием сахара

Изюм и другие сухофрукты

Хлеб из муки грубого помола

ПРОДУКТЫ В УДОБНЫХ УПАКОВКАХ ДЛЯ ЛАНЧА И ЛЕГКИХ ЗАКУСОК

Овощной сок

Газированные фруктовые соки и питьевая вода — «Санданс», «ЭверФреш», «Фрут Тизер»

Супы моментального приготовления из бобов и чечевицы

Обезжиренная бобовая масса

Сыр обезжиренный или с низким содержанием жиров

Натуральное арахисовое масло

Крекеры из непросеянной муки

Соленые крекеры с низким содержанием жиров

Хлеб «с кармашком» (наполненным овощами, пюре из нута и т. п.)

Плитки инжира

Продукты-заменители еды для завтраков, обедов и ужинов — батончики «ПауэрБар», «Грейт Кейкс»; пища в упаковке «МилПэк» («MealPack»)

Ананасы, консервированные в собственном соку, в баночках удобного размера

Тунец натуральный в маленьких консервных банках

ПРОДУКТЫ ЛЕГКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ

Различные блюда из бобов

Куриные грудки (без кожи) в соусе

Рис и чечевица быстрого приготовления

Салатная смесь «табуле» (количество растительного масла следует уменьшить вдвое)

Шпинат (мытый)

Замороженные овощи (обыкновенные)

Консервированные бобовые (темные бобы, турецкий горох (нут) и др.).

Обжаренные бобы (обезжиренные или обжаренные по-вегетариански)

Кукурузные лепешки (подавать с бобами)

Свежие овощи, которые хорошо хранятся (морковь, лук, картофель)

Китайская лапша (время приготовления — 3 минуты)

Различные виды макаронных изделий

Макаронный соус «маринара» или любого другого сорта с низким содержанием жиров

Продукты от «Uncle Ben's»

Рисовая смесь

Замороженная еда с низким содержанием жиров

«Попкорн» (для приготовления в микроволновой печи)

сравнив их по содержанию жиров, делайте свою покупку.

- Каждый раз планируйте купить один новый для вас вид пищи — овощи или продукты с низким содержанием жиров, которые вы еще не пробовали. Проходя мимо стеллажей с натуральными продуктами, вы обнаружите

на них «непочатый край» для исследования. Там вы сможете найти как новые, необычные, так и давно ставшие привычными полезные для вашего организма продукты питания.

- Оставляйте детей дома, если они слишком малы, чтобы помогать вам.

- Не стоит отправляться за продуктами, когда у вас разыгрался аппетит, или, наоборот, если вы наелись до отвала. Все же, оказавшись в магазине голодным, купите себе что-нибудь и перекусите, прежде чем начнете делать покупки.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ НА ЕГО УПАКОВКЕ

Изменения, недавно внесенные в законы о порядке предоставления и размещения фирмами-производителями достоверной информации о выпускаемых ими продуктах питания, значительно облегчают возможность определения питательной ценности продуктов. Потребитель должен знать следующее:

Ингредиенты перечисляются в порядке убывания их количества. Первым указывается тот ингредиент, который содержится в большем количестве, определяемом показателем его веса, а не числом калорий. Чем ниже строчка, тем меньше содержание данного ингредиента в продукте.

Реклама — двигатель торговли. Рекламируя свою продукцию, фирмы-производители порой преувеличивают ее достоинства. Прежде чем решить, подходит ли вам данный продукт, прочитайте информацию о его пищевой ценности.

Обращайте внимание на указанную на упаковке разовую норму потребления продукта. Эта норма представляет собой количество продукта, соответствующее указанному количеству калорий и жиров. Согласно принятым новым законодательным решениям тара и упаковка для однотипных пищевых продуктов стандартизирована по объему, что значительно облегчает возможность сравнивать такие продукты различных марок.

Пищевая и энергетическая ценность на 100 г продукта. Эта информация, размещаемая на упаковке продукта, модернизирована для того, чтобы она наиболее полно отвечала современным требованиям, предъявляемым к здоровой пище. В дополнение к общему числу калорий теперь указывается и количество калорий жиров. Кроме того, согласно новому необходимому условию, приводятся данные о содержании в продукте сахара и пищевой клетчатки (в граммах) наряду с общим количеством углеводов.

С тех пор, как дефицит витаминов группы В перестал быть главной проблемой для здоровья жителей США, информация о витаминах этой группы больше не размещается на продуктовых упаковках. Сегодня ощущается нехватка только витаминов А и С, кальция и железа. И, конечно, как и прежде, перечисляется содержание в продукте натрия, белков, насыщенных жиров, холестерина и общее количество жиров.

Процент суточной энергетической ценности продукта. Количество питательных веществ, содержащихся в продукте, сравнивается с количеством рекомендуемых «Диетой — 2000 калорий». Эта средняя цифра отражает дневную потребность в калориях женщин, детей и мужчин старше 50 лет.

Подстрочное примечание к «суточной энергетической ценности продукта». Оно представляет собой перечисление в цифровом (не процентном!) выражении количества жиров, насыщенных жиров, холестерина, натрия, углеводов и пищевой клетчатки со ссылкой на «Диету — 2000 калорий». На упаковках некоторых продуктов также приводятся суточные нормы потребления вышеперечисленных веществ в соответствии с диетой, суточный рацион которой обеспечивает организм 2500 калориями — средним показателем, выражающим потребность в калориях юношей в возрасте от 13 до 19 лет, мужчин моложе 50 лет и тех, кто ведет активный образ жизни.

Надпись жирным шрифтом: «обезжирен на 93%, 7% жиров». Обычно это относится к массе жиров, а не к калориям. Такие надписи часто встречаются на мясных продуктах. Количество калорий жиров в них может превышать 30%. Чтобы выяснить, действительно ли у данного продукта низкое содержание жиров, необходимо проверить оба показателя, указанные на его упаковке, как в граммах, так и в калориях.

Простые директивы. Можно считать, что продукт имеет низкое содержание жиров, если на 100 калорий приходится от 3 и менее граммов жиров. Необязательно, чтобы вся потребляемая вами пища была нежирной; учитывается только общее количество потребляемых жиров (в граммах) в день. Однако полезно сравнивать показатели содержания жиров, указанные на упаковках разных марок продуктов одного вида.

Обезжиренные продукты. В наши дни буквально сотни таких продуктов появились на потребительском рынке. Некоторые из них полезны для здоровья, а некоторые — всего лишь нежирные и некалорийные «наполнители» желудка. Следует иметь в виду, что во многих пищевых продуктах с низким содержанием жиров последние «компенсируются» сахаром и различными добавками. Само по себе отсутствие жиров в продукте еще не делает его полезным для здоровья.

ПОЛЕЗНЫЕ И ДЕЙСТВЕННЫЕ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ!

- Всегда следует сначала дочитать кулинарный рецепт до конца, прежде чем приступать к приготовлению пищи. Заблаговременно подготовьте все необходимые ингредиенты; в дальнейшем это значительно сэкономит ваше время.
- Купите себе хорошую кухонную посуду с противопригарным покрытием и прочие принадлежности, которые не поцарапают поверхность вашей новой посуды.
- Продукты в жестяных консервных банках обычно дешевле, чем точно такие же, но в стеклянной таре.
- Вместо сметаны пользуйтесь нежирным йогуртом или смесью, приготовленной на основе прессованного творога.
- Сокращайте указанное в большинстве рецептов количество жира наполовину. Это не повлияет на вкус или качество блюд.
- Тушите овощи с добавлением воды или бульона. Если вы используете для этих целей специальную кастрюльку с длинной ручкой и антипригарным покрытием, то предварительно обработайте ее внутреннюю поверхность кулинарным спреем. Тогда вы сможете обойтись для приготовления пищи всего 1 чайной ложкой растительного масла.
- Вместо 1 целого яйца используйте белок от 2 яиц, чтобы сократить количество потребляемых жиров и холестерина. Отделять белки от желтков самому гораздо дешевле, чем покупать заменители яиц.
- При замене твердых жиров жидкими растительными маслами используйте последние, уменьшая их количество на 1/4 по сравнению с нормой, указанной в рецепте. Например, вместо 4 столовых ложек шортенинга следует взять 3 столовые ложки растительного масла. Вам придется поэкспериментировать, внедряя этот метод, прежде чем вы

сможете получить правильную консистенцию теста для выпечки.

- Количество добавляемого в выпечку и десерты сахара сократите с 1/3 до 1/4. Для усиления ощущения сладкого вкуса добавляйте больше специй или ароматизаторов, например кожуру апельсина.
- Частично заменяйте нежирным сухим молоком сахар, добавляемый в тесто для печенья и караваев, чтобы повысить в нем содержание кальция и протеина.
- При приготовлении большинства блюд вы можете уменьшать указанное в рецептах количество соли наполовину. Это не отразится на вкусовых качествах пищи.
- Экспериментируйте, используя травы и специи, вместо добавления согласно рецептам соли и жиров. Свежие травы подсушивайте на «слабом огне» в микроволновой печи в течение 10-15 минут.
- Увеличивайте содержание пищевой клетчатки в выпекаемых изделиях, заменяя обычную муку, указанную в рецепте, наполовину непросеянной мукой. Если вы решите печь что-либо исключительно из непросеянной муки, то учтите, что ее следует брать на 2 столовые ложки меньше, чем обычной в расчете на каждый стакан.
- При варке каш добавляйте овсяные отруби или проросшие пшеничные зерна для повышения содержания пищевой клетчатки и питательных веществ.
- Берите большее количество фруктов или овощей, чем это требуется согласно рецептам для приготовления запеканок и других блюд.
- Добавляйте тертую морковь или цукини в мясной рулет.
- Вместо обыкновенного сыра пользуйтесь для приготовления блюд смесью из жирных сортов сыра с нежирными. Такая смесь хорошо подходит для запеканок, пиццы или других блюд, в которых применяется запеченный сыр.
- Не добавляйте растительное масло и соль в воду для варки риса или макарон. Эти ингредиенты необязательны. Сразу же после приготовления промойте макароны холодной водой, чтобы они не слиплись.
- Чтобы улучшить вкус бобов без добавления жиров, воспользуйтесь чили (красным стручковым перцем), кориандром, тмином, орегано, тимьяном или чабером.

- Чтобы вас не мучили газы после того, как вы отведаете бобов, следует прокипятить их в течение 3 минут и оставить в этой воде часов на восемь. Затем в процессе их приготовления добавьте в воду одну или две полоски комбу (морскую водоросль). Вы можете удалить водоросль перед тем, как будете подавать готовое блюдо к столу. На вкус бобов она не влияет.
- Не замачивайте в воде свежие продукты. Это приводит к потере содержащихся в них питательных веществ, растворимых в воде.
- Предпочтительнее питаться свежими овощами, чем консервированными, а свежезамороженные можно употреблять только в том случае, если они правильно приготовлены. Их следует отваривать в небольшом, предельно допустимом количестве воды в кастрюле с закрытой крышкой и только до тех пор, пока они не станут мягкими. Вместо обычного отваривания лучше готовить их на пару или воспользоваться скороваркой. Не нарежьте овощи слишком мелко и не переусердствуйте с приправами, поскольку и то и другое приводит к потере большего количества питательных веществ.
- Каждый раз, когда это возможно, пользуйтесь стеклянными контейнерами, если готовите еду в микроволновой печи. Химические элементы из состава пластмассовых контейнеров могут «перейти» в жирную пищу (еще один весомый аргумент в пользу сокращения потребления жиров!).

В РЕСТОРАНЕ

- Для начала выбирайте рестораны, в которых вы уже бывали. Прежде чем вы отправитесь туда, решите, что будете заказывать. (Оставьте «место» в рационе этого дня для чуть большего количества жиров с учетом ресторанной пищи.) Затем загляните в меню, чтобы еще раз убедиться в правильности своего выбора, оценив еду по способу ее приготовления.
- Попросите, чтобы соус подали отдельно или не подавали вовсе. Проявите настойчивость; в конце концов, будучи клиентом, вы вправе выбирать и заказывать то, что хотите, поскольку платите за это!
- Задавайте вопросы о способе приготовления блюд. Например: «Овощи приготовлены на сливочном масле или с добавлением других жиров?»

- Не стесняйтесь обращаться с дополнительными просьбами типа: «Пожалуйста, замените жареный картофель печеным и принесите сметану отдельно, в соуснике». Некоторые официанты иногда начинают вести себя так, словно вы просите о невозможном, или не скрывают раздражения, всем своим видом подчеркивая, что вы безумно усложняете их работу. Тем хуже для них! Ведь они здесь находятся именно для того, чтобы обслуживать вас. Вы платите им за это и имеете полное право получить желаемое, если это не выходит за рамки возможного. Не исключено, что вам придется вежливо, но твердо напомнить обслуживающему вас официанту о его обязанностях.
- Выбирайте пищу, приготовленную на пару, в гриле или зажаренную на решетке над углями, вместо жареных в масле, пережаренных, украшенных сверху жирным сыром или залитых сметанным соусом блюд.
- Ищите в меню блюда с пометками «не вредно для сердца» или «с низким содержанием жиров». Многие рестораны теперь включают такую информацию в свои меню.
- Вполне возможно питаться в ресторанах и не выходить за рамки, предусмотренные «Планом энергетического питания». Помните, что не существует «запретной» пищи. Определив для себя дневную норму потребления жиров и не выходя за ее пределы, вы можете есть все, что вам вздумается.
- Не стоит относиться к посещению ресторанов как к возможности похвастаться своим материальным благополучием. Сконцентрируйте внимание на преимуществах питания вне дома: не нужно самому готовить пищу и мыть посуду; вас обслуживают в приятной и уютной обстановке и т. д.
- Если вам часто приходится питаться в ресторанах, то купите себе экземпляр книжки «Ваш ресторанный компаньон» Хоупа Восо.

НУЖНЫ ЛИ ВАМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

В наши дни на потребительском рынке в изобилии представлены различные пищевые добавки и комплексы витаминов и минеральных веществ для энтузиастов фитнеса, а также для тех, кто стремится либо похудеть, либо, наоборот, набрать недостающий вес. Одни виды добавок, вероятно, могут принести определенную пользу, другие безвредны и бесполезны, а некоторые просто смехотворны по своей нелепо-

сти. К сожалению, объем книги не позволяет подробно остановиться на каждом виде добавок и объяснить, в чем заключается разница между ними. Диетологи лишь недавно начали заниматься изучением вопроса о пользе добавок для здоровья и их влиянии на физическую форму человека. К сожалению, индустрия производства продукции такого рода весьма хаотична. Проще приступить к выпуску добавки, исходя из теоретических обоснований целесообразности ее производства, чем фактически определять ее эффективность, проводя серьезные научные исследования. Проконсультируйтесь у квалифицированного специалиста в этой области, который сможет определить ваши индивидуальные потребности в тех или иных видах добавок. А что бы посоветовала вам я? Покупатели, будьте осторожны!

На основе своего опыта работы в качестве врача-диетолога я могу утверждать, что если бы большинство людей тратило столько же времени и денег на здоровое питание, сколько оно их затрачивает на поиски «волшебных пилюль», то этому большинству удалось бы значительно продвинуться вперед на пути к достижению поставленных целей. Поэтому прежде всего сконцентрируйте свое внимание на «Руководстве по составлению меню», представленном в разделе «План энергетического питания». Если вы хотите «подстраховаться», принимая дополнительно витамины и минеральные вещества, то воспользуйтесь комплексными добавками, в состав которых входят различные витамины и минеральные вещества, обеспечивающие 100% рекомендуемых диетических норм (РДН) всех пищевых веществ. (В большинстве комплексных добавок может содержаться далеко не 100% РДН кальция по причине его «объемистости». Если вы не можете удовлетворить потребности организма в этом минеральном веществе с помощью пищевых продуктов с богатым содержанием кальция, то вам придется принимать его дополнительно.)

СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ

«План энергетического питания» разработан для того, чтобы помочь всем, кому нужно избавиться от лишних килограммов. Обратите внимание на несколько дополнительных стратегических моментов, направленных на поддержание веса, который необходим для хорошего самочувствия и здоровья вашего организма после похудения.

1. Принимайте пищу только тогда, когда вы голодны и не переедайте. Если вы не хотите есть, то оставьте еду, чтобы съесть ее позже.
2. Поставьте перед собой реальную цель, а затем разработайте план, согласно которому медленно и постепенно вы будете сбрасывать за неделю не более 1,5-2 фунтов своего веса. В качестве дополнения к диете с низким содержанием жиров сокращайте потребление калорий, но не более чем на 200-500 калорий в день.
3. Взвешивайтесь не чаще одного раза в неделю. Вы сможете определить, достигли ли вы положительных результатов, обращая внимание на то, как изменяется ваше самочувствие и как сидит на вас привычная одежда.
4. Не лишайте себя удовольствия есть то, что вам хочется. Любимые яства следует потреблять в разумных количествах и только тогда, когда вы голодны. Запомните: нет «запретной» пищи.
5. Пейте много воды — восемь или более стаканов в день.
6. Подводите итоги и оценивайте свои достижения в конце каждой из шести недель в соответствии с «Планом энергетического питания». Не забывайте ежедневно вести учет потребления пищи и количества жиров.
7. Не следует ожидать, что на пути самосовершенствования у вас не возникнет никаких трудностей. Не сумев удержаться от переедания или не проявив должного усердия на тренировке, простите себя и забудьте об этом. Неудачи не приведут вас к поражению до тех пор, пока вы будете верить в свой успех.
8. Отмечайте свои достижения! Поощряйте себя за примерное поведение (правильное питание и успехи в тренировочном процессе), а не за потерю веса. Чтобы похудеть, вам необходимо придерживаться этих полезных привычек, прочно внедрив их в свою жизнь. Однако не следует использовать в качестве «награды» продукты питания!
9. Одевайтесь красиво и в соответствии с изменениями, происходящими в вашей фигуре. Избавьтесь от вещей, которые носили до снижения веса, а также от новейших приобретений, сделанных после

завершения курса последней диеты. Если для вас нереально сохранить такую утонченную фигуру, то вид вещей, которые вы никогда не сможете надеть снова, будет служить постоянным поводом для огорчения.

10. Живите сегодня так, словно вы уже похудели настолько, насколько планировали. Счастье и радость в жизни доступны человеку независимо от его веса. Каждому хочется быть привлекательным. Но не следует «зацикливаться» на процессе похудения, забывая о том, что жизнь прекрасна и удивительна. Если вы научитесь радоваться жизни уже сегодня, то сбросить лишние килограммы и удержать желаемый вес вам будет значительно легче.

СОВЕТЫ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА

Для увеличения веса тела за счет мышц требуется определенное время, особенно если вы происходите из семьи, где никто не был склонен к полноте. Очень важно проявить терпение и усердие наряду с устремлениями к увеличению веса. Попытки слишком быстро увеличить мышечную массу могут в результате привести к ожирению! Многие люди с избыточным весом частенько с легкой грустью вспоминают о тех годах, когда, будучи подростками или в возрасте немногим больше двадцати лет, они заставляли себя переедать, чтобы набрать недостающие килограммы. Приведенные ниже советы и рекомендации помогут вам обрести желаемый вес за счет увеличения мышечной массы, а не подкожного жирового слоя.

1. Рассчитывайте на прирост веса от 250 до 500 г в неделю. При более быстром темпе его увеличения вы можете растолстеть. (Неплохо было бы определить процентное содержание жира в вашем теле до того, как вы приступите к прохождению курса диеты для увеличения веса; см. стр. 61.)
2. **НЕ ИГНОРИРУЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ!** Вам потребуется по крайней мере регулярное трехразовое питание в сутки. Ешьте больше продуктов с высоким содержанием углеводов, например продуктов из недробленного зерна, хлебобулочных изделий, каш, крахмалосодержащих овощей и фруктов. Не набрасывайтесь на жиры, но и не избегайте их потребления. Воспользуйтесь таблицей 3 «В каком количестве мож-

но употреблять жиры» на стр. 50. Определите вашу дневную норму потребления жиров при условии, что доля калорий жиров в вашем рационе должна составлять 30% от общего числа калорий.

3. Легкие закуски следует употреблять в зависимости от того, как часто вы испытываете чувство голода. Они должны включать в себя полезные продукты, но не в таком количестве, которое может негативно повлиять на ваш аппетит во время регулярных приемов пищи на завтрак, обед и ужин.
4. Во время регулярных трехразовых приемов пищи вместо чая со льдом или кофе пейте высококалорийные жидкости, такие как фруктовые соки и молоко. Конечно, вам необходимо пить и обычную воду, но по крайней мере половина из потребляемых вами жидкостей должна содержать калории.
5. Это может показаться удивительным, но потребности организма в протеине, возрастающие во время увеличения веса, вы вполне можете удовлетворить за счет пищевых продуктов. Нет необходимости покупать дорогие протеиновые добавки. Фактически потребление белков в избыточном количестве вредно для здоровья. Если вы считаете, что не можете получать достаточное количество белков, придерживаясь диеты, то проконсультируйтесь со спортивным диетологом прежде, чем тратить деньги на продукт, который может оказаться ненужным и даже вредным для вашего здоровья.
6. Высококалорийные пищевые добавки могут оказаться весьма полезными, если у вас возникнут проблемы с потреблением достаточного количества еды для удовлетворения возросших потребностей организма в калориях.
7. Учитесь выбирать из каждой группы продуктов, включенных в «План энергетического питания», продукты с наиболее высоким содержанием калорий; перечень некоторых из них приведен ниже.
8. Конечно, решающим фактором для увеличения веса тела являются тренировки с отягощениями, которые способствуют росту мышц, а не подкожного жирового слоя. Если вы еще не приступили к подъему тяжестей, то обязательно найдите себе опытного тренера, специализирующегося в этой области.

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА

Апельсиновый сок

Сок грейпфрута

Яблочное пюре

Воздушный рис

Закуски Cheerios

Овощные супы

Гороховый суп (из половинок
сушеного гороха)

Летние кабачки

ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА

Виноградный сок

Яблочный сок

Сухофрукты

Гранола

Виноградные орехи

Молодые бобы

Кукуруза

Зимние кабачки

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Правильное, сбалансированное питание принесет вам много пользы. Вы станете более энергичным, почувствуете себя значительно лучше и, возможно, сумеете избежать различных заболеваний. Здоровая пища сама по себе еще не может гарантировать обретения вами желаемых форм, но окажет существенную помощь в полной реализации потенциала вашего тела. Правильное питание поможет вам обрести второе дыхание в критический момент тренинга. Оно даст вам силы и энергию, чтобы выдержать невзгоды и преуспеть во всех ваших начинаниях. Приятного аппетита!

Рецепты блюд для энергетического питания

Автором был произведен анализ пищевой ценности рекомендуемых блюд на основании сведений, предоставленных изготовителями, и программы «Диетолог IV» (версия 2.0) из цикла компьютерных программ «N-Squared Computing», Сейлем (штат Орегон).

1-я НЕДЕЛЯ: РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ

Это блюдо не должно представлять собой айсберг из листьев салата, возвышающийся над салатной заправкой. В таком варианте оно не будет содержать никакой питательной ценности! Лучше приготовьте вместо него питательный салат с использованием латука, шпината, дикого салата и цикория. В некоторых овощных магазинах теперь продаются смеси для салата из вышеперечисленных ингредиентов, уже вымытых и готовых к употреблению.

Готовить салаты легко, если после приобретения свежую зелень сразу же помыть, обсушить и хранить ее в больших герметически закрытых пакетах. Вам останется только достать ее, нарезать и смешать в любой момент, когда возникнет потребность в приготовлении салата.

Для заправки салата используйте обезжиренный уксус с низким содержанием натрия, например бальзамовый или чесночный. Также в качестве салатной заправки можно использовать прессованный творог с низким содержанием жиров, «Сальсу» или «Легкую творожную заправку для овощей», рецепт которой вы найдете на следующей странице в разделе 2-я неделя: Рецепты». И, конечно же, масса разнообразнейших салатных заправок с низким содержанием жиров, а также обезжиренных продается в любом продовольственном магазине.

ПЕЧЕННЫЙ ЧЕСНОК

Употребление в готовом виде — 4–6 раз

1 головка свежего чеснока

1 чайная ложка оливкового масла

Предварительно разогрейте духовку до 325°. Удалите с чеснока шелуху, похожую на бумагу, но не надо разделять его на отдельные зубки и очищать их. Положите чеснок на кусочек фольги, обрызгайте его оливковым маслом. Плотно заверните края фольги, оставляя некоторое свободное пространство вокруг головки чеснока. Запекайте в течение 1 часа. Чеснок можно приготовить заранее и затем подогреть. Готовый продукт можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Разделите головку чеснока на зубки. Выдавите печеный зубок из его оболочки и намажьте им хлеб вместо масла. Это очень вкусно!

Пищевая и энергетическая ценность 1/4 головки чеснока: 33 калории; 0,6 г белков, 5 г углеводов, 1 г жиров (31% калорий жиров), 0 натрия, 47 мг калия, 0 кальция, 0 пищевой клетчатки. Относится к дополнительной группе пищевых продуктов.

2-я НЕДЕЛЯ: РЕЦЕПТЫ

ЛЕГКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ ОВОЩЕЙ

Употребление в готовом виде — 11 раз (по 2 столовые ложки)

1 стакан нежирного или 1%-ного прессованного творога

1/4 стакана обыкновенного нежирного йогурта
2 столовые ложки нежирной сметаны
1/2 чайной ложки горчицы
Щепотка сахара
3/4 чайной ложки чесночно-травяной приправы «Mrs Dash Garlic & Herb Seasoning»

Поместите все ингредиенты в миксер. Смешивайте их до образования однородной массы. Подавайте творожную заправку вместе с сырыми овощами или с печеным картофелем.

Пищевая и энергетическая ценность порции (2 столовые ложки) продукта: 21 калория; 3 г белков, 1 г углеводов, <1/2 г жиров (11% калорий жиров), 101 мг натрия, 33 мг калия, 26 мг кальция, 0 пищевой клетчатки. Относится к дополнительной группе пищевых продуктов.

ТУНЕЦ, ЖАРЕННЫЙ В «ГРИЛЕ»

5 порций (по 3,3 унции каждая)

Это упрощенный вариант рецепта, рекомендованного Национальным советом по рыбе и морепродуктам. Я исключила из него соль и уменьшила содержание кальция, воспользовавшись вустерширским соусом вместо соевого.

1 фунт свежего тунца, нарезанного на пять порционных кусков

Маринад:

1 столовая ложка лимонного сока
2 столовые ложки вустерширского соуса
2 столовые ложки апельсинового сока
1 столовая ложка томатной пасты (без соли)
1/2 чайной ложки чеснока, пропущенного через мясорубку
1/2 чайной ложки орегано
1 столовая ложка петрушки (свежей или сушеной)

Перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты для маринада. Положите в него куски тунца так, чтобы они были полностью покрыты маринадом. Оставьте рыбу в маринаде по крайней мере на 20 минут. Поджаривайте рыбу в «гриле» с каждой стороны в течение 5 минут, периодически поливая ее маринадом. Не пережарьте тунца, в противном случае он будет сухим и жестким. Примечание: готовьте рыбу на решетке во избежание разрушения порционных кусков при переворачивании на другую сторону.

Пищевая и энергетическая ценность порции: 179 калорий; 27,5 г белков, 3 г углеводов, 6 г жиров (30% калорий), 108 мг натрия, 396 мг калия, 20 мг кальция, 0 г пищевой клетчатки. Считайте, что каждая порция эквивалентна 3 унциям белков.

ЦУКИНИ С ГРИБАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В «ГРИЛЕ»

4 порции (1 гриб и 1/2 цуккини на каждую порцию)

Это упрощенная версия рецепта из книги «Гриль Гарлик Сквош», опубликованной в 1990 г. Ассоциацией диетологов штата Колорадо.

1 чайная ложка чеснока, пропущенного через мясорубку
1 чайная ложка оливкового масла
1 чайная ложка столового хереса
1 чайная ложка воды
1/2 чайной ложки лимонного сока
1/2 чайной ложки летнего чабера
Одна или две щепотки соли
4 крупных гриба (ножки срезать на уровне шляпки или удалить)
2 цуккини среднего размера, разрезанная вдоль на две половинки

Приготовьте соус, смешав первые семь ингредиентов. Подготовьте овощи. Смажьте соусом грибы снизу, а цуккини со стороны среза. Жарьте овощи в «гриле» или на огне (срезом к источнику тепла) в течение 4 минут. Вылейте остатки соуса на овощи и продолжайте готовить их еще 4 минуты.

Пищевая и энергетическая ценность порции: 35 калорий; 2 г белков, 4 г углеводов, 2 г жиров (38% калорий), 58 мг натрия, 353 мг калия, 21 мг кальция, 1,5 г пищевой клетчатки. Считайте это блюдо как одну порцию овощей. Хотя оно и содержит 38% калорий жиров, но при употреблении вместе с другими продуктами, включенными в меню, общее число калорий жиров для вашего ужина будет составлять менее 30%.

3-я НЕДЕЛЯ: РЕЦЕПТЫ

БОБОВЫЕ БУРРИТО

4 порции (по 1 буррито на каждую)

«Пэм» или другой вид кулинарного спрея
Нарезанный зеленый лук (перья 2 луковиц)
1/4 чайной ложки чеснока, пропущенного че-

рез мясорубку (можно использовать чеснок, измельченный заранее, или заменить его чесночным порошком)

- 1 банка (емкостью — 16 унций) обжаренных бобов, обезжиренных или приготовленных по-вегетариански (мне нравится марка «Розарита»)
- 2 стакана измельченных листьев салата латук
- 1 помидор, мелко нарубленный или нарезанный тоненькими ломтиками
- 4 большие мучные лепешки (тортильяс)
- 4 столовые ложки обезжиренной сметаны (можно воспользоваться и обыкновенным обезжиренным йогуртом)
- 4 столовые ложки соуса «сальса»

Обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность глубокого сотейника. Быстро обжарьте в нем лук и чеснок. Смешайте их с добавленными бобами. Разогревайте бобы под крышкой на очень слабом огне, периодически помешивая. Тем временем измельчите листья салата и нарежьте помидор. Подогрейте лепешки. Можно разместить их между двумя влажными бумажными полотенцами и поместить в микроволновую печь на 60-90 секунд. Согласно другому методу лепешки нужно разогревать по одной на дне сухого, сильно разогретого низкого чугунного сотейника и часто переворачивать до тех, пока они не станут мягкими.

Разогрев лепешки, разместите на 1/4 части каждой из них бобовую смесь. Сверху разложите салат, ломтики помидора и добавьте по 1 столовой ложке сметаны и «сальсы» на каждую порционную лепешку. Заверните лепешки и наслаждайтесь вкусом этого блюда! Если вы планируете захватить с собой «буррито» на ланч, то положите на лепешку только бобы и заверните ее. Разогрев этот «полуфабрикат» в микроволновой печи, добавьте все прочие ингредиенты. Кроме того, из неиспользованных для приготовления «буррито» консервированных бобов можно приготовить грандиозную подливку к обезжиренным тонко нарезанным кукурузным лепешкам!

Пищевая и энергетическая ценность порции «буррито»: 303 калории; 13,5 г белков, 55 г углеводов, 6 г жиров (16% калорий), 811 мг натрия, 223 мг калия, 111 мг кальция, 21/2 г пищевой клетчатки. Можно считать, что каждый «буррито» состоит из 1 продукта группы зерновых, 2 унций белка и включает 1 овощной ингредиент.

ПЮРЕ ИЗ НУТА

7 порций (каждая по 1/4 стакана)

Рецепт пюре позаимствован из опубликованной в 1971 г. поваренной книги «Новые блюда из натуральных продуктов» Джин Хьюитт — автора рубрики «Кулинарные рецепты» в «Нью-Йорк тайме».

- 1 банка консервированного нута (турецкого гороха) емкостью 15,5 унций
- 4 столовые ложки кунжутного масла
- 1/2 столовой ложки оливкового масла
- 1/3 стакана лимонного сока
- 1 столовая ложка чеснока, пропущенного через мясорубку

Смешивайте все ингредиенты в миксере до образования однородной массы. Полученную смесь поместите в хлеб-пита вместе с ломтиками свежих огурцов, помидоров и брюссельской капустой. Все, что останется, храните в холодильнике в течение нескольких дней.

Пищевая и энергетическая ценность порции продукта: 213 калорий; 8 г белков, 19 г углеводов, 12 г жиров (50% калорий), 226 мг натрия, 195 мг калия, 77 мг кальция, 4 г пищевой клетчатки. Считайте это, как 1 унцию белков и 2 порции граммов жиров. Хотя в этом пюре и содержится 50% калорий жиров, но в сочетании с другими продуктами из меню общее число калорий жиров в вашем обеде будет составлять менее 30%.

ПИКАНТНАЯ ОВОЩНАЯ СМЕСЬ

5 порций

На создание этого блюда меня отчасти вдохновил рецепт из «Книги о вкусной и здоровой пище» Джейн Броди (1985 г.).

Соус:

- 1/4 стакана куриного или овощного бульона
- 1 столовая ложка вустерширского соуса
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка «Mirin» или сухого хереса

Овощная смесь:

кулинарный спрей

- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка кунжутного масла (если любите острую пищу, воспользуйтесь растительным маслом «чили»!)
- 1 столовая ложка чеснока, пропущенного через мясорубку

- 1 столовая ложка семян кунжута, лучше очищенных
- 0.5 чайной ложки молотого красного перца
- 0.5 фунта твердого «тофу» (соевого творога), нарезанного мелкими кубиками
- 2 моркови, нарезанные наискось тонкими ломтиками
- 2 стакана соцветий брокколи (с 1 головки среднего размера)
- 1 упаковка (6 унций) замороженных стручков китайского гороха

Смешайте все ингредиенты для соуса. Обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность глубокого сотейника с противопригарным покрытием. Подогрейте в нем оливковое и кунжутное масла на огне средней интенсивности. Добавьте чеснок, кунжутные семена и красный перец. Быстро доведите до кипения и затем добавляйте кубики «тофу». Смешайте кубики с чесноком и кунжутными семенами, чтобы покрыть ими поверхность кубиков. Продолжайте помешивать в течение 2 минут, пока творожные кубики не подрумянятся. Переложите кубики из сотейника в другую посуду.

Положите в сотейник морковь и добавьте 2 столовые ложки воды. Убавьте огонь до слабого и, закрыв крышкой, готовьте морковь до мягкости, периодически помешивая. Затем снимите крышку, добавьте брокколи и продолжайте готовить в открытом сотейнике еще 2 минуты. После этого положите стручки гороха, размешайте и продержите на огне 1 минуту. Затем добавьте кубики творога и соус. Хорошенько перемешайте все ингредиенты. Закройте сотейник крышкой и тщательно прогревайте овощную смесь в течение 3 минут. Подавать с отварным рисом, положив овощную смесь сверху.

Пищевая и энергетическая ценность порции: 148 калорий; 10,5 г белков, 13 г углеводов, 7 г жиров (40% калорий), 103 мг натрия, 163 мг кальция, 516 мг калия, 4 г пищевой клетчатки. Считайте это как 1.5 унции белков и 2 порции овощей. Хотя овощная смесь содержит 40% калорий жиров, если она подается с рисом, то удельный вес калорий жиров снижается менее чем до 30%.

«ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ ОТ ТАНИ»

3.5 порции (по 0.5 стакана каждая)

Моя хорошая подруга Таня Евтухова поделилась со мной рецептом этого чудесного угощения.

- 1 стакан замороженной, неподслащенной черники или любых других замороженных фруктов (без сахара)
- 1 стакан нежирного ванильного йогурта

Тщательно смешайте в миксере фрукты с йогуртом. Ешьте сразу или храните в воздухо- непроницаемом контейнере в холодильнике. Совершенно замечательный вкус!

Пищевая и энергетическая ценность порции продукта: 74 калории; 3,5 г белков, 15,5 г углеводов, 0,3 г жиров (3% калорий), 40 мг натрия, 167 мг калия, 118 мг кальция, 1 г пищевой клетчатки. Считайте каждую порцию как прием половины фруктовой и половины молочно-йогуртовой порций продуктов.

4-я НЕДЕЛЯ: РЕЦЕПТЫ

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

1 порция

Кулинарный спрей

Зеленый лук мелко нарезанный (перья 1 луковицы; необязательно!)

- 1.5 стакана измельченного свежего шпината
- 0.5 стакана заменителя яиц, или любого другого (можно взять 1 целое яйцо и 2 яичных белка; это увеличит количество жиров на 5 граммов)

Щепотка соли, перец по вкусу

2 столовые ложки мелко нарезанного сыра с низким содержанием жиров и любым вкусом

Обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность маленького низкого сотейника с противопригарным покрытием. На огне средней интенсивности поместите под крышкой лук и шпинат примерно 3 минуты. Выложите сверху и по краям шпината заменитель яйца так, чтобы им покрылось дно сотейника. Добавьте перец по вкусу и щепотку соли. Доведите омлет почти до готовности на очень слабом огне. Посыпав сверху сыром, продолжайте готовить его до тех пор, пока он полностью не прожарится. В заключение либо сверните омлет пополам и слегка надавите на него, чтобы убедиться в том, что он готов, либо подержите его несколько минут под бройлером. Примечание: Если вы жарите омлет под крышкой, то он готовится быстрее и не требует никаких добавочных за-

ключительных операций; однако по вкусу он будет напоминать вареное яйцо.

Пищевая и энергетическая ценность порции: 117 калорий; 16,5 г белков, 6 г углеводов, 3,5 г жиров (27% калорий), 400 мг натрия, 747 мг калия, 252 мг кальция, 2 г пищевой клетчатки. Считайте как 2 унции белков и 1 порцию овощей.

ПОЛЕЗНЫЕ СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ С ЦУКИНИ

8 больших или 16 маленьких булочек (порционная норма — 1 большая или 2 маленькие булочки)

Кулинарный спрей

2¹/₄ стакана непросеянной муки

1/4 стакана сахара

1/4 стакана обезжиренного молочного порошка

1 чайная ложка корицы

1/4 чайной ложки соли

1 чайная ложка пищевой соды

1/2 чайной ложки пекарного порошка (заменяющего дрожжи)

1/2 чайной ложки имбиря

1 1/2 цуккини среднего размера (измельченной)

8 унций обыкновенного нежирного йогурта

1/4 стакана чистого кленового сиропа

1/4 стакана неподслащенного яблочного пюре

1/2 стакана обезжиренного заменителя яиц

1 стакан изюма без косточек

1 чайная ложка ванильного экстракта

Предварительно разогрейте духовку до 350°. Обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность 8 больших или 16 маленьких формочек для выпечки булочек.

В миске средних размеров соедините все сухие ингредиенты и тщательно перемешайте.

В большой миске соедините все оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешайте их венчиком (сбивалкой для яиц).

Соедините мучную смесь со смесью цуккини и перемешивайте их ложкой, пока мука не станет влажной.

Разложите ложкой взбитое тесто по формочкам. Выпекайте их в течение 30 минут (или меньше, если вы печете маленькие булочки) либо до тех пор, пока зубочистка, введенная в центр каждой булочки и вынутая обратно, не окажется сухой. Дайте булочкам остыть на проволочной решетке, прежде чем вынимать их из форм. Ешьте как обычно или нарежьте ломтиками и подогрейте, а затем подавайте с.

яблочным пюре или джемом, сваренным из разных видов фруктов. Эти сдобные булочки не уступают по вкусу булочкам с цуккини традиционного приготовления, хотя почти не содержат жиров и менее сладкие, чем обычные. Чтобы они были послаще, воспользуйтесь нежирным ванильным йогуртом вместо обыкновенного или добавьте большее количество сахара, заменив им обезжиренный молочный порошок.

Пищевая и энергетическая ценность 1 большой булочки: 254 калории; 9 г белков, 57 г углеводов, 0,8 г жиров (3% калорий), 228 мг натрия, 502 мг калия, 128 мг кальция, 5,7 г пищевой клетчатки. Считайте каждую большую булочку как прием 1 порции зерновых и 1 порции сладкого.

ПАСТА «ПРИМАВЕРА»

Получается 4 большие порции

Упрощенный вариант рецепта из «Книги о вкусной и здоровой пище» Джейн Броди (1985 г). Для приготовления этого блюда вы можете использовать любые свежие или свежемороженные овощи в измельченном виде или нарезанные тонкими ломтиками, в количестве, эквивалентном примерно 4 стаканам. Овощи, перечисленные в этом рецепте, делают блюдо не только очень вкусным и ароматным, но и красивым по его цветовому решению.

2 моркови, нарезанные наискось

1 стакан измельченной брокколи (можно с черенками)

1/2 зеленого перца (измельченного)

3 больших гриба, нарезанных ломтиками

1 желтый кабачок, нарезанный ломтиками толщиной 1/4 дюйма

Кулинарный спрей

1 чайная ложка оливкового масла

1-2 зубка чеснока, пропущенные через мясорубку

2 куриные грудки без костей и кожи, нарезанные на мелкие кусочки

12 унций лапши

Соус:

2 чайные ложки маргарина (или 4 чайные ложки маргарина с низким содержанием жиров)

2 столовые ложки муки (разведенной водой)

1 стакан снятого молока

1/2 стакана куриного бульона

1/4 натертого на терке сыра пармезан

1 чайная ложка сушеного базилика

Сначала поставьте греть воду для приготовления лапши. Тем временем отварите все овощи на пару до полумякости (морковь и брокколи в течение 5-7 минут). Для остальных овощей потребуется меньше времени. Пока овощи готовятся на пару, обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность глубокого сотейника. Подогрейте оливковое масло на огне средней интенсивности. Добавьте чеснок и поместите его в течение 1 минуты. Добавьте куриное мясо и перемешайте его с чесноком. Когда кусочки куриной грудки подрумянятся, убавьте огонь до очень слабого и накройте сотейник крышкой. Готовьте куриное мясо до тех пор, пока оно не станет мягким и не утратит розовый цвет. Смешайте его с овощами и поддерживайте эту смесь, не давая ей остыть, в слабо разогретой духовке.

Доведите воду до сильного кипения и заложите в нее лапшу. Пока готовится лапша, займитесь соусом. На огне средней интенсивности растопите в маленькой кастрюльке маргарин и влейте в него при постоянном помешивании веселкой половинное количество муки, разведенной водой.

Постепенно вливайте понемногу, постоянно размешивая, молоко и куриный бульон. Добавляя оставшуюся часть муки, разведенной водой, перемешивайте соус веселкой во избежание образования комков. Держите соус на огне, пока он не начнет густеть. Тогда добавьте в него тертый сыр пармезан и базилик. Варите при помешивании до тех пор, пока сыр не расплавится и соус не станет еще гуще. Вылейте соус в приготовленную ранее смесь из овощей и куриного мяса и аккуратно перемешайте. Заправленная соусом смесь подается поверх отварной лапши. Это блюдо быстро остывает, поэтому подавайте его сразу же к столу.

Пищевая и энергетическая ценность порции продукта: 563 калории; 29,5 г белков, 85 г углеводов, 12 г жиров (19% калорий), 310 мг натрия, 743 мг калия, 231 мг кальция, 4 г пищевой клетчатки. Считайте это блюдо как прием 2 унций белков, 2 разовых нормы овощей и 3 разовых нормы зерновых.

БОБЫ НА ЗАВТРАК

4 порции

1 банка обыкновенных консервированных темных бобов

4 целых яйца

Выложите бобы из банки (вместе с соком) в глубокий сотейник с противопригарным покрытием, поставленный на огонь средней интенсивности. Когда бобы слегка прогреются, осторожно разбейте яйца поверх бобов. Закройте сотейник крышкой и держите на умеренно слабом огне, пока не сварятся «яйца-пашот». Осторожно положите на тарелку порцию бобов с одним яйцом сверху. Подавайте к столу вместе с теплыми кукурузными лепешками и соусом «сальса» или «пико де гальо» (рецепт представлен ниже).

Пищевая и энергетическая ценность одной порции: 219 калорий; 16 г белков, 27 г углеводов, 5,5 г жиров (23% калорий), 140 мг натрия, 450 мг калия, 55 мг кальция, 4,6 г пищевой клетчатки. Считайте как прием 2 унций белков.

ПИКАНТНАЯ ПРИПРАВА «ПИКО ДЕ ГАЛЬО»

(«Pico de Gallo»)

32 порционные нормы (каждая по 2 столовые ложки)

В моем доме эта приправа съедается очень быстро, поэтому я всегда готовлю ее помногу. Возможно, вы предпочтете приготовить вдвое меньшее количество. Если она окажется слишком острой для вас, добавьте в нее больше помидоров.

15 свежих перчиков «халапеньо»

1 репчатая белая луковица (средней величины)

5 «римских» томатов

4 столовые ложки свежего кориандра (по вкусу)

Щепотка или две соли

Наденьте резиновые перчатки и осторожно удалите стебли и зернышки из перчиков. (В зависимости от сорта перчики могут оказаться очень жгучими, а зернышки только усиливать их жгучесть. Если вы не наденете перчаток, то очень скоро пожалеете об этом!) Измельчите перец, лук, томаты и кориандр. Лучше воспользоваться специальной луко-резкой или кухонным комбайном, особенно для измельчения лука и жгучего перца. Тем не менее томаты вполне могут быть слишком сочными, поэтому лучше резать их вручную. Осторожно смешайте все ингредиенты. Добавьте соль. В отличие от «сальсы» в этой приправе должно быть очень мало сока. Она замечательно подходит к яйцам, рыбе, кури-

це, перцу «чили» и бобам. Вы можете использовать ее для приготовления пищи или в качестве подливки к обезжиренным, нарезанным тонкими ломтиками кукурузным лепешкам.

Пищевая и энергетическая ценность порции продукта: 12 калорий; 0,6 г белков, 3 г углеводов, 0,1 г жиров (6% калорий), 10 мг натрия, 108 мг калия, 5 мг кальция, 0,7 г пищевой клетчатки. Считайте как прием 1/2 порции «овошей».

ЛУКОВЫЙ СОУС БЕШАМЕЛЬ

8 порций (каждая по 1/2 стакана)

Упрощенный вариант рецепта, которым поделился со мной Марк Берроуз, мой товарищ, такой же большой любитель лука и чеснока. В этом соусе масса и того и другого! Вы можете сделать его с соевым молоком; в таком случае соус будет чуть слаще, чем приготовленный на коровьем молоке.

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 3 большие луковицы, разделенные на четыре части и нарезанные ломтиками
- 6 больших зубков чеснока, нарезанных толстыми ломтиками
- 4 столовые ложки непросеянной пшеничной муки
- 2 стакана снятого молока
- Щепотка измельченного мускатного ореха
- 1/4-1/2 чайной ложки соли (по вкусу)
- 1/2 чайной ложки белого перца

Разогревайте в глубоком сотейнике с противопригарным покрытием оливковое масло, пока оно не станет горячим. (Если капелька воды «выстрелит», попав на масло, значит, оно достаточно разогрето.) Обжаривайте на нем ломтики лука и чеснока до полупрозрачности в течение 10 минут.

Тем временем засыпьте муку и влейте 1/2 стакана молока в стеклянную банку. Взбалтывайте содержимое до образования однородной смеси. Добавьте в сотейник, где готовятся лук и чеснок, мускатный орех и влейте, помешивая, оставшиеся 1 1/2 стакана молока; нагревайте смесь до кипения. Затем при постоянном помешивании медленно добавляйте муку, разведенную молоком, соль и перец. Кипятите соус на медленном огне под крышкой в течение 2-3 минут. Подавайте его с лапшой.

Питательная и энергетическая ценность порции соуса: 113 калорий; 17 г углеводов, 4 г белков, 3,7 г жиров (29% калорий жиров), 169 мг натрия, 314 мг калия, 106 мг кальция, 2,5 г пищевой клетчатки. Считайте как прием 1 порции «овошей» и неполной порции «молочных продуктов».

ВКУСНЫЕ И ПОСТНЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ

Дюжина кексов (1 порция — 1 кекс)

Модифицированная версия рецепта шоколадных кексов из поваренной книги «Быстро и легко» (Oxmoor House, 1990 г.).

- 1 1/2 стакана обыкновенной муки
- 1/2 стакана и 1 1/2 столовых ложки сахара
- 1/4 стакана порошка какао (без сахара)
- 1 чайная ложка пекарного порошка (заменяющего дрожжи)
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 1/3 стакана воды
- 2 столовые ложки коричневого масла
- 1/2 столовой ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1/3 стакана мелкой «стружки» полусладкого шоколада
- 1 чайная ложка сахарной пудры

Предварительно разогрейте духовку до 375°. Положите бумажные прокладки в форму для выпечки кексов. Соедините все сухие ингредиенты в миске и тщательно перемешайте их. В отдельной миске смешайте жидкие ингредиенты. В центре мучной смеси сделайте углубление. Влейте в него жидкие ингредиенты и размешивайте до тех пор, пока смесь не станет влажной. Добавьте шоколадную стружку и продолжайте осторожно вымешивать тесто. Затем наполните им каждое отделение формы для выпечки кексов примерно на 2/3. Выпекайте в течение 12 минут, или пока зубочистка, которую вы воткнете в кекс, не будет оставаться сухой. (В местности, расположенной значительно выше уровня моря, для их выпечки потребуются около 20 минут.) Готовые изделия охладите на проволочной решетке, выньте из формы и посыпьте сахарной пудрой.

Пищевая и энергетическая ценность 1 кекса: 150 калорий; 2 г белков, 27 г углеводов, 4 г жиров (25% калорий), 160 мг натрия, 105 мг калия, 7 мг кальция, 1/2 г пищевой клетчатки. Считайте это как прием 1 порции «сладкого».

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С РИСОМ, СЫРОМ И ОВОЩАМИ

6 порций

Упрощенный вариант рецепта, предлагаемого Научно-исследовательским институтом консервирования лососевых рыб.

Противопригарный кулинарный спрей

1 банка (емкостью 14³/₄ унции) консервированного лосося (нерки)

1¹/₂ стакана отварного коричневого риса

1 баночка (8¹/₂ унций) консервированной кукурузы отборных сортов

1/2 зеленого перца (измельченного)

Зеленый лук (перья 2 луковиц), мелко нарезанный

3/4 стакана тертого сыра с низким содержанием жиров

Белки 2 яиц (взбитые)

1/4 чайной ложки приправы марки «Mrs. Dash»

1/4 чайной ложки растительного масла из чили и кунжута (или 3 капли соуса «табаско»)

Предварительно разогрейте духовку до 350°. Обработайте внутреннюю поверхность стеклянного противня кулинарным спреем. В миску среднего размера выложите консервированный лосось. Добавьте все остальные ингредиенты, тщательно смешивая их. Поместите эту смесь на стеклянный противень. Запекайте в духовке в течение 1 часа. Затем дайте постоять готовому блюду 5 минут при комнатной температуре, прежде чем подавать его к столу. В холодном виде оно тоже очень вкусное.

Пищевая и энергетическая ценность порции продукта: 233 калории; 21 г белков, 21 г углеводов, 7,5 г жиров (29% калорий), 630 мг натрия, 373 мг калия, 283 мг кальция, 1,7 г пищевой клетчатки. Считайте это, как 2¹/₂ унций белков и неполные порции зерновых и овощей.

«КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК»

1 стакан

1 чайную ложку рома смешайте с черной патокой в стакане горячей воды. Если хотите, можете добавить молоко.

Пищевая и энергетическая ценность 1 стакана напитка (без молока): 15 калорий; 0 белков, 6 г углеводов, 0 г жиров, 13 мг натрия, 196 мг калия, 51 мг кальция, 0 пищевой

клетчатки. Считайте это как прием продукта из «дополнительной группы».

КАША ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ КРУП С КЛЮКВОЙ

2 большие порции

У меня всегда имеется запас самых разных круп для приготовления этой каши. Если хотите, можете воспользоваться готовой крупной смесью для каши.

3/4 стакана воды

3/4 стакана яблочного сока

1/3 стакана сушеной подслащенной клюквы (можно заменить изюмом)

3 столовые ложки «Zoom» или любого другого вида крупы из недробленной пшеницы

2 столовые ложки овсяных отрубей

3 столовые ложки крупы из дробленого ржаного зерна

3 столовые ложки овсянки быстрого приготовления

Щепотка соли

Смешайте воду, яблочный сок и клюкву в маленькой кастрюльке. Доведите эту смесь до кипения. Тем временем смешайте крупы и соль. Когда жидкость в кастрюльке закипит, медленно всыпьте в нее крупяную смесь, постоянно помешивая. Убавьте огонь до очень слабого и, постоянно помешивая, варите кашу в течение 2 минут. Выключите плиту. Закройте кастрюльку крышкой и дайте каше постоять 1 минуту. При желании можете подавать ее с молоком; дополнительного подслащивания не требуется.

Пищевая и энергетическая ценность 1 порции (без молока): 225 калорий; 5 г белков, 54 г углеводов, 1,5 г жиров (5% калорий), 211 мг натрия, 404 мг калия, 34 мг кальция, 4 г пищевой клетчатки. Считайте это как прием 2-разовых норм зерновых и 1¹/₂ нормы фруктов.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

4 порции

2 стакана соцветий брокколи (с 1 черенка среднего размера; черенок используйте для приготовления тушеных овощей или салата).

1/2 головки цветной капусты (разделить на соцветия)

Зеленый лук (перья 1 луковицы)

Заправка:

1/4 стакана обыкновенного, нежирного йогурта
1 столовая ложка майонеза с низким содержанием жиров

Щепотка семян сельдерея

Щепотка укропа

1/4 чайной ложки базилика

Щепотка соли

Доведите воду до кипения в большой кастрюле. Бланшируйте брокколи и цветную капусту в кипящей воде 1-2 минуты. (Я пользуюсь большой кастрюлей, в которую можно вставить дуршлаг; кладу овощи в дуршлаг и помещаю его в кипящую воду.) Сразу же охладите овощи в холодильнике или в раковине под струей холодной воды. Тем временем измельчите зеленый лук.

Смешайте все ингредиенты для салатной заправки. Когда овощи остынут, нарежьте их. Добавьте лук и заправку. Тщательно перемешайте. Слегка подогрейте, прежде чем подавать к столу. Свежеприготовленный салат значительно вкуснее.

Пищевая и энергетическая ценность 1 порции продукта: 49 калорий; 4,5 г белков, 7 г углеводов, 1,5 г жиров (23% калорий), 79 мг натрия, 511 мг калия, 73 мг кальция, 4 г пищевой клетчатки. Считайте это как прием 1 порции «овощей».

ТЕМНЫЕ БОБЫ С РИСОМ

6 порций (порционная норма — 1 стакан бобов и 1 стакан риса)

Упрощенный вариант блюда из раздела «Новые рецепты» меню ресторана «Мусвуд».

2 стакана коричневого риса (получается 6 стаканов отварного риса)

Противопригарный кулинарный спрей

1 столовая ложка оливкового масла

1 луковица среднего размера (измельченная)

3 зубка чеснока, пропущенного через мясорубку

1 морковь среднего размера (измельченная)

Половинка мелко нарезанного зеленого перца

1/2 чайной ложки тмина

1/2 чайной ложки кориандра

Соль и перец по вкусу

1 столовая ложка сушеной петрушки

1 банка (емкостью 14,5 унций) консервированных томатов (с соком)

2 банки (по 15 унций) консервированных темных бобов (жидкость не используется!)

Начните с приготовления риса. Одновременно обработайте кулинарным спреем внутреннюю поверхность глубокого сотейника с противопригарным покрытием. Влейте в него оливковое масло и обжаривайте лук и чеснок в течение 3 минут. Добавьте морковь и продолжайте готовить еще 3 минуты. Положите зеленый перец и держите овощную смесь на огне 5 минут. Затем заложите специи и консервированные томаты вместе с соком. Кипятите овощи на медленном огне, пока они не станут мягкими. Добавьте консервированные бобы, предварительно слив с них жидкость, и оставьте кипеть на медленном огне еще на 10 минут. Готовые овощи подаются поверх отварного риса вместе с обезжиренной сметаной или йогуртом.

Пищевая и энергетическая ценность 1 порции: 376 калорий; 13 г белков, 72 г углеводов, 4,6 г жиров (11% калорий), 120 мг натрия, 704 мг калия, 77 мг кальция, 8 г пищевой клетчатки. Считайте это как прием 2 унций белков и 2 разовых порционных норм зерновых.

ТЫКВЕННЫЕ ПАЛОЧКИ

8 порций

Слегка модернизированный вариант рецепта, который был мною обнаружен в книге Энн Линдсей Грир «КУХНЯ АМЕРИКАНСКОГО ЮГО-ЗАПАДА» (1983 г.).

1 тыква «джикама» (маленькая или средних размеров)

Несколько свежих лаймов (разновидность лимона)

1/2 чайной ложки порошка из чили (или паприки)

1-2 столовые ложки свежего измельченного кориандра

С помощью острого ножа очистите тыкву от корки, а также удалите волокна и внутренние наслоения. Нарежьте белую мякоть тыквы тонкими полосками. Выжмите сок из лаймов над тыквенными полосками. Посыпьте их порошком чили, измельченным кориандром и аккуратно перемешайте.

Мы не располагаем данными о пищевой и энергетической ценности этого овоща. Предлагаемое блюдо имеет низкое содержание жиров, поскольку все овощи (за исключением авокадо) содержат мало жиров. К тому же в рецепте не предусмотрено добавление жиров. Поэтому считайте его как прием 1 порции овощей.

Проблемная зона: поясница

БРАЙАН ХОЛМС, доктор медицинских наук

Вы относитесь к привилегированной и крайне малочисленной группе людей, если не страдаете от болей в пояснице. Этот недуг заставляет 80% американцев хотя бы раз в жизни терять трудоспособность по крайней мере на одну неделю. К тому же его лечение является самым дорогостоящим в Америке. На избавление от болей в пояснице ежегодно тратится восемьдесят миллиардов долларов.

Момент внезапности

Изолированный позвоночник может выдержать нагрузку всего лишь в пять фунтов, после увеличения которой он согнется под давлением или сломается. Этот пример подчеркивает важность мягких тканей (мышц, сухожилий и связок), защищающих позвоночник и позволяющих ему выполнять свои физиологические функции. Все травмы в области поясничного отдела позвоночника происходят оттого, что он подвергается нагрузке или силовому воздействию извне, превосходящим допустимые уровни. 90% всех поясничных болей приходится на долю болевых ощущений в мягких тканях при их повреждении. Большинство случаев повреждения мягких тка-

ней в поясничной области является следствием неосторожности в так называемый момент внезапности, когда человеку приходится поспешно реагировать на изменения окружающей обстановки. Получить травму можно в тех случаях, когда вы резко поворачиваетесь или падаете.

Острые и хронические боли в области поясницы

Боли в области поясницы в зависимости от их продолжительности подразделяются на острые и хронические. Боль, ощущаемая на протяжении первых шести недель, считается острой. В 80% случаев острая поясничная боль в течение шести недель проходит сама, без медицинского вмешательства. Поэтому в период острых болей в пояснице рекомендации врачей сводятся, как правило, к сохранению больным постельного режима, предоставляя организму возможность исцелиться самостоятельно. Использование таких средств, как лед и тепло, а также процедуры ультразвук, массаж, акупунктура, мануальная терапия, обычно улучшают ваше самочувствие, но их истинная роль в процессе излечения пока не установлена.

Боль в спине можно расценивать как хроническую, если она продолжается непрерывно более шести недель. В случае хронической боли организм сам подключает к работе другие группы мышц, которые берут на себя часть функций больной поясницы. В каждом конкретном случае этот процесс носит индивидуальный характер. Таков примитивный нейромышечный механизм выживания, благодаря которому еще наши далекие предки избегали смертельной опасности даже при наличии травмы. С этим явлением сталкивался каждый, кому приходилось наблюдать, как животное продолжало передвигаться, несмотря на полученные раны. Естественной реакцией на боли в спине является стремление избегать каких-либо движений, требующих напряжения мышц спины. Это позволяет защитить мышцы спины от воздействия внешних сил и снимает болевые ощущения. Но осложнения, которые нельзя исключать впоследствии, могут оказаться весьма серьезными. Боль в мышцах способствует их вынужденному бездействию. Бездействие приводит к атрофии, в результате которой происходит ослабление мышц. Слабые мышцы спины подвержены травматизму и болевым ощущениям, поскольку они не в состоянии нормально функционировать. Этот прочный круг именуется «хроническим синдромом снижения функции органа». Механизм этого процесса можно объяснить на следующем примере: представьте себе человека со сломанной рукой, которая находилась в гипсовой повязке 6-8 недель. После удаления гипса мышцы руки ослабевают. Человеческий организм физиологически адаптируется, реагируя на те условия, в которых он вынужден находиться. Группа мышц, не функционировавшая в течение длительного периода времени, становится слабее.

Профилактические меры

У человека, страдающего от хронических болей в пояснице, ослаблены разгибающие мышцы туловища. Эти мышцы необходимо укреплять, чтобы вернуться к полноценной жизни и восстановить трудоспособность. Очень важно повысить функциональные возможности поясницы и защитить ее, наращивая силу мышечных тканей в этой области. С помощью профилактических мер можно избежать большинства случаев появления болей. Но если они все же

возникнут, то, как правило, успешно поддаются лечению. Для того чтобы сделать мышцы сильными, их нужно регулярно подвергать физическому стимулированию (заниматься силовой тренировкой). Другими словами, с помощью изолированной тренировки и укрепления соответствующих групп мышц вы сможете избавиться от болей в спине и предотвратить их дальнейшее появление. Став сильнее, вы обретете способность активно противостоять неожиданностям и сумеете уберечься от травматизма. Выполнение специальных физических упражнений является единственным эффективным способом избежать проблем с поясницей. К тому же именно этот самый надежный способ применяется для профилактики в целях предотвращения рецидивов хронических болей в области поясницы.

Если мы обратим внимание на обычное движение туловища, то обнаружим, что оно совершает движение с амплитудой примерно в 182° . При сокращении мышц ягодиц и подколенных сухожилий, когда они вращают таз, происходит поворот на 110° . Отрезок амплитуды движения в 72° обеспечивают мышцы поясничного отдела позвоночника. Именно эта группа мышц, задействованная для осуществления движения на данном отрезке амплитуды, атрофируется и перестает функционировать при возникновении болевых ощущений. К сожалению, это приводит также к перерождению сухожилий, связок и межпозвоночных дисков. Недостаточное кровоснабжение дисков не позволяет осуществить удаление продуктов распада, образующихся в процессе метаболизма. Питательные вещества поступают посредством диффузии, вследствие чего диски должны «загружаться» и «разгружаться» наподобие губки. Эти процессы осуществляются с помощью мышц, окружающих межпозвоночные диски. Если мышцы поясничного отдела позвоночника не могут нормально функционировать, то процесс метаболизма нарушается, и болевые ощущения сохраняются из-за неспособности дисков к самовосстановлению. Кроме того, важно иметь здоровые мышцы в области поясницы, поскольку нормальное функционирование этой группы мышц необходимо для восстановления и регулирования процесса образования новой клетчатки сухожилий, связок и фасций — оболочек, покрывающих мышцы. Работа поясничных мышц способствует выработке синовиальной жидкости, содержа-

щейся в синовиальной сумке, сообщающейся с полостью сустава. Эта жидкость служит естественным смазочным материалом, обеспечивающим скольжение суставных поверхностей с минимальным трением.

Страдающим от хронических болей в пояснице следует специально тренировать мышцы поясничной области в целях их укрепления. В процессе выпрямления туловища нагрузка на первую очередь приходится на сгибающие мышцы бедер, а на поясничные разгибатели — лишь во вторую. Для укрепления поясничных разгибающих мышц их необходимо тренировать отдельно, чтобы они могли перегружаться, подвергаясь большей физической нагрузке, чем в привычном режиме. Только тогда они станут сильнее и будут готовы достойно противостоять любой неожиданности. В настоящее время на потребительском рынке представлен всего лишь один аппарат, блокирующий движения тазом при стретчинге туловища, — тренажер для мышц поясничной области «MedX».

Поясница, ноги и ягодицы

Укрепление мышц ягодиц, бедер и голеней является важным профилактическим мероприятием, направленным на предотвращение заболеваний поясницы, а также средством восстановления при наличии проблем в этой области. Мышцы тазобедренной области принимают участие в большинстве движений, производимых спиной. Примерно так же, как прочность цепочки определяется прочностью ее слабейшего звена, наш «запас прочности» зависит всего лишь от того, в какой степени мы подвергаем нагрузке самую уязвимую часть своего тела в процессе выполнения упражнения. При наличии сильных мышц ягодиц, бедер и голеней можно выполнять большее количество упражнений с отягощениями, тренироваться дольше и иметь легкую походку и правильную осанку. Если у нас слабые ноги и дряблые ягодицы, то спина подвергается гораздо большим нагрузкам, поскольку нам приходится производить подъем отягощения с нарушением осанки, увеличивая не только нагрузку на поясницу, но и вероятность травматизма. Именно по такому сценарию развиваются события, вследствие которых происходит повреждение мягких тканей поясницы, поскольку одной группе мышц приходится подменять другую.

Мышцы брюшного пресса

Слабые мышцы брюшного пресса позволяют животу обвисать, увеличивая нагрузку на поясницу и заставляя ее удерживать перед собой его внушительную массу. Укрепление мышц живота способствует повышению давления внутри брюшной полости, которое в свою очередь заставляет позвоночный столб держаться более прямо. В результате этого снижается нагрузка на межпозвоночные диски в области поясницы. Неправильная осанка способствует болям в пояснице. Укрепление разгибающих мышц поясницы и мышц брюшного пресса поможет вам обрести правильную осанку и значительно уменьшить вероятность возникновения поясничных болей. Сильные мышцы поясницы и развитый брюшной пресс обеспечивают хорошее состояние спины.

Верхняя часть спины и грудная клетка

Как уже отмечалось выше, правильная осанка является важным условием для того, чтобы поясница была здоровой. Всем известно, что имеется определенное несоответствие между развитием мышц грудной клетки и развитием мышц спины. Поскольку мы предрасположены выполнять любую работу непосредственно перед собой, а не за спиной, то мускулатура грудной клетки и плеч более развита, чем мышцы спины, и имеет тенденцию наклонять туловище слегка вперед, что и отражается на осанке. Чтобы выпрямить позвоночный столб и исправить осанку, необходимо тренировать мышцы верхней части спины так же интенсивно, как и мышцы грудной клетки. Тренинг возвратит туловище в «центральное положение», улучшая, таким образом, осанку.

Эластичность подколенных сухожилий

Эластичность подколенных сухожилий важна для поясницы потому, что они связаны с областью таза. Местом прикрепления мышц, расположенных в нижней части спины и выпрямляющих позвоночный столб, также являются тазовые кости. Туго натянутые подколенные сухожилия ограничивают диапазон движений мышц, выпрямляющих позвоночник при наклоне, уменьшая гибкость туловища, и соот-

ветственно, возможности для укрепления этих мышц, во избежание чего следует всегда поддерживать эластичность сухожилий. Хорошее упражнение для стретчинга подколенных сухожилий дано на стр. 119. Обычно амплитуда движения ограничивается при повреждении мягких тканей; это могут быть внутримышечные спайки (соединение отдельных тканей в результате воспаления); укорочение сухожилий, или образование рубцов. Если вы будете выполнять упражнения для укрепления подколенных сухожилий по полной (в меру своих возможностей) амплитуде движений, то со временем вы сможете увеличить ее на 18°. Укрепив подколенные сухожилия, вы будете способны преодолеть сопротивление мягких тканей и снова выполнять упражнения с нормальной амплитудой движений.

Боли в области поясницы, как правило, являются следствием комбинации ряда факторов. Если проблемы с поясницей носят хронический характер, то укреплять эту ослабленную область позвоночника вы должны под наблюдением квалифицированного специалиста.

Упражнения и «программа»

Упражнения, описание которых представлено ниже, помогут вам укрепить мышцы поясницы. Упражнения даны в порядке нарастания сложности их выполнения — от простейших до самых сложных. Выбрав те из них, которые на данный момент соответствуют уровню вашей физической подготовки, включите их в свою программу тренинга мышц ягодиц, бедер и голей. Выполнять упражнения по укреплению мышц поясницы следует в конце тренировки; это позволит вам сохранить мышцы спины сильными и неутомленными до тех пор, пока вы будете выполнять другие упражнения, предусмотренные программой тренинга.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ

Всегда выполняйте упражнения с амплитудой движения, при которой вы не чувствуете боли. При появлении болевых ощущений сразу же прекращайте выполнение движения. Комплекс специальных упражнений, разработанных для силовой тренировки, поможет вам увеличить амплитуду движения на 15° относительно точки, в которой вы прежде заканчивали выпол-

нение движения. Поэтому каждый раз, прекращая движение непосредственно в точке, предшествующей ощущению дискомфорта, вы сумеете достичь значительных результатов в укреплении этой группы мышц помимо увеличения амплитуды движения. Никогда не делайте резких движений во время выполнения силового упражнения, даже если двигаться медленнее, контролируя себя, в какой-то момент бывает труднее. Резкие движения требуют больших энергозатрат. При выполнении плавного, контролируемого движения тренируемые мышцы не смогут преодолеть такого же значительного сопротивления, как при осуществлении движения рывком, но они все равно достигнут состояния утомления (цели вашей тренировки), а риск травматизма будет значительно снижен.

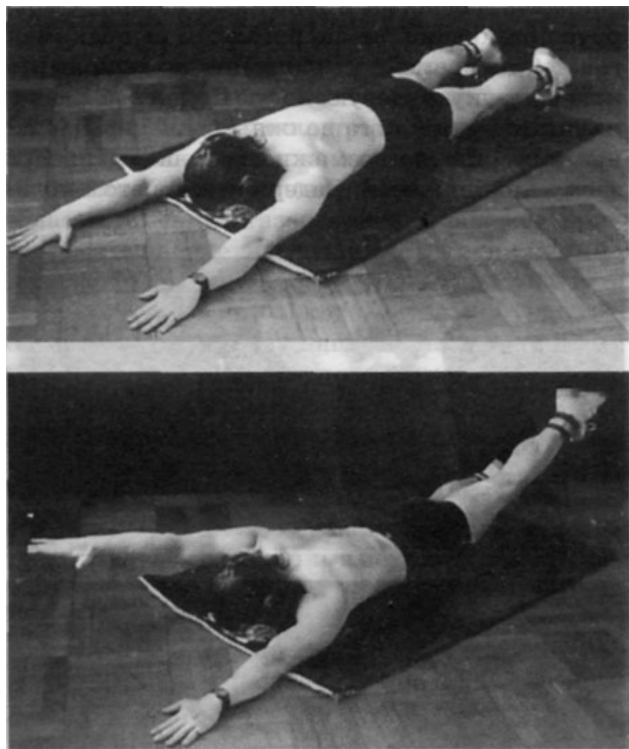
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ.

Поднимание разноименных руки и ноги в положении на коленях: Встаньте на четвереньки, опираясь ладонями и коленями на пол. Смотрите прямо вниз, не напрягаясь и не поднимая глаз. Одновременно поднимите и выпрямите правую руку и левую ногу. Поднятые разноименные рука и нога должны быть параллельны полу (или по возможности максимально к этому приближены). Задержитесь в этом поло-

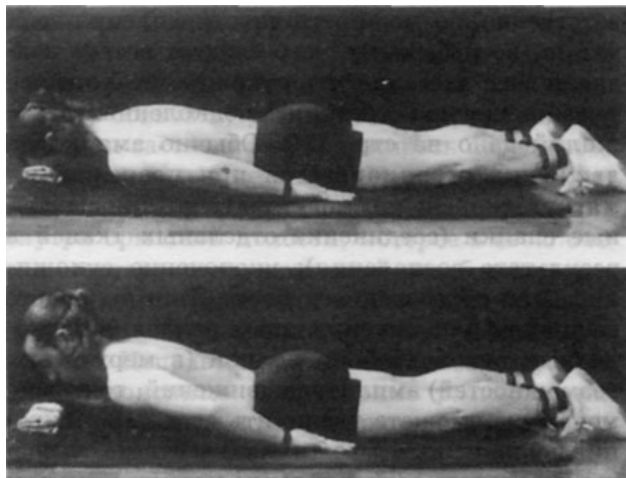


жении на две секунды, а затем плавно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите это движение, но левой рукой и правой ногой. Начните с 10 повторений для каждой разноименной пары конечностей и постепенно доведите количество повторов до 20. (Примечание: Никогда не используйте силу инерции при выполнении упражнения; если вы устали, то отдохните, а затем продолжайте.)

Поднимание разноименных руки и ноги в положении лежа на животе, лицом вниз. Лягте на живот, вытяните руки прямо перед собой ладонями книзу. Одновременно поднимите правую руку и левую ногу настолько высоко, насколько сможете, не ощущая дискомфорта. Задержитесь в этом положении на 2 секунды, а затем плавно опустите конечности на пол, вернувшись в исходную позицию. Повторите движение левой рукой и правой ногой. Постепенно отработайте выполнение этого упражнения до тех пор, пока вы с легкостью не сумеете сделать 20 повторений с каждой стороны.

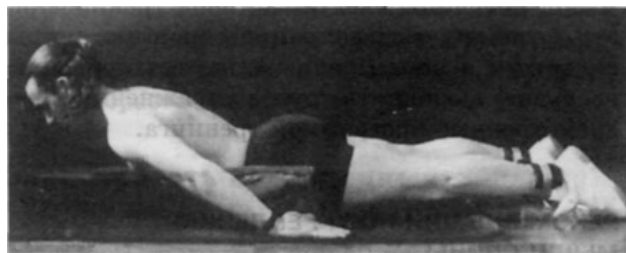


Поднимание туловища в положении лежа на животе. (Основной вариант) Лягте лицом вниз на живот. Вытяните руки вдоль туловища. Медленно поднимите туловище настолько, на-



сколько сможете, не испытывая дискомфорта. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и медленно опуститесь на пол. Постепенно доведите количество повторений этого упражнения до 20. Если ваши ступни отрываются от пола при выполнении основного варианта этого упражнения, или варианта с применением специальной твердой подушки, то зафиксируйте их под низкой кушеткой или с помощью вашего партнера по тренировке, который подержит вас за ноги.

Поднимание туловища в положении лежа на животе (с применением специальной твердой подушки). Лягте лицом вниз на живот, положив под таз твердую подушку; зафиксируйте ступни, поместив их под кушетку; вытяните руки вдоль туловища. Медленно поднимите ту-



ловище на удобную для вас высоту. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и медленно опуститесь на пол. Когда вы сможете без особых усилий делать 20 повторений этого движения, под таз положите вторую подушку. Это увеличит нагрузку и амплитуду движения при выполнении упражнения.

Поднимание туловища в положении лежа на животе (продвинутый уровень физической подготовки). Лягте лицом вниз на кровать, стол, тренировочную скамью или на «римский стул». Пусть кто-нибудь подержит вас за лодыжки, пока вы, медленно продвигаясь вперед, не примете положения, в котором ваш таз будет находиться у края стола (кровати, скамьи, «римского стула»), а туловище — свешиваться с него. Медленно поднимите туловище на максимально возможную для вас высоту. Задержитесь в этом положении на 2 секунды, затем вернитесь в исходную позицию. Когда вы сможете делать 20 повторений, следует усложнить упражнение, выполняя его с отягощениями в руках.

ТЕМ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ

Если вы страдаете от болей в пояснице, то вам предстоит преодолеть значительные трудности, когда вы приступите к регулярным тренировкам. Очень важно начинать с небольших нагрузок и повышать интенсивность тренинга постепенно. Возможно, в начале вам будет казаться, что вы сможете выполнять многое. Но следует помнить о том, что качество всегда важнее количества проделанной работы. Если вы поспешите перейти к более сложным упражнениям, не соответствующим уровню вашей физической подготовленности, то можете не суметь достаточно укрепить тренируемые мышцы и создать фундамент, необходимый для профилактики травматизма. Поэтому начинайте с выполнения простейших упражнений и постепенно, следуя рекомендациям, продвигайтесь вперед, достигая реальных успехов. Проблемы с поясницей возникли у вас не за одну ночь, и для восстановления ее функций тоже потребуется определенное время.

При наличии проблем в области поясницы, прежде чем приступить к регулярным тренировкам, вам необходимо обязательно посоветоваться с врачом. Очень важно, чтобы в процессе тренинга вы научились отличать хорошую мышечную боль от плохой. Подробно этот вопрос освещался на стр. 30-31. Не следует преодолевать спазматические, продолжительные, стреляющие и периферические боли.

В описании каждого упражнения указывается степень риска для поясницы при его выполнении. Ознакомьтесь с этой информацией до того, как станете выбирать упражнения. Однако, обнаружив пометку «риск минимальный», не следует делать вывод, что данное упражнение совершенно безопасно для вашей поясницы. Это означает лишь, что при его выполнении риск получения травмы минимален. Никогда не делайте резких и очень быстрых движений. Создав прочный фундамент для укрепления мышц, вы сможете перейти к более сложным физическим упражнениям. Но помните, что не следует торопиться, а в случаях, когда у вас возникают сомнения, необходимо обращаться к физиотерапевту или квалифицированному инструктору по фитнесу.

Важно помнить, что значительная часть поясничных проблем возникает по причине слабости мышц поясницы. Вы должны укрепить эту ослабленную область вашего тела. Соответствующие упражнения на растягивание (стретчинг) и специальный силовой тренинг помогут вам укрепить мышцы и предотвратить рецидивы хронических болей в области поясницы. Если вы решили заботиться о состоянии своей спины, то заниматься этим следует на протяжении всей жизни. А ключом к решению проблемы являются физические упражнения. Как говорят у нас в реабилитационном центре: «Если что-то не двигается, значит, оно неживое».

Все составляющие хорошего здоровья

ДЕБОРА М. ХОЛМС

В этой главе вы узнаете, каким образом физические упражнения оказывают влияние на человеческий организм с точки зрения физиологии. Понимание этих процессов поможет вам разобраться в различных аспектах механизмов действия спортивных тренировок на ваше тело. Ведь зачастую людям бывает непонятно, как обычная тренировка может воздействовать на функционирование всех систем человеческого организма. Например, как тренинг влияет на пищеварение, сон, гормональную систему и т. д.

Мы также рассмотрим вопрос о количестве и объеме тренировок, необходимом для укрепления здоровья: сколько будет достаточно, а сколько — слишком много. Уяснив это для себя, каждый сможет создать собственную всеобъемлющую программу тренинга и достичь желаемых целей.

В этой главе дан краткий обзор всех составляющих здоровья, целенаправленное достижение которых поможет вам улучшить качество своей жизни; показано, как физическое развитие и здоровый образ жизни соотносятся с остальными категориями и вписываются в общую систему хорошего здоровья, а также отражена

важная роль регулярного тренинга в деле физического развития личности как одного из аспектов хорошего здоровья.

И, наконец, в ней представлены тренировочные программы, разработанные для того, чтобы наглядно продемонстрировать, как тренирующийся может объединять различные упражнения, создавая полезную и эффективную программу тренинга.

Преимущества неизнурительных тренировок

На сегодняшний день концептуальный подход к тренировочному процессу в спортивном мире постоянно сводится к утверждениям типа «чем больше, тем лучше». (Тренируйтесь упорнее, бегайте быстрее; без боли не бывает прироста.) Неудивительно, что более 70% населения США ежегодно прекращают свои спортивные занятия. Почему для того, чтобы приносить пользу нашему здоровью, тренировки должны быть изнурительными? Они вовсе не должны быть таковыми! Постепенно научные исследования, которые проводятся по данному вопросу, начинают убедительно доказы-

вать, что иногда более уместен принцип «лучше меньше, да лучше».

Чтобы решить, чем вам следует заниматься во время тренировки, необходимо знать, что тренировочным программам присущи две крайности. Эти крайности можно охарактеризовать как «слишком много» или «слишком мало» упражнений, которые включены в ту или иную программу. Грамотно составленная программа тренинга — это нечто среднее между двумя крайностями. Необходимо подвергать свое тело нагрузкам, расширяя физические возможности и преодолевая барьер ранее недоступного, но не доводить себя до состояния перетренированности. Это вредно для организма и в целом отрицательно сказывается на выполнении тренировочной программы. Именно поэтому нам следует рассмотреть противоположную крайность, чтобы понять, как мало усилий требуется для достижения результатов, к которым мы стремимся, при возможности извлекать пользу даже тогда, когда мышцы подвергаются самой слабой стимуляции.

Давайте проследим, как физическое упражнение влияет на организм, чтобы убедиться, какой незначительной по величине должна быть нагрузка, стимулирующая деятельность всего организма для достижения желаемых результатов. Необходимо помнить о том, что занятия спортивными тренировками принесут вам много пользы. Вы будете не только лучше выглядеть, но и обретете различные блага, в том числе возможность лучше спать, реже впадать в депрессивные и стрессовые состояния, улучшить пищеварительный процесс, более четко и ясно мыслить, усовершенствовать координацию движений, повысить энергетический уровень и интенсивность обменных процессов, упорядочить функционирование всех систем организма. Но как же это все происходит? Для начала давайте рассмотрим взаимосвязь тела и мозга в действии.

Когда мы начинаем движение с одного сокращения какой-либо мышцы, то производим значительно большую работу, чем это может показаться на первый взгляд. Каждое сокращение — это всего лишь маленькая часть большого и сложного процесса. Мы знаем, что для того, чтобы сократилась эта мышца, в организме должен произойти целый ряд микропроцессов. Единичное сокращение мышцы вызывает микроскопические сокращения мышечных волокон, расположенных глубоко внутри этой

мышцы. Сократительные мышечные белки, называемые актином и миозином, играют важную роль, предоставляя возможность каждому мышечному волокну (миофибрилле) производить скользящие движения и вступать в контакт с другим волокном, посредством чего инициируется укорочение мышцы и, следовательно, происходит ее сокращение.

Для сокращения скелетной мышцы необходим стимул. Стимулы обычно передаются посредством нервных клеток, или нейронов, от мозга к мышцам. Мотонейроны иннервируют мышечные волокна в нервно-мышечных синапсах, через которые мышце передаются нервные импульсы. Когда импульс достигает мышечного волокна, происходит выделение химического вещества — ацетилхолина. Ацетилхолин приводит к мышечному возбуждению. Как только мышца получает сигнал к сокращению, нервно-мышечный импульс возвращается обратно в мозг для усиления стимуляции сокращения посредством проведения большего количества импульсов от мозга к мышцам либо для последующей передачи команды на расслабление, в зависимости от того, какое действие должны произвести мышечные волокна в данный момент.

После возвращения стимулирующего импульса обратно в мозг нервные импульсы могут передаваться другим нервно-мышечным синапсам. Ацетилхолин возбуждает нервные окончания в железах (зоны между мотонейронами и железами тела) и воздействует на пучки нервных волокон, соединяющие спинной мозг с головным и головной мозг со спинным. Различные железы организма выделяют много разных веществ; железы подразделяются на два типа: экзокринные (выделяющие, например, слезы, пот, жир, ушную серу и пищеварительный сок в протоки, которые выводят эти вещества на поверхность) и эндокринные (выделяющие свои продукты в кровь, например, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники). Эндокринные железы выделяют гормоны — химические вещества, регулирующие различные виды физиологической деятельности организма. Физические упражнения оказывают воздействие на различные гормональные и прочие системы организма посредством простых соединений, активируемых мотонейронами, посылающими импульсы, исходящие от мозга.

На сокращение мышцы, вызывающее различные стимулирующие процессы в организ-

ме, мозг отвечает сериями нервных импульсов, при этом достигаются более сильные сокращения мышечных волокон и увеличение развиваемой силы. Отслеженный нами физиологический процесс стимуляции показывает, каким образом весь организм получает пользу от возбуждения мышцы и/или от ее упражнения в целом. Разобравшись в принципе действия системы проведения импульсов от мозга к мышцам, мы сможем понять, что выполнение физических упражнений оказывает на наш организм большое положительное влияние, а не просто делает нас более привлекательными внешне.

Мы часто слышим о том, что гормоны производят различные эффекты на человеческий организм, но редко имеем возможность получить конкретную информацию об этих эффектах. Ниже приведены сведения о некоторых гормонах, стимулируемых тренингом, и о результатах, достигаемых посредством их стимуляции. Примеры гормональной стимуляции:

- Норадреналин: регулирует сон, сновидения и настроение.
- Дофамин: оказывает влияние на эмоциональное состояние и подсознательную (непроизвольную) работу скелетных мышц.
- Серотонин: стимулирует сон, сенсорное восприятие и регулирует температуру тела.
- Пептиды (цепочка аминокислот, обычно встречается в головном мозге): идут на построение белка организма.
- Эндорфины: снимают болевые ощущения; связаны с памятью и обучением, половой активностью, контролируют температуру тела; регулируют гормоны, которые обеспечивают начало половой зрелости, половое влечение и размножение.
- Ангиотензин: помогает регулировать кровяное давление.
- Холецистокинин: вызывает выделение поджелудочной железой пищеварительных соков и желчи из желчного пузыря; есть некоторые основания предполагать, что этот гормон может иметь отношение к контролю аппетита.
- Нейротензин: регулирует уровень глюкозы в крови и возможные пути распространения боли.

Сколько же нужно тренироваться, чтобы ваш организм мог обрести все виды вышепере-

численных благ? Не слишком много. Для человека, ведущего малоактивный образ жизни, часто придется заниматься лишь стретчингом для стимуляции мышечных волокон. Любое количество упражнений, стимулирующих сокращение мышц с большей производительностью (не обязательно с большей силой) и усиление кровотока в мышцах может повысить эффективность функционирования мозга и тела. Это следует иметь в виду, когда вы только приступаете к выполнению тренировочной программы, потому что даже незначительное нервно-мышечное усиление вызовет увеличение гормональных выделений, что приведет к улучшению вашего самочувствия. Когда вы почувствуете себя лучше, у вас появится стимул к дальнейшему приобщению к здоровому образу жизни. Это поможет вам в достижении целей, поставленных при составлении программы тренировок.

Так какой же тренинг можно считать достаточным? Ученые утверждают, что для того, чтобы спортивные занятия принесли пользу вашему здоровью, программа минимального тренинга должна включать в себя так называемые аэробные тренировки (плавание, бег трусцой, пешие прогулки, езду на велосипеде) в течение 20 минут по крайней мере три раза в неделю; силовые тренировки (по одному упражнению для каждой части тела: один подход из 15 повторений) по два-три раза в неделю; тренировки на гибкость (для каждой части тела) примерно по 10 минут не менее трех раз в неделю.

Вам этого достаточно? Да, если поставленная вами цель состоит в достижении начального уровня физической подготовки и улучшения здоровья. Однако, если вы стремитесь к большему (например, хотите сбросить вес, достичь «пикового» состояния спортивной формы, или занимаетесь восстановлением, пребывая в переходном периоде тренировочного цикла), вам необходимо либо выполнять больше специальных упражнений, либо внести изменения в тренировочную программу, чтобы они помогли вам справиться с поставленными задачами. Если вы не уверены в том, что вам нужно изменить в программе для реализации своих планов, посоветуйтесь с квалифицированным инструктором по фитнесу. Хороший профессионал в этой области сможет дать вам рекомендации, необходимые для достижения намеченных целей.

Почему изолированный тренинг отдельных групп мышц вреден для здоровья

В книгах подобного рода всегда поднимаются вопросы об «изолированном» тренинге отдельных взятых участков тела в целях «изолированного» избавления от излишков жира. Наша книга посвящена исключительно тренировке мышц ягодиц, бедер и голеней. Но принесет ли пользу тренинг только одной нижней части тела? Не может ли это оказаться вредным для здоровья?

Научные исследования постоянно приводят доказательства того, что добиться «изолированного» похудения какого-либо одного участка тела невозможно. Чтобы избавиться от излишков жира в любой части тела, вам необходимо пройти полный комплекс оздоровительных мероприятий по программе, включающей в себя рациональное питание, специальные физические упражнения и мотивацию, эффективно стимулирующую и направляющую ваши усилия, направленные на похудание. Выполняя эту программу, действующую на организм в целом, вы обнаружите, что сумели не только избавиться от нежелательных жировых складок в определенных местах, но и сделать ваше тело намного красивее и стройнее.

Упражнения, представленные в этой книге, предназначены для тренировки и развития определенной части тела. Означает ли это, что мы пропагандируем метод изолированного тренинга? Нет. Употребляя термин «изолированный тренинг», мы имеем в виду упражнения, направленные на развитие только одной части вашего тела или проработку одной группы мышц. Типичными примерами тренировок такого вида могут служить занятия, на которых все внимание сконцентрировано на развитии мышц брюшного пресса, внутренней части бедер, икр, бицепсов и груди. Это так называемые атлетические зоны тела, подходящего вида которых стремятся добиться и мужчины, и женщины.

Когда вы начинаете создавать программу силового тренинга, необходимо исходить из конкретики преследуемых вами личных целей. Полезно ставить перед собой такие задачи, как, например: «Я хочу повысить мышечный тонус своего тела», «Мне хочется уменьшить объем своих бедер», «Вытягивая руку, я хочу любоваться своими трицепсами». Действительно, многие из ваших целей будут направлены на

улучшение своего внешнего вида и это нормально. Главное заключается в том, как вы будете добиваться реализации запланированного. Создание любой программы всегда начинается с цели, намеченной ее создателем.

Выполнение упражнений только для изолированных групп мышц вредно для здоровья. Каждой группе мышц, непосредственно осуществляющей движение (агонистам), противопоставит группа мышц-антагонистов, действующих в противоположную сторону (например, трицепсы и бицепсы); обе группы мышц должны в равной мере развиваться, для того чтобы избежать дисбаланса в пределах скелетной структуры. Если вы будете тренировать только трицепсы и пренебрегать другими группами мышц, то вы будете заниматься изолированным тренингом. Тренируясь по сбалансированной программе, вы сможете избежать ненужных проблем с суставами и костными структурами. Любой хороший специалист в области спортивных тренировок порекомендует вам избегать программ, составленных из упражнений для изолированного тренинга.

Со временем занятия изолированным тренингом могут привести к ряду физических проблем. Проблемы, связанные с изолированной тренировкой, или перетренированность отдельных групп мышц, начинаются с дисбаланса в развитии силы мышц. Эти несоответствия далее повлекут за собой появление еще большего количества проблем, создавая структурные дисбалансы, которые в конечном счете приведут к нарушению нормального функционирования суставов и связочного аппарата. Примеры подобного рода можно часто наблюдать в тех случаях, когда целью тренинга была установка на развитие бедер невероятных габаритов (квадрицепсов); с воодушевлением приступая к реализации этой цели, тренирующийся чрезмерно увлекается проработкой своих квадрицепсов, что часто заканчивается травмой колена. А происходит это потому, что из-за отсутствия должного внимания к необходимости сбалансированного тренинга мышц при составлении программы тренировок в нее не были включены упражнения для укрепления подколенных сухожилий. Если квадрицепсы укрепляются без адекватного тренинга подколенных сухожилий, то в конце концов квадрицепсы начинают смещать коленную чашечку, изменяя ее положение, что приводит к осложнениям в коленном суставе.

Приведенный выше пример показывает, что независимо от того, как много или мало вы тренируетесь, ваша тренировочная программа должна включать упражнения для сбалансированного развития мышц-агонистов и антагонистов. В ней должны быть также упражнения для всех групп мышц тела. Если ваша программа объединяет в себе все составляющие этой стратегии, то вы можете уделить особое внимание «дополнительному изолированному тренингу» тех частей тела, которые вызывают у вас наибольшую озабоченность. Мы хотим, чтобы вы использовали эту книгу именно с этой целью.

Для вас важно сконцентрировать свое внимание на упражнениях, развивающих мышцы ягодиц и бедер. Обязательно дополните такими упражнениями свою всеобъемлющую тренировочную программу. Никогда не пренебрегайте и полностью не отказывайтесь от тренировки других частей тела. Просто подключите упражнения и для этих областей. В качестве многочисленных примеров тренировочных программ, составленных по этому принципу, можно привести программы многих атлетов мирового класса. Например, у конькобежцев должны быть «стальные» бедра, но они включают в свои программы и упражнения для силового тренинга верхней части тела. Конькобежцу следует тренировать каждую часть своего тела, но уделять особое внимание дополнительному изолированному тренингу мышц бедер.

Помните о том, что всегда следует рассматривать свою тренировочную программу как единую систему, включающую в себя упражнения для тренинга вашего тела от кончиков пальцев рук до носков ступней. Только при таком подходе к ее составлению вы сможете испытать полное удовлетворение от результатов, достигнутых благодаря своим спортивным занятиям по этой программе.

Все составляющие хорошего здоровья

Дух и тело реагируют непосредственно на все, что влияет на нашу жизнь. Здоровье — это состояние, при котором дух и тело могут плодотворно существовать и трудиться как единое целое.

Поэтому, читая книги подобного рода, вы узнаете о пользе силового тренинга, и вам необходимо ознакомиться также с другими факторами, оказывающими влияние на общее состояние вашего здоровья. В конечном счете на

ваше здоровье будет воздействовать тренировочная программа со всеми вносимыми в нее дополнениями и изменениями. Следует убедиться в том, что когда вы начнете заниматься по этой программе, для ее реализации вы сможете найти не только силы и время, но и материальные средства. Например, необходимо решить, сумеете ли вы включить тренировки в свой рабочий график; сможете ли позволить себе эти занятия в финансовом отношении; будет ли у вас общественная поддержка; способны ли вы поверить в себя и в то, что программа вам по плечу; сможете ли вы эмоционально настроиться на выполнение этой программы; будете ли вы стараться узнавать больше о принципах совершенствования тренировочной программы и затем самоотверженно продолжать тренироваться, чтобы достичь желаемых результатов?

Все эти факторы важны для укрепления здоровья. Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья, которые влияют на состояние здоровья каждого из нас: физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное развитие индивидуума. Все они непосредственно взаимосвязаны друг с другом. Личностные приоритеты в преимущественном развитии этих категорий найдут отражение в образе жизни, который вы выбрали для себя, и позволят внести соответствующие изменения в вашу повседневную жизнь. Равноценное развитие каждой из этих категорий может привести к достижению наиболее оптимальной формы хорошего здоровья.

Следует иметь в виду, что все перечисленные выше шесть категорий являются более мелкими фрагментами полной картины хорошего здоровья. Если представить себе зрительный образ своего здоровья в виде пирога, разрезанного на шесть кусков, то размер каждого куска, то есть составляющей хорошего здоровья, будет зависеть от того, в какой степени сказывается ее влияние на вашу жизнь.

В начале этой главы нами рассматривался вопрос о значении физических упражнений для организма с точки зрения физиологии. Давайте теперь выясним, каким образом тренинг влияет на шесть компонентов развития личности, определяющих хорошее здоровье. На странице 113 представлена таблица, в которой указаны лишь некоторые из преимуществ, которые принесет вашему здоровью участие в программе спортивных тренировок.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ПОЛЬЗА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Улучшают ваш внешний вид и самочувствие. Противостоят развитию многих заболеваний. Стимулируют работу всех систем организма. Улучшают сон. Повышают функциональные возможности организма и ловкость.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Позволяют управлять своим эмоциональным состоянием, снижая вероятность стрессовых реакций организма. Укрепляют уверенность в себе. Способствуют сбалансированному течению гормональных процессов, влияющих на изменения настроения. Улучшают мыслительный процесс. Повышают самооценку.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

Приучают заботиться о себе. Стимулируют процессы заживления. Способствуют более активному участию в работе различных обществ и организаций. Позитивно влияют на формирование представления о смысле бытия и ценности человеческой жизни.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Стимулируют мыслительный процесс. Увеличивают приток крови к мозгу. Способствуют духовному развитию. Помогают сосредоточивать внимание. Обостряют работу мозга в различные периоды дневного или вечернего времени, когда вы ощущаете вялость.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Улучшают общее состояние здоровья, вследствие чего повышается и производительность труда. Меньшее количество рабочих дней пропускается по болезни. Способствуют повышению выносливости организма. Укрепляют психику. Избавляют вас от стрессов на работе.

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Помогают устанавливать контакты с другими тренирующимися. Способствуют поддержанию ровных взаимоотношений с окружающими. Выбатывают терпение. Повышают самооценку. Ваш новый образ положительно воспринимается обществом. И, наконец, ваши спортивные тренировки могут послужить убедительным предлогом для отказа от участия в сомнительных, или вредных для здоровья мероприятиях.

Укрепление мышц чрезвычайно важно и влияет на составляющую физического развития вашего здоровья. Однако даже сильные мышцы ягодиц и бедер еще не обеспечат оптимального состояния вашего здоровья; это всего лишь первая ступенька на пути к самосовершенствованию. Поэтому мы и уделили в этой главе так много внимания обсуждению всех составляющих хорошего здоровья. Многообразие проблем, с которыми мы постоянно сталкиваемся в окружающем нас мире, требует всестороннего развития всех компонентов, определяющих вашу индивидуальность, что не может не отразиться на стиле вашей жизни. Но, в конце концов, вы же сами выбрали для себя здоровый образ жизни.

Четыре составляющих программы физической тренировки

Тренинг — это необходимый компонент для физического развития индивидуума, непосредственно воздействующий на все остальные составляющие хорошего здоровья. Поэтому нам

необходимо рассмотреть наиболее подробно проблему физического развития и научиться создавать программу тренировки.

К четырем составляющим программы физической тренировки относятся: кардиоваскулярный фитнес, упражнения на развитие силы мышц, упражнения на развитие выносливости мышц и упражнения на гибкость (стретчинг). Чтобы ваша тренировочная программа была всеобъемлющей, в нее необходимо включить все четыре типа упражнений.

КАРДИОВАСКУЛЯРНЫЙ ФИТНЕС

Кардиоваскулярный тренировочный эффект достигается посредством выполнения физических упражнений, которые укрепляют сердце, легкие, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Эти упражнения предъявляют требования к тем системам организма, которые снабжают его кислородом. Кислород из легких поступает в кровь, затем доставляется к работающим мышцам. Кислород используется для окисления жиров и последующего производст-

ва энергии. Вся система кислородного обмена с окружающей средой заставляет легкие и сердце работать очень эффективно, постоянно поставляя кислород для производства энергии, которая позволяет мышцам поддерживать их деятельность.

Специалисты американского колледжа спортивной медицины констатируют, что достаточно заниматься кардиоваскулярным фитнесом по крайней мере три раза в неделю по 30 минут, чтобы достичь значительного улучшения здоровья. Программа этой тренировки должна включать в себя такие виды физической активности, которые не менее чем за 20 минут тренинга позволят вашему сердцу достичь 65-85% максимума частоты его сокращений. Примерами физической активности, о которой идет речь, являются: пешие прогулки, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и занятия аэробикой. Упражнениями такого рода можно заниматься и более 20 минут, что принесет дополнительную пользу, но только при условии правильного их выполнения.

Определение частоты пульса, благоприятной для проведения тренировки. Воспользовавшись методом, описание которого представлено ниже, вы сможете определить контрольную цифру частоты сердечных сокращений для оказания положительного тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы вашего организма. Данный пример рассчитан для лиц в возрасте 30 лет.

При рождении частота пульса новорожденного составляет 220 ударов в минуту. С каждым прожитым годом максимальная частота пульса уменьшается на один удар. Следовательно, для того чтобы определить максимальную частоту пульса, необходимо из 220 вычесть цифру, соответствующую вашему возрасту.

Для успешного проведения тренировки частота пульса должна составлять 65-85% от своего максимума. Производя исчисление 10-секундной частоты пульса, показатель максимальной частоты (220 минус ваш возраст) следует умножить на 0,65 и 0,85, а затем полученные цифры разделить на 6 (потому что в каждой минуте 6 десятисекундных периодов). В результате вы получаете два показателя, представляющие собой верхний и нижний пределы 10-секундной частоты вашего пульса во время тренировки. Желательно, чтобы в процессе тренинга он находился в пределах этих пара-

метров. Итак, для тридцатилетнего возраста это составит:

$$220 - 30 = 190 \text{ ударов в минуту}$$

(Максимальная частота пульса)

$$190 \times 0,65 = 124 \text{ удара в минуту}$$

(Нижний предел контрольного показателя)

$$190 \times 0,85 = 162 \text{ удара в минуту}$$

(Верхний предел контрольного показателя)

$$124 \div 6 = 21$$

(Нижний предел контрольного показателя

10-секундной частоты пульса)

$$162 \div 6 = 27$$

(Верхний предел контрольного показателя

10-секундной частоты пульса)

В середине тренировочного процесса проверьте свой пульс, ощутив его биения у себя на запястье и на шее и подсчитав количество ударов за 10 секунд. В результате их число должно находиться в рамках параметров, определяемых верхним и нижним пределами контрольного показателя. В нашем примере (для людей тридцатилетнего возраста) оно должно оказаться в интервале от 21 до 27 ударов за 10 секунд.

Программа кардиоваскулярного фитнеса: Рекомендации по осуществлению постепенного и планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок на организм в процессе занятий.

1-я и 2-я НЕДЕЛИ

5 минут: низкая интенсивность нагрузки

5 минут: плановая (целевая) интенсивность нагрузки

5 минут: низкая интенсивность нагрузки

Общая продолжительность тренировки 15 минут

3-я и 4-я НЕДЕЛИ

5 минут: низкая интенсивность нагрузки

5 минут: плановая интенсивность нагрузки

2 минуты: низкая интенсивность нагрузки

5 минут: плановая интенсивность нагрузки

5 минут: низкая интенсивность нагрузки

Общая продолжительность тренировки: 22 минуты

5-я и 6-я НЕДЕЛИ 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
10 минут: плановая интенсивность нагрузки
2 минуты: низкая интенсивность нагрузки
10 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки: 32 минуты

7-я и 8-я НЕДЕЛИ 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
15 минут: плановая интенсивность нагрузки
2 минуты: низкая интенсивность нагрузки
15 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки: 42 минуты

По прошествии 8 недель:

5 минут: низкая интенсивность нагрузки
10-30 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ

Тренинг с применением отягощений развивает силу и выносливость мышц. В результате регулярных силовых тренировок улучшается осанка, укрепляются кости и связочный аппарат, повышается прочность суставов, мышцы становятся эластичными и упругими, повышается их тонус, и вы обретаете дополнительный заряд энергии для жизнедеятельности.

В программу силовой тренировки, которая должна проводиться не менее 2-3 раз в неделю, следует включать физические упражнения для всех основных мышечных групп тела. Силовые тренировки могут проводиться с применением различных методов и видов отягощений — от обычных гантелей до специальных силовых тренажеров. Существует множество разнообразных программ силовых тренировок, которые помогут вам достичь всех желаемых результатов.

Программа силовой тренировки должна включать в себя упражнения для всех групп мышц. В первую очередь в начале тренировки следует тренировать основные (крупные) мышечные группы, а затем, ближе к концу вашего спортивного занятия, и все остальные.

Если вам незнакомы перечисленные ниже упражнения, значит, вам необходимо тренироваться под руководством квалифицированного специалиста. Не следует приступать к тренировкам самостоятельно, без помощи профессионального тренера по силовой подготовке. Освоение правильной техники выполнения упражнений на начальных этапах занятий сделает вашу тренировочную программу безопасной и эффективной.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВАШ ВЫБОР

Спина:

Пулловеры

Поднимание туловища по полной амплитуде

Тяга'штанги к поясу, в наклоне

Тяга гантели одной рукой, в наклоне

Тяга руками веса отягощения на тренажере (за голову)

Тяга руками веса отягощения на тренажере (к груди)

Махи вперед-назад поочередно руками с гантелями, в наклоне вперед

Стретчинг мышц поясницы

Ноги:

Разгибание ног (квадрицепсы)

Сгибание ног (подколенные сухожилия)

Приседания

Выпады

Приведение прямой ноги, стоя боком у блочного тренажера

Отведение в сторону-вверх прямой ноги, стоя боком у блочного тренажера

Подъем на носки стоя (голени)

Грудь:

Жим гантелей, лежа на спине на скамье

Махи вперед-назад руками с гантелями, лежа на спине на скамье

Жим гантелей, лежа на наклонной скамье

Махи вперед-назад руками с гантелями, лежа на наклонной скамье

Пулловеры

Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч

Трицепсы:

Стретчинг в висе на перекладине

Разгибание рук с гантелями из-за головы вверх

Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью назад-вверх, стоя в наклоне вперед с опорой одной рукой

Жим узким хватом, лежа на горизонтальной скамье

Наклоны туловища вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой

«Французский жим»

Плечи:

Подъем рук с гантелями в стороны

Жим штанги из-за головы широким хватом

Подъем штанги (гантелей) перед собой

Сгибание и разгибание рук с их размахиванием

Бицепсы:

Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями стоя

Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями стоя

Концентрированные сгибания рук в локтевых суставах

Одновременное сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление

Дополнительные упражнения:

Наклоны в стороны

Упражнения для мышц шеи

Сгибание рук в запястьях

Упражнения для мышц брюшного пресса (из книги «Все об укреплении мышц живота»)

Приступая к силовым тренировкам, необходимо выбрать отягощение, которое позволяло бы вам «утомить» прорабатываемые мышцы после приемлемого количества повторений упражнения. Достижение «утомления» мышц означает, что вы выполнили максимальное количество повторений и больше не в состоянии поднять отягощение даже еще один раз в этом подходе. Важно, чтобы вы не заикливались на количестве выполняемых повторений, постоянно думая о том, сколько раз вам осталось повторить это упражнение. Не старайтесь четко следовать количеству рекомендуемых повторений (10, 16 или 20) для выполнения в одном подходе. Следует самостоятельно планировать число повторений, которые вам необходимо выполнять на каждой тренировке. Записывайте, сколько повторений того или иного упражнения вам удалось сделать, чтобы на следующей тренировке постараться улучшить свой результат. Когда вы начнете уверенно выполнять по 12-16 повторений, на следующем занятии увеличивайте вес отягощения.

Программа силовой тренировки: Образец осуществления постепенного и планомерного увеличения объема и интенсивности нагрузок в процессе силового тренинга.

1-я и 2-я НЕДЕЛИ (каждое	1 упражнение для развития мышц спины 1 упражнение для развития мышц груди 1 упражнение для развития мышц плеча 1 упражнение для развития бицепсов 1 упражнение для развития трицепсов 1 упражнение для развития квадрицепсов 1 упражнение для развития подколенных сухожилий 1 упражнение для развития мышц брюшного пресса
выполняется по одному подходу):	
3-я и 4-я НЕДЕЛИ (каждое упражнение выполняется по одному подходу):	2 упражнения для развития мышц спины 2 упражнения для развития мышц груди 1 упражнение для развития мышц плеча 1 упражнение для развития бицепсов 1 упражнение для развития трицепсов 1 упражнение для развития квадрицепсов 1 упражнение для развития подколенных сухожилий 1 упражнение для развития мышц брюшного пресса
5-я и 6-я НЕДЕЛИ (каждое упражнение выполняется по одному подходу):	3 упражнения для развития мышц спины 2 упражнения для развития мышц груди 2 упражнения для развития мышц плеча 1 упражнение для развития бицепсов 1 упражнение для развития трицепсов 1 упражнение для развития квадрицепсов 1 упражнение для развития подколенных сухожилий 1 упражнение для развития мышц таза и бедра

1 упражнение для развития мышц голени

1 упражнение для развития мышц брюшного пресса

7-я и 8-я
НЕДЕЛИ:

Начинайте выполнять по два подхода в каждом упражнении. Продолжайте вносить разнообразие в свою программу тренинга.

По прошествии 8 недель:

Продолжайте выполнять по два-три подхода в каждом упражнении.

Старайтесь обновлять и разнообразить программу тренинга, изменяя порядок выполнения упражнений.

По мере необходимости продолжайте наращивать вес отягощений.

СТРЕТЧИНГ

(УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ)

Растягивание мышц является очень важным элементом тренировочной программы для физического развития, а также простейшим типом упражнений, которые можно выполнять практически везде. Выполнение упражнений на растягивание, или стретчинг, заставляет напряженно работать мышцы, связки и суставы. Стретчинг очень важен для сохранения правильной осанки тела, подвижности суставов и необходимой амплитуды движений. Кроме того, упражнения на растягивание способствуют предотвращению растяжения связок и сухожилий. Тренировку на гибкость следует проводить не менее 3 раз в неделю. Она должна включать упражнения на стретчинг всех основных групп мышц и суставов. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если они выполняются в конце тренировочной программы.

Стретчинг мышц шеи. Каждое движение выполняется однократно. После этого без перерыва начинаете выполнять следующее движение. Наклоните голову вперед, максимально приблизив подбородок к грудной клетке (фото 1). Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Глядя прямо перед собой, наклоните голову вправо так, чтобы максимально приблизить



правое ухо к одноименному плечу (фото 2). Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Повторите упражнение, наклонив левое ухо к левому плечу (фото 3). Сохраняйте это положение в течение 10 секунд.

Синхронные движения поднятыми вверх плечами. В положении стоя, поднимите оба плеча одновременно вверх и отведите их назад (фото 4). Выполните упражнение пять раз. Повторите упражнение, сводя поднятые плечи вперед (фото 5). Выполните упражнение пять раз. Затем подтяните плечи как можно ближе к ушам и, сохраняя это положение (фото 6), считайте до пяти, а затем вернитесь в исходную позицию.



Стретчинг мышц плечей. В положении стоя на коленях вытяните руки перед собой на уровне плеч и соедините их ладонями наружу, переплетая пальцы; подайте плечи максимально вперед, чтобы ваша спина «округлилась». Задержитесь в этом положении на 15 секунд (фото 1) и выполните два повтора. Подняв руки, соединенные ладонями наружу вверх, вытяните

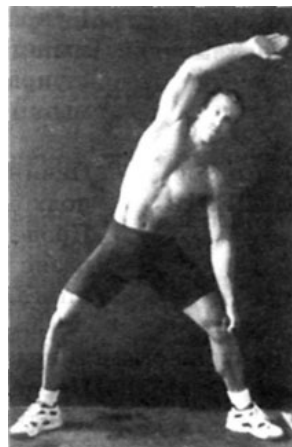
их прямо над головой (фото 2). Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Выполните два повтора.



Наклоны туловища вправо-влево. Стоя (ноги вместе) поднимите вытянутые руки над головой. Кисти рук соприкасаются (фото 3). Наклоните туловище вправо. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд (фото 4). Затем повторите упражнение, наклонив туловище влево и сохраняя это положение в течение 10 секунд.

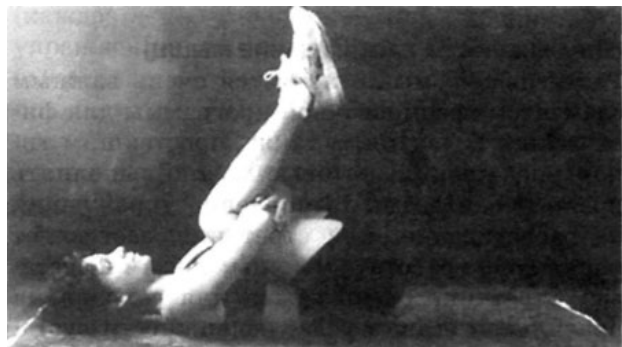


Наклоны туловища вправо-влево (Альтернативный вариант). Ноги широко расставлены. Одна рука скользит вниз вдоль одноименной ноги, одновременно другая рука без усилия поднимается над головой. Медленно возвращайтесь в исходное положение и выполняйте упражнение в другую сторону.

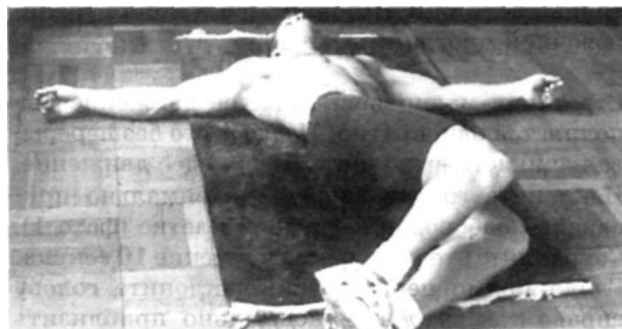


Притягивание коленей

к груди. Лягте на спину; притяните оба колена к груди. В этом положении обхватите обеими руками ноги за согнутыми коленями и прижмите колени к груди. Одновременно притяните подбородок к груди. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд.



Стретчинг боковых мышц туловища. Лягте на спину; согните ноги в коленях так, чтобы обе стопы стояли на полу. Опустите колени влево. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Затем опустите колени вправо и задержитесь в этом положении на 10 секунд.



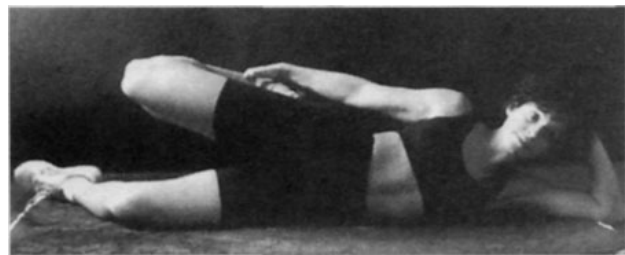
Полный стретчинг. Лягте на спину. Руки (ладонями вверх) полностью вытянуты за голову; ноги полностью вытянуты, касаются пола. Одновременно вытягивайте кончики пальцев рук и носки ног, осуществляя стретчинг мышц тела в двух направлениях. В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение и удерживайте его в течение 15 секунд.



Стретчинг подколенных сухожилий. Лягте на спину. Согните ноги в коленях так, чтобы стопы стояли на полу. Обхватите левую ногу руками ниже согнутого колена и, выпрямляя, осторожно притягивайте ее к голове (подбородок притянут к груди). Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Повторите упражнение с правой ногой.

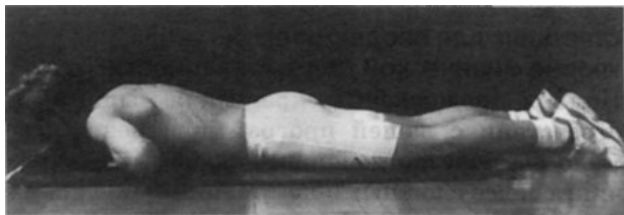


Стретчинг квадрицепсов. Из позиции лежа на спине повернитесь на левый бок и примите удобное положение: ваше левое плечо и одноименное ухо должны находиться на одной вер-



тикальной прямой. Отведите правую руку за спину и, взявшись за лодыжку правой (верхней) ноги, медленно подтяните ее к спине. Затем повернитесь на правый бок и повторите упражнение. Сохраняйте положение в течение 15 секунд.

Стретчинг мышц спины и живота. Лягте на живот. Поместите руки (ладонями вниз) под грудную клетку. Медленно разгибая руки и отжимаясь от пола, выпрямите максимально руки и выгните спину. Расслабьте мышцы нижней части тела. Посмотрите вверх, стараясь поднять подбородок как можно выше. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд.



Стретчинг мышц спины.

Встаньте на четвереньки. Ладони рук поставьте на ширину плеч. Выгните спину (наподобие кошки) и опустите голову вниз (фото 6). Задержитесь в этом положении на 15 секунд и выполните два повтора. Затем прогните спину в противоположном направлении (фото 7). Сохраняйте это положение в течение 15 секунд.



Стретчинг мышц груди

В положении стоя на коленях отведите руки назад и соедините их на уровне поясницы. Медленно поднимайте руки вверх, одновременно стараясь вытягивать их назад. Задержитесь в этом положении на 15 секунд.



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

По мере продолжения укрепления мышц в соответствии с вашей программой тренировок было бы полезно дополнить программу стретчинга более сложными по технике выполнения упражнениями. Выполнение в заключительной части тяжелой тренировки упражнений на растягивание — это очень хороший способ для «охлаждения» мышц, удлинения их и предотвращения появления болевых ощущений в мышцах на следующий день.

До начала занятий по стретчингу проконсультируйтесь у квалифицированного инструктора, чтобы познакомиться с правильными техническими приемами и общими правилами предупреждения травматизма при выполнении упражнений на растягивание мышц.

В целях более эффективного развития гибкости нижней части тела тренировочную программу можно дополнить следующими упражнениями для продвинутого уровня физической подготовленности.

Стретчинг мышц в области паха.

Сидя на полу, соедините вместе подошвы ваших ступней, подтянув их как можно ближе к промежности. Слегка надавите на внутренние поверхности бедер локтями, чтобы они опустились ниже для большего стретчинга. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд.



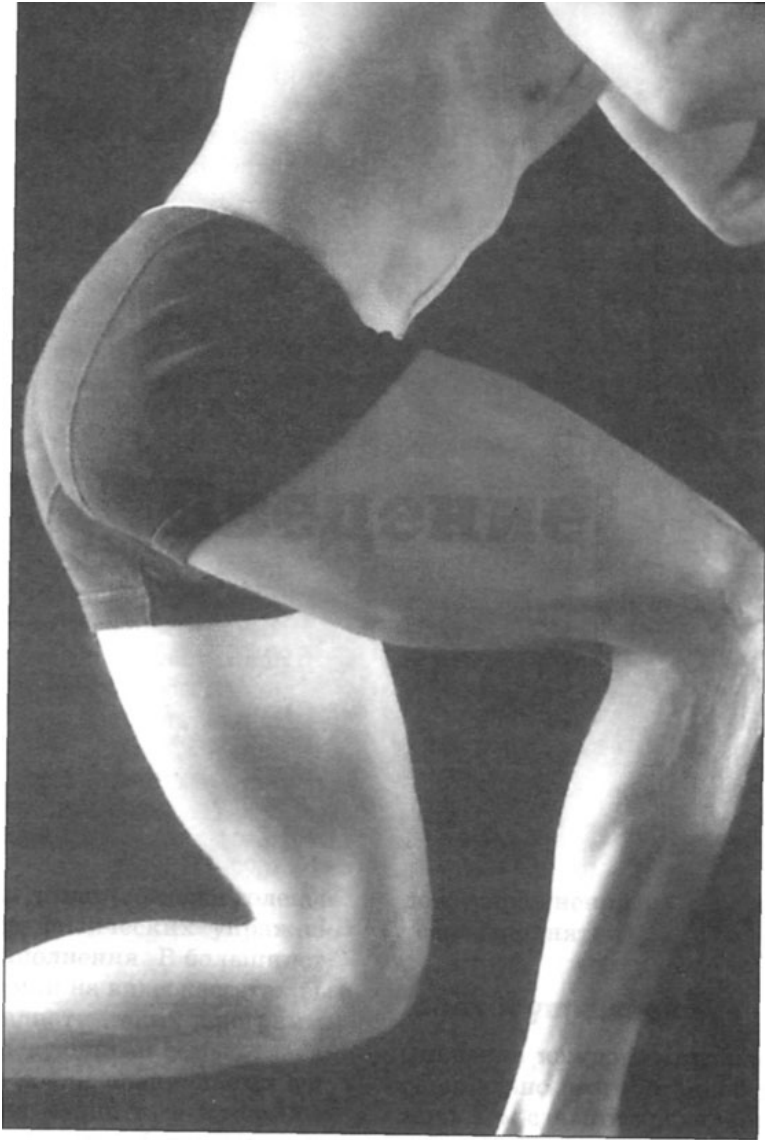
Поочередное растягивание мышц ног. Сядьте на пол. Одну ногу вытяните вперед, другую согните в колене и расположите так, чтобы подошва ее ступни соприкасалась с внутренней поверхностью бедра другой ноги. В наклоне вперед дотянитесь обеими руками до носка вытянутой ноги. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Затем повторите упражнение в Другую сторону.



Стретчинг мышц бедра

и таза. Лежа на спине, вытяните левую ногу вперед. Разверните правое бедро, расположив его перпендикулярно к туловищу. Не отрывая плеч от пола, осторожно подтяните правую ногу левой рукой, продвигая ее над разноименной прямой ногой. Смотрите в сторону, противоположную вращающему движению. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Повторите упражнение в другую сторону.





Физические упражнения

Введение

Для развития мышц ягодиц, бедер и голени существуют сотни физических упражнений и вариантов их выполнения. В большинстве пособий по фитнесу или на видеокассетах вы сможете найти до двадцати таких программ. Ознакомившись с последующими семью главами, вы найдете более сотни специальных упражнений для развития мышц таза и ног. Упражнения представлены в таком большом количестве, чтобы вы могли не только выбирать те из них, которые наиболее подходят вам, но и разнообразить свою тренировочную программу, постепенно усложняя ее. Эти факторы помогут вам постоянно находить новые стимулы для мотивации, что, в свою очередь, приведет к более эффективному проведению тренировок. В результате вероятность того, что вы прекратите свои спортивные занятия, уменьшается, а это значит, что вас ожидает успех.

Когда вы будете знакомиться с описаниями упражнений, представленных в последующих главах, следует подходить к оценке каждого из них исходя из информации, с которой вы ознакомитесь в этой главе. Приступая к тренировке, обратитесь сначала к этой главе и просмотрите еще раз рекомендации относительно каж-

дого упражнения из тех, которые вы собираетесь выполнять.

Ключ к упражнениям

Описание каждого упражнения дано в форме, специально разработанной для того, чтобы помочь вам сделать правильный выбор при составлении программы тренировки. В данном разделе содержатся подробные разъяснения относительно формы описания упражнений.

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Уровень сложности упражнений оценивается по трехбалльной системе: первый — самый легкий, второй — средний и третий — продвинутый. Поэтому выбирать упражнения следует в зависимости от уровня вашей физической подготовленности (начального, среднего или продвинутого). Это, конечно, категории общего характера. Имея четкое представление о сильных и слабых сторонах своего физического состояния, вы можете решить, какие упражнения будут лично для вас более или менее сложными. Запомните, что повышение уровня сложности — это способ увеличения

интенсивности выполнения упражнения, которая заставляет мышцы адаптироваться к непривычным физическим нагрузкам. Итак, начинайте с простых упражнений, наращивайте силу мышц и переходите к более сложным движениям.

Необходимо обратить внимание на то, что комплексные упражнения (которые прорабатывают мышцы двух и более областей вашего тела, например спереди и сзади) обычно относятся к категории продвинутого уровня потому, что в них задействованы многочисленные группы мышц и предъявляются более жесткие требования к межмышечной координации. Эти упражнения очень эффективны и являются специфическим средством для повышения вашей физической активности в различных видах спорта и в повседневной жизни. В связи с вышеизложенным очень важно начинать с простейших видов приседаний со штангой на плечах. Когда в целях повышения интенсивности своих спортивных занятий вы решите включить в тренировочную программу комплексные упражнения, то очень важно начинать с наиболее легких по технике выполнения, постепенно переходя к самым сложным.

ПОЯСНИЦА

Состояние мышц в поясничной области у всех разное. Поэтому информация о степени риска травмирования поясницы представлена не для того, чтобы отбить у вас охоту к некоторым упражнениям или, наоборот, подтолкнуть к выполнению тех из них, которые могут оказаться вам не по силам. Она служит предупреждением о необходимости соблюдать осторожность при составлении и последующем усложнении программы тренинга. И особенно бережно следует относиться к своей пояснице, если испытываемые вами боли в этой области приобрели хронический характер. Обязательно обсудите с лечащим врачом пользу тех или иных упражнений для вашей поясницы в связи со спецификой своего недуга. Указания, конкретизирующие степень риска травматизма мышц поясницы, следует воспринимать как рекомендации общего плана, облегчающие выбор приемлемых упражнений, наиболее отвечающих вашим потребностям, с учетом фактического уровня физической подготовленности.

Для конкретизации понятия «риск травмирования поясницы» существуют три степени: минимальная, умеренная и высокая. Эта гра-

дация основана на комбинации целого ряда критериев:

1. Амплитуда движения.

Выполнение по сокращенной амплитуде изолированных упражнений, например «сведение-разведение бедер в положении сидя», безопаснее выполнения приседаний.

2. Плоскость производимого движения.

Простые движения выполняются в одной плоскости, например в горизонтальной («сведение-разведение бедер в положении сидя») или в поперечной («разгибание-сгибание ног»). Сложные движения производятся в двух и более плоскостях, как при выполнении выпадов. Движения, осуществляемые в одной плоскости, как правило, безопаснее.

3. Наличие внешней опоры.

Чем большую площадь опоры имеет ваша поясница, тем более безопасным будет выполняемое движение. Следовательно, любое движение, производимое в положении поясницы, прижатой к полу, стене или к спинке сидения тренажера, обычно бывает более безопасным, чем когда эта область тела вообще лишена опоры. Необходимо отметить значение специальных тренировочных поясов для страховки мышц нижней части спины. Они являются полезным снаряжением, предохраняющим поясницу во время тренировки. Однако часто ими пользоваться не следует. Занимаясь упражнениями, укрепляющими мышцы нижней части тела, вам надо обязательно держать поясницу неподвижной на протяжении выполнения каждого упражнения. Это способствует укреплению мышц поясничной области. Если вы пользуетесь тренировочным поясом, то он сковывает мышцы нижней части спины и мешает нормальному развитию их силы. Поэтому необходимо разработать стратегию применения спортивного снаряжения для этой области. Лучше всего не надевать предохранительный пояс, когда вы делаете упражнения с малым весом отягощений, выполняемые с большим количеством повторений, и использовать пояс лишь тогда, когда он действительно необходим при поднятии очень больших тяжестей, с небольшим числом повторений. Конечно, решение о ношении предохранительного тренировочного пояса следует принимать исходя из ваших индивидуальных нужд.

4. Длина «плеча рычага», задействованного в движении.

Чем длиннее «плечо рычага» (туловища или ноги), тем больше амплитуда его движения и тем большая нагрузка приходится на поясницу. Поэтому, выполняя движения прямыми ногами («Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером»), вы в большей степени рискуете травмировать поясницу, чем во время выполнения упражнения с ногами, согнутыми в коленях («Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении стоя на четвереньках»). Кроме того, на величину напряжения, приходящегося на верхнюю часть тела, влияет фактор удаленности отягощения от центра тела. Например, в упражнении «Становая тяга штанги» отягощение располагается ближе к центру тела, а потому и нагрузка на поясницу в данном случае меньшая, чем при выполнении упражнения «с добрым утром» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя), когда отягощение более удалено от центра тела.

5. Форма движения.

Простые по форме движения более безопасны для поясницы, чем комбинированные движения. Например, «Разгибание туловища в положении лежа на римском стуле» — это простая форма движения, в отличие от комбинированной формы в его альтернативном варианте, выполняемом с попеременными фиксированными поворотами вправо-влево при разгибании туловища, когда осуществляются не только движения вверх-вниз, но и вращение.

6. Уровень сложности межмышечной координации при выполнении упражнения.

Чем большее количество мышц или их групп принимает участие в движении, тем сложнее осуществляется процесс межмышечной координации и тем труднее сохранять поясницу неподвижной. Поэтому упражнения, воздействующие на большинство главных мышечных групп, например «Приседание со штангой на спине», могут быть потенциально опасны для поясницы.

7. Скорость движения.

Движения, трудно контролируемые или «взрывного» характера, например в упражнениях с «ударным» режимом работы мышц, потенциально опасны для поясничной области.

В дополнение к вышеизложенному необходимо также отметить, что наращивание интенсивности (увеличение веса отягощения) при выполнении любого упражнения повышает нагрузку на поясницу, что может привести к травме. Кроме того, причиной травматизма мышц нижней части спины всегда является неправильная техника выполнения движений. Тем не менее знание основных причин, вследствие которых возможны потенциальные растяжения мышц в поясничной области, поможет вам адаптировать технику выполнения отдельных упражнений в соответствии со своими нуждами, чтобы избежать травмирования поясницы.

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ

Упражнения объединяются по принципу их воздействия на определенную зону: переднюю (передние группы мышц нижней части тела — например, квадрицепсы); заднюю (задние группы мышц нижней части тела — например, ягодичные мышцы или подколенные сухожилия); внутреннюю (внутренние группы мышц нижней части тела — например, приводящие); наружную (наружные группы мышц нижней части тела — например, отводящие). Комплексные упражнения воздействуют на мышцы двух и более из вышеперечисленных зон нижней части тела. Для осмысленного выполнения упражнения необходимо иметь четкое представление о том, какую мышцу или группу мышц вы прорабатываете.

В тех случаях, когда это возможно, однотипные упражнения представлены вместе. Например, все виды приседаний, выпадов, упражнений на приведение и отведение ног объединены, соответственно, в отдельные группы. Такая форма подачи материала позволяет легче воспринимать различия в технике выполнения вариантов одного и того же упражнения.

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

Это описание упражнения в целом, в том числе исходного положения, движения и правильной техники его выполнения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА

В описание каждого упражнения включены рекомендации, которые должны заменить вам советы персонального тренера. Одни из них посвящены специфике техники выполнения конкретного упражнения, другие служат постоянным напоминанием.

нением об общих положениях, справедливых в отношении всех упражнений. Вам следует постоянно обращаться к этим рекомендациям до тех пор, пока их соблюдение не станет вашей второй натурой. Наиболее важными для тренировки мышц ягодиц, бедер и голеней являются следующие рекомендации:

- Контролируйте скорость в каждой точке амплитуды движения, чтобы вы могли постоянно ощущать напряжение мышц в процессе выполнения упражнения.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе мышц тренируемого участка тела и, ощущая ее, старайтесь поддерживать постоянным напряжение работающих мышц на протяжении выполнения движения по полной амплитуде.
- Соблюдайте меры предосторожности, если у вас проблемы с поясницей. Слишком резкие движения ног или движения, производимые рывками, могут сделать выполнение упражнения потенциально опасным для нижней части спины.
- Сохраняйте стабильным положение верхней части тела при выполнении упражнения.
- Выполняя любое упражнение, старайтесь не разгибать колени полностью. Всегда замедляйте скорость движения во избежание их полного разгибания.
- Всегда пользуйтесь правильной техникой дыхания (см. стр. 29).
- Постоянно следите за тем, чтобы при выполнении упражнения спина и шея не отклонялись от вертикали, удерживая их на одной воображаемой вертикальной прямой. Зафиксируйте взгляд на какой-либо точке чуть выше уровня глаз и удерживайте его там на протяжении всего движения, не поднимая и не опуская глаз.
- При выполнении упражнения не следует с усилием сжимать руками гимнастическую планку или рычаги и ручки тренажеров.

Скорость выполнения движения

Очень важно знать, с какой скоростью следует производить движения, когда вы выполняете упражнения. Движение характеризуется двумя основными фазами:

1. Концентрической, или положительной, фазой — Силовое движение «взрывного» ха-

актера (скорость: одна-две секунды).

2. Эксцентрической, или отрицательной, фазой — Контролируемое движение (скорость: три-четыре секунды).

Ваша способность производить «взрывное» движение в концентрической фазе зависит от: (1) уровня развития скоростно-силовых качеств, которого вы достигли на сегодняшний день; для того чтобы иметь возможность реально продемонстрировать «взрывную» технику, вам потребуется по крайней мере четыре недели усердно заниматься силовым тренингом; (2) целей, ради достижения которых вы тренируетесь; «взрывная» сила необходима для многих видов спорта; (3) разнообразия в программе тренинга.

Контролировать эксцентрическую фазу (например, опускание груза при выполнении на тренажере «Разгибания согнутых в коленях ног») очень важно для достижения максимального тренировочного эффекта во время тренировки, а также для того, чтобы избежать травматизма. Заставляя мышцу работать в отрицательной фазе движения и не позволяя грузу опускаться по инерции, вы сможете извлечь максимальную пользу от выполнения движения по полной амплитуде. Кроме того, как правило, люди получают травмы в момент выполнения эксцентрической фазы движения, когда позволяют грузу опускаться под действием гравитации; использование гравитации подвергает сустав и мышцу несвоевременному напряжению, потому что полная реализация их потенциала происходит при завершении движения, но в данном случае мышца расслабляется (теряет контроль), а затем внезапно вынуждена восстанавливать контроль.

Помните, что последующие рекомендации относительно скорости выполнения движений очень важны для того, чтобы ваша тренировка была не только максимально эффективной, но и гарантированно безопасной.

Тренировка мышц в уступающем режиме работы

По различным причинам в определенный момент у вас может появиться желание уделить особое внимание тренировке мышц в уступающем режиме работы. Это означает, что вы будете придавать большее значение эксцентрической (отрицательной) фазе движения при вы-

полнении упражнения. Вообще лучше приступить к тренировке мышц в уступающей фазе движения после того, как вы уже не в состоянии выполнять концентрическую фазу движения, то есть вы достигли «пика» в отработке положительной фазы данного упражнения и больше не можете продолжать. На этой стадии многие тренирующиеся прибегают к помощи партнеров (например, для осуществления подъема отягощения), чтобы после осуществления ими концентрической фазы движения можно было выполнять эксцентрическую фазу, достигая таким образом «пиков» обеих фаз движения в данном упражнении. В таких случаях вы можете затрачивать на эксцентрическую фазу движения от пяти до десяти секунд или увеличивать вес отягощения для ее выполнения. В любом случае вы предпринимаете попытку, наращивая интенсивность, заставить мышцы работать с оптимальной нагрузкой по ходу всей траектории в уступающей фазе движения.

Палсинг

Палсинг включает в себя две фазы — момент, когда вы задерживаетесь на мгновение в точке наивысшего напряжения, и последующее движение назад и вперед на расстояние примерно в один-два дюйма (1 дюйм = 2,4 см), при сохранении постоянным напряжения прорабатываемых мышц. Это микродвижение нагнетает кровь в мышцу. В качестве примера можно привести вариант выполнения упражнения «Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра», когда ноги почти полностью выпрямляются, а затем снова сгибаются в коленях и слегка разгибаются не более чем на один-два дюйма.

Разнообразие упражнений

Как уже упоминалось ранее там, где это возможно, однотипные упражнения объединены в серии. Эти упражнения, состоящие из сходных движений, дополняются различными вариантами их выполнения. Например, серия «Выпады». В каждом упражнении в основном те же технические приемы дополняются некоторыми вариациями в выполнении движения, несколько смещающими акцент тренировочного эффекта от конкретного упражнения. В одном слу-

чае производится вытягивание ноги, в другом толчковое движение. Вы можете делать шаг вперед в одном упражнении и шаг назад в другом. Разнообразие производимых движений позволяет вам варьировать углы воздействия на мышцы ног и прорабатывать их различными способами. Прогрессивные перегрузки мышц приводят к адаптации или наращиванию силы и увеличению мышечных объемов. Кроме того, чем больше количество углов воздействия на мышцы ноги, тем более полно осуществляется их проработка, что, в свою очередь, расширяет ваши возможности разнообразить тренировочный процесс. Пример использования различных видов упражнений из этой серии приводится для того, чтобы показать, как вы можете достичь осуществления одного из важнейших принципов тренинга — внесения разнообразия в тренировочную программу. Однообразие спортивных занятий наскучит вам и приведет мышцы к застою в росте, поскольку они лишены возможности испытывать стресс от воздействующих на них нагрузок, вследствие чего они не смогут достичь полной реализации потенциала своего развития.

«Спорные» упражнения

К числу «спорных» относятся упражнения, которые могут быть квалифицированы многими как «рискованные» по причине потенциальной возможности травматизма при неправильном выполнении их. В частности, жертвой такого негативного отношения стало одно из самых широко распространенных упражнений — «Приседание со штангой на плечах». В большей степени необъективной оценке «Приседания со штангой на плечах» и его различных вариаций способствовало неправильное выполнение этого упражнения. Миф о том, что «Приседание со штангой на плечах» вредно для коленей, не выдерживает никакой критики, если соблюдается правильная техника его выполнения. В действительности, это очень эффективное и важное упражнение. Оно позволяет улучшить результаты в беге, прыжках, метании диска (молота) и толкании ядра.

Однако отчасти некоторые сомнения относительно приседаний, выполняемых со свободным весом на плечах, вполне справедливы. Наиболее важным из аргументов «против» этого упражнения является вероятность риска трав-

мирования спины во время его выполнения. При неправильном выполнении «Приседания со штангой на плечах» вероятность возможного повреждения поясницы гораздо более высока, чем при ошибках в технике выполнения любого другого упражнения. Поэтому каждому тренирующемуся, подверженному хроническим болям в пояснице, настоятельно рекомендуется особенно осторожно выполнять это упражнение (тщательно придерживаясь правильной техники выполнения движений и используя малый вес отягощения), а во многих случаях необходимо отказаться от его выполнения. Вместо этого упражнения следует подобрать альтернативное, более безопасное. У человека со здоровой поясницей при выполнении «Приседания со штангой на плечах» проблем и осложнений, как правило, не возникает.

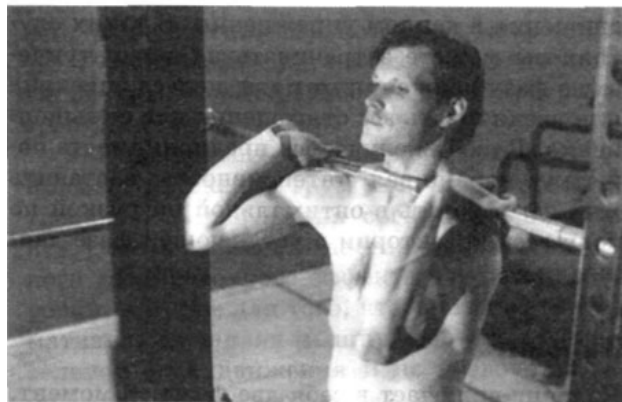
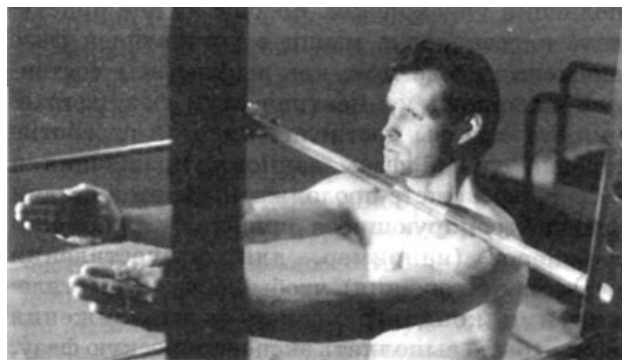
Если у вас больные колени, то вам также следует действовать осмотрительно и проконсультироваться у специалиста, прежде чем приступать к выполнению этого упражнения.

Основные положения и способы хвата штанги при выполнении приседаний и выпадов

Положение штанги при выполнении некоторых упражнений имеет очень важное значение. При изменении ее положения происходит смещение центра тяжести, а следовательно, и сила воздействия переносится с одной группы мышц на другую. Для выполнения приседаний или выпадов со штангой используют два основных положения этого тренировочного снаряда. Помните о том, что всегда следует поднимать штангу, стоя к ней лицом, а затем отходить назад.

УДЕРЖАНИЕ ШТАНГИ ПЕРЕД СОБОЙ

Имеются два способа хвата штанги для осуществления ее удержания перед собой. Первый способ (фото 1-2): хват на ширине плеч ладонями наружу-назад. Возьмитесь за гриф штанги (как обычно, обеими руками) хватом на ширине плеч или чуть шире, если вам так удобнее. Подходить к штанге следует настолько близко, чтобы ее гриф упирался вам в шею и соприкасался с верхней частью фронтальной поверхности обоих плеч. В процессе выполнения упражнения гриф штанги слегка сжимается руками, а локти должны быть подняты как можно выше.



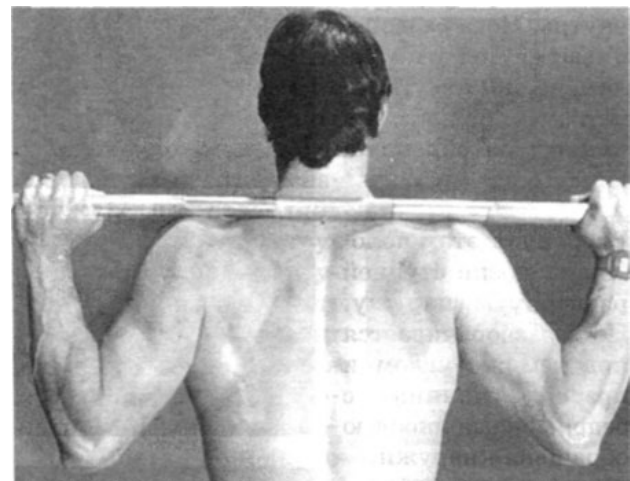
Второй способ: скрестный хват (фото 3). Как при первом способе, возьмите штангу так, чтобы ее гриф упирался в вашу шею и соприкасался с верхней частью фронтальной поверхности обоих плеч. Поднимайте обе руки до тех пор, пока гриф штанги не будет соприкасаться с вашей шеей настолько плотно, насколько это возможно; затем согните в локте правую руку и обхватите ею гриф возле шеи со стороны левого плеча. Сделайте то же самое левой рукой, обхватив гриф, соответственно, с правой стороны так, чтобы руки скре-



стились. При выполнении упражнения (приседания или выпада) старайтесь держать локти как можно выше.

УДЕРЖАНИЕ ШТАНГИ У ОСНОВАНИЯ ШЕИ

Для того чтобы поместить штангу на плечи, прежде всего необходимо уравновесить ее, взявшись за гриф широким хватом сверху (на ширине разведенных плеч или шире, если вам так удобно). Подойдите под штангу и встаньте так, чтобы ее гриф касался верхней части спины у основания шеи. Если штангу поместить выше, то она может оказаться на уровне седьмого шейного позвонка, вследствие чего вы будете ощущать дискомфорт и можете травмировать себя. Хват грифа обеими руками должен осуществляться свободно, без напряжения.



Основные положения и способы хвата гантелей

Правильные положения и хват гантелей при выполнении движения гарантируют безопасность и максимальные результаты. Изменение положения гантелей, опять-таки, вызывает смещение центра тяжести при осуществлении движения, что вносит разнообразие в выполнение упражнения и корректирует целенаправленность его воздействия. Существует четыре основных положения для удержания гантелей при выполнении, преимущественно выпадов и приседаний.

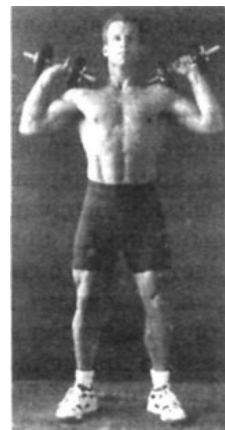
ГАНТЕЛИ В ОПУЩЕННЫХ РУКАХ, ВЫТЯНУТЫХ ВДОЛЬ ТЕЛА

Станьте прямо, держа гантели в опущенных руках, вытянутых вдоль туловища. Ключевая задача — не допустить, чтобы дополнительный вес повлиял на вашу осанку. Верхняя часть туловища: спина и плечи должны оставаться прямыми, грудь слегка выдаваться вперед, а голова и шея находиться на одной воображаемой вертикальной прямой со спиной. Зафиксируйте взгляд на какой-либо точке чуть выше уровня глаз прямо перед собой.

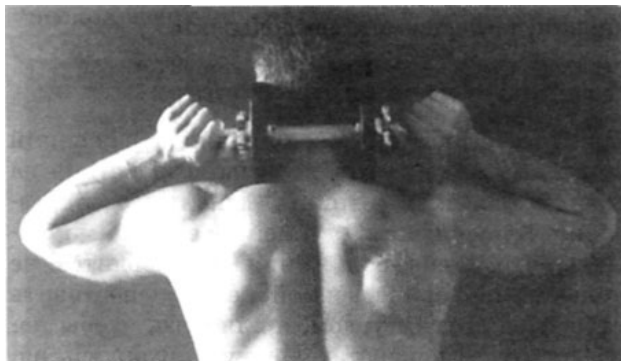


ГАНТЕЛИ НАД ПЛЕЧАМИ В РУКАХ, СОГНУТЫХ В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ

Это положение гантелей напоминает описанное выше удержание перед собой штанги хватом чуть шире плеч для выполнения приседания. Вы можете попеременно вращать кисти рук внутрь, а локти наружу и вверх. При этом допустимо, чтобы гантели соприкасались с верхней частью фронтальной поверхности плеч. Еще раз следует напомнить, что необходимо сохранять правильную осанку.



Альтернативный вариант 1. Одну гантель можно поместить поперек верхней части спины у основания шеи. Описание подобного положения для штанги приводилось ранее на стр. 129.



Альтернативный вариант

2. Можно поместить по одной гантели на каждое плечо. Отрегулируйте положение грифов отягощений таким образом, чтобы вес гантелей равномерно распределялся на плечах (спереди и сзади).



ГАНТЕЛИ (ИЛИ ШТАНГА) НАД ГОЛОВОЙ

Вытяните обе руки с гантелями прямо над головой, как если бы вы выполняли упражнение «жим гантелей над головой из положения стоя». Сохраняйте правильную осанку на протяжении выполнения всего упражнения. Избегайте округлять поясницу в этом положении. Категорически запрещается применять отягощения такого же большого веса, как при выполнении упражнений, в которых используются другие варианты положений для гантелей. Однако удержание гантелей над головой при выполнении приседаний или выпадов заставляет сердце биться чаще, а следовательно, хорошо подходит для выполнения кардиоваскулярных упражнений. Это положение также можно применять и для тренинга со штангой. (См. упражнение «Приседание со штангой над головой» на стр. 185.)

Резиновые амортизаторы и отягощения на лодыжках

Практически все упражнения, выполняемые с преодолением сопротивления блочного тренажера, можно также делать, преодолевая сопротивление резинового амортизатора или отягощения, помещаемого на лодыжки.

Основные положения ступней

Для того, чтобы при выполнении упражнений можно было варьировать углы воздействия на прорабатываемые мышцы, используются различные положения ступней. Необходимо понять, что смена положения производится не только ради единственной цели — поставить стопу под другим углом, а для того, чтобы посредством ее поворота наружу или внутрь из-

менить угол, под которым будут работать квадрицепсы, мышцы бедра, ягодиц, подколенные сухожилия и мышцы голени. При изменении положения стоп необходимо, чтобы колени и ступни находились на одной воображаемой вертикальной прямой. Для выполнения упражнений на развитие мышц нижней части тела применяются пять основных положений ступней.

Нейтральное. В этом положении носки ступней направлены строго вперед. Ноги, стоящие прямо, сгибаются затем в коленях.



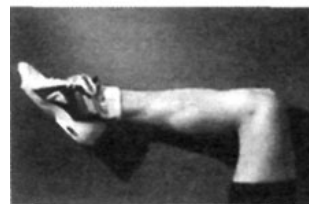
Инверсия. В этом положении носки ступней развернуты внутрь. Нога разворачивается под этим углом и поэтому, начиная с бедра, она полностью обращена внутрь.



Эверсия. В этом положении носки ступней развернуты наружу. Нога разворачивается под тем же углом и поэтому, начиная с бедра, она полностью обращена кнаружи.

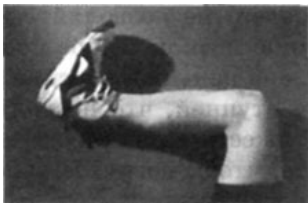


Согнутая внутренняя сторона стопы (вытянутый носок). При сгибании внутренней (подошвенной) стороны стопы происходит вытягивание носка (пальцев стопы) относительно головы прямо вперед. Это положение (часто упоминаемое как «вытянутый носок») может быть использовано, когда ступня направлена вперед, повернута внутрь или наружу.



Согнутая наружная сторона стопы (загнутый носок). При сгибании наружной (тыльной) стороны стопы, носки (пальцы стопы) обращены назад, по направлению к голове. Это положение (часто упоминаемое как «носок, загнутый на-

зад») может быть использовано, когда стопа направлена вперед, повернута внутрь или наружу.



Положения ступней и движения

Все описанные выше разнообразные положения ступней могут быть использованы при выполнении четырех видов движений в частности и при работе мышц голени в целом. К этим четырем движениям относятся: аддукция (приведение), абдукция (отведение), экстензия (разгибание) и флексия (сгибание). Ниже указаны рекомендуемые положения ступней при выполнении каждого из этих четырех видов движений, а также для тренинга мышц голени.

АДДУКЦИЯ (приведение)

Для выполнения аддукции самым лучшим является эверсивное положение стопы (когда носок повернут наружу). Оно позволяет повернуть ногу наружу, чтобы затем сфокусировать работу внутренних групп мышц нижней части тела на ее приведении. Эверсивное положение может быть дополнено вытягиванием носка вперед или загибанием его назад, причем последнее предпочтительнее. Описания рекомендуемых упражнений приведены в главе 11.



АБДУКЦИЯ (отведение)

Для выполнения абдукции самым лучшим является инверсивное положение стопы (когда носок повернут внутрь). Оно позволяет повернуть ногу внутрь, чтобы затем сфокусировать работу наружных групп мышц нижней части тела

на ее отведении. Инверсивное положение может быть дополнено вытягиванием носка вперед или загибанием его назад. Описания рекомендуемых упражнений приведены в главе 12.

ЭКСТЕНЗИЯ (разгибание)

Все пять перечисленных выше положений ступней (нейтральное, инверсивное, эверсивное, с вытянутым вперед загнутым назад носком) могут быть использованы при выполнении движения, отводящего дистальную часть тела от его центра. Изменение положения ступней позволит вам осуществлять проработку мышц под различными углами. Однако необходимо помнить, что нога вращается вместе со стопой. Самым распространенным упражнением, в котором вы сможете применять эти положения ступней, является «Разгибание ног в коленных суставах».

ФЛЕКСИЯ (сгибание)

Для выполнения движений, приводящих дистальные части тела к его центру, также могут быть использованы все пять положений ступней. Изменяя эти положения, вы сможете постоянно варьировать углы воздействия на мышцы. Не следует забывать, что нога вращается вместе со стопой. Типичным упражнением для применения различных положений ступней может служить «сгибание ног в коленных суставах».

РАБОТА МЫШЦ ГОЛЕНИЙ

Все три положения ступней (нейтральное, инверсивное и эверсивное) можно использовать с целью воздействия на мышцы голени под разными углами. Однако необходимо помнить, что нога вращается вместе со стопой. Двумя типами наиболее распространенных упражнений для тренировки мышц голени, для которых можно использовать три приведенных выше положения ступней, являются «поднимание носков вверх» и «поднимание на носки».



Наиболее важные положения тела

Очень важно сохранять правильное положение тела при выполнении любого упражнения. Ниже приведены указания, которым необходимо следовать при выполнении приседаний и выпадов со свободным весом.

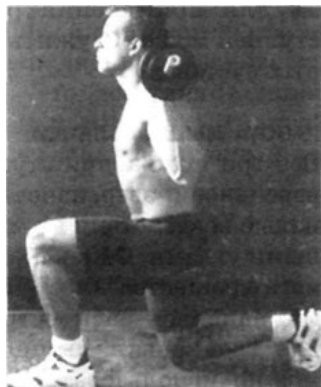
ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЙ И ВЫПАДОВ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Для того чтобы принять правильное положение, выполняйте следующие указания. Станьте прямо. Грудь слегка выдается вперед, плечи отведены назад, поясница прямая; смотреть следует вперед (голова и шея должны удерживаться на одной воображаемой вертикальной прямой вместе с позвоночным столбом). Такое положение позволяет сохранять стабильной верхнюю часть тела и защищает поясницу.



ПОЛОЖЕНИЕ КОЛЕНА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ, ВЫПАДА И ЖИМА

При выполнении любого из этих упражнений необходимо, чтобы колено находилось в правильном положении. Это особенно важно для женщин. Поскольку у них более широкий таз, чем у мужчин, то вопрос постановки колена приобретает гораздо большее значение. Основой для достижения его четкой позиции является исходное положение. В исходном положении для выполнения любого из этих упражнений колени должны быть слегка согнуты и находиться на одной воображаемой прямой с пальцами ног. Желательно, чтобы при выполнении любого вида приседаний или выпадов с отягощениями нога сгибалась в коленном суставе под углом в 90° или чуть больше, а голень была перпендикулярна полу. Выполняя жим штанги или ган-



телей, не позволяйте колену выходить за линию носков. Такое положение удерживает колено на одной вертикальной прямой с голенью и ступней, что позволяет перенести основную тяжесть на нижнюю часть ноги. Не допускайте, чтобы согнутое колено выходило за линию носка, потому что в этом случае большая часть тяжести выполняемого движения будет приходиться непосредственно на коленный сустав.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА БЛОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ

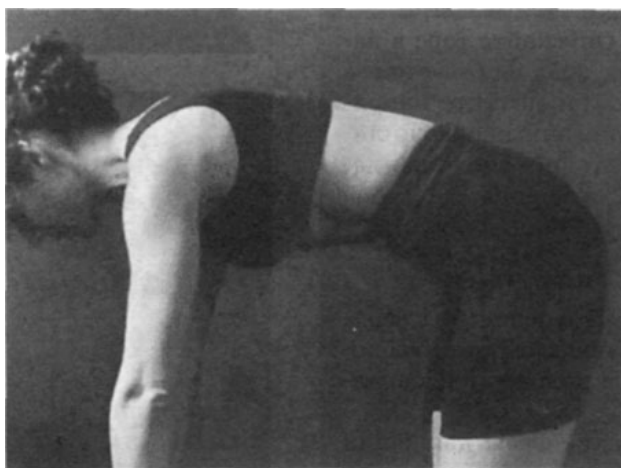
Тренируясь с применением блочных тренажеров, необходимо следить за правильностью соблюдения двух основных факторов — дистанции и положения тела. Выполняя упражнение стоя перед блочным тренажером (или боком к нему), следует держаться руками (или ближайшей рукой) за опору. Для того чтобы иметь достаточное пространство для произведения движений по полной амплитуде, следует находиться на расстоянии вытянутой руки от блочного устройства. Сохраняйте правильную осанку при выполнении движений — ваша голова, шея и позвоночный столб не должны отклоняться от вертикали. Держитесь прямо на протяжении всего упражнения. Не позволяйте телу изгибаться под воздействием троса. Когда вы делаете упражнение в положении лежа или сидя, необходимо, чтобы нога, преодолевающая сопротивление тренажера, находилась по крайней мере на расстоянии двух-трех футов от груза отягощения.

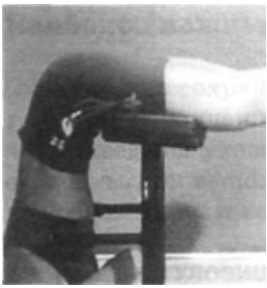
ПОЛОЖЕНИЕ «НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»

Эта позиция часто встречается при выполнении тяг на тросовых тренажерах и различных упражнений на полу. Вы принимаете положение «на четвереньках», опираясь на пол руками и коленями. Ваша голова должна находиться на одной воображаемой линии с позвоночным столбом (не следует запрокидывать голову назад или упираться подбородком в грудную клетку), а спину необходимо держать прямо, не выгибая ее дугой и не округляя.

Выполняя тяги на тросовом тренажере, следует убедиться, что вы находитесь на достаточном расстоянии от груза отягощения для поддержания постоянным напряжения работающих мышц. Это означает, что груз не может опуститься раньше, чем вы закончите выполнение движения.

Упражнения для задних групп мышц нижней части тела





Упражнение: разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

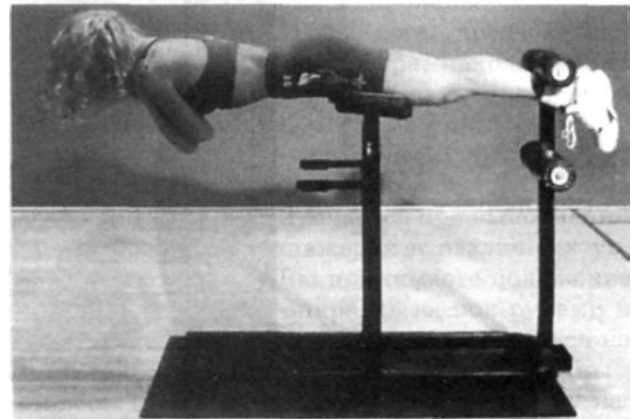
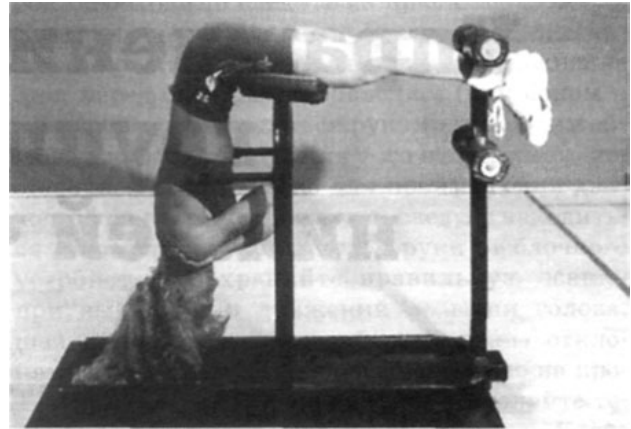
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте лицом вниз на «римский стул», или на край горизонтальной тренировочной скамьи (передней поверхностью таза и ног) и пусть кто-нибудь подержит вас за ноги. Торс следует расположить таким образом, чтобы вы могли свободно выполнить наклон верхней частью туловища, опустив ее вниз под углом в 90° . Перед началом выполнения упражнения необходимо, чтобы ваше тело было расположено параллельно полу. Руки можно положить за голову (на уровне ушей) или скрестить на груди.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Опускайте торс в направлении пола до тех пор, пока не согнете его под углом в 90° (либо пока не ощутите напряжение в пояснице или подколенных сухожилиях). Возвращайтесь в исходное положение, поднимая верхнюю часть туловища, пока она не займет положение параллельно полу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В фазе разгибания избегайте поднимать верхнюю часть туловища выше, чем это необходимо для достижения ею положения, параллельного полу.
- Контролируйте выполнение фазы движения туловища вниз, не позволяя ему опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц и поясницы при разгибании и подъеме верхней части тела.
- Сожмите ягодицы при подъеме торса.
- Это упражнение можно выполнять с отягощениями, удерживая их руками за головой или на груди.





Упражнение: разгибание туловища с зафиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

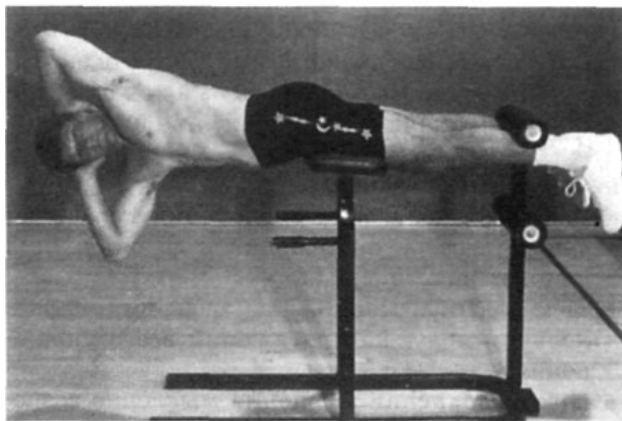
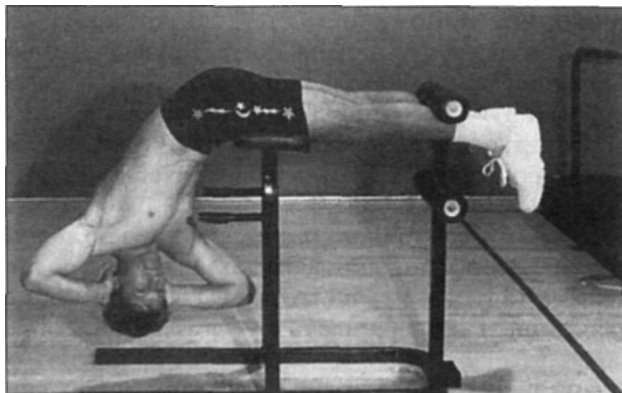
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

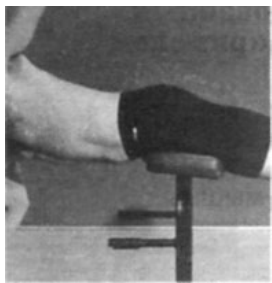
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте лицом вниз на «римский стул» или на край горизонтальной тренировочной скамьи (передней поверхностью таза и ног) и пусть кто-нибудь поддержит вас за ноги. Вам следует расположить торс на достаточно большом расстоянии от края подушки стула или скамьи, чтобы можно было выполнить наклон верхней частью туловища, опустив ее вниз под углом в 90° . Поверните верхнюю часть туловища так, чтобы одно плечо было направлено вверх, к потолку, а глаза смотрели вбок. Руки можно положить за голову (на уровне ушей), скрестить на груди, отвести за спину или взять гимнастическую палку (штангу) и удерживать за головой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Опустите торс вниз в направлении пола. Сохраняя поворот верхней части тела, поднимите торс параллельно полу. Возвратившись в исходное положение с зафиксированным поворотом туловища, выполняйте все повторы в одну сторону, затем повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Избегайте чрезмерного поворачивания туловища; фиксируемый вами поворот не должен вызывать ощущения дискомфорта.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц и поясницы во время поднимания туловища.
- Это упражнение можно выполнять с отягощениями, удерживая их руками за головой или на груди.
- Мысленно сосредоточьтесь на выполняемом движении, ощутите работу мышц.





Упражнение: повороты туловища вправо-влево в положении лежа лицом вниз на бедрах на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

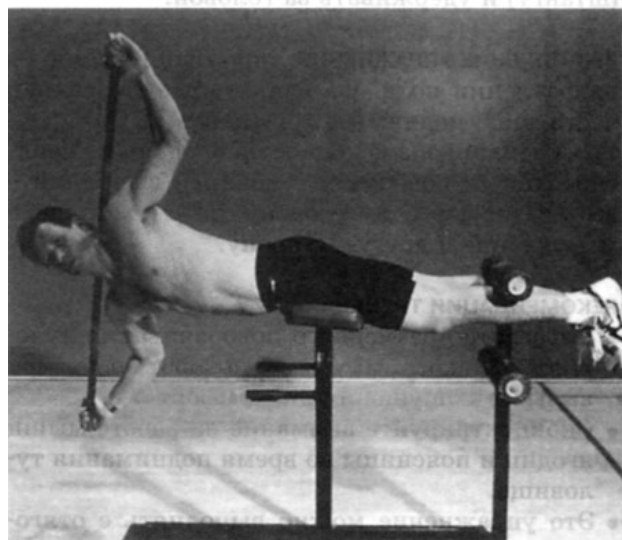
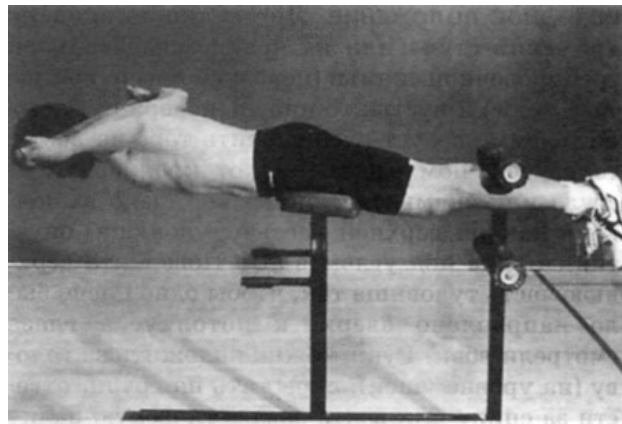
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте лицом вниз на «римский стул», или на край горизонтальной тренировочной скамьи (поместите на нее таз и ноги) и пусть кто-нибудь подержит вас за ноги. Таз следует расположить на подушке стула или на краю скамьи таким образом, чтобы вы могли сохранять положение, параллельное полу. Все ваше тело должно быть параллельно полу. Руки можно положить за голову (на уровне ушей) или сложить на груди; вы можете также взять шест и удерживать его за головой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя тело в положении, параллельном полу, поворачивайте верхнюю часть торса вправо насколько возможно, не испытывая дискомфорта. Ощувив напряженность мышц, возвращайтесь в исходное положение. Выполните это движение влево.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Избегайте чрезмерного вращения туловища; вращение следует выполнять до ощущения напряженности в мышцах.
- Тело должно оставаться в положении, параллельном полу, на протяжении всего упражнения.
- При выполнении вращения мысленно сосредоточьтесь на работе мышц ягодиц и нижней части спины.
- Это упражнение можно выполнять с отягощениями, удерживая их руками за головой или на груди.





Упражнение: поднятие прямых ног назад в положении лежа животом на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

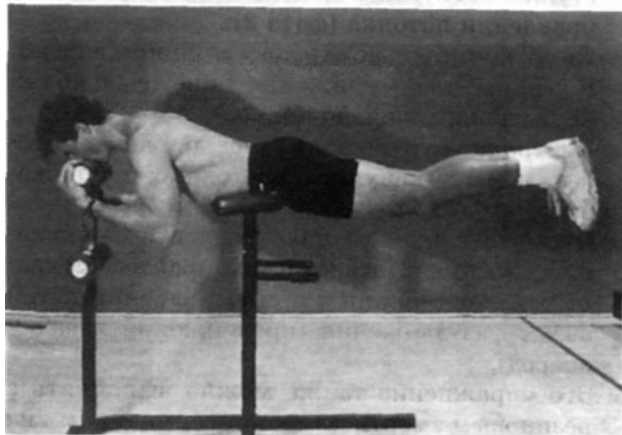
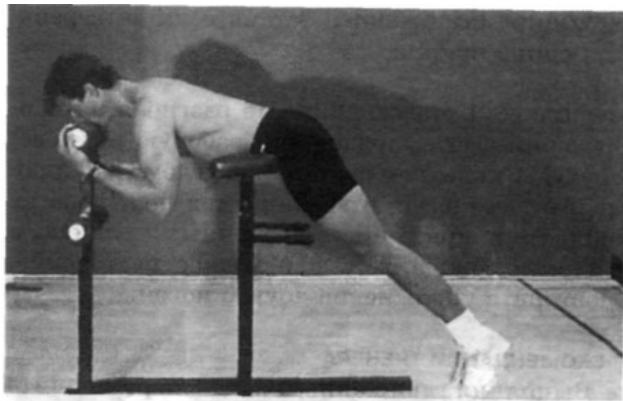
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте животом на «римский стул» таким образом, чтобы ноги свободно висели в воздухе параллельно полу; колени слегка согнуты. Взявшись руками за опору перед собой, придайте голове положение, в котором она будет находиться на одной горизонтальной прямой с позвоночным столбом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Опускайте ноги до тех пор, пока они не окажутся на расстоянии одного дюйма от пола. Затем поднимите их, возвращая в исходное положение. Не поднимайте ноги выше, чем это необходимо для достижения ими параллельности полу.

Альтернативный вариант. Упражнение можно выполнять поочередно каждой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В фазе возвращения в исходную позицию не следует поднимать ноги выше, чем это необходимо для достижения ими положения параллельно полу. Поднимая их слишком высоко, вы подвергаете поясницу чрезмерному напряжению, так как в этом случае спина будет изгибаться дугой.
- Контролируйте выполнение фазы движения вниз, не позволяя опускаться ногам по инерции.
- Мысленно сосредоточьтесь на работе мышц ягодиц и поясницы при возвращении ног в исходное положение; сожмите ягодицы.
- Это упражнение можно выполнять с резиновым амортизатором, отягощениями в области лодыжек или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: попеременное перекрещивание согнутых в коленях ног в положении на четвереньках

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

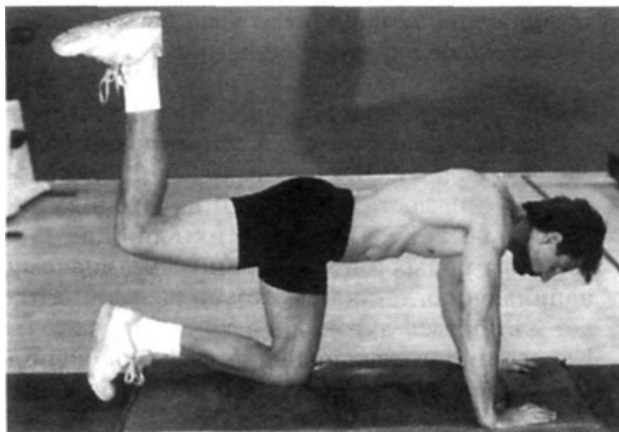
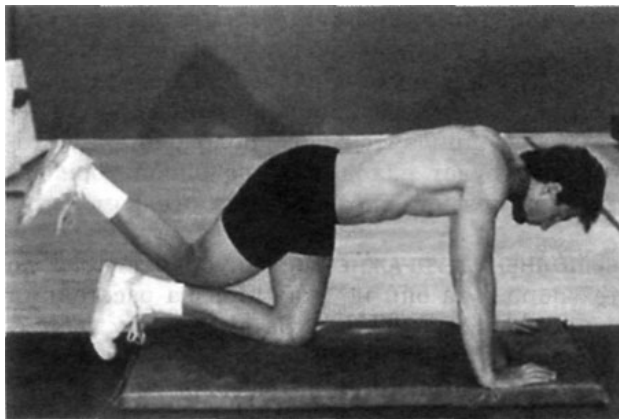
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ), НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на четвереньки; спина прямая.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая на протяжении всего упражнения рабочую ногу, согнутую в коленном суставе под углом в 90° , продвигайте ее назад и вверх до тех пор, пока не ощутите напряжение в ягодичных мышцах, а затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выполняя движение назад, перемещайте ступню согнутой в колене ноги вверх, в направлении потолка (фото 2).
- Не следует продвигать ногу слишком далеко. В верхней точке движения ваше бедро должно быть параллельно полу.
- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодице.
- Отрывая колено от пола, ощутите напряжение в мышцах ягодиц и постарайтесь сохранить его постоянным при выполнении ногой обеих фаз движения (продвижения назад и вперед).
- Это упражнение также можно выполнять с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках, с использованием тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: попеременное поднятие назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

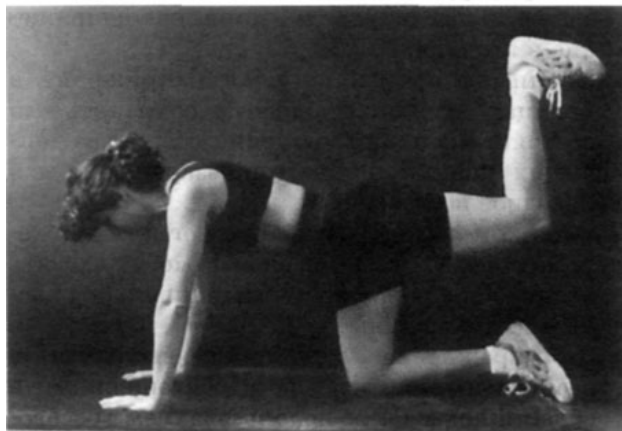
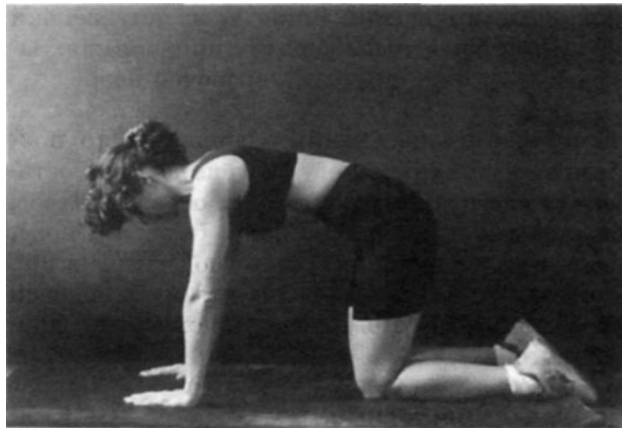
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

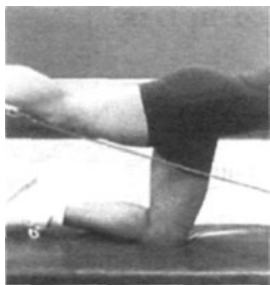
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на четвереньки; спина прямая.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Не разгибая на протяжении всего упражнения рабочую ногу, согнутую в коленном суставе под углом в 90° , поднимайте ее назад до тех пор, пока не почувствуете напряжение в ягодицах (ваши ощущения должны быть такими, как если бы поднимали подошву стопы вверх). При возвращении в исходное положение опустите колено на пол на одном уровне или немного впереди другого колена.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не поднимайте ногу слишком высоко. В верхней точке движения ваше бедро должно быть параллельным полу. Нogu не следует поднимать выше этого уровня, потому что в противном случае это приведет к прогибанию в области поясницы.
- Контролируйте движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в мышцах ягодиц.
- Поднимая ногу и ощущая напряжение в мышцах ягодиц, старайтесь сохранять его постоянным на протяжении выполнения обеих фаз движения (поднимания ноги и возвращения ее в исходное положение).
- Слишком резкие движения ног или движения, производимые рывками, могут сделать выполнение упражнения потенциально опасным для поясницы.
- Это упражнение можно выполнять также с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках, с использованием тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.





Упражнение: попеременное поднятие назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

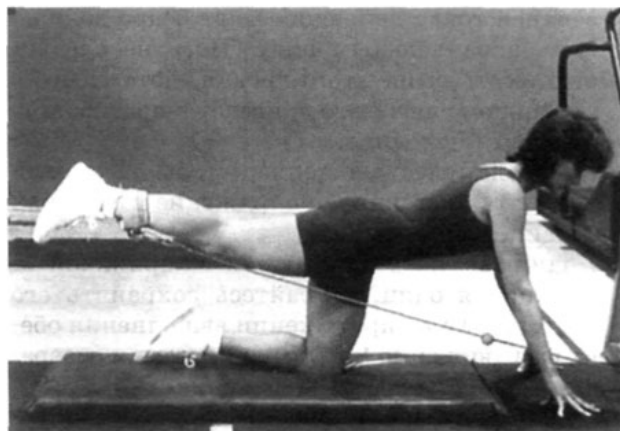
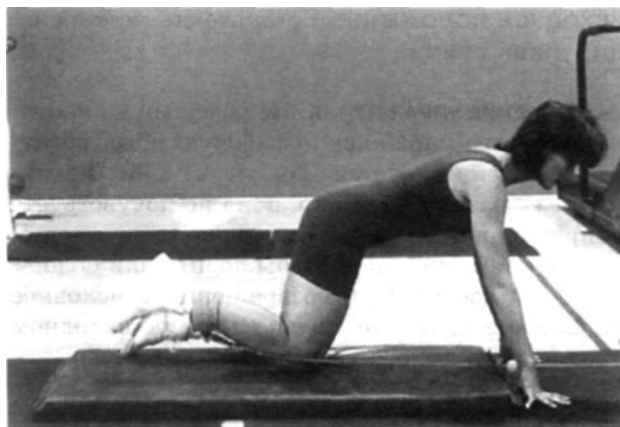
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ), ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (КВАДРИЦЕПСЫ)

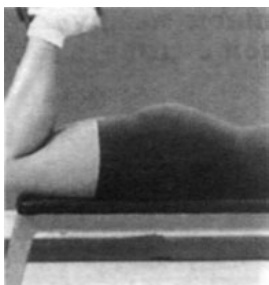
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Встаньте на четвереньки перед тросовым тренажером; спина прямая. Закрепите трос на щиколотке рабочей ноги.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ Одновременно поднимите и вытяните ногу (колено должно оставаться слегка согнутым) таким образом, чтобы бедро было параллельно полу. Опустите ногу, сгибая ее в коленном суставе под углом в 90° , и поставьте на одном уровне или чуть впереди свободной ноги. Повторите упражнение с другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодицах.
- Поднимая ногу и ощущая напряжение в мышцах ягодиц, старайтесь сохранять его постоянным при выполнении обеих фаз движения (поднимания ноги и возвращения ее в исходное положение).
- Слишком резкое разгибание ног или движения, производимые рывками, могут сделать выполнение упражнения потенциально опасным для поясницы.
- Это упражнение можно также выполнять с резиновым амортизатором, отягощениями в области лодыжек, с использованием тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: сгибание в коленях ног с отягощением между стоп в положении лежа лицом вниз на полу или на горизонтальной скамье

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

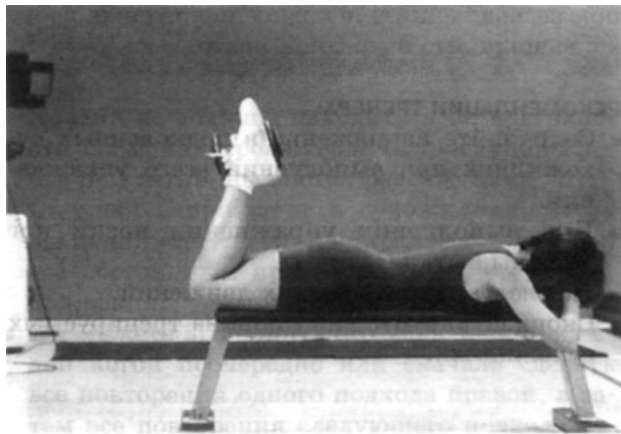
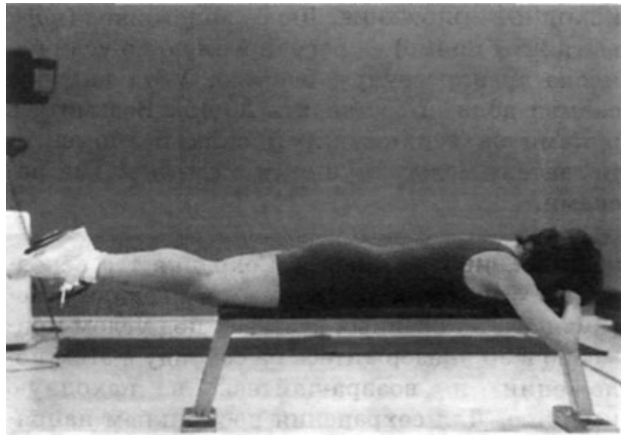
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на живот (на горизонтальную тренировочную скамью или на пол); ноги прямые. Если вы лежите на скамье, то ноги ниже колен должны свободно свисать с края скамьи. Поместите гантель между ступнями; носки вытянуты (как показано на фото). Руки можно вытянуть вдоль туловища или согнуть в локтях и опереться на них лбом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Потянитесь пятками к ягодицам, согнув ноги в коленных суставах под прямым углом. Задержитесь на секунду в этом положении и, контролируя движение, возвращайтесь в исходную позицию. Чтобы сохранять постоянным напряжение, едва коснувшись ногами пола или края скамьи при возвращении в исходное положение, сразу же выполняйте очередной повтор.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения избегайте поднимать таз.
- Поднимая ноги и ощущая напряжение в подколенных сухожилиях, старайтесь сохранять его постоянным на протяжении обеих фаз движения (поднимания ног и возвращения их в исходное положение).
- Носки ног должны быть вытянуты в обеих фазах движения.
- Не следует делать резких движений.





Упражнение: сгибание в коленях ног с отягощением между стоп в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

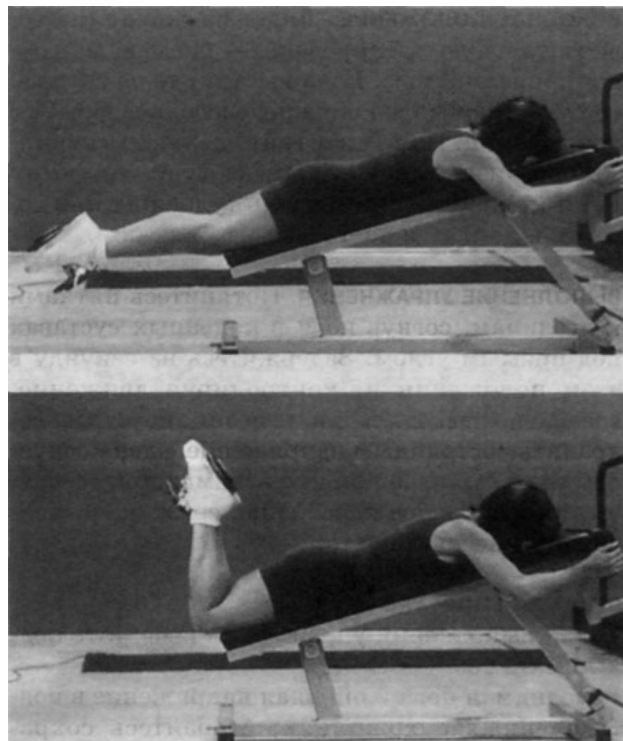
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте лицом вниз (ноги вытянуты прямо) на регулируемую по углу наклонную тренировочную скамью. Угол наклона скамьи должен составлять 30-45°. Возьмитесь руками за верхний край скамьи; поместите гантель между ступнями с вытянутыми носками.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя таз неподвижным, потянитесь пятками к ягодицам, согнув ноги в коленных суставах под углом примерно в 90°. Задержитесь на секунду в этом положении и возвращайтесь в исходную позицию. Для сохранения постоянным напряжения, едва коснувшись ногами края скамьи при возвращении в исходное положение, сразу же выполняйте очередной повтор.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение в подколенных сухожилиях при выполнении всего упражнения.
- При выполнении упражнения носки ног должны быть вытянуты.
- Не следует делать резких движений.
- Сконцентрируйте внимание на тренируемых сухожилиях.





Упражнение: сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития мышц задней поверхности бедра

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

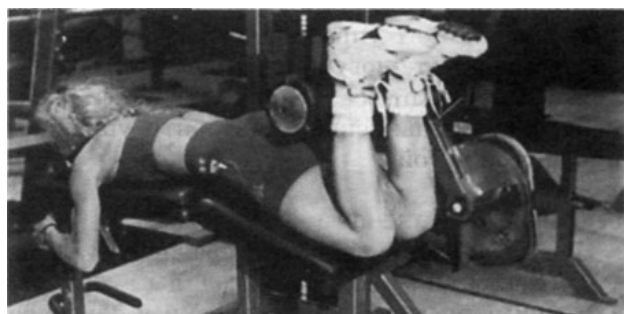
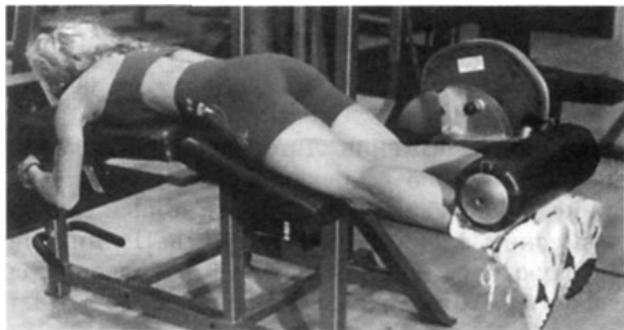
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте лицом вниз на скамейку тренажера для выполнения упражнения «сгибание ног назад». Поместите голени за рычаг тренажера, при этом колени должны находиться на конце скамейки.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя таз неподвижным, потянитесь пятками к ягодицам, согнув ноги в коленных суставах под углом примерно в 90° . Задержитесь на секунду в этом положении и возвращайтесь в исходную позицию. Для сохранения постоянным напряжения сухожилий, едва коснувшись ногами конца скамьи при возвращении в исходное положение, сразу же выполняйте очередной повтор.

Альтернативные варианты. Положение ступней позволяет варьировать углы, под которыми вы воздействуете на подколенные сухожилия для достижения усиления тренировочного эффекта на каком-либо конкретном участке. Если носки загнуты назад или вытянуты вперед, а пальцы стопы повернуты наружу, то прорабатывается наружный участок; соответственно, когда носки загнуты назад или вытянуты вперед, а пальцы стопы повернуты внутрь, то тренируется внутренний участок. Это упражнение можно также выполнять, сгибая назад одновременно обе ноги, а затем разгибать каждую из них поочередно, делая основной акцент на выполнении эксцентрической фазы движения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При сгибании ног сохраняйте таз неподвижным.
- У большинства современных тренажеров имеются регулируемые рычаги (подушки). Если вы выполняете упражнение на тренажере такого типа, то следует устанавливать рычаг на самом нижнем уровне.



Колени не должны находиться на поверхности скамейки тренажера. В противном случае они легко поддаются растяжению.

Ощущая напряжение в сухожилиях, когда вы поднимаете ноги, постарайтесь сохранять его постоянным при выполнении обеих фаз движения.

Вы можете выполнять это упражнение каждой ногой поочередно или сначала сделать все повторения одного подхода правой, а затем все повторения следующего подхода левой ногой.

Это упражнение можно выполнять с применением отягощений на лодыжках или резинового амортизатора.

В новейших моделях тренажеров предусмотрено регулирование угла наклона подушек скамейки для уменьшения нагрузки на поясницу. Если у вас плоская скамейка, то можно подложить под таз специальную подушку. Не следует делать резких движений.



Упражнение: разгибание в тазобедренном суставе прямой ноги вниз в положении лежа на спине перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

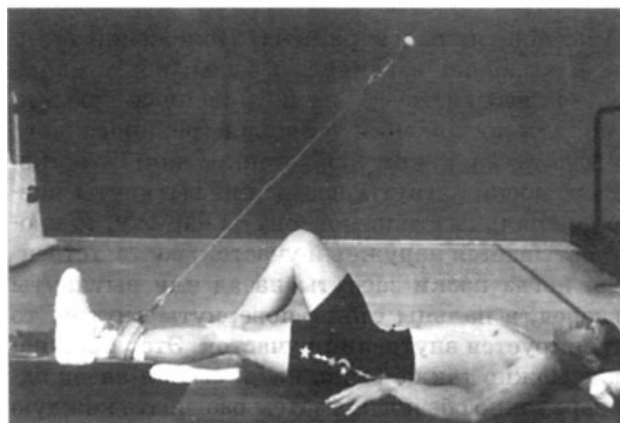
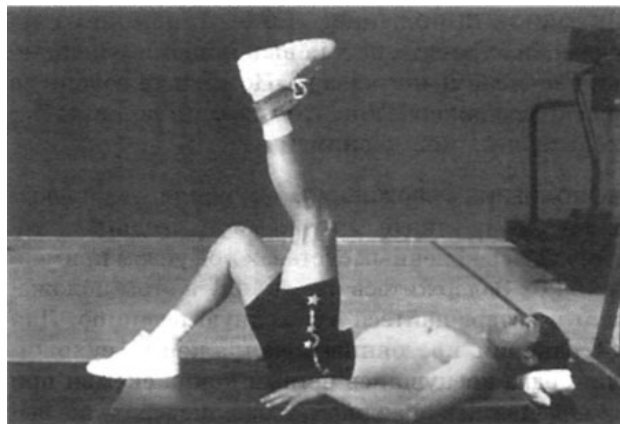
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на спину, головой по направлению к тренажеру и закрепите на щиколотке рабочей ноги трос (который связан с высоким блочным тренажером). Поднимите рабочую ногу (слегка согнутую в колене) под углом в 90° относительно туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая во время выполнения всего упражнения слегка согнутое колено, опустите ногу вниз до касания пяткой пола. Возвращайтесь в исходное положение, контролируя движение. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении в этом упражнении фазы движения вниз, сожмите ягодичцы.
- Поднимание ноги для установки в исходное положение может оказаться затруднительным, в связи с чем рекомендуется использовать легкий вес отягощения.
- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение ягодичных мышц.
- Соблюдайте меры предосторожности, если у вас проблемы с поясницей. Отсутствие контроля при поднимании ноги вверх или резкие движения, производимые рывками, могут сделать выполнение этого упражнения потенциально опасным для нижней части спины.
- Постоянно держите поясницу неподвижно прижатой к полу.





Упражнение: «упражнение альпиниста» (сгибание в колене поднятой прямой ноги в положении стоя на четвереньках спиной к блочному тренажеру)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

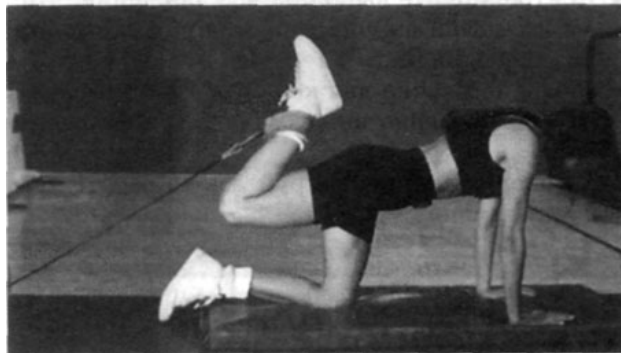
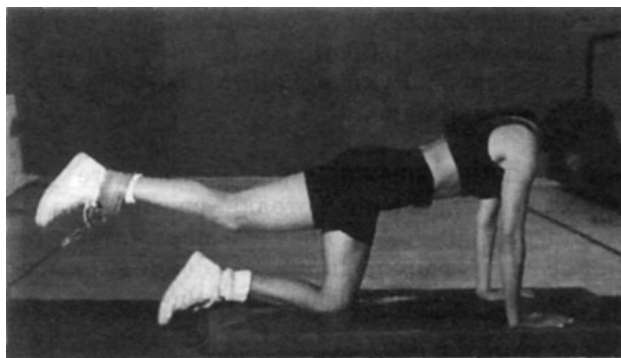
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на четвереньки, ягодицами в сторону груза отягощения и закрепите на ноге трос блочного тренажера. Рабочую ногу следует поднять назад и вытянуть параллельно полу; свободная нога, согнутая в колене, остается на полу. Держите спину прямо.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подтяните пятку как можно ближе к ягодице, сохраняя неподвижным бедро (не поднимая и не опуская его). Возвратитесь в исходное положение. Выполнив все повторы одного подхода одной ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной. Не следует выгибать спину дугой или округлять ее.
- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодицах и подколенных сухожилиях.
- Во время выполнения этого упражнения следует сконцентрировать внимание на подколенных сухожилиях.
- Упражнение также можно выполнять с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: поднятие таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

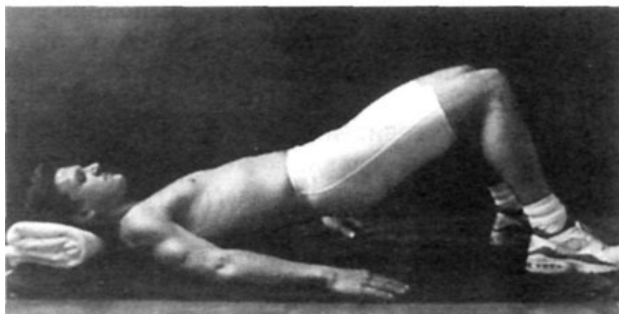
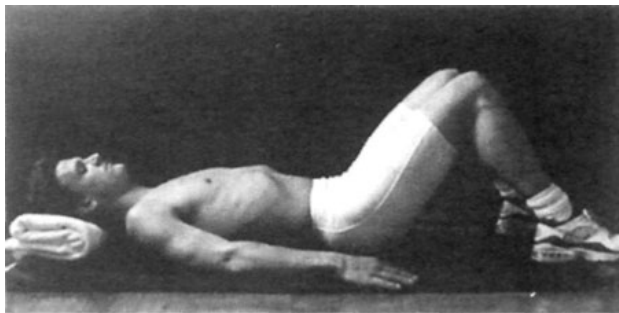
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола. Руки вытяните вдоль туловища, ладонями вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимайте таз вверх, в направлении потолка, сжимая ягодицы вместе, до тех пор, пока не выпрямится спина; не следует приподниматься слишком высоко, чтобы спина изгибалась дугой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодицах.
- В верхней точке движения обозначьте положение примерно на секунду и сожмите ягодицы.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе ягодичных мышц.





Упражнение: поднимание таза в положении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНЯЯ ГРУППА МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

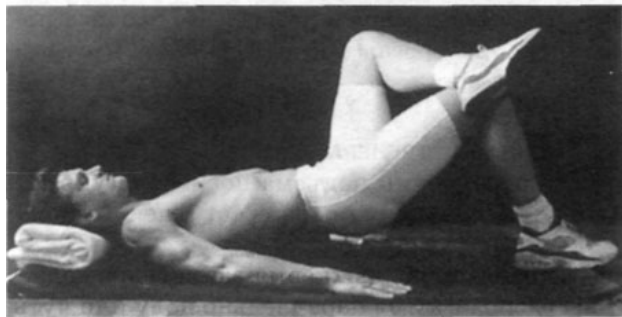
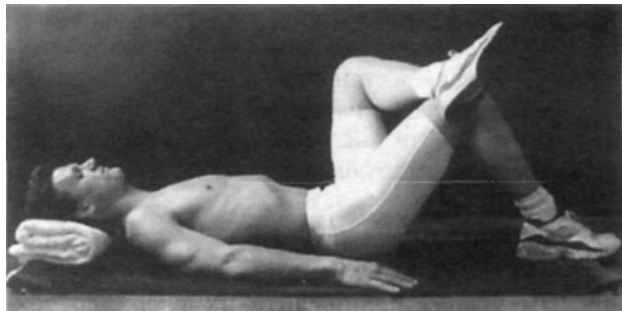
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на спину. Согните одну ногу так, чтобы ступня полностью касалась пола. Ступню второй ноги поместите на колено первой таким образом, чтобы голень верхней ноги располагалась чуть ниже колена первой. Руки следует вытянуть вдоль туловища.

Альтернативные варианты. Лягте на спину. Одну ногу согните в колене так, чтобы ступня полностью касалась пола, вторую ногу вытяните прямо вперед (колено слегка согнуто). Можно изменять положение стопы вытянутой ноги (вытянуть носок прямо, повернуть его наружу, или внутрь).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите таз вверх, сжимая ягодицы в процессе выполнения движения. Поднимайте таз до тех пор, пока ваша спина не станет прямой, но не выше!

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Плавно поднимайте и опускайте спину на протяжении всего упражнения.
- Контролируйте движение, сохраняя постоянным напряжение ягодичных мышц на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц при поднимании таза. В верхней точке движения обозначьте положение на секунду и сожмите ягодицы.





Упражнение: поднимание назад согнутых в коленях ног в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития мышц задней поверхности бедер

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

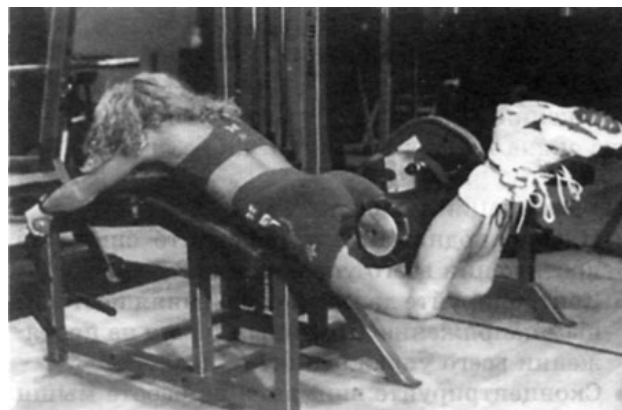
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте животом на скамейку тренажера для выполнения упражнения «сгибание ног назад». Установите рычаг тренажера на уровне колен сзади на опущенных вниз ногах. Поднимите ступни так, чтобы голени расположились под прямым углом относительно бедер.

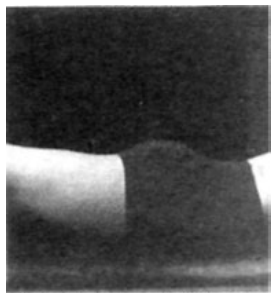
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая на протяжении всего упражнения ноги, согнутые под прямым углом, поднимайте их вверх до тех пор, пока не почувствуете напряжение мышц в области ягодиц. Опустите ноги в исходное положение, не бросая вес отягощения в самом конце движения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении подъема ног в этом упражнении поднимайте подошвы ступней в направлении потолка.
- В верхней точке движения ваши бедра должны располагаться параллельно полу или чуть ниже. Не следует поднимать их выше, поскольку это приведет к увеличению нагрузки на нижнюю часть спины.
- У большинства современных тренажеров имеются регулируемые рычаги (подушки). Если вы выполняете упражнение на тренажере такого типа, то следует устанавливать рычаг на самом нижнем уровне.
- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодицах.
- Ощущая напряжение в ягодицах, когда вы поднимаете ноги, постарайтесь сохранять его постоянным при выполнении обеих фаз движения.
- Соблюдайте меры предосторожности при наличии у вас проблемы с поясницей. Чрезмерный подъем ног или резкие движения могут



сделать выполнение упражнения потенциально опасным для нижней части спины. Вы можете выполнять это упражнение каждой ногой поочередно или сначала сделать все повторения одного подхода правой, а затем все повторения следующего подхода левой ногой. Не забывайте, что следует начинать с использования очень легких отягощений. Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.



Упражнение: попеременное поднятие прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

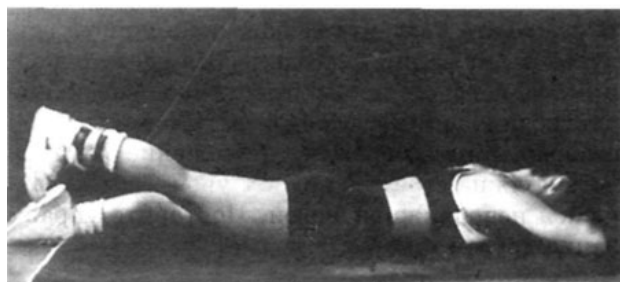
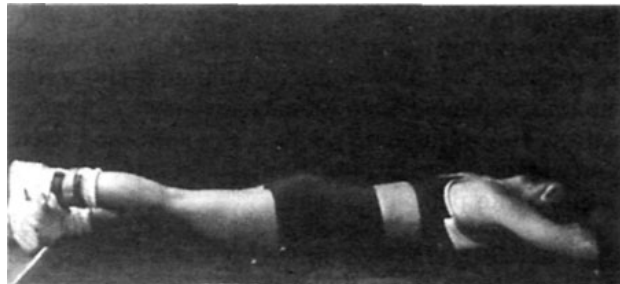
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на пол лицом вниз. Ноги вытянуты прямо. Руки согнуты в локтях и сомкнуты над головой. Лоб прижат к полу.

Альтернативные варианты. (1) Положите руки ладонями вверх под бедра или (2) вытяните их параллельно голове, согните в локтях и обопритесь на них лбом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимайте рабочую ногу (слегка согнутую в колене) до тех пор, пока не почувствуете напряжение в мышцах ягодицы. Возвратите ногу в исходное положение. Нога должна оставаться вытянутой прямо на протяжении всего упражнения. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не поднимайте ногу слишком высоко, чтобы не появились болевые ощущения в пояснице.
- Контролируйте выполняемое движение, чтобы вы могли ощущать постоянное напряжение в ягодице.
- Поднимая ногу, напрягайте ягодицу. В верхней точке движения обозначьте положение примерно на секунду и напрягайте мышцы.
- На протяжении всего упражнения верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.





Упражнение: попеременное поднятие прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

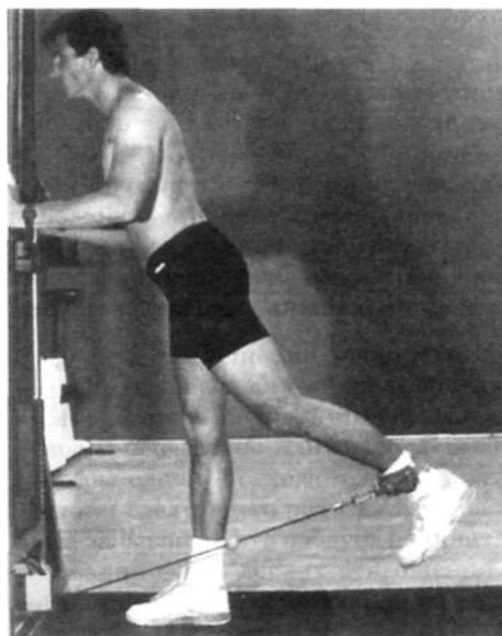
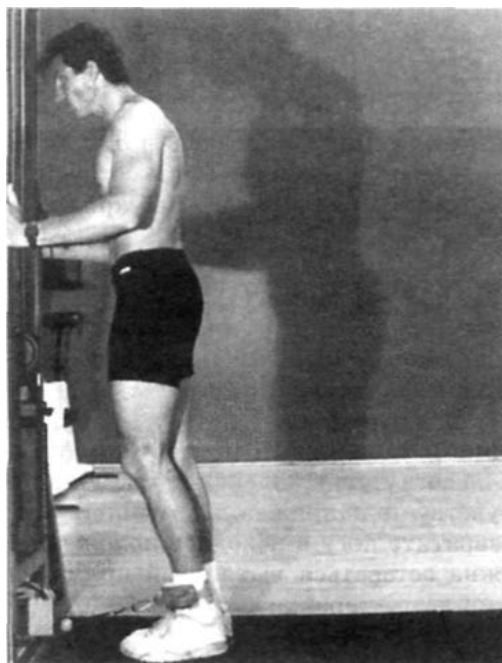
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте лицом к блочно-му тренажеру и для сохранения равновесия возьмитесь руками за опору (держите руки как можно дальше от перемещаемого веса отягощения). Наклонитесь слегка вперед; все тело должно оставаться прямым. Закрепите трос на шиколотке рабочей ноги.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите прямую рабочую ногу назад (во время выполнения движения колено должно быть слегка согнутым). Поднимайте ногу до тех пор, пока не почувствуете напряжения в ягодице. Не следует поднимать ногу слишком высоко во избежание прогибания спины в области поясницы. При возвращении в исходное положение рабочая нога должна стоять на одном уровне с остававшейся неподвижной ногой. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте выполнение обеих фаз движения, напрягая мышцы ягодицы при поднятии ноги назад и сохраняя напряжение ягодичных мышц при возвращении ноги в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Сохраняйте ногу слегка согнутой в коленном суставе при выполнении всего упражнения. Если вы будете выпрямлять и сгибать ногу в процессе движения, то подключите к его выполнению другие группы мышц, снижая тренировочный эффект упражнения.
- Резкие или выполняемые рывками движения могут быть чреваты травмами поясницы.
- Это упражнение можно также выполнять с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

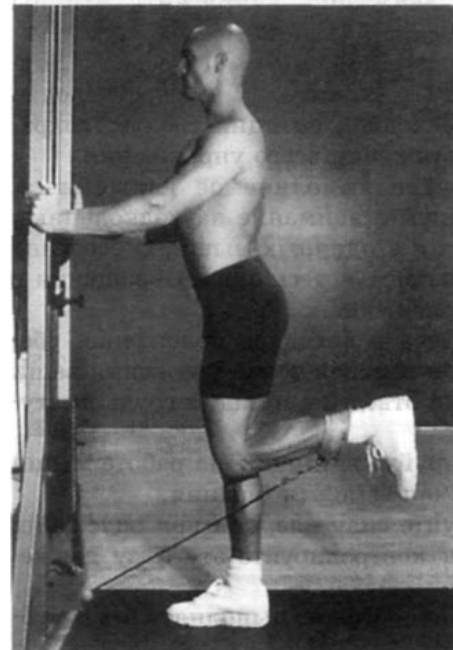
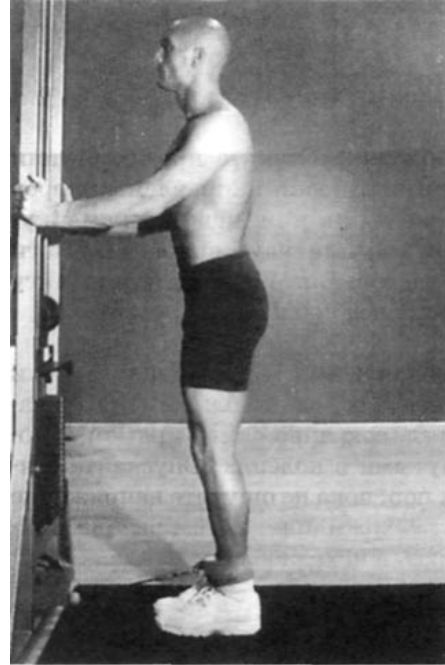
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте лицом к блочному тренажеру и закрепите трос на щиколотке ноги. Обе ноги слегка согнуты в коленных суставах. Сохраняйте правильное положение тела.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя неподвижность верхней части туловища и таза, подтягивайте пятку в направлении ягодицы, сгибая ногу в колене под углом примерно в 90° . Зафиксируйте на секунду положение в верхней точке движения и возвращайтесь в исходную позицию, поддерживая постоянным напряжением мышц и не сбрасывая вес отягощения в самом конце движения. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не следует делать резких движений ногами или двигать туловищем. Верхняя часть тела должна оставаться неподвижной на протяжении всего упражнения; необходимо также не допускать прогибания спины в области поясницы.
- Ошутив напряжение в подколенных сухожилиях при поднимании и сгибании ноги в коленном суставе, сохраняйте напряжение в процессе выполнения обеих фаз движения (подъема и возвращения ноги в исходное положение).
- Колено рабочей ноги должно находиться на уровне колена опорной ноги.
- Соблюдайте меры предосторожности, если у вас проблемы с поясницей. Правильная техника выполнения движений поможет вам избежать вероятности травм в этой области тела.
- Существуют специальные тренажеры для выполнения упражнения «сгибание ног назад» в положении стоя; техника выполнения движений та же самая. Это упражнение также можно выполнять с отягощениями на лодыжках, с резиновым амортизатором.





Упражнение: становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

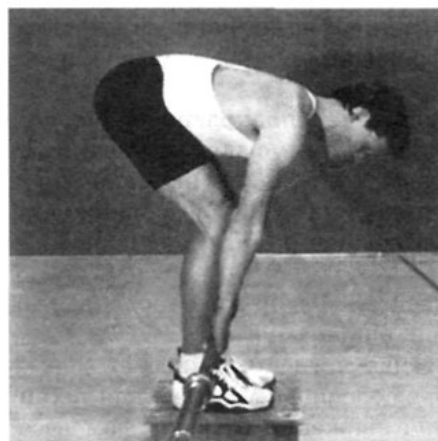
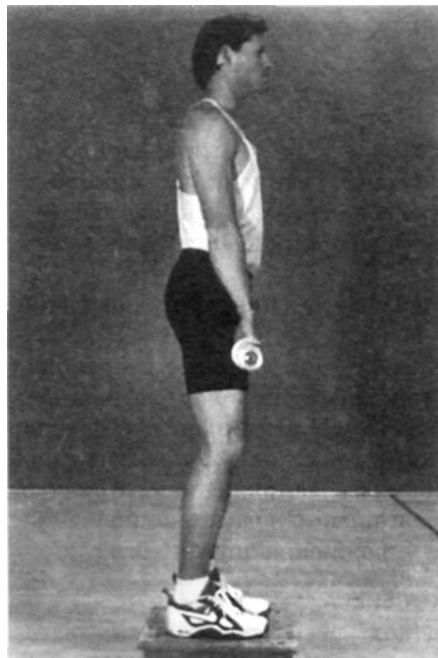
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте прямо, ступни слегка расставлены, носки направлены вперед (можно встать на ящик или низкую скамейку, чтобы увеличить амплитуду движения). Ноги слегка согните в коленях. Гантели или штангу держите прямо перед собой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Удерживая гантели или гриф штанги как можно ближе к телу, наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой, а ноги слегка согнутыми в коленях. Опускайте отягощение до тех пор, пока не ощутите напряжение в подколенных сухожилиях. Затем выпрямляйтесь, возвращаясь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте прямое положение спины на протяжении всего упражнения.
- Производя движение, напрягайте мышцы брюшного пресса.
- Ноги постоянно должны быть слегка согнуты в коленных суставах. Принятое положение ног в исходной позиции следует сохранять на протяжении всего упражнения.
- Контролируйте выполняемое движение и сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях и ягодичных мышцах, особенно когда вы выпрямляетесь при возвращении в исходное положение.
- Возвратившись в исходное положение, убедитесь, что в верхней точке движения ваши плечи слегка отведены назад, а грудь выступает вперед.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц при подъеме отягощения.
- Не используйте силу инерции при опускании отягощения; контролируйте эту фазу движения.
- Это упражнение можно выполнять без отягощений.



Если у вас проблемы с поясницей, то следует проявить чрезвычайную осторожность и вначале выполнять упражнение без отягощений. Увеличивайте амплитуду движения медленно и постепенно.



Упражнение: круговые движения прямой ногой в положении на четвереньках

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

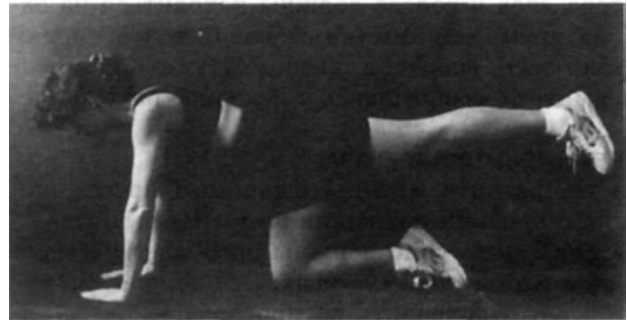
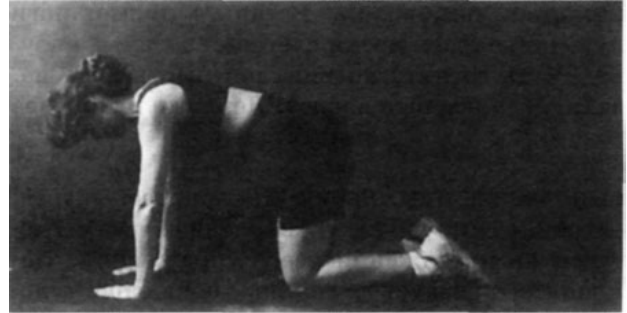
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ЯГОДИЧНЫЕ, НАРУЖНЫЕ ОТВОДЯЩИЕ И ВНУТРЕННИЕ ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на четвереньки и вытяните рабочую ногу назад параллельно полу. Голова и шея должны находиться на одной горизонтальной линии с позвоночным столбом; смотрите прямо вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Вытянутой рабочей ногой произведите круговое движение по часовой стрелке, описав в пространстве небольшую окружность. После запланированного числа повторений в первом подходе сделайте такое же количество повторений в следующем подходе, выполняя круговые движения против часовой стрелки. Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не следует описывать в пространстве окружности большого диаметра во избежание травмирования поясницы.
- При выполнении упражнения, за исключением рабочей ноги, все части вашего тела должны оставаться неподвижными.
- При выполнении кругового движения ногой сконцентрируйте внимание на работе ягодичных мышц.
- Это упражнение можно выполнять с отягощением на лодыжке.





Упражнение: «С добрым утром» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

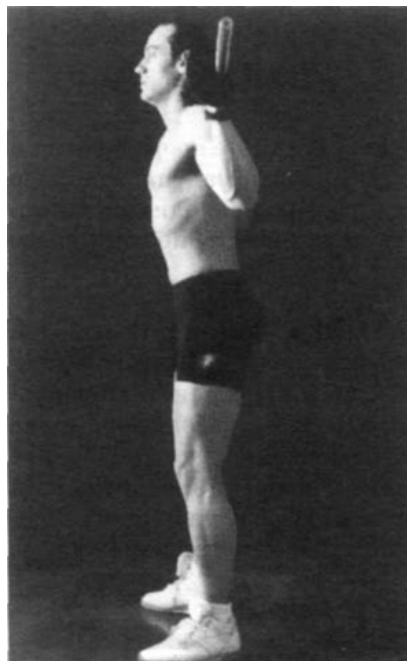
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ягодичные мышцы, подколенные сухожилия)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте прямо: ноги чуть шире плеч, носки слегка повернуты наружу. Чуть согните колени, плечи отведите назад, грудь подайте вперед. Держите штангу за головой, у основания шеи.

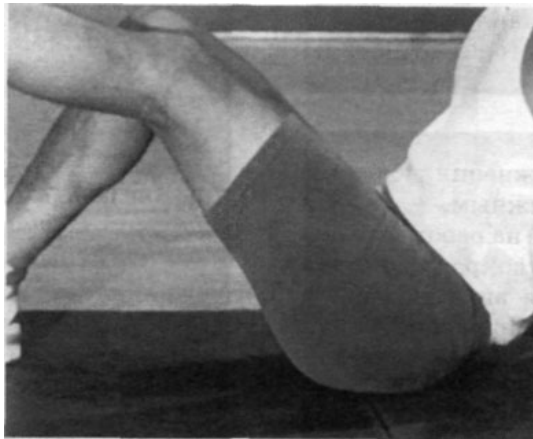
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой, а колени слегка согнутыми на протяжении всего упражнения. Наклоняться следует до тех пор, пока ваше туловище не будет параллельно полу, при этом торс, шея и голова должны находиться на одной прямой линии (не позволяйте подбородку выступать вперед, а плечам сутулиться). Выпрямитесь, возвращаясь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Напрягайте мышцы брюшного пресса при выполнении движения по всей амплитуде.
- Ноги постоянно должны быть слегка согнуты в коленных суставах. Это положение ног следует сохранять на протяжении всего упражнения.
- Контролируйте выполняемое движение и сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях и ягодичных мышцах, особенно когда вы выпрямляетесь при возвращении в исходное положение.
- Возвратившись в исходное положение, убедитесь, что в верхней точке движения ваши плечи слегка отведены назад.
- Сожмите ягодицы при осуществлении подъема отягощения.
- Не следует использовать силу инерции при опускании отягощения или выполнять эту фазу движения, не контролируя ее.
- Это упражнение можно выполнять без отягощения.



Упражнения для передних групп мышц нижней части тела





Упражнение: попеременное поднятие прямых ног вперед-вверх в положении стоя спиной к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

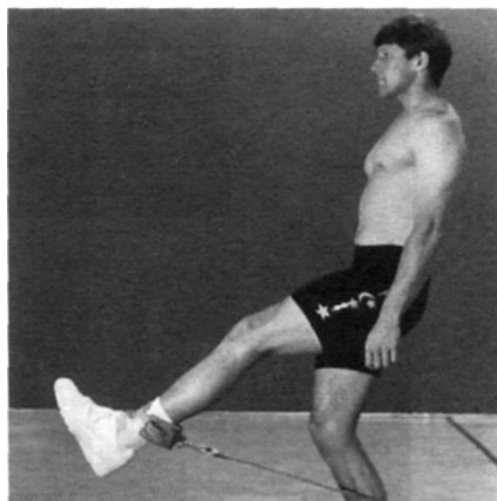
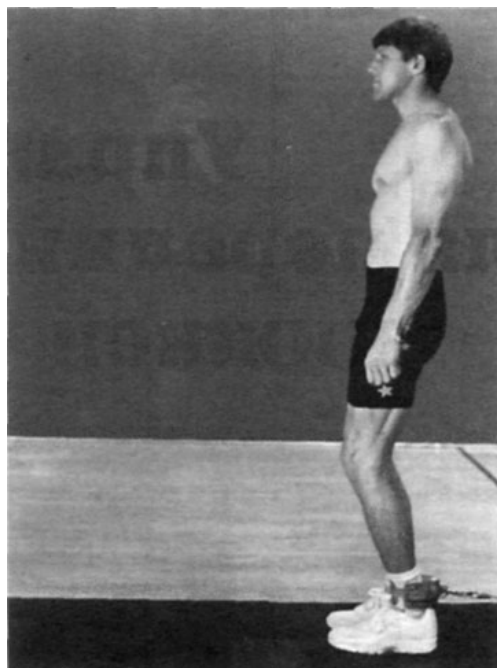
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте спиной к блочному тренажеру и закрепите ремешок троса на щиколотке рабочей ноги. Обе ноги должны быть слегка согнуты в коленях. При наличии перед вами опоры можете взяться за нее руками для поддержания равновесия; в противном случае балансируйте произвольно.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите рабочую ногу вперед под углом примерно в 45° и контролируемым движением возвратите ее в исходное положение. Не сбрасывайте вес в конце движения. Выполнив все запланированные повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе бедра и мышц сгибателей бедра, сокращающихся при выполнении движения вперед-вверх, и сохраняйте постоянным напряжение мышц при возвращении ноги в исходное положение.
- Избегайте резких движений.
- При выполнении обеих фаз движения рабочая нога должна быть слегка согнута в коленном суставе.
- Это упражнение можно выполнять также с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

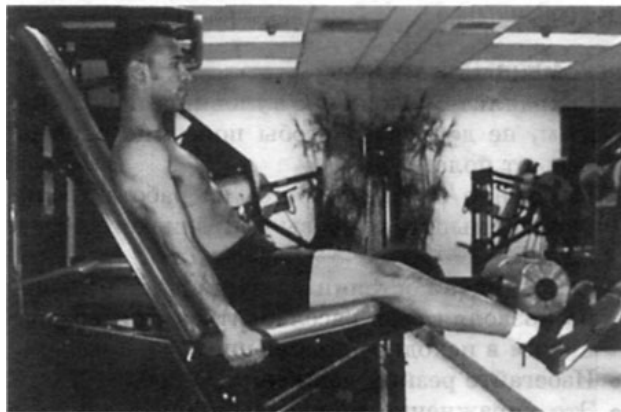
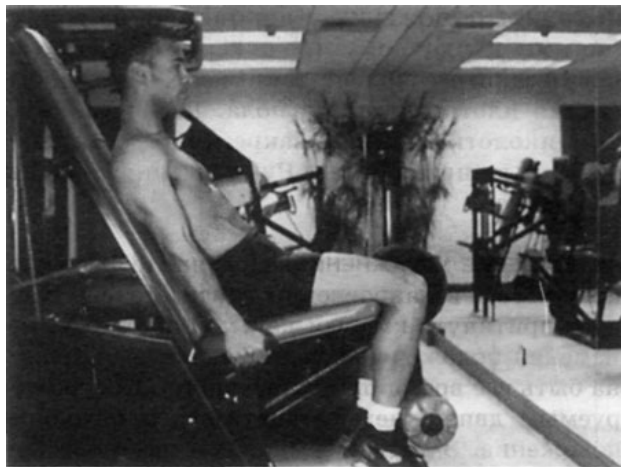
ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Упражнение выполняется в положении сидя на тренажере для выпрямления ног (тренирует мышцы передней поверхности бедра). Поместите голени за рычаг (нижнюю подушку) тренажера, возьмитесь руками за ручки тренажера.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Медленным и плавным движением вверх выпрямляйте ноги, согнутые под углом примерно в 90° , сохраняя в крайнем верхнем положении их слегка согнутыми в коленях. В верхней точке движения зафиксируйте положение на секунду и медленно возвращайтесь в исходную позицию. Не сбрасывайте вес в конце движения, сохраняя постоянным напряжение мышц.

Альтернативные варианты. Положение ступней позволяет варьировать углы, под которыми осуществляется воздействие на тренируемые мышцы, делая основной акцент на проработке внутренней или внешней области бедра. Если носок ступни загнут назад или вытянут вперед, а бедро повернуто кнаружи (пальцы ног обращены наружу), то основному воздействию будет подвергаться его внутренняя область. Когда носок ступни загнут назад или вытянут вперед, а бедро повернуто внутрь (пальцы ног обращены внутрь), наиболее эффективно будет тренироваться его внешняя область. Это упражнение также можно делать каждой ногой попеременно либо сначала выполнить все повторения первого подхода одной ногой, а затем приступить к выполнению повторений следующего подхода другой ногой. Нагрузку в эксцентрической фазе движения можно увеличить, если поднимать две, а опускать одну ногу.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Ваше тело должно оставаться неподвижным при поднимании ног.
- Разгибание ног также можно выполнять сидя на стуле с применением отягощений на лодыжках, резинового амортизатора или преодолевая вес собственного тела.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе тренируемых мышц.



Упражнение: попеременное сгибание ног в коленях в положении лежа на спине перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

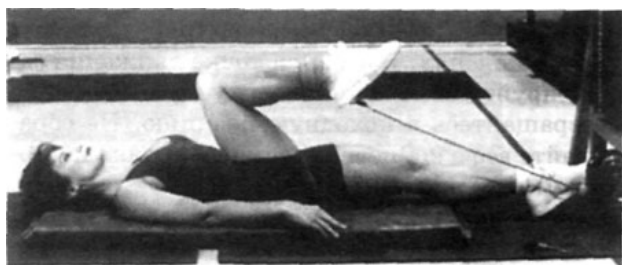
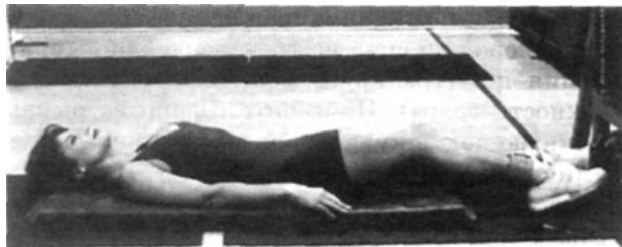
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на пол на спину (ногами к блочному тренажеру); свободную ногу согните в колене таким образом, чтобы ступня плотно касалась пола. Рабочую ногу, на щиколотке которой закреплен трос тренажера, вытяните вперед. Руки вытяните вдоль туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подтяните рабочую ногу назад, в направлении груди (колено следует притянуть к груди как можно ближе, не изменяя положения поясницы, которая должна быть все время прижата к полу). Контролируемым движением возвратитесь в исходное положение. Закончив выполнять все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте положение туловища неподвижным, не допуская, чтобы поясница отрывалась от пола.
- Мысленно сосредоточьтесь на работе тренируемых мышц, когда вы притягиваете ногу к груди.
- Сохраняйте постоянным напряжение мышц, не позволяя себе расслабляться при возвращении в исходное положение.
- Избегайте резких движений.
- Это упражнение можно выполнять также с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: попеременное поднятие прямых ног в положении лежа на спине перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

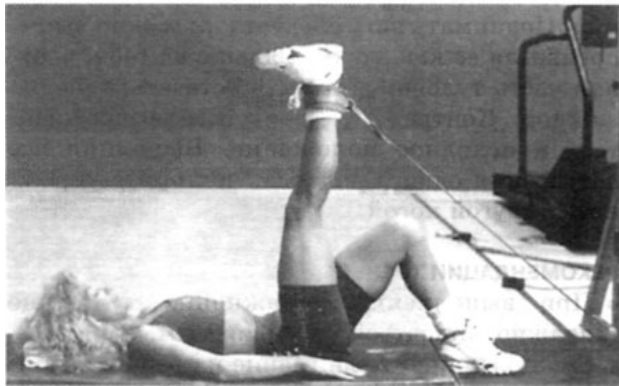
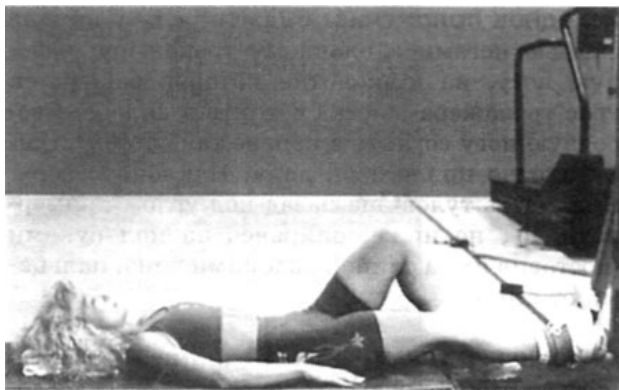
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на пол на спину (ногами к блочному тренажеру); свободную ногу согните в колене так, чтобы ступня плотно касалась пола. Рабочую ногу, на шиколотке которой закреплен трос тренажера, слегка согните в колене. Руки вытяните вдоль туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите рабочую ногу вертикально вверх, сохраняя ее слегка согнутой в колене на протяжении всего упражнения. Поднимать ногу следует как можно выше, продвигая ее как можно дальше на себя, но не изменяя положение поясницы, прижатой к полу. Контролируемым движением возвращайтесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц при поднятии ноги и постарайтесь сохранить напряжение мышц постоянным, не расслабляясь при возвращении в исходное положение.
- Избегайте резких движений.
- Рабочая нога должна оставаться слегка согнутой в коленном суставе при выполнении обеих фаз движения.
- Держите поясницу все время прижатой к полу.
- Это упражнение можно выполнять также с резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: попеременное поднятие прямых ног в положении сидя перед блочным тренажером

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

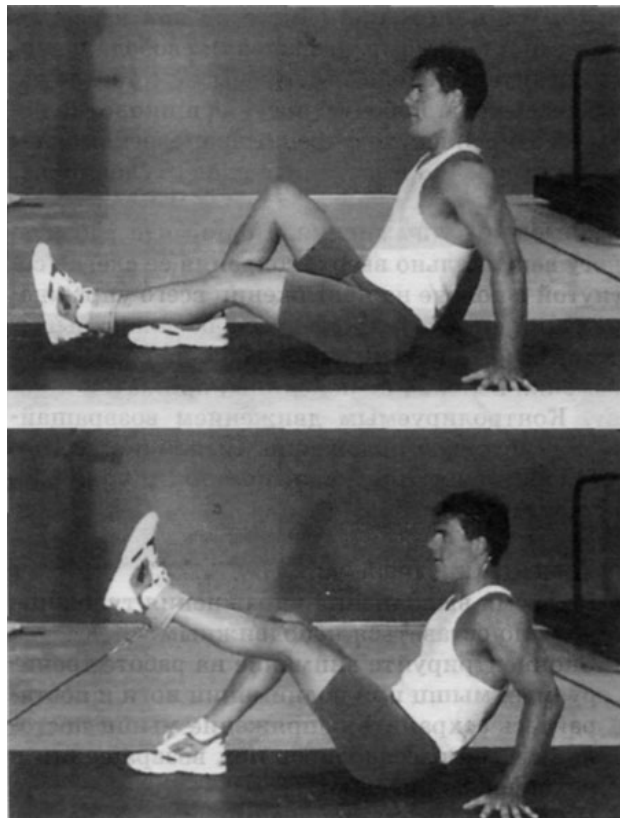
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

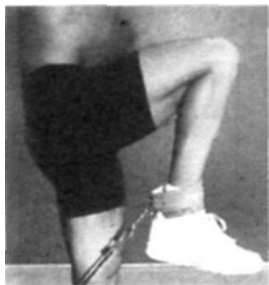
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сядьте на пол или на скамью ногами к блочному тренажеру; рабочую ногу, на шиколотке которой закреплен трос тренажера, слегка согните в колене. Свободную ногу согните в колене так, чтобы ступня плотно прилегла к полу. Наклоните верхнюю часть туловища назад под углом примерно в 45° , не ниже, опираясь на пол руками (поставив их за спиной ладонями вниз, пальцами от себя).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите рабочую ногу вертикально вверх, сохраняя ее слегка согнутой в колене на протяжении всего упражнения. Поднимать ногу следует как можно выше, продвигая ее как можно дальше на себя; верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной. Контролируя движение, возвращайтесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц при поднятии ноги.
- Сохраняйте постоянным напряжение мышц при возвращении в исходное положение.
- Избегайте резких движений.
- Поднятие ноги потенциально травмоопасно для поясницы, если вы не будете сохранять положение туловища неподвижным. Кроме того, необходимо помогать себе при выполнении упражнения, напрягая мышцы брюшного пресса.
- Это упражнение можно выполнять также с резиновым амортизатором и отягощениями на лодыжках.





Упражнение: попеременное притягивание бедер к туловищу в положении стоя спиной к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

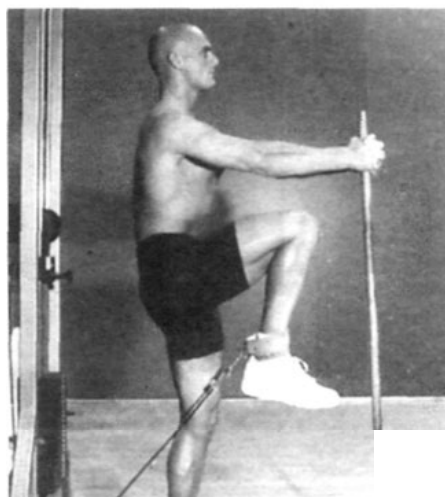
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте спиной к блочному тренажеру и закрепите трос на одной ноге. Обе ноги следует слегка согнуть в коленях. При наличии перед вами опоры возьмитесь за нее руками для сохранения равновесия; при ее отсутствии балансируйте произвольно.

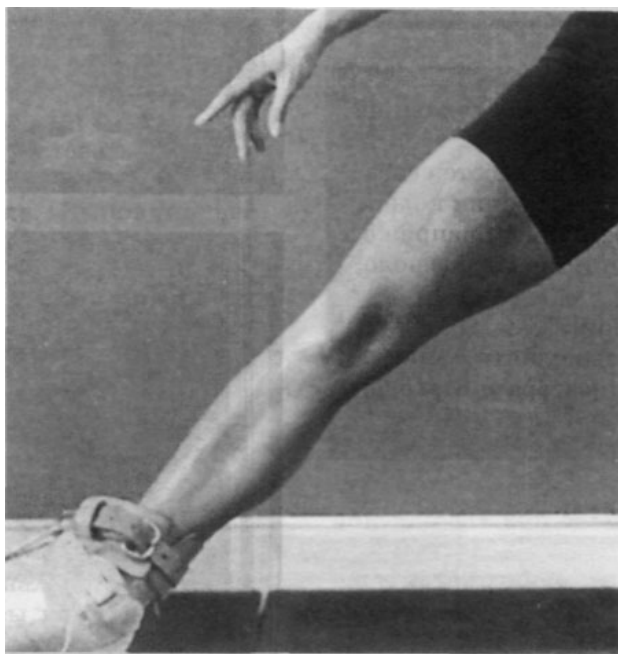
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подтягивайте рабочую ногу к туловищу, сгибая ее при подъеме в коленном суставе, до тех пор, пока квадрицепс не окажется в положении параллельном полу или чуть выше. Возвращайтесь в исходное положение, контролируя движение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе сгибающих мышц бедра при подтягивании колена к туловищу, сохраняя постоянным напряжение мышц при возвращении в исходное положение.
- Избегайте резких движений.
- Это упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора и отягощений на лодыжках.



Упражнения для внутренних групп мышц





Упражнение «бабочка» (приведение согнутой в колене и повернутой наружу ноги в положении лежа на спине, преодолевая сопротивление собственной руки)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

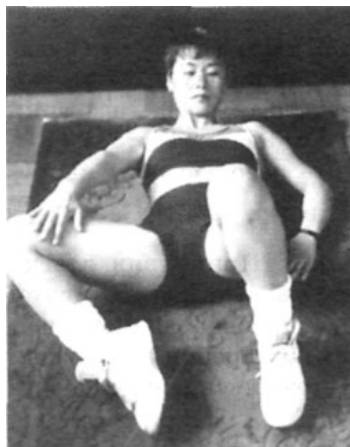
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на спину. Одну ногу согните в колене таким образом, чтобы ее ступня плотно прилежала к полу; вторую ногу, согнув в колене, опустите на пол (разворачивая бедро наружу) так, чтобы подошва ступни этой рабочей ноги была обращена к внутреннему краю стопы другой ноги. Для преодоления сопротивления ладонь одноименной вытянутой руки положите на внутреннюю поверхность бедра рабочей ноги.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая коленей обеих ног и преодолевая сопротивление собственной руки, поднимайте опущенное колено рабочей ноги до уровня колена другой ноги, приведя бедро к средней линии. Возвратитесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения обе ноги должны оставаться согнутыми в коленных суставах.
- С помощью руки оказывайте такое сопротивление, которое необходимо, чтобы заставить работать мышцы рабочей ноги.
- Поясницу следует все время держать прижатой к полу.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых внутренних мышц бедра.





Упражнение: приведение прямой повернутой наружу ноги в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

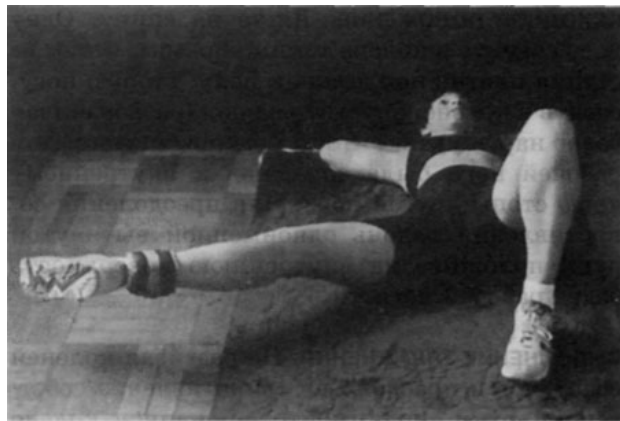
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

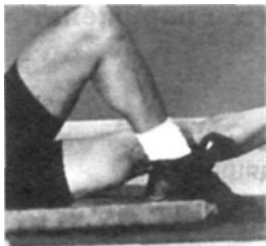
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на пол на спину. Рабочую ногу вытяните, слегка согнув в коленном суставе, и отведите в сторону. Согните нерабочую ногу в колене так, чтобы ее ступня плотно прилегала к полу. Разогнув стопу (носком на себя), поверните рабочую ногу кнаружи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Приподняв слегка над полом, приведите рабочую ногу к другой ноге. Возвращайтесь в исходное положение. После выполнения всех повторений одного подхода рабочей ногой повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Держите поясницу постоянно прижатой к полу.
- Сохраняйте рабочую ногу максимально повернутой наружу, а ее стопу разогнутой на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых внутренних мышц бедра при выполнении приведения ноги.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение.
- Это упражнение можно выполнять с использованием резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: поднятие прямой нижней ноги в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

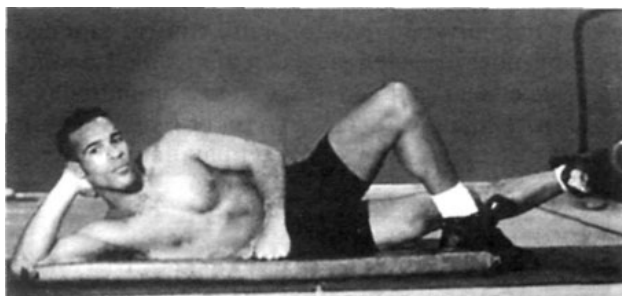
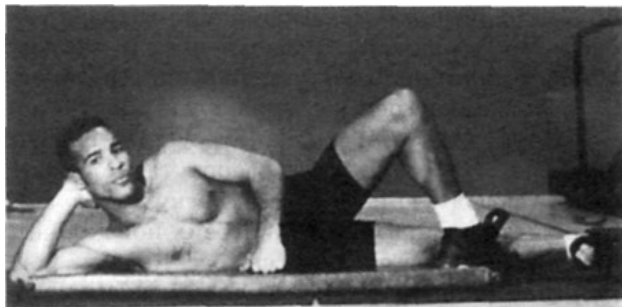
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на бок, опираясь головой на ладонь согнутой в локте руки. Для обеспечения большей устойчивости другую руку расположите ладонью вниз перед грудной клеткой. Согните верхнюю ногу в колене так, чтобы ее ступня стояла на полу перед нижней ногой. Нижняя нога вытянута (колени слегка согнута), внутренняя сторона бедра обращена вверх, стопа разогнута (носок на себя).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите нижнюю ногу как можно выше, сохраняя туловище неподвижным. При возвращении в исходное положение, не касаясь ногой пола, сразу же начинайте выполнять следующее повторение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

Альтернативный вариант. Вы можете выполнять упражнение, преодолевая сопротивление руки, опираясь ею на внутреннюю поверхность бедра по ходу всей траектории движения, как, например, при выполнении «Поднимания прямой нижней ноги в положении лежа на боку, преодолевая сопротивление собственной руки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте тело неподвижным, за исключением рабочей ноги.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых внутренних мышц бедра при выполнении обеих фаз движения (поднимания и опускания ноги).
- Контролируйте движение, поднимая и опуская ногу.



- Это упражнение можно выполнять также с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.



Упражнение: приведение согнутой в колене ноги в положении лежа на животе боком к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

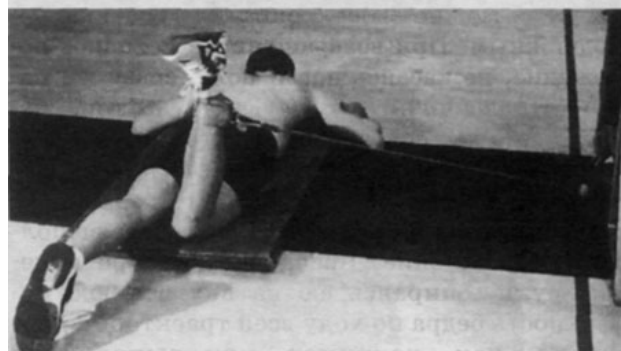
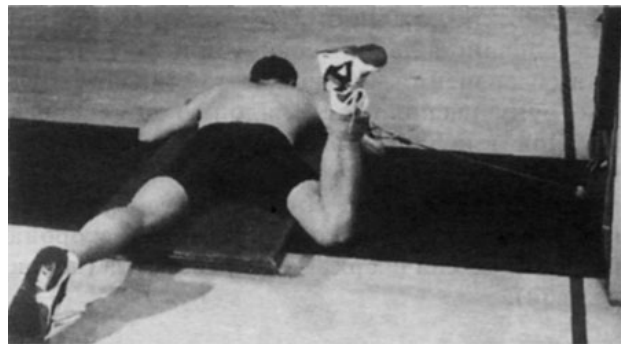
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на живот боком к блочному тренажеру. Рабочая нога (с закрепленным на шиколотке ремешком троса) должна быть ближайшей к тренажеру. Рабочую ногу следует согнуть в коленном суставе под углом в 90° ; ее стопа тоже разогнута (носок на себя). Свободную ногу можно согнуть в колене или вытянуть прямо. Стопы обеих ног должны находиться друг от друга на расстоянии, равном ширине плеч. Руки вытянуты вперед; голова опущена лицом вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая согнутую в колене рабочую ногу, подтяните ее к свободной ноге. Возвратитесь в исходное положение, не сбрасывая вес отягощения в конце движения. Закончив выполнять все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Тело должно оставаться неподвижным. Движения производятся только рабочей ногой.
- На протяжении всего упражнения рабочая нога должна оставаться согнутой в коленном суставе, а носок ее стопы приведен к голени.
- Сконцентрируйте внимание на работе внутренних мышц бедра при выполнении приведения ноги.
- Контролируйте движение, возвращаясь в исходное положение; не позволяйте тросу тренажера тянуть вашу ногу обратно.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках или преодолевая вес собственного тела.
- При выполнении упражнения не исключена возможность травмирования поясницы. Во избежание травм не следует изгибать спину дугой или делать резкие движения.





Упражнение: приведение прямой повернутой наружу ноги в положении сидя на полу

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ)

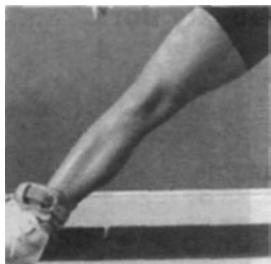
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сядьте на пол. Нерабочую ногу согните в колене таким образом, чтобы ее ступня плотно прилегала к полу. Прямая рабочая нога (колени слегка согнута) отведена в сторону; носок стопы приведен к голени, пальцы обращены наружу, бедро, соответственно, повернуто наружу. Откиньтесь назад и опирайтесь на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Осуществляйте движение рабочей ногой к средней линии и вверх, под углом в направлении колена другой ноги. Не касайтесь рабочей ногой пола при возвращении в исходное положение, удерживая ее на расстоянии 1 дюйма (2,4 см) от пола. Закончив выполнять все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Туловище должно оставаться неподвижным. Движение осуществляется только поднимаемой рабочей ногой.
- Сохраняйте рабочую ногу полностью повернутой наружу, а ее стопу разогнутой на протяжении всего упражнения.
- Зафиксируйте положение ноги в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц при подъеме приводимой ноги.
- Контролируйте движение при опускании ноги в исходное положение; если вы выполняете упражнение с использованием блочного тренажера, не позволяйте тросу тянуть ногу обратно.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: приведение прямой ноги в положении стоя боком к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

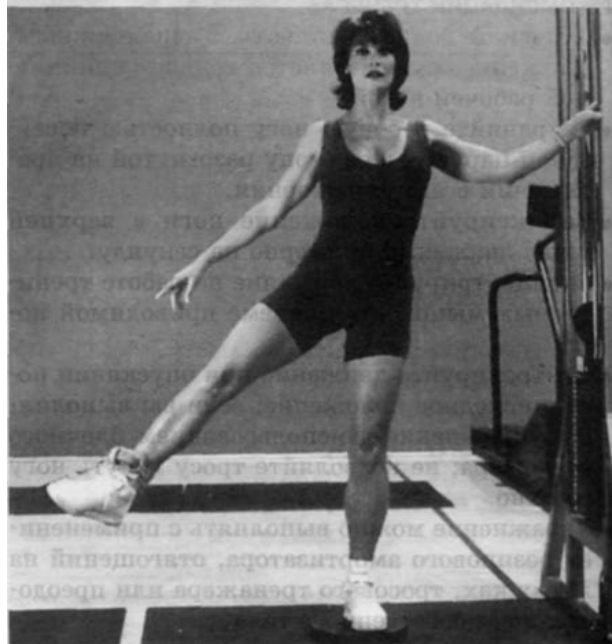
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте боком к блочному тренажеру. Рабочая нога с закрепленным на шиколотке ремешком троса должна быть ближайшей к тренажеру. Она должна быть слегка согнута в коленном суставе; стопа разогнута (носок на себя), пальцы стопы обращены наружу, бедро, соответственно, также повернуто кнаружи. Свободную ногу также следует слегка согнуть в колене. Расстояние между ногами должно позволять осуществлять движение с амплитудой около двух футов (1 фут = 0,3 м).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Осуществите отведение рабочей ноги, пока она не достигнет уровня свободной ноги. Возвратите ее в исходное положение, не сбрасывая вес в конце движения. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Туловище должно оставаться неподвижным. Движения осуществляются только рабочей ногой.
- Сохраняйте рабочую ногу повернутой кнаружи, а ее стопу максимально разогнутой на протяжении упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц при выполнении приведения ноги.
- Контролируйте движение ноги при возвращении в исходное положение; не позволяйте тросу тренажера тянуть вашу ногу обратно.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощения на лодыжке или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: скрещенное приведение прямой ноги в положении стоя боком к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

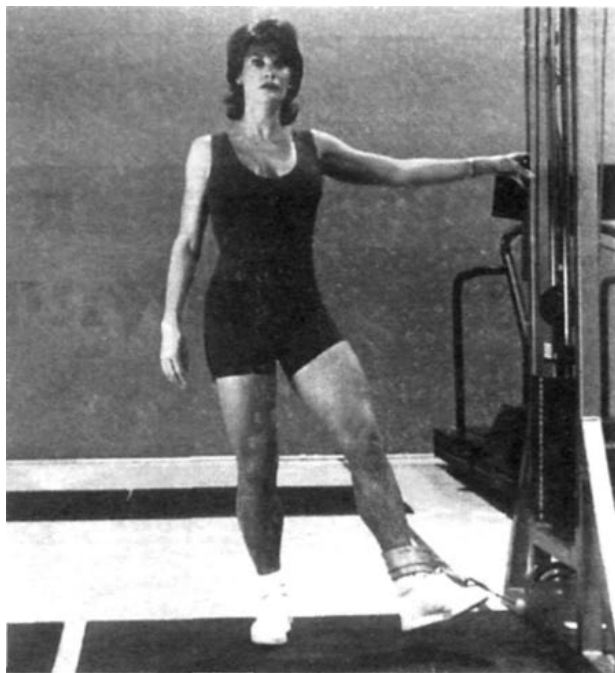
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВНУТРЕННИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте у опоры и возьмитесь за нее рукой для сохранения равновесия. Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согнув рабочую ногу в колене и подтянув носок ее стопы на себя.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите рабочую ногу и продвигайте ее в направлении фронтальной поверхности опорной ноги до перекреста с последней. Возвращайтесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Туловище должно оставаться неподвижным. Движения осуществляются только рабочей ногой.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц при выполнении приведения рабочей ноги.
- Контролируйте выполнение рабочей ногой обеих фаз движения.
- Упражнение можно выполнять с преодолением сопротивления резинового амортизатора или веса отягощения на лодыжке.



Упражнения для наружных групп мышц





Упражнение: поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

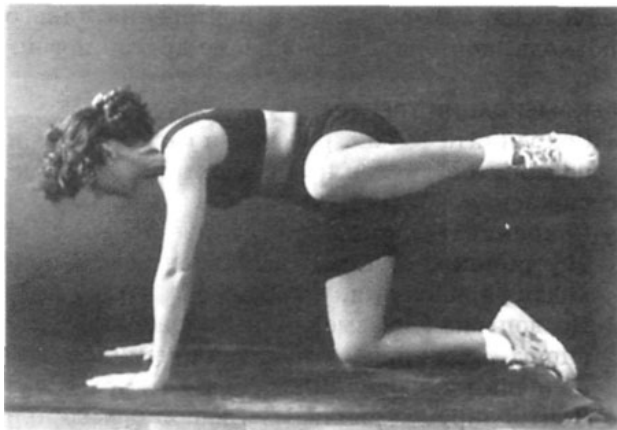
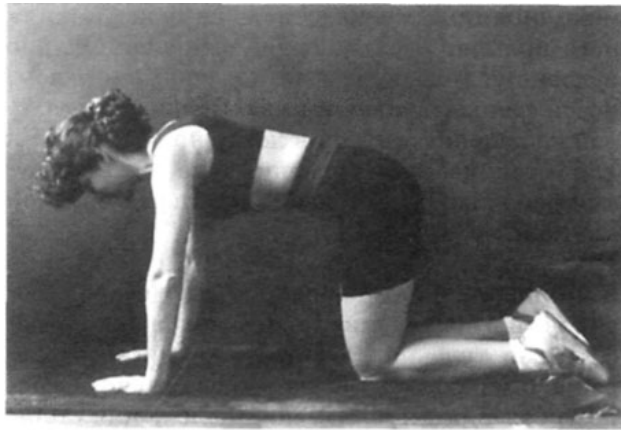
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на четвереньки.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. На разгибая рабочую ногу, согнутую в колене под углом в 90° , поднимите ее в сторону параллельно полу без изгибания туловища. Возвратитесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте возвращение ноги в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе наружных групп мышц бедра на протяжении всего упражнения.
- Держите голову на одной линии с позвоночным столбом.
- Держите спину прямо.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: поднимание согнутой в колене и повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

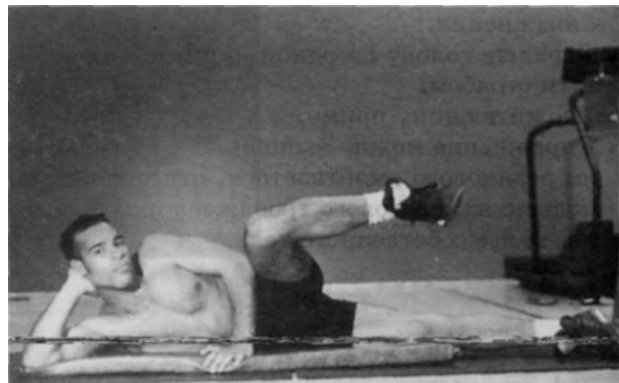
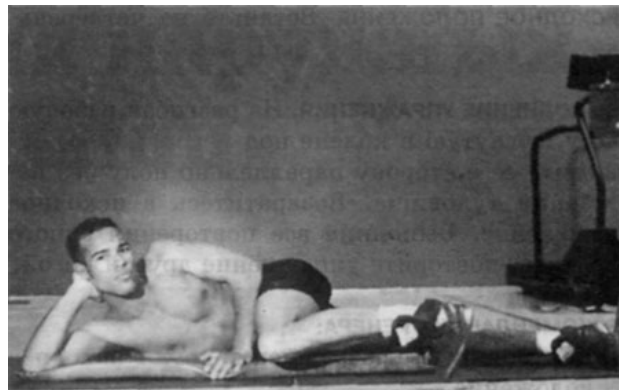
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на бок. Нижняя нога прямая. Верхнее бедро перпендикулярно туловищу, голень согнута под прямым углом, носок стопы обращен к низу. Обопритесь головой на ладонь согнутой в локте нижней руки и для устойчивости положения тела верхнюю руку расположите ладонью вниз перед грудной клеткой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя бедро рабочей ноги в перпендикулярном положении относительно туловища на протяжении всего упражнения, поднимите ее максимально вверх, не сгибая торса и не изменяя положения стопы (повернута внутрь). Возвращайтесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте голень рабочей ноги согнутой и повернутой внутрь на протяжении всего упражнения.
- Сохраняйте положение стопы повернутой внутрь также до конца выполнения всех подходов упражнения.
- Не допускайте изменения положения туловища, сохраняя его неподвижным при выполнении упражнения.
- Контролируйте движение, выполняемое при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц в процессе выполнения упражнения.
- Для выполнения упражнения с преодолением сопротивления можно воспользоваться резиновым амортизатором, отягощениями на лодыжках или тросовым тренажером.





Упражнение: отведение повернутой внутрь прямой ноги в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

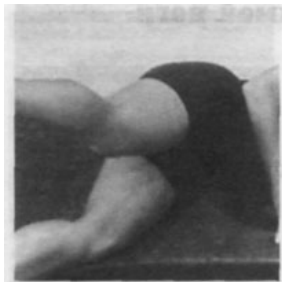
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину. Свободная нога согнута в колене, поясница прижата к полу. Рабочая нога вытянута прямо (слегка согнута в колене); стопа разогнута, носок повернут внутрь, а следовательно, и бедро также повернуто внутрь.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Отведите рабочую ногу максимально в сторону, не изгибая и не смещая при этом туловище. Возвратите ногу в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте положение стопы рабочей ноги на протяжении всего упражнения.
- Туловище должно оставаться неподвижным во время выполнения упражнения: не изгибаться и не смещаться.
- Контролируйте движение при возвращении ноги в исходное положение.
- Держите поясницу постоянно прижатой к полу.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: поднятие прямой повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

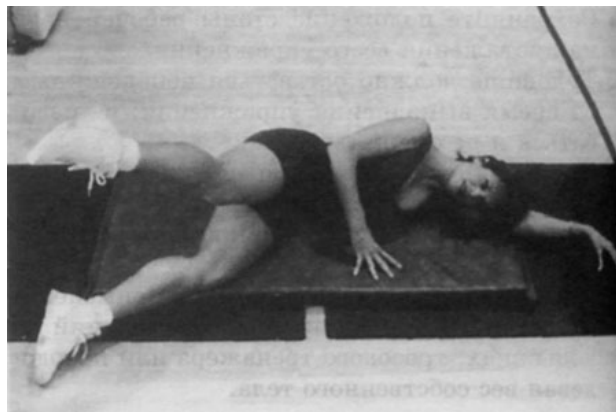
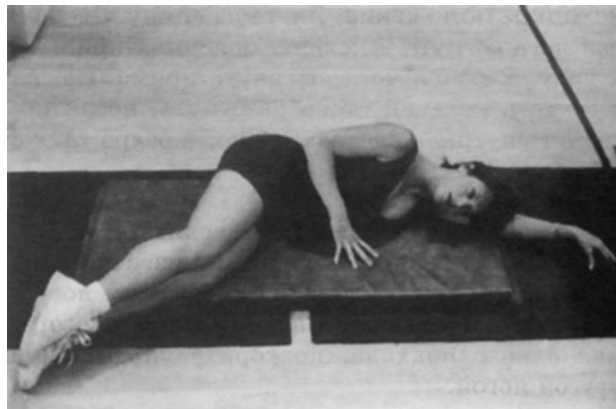
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на бок. Ноги вместе вытянуты вперед относительно туловища (под углом примерно в 30°) и слегка согнуты в коленях. Носок стопы верхней ноги повернуть вниз, чтобы бедро повернулось внутрь. Положите голову на нижнюю руку и для устойчивости положения тела расположите верхнюю руку ладонью вниз перед грудной клеткой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя верхнюю ногу повернутой внутрь и носок стопы подтянутым к голени, поднимите как можно выше эту ногу, сохраняя при этом ее поворот внутрь и не смещая туловища. Возвратите ногу в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте верхнюю ногу повернутой внутрь на протяжении всего упражнения.
- Сохраняйте положение стопы верхней ноги во время выполнения упражнения.
- Туловище должно оставаться неподвижным при выполнении упражнения.
- Контролируйте движение при возвращении ноги в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц в процессе выполнения упражнения.
- Для выполнения упражнения с преодолением сопротивления вы можете воспользоваться резиновым амортизатором, закрепив его концы на ступнях обеих ног, или отягощением на лодыжке рабочей ноги.





Упражнение: отведение согнутой в колене ноги в положении лежа на животе

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

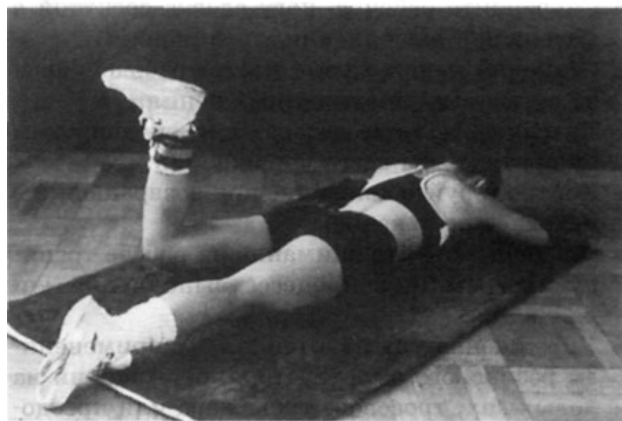
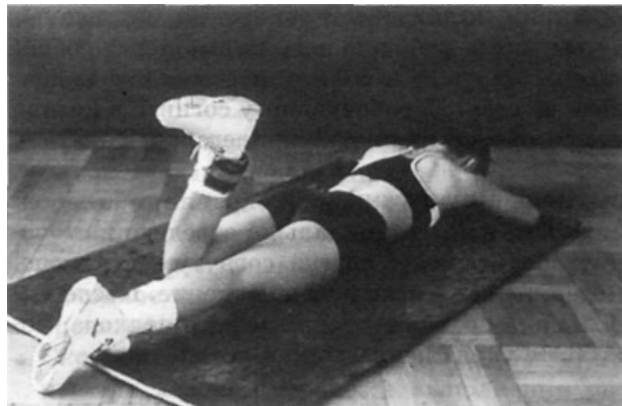
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на живот лицом вниз; нерабочая нога максимально вытянута. Рабочая нога согнута в колене под прямым углом, носок стопы обращен к голени.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не разгибая рабочую ногу на протяжении всего упражнения, максимально отведите ее в сторону, не изгибая и не смещая при этом туловища. Возвратитесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не разгибайте рабочую ногу, согнутую в коленном суставе на протяжении всего упражнения.
- Сохраняйте положение стопы рабочей ноги во время выполнения упражнения.
- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным — не изгибаться и не смещаться.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц в процессе выполнения упражнения.
- Держите голову прямо, не допуская вращения позвоночника.
- Лежать следует не поднимаясь на локтях, потому что это может привести к нежелательному положению поясницы.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжке рабочей ноги, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.





Упражнение: отведение прямой ноги повернутой внутрь в положении сидя на полу

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

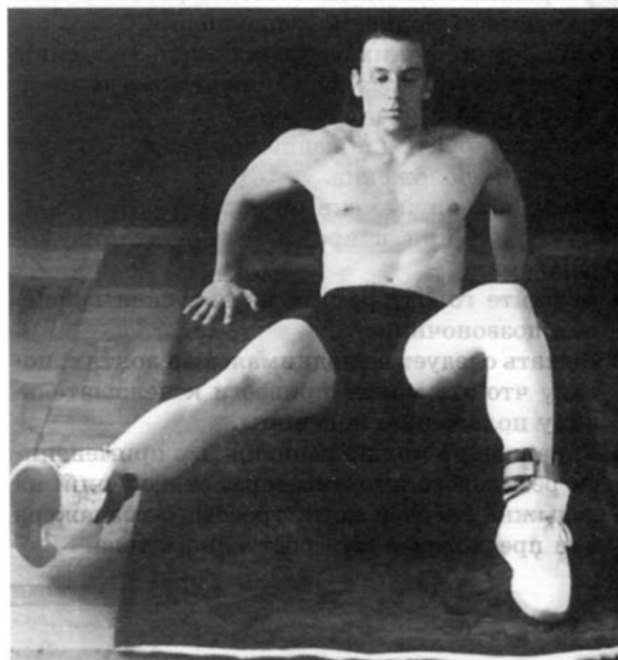
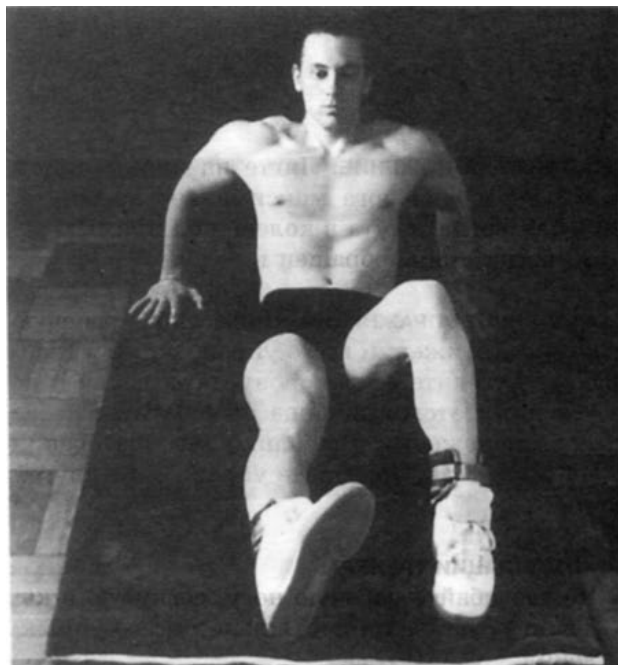
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. В положении сидя на полу вытяните рабочую ногу прямо перед собой, слегка согнув ее в колене, носок стопы подтяните на себя. Нерабочую ногу согните в колене так, чтобы стопа плотно прилегала к полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя торс неподвижным, как можно дальше отведите в сторону рабочую ногу, слегка согнутую в колене. Возвратитесь в исходное положение. После выполнения всех повторений одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте рабочую ногу слегка согнутой в колене при выполнении упражнения.
- Сохраняйте положение стопы рабочей ноги во время выполнения упражнения.
- Туловище должно оставаться неподвижным на протяжении всего упражнения.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц в процессе выполнения упражнения.
- Упражнение можно выполнять с применением резинового амортизатора, отягощений на лодыжках, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.



Упражнение: отведение поднятой и повернутой внутрь прямой ноги в положении сидя на полу боком к блочному тренажеру

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Сядьте на пол боком к блочному тренажеру и согните в колене ближайшую к нему ногу так, чтобы ее ступня плотно прилегала к полу. Другую ногу вытяните прямо перед собой (колено слегка согнуто), повернув бедро внутрь (носок стопы также обращен внутрь) и закрепите на щиколотке ремешок троса тренажера. Откиньтесь назад и обопритесь руками, согнутыми в локтях, об пол.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите рабочую ногу и отведите в сторону под углом в 20-30°. Поднимите ногу как можно выше и максимально отведите ее, не меняя положения торса. При возвращении в исходное положение не следует касаться ногой пола (опуская ее на расстоянии 2,5 см от пола) или сбрасывать вес в конце движения. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Рабочая нога должна оставаться слегка повернутой внутрь на протяжении всего упражнения.
- Сохраняйте положение стопы рабочей ноги во время выполнения упражнения.
- Туловище при выполнении упражнения должно оставаться неподвижным.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение; не позволяйте тросу тренажера тянуть вашу ногу обратно.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц в процессе выполнения упражнения.
- Упражнение можно выполнять в положении сидя на полу без использования блочного тренажера. При желании выполнять упражнение с преодолением сопротивления можете воспользоваться резиновым амортизатором или отягощениями для лодыжки.



Упражнение: отведение в сторону и вверх прямой ноги в положении стоя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

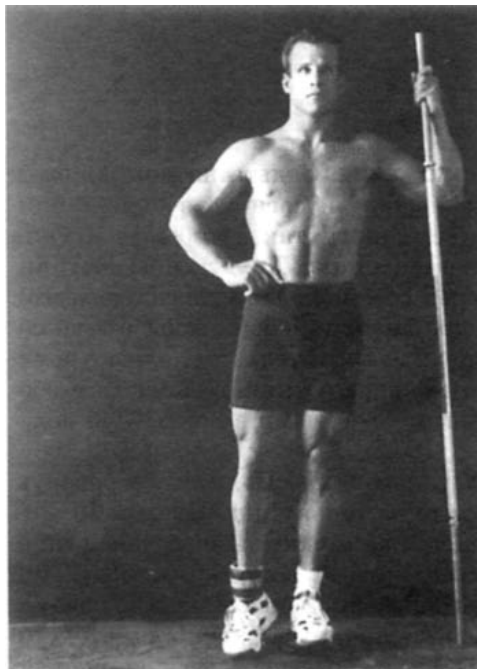
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: НАРУЖНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте прямо, держась рукой за шест для сохранения равновесия. Обе ноги слегка согните в коленях.

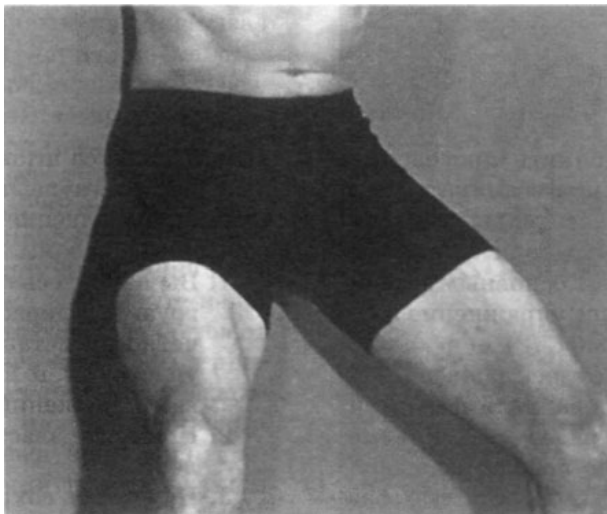
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Не выпрямляя слегка согнутых в коленях ног и носка стопы рабочей ноги, подтянутого к голени, отведите рабочую ногу в сторону и вверх. Тяните ногу как можно дальше, сохраняя неподвижным туловище. Затем возвращайтесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте положение стопы рабочей ноги на протяжении всего упражнения.
- Туловище должно сохранять исходное положение — не раскачиваться и не смещаться при выполнении упражнения.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц во время выполнения упражнения.
- Вы можете выполнять это упражнение с применением резинового амортизатора, отягощения на лодыжке, тросового тренажера или преодолевая вес собственного тела.



Комплексные упражнения



Приседания

Многие опасаются выполнять приседания. Подобные опасения могут возникать из-за недостатка информации относительно этого вида физических упражнений. Люди боятся выполнять приседания по трем основным причинам: (1) это слишком сложное упражнение и его трудно выполнять правильно; (2) оно «болезненное»; (3) оно повышенно травмоопасно.

Приседания — это очень важный вид физических упражнений, и мы надеемся, что сумеем развеять ваши страхи по поводу их выполнения. Аргументы, выдвигаемые в пользу различного рода приседаний, весьма существенны:

1. Они помогают совершенствовать общий уровень техники выполнения движений.
2. Способствуют повышению самооценки.
3. Приводят к снижению потенциального травматизма.

Эта книга познакомит вас с новаторским методом обучения выполнению приседаний. Многие из вас смогут легко выполнять эти упражнения, хотя некоторые все же не смогут. Тем, у кого возникли проблемы, связанные с выполнением этих упражнений, мы предлагаем научиться, как выполнять приседания с удержанием свободного веса отягощения перед собой. Освоение упражнения

«Приседание со штангой на груди» даст вам целый ряд преимуществ, в том числе и навыки в технике выполнения этого вида физических упражнений в целом:

1. Вы научитесь правильно распределять нагрузку, удерживать равновесие и более четко представлять, какие группы мышц участвуют в выполнении производимых вами движений.
2. Повысите эластичность мышц бедра и голени.
3. Научитесь сохранять правильное положение спины.

С технической точки зрения «Приседание со штангой на груди» почти полностью исключает альтернативу правильному выполнению этого упражнения.

Разучивая «Приседание со штангой на груди», мы обращаемся к техническим приемам выполнения движений для упражнения «Приседание со штангой на плечах» (см. стр. 183). В основном техника выполнения этих движений совпадает. Единственное отличие заключается в двух альтернативных способах хвата грифа штанги и ее безопасного «рабочего» положения для выполнения «Приседания со штангой на груди».



Упражнение: приседание со штангой на груди

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ:

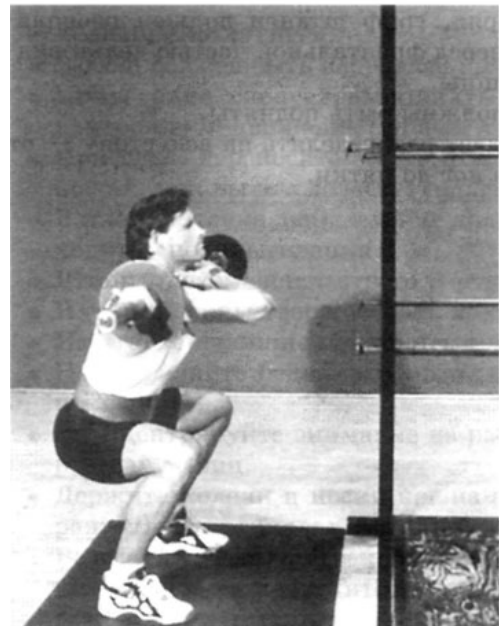
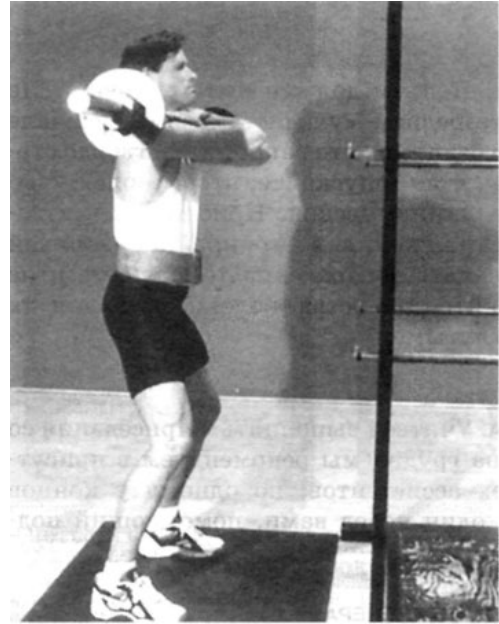
ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО),

МЫШЦА, ВЫПРЯМЛЯЮЩАЯ ПОЗВОНОЧНИК

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки так, чтобы она находилась на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины, чуть шире плеч. Возьмите штангу и установите ее на уровне верхней части грудины, несколько ниже ключиц. Приблизившись к штанге настолько, чтобы плечи соприкасались с ее грифом, хватом на ширине плеч ладонями наружу-назад или перекрестным хватом (описание на стр. 128) возьмитесь за снаряд, обеспечивая его безопасную «рабочую» позицию во время выполнения упражнения. Выполнив правильный хват штанги, выпрямляя ноги, снимите снаряд со стоек и сделайте один шаг назад. Затем подготовьтесь к выполнению приседания: выпрямите ноги и удобно расставьте на ширине плеч или чуть шире; носки слегка разверните наружу: при этом вес равномерно распределяется от пальцев ног до пяток. Теперь необходимо придать правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Контролируемым движением опускайтесь до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет располагаться параллельно полу. Во время приседания старайтесь удерживать голени как можно ближе к перпендикулярному положению относительно пола; не допускайте, чтобы ваши колени выходили за линию носков ступней. Достигнув крайней нижней точки, начинайте подъем. Напрягая мышцы брюшного пресса, подайте бедра слег-



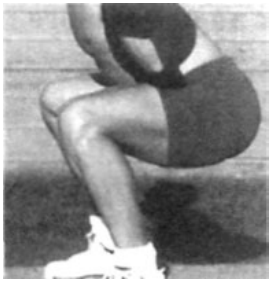
ка вперед. Подъем должен быть силовым. Не позволяйте бедрам «уходить» назад в начале подъема; убедитесь, что ваши пятки твердо стоят на полу, и не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Приближаясь к завершению движения в его крайней верхней точке, сделайте выдох, снизьте скорость и не распрямляйте полностью колени, оставляя их слегка согнутыми.

СТРАХОВКА. Учиться выполнять «Приседания со штангой на груди» мы рекомендуем в присутствии трех ассистентов: по одному у концов штанги и один перед вами, помогающий поднимать локти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Независимо от хвата, которым вы удерживаете снаряд, гриф штанги должен располагаться перед фронтальной частью дельтовидной мышцы.
- Локти должны быть подняты.
- Вес следует распределять на всю стопу — от пальцев ног до пятки.

- «Приседание со штангой на груди» следует выполнять с небольшим весом отягощения.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируя движение (на счет три).
- Приседая, переносите вес на пятки, примерно так, как вы это делаете, садясь на стул.
- В крайней нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Штангу следует перемещать строго вертикально.
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Избегайте излишне наклонять туловище.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при вставании.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки ног на одной воображаемой вертикальной линии.
- Всегда отходите от стоек для штанги спиной, но никогда не подходите к ним спиной (когда снимаете штангу).



Упражнение: приседание со штангой на плечах

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Установите штангу на стойки так, чтобы она находилась на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины, чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкасаться с верхней частью спины у основания шеи. Выпрямив ноги и удерживая туловище прямо, поднимите штангу и сделайте шаг назад. Сначала подготовьте к выполнению приседания ноги: удобно расставьте их на ширине плеч или чуть шире, носки слегка разверните наружу. Затем необходимо придать правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Контролируемым движением опускайтесь до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет располагаться параллельно полу. Во время приседания старайтесь удерживать голени как можно ближе к перпендикулярному положению относительно пола; не допускайте, чтобы ваши колени выходили за линию носков ступней. Достигнув крайней нижней точки движения, начинайте подъем. Напрягая мышцы брюшного пресса, подайте бедра слегка вперед. Подъем должен быть силовым; не позволяйте бедрам смещаться назад в начале подъема; убедитесь, что пятки твердо стоят на полу и не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Приближаясь к завершению движения в его крайней верхней точке, сделайте выдох и не распрямляйте полностью колени, оставляя их слегка согнутыми.

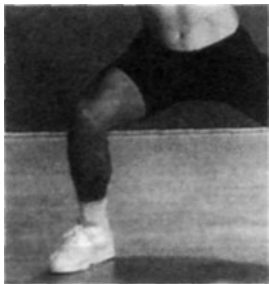
Альтернативные варианты. Варьируя степень приседания, упражнение можно выполнять по сокращенной амплитуде, выполняя полуприседания, приседания на три четверти и на одну



четверть. Приседания также можно выполнять с гантелями (см. «Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу» на стр. 186).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен прямо вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируя движение (на счет три).
- Приседая, переносите вес на пятки, примерно так, как вы это делаете, садясь на стул.
- В нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Штангу перемещают строго вертикально.
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Избегайте излишне наклонять туловище.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при вставании.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки ног на одной воображаемой вертикальной линии.
- Всегда отходите от стоек для штанги спиной, но никогда не подходите к ним спиной (когда снимаете штангу).



Упражнение: приседание со штангой на плечах на одной ноге (альтернативный вариант)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО),

НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Возьмите две гантели хватом сверху и поднимите их на уровень и ширину плеч (ладони обращены наружу), либо установите штангу на стойки на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины, чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Выпрямив ноги и, удерживая туловище прямо, поднимите штангу и сделайте шаг назад, отходя от стоек. Подготовьте к выполнению приседания ноги: удобно расставьте их на ширине плеч или чуть шире, носки ступней слегка разверните наружу; при этом вес равномерно распределен по всей стопе — от пальцев ног до пятки. Затем необходимо придать правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сгибая правую ногу в коленном суставе, опускайтесь до тех пор, пока передняя поверхность бедра не займет положения параллельно полу; левую ногу сохраняйте вытянутой. Перенесите вес на правую ногу. Во время приседания опирайтесь на правую ногу, распределяя равномерно вес по стопе от пальцев до пятки; не допускайте, чтобы колено выходило за линию носка стопы. Задержитесь на секунду в этом положении. Затем из крайней нижней точки движения начинайте возвращаться в исходное положение. Напрягая мышцы брюшного пресса, подайте бедра слегка вперед. Подъем должен быть силовым; не позволяйте бедрам смещаться назад в начале подъема. Убедитесь, что пятки твердо стоят на полу; не допускайте, чтобы колено выходило за линию



носки. Приближаясь к крайней верхней точке движения, сделайте выдох, снизьте скорость и не распрямляйте полностью колено. Повторите упражнение другой ногой.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно делать, выполняя сначала все повторения одного подхода одной ногой, а затем повторяя его другой ногой, или варьируя положение штанги (гантелей).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения торс следует держать слегка наклоненным вперед.
- При возвращении в исходное положение не разгибайте полностью колено.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируя движение (на счет три).
- В крайней нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Избегайте излишне наклонять туловище.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при вставании.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки ног на одной воображаемой вертикальной линии.
- Всегда отходите от стоек для штанги спиной, но никогда не подходите к ним спиной (когда снимаете штангу).



Упражнение: приседание со штангой над головой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3 с плюсом

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

**ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -
ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),
ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО),
МЫШЦЫ ПЛЕЧА, ТРИЦЕПСЫ**

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне чуть выше головы. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины, чуть шире плеч. Подойдите под штангу. Разгибая локти, поднимите штангу над головой. Отведите руки со штангой назад, расположив снаряд над затылочной частью головы. Сделайте шаг назад, отходя от стоек. Подготовьте к выполнению приседания ноги: удобно расставьте их на ширине плеч или чуть шире, носки слегка разверните наружу; при этом вес равномерно распределен по всей стопе — от пальцев до пятки. Затем необходимо придать правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Контролируемым движением опускайтесь до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет параллельна полу. Во время приседания старайтесь удерживать голени как можно ближе к перпендикулярному положению относительно пола; не допускайте, чтобы ваши колени выходили за линию носков. Достигнув крайней нижней точки движения, начинайте подъем. Напрягая мышцы брюшного пресса, подайте бедра слегка вперед. Подъем должен быть силовым; не позволяйте бедрам смещаться назад в начале подъема, убедитесь, что пятки твердо стоят на полу, и не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Приближаясь к завершению движения в его крайней верхней точке, сделайте выдох, снизьте скорость и не распрямляйте полностью колени.



Альтернативный вариант. Упражнение можно выполнять с гантелями, удерживаемыми над головой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Руки все время должны быть слегка согнуты в локтях; штангу следует удерживать, чуть отведя ее за голову.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируя движения (на счет три).
- Приседая, переносите вес на пятки.
- В крайней нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Штангу перемещают строго вертикально.
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Избегайте излишне наклонять туловище.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при вставании.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки на одной воображаемой вертикальной линии.
- Снимая штангу со стоек, всегда отходите от них спиной.



Упражнение: глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНИ)

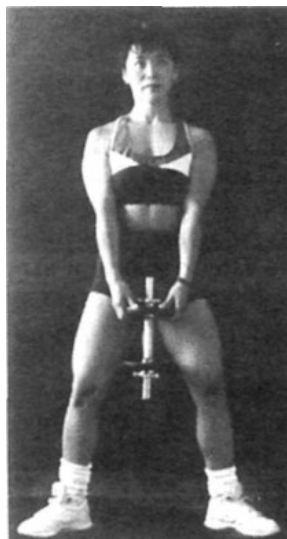
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Возьмите гантель за края верхнего диска обеими опущенными вниз и полностью выпрямленными руками. Подготовьте сначала к выполнению приседания ноги: удобно расставьте их шире плеч; носки слегка разверните наружу; при этом вес равномерно распределен по всей поверхности стоп — от пальцев до пяток. Затем необходимо придать правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Контролируемым движением опускайтесь до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет параллельна полу. Во время приседания старайтесь удерживать голени как можно ближе к перпендикулярному положению относительно пола; не допускайте, чтобы ваши колени выходили за линию носков. Достигнув крайней нижней точки движения, начинайте подъем. Напрягая мышцы брюшного пресса, подайте бедра слегка вперед. Подъем должен быть силовым; не позволяйте бедрам смещаться назад в начале подъема; убедитесь, что пятки твердо стоят на полу, и не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Приближаясь к завершению движения в его крайней верхней точке, сделайте выдох, снизьте скорость и не распрямляйте полностью колени.

Альтернативный вариант. Выполнение этого упражнения можно разнообразить, увеличивая расстояние между ступнями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Перемещайте гантель между колен.
- Поднимайтесь с усилием из крайней нижней



позиции; сконцентрируйте внимание на продвижении грудной клетки вверх, по направлению к потолку.

- Взгляд должен быть направлен прямо вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируя движение (на счет три).
- Приседая, переносите вес на пятки, примерно так, как вы это делаете, садясь на стул.
- В крайней нижней точке приседания не должно происходить «подпрыгивания».
- Гантель следует перемещать строго вертикально.
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Избегайте излишне наклонять туловище.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при вставании.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки на одной воображаемой вертикальной линии.



Упражнение: приседание (у стены) со смещенным назад центром тяжести

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

**ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -
ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),
ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)**

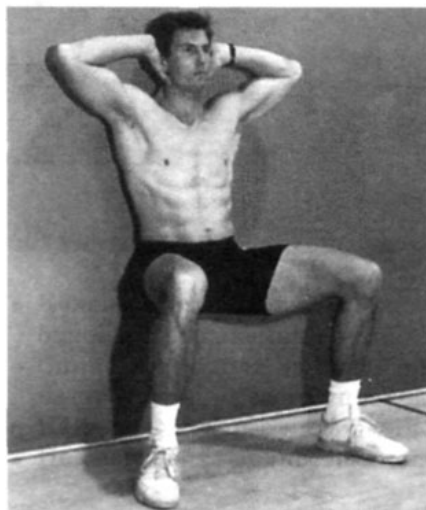
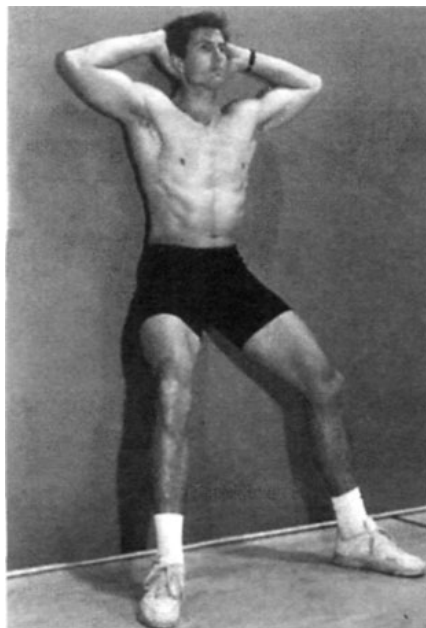
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте, опираясь спиной о стену. Поставьте ноги на ширину плеч или чуть шире. Отодвиньте ступни на расстояние примерно в восемнадцать дюймов (1 дюйм = 2,4 см) от стены, чтобы голени оставались перпендикулярными относительно пола на протяжении всего упражнения. Положение рук — на ваш выбор. Туловище держите прямо; грудь подайте вперед, плечи отведите назад.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Используя стену в качестве опоры для сохранения равновесия, выполните приседание на счет три, сгибая ноги в коленных суставах и опуская бедра. Приседать следует до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет параллельна полу. В нижней точке движения задержитесь на секунду. Во время выполнения приседания спина должна соприкасаться с поверхностью стены, а колени — оставаться на одной воображаемой вертикальной прямой с носками. Возвращайтесь в исходное положение, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигая грудную клетку вверх. Прекращайте движения, прежде чем выпрямите ноги полностью, оставляя колени слегка согнутыми.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно выполнять с отягощениями (гантелями) или поочередно каждой ногой. Его также можно выполнять «на время», удерживая положение в нижней точке движения в течение рекомендуемого количества времени.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Пользуйтесь стеной для равновесия.
- Держите торс прямо; грудь направьте вперед, плечи отведите назад.
- Возвращайтесь в исходное положение с усилием, сконцентрировав внимание на поднимании торса вверх.



- Распределяйте вес равномерно по всей поверхности ступней — от пальцев до пяток.

Упражнения, выполняемые на тренажерах





Упражнение: жим стопами под углом в 45° в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

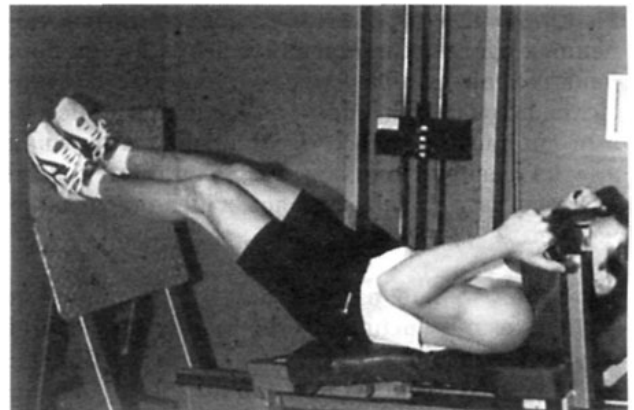
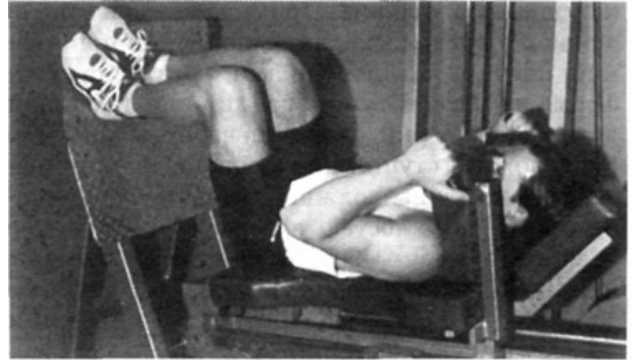
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Расположитесь на тренажере для отжиманий ногами. Ступни ног поставьте на платформу рычага на расстоянии примерно 6 дюймов (1 дюйм = 2,4 см) друг от друга. Затем переместите стопы влево под углом в 45°, установив их как можно выше и плотно прижав к поверхности платформы, уменьшая чрезмерное напряжение на коленные суставы. Плечи, нижнюю часть спины и таз опустите на скамейку тренажера. Отключите блокиратор и выпрямите ноги, но не разгибайте полностью колени, оставив их слегка согнутыми.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Заняв исходное положение, позвольте платформе тренажера перемещаться на счет три, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Движение платформы может продолжаться до тех пор, пока ваши голени не окажутся под прямым углом относительно бедер. Во время сгибания ног спина и таз должны быть плотно прижаты к опоре (скамейке тренажера). При достижении перпендикулярного положения голени к бедрам отжимайте платформу вверх, выпрямляя ноги в коленных и тазобедренных суставах. Возвращаясь в исходное положение, сохраняйте спину и таз плотно прижатыми к опоре. Выполнив все повторения одного подхода, повторите упражнение, передвинув ступни под углом в 45° вправо.

Альтернативный вариант. Для разнообразия это упражнение можно выполнять с перемещением ступней попеременно вправо и влево после выполнения каждого повторения одного подхода, наподобие движений лыжника.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте сгибание ног; не допускайте «подпрыгивания» в крайнем нижнем положении.



- Колени и пальцы ног должны находиться на одной воображаемой вертикальной линии.
- Спина и таз должны быть прижаты к опоре на протяжении всего упражнения.
- Не переносите вес на область шеи.
- Не разгибайте полностью колени.



Упражнение: приседания на тренажере

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

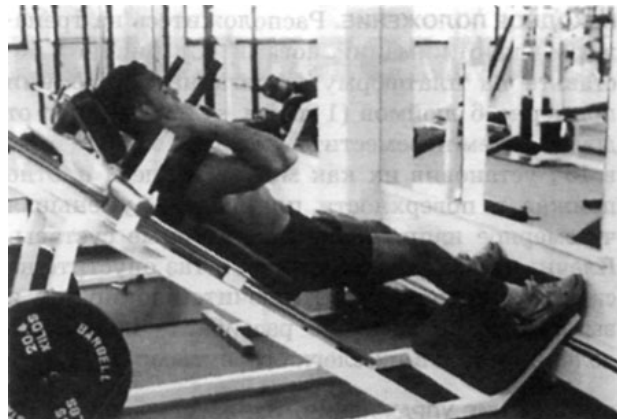
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Примите исходное положение на тренажере для выполнения приседаний: плечи — под подушками, ноги — на платформе рычага. Ступни на ширине плеч или чуть шире; носки слегка повернуты наружу. Расположите ступни как можно выше, но при этом их подошвы должны полностью соприкасаться с поверхностью платформы. Туловище держите прямо; плечи, нижняя часть спины и таз упираются в опору тренажера. Выпрямите ноги, но не разгибайте полностью колени и отключите блокиратор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сгибайте ноги в коленных суставах и опускайте бедра до тех пор, пока голени не окажутся под углом в 90° относительно бедер. Во время выполнения приседания спина не отрывается от опоры, а грудная клетка расправлена. Затем с усилием поднимайтесь вверх, возвращаясь в исходное положение.

Альтернативные варианты. Для увеличения нагрузки при выполнении эксцентрической фазы движения следует, произведя жим обеими ногами, опускать вес только с помощью одной ноги. Разнообразить это упражнение также можно, изменяя амплитуду движения и варьируя углы воздействия на тренируемые мышцы, используя различные положения ступней и коленей. (См. «Основные положения ступней» на стр. 130 и «Положение колена при выполнении приседания, выпада и жима» на стр. 132.)

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Приседайте, контролируя движение; не допускайте «подпрыгивания» в крайней нижней точке движения.



- Держите колени и носки ступней на одной воображаемой вертикальной линии.
- Спина должна не отрываться от опоры, а грудная клетка оставаться расправленной на протяжении всего упражнения.
- Взгляд следует направить вперед.
- Не разгибайте полностью колени.



Упражнение: жим стопами в положении лежа на спине на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

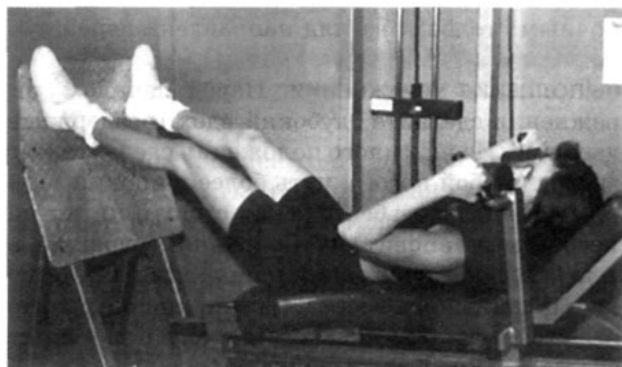
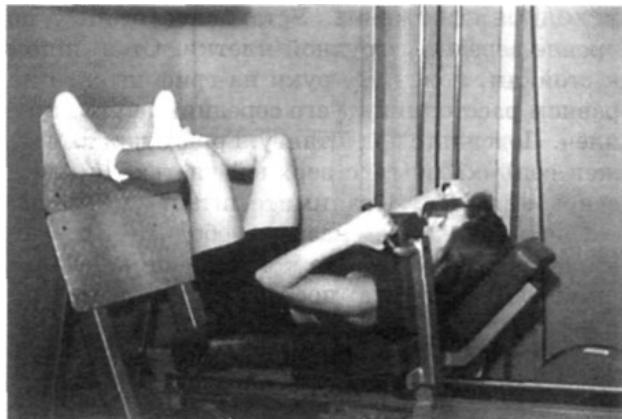
ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Расположитесь на тренажере для отжимания ног. Поставьте ступни на платформу рычага примерно на ширине плеч; носки слегка поверните наружу. Установите ступни как можно выше, при этом их подошвы должны полностью соприкасаться с платформой, снижая чрезмерное напряжение на коленные суставы. Опустите плечи, нижнюю часть спины и таз для опоры на скамейку тренажера. Отключите блокиратор и выпрямите ноги, не разгибая полностью колени.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Заняв исходное положение, позвольте платформе тренажера перемещаться на счет три, сгибая ваши ноги в коленных и тазобедренных суставах. Движение платформы может продолжаться до тех пор, пока ваши голени не окажутся под прямым углом относительно бедер. Во время сгибания ног спина и таз должны быть плотно прижаты к опоре. При достижении перпендикулярного положения голени к бедрам отжимайте платформу вверх, выпрямляя ноги в коленных и тазобедренных суставах. Возвращаясь в исходное положение, сохраняйте спину и таз плотно прижатыми к поверхности опоры.

Альтернативные варианты. Для увеличения нагрузки при выполнении эксцентрической фазы движения (например, в «Жиме стопами» с акцентом на отрицательной фазе), произведя жим обеими ногами, опускайте вес с помощью только одной ноги. Разнообразить это упражнение также можно, изменяя амплитуду движения и варьируя углы воздействия на тренируемые мышцы, используя различные положения ступней и коленей. (См. «Основные положения ступней» на стр. 130 и «Положение коленей при выполнении приседания, выпада и жима» на стр. 132.)



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте процесс сгибания коленей; не допускайте «подпрыгивания» в крайнем нижнем положении.
- Колени и носки должны находиться на одной воображаемой вертикальной линии.
- Спина и таз должны быть плотно прижаты к опоре на протяжении всего упражнения.
- Не переносите вес на область шеи.
- Не разгибайте полностью колени.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.



Упражнение: попеременные выпады вперед в положении стоя со штангой на плечах в полуприседе на тренажере Смита

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -

ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА),

ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины, чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкасаться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и вращательным движением назад освободите ее от блокираторов. Подготовьте к выполнению выпада нижнюю часть тела: поставьте ступни на ширине таза; носки направлены строго вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Из исходного положения сделайте шаг вперед (любой ногой), чуть более широкий, чем при обычной ходьбе, опуская стопу с пятки на носок, и остановитесь. Сохраняя туловище в вертикальном положении (спина прямая), слегка наклонившись вперед, на счет три опускайте бедро вертикально вниз, сгибая ноги в коленных суставах. Прекратите движение прежде, чем колено второй ноги коснется пола, удерживая голень первой ноги перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении на секунду. Возвращаясь в исходное положение на счет раз, поднимайтесь из приседа, используя силу ноги, оставшейся позади, разгибая ее колено, а не при помощи ноги, выдвинутой вперед. (Уровень движения будет задаваться тренажером Смита.) Повторите упражнение другой ногой и продолжайте его выполнение попеременно обеими ногами. В крайней верхней точке движения снизьте скорость — не разгибайте полностью колени.



Альтернативный вариант. Выпад вперед со штангой на плечах можно выполнять, изменив положение снаряда, как в упражнении «Приседание со штангой на груди» (см. стр. 181). Вы также можете сначала сделать все повторения первого подхода одной ногой, а затем выполнять упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спина и шея должны удерживаться на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, бедра следует опускать вертикально вниз, а не вперед.
- Колено ноги, которой был произведен выпад, не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.



Упражнение: полуприседы со штангой на плечах в положении стоя в наклоне вперед на тренажере Смита

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА) ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Установите штангу на равном расстоянии на середине грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на расстоянии чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и вращательным движением освободите ее от блокираторов. Подготовьте к выполнению упражнения ноги: сделайте шаг назад, чтобы туловище слегка наклонилось вперед. Раздвиньте ступни на ширину таза и разверните носки слегка наружу. Затем придайте правильное исходное положение для этого упражнения туловищу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; торс слегка наклонен вперед, голова на одной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен прямо вперед).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Опускайтесь на счет три до тех пор, пока передняя поверхность бедер будет чуть выше положения, параллельного полу. Из крайней нижней точки движения продвигайтесь вверх. Не выпрямляйте полностью бедра. При выполнении подъема не позволяйте бедрам смещаться назад. При осуществлении движения вверх, пятки могут оторваться от пола, но колени не должны выходить за линию носков ступней. Приближаясь к завершению движения в его крайней верхней точке, сделайте выдох, снизьте скорость и не разгибайте полностью колени.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Приседание следует выполнять медленно, контролируемым движением (на счет три).



- В крайней нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Избегайте излишне наклонять туловище вперед.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.
- Держите колени и носки ног на одной воображаемой линии.
- Не разгибайте полностью бедра.
- Сосредоточьтесь на контроле работы ягодичных мышц.
- Стремиться вперед.
- Не позволяйте бедрам смещаться назад при выполнении подъема.
- При выполнении приседания старайтесь держать голени вертикально.



Упражнение: приседание со штангой на плечах

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на уровне середины вашей грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги, на расстоянии чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Выпрямив ноги, поднимите штангу и вращательным движением назад освободите ее от блокираторов. Подготовьте к выполнению приседания ваши ноги: удобно расставьте их на ширине плеч, носки слегка разверните наружу. Затем необходимо придать правильное положение торсу — грудь расправлена, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед; шею следует держать прямо; взгляд направлен вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Техника выполнения упражнения аналогична приведенной на странице 183 («Приседание со штангой на плечах»).

Альтернативный вариант. Для выполнения приседания со штангой на груди (изображенного на фотографиях) воспользуйтесь описанием однотипного упражнения, представленного на странице 181.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Направьте свой взгляд на «линию горизонта».
- Пятки должны твердо стоять на полу.
- Не следует чрезмерно наклонять туловище.
- Следите за тем, чтобы торс не отклонялся от вертикали.
- В крайней нижней точке движения не должно происходить «подпрыгивания».
- Не позволяйте бедрам смещаться назад, когда вы поднимаетесь, возвращаясь в исходное положение.



- Контролируйте движение при выполнении приседания.
- Приседая, старайтесь держать голени вертикально.



Упражнение: разгибание туловища с последующим сгибанием ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ЗАДНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

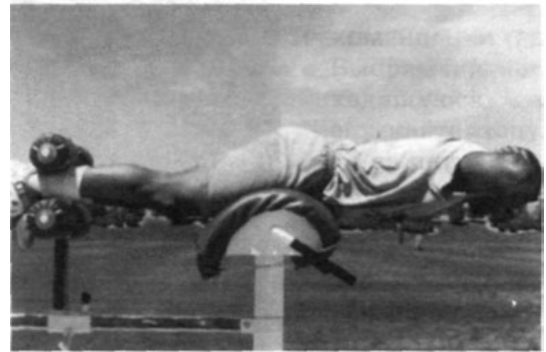
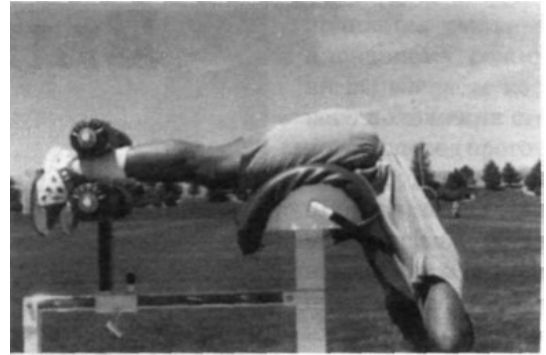
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте лицом вниз на тренажер. Торс расположите таким образом, чтобы им можно было производить движения по полной амплитуде. Для выполнения упражнения с преодолением сопротивления поместите голени под подушку рычага тренажера. Потянитесь, руки поместите за голову или скрестите на груди.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Опускайте торс до тех пор, пока не ощутите напряжения в пояснице или подколенных сухожилиях. Возвратитесь в исходное положение, поднимая туловище пока до положения параллельно полу. Завершайте выполнение упражнения сгибанием коленей. Это позволит задействовать подколенные сухожилия, способствуя подтягиванию пяток к ягодицам. Активация подколенных сухожилий приведет к подъему торса выше положения, параллельного полу, как это показано на фотографии (3). Для возвращения в исходное положение следует расслабить подколенные сухожилия.

Альтернативный вариант. Упражнение можно выполнять с дополнительными отягощениями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте выполнение фазы движения туловища вниз, не позволяя ему опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц и поясницы при разгибании и подъеме верхней части туловища. Сожмите ягодицы вместе при осуществлении подъема торса.
- Поднимая торс выше положения, параллельного полу, сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях.



Выпады

#



Упражнение: приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад одной ноги

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

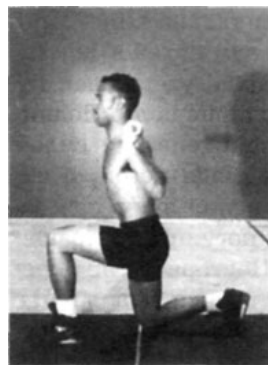
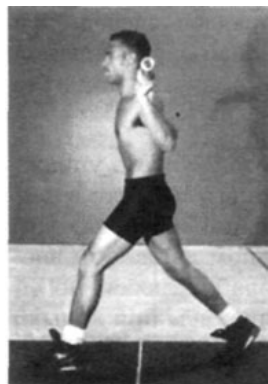
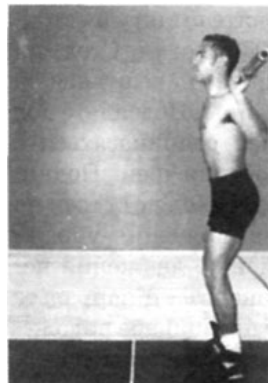
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО, СГИБАТЕЛИ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки так, чтобы она находилась на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на расстоянии чуть шире плеч. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения выпада. Подготовьте к выполнению упражнения ноги: поставьте ступни на ширину таза и направьте их вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд прямо вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя сделайте шаг назад и остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении на секунду. Поднимайтесь, выпрямляя ногу, находящуюся позади и используя для сохранения равновесия стоящую впереди ногу. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.

Альтернативные варианты. Сначала можно сделать рекомендуемое количество повторений первого подхода для одной ноги, а затем повторить упражнение для другой ноги. Это упражнение вы-



полняется также в «стационарном» режиме, если вы сделаете из исходного положения стоя шаг ногой вперед (фото 2-3), а затем будете опускаться, производя вытягивание назад и сгибание в колене второй ноги с последующим выпрямлением обеих ног в коленных суставах и т. д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выпрямляя ногу, находящуюся сзади, опускайте стопу с носка на пятку.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой линии.
- Приседая, опускайте бедра вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка ступни (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Когда вы освоите технику движений, отпадет необходимость прерывать упражнение, после того как вы сделаете шаг вперед.



Упражнение: приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим проталкиванием ведущей ноги вперед и вверх

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкасаться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения упражнения. Подготовьте к выполнению движения ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2-3) Это упражнение отличается от предыдущего тем, что в нем акцентируется проработка мышц ноги, находящейся сзади, в ее стремительном движении вперед. Из положения стоя сделайте любой ногой шаг назад (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с носка на пятку, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Поднимайтесь из нижней точки движения, с силой оттолкнувшись находящейся сзади ногой, и направьте тело вперед и вверх, используя в качестве опорной стоящую впереди ногу при возвращении в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.



Альтернативный вариант. Можно делать все повторения подхода («накачку») для одной ноги, не возвращаясь в исходное положение, а из первой позиции в начале выполнения упражнения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц, бедра и голени находящейся сзади ноги при проталкивании ее вверх.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Как только вы освоите технику выполнения движений, отпадет необходимость прерывать упражнение, после шага ведущей ногой вперед, возвращаясь в исходное положение.



Упражнение: приседание в положении стоя на подставке со штангой на плечах с отведением назад и вниз и последующим движением ведущей ноги вперед и вверх

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

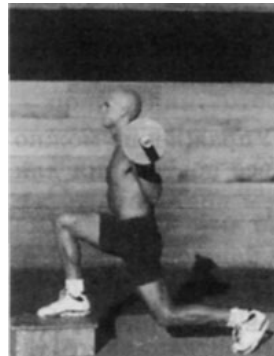
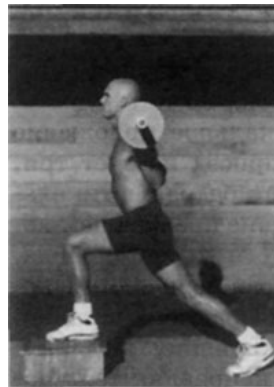
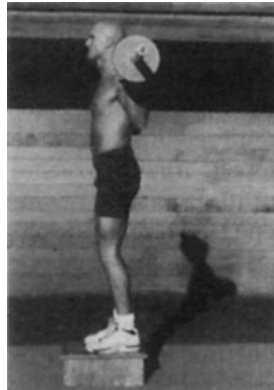
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте на подставку высотой восемь-двенадцать дюймов (1 дюйм = 2,4 см). Вытяните руки в стороны, а затем произведите ими хват штанги. Подготовьте к выполнению упражнения: поставьте ступни на ширину таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной линии с позвоночным столбом; взгляд направлен прямо вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2-3) Из положения стоя на подставке сделайте любой ногой шаг назад и вниз (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с носка на пятку, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено нижней ноги коснется пола, удерживая голень верхней ноги перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении на секунду. Поднимайтесь из крайней нижней точки движения, с силой оттолкнувшись находящейся сзади ногой, и направьте тело вперед и вверх, а стоящую впереди на подставке ногу используйте в качестве опорной при возвращении в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.

Альтернативные варианты. Упражнение можно выполнять, делая все повторения подхода для одной ноги или «накачивая» одну ногу, не возвращаясь в исходное положение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц, бедра и голени находящейся сзади ноги при продвижении ее вверх.
- Спину и шею удерживайте на одной вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся внизу сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Производите ведущей ногой толчок назад, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.
- Как только вы освоите технику выполнения движений, отпадет необходимость прерывать упражнение после вперед.
- Для усиления тренирующего эффекта осуществляйте подъем из крайнего нижнего положения с мощным «взрывным» усилием.



Упражнение: приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

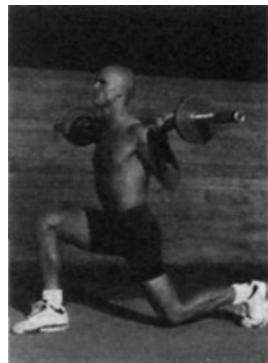
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Вытяните руки в стороны, а затем произведите хват штанги. Подготовьте к выполнению упражнения ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. При выполнении этого упражнения осуществляется движение назад. Из положения стоя сделайте любой ногой шаг назад (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с носка на пятку, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение прежде, чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Поднимайтесь из крайнего нижнего положения, с силой оттолкнувшись выдвинутой вперед ногой от пола, направляя тело назад и вверх и возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги и выполняйте рекомендуемое количество повторений попеременно обеими ногами.

Альтернативный вариант. Упражнение можно делать, выполнив сначала все повторения для одной ведущей ноги, а затем повторить те же движения другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Распределите вес с пальцев ног к пятке, стоящей вперед.



Прежде чем сделать шаг назад, следует поставить стопы параллельно друг другу.

Взгляд должен быть направлен вперед.

Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.

Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.

Колено ноги, стоящей впереди, не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).

Колено ноги, -находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.

Производите ведущей ногой толчок вперед, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.



Упражнение: приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим продвижением ведущей ноги вперед и вверх

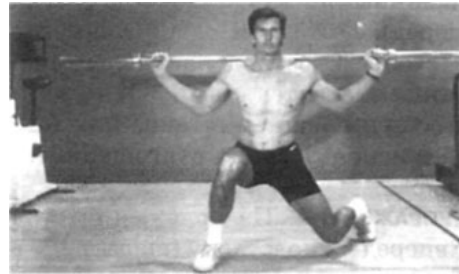
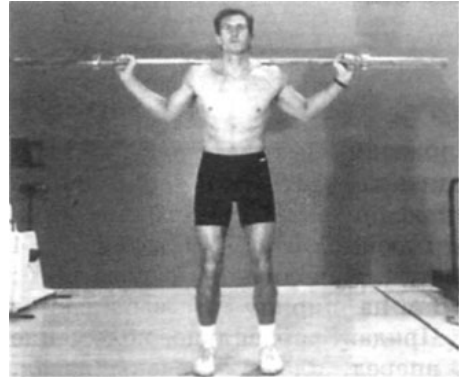
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО), НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения упражнения. Подготовьте к выполнению движения ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен прямо вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. При выполнении этого упражнения акцентируется тренировка мышц ноги, находящейся сзади, в заключительной фазе движения при возвращении в исходное положение. Из исходного положения стоя сделайте шаг назад под углом в 45°, опустив ступню с носка на пятку, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении на секунду. Поднимайтесь из нижней точки движения, с силой оттолкнувшись находящейся сзади (под углом в 45°) ногой, и направьте тело вперед и вверх, используя в качестве опорной стоящую впереди ногу, при возвращении в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами. Альтернативные варианты. Все повторения подхода («накачку») для одной ноги можно де-



лать, не возвращаясь в исходное положение, из первой позиции в начале выполнения упражнения. Также можно использовать подставку, выполняя с нее шаги назад и вниз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц, бедра и голени находящейся сзади ноги при продвижении ее вверх.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Сохраняйте туловище в строго фронтальном положении, чтобы обеспечить выполнение упражнения под правильным углом.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка.
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.



Упражнение: приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед на подставку («накачка»)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

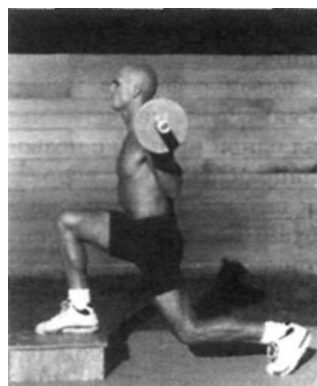
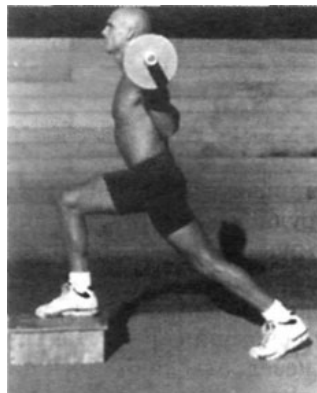
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Вытяните руки в стороны и произведите хват штанги. Станьте лицом к подставке, находящейся на расстоянии восьми-двенадцати дюймов от вас (1 дюйм = 2,4 см). Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширину таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя сделайте шаг вперед на подставку (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение прежде, чем колено находящейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень первой ноги перпендикулярно полу. Задержитесь на секунду в этом положении. Поднимаясь из крайнего нижнего положения, с силой оттолкнитесь выдвинутой вперед ногой от подставки и направьте тело назад и вверх, возвращаясь в первую позицию в начале выполнения упражнения. Выполните рекомендуемое количество повторений первого подхода для одной ноги, затем повторите упражнение для другой ноги.

Альтернативный вариант. Вы можете выполнять это упражнение попеременно обеими ногами, каждый раз возвращаясь в первоначальное исходное положение для смены рабочей ноги.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Надежно поставив ногу на подставку, взгляд направить прямо вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Производите ведущей ногой толчок вперед, чтобы тело двигалось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.
- Как только вы освоите технику выполнения движений, отпадет необходимость прерывать упражнение, после того как вы установили опорную ногу на подставку.
- Старайтесь опускать колено находящейся сзади ноги как можно ближе к полу, чтобы мышцы становились более эластичными.
- Выпрямляя тренируемую ногу, не следует полностью разгибать ее в коленном суставе.
- Вес следует распределять равномерно от пальцев ног до пятки, стоящей на подставке.



Упражнение: приседания в положении стоя на подставке со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед и вниз (возвратно-поступательное движение)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

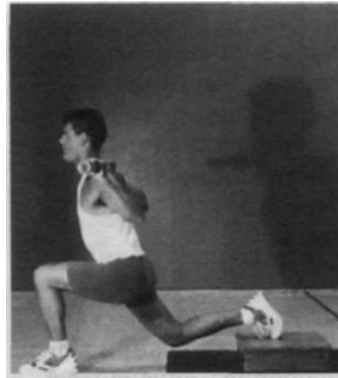
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Вытяните руки в стороны, произведите хват штанги и встаньте на подставку высотой от восьми до двенадцати дюймов (1 дюйм = 2,4 см). Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя на подставке сделайте любой ногой шаг вперед и вниз (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с носка на пятку, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, когда голень находящейся сзади ноги будет параллельна полу, а голень стоящей впереди ноги — перпендикулярна полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Производя подъем из крайнего нижнего положения, с силой оттолкнитесь от пола выдвинутой вперед ногой, и, направив тело назад и вверх, возвращайтесь в исходное положение. Движение выполняется слитно, единым рывком. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.

Альтернативный вариант. Все повторения подхода («накачку») можно сделать для одной ноги, не возвращаясь в исходное положение, из первой позиции в начале выполнения упражне-



ния, а затем повторить движения другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Опустив и надежно установив ступню опорной ноги на полу, направить взгляд вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Производите толчок ведущей ногой вперед, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.
- Опускайте ступню опорной ноги с носка на пятку для снижения шокового эффекта.
- Возвращайтесь в исходное положение назад на подставку с помощью «взрывного» усилия.



Упражнение: попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах

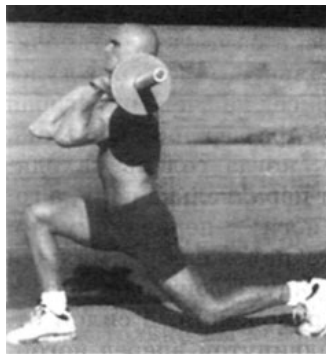
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ -ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Установите штангу на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины (чуть шире плеч). Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкасаться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения выпада. (Это упражнение можно выполнять также со штангой на груди.) Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширину таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя сделайте любой ногой шаг вперед (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Поднимайтесь из крайнего нижнего положения, с силой оттолкнувшись от пола выдвинутой вперед ногой, и направьте тело назад и вверх, возвращая его в исходное положение. Движение выполняется слитно, единым рывком. Затем шагните вперед другой ногой и повторите упражнение. Продолжайте выполне-



ние рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен прямо вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Производите ведущей ногой толчок

вперед, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.

- Как только вы освоите технику выполнения движений, отпадет необходимость прерывать упражнение после того, как вы сделаете шаг вперед.
- Для повышения тренирующего эффекта осуществляйте подъем из крайнего нижнего положения с мощным «взрывным» усилием.



Упражнение: попеременные выпады вперед под углом в 45° одной ногой в положении стоя со штангой на плечах

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

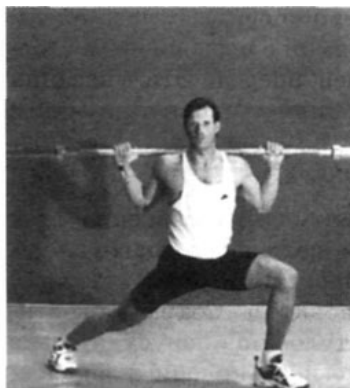
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО), ВНУТРЕННИЕ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Вытяните руки в стороны и произведите хват штанги. Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Осуществляйте движение вперед под определенным углом подобно конькобежцу. Из положения стоя сделайте любой ногой шаг вперед и в сторону под углом в 45° (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок (колени не должны выходить за линию носка), остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень выдвинутой вперед ноги перпендикулярно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Поднимайтесь, вытягивая вперед и вверх выдвинутую вперед ногу и одновременно отрывая от пола находящуюся сзади ногу. Переместите эту ногу вперед и возвращайтесь в исходное положение. Затем шагните вперед другой ногой и повторите упражнение. Продолжайте выполнять рекомендуемое количество повторений попеременно обеими ногами.

Альтернативные варианты. Вы можете выполнить все рекомендуемые повторения первого подхода для одной ноги, а затем повторить упражнение для другой ноги. Также можно выполнять



это упражнение в «стационарном» режиме (делая шаги под углом в 45° назад) попеременно обеими ногами или выполняя все повторения подхода каждой ногой по отдельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Равномерно распределяйте вес по всей поверхности стопы от пальцев ног до пятки.
- В условиях ограниченного пространства лучше выполнять это упражнение с использованием гантелей.
- Сохраняйте туловище в строго

фронтальном положении на протяжении выполнения всего упражнения.

- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колени выдвинутой вперед ноги не должны выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колени ноги, находящейся сзади, не должны, «отскакивать» от пола.



Упражнение: приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)

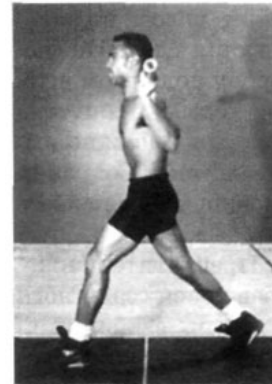
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Установите штангу на стойки на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины (чуть шире плеч). Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкоснуться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения упражнения. Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя сделайте любой ногой шаг вперед (шагнув чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая колени и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Поднимайтесь из крайнего нижнего положения, с силой оттолкнувшись выдвинутой вперед ногой от пола, направляя тело назад и вверх. Возвращайтесь не в исходное положение, а в первую позицию в начале выполнения упражнения. Не разгибайте полностью колено. Выполните рекомендуемое количество повторений для одного подхода первой ногой, а затем



повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду.
- Не разгибайте полностью колено выдвинутой вперед ноги.
- Распределите вес от пальцев ног до пятки.
- Взгляд должен быть направлен прямо вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Производите ведущей ногой толчок вперед, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.



Упражнение: попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

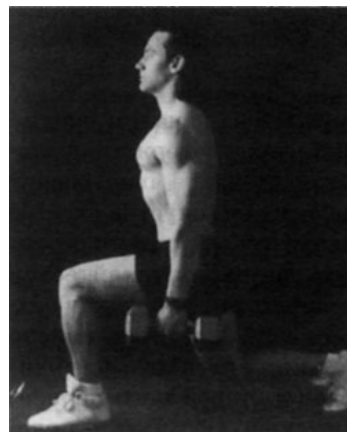
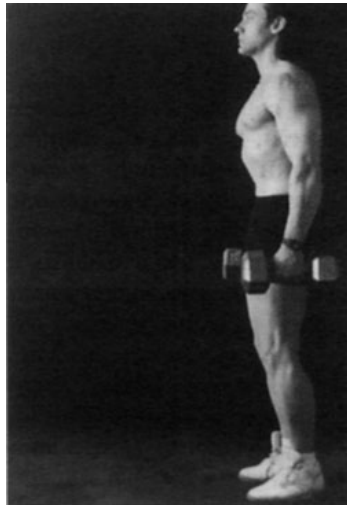
ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Произведите хват гантелей и вытяните руки вдоль тела. Подготовьтесь к выполнению выпада: поставьте ступни на ширине таза, носки направьте вперед. Теперь придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя сделайте шаг вперед (чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая оба колена и опуская бедра вертикально вниз. Прекратите движение, прежде чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая голень второй ноги перпендикулярно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения примерно на секунду. Поднимайтесь из крайнего нижнего положения, разгибая в коленном суставе выдвинутую вперед ногу, вытягивая ее вперед и вверх. Переместите вперед находящуюся сзади ногу и возвратитесь в исходное положение. Затем шагните вперед другой ногой и повторите упражнение. Продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами. (Делая шаг вперед, не позволяйте колену выдвинутой вперед ноги выходить за линию носка.)

Альтернативные варианты. Вы можете сделать все повторения подхода для одной ноги, а затем повторить упражнение для другой ноги. Упражнение можно выполнять также в «стационарном» режиме обеими ногами попеременно



или делать весь объем повторений каждой ногой по отдельности. Кроме того, допускается замена гантелей штангой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения упражнения колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень следует держать перпендикулярно полу).
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колени ноги, находящейся сзади, не должны «отскакивать» от пола.



Упражнение: попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой над головой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3 с плюсом

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО), МЫШЦЫ ПЛЕЧА, ТРИЦЕПСЫ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне чуть выше головы. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги, на равном расстоянии от его середины. Подойдите под штангу. Разгибая локти, поднимите штангу над головой. Отведите руки со штангой назад, расположив снаряд над затылком. Сделайте шаг назад и отойдите от стоек на расстояние, достаточное для выполнения выпада. Подготовьте к выполнению упражнения нижнюю часть тела: поставьте ступни на ширину таза и направьте носки вперед. Затем придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведите назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Перед началом упражнения сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Из положения стоя сделайте шаг вперед (чуть дальше, чем при ходьбе) и, опустив ступню с пятки на носок, остановитесь. Сохраняя вертикальное положение туловища, опускайтесь в присед на счет три, сгибая колени и опуская бедра. Прекратите движение прежде, чем колено оказавшейся сзади ноги коснется пола, удерживая нижнюю часть (голень) второй ноги перпендикулярно относительно пола. Обозначьте положение в нижней точке движения на секунду. С силой оттолкнувшись выдвинутой вперед ногой от пола, направьте тело назад и вверх, возвращая его в исходное положение. Движение выполняется слитно, единым рывком. Повторите упражнение для другой ноги и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.



Альтернативные варианты. Упражнение можно выполнять с гантелями или в режиме «накачки».

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Колено ноги, находящейся сзади, не должно «отскакивать» от пола.
- Производите ведущей ногой толчок вперед, чтобы тело направлялось в противоположную сторону, а не вертикально вверх.
- Как только вы освоите технику выполнения движений, отпадет необходимость прерывать упражнение после шага вперед.
- Для повышения тренирующего эффекта осуществляйте подъем из крайнего нижнего положения с мощным «взрывным» усилием.
- Руки все время должны быть слегка согнуты в локтях; штангу следует удерживать, чуть отведя ее за голову.



Упражнение: попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах

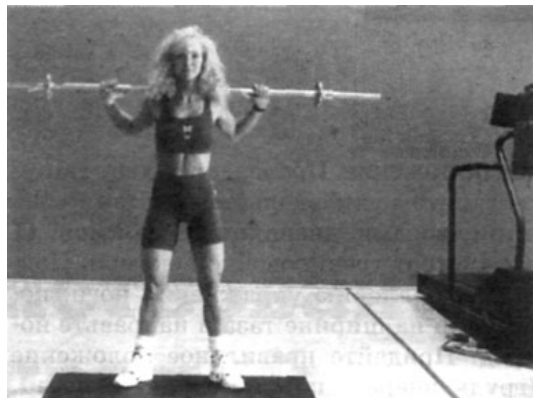
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНА), ВНУТРЕННИЕ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ), НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне середины грудной клетки. Стоя лицом к стойкам, положите руки на гриф штанги на равном расстоянии от его середины. Подсядьте под штангу. Гриф снаряда должен соприкасаться с верхней частью спины у основания шеи. Поднимите штангу и отступите назад, отходя от стоек на расстояние, достаточное для выполнения упражнения. Подготовьте к выполнению выпада ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

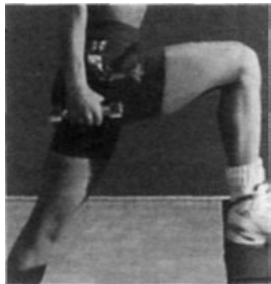
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Из положения стоя любой ногой сделайте большой шаг в сторону, опуская стопу с пятки на носок. Шагните в сторону так, чтобы колено стоящей впереди ноги не выходило за линию носка, и остановитесь. Положение торса строго фронтальное. Опускайтесь в присед до тех пор, пока наружная поверхность бедра ведущей ноги не займет положение параллельно полу, в то время как голень будет перпендикулярна полу. Сохраняйте вертикальное положение туловища, сгибая ногу в коленном суставе и опуская бедра вертикально вниз. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. С силой оттолкнувшись от пола ведущей ногой, направьте тело назад и вверх, возвращая его в исходное положение. Движение выполняйте слитно, единым рывком. Сделайте шаг в сторону другой ногой и повторите упражнение. Продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.



Альтернативные варианты. Упражнение выполняется различными способами: повтор каждой ногой по отдельности; делая ведущей ногой шаг вверх (на подставку) или вниз (с подставки); варьируя углы воздействия на мышцы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте туловище в строго фронтальном положении.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Приседая, опускайте бедра вертикально вниз, а не вперед.
- Колено стоящей впереди ноги не должно выходить за линию носка (голень перпендикулярна полу).
- Как только вы освоите технику выполнения движений, у вас отпадет необходимость прерывать упражнение, после того как вы сделаете шаг вперед.



Упражнение: поднятие-опускание туловища в выпаде ведущей ногой вперед с опорой стопой на скамью

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО, СГИБАТЕЛИ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Произведите хват гантелей и вытяните руки вдоль тела. Станьте на расстоянии восьми-двенадцати дюймов (1 дюйм = 2,4 см) от тренировочной скамьи. Подготовьте к выполнению упражнения ноги: поставьте ступни на ширине таза и направьте носки вперед. Придайте правильное положение торсу (грудь вперед, плечи отведены назад, нижняя часть спины прямая; туловище слегка наклонено вперед). Голова на одной вертикальной прямой с позвоночным столбом; взгляд направлен вперед. Эти указания относятся к выполнению упражнения как с применением штанги или гантелей, так и без использования отягощений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Шагните на скамью правой ногой. Надежно установите ступню, согнув ногу в коленном суставе таким образом, чтобы ее голень была перпендикулярна полу. Стараясь удерживать туловище прямо, поднимитесь на скамью, подтянув вверх и вперед правую ногу. Не позволяйте колену ведущей ноги выходить за линию носка. Подведите вверх левую ногу и слегка коснитесь ее носком скамьи. Сделайте левой ногой шаг назад и вниз со скамьи, используя в качестве опорной правую ногу. Поставьте левую ногу на пол (опустив стопу с носка на пятку) и возвратите правую ногу в исходное положение. Затем повторите упражнение левой ногой и продолжайте выполнение рекомендуемого количества повторений попеременно обеими ногами.

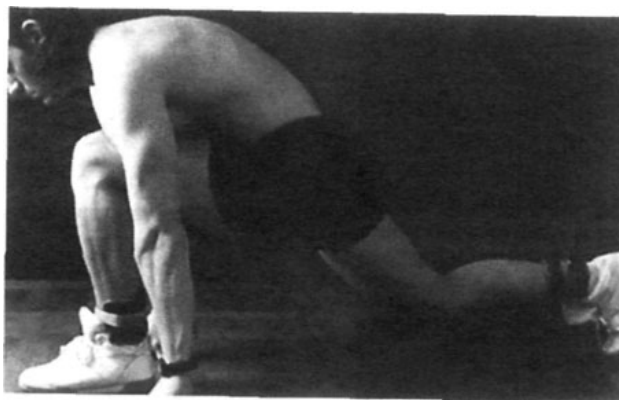
Альтернативные варианты. Упражнение можно делать, выполняя все повторения одного подхода сначала для одной ноги, а затем для другой. Еще один вариант выполнения — отталкивание от пола нижней ногой вместо использования усилия ноги, стоящей на скамейке.

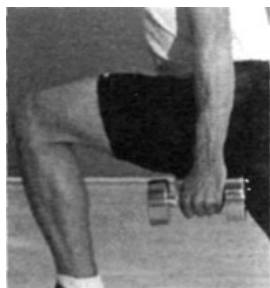


РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодиц, бедра и голени выдвинутой вперед ноги в процессе ее разгибания в коленном и тазобедренном суставах при осуществлении подъема на скамейку.
- Колено стоящей на скамье ведущей ноги на протяжении выполнения упражнения не должно выходить за линию носка ступни (голень следует удерживать перпендикулярно полу).
- Торс держите прямо.
- Взгляд должен быть направлен перед собой.
- Спину и шею удерживайте на одной воображаемой вертикальной линии.
- Контролируйте движение, спускаясь со скамьи при возвращении в исходное положение.

Упражнения для совершенствования межмышечной координации





Упражнение: приседание на одной ноге в положении стоя спиной к скамье с опорой на нее тыльной стороной стопы второй ноги

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

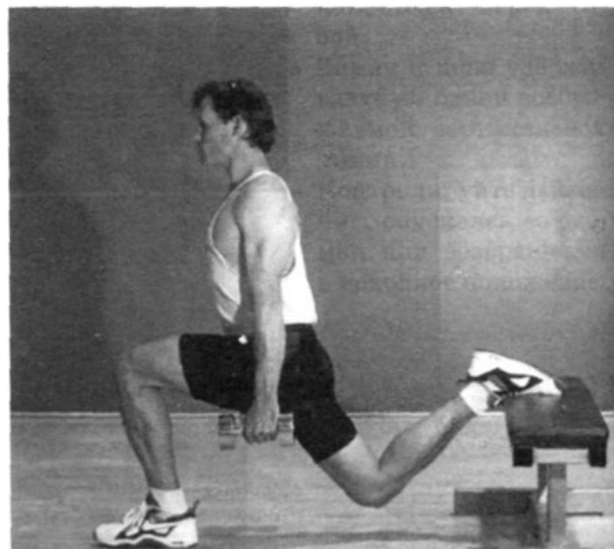
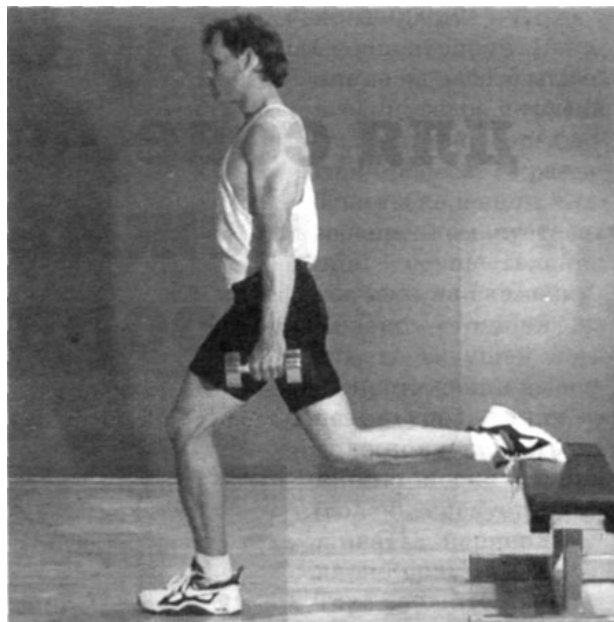
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте спиной к низкой горизонтальной тренировочной скамье на расстоянии примерно в двух футах от нее; поставьте ступни параллельно на ширине таза. Поместите любую ногу тыльной стороной ее стопы на поверхность скамьи. Вес следует равномерно распределить от пальцев ног до пятки, стоящей впереди ноги. Руки вытяните вдоль туловища или поместите за голову. Торс держите прямо, придав ему правильное положение для выполнения упражнения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Используя находящуюся сзади ногу для сохранения равновесия, опускайтесь в присед на счет три. Продолжайте движение вниз до тех пор, пока бедро выдвинутой вперед ноги не будет располагаться параллельно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения примерно на секунду. При выполнении движения вниз убедитесь, что колено выдвинутой вперед ноги не выходит за линию носка. Возвращаясь в исходное положение, остановитесь прежде, чем полностью разогнете ведущую ногу в коленном суставе. Выполните рекомендуемое количество повторений для одного подхода, а затем повторите упражнение для другой ноги.

Альтернативные варианты. Упражнение можно выполнять с использованием отягощений (гантелей, штанги или тросового тренажера) и на подставке.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Используйте находящуюся сзади ногу в качестве опорной, а не толчковой.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Возвращаясь в исходное положение, сконцентрируйте внимание на работе мышц при выпрямлении туловища.
- Держите торс прямо, не сгибая его в талии.





Упражнение: приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой, держась за нее руками (стопа второй ноги тыльной стороной опирается на скамью сзади)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСКУМЕРЕННЫЙ

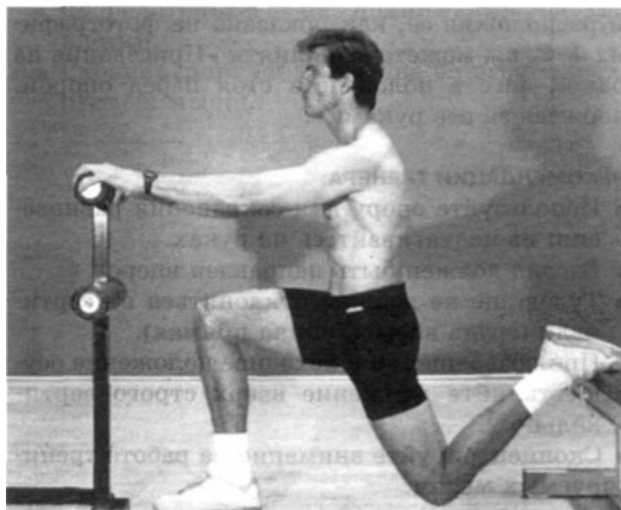
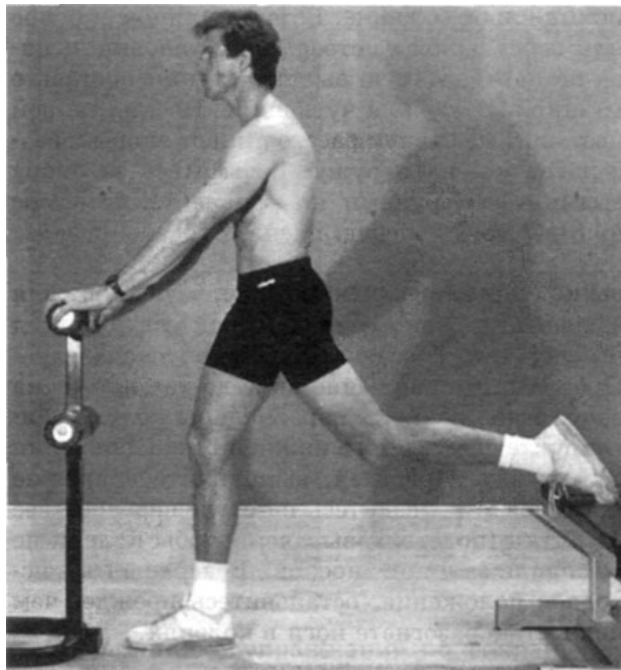
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Установите штангу на стойки на уровне груди или воспользуйтесь другим оборудованием в качестве опоры для сохранения равновесия. Сбоку, в трех футах от импровизированной «опоры», расположите низкую горизонтальную тренировочную скамью. Станьте между «опорой» и скамьей: ступни на ширине таза, носки на одной линии с передним краем стойки. Положите руки на гриф штанги и расположитесь между ними в центре. Поместите любую ногу тыльной стороной ее стопы на поверхность скамьи. Вес равномерно распределите от пальцев ног до пятки стоящей впереди ноги. Торс держите прямо, слегка наклонившись вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя равновесие с помощью рук и находящейся сзади ноги, опускайтесь в присед на счет три, сгибая выставленную вперед ногу в коленном и тазобедренном суставах. Опускайтесь назад так, чтобы бедро стоящей впереди ноги было параллельно полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. При выполнении движения вниз убедитесь, что колено выдвинутой вперед ноги не выходит за линию носка. Возвращаясь в исходное положение, остановитесь прежде, чем полностью разогнете ведущую ногу в коленном суставе. Выполните рекомендуемое количество повторений для одной ноги, а затем для другой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Используйте руки и ногу, находящуюся сзади, для сохранения равновесия; не следует напрягать их, отталкиваться ими или слишком сильно сжимать руками опору.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Торс держите прямо.
- Возвращаясь в исходное положение, сосредоточьтесь на выпрямлении туловища.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.





Упражнение: приседание в положении стоя перед опорой, держа за нее руками

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСКУМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

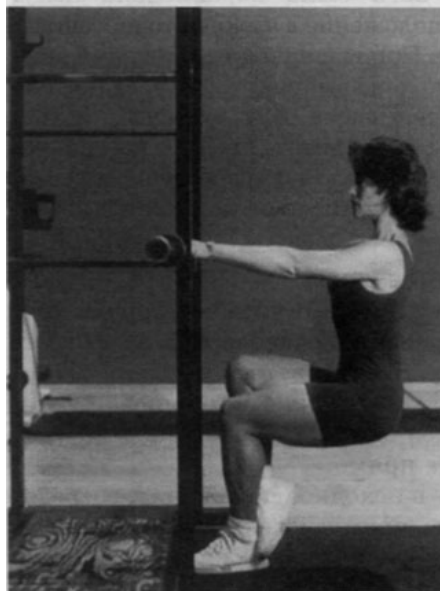
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Встаньте лицом к опоре или перед одной из стоек для установки штанги на определенную высоту; ступни поставьте на ширину таза или чуть шире. Носки ступней поставьте на равном расстоянии от опоры и разверните слегка наружу. Возьмитесь за опору вытянутыми руками на уровне талии. Торс прямой: грудь вперед, плечи отведены назад.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Используя **ОПОРУ ДЛЯ** сохранения равновесия, опускайтесь в присед на счет три, сгибая колени и опуская бедра. Продолжайте движение вниз до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Приседая, выполняйте движение так, словно вы садитесь на стул, перенося вес на пятки (подстраховываясь, чтобы колени не выходили за линию носков). Возвращаясь в исходное положение, остановитесь прежде, чем полностью разогнете ноги в коленях.

Альтернативные варианты. Подняв одну ногу и расположив ее, как показано на фотографиях 1-2, вы можете выполнять «Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой, держа за нее руками».

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Используйте опору для сохранения равновесия; не подтягивайтесь на руках.
- Взгляд должен быть направлен вперед.
- Туловище не должно отклоняться от вертикали (грудь вперед, спина прямая).
- При возвращении в исходное положение осуществляйте движение вверх строго вертикально.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.





Упражнение: приседание «неженка»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

**ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА)
ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)**

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте лицом к опоре: ступни на равном расстоянии от опоры; ноги на ширине таза; носки развернуты наружу под углом в 45°. Для сохранения равновесия возьмитесь на уровне талии вытянутыми руками за опору. Вы можете держаться за нее одной или обеими руками. Туловище удерживайте прямо: грудь вперед, плечи отведены назад.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Не придавайте значения тому, что вы уже знаете о выполнении приседаний. Выгните спину дугой, не вытягивайте чрезмерно шею. Наклоняя к полу верхнюю часть спины, опускайтесь на счет три, сгибая ноги в коленных суставах и опуская бедра. При выполнении этого упражнения вес переносится с пяток на пальцы ног, пятки отрываются от пола, колени могут выйти за линию носков (но незначительно). Продолжайте движение вниз до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет параллельна полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения на секунду. Возвращайтесь в исходное положение, продвигая грудную клетку вверх, и остановитесь прежде, чем полностью разогнете ноги в коленных суставах.

Альтернативные варианты. Для повышения преодолеваемого сопротивления вы можете держаться за опору одной рукой, а другой — прижимать к грудной клетке диск штанги. Это упражнение можно выполнять также приседая на одной ноге («Приседание «Неженка» на одной ноге»).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Используйте опору для сохранения равновесия; не подтягивайтесь на руках.



- Выполняйте упражнение по сокращенной амплитуде движения.
- Сосредоточьтесь на поднимании грудной клетки.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.

Упражнение: приседание «неженка» (на тренажере)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Примите исходное положение в тренажере: голени на задних подушках, плоские ступни под вращающимися цилиндрическими подушками. Положение рук — на ваш выбор. Туловище прямое, грудь расправлена, плечи отведены назад.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя равновесие с помощью тренажера, осуществляйте движение вниз на счет три, сгибая ноги в коленях и опуская бедра. Продолжайте движение до тех пор, пока передняя поверхность бедер не будет параллельна полу. Зафиксируйте положение в нижней точке движения. Опускаясь назад, приседайте подобно тому, как вы садитесь на стул, преодолевая сопротивление тренажера. Перенесите вес на пятки, чтобы избежать выхода коленей за линию носков. Возвращаясь в исходное положение, сосредоточьтесь на продвижении грудной клетки вверх.

Альтернативный вариант. Это упражнение можно выполнять, дополнительно увеличивая преодолеваемое сопротивление (с использованием гантелей, штанги, тренажера Смита и т. д.) или каждой ногой попеременно.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Взгляд должен быть направлен «в сторону горизонта».
- Отрегулируйте положение подушек тренажера таким образом, чтобы задняя поверхность бедер не соприкасалась с ними в крайнем нижнем положении.
- Колени не должны выходить за линию носков.
- Не разгибайте полностью колени.
- Держите туловище прямо, грудь расправленной и не изгибайте спину.
- С усилием осуществляйте подъем из нижней точки движения; сконцентрируйте внимание на поднимании грудной клетки.
- Равномерно распределите вес на обе ступни.



Упражнение: поочередные повороты прямой ноги в тазобедренном суставе вперед, внутрь и наружу с отведением ее назад в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

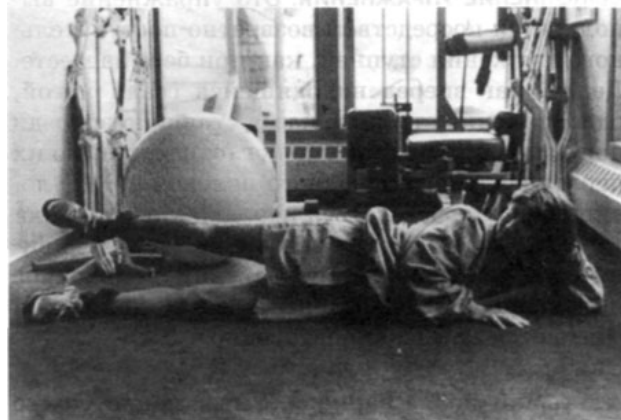
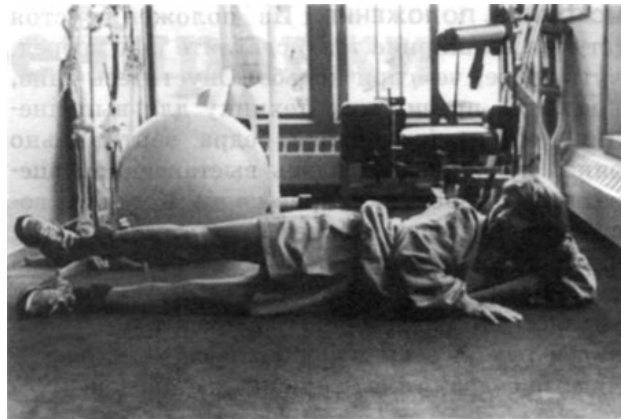
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (ягодичные мышцы), НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Лягте на бок и обопритесь головой на согнутую в локте руку. Другую руку поставьте ладонью вниз перед грудной клеткой. Нижнюю ногу согните в колене для сохранения стабильного положения. Верхнюю ногу вытяните и поверните бедро внутрь так, чтобы носок ступни был обращен в сторону пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поверните верхнюю ногу кнаружи (носком в сторону потолка), одновременно отводя ее прямо назад, осуществляя движение в горизонтальной плоскости, пока не ощутите напряжения ягодичных мышц. Возвращайтесь в исходное положение, подводя ногу вперед и одновременно поворачивая ее внутрь (направляя носок в сторону пола). Повторите упражнение другой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе ягодичных мышц при выполнении вращения и отведения ноги.
- Не отводите ногу слишком далеко назад и не выгибайте спину.
- Туловище должно оставаться неподвижным на протяжении всего упражнения.
- Контролируйте движение при выполнении приведения ноги вперед и отведения ее назад.





Упражнение: «упражнение альпиниста» (альтернативный вариант: возвратно-поступательное движение ступней в выпаде вперед одной ногой с наклоном туловища и опорой на обе руки)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩИЕ КОЛЕНО, СГИБАТЕЛИ БЕДРА)

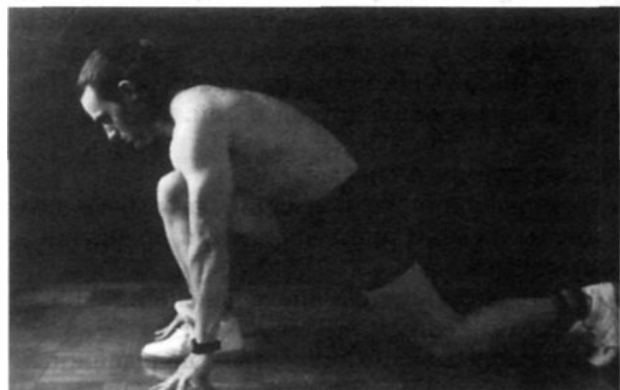
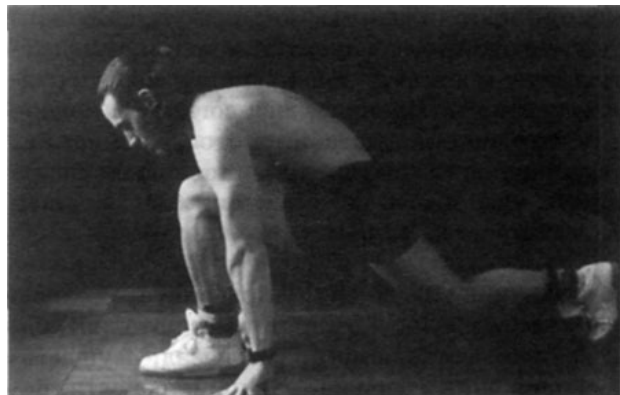
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Из положения стоя (ступни на ширине таза) сделайте шаг вперед, чуть шире, чем при ходьбе. Опуститесь вниз, применяя правильную технику для выполнения выпада (опускайте бедра вертикально вниз; удерживайте голень выставленной вперед ноги перпендикулярно полу). Когда вы достигнете крайнего нижнего положения, наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока пальцы вытянутых рук не коснутся пола; перенесите, равномерно распределив, вес на кисти рук. В этом положении слегка приподнимите бедра, чтобы спина была прямой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ЭТО упражнение выполняется посредством возвратно-поступательного движения ступней, как при беге на месте. Делая шаг вперед находящейся сзади ногой, одновременно отводите назад стоящую впереди ногу, изменяя положение ног (относительно их первоначального исходного положения). Туловище должно оставаться неподвижным на протяжении всего упражнения. Повторите движение, чтобы вернуть ступни в исходное положение. Произведенные вами движения считаются как одно повторение.

Альтернативный вариант. Упражнение можно делать, закрепив тросы на лодыжках и выполняя тяги обеими ногами на тросовом тренажере. В этом случае необходимо контролировать выполняемые движения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Распределяйте вес равномерно.
- Спину держите прямо.
- Обе ноги должны производить движения одновременно.



- Чтобы принять надлежащее исходное положение, воспользуйтесь правильной техникой выполнения выпадов.

Водные тренировки





Упражнение: выпрыгивания вверх, толкаясь попеременно одной ногой, с подтягиванием колена к поднятому перпендикулярно туловищу колену разноименной ноги, из положения стоя по грудь в воде на одной ноге

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

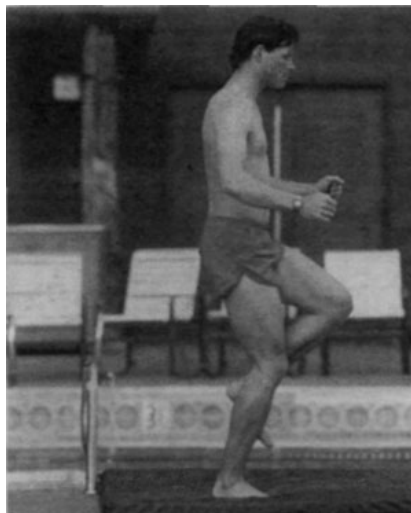
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя на одной ноге по грудь (или по пояс) в воде, поднимайте колено второй ноги до тех пор, пока ее бедро не будет располагаться перпендикулярно туловищу. Руки подняты в стороны для сохранения равновесия.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Оттолкнитесь от дна ногой, поднимая колено на уровень с поднятого ранее колена второй ноги. Затем с усилием опустите ногу, возвращая ее в исходное положение. Закончив выполнять повторения одной ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным, на протяжении выполнения всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Для содействия движению вверх вы можете поместить руки под коленями.
- Обязательно выполняйте упражнение для обеих ног.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц.





Упражнение: выпрыгивания вверх с попеременно скрещиваемыми ногами из положения стоя по грудь в воде

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА), ВНУТРЕННИЕ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА), ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя по грудь (или по пояс) в воде, поставьте ступни на ширине таза. Ноги слегка согнуты в коленях. Грудь следует держать свободно, плечи опустить. Руки опущены вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подпрыгните вверх, скрестив ноги (занеся одну перед другой). Опускаясь, возвращайте ноги в исходное положение. При скрещивании ног обязательно выносите вперед другую ногу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Для сохранения равновесия держите руки отведенными в стороны.
- Каждый раз чередуйте положение ног при их скрещивании.





Упражнение: выпрыгивания вверх на двух ногах со сгибанием их в коленях и подтягиванием пяток к ягодицам из положения стоя по грудь в воде

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ЗАДНИЕ (ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ), ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя по грудь (или по пояс) в воде, поставьте ступни на ширине таза и слегка согните ноги в коленях. Для сохранения равновесия руки направьте в стороны и вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подпрыгнув вверх, подтяните обе пятки к ягодицам. Возвращайтесь в исходное положение, преодолевая сопротивление воды при движении ног вниз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Сконцентрируйте внимание на работе подколенных сухожилий и ягодичных мышц при подтягивании пяток к ягодицам.
- При касании дна и возвращении в исходное положение ваши ноги должны быть слегка согнуты в коленных суставах.





Упражнение: отведение в сторону и вверх прямой ноги в положении стоя по грудь в воде, поддерживая равновесие разведением рук в стороны

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ВНУТРЕННИЕ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА), НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя на одной ноге по пояс (или по грудь) в воде, отведите другую ногу чуть вперед, приподняв ее на один дюйм от дна бассейна; обе ноги слегка согните в коленях. Грудь держите свободно, плечи опустите и поднимите голову. Для сохранения равновесия руки отведите в стороны.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимите ногу в сторону, сохраняя постоянным напряжение мышц ягодицы и отводящих мышц бедра во время выполнения движения. С силой опустите ногу, возвращая ее в исходное положение. Закончив выполнять повторения одного подхода первой ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодицы и наружной области бедра при выполнении отведения ноги и на работе приводящих мышц бедра при ее возвращении в исходное положение.
- Избегайте резких движений. Упражнение следует выполнять медленно, контролируя движение.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.





Упражнение: попеременное поднятие прямых ног назад в положении стоя по грудь в воде боком к бортику бассейна и держась за него рукой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ, СГИБАТЕЛИ БЕДРА), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя боком к бортику бассейна (на расстоянии примерно шести-двенадцати дюймов по грудь (или по пояс) в воде, поставьте ступни на ширине таза и слегка согните ноги в коленях. Для сохранения равновесия держитесь рукой за бортик. Грудь следует держать свободно, плечи опустить, голову поднять.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя рабочую ногу прямой (колено слегка согнуто), отведите ее назад, поднимая и напрягая ягодицу. Возвращайтесь в исходное положение, подтягивая ногу вперед с помощью квадрицепсов и сгибателей бедра. Закончив выполнять повторения одной рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц ягодицы и подколенных сухожилий, при поднимании и отведении (а не выбрасывании!) ноги назад и на сокращении квадрицепсов и сгибателей бедра при выполнении движения вперед.
- Избегайте резких движений. Упражнение следует выполнять медленно, контролируя движение.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.





Упражнение: попеременное поднимание прямых ног вперед в положении стоя по грудь в воде боком к бортику бассейна и держась за него рукой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (СГИБАТЕЛИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

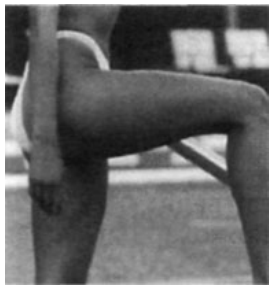
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя боком к бортику бассейна (на расстоянии примерно шести-двенадцати дюймов от него) по грудь в воде, поставьте ступни на ширине таза и слегка согните ноги в коленях. Ближайшей к бортику рукой держитесь за него для сохранения равновесия. Грудь держите свободно, плечи опустите, голову поднимите.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя прямой рабочую ногу, поднимайте ее вперед и вверх до тех пор, пока не ощутите напряженности мышц бедра. Возвращайтесь в исходное положение, отводя ногу назад. Закончив выполнять повторения одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц передней поверхности бедра и сгибателей бедра при выполнении движения вперед и на работе ягодичных мышц и подколенных сухожилий при возвращении ноги в исходное положение.
- Избегайте резких движений. Упражнение следует выполнять медленно, контролируя движение.
- Вытяните носки, чтобы повысить сопротивление воды, преодолеваемое вами при осуществлении движения ногой вперед и вверх.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.





Упражнение: разгибание согнутой в колене ноги, поднятой перпендикулярно туловищу, в положении стоя на одной ноге по грудь в воде, боком к бортику бассейна и держась за него рукой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя боком к бортику бассейна по грудь в воде, балансируйте на одной ноге. Рабочую ногу поднимите вперед так, чтобы ее бедро было параллельно дну бассейна, а голень направлена вертикально вниз. Сохраняйте равновесие при помощи ближайшей руки, держась ею за бортик бассейна, и опорной ноги, слегка согнутой в колене. Грудь держите свободно, плечи опустите, голову поднимите.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Поднимайте ступню рабочей ноги до тех пор, пока нога не станет прямой (оставьте колено слегка согнутым). Возвращайтесь в исходное положение. Закончив выполнять повторения одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на работе квадрицепса при поднимании голени вперед и вверх, а при возвращении ноги в исходное положение — на подколенном сухожилии.
- Избегайте резких движений. Упражнение следует выполнять медленно, контролируя движение.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Вытяните носки, чтобы повысить сопротивление воды, преодолеваемое вами при осуществлении движения ногой вперед и вверх.





Упражнение: сгибание ноги в колене назад и вверх с подтягиванием пятки к ягодице в положении стоя по грудь в воде, боком к бортику бассейна, и держась за него рукой

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Станьте боком к бортику бассейна по грудь в воде. Ноги вместе и слегка согнуты в коленных суставах. Возьмитесь ближайшей рукой за бортик бассейна для сохранения равновесия. Грудь держите свободно, плечи опустите, голову поднимите.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Потянитесь пяткой рабочей ноги вверх, в направлении ягодицы, задействовав при этом мышцы ягодицы и подколенные сухожилия. Возвращайтесь в исходное положение, преодолевая сопротивление воды и продвигая ногу вниз, пока она не окажется рядом с другой ногой. Закончив выполнять повторения одного подхода рабочей ногой, повторите упражнение для другой ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным.
- Сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях при поднимании и подтягивании пятки к ягодице и на работе квадрицепса при возвращении ноги в исходное положение.
- Избегайте резких движений. Упражнение следует выполнять медленно, контролируя движение.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Сохраняйте мышцы нижней ноги расслабленными.





Упражнение: выпрыгивания вверх с разведением прямых ног в стороны из положения стоя по грудь в воде

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ОТ УМЕРЕННОГО ДО ВЫСОКОГО

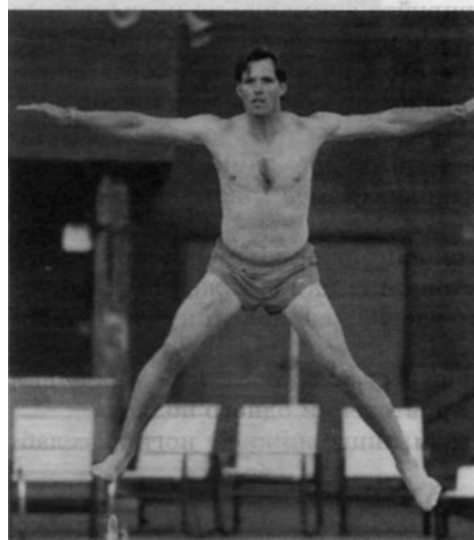
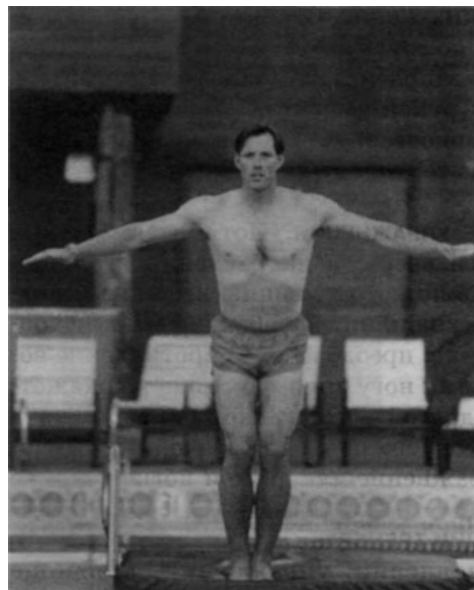
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ), НАРУЖНЫЕ (ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА), ВНУТРЕННИЕ (ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя по грудь (или по пояс) в воде, расположить ступни вместе, слегка согните ноги в коленях и отведите руки в стороны для сохранения равновесия.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Подпрыгните вверх и разведите ноги в стороны. Возвращаясь в исходное положение, сведите ноги до того, как коснетесь ими дна бассейна.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения. Сосредоточьтесь на сохранении правильной осанки.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Сконцентрируйте внимание на ощущении работы тренируемых отводящих мышц при разведении ног в стороны, и приводящих мышц при сведении ног.





Упражнение: выпрыгивание вверх, толкаясь пятками, из приседания в воде с разгибанием туловища в прыжке

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

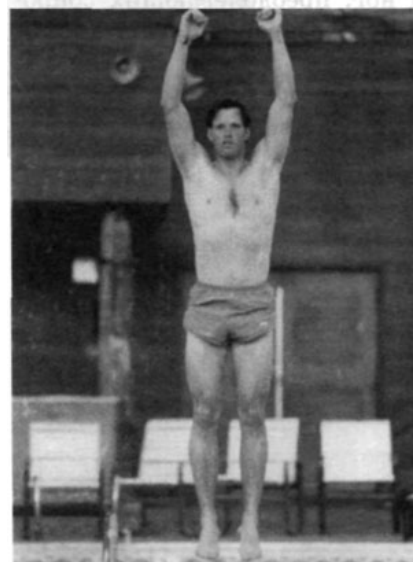
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Стоя по грудь (или по пояс) в воде, расположите ступни на ширине таза. Согните ноги в коленях, приняв позу как при выполнении приседания (ягодицы параллельны полу). Руки опущены вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Подпрыгните вверх за счет «взрывного» толчка пятками, выпрямляя и соединяя ноги вместе. Возвращайтесь в исходное положение, преодолевая сопротивление воды при сгибании ног для приседания и, коснувшись дна бассейна носками, постепенно опускайтесь на всю поверхность ступней — от пальцев до пяток.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Для содействия движению выбросите руки вверх при выполнении подпрыгивания.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц ног, преодолевающих сопротивление воды при возвращении в исходное положение.



Упражнение: выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами и подтягивая колени к груди из положения стоя по грудь в воде

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГРУППЫ МЫШЦ - ПЕРЕДНИЕ (КВАДРИЦЕПСЫ), ЗАДНИЕ (ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ, ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Стоя по грудь (или по пояс) в воде, поставьте ступни на ширине таза, слегка согните ноги в коленях и опустите руки вниз.

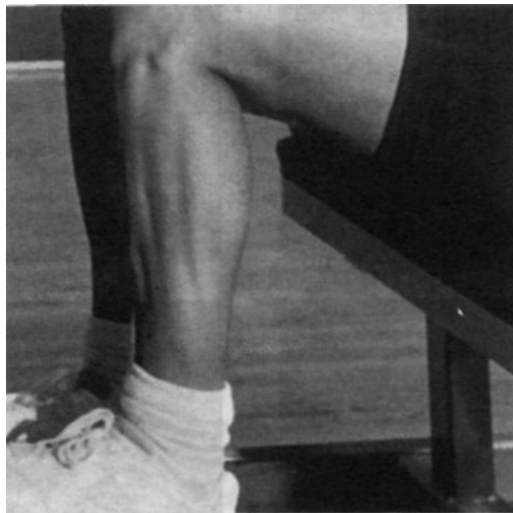
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Оттолкнитесь ногами от дна бассейна, подтягивая колени к груди. Преодолевая сопротивление воды, опускайте ноги, возвращаясь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Упражнение следует выполнять с максимальным усилием.
- Сохраняйте напряжения мышц брюшного пресса, удерживая поясницу неподвижной.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Для содействия движению опустите руки вниз при выполнении подпрыгивания.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц ног, преодолевающих сопротивление воды при возвращении в исходное положение.



Упражнения для мышц голеней





Упражнение: «ослиные подъемы»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: МЫШЦЫ ГОЛЕНИ (ИКРОНОЖНАЯ, КАМБАЛОВИДНАЯ)

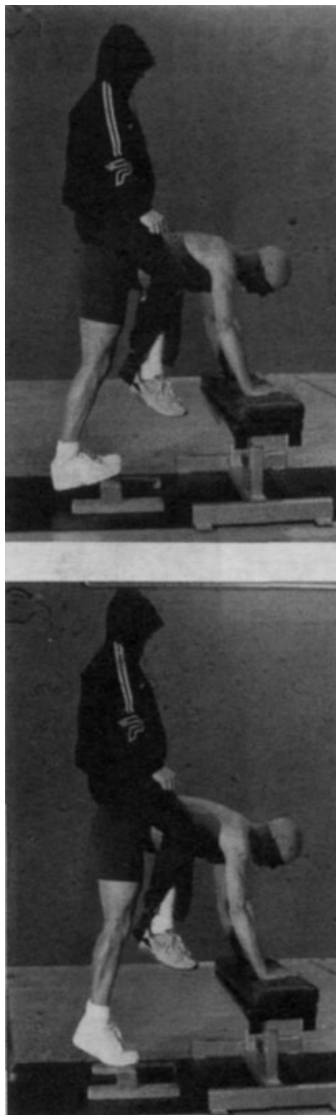
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. Поставьте ступни на ширине таза, направив носки вперед (нейтральное положение), пятки свешиваются с подставки для ног (носки стоят на ее краю). При этом вес распределяется на носки ступней в направлении больших пальцев; колени слегка согнуты. Туловище согнуто в талии под прямым углом, чтобы сопротивление могло приходиться на нижнюю часть спины. Поместите вытянутые руки на устойчивую опору или возьмитесь ими за ручки опоры.

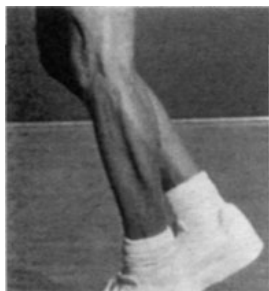
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Приподнимите ступни и лодыжки, встав на носки. Убедитесь, что вес распределен на носки в направлении больших пальцев. Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду, затем на счет три возвращайтесь в исходную позицию.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно выполнять каждой ногой поочередно, а также повернув носки ступней внутрь (инверсия) или наружу (эверсия). Для повышения преодолеваемого сопротивления можете выполнять упражнение с партнером, сидящим у вас на крестце (фото 1-2).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц голени постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не делайте перерывов для отдыха между выполнением повторений одного подхода.
- Варьируйте положение носков.
- Следите за правильным распределением веса.
- Достигайте полного стретчинга тренируемых мышц при осуществлении движения вниз.





Упражнение : поднимание на носки в положении стоя на подставке

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: МЫШЦЫ ГОЛЕНИ (ИКРОНОЖНАЯ, КАМБАЛОВИДНАЯ)

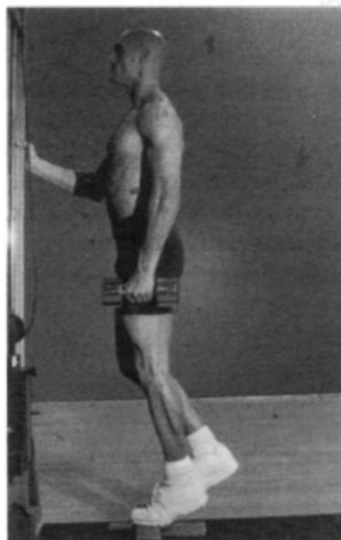
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Поставьте ступни на ширине таза; пятки свисают с платформы, носки стоят на ней в нейтральной позиции (направлены вперед). Вес следует распределять в направлении больших пальцев, ноги слегка согнуть в коленях.

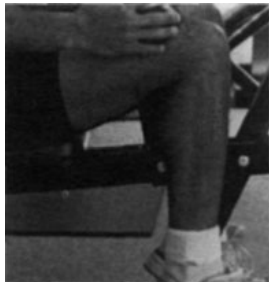
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) Оторвите пятки как можно выше от пола, перенося свой вес на носки. Зафиксируйте положение на секунду в верхней точке движения, затем возвращайтесь на счет три в исходное положение.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно выполнять каждой ногой поочередно, а также преодолевая сопротивление тренажера или свободного веса отягощений (одной или двух гантелей; штанги на плечах). Кроме того, можно варьировать направление носков, поворачивая их внутрь (инверсия) или кнаружи (эверсия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выполняя упражнение с преодолением сопротивления, держите туловище прямо.
- Сохраняйте напряжение тренируемых мышц постоянным по ходу всей траектории движения.
- Контролируйте скорость выполнения движения вниз при возвращении в исходное положение.
- Следите за правильным распределением веса на носки.
- Достигайте полного стретчинга тренируемых мышц при осуществлении движения вниз.





Упражнение: поднимание на носки в положении сидя (на тренажере)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ГОЛЕНЬ (КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА)

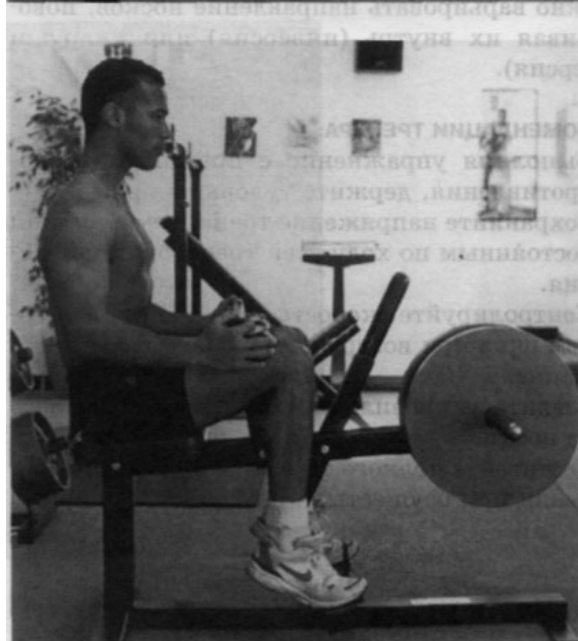
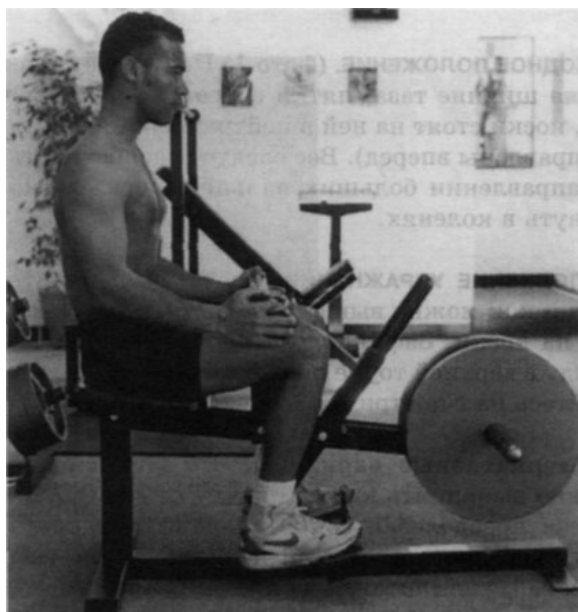
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Сядьте на тренажер и удобно расположите ступни на платформе, поставив их на ширине таза. Носки, направленные вперед, надежно стоят на платформе, пятки свешиваются с ее края.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) Поднимите пятки как можно выше от пола, распределяя вес на носки в направлении больших пальцев. Зафиксируйте положение на секунду в верхней точке движения, затем возвращайтесь на счет три в исходное положение.

Альтернативные варианты. Упражнение можно выполнять каждой ногой поочередно, а также повернув носки ступней внутрь (инверсия) или наружу (эверсия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выполняйте поднимание на носки по полной амплитуде движения.
- Контролируйте скорость выполнения движения вниз при возвращении в исходное положение.
- Следите за правильным распределением веса.
- Достигайте полного стретчинга тренируемых мышц при осуществлении движения вниз.





Упражнение: поднимание на носки в положении сидя на скамье или лежа на тренажере

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: МЫШЦЫ ГОЛЕНИ (ИКРОНОЖНАЯ, КАМБАЛОВИДНАЯ)

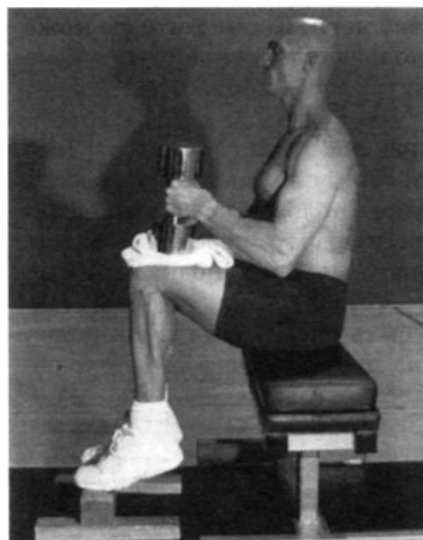
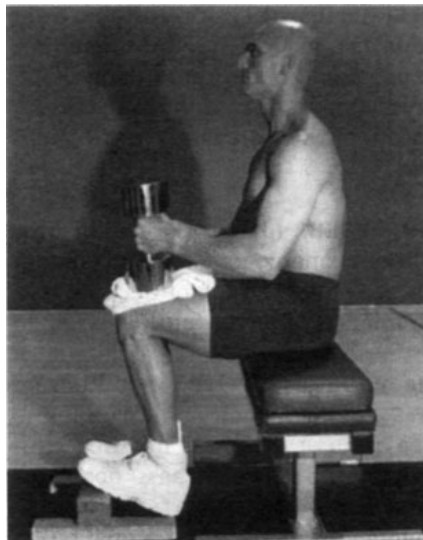
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Сядьте на горизонтальную тренировочную скамью или лягте спиной на тренажер для выполнения жима стопами, на котором носки будут располагаться на краю платформы, а пятки свисать с нее (ноги следует слегка согнуть в коленных суставах).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) С усилием поднимитесь как можно выше на носках. Контролируя движение, возвращайтесь в исходное положение. Удерживайте вес, «направляя» его внутрь стоп.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно выполнять каждой ногой поочередно, можно вносить разнообразие в его выполнение, повернув носки ступней внутрь (инверсия) или кнаружи (эверсия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте стретчинг мышц при возвращении в исходное положение и концентрируйте внимание на работе тренируемых мышц голени при энергичном поднимании на носки.
- Ноги должны быть слегка согнуты в коленных суставах на протяжении всего упражнения.





Упражнение: поднимание носков вверх в положении стоя пятками на подставке и держась руками за опору

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА ГОЛЕНИ

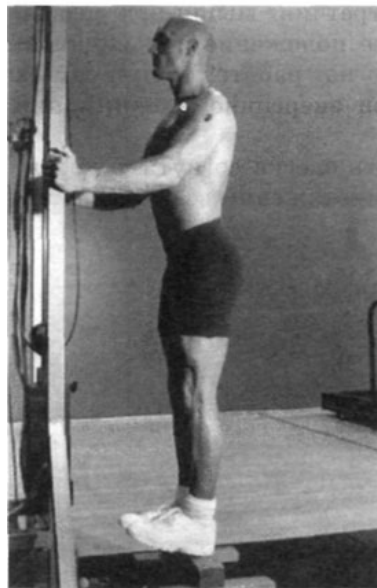
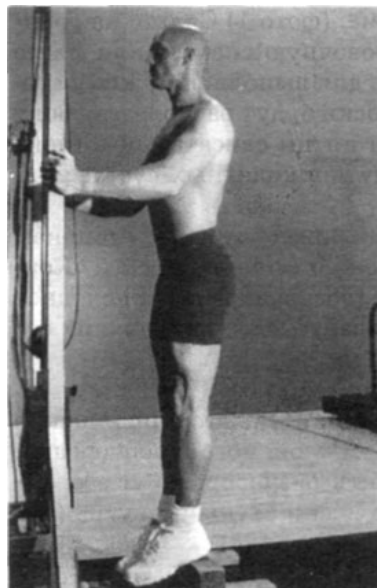
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Встаньте на подставку таким образом, чтобы носки свисали с нее, а пятки находились на ее краю. Ноги следует слегка согнуть в коленях, а руками взяться за опору (или опереться о стену) для сохранения равновесия.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) Сгибая стопы, поднимите носки вверх как можно выше. Возвращайтесь в исходное положение, контролируя движение носков обратно вниз.

Альтернативные варианты. Это упражнение можно выполнять, преодолевая сопротивление веса собственного тела, гантелей, штанги или тренажера, который обеспечит вам безопасность выполнения. Его можно делать также каждой ногой поочередно. При этом нерабочую ногу следует поместить за пяточное (ахиллово) сухожилие рабочей ноги. Кроме того, вы можете варьировать положение носков ступней, поворачивая их внутрь или кнаружи.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте стретчинг мышц при возвращении в исходное положение и концентрируйте внимание на работе передних большеберцовых мышц голени при поднимании носков вверх.
- Ноги должны быть слегка согнуты в коленных суставах на протяжении всего упражнения.





Упражнение: поднимание на носки в положении стоя на краю платформы и держась руками за подушки рычага тренажера на плечах

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: МЫШЦЫ ГОЛЕНИ (ИКРОНОЖНАЯ, КАМБАЛОВИДНАЯ)

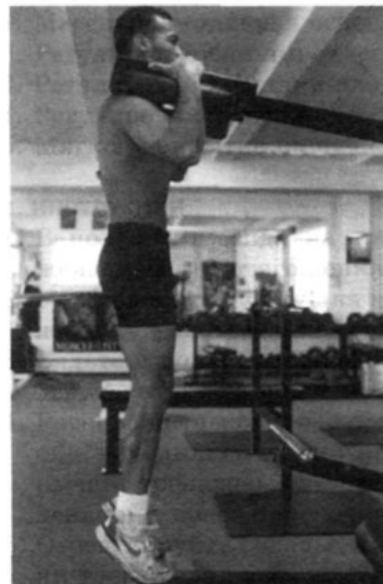
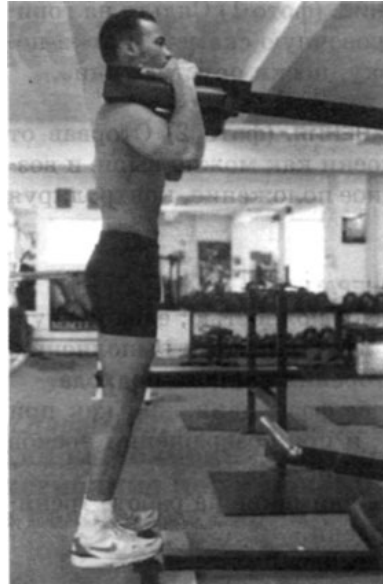
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Отрегулируйте положение подушек рычага тренажера, установив их ниже уровня ваших плеч. Согнув ноги в коленях, встаньте на платформу и удобно расположите плечи под подушками. Выпрямите ноги и поднимите рычаг тренажера вверх. Поставьте стопы на ширине таза таким образом, чтобы пятки свисали с платформы, а носки, находясь в нейтральном положении (направленные вперед), стояли на ее краю. Вес следует распределить на носки в направлении больших пальцев, ноги слегка согнуть в коленных суставах.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) Встаньте на носки, подняв пятки как можно выше и распределяя вес в направлении больших пальцев. Зафиксируйте положение на секунду в верхней точке движения. Затем на счет три возвращайтесь в исходное положение.

Альтернативные варианты. Упражнение можно выполнять каждой ногой поочередно, а также повернув носки ступней внутрь (инверсия) или наружу (эверсия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выполняя упражнение с преодолением сопротивления, держите туловище прямо.
- Сохраняйте напряжение тренируемых мышц постоянным на протяжении выполнения всего упражнения.
- Контролируйте скорость выполнения движения.
- Всегда следите за правильным распределением веса на стопы.





Упражнение: поднятие носков вверх в положении сидя на скамье, поставив пятки на подставку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

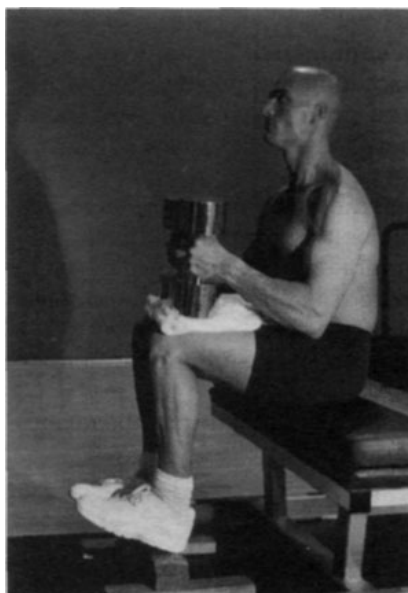
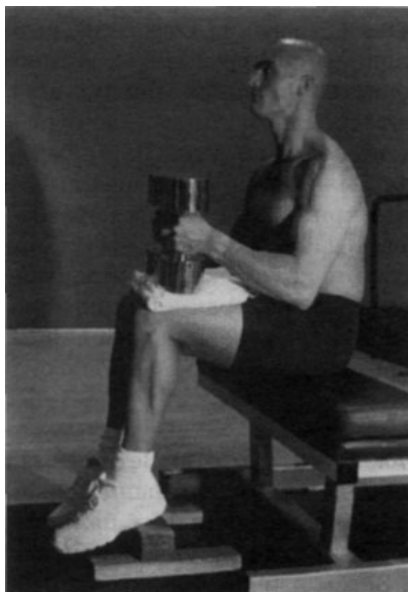
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА ГОЛЕНИ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, (фото 1) Сядьте на горизонтальную тренировочную скамью; пятки поставьте на подставку, носки опустите вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ, (фото 2) Оторвав от пола, поднимите носки как можно выше и возвратите их в исходное положение, контролируя движение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не опускайте носки полностью; едва коснувшись ими пола, приступайте к выполнению следующего повторения данного подхода.
- Контролируйте обе фазы движения как при поднимании, так и при возвращении носков в исходное положение.
- Сконцентрируйте внимание на работе тренируемых мышц голени.



Тренажеры

В этой главе представлена необходимая информация об основных характеристиках некоторых популярных тренажеров, которыми снабжены центры здоровья, а также инструкции по их применению. Иногда бывает сложно получить личную консультацию в спортивном зале. Иллюстрации и инструкции от производителей, выпускающих тренажеры, помогут вам в домашней обстановке основательно разобраться с правилами эксплуатации этих устройств. Наряду с выполнением других упражнений для тренировки мышц нижней части тела чрезвычайно важно овладеть техникой применения тренажеров для безопасного их использования и достижения оптимальных результатов тренинга. Обязательно ознакомьтесь с правилами предупреждения травматизма при выполнении упражнений на тренажерах. Не пытайтесь пользоваться оборудованием в случае его неисправности. Если у вас есть возможность, следует проконсультироваться у квалифицированного тренера в вашем спортивном клубе. При отсутствии такой возможности информация, представленная в этой главе, поможет вам освоить правильную технику выполнения упражнений на тренажерах.

«Парамаунт» — тренажер для выполнения упражнения «сгибание ног в коленных суставах в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Регулировка подушки для ног.
4. Регулировка сиденья.
5. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. В положении сидя на тренажере выберите желаемый вес отягощения.
2. Установите подушку для ног в удобное положение.
3. Сядьте и поместите сначала правую, а затем левую сверху на подушку для ног.
4. Расположите колени таким образом, чтобы они находились прямо над осью вращения рычага тренажера, и установите спинку сиденья в удобное положение.
5. Отрегулируйте сиденье и возьмитесь за ручки тренажера.

6. Сгибайте ноги в коленях, опуская их как можно ниже и контролируя скорость движения.
7. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Подколенные сухожилия.
2. Икроножные мышцы.
3. Портняжные мышцы.
4. Тонкие мышцы.

«Парамаунт» — тренажер для выполнения упражнения «разгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Регулировка подушки для ног.
4. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. В положении сидя на тренажере выберите желаемый вес отягощения.
2. Установите подушку для ног в удобное положение.
3. Расположите ваши колени на одной линии с осью вращения рычага тренажера и установите спинку сиденья в удобное положение.
4. Возьмитесь за ручки тренажера. Спина должна быть прижата к спинке сиденья.
5. Разгибайте максимально ноги в коленных суставах, контролируя скорость движения.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедра.

«Парамаунт» — тренажер для выполнения упражнения «отжимания ногами»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Регулировка подушек для плеч.
4. Платформы для ног.
5. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Из горизонтального положения выберите желаемый вес отягощения.
2. Поместите ноги на верхнюю или нижнюю секции платформы для ног.
3. Установите раму таким образом, чтобы ваши ноги были согнуты примерно под углом в 90°.
4. Возьмитесь за ручки, находящиеся по обе стороны от вашей головы.
5. Расслабьте мышцы шеи и нажимайте ногами на платформу. Не разгибайте колени до конца, оставив их слегка согнутыми.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедер.
2. Подколенные сухожилия.
3. Большие ягодичные мышцы.
4. Икроножные мышцы.

«Наутилус» — тренажер для выполнения упражнения «сгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Подушка для ног.
4. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Сядьте на сиденье тренажера.
2. Поместите ноги между двумя вращающимися валиками-подушками для ног. Один из них должен находиться за лодыжками, другой — перед голенями, прямо под вашими коленями.
3. Расположите ноги так, чтобы коленные суставы находились на одной линии с осью вращения рычага тренажера, которая отмечена красной точкой.
4. Перемещайте спинку сиденья вперед до тех пор, пока ваши ягодицы не будут упираться в ее нижнюю часть.
5. Возьмитесь за ручки, но без усилия.
6. Согните ноги в коленях и попытайтесь дотянуться пятками до ягодиц. Одновременно тяните носки вверх.
7. Вернитесь в исходное положение, не сбрасывая вес в конце движения (допустив лишь

легкое касание) и снижая напряжение в области лодыжек, затем повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Подколенные сухожилия.

«Наutilus» — тренажер для выполнения упражнения «разгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Подушка для ног.
4. Дополнительная подушка для шеи (по желанию).
5. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Сядьте на сиденье тренажера.
2. Наклонитесь вперед и поместите ваши голени за вращающийся валик-подушку для ног.
3. Отрегулируйте положение спинки сиденья так, чтобы ваши ягодицы упирались в ее нижнюю часть.
4. Убедитесь, что ваши колени находятся на одной линии с осью вращения рычага тренажера, которая отмечена красной точкой.
5. При ощущении дискомфорта в области шеи поместите маленькую подушку за голову.
6. Разгибая ноги, перемещайте рычаг тренажера вперед-вверх. Обязательно следует достичь полного разгибания ног в коленных суставах. Держитесь за ручки тренажера для сохранения устойчивого положения, осуществляя выпрямление ног, когда угол изгиба колен будет составлять всего 45°.
7. Полностью распрямив ноги, сделайте короткую паузу и освободите руки.
8. Опускайте рычаг тренажера, но не сбрасывайте вес в конце движения, допустив лишь легкое касание. Затем повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедер.

«Наutilus» — тренажер для выполнения упражнения «отжимания ногами»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Дополнительная подушка для головы (по желанию).
4. Сиденье.
5. Платформы для ног.
6. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Сядьте на сиденье и поставьте ноги на платформу рычага тренажера. Ступни должны быть параллельны, стоять примерно на ширине плеч и плотно прижаты к поверхности платформы. Сиденье должно быть установлено в таком положении, чтобы ваши бедра были расположены как можно ближе к грудной клетке. Если необходимо, поднимите ручку ограничителя и придвиньте сиденье ближе к платформе для ног. Отрегулировав надлежащим образом сиденье, выпрямите ноги и установите ограничитель движения платформы рычага в крайнем нижнем положении.
2. Руки свободно свисают, мышцы верхней части туловища расслаблены. При необходимости для удобства воспользуйтесь маленькой подушкой за вашей головой.
3. Нажимая ступнями на платформу, выпрямите ноги, оставив колени слегка согнутыми. Ваши ступни должны удерживаться на платформе на протяжении всего упражнения.
4. Медленно и плавно опускайте вес, возвращаясь в исходное положение. Медленные и плавные «загрузка» и «разгрузка» обязательны как в верхнем, так и в нижнем крайнем положении.
5. Повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедер.
2. Подколенные сухожилия.
3. Большие ягодичные мышцы.

«Наутилус» — тренажер для выполнения упражнения «сгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Массивная стальная основа.
2. Регулировка спинки сиденья.
3. Платформа для ног.
4. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте сиденье тренажера так, чтобы в положении сидя ваши ноги были выпрямлены в коленных суставах, а спина упиралась в спинку сиденья. Положите руки на ручки сиденья.
2. Расположите ступни таким образом, чтобы пятки опирались на нижний край платформы. Это позволит вашим лодыжкам находиться на одной линии с осью вращения рычага тренажера.
3. Нажимайте ступнями на платформу, опуская ноги вниз, до тех пор, пока не достигнете полного сокращения икроножных мышц. Если вы не можете удерживать пятки на платформе, то следует выдвинуть сиденье чуть вперед.
4. Сделайте короткую паузу. Затем медленно возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Икроножные и камбаловидные мышцы.

Ватт Бластер 990 — тренажер для выполнения упражнения «разгибание ног в коленных суставах»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Изящные опоры.
2. Массивная конструкция стальной рамы.
3. Легкий «карт» с антифрикционным покрытием для ног.
4. Стальные защитные экраны.
5. Панель пользователя.
6. Ручная установка веса производится сзади с помощью запасного погрузочного приспособления.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Увеличивать вес можно с постепенным наращиванием от 2,5 до 25 фунтов.

2. Поместите колени и локти на подушки.
3. Поставьте ступню на «карт» и оттолкнитесь вверх. Не разгибайте колени до конца.
4. Сделайте короткую паузу. Затем медленно возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Мышцы ягодиц.
2. Четырехглавые мышцы бедер.
3. Подколенные сухожилия.

«Лайф Серкит» — тренажер для выпрямления ног, сгибания в коленных суставах и отжиманий ногами

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Вводный тест — Простое тестирование физических возможностей автоматически программирует машину для безопасного максимального сопротивления, когда вы выбираете себе программу.
2. Самостоятельное программирование — Вы можете, не обращая внимания на «Вводный тест», установить вес сопротивления по своему усмотрению, набирая его постепенно, прибавляя по одному фунту.
3. Выбор сопротивления для максимального напряжения мышц в уступающей фазе движения — предусмотрен программой тренажера «Лайф Серкит» или осуществляется введением «2» после выбора обычной программы, когда вы автоматически изменяете режим работы мышц в негативной (эксцентрической) фазе движения, увеличивая сопротивление от 15 до 40% по сравнению с величиной сопротивления в позитивной (концентрической) фазе при выполнении каждого повторения упражнения.
4. Электронный корректировщик — Датчик скорости, издающий два телеметрических сигнала подряд и высвечивающий на табло надпись: «Повторение выполняется слишком быстро, двигайтесь медленнее», когда вы используете силу инерции, а не мышечную силу. Если вы игнорируете это сообщение и продолжаете двигаться так же быстро, рычаг тренажера блокируется, останавливая ваше движение.
5. Клавиша «Повторение подхода» — После завершения выполнения одного подхода, на-

жав на эту клавишу, вы можете сразу же выполнять следующий подход. Машина автоматически отключается от программы после 30-секундного простоя.

6. Клавиши «+» и «-» — В любое время, при выполнении любого подхода вы можете увеличить или уменьшить вес преодолеваемого сопротивления на пять фунтов нажатием на одну из этих клавиш.
7. «Только негатив» — Обеспечивает сопротивление при выполнении только негативной (эксцентрической) фазы движения, что позволяет не только варьировать режим работы, но и восстанавливать мышцы.
8. Ограничитель амплитуды движения — При выполнении первого повторения (концентрической и эксцентрической фаз движения) автоматически программируются «крайние» положения для всех последующих повторений подхода.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Тренажер «Лайф серкит» шаг за шагом инструктирует, осуществляя руководство на каждом этапе вашей тренировки.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Мышцы ягодиц.
2. Четырехглавые мышцы бедер.
3. Подколенные сухожилия.

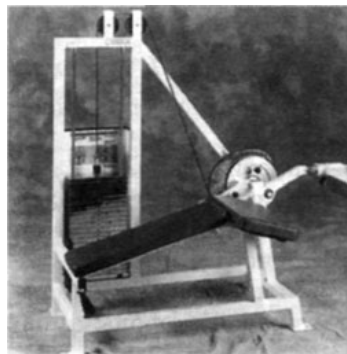
«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «сгибание ног назад»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Дивергентный угол между подушками для бедер и грудной клетки позволяет свести к минимуму вероятность чрезмерного растяжения мышц спины.
2. Горизонтальная подушка для грудной клетки.
3. Прочная стальная конструкция.
4. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте положение подушки для ног так, чтобы рычаг тренажера располагался над пяточным (ахилловым) сухожилием.
2. Лягте на скамейку лицом вниз, расположив колени на конце подушки для бедер, на одной линии с осью вращения рычага тренажера.



3. Контролируемым движением медленно начинайте сгибать обе ноги до касания пятками ягодиц.
4. Медленно разогните ноги и вернитесь в исходное положение.

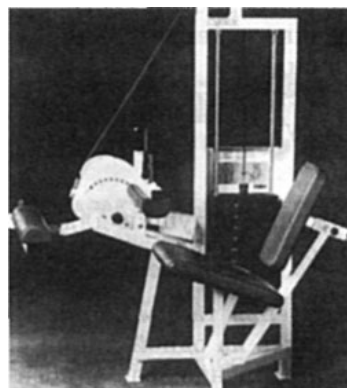
С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Подколенные сухожилия.
2. Икроножные мышцы.
3. Портняжные и тонкие мышцы, (стр. 243-244)

«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «сгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Регулируемая подушка-стабилизатор для бедер.
2. Регулятор амплитуды движения (каждое увеличение составляет 10°).
3. Регулировка спинки сиденья.
4. Прочная стальная конструкция.
5. Мягкое покрытие на ручках.



В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте спинку сиденья так, чтобы колени располагались сверху на рычаге тренажера, на одной линии с осью его вращения.
2. Выберите желаемое сопротивление.
3. Если вы хотите ограничить амплитуду движения, то, используя вес собственного тела, установите рычаг тренажера в исходное положение и включите кнопку регулятора амплитуды движения с правой стороны аппарата.
4. Отрегулируйте положение подушки для лодыжек, чтобы обеспечить удобную опору для них.
5. Освободите кнопку и опустите подушку-стабилизатор для бедер так, чтобы он плотно был прижат к вашим бедрам; зафиксируйте положение, застопорив для надежности кнопку.
6. Начинайте выполнение упражнения, осуществляя движение пятками назад в направлении ягодиц.
7. Контролируемым движением медленно возвратитесь в исходное положение.
8. Чтобы встать с тренажера, отпустите кнопку и поднимайте подушку-стабилизатор для бедер до тех пор, пока кнопка «включена».

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Подколенные сухожилия.

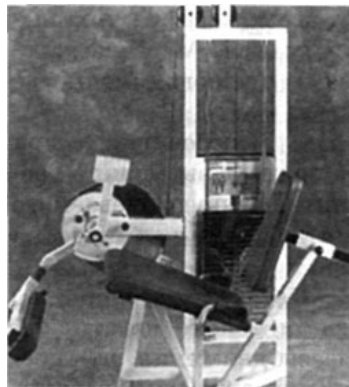
«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «разгибание ног в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Регулировка рычага тренажера, позволяющая устанавливать подушку для ног соответственно длине большеберцовой кости.
2. Горизонтальная подушка сиденья.
3. Регулировка спинки сиденья.
4. Прочная стальная конструкция.
5. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте положение подушки для голеней, чтобы она располагалась точно над лодыжками.
2. Установите спинку сиденья таким образом, чтобы колени находились на одной линии с осью вращения рычага тренажера, а ноги



под коленями слегка соприкасалась с краем подушки сиденья.

3. Начинайте выполнять упражнение медленно, контролируемым движением выпрямляя ноги.
4. Медленно возвратитесь в исходное положение.

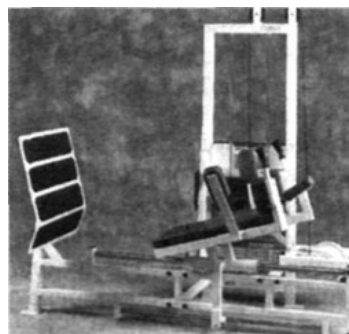
С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедер.
2. Прямые мышцы бедер.

«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «отжимания ногами»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Плоская подушка спинки сидения установлена в нейтральном положении.
2. Подушки на подлокотниках.
3. Большая изогнутая под некоторым углом платформа для ног, позволяющая варьировать положение стоп.
4. Блокиратор икр на платформе для ног.
5. Прочная стальная конструкция.
6. Мягкое покрытие на ручках.



В. ИНСТРУКЦИИ

1. С помощью кнопки, расположенной рядом с сиденьем тренажера, установите его в исходное положение, соответствующее углу, под которым вы собираетесь согнуть ноги в коленных суставах.
2. Примите такое положение, при котором голова, плечи и локти будут прижаты к подушкам тренажера, а колени расположены на одной линии с большими пальцами ног. Примечание: Возможность варьирования положения ступней позволяет акцентировать проработку тренируемых мышц под различными углами; как правило, в исходном положении ступни удерживаются в позиции, когда носки находятся на одном уровне или чуть выше поднятых коленей.
3. Начинайте выполнять упражнение медленно, контролируемым движением выпрямляя ноги. Не разгибайте колени до конца, оставьте их слегка согнутыми.
4. Выпрямив ноги, сделайте короткую паузу.
5. Медленно возвращайтесь в исходное положение.

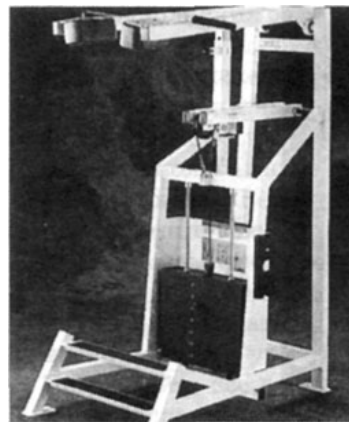
С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Четырехглавые мышцы бедер.
2. Подколенные сухожилия.
3. Ягодичные мышцы.
4. Икроножные мышцы.
5. Камбаловидные мышцы.

«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «поднимание на носки в положении стоя на ступеньке платформы, держась руками за подушки рычага тренажера на плечах»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Подставка для ног с двумя ступеньками.
2. Регулируемый по вертикали рычаг тренажера.
3. Соотношение при подъеме 1:1.
4. Набор отягощений свободного веса позволяет в дополнение к предусмотренной величине сопротивления тренажера достичь общего веса преодолеваемого сопротивления свыше трехсот фунтов.
5. Прочная стальная конструкция.
6. Мягкое покрытие на ручках.



В. ИНСТРУКЦИИ

1. Выберите ступеньку для ног, при использовании которой подушки для плеч будут располагаться как можно более приближенно к параллельному положению относительно пола. Примечание: При росте 156 см и менее обычно пользуются верхней ступенькой для ног.
2. Отрегулируйте положение подушек для плеч, при котором выбранный вес сопротивления слегка приподнимается, когда происходит полное сгибание наружной стороны стопы. Сохраняйте правильную позу: подбодок опущен, плечи отведены назад, грудь приподнята, колени на одной линии с носками, бедра повернуты внутрь.
3. Начинайте выполнение упражнения медленно и плавно, поднимаясь как можно выше на носках.
4. Медленно возвращайтесь в исходное положение, опускаясь на пятки.

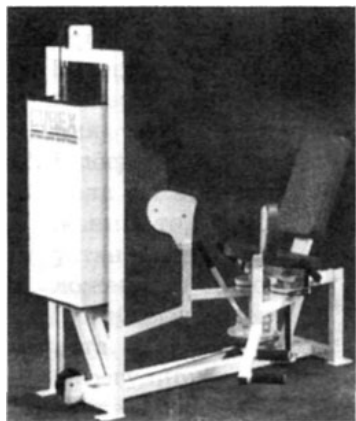
С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Икроножные мышцы.
2. Камбаловидные мышцы.
3. Мышцы подошвенной стороны стопы.

«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «сведение бедер в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Силовая установка расположена перед креслом тренажера.
2. Прямое положение при выполнении упражнения.
3. Двойные опоры для ступней.
4. Подушки для ног.



5. Прочная стальная конструкция.
6. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. В положении сидя обозначьте траекторию движения, установив подушки рычага тренажера, ограничивающие движение коленей, в желаемую исходную позицию.
2. Возьмитесь (без усилия) за ручки тренажера.
3. Поднимайте и опускайте вес медленными и плавными контролируруемыми движениями.
4. Заканчивая упражнение, нужно сбросить вес в конце движения и, потянув за расположенную справа от вас рукоять, разблокировать подушки рычага тренажера.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Приводящие мышцы бедра.

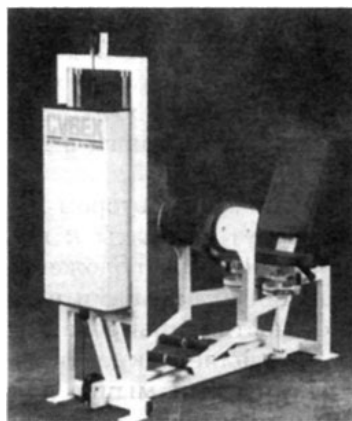
«Сайбекс» — тренажер для выполнения упражнения «отведение бедер в положении сидя»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Силовая установка расположена перед креслом тренажера.
2. Прямое положение при выполнении упражнения.
3. Двойные опоры для ступней.
4. Подушки для ног.
5. Прочная стальная конструкция.
6. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. В положении сидя обозначьте траекторию движения, установив подушки рычага тренажера в желаемую исходную позицию.



2. Без усилия возьмитесь за ручки.
3. Поднимайте и опускайте вес медленными и плавными контролируруемыми движениями.
4. Заканчивая упражнение, нужно сбросить вес в конце движения и, потянув за расположенную справа от вас рукоять, разблокировать подушки рычага тренажера.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Отводящие мышцы бедра.

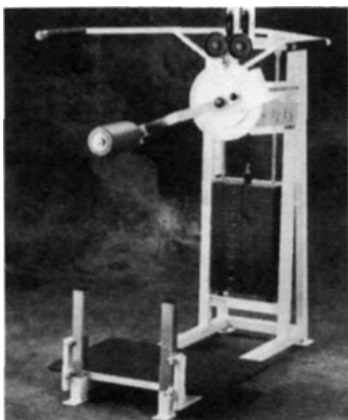
«Сайбекс» — многофункциональный тренажер для тренировки мышц бедер

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Выполнение упражнений на сгибание — разгибание, приведение — отведение бедер осуществляется в положении стоя.
2. Регулируемая платформа для ног.
3. Регулировка исходного положения (одноразовое увеличение соответствует 15°).
4. Подушка для ног.
5. Прочная стальная конструкция.
6. Мягкое покрытие на ручках.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте высоту платформы таким образом, чтобы тазобедренный сустав находился на одной линии с осью вращения рычага тренажера.
2. Установите подушку для ног в положение, при котором она будет соприкасаться с ногой над коленом.
3. Выберите упражнение. Подробное описание выполнения каждого упражнения приводится ниже.



4. Убедитесь, что тазобедренный сустав располагается на одной линии с осью вращения рычага тренажера, и возьмитесь руками за ручки для сохранения стабильного положения.
5. Начинайте и заканчивайте выполнение упражнения плавными, контролируемыми движениями.

Сгибание в тазобедренном суставе прямой ноги вверх-вперед в положении стоя

- a. Для выполнения сгибания правого бедра: Установите подушку рычага тренажера в подходящее положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 4 и 6.
Для выполнения сгибания левого бедра: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 6 и 8.
- b. Встаньте так, чтобы тренируемая сторона ноги располагалась ближе к подушке рычага тренажера. Бедро должно находиться на одной линии с осью вращения рычага тренажера. Возьмитесь за ручки для сохранения устойчивого положения. Подушка рычага должна размещаться поперек фронтальной поверхности ноги над коленом.
- c. Поднимайте вес до полного сгибания ноги в тазобедренном суставе и опускайте до разгибания плавными, контролируемыми движениями.

Разгибание в тазобедренном суставе прямой ноги вниз-назад в положении стоя

- a. Для выполнения разгибания правого бедра: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 7 и 9.

- Для выполнения экстензии левого бедра: Установите подушку рычага тренажера в подходящее положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 3 и 5.
- b. Встаньте так, чтобы тренируемая сторона ноги располагалась ближе к подушке рычага тренажера. Бедро должно находиться на одной линии с осью вращения рычага тренажера. Возьмитесь за ручки для сохранения устойчивого положения. Подушка рычага должна размещаться поперек задней поверхности ноги над уровнем колена.
- c. Поднимайте вес до полного разгибания ноги в тазобедренном суставе и опускайте до сгибания плавными, контролируемыми движениями.

Приведение прямой ноги в положении стоя

- a. Для выполнения приведения правой ноги: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 3 и 5.
Для выполнения приведения левой ноги: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 7 и 9.
- b. Встаньте так, чтобы тренируемая сторона ноги располагалась на одной линии с осью вращения рычага тренажера. Возьмитесь за ручки для устойчивого стабильного положения. Подушка рычага должна размещаться поперек внутренней поверхности ноги над коленом.
- c. Поднимайте вес до полного приведения рабочей ноги к стоящей неподвижно другой ноге и опускайте при возвращении в исходное положение плавными, контролируемыми движениями.

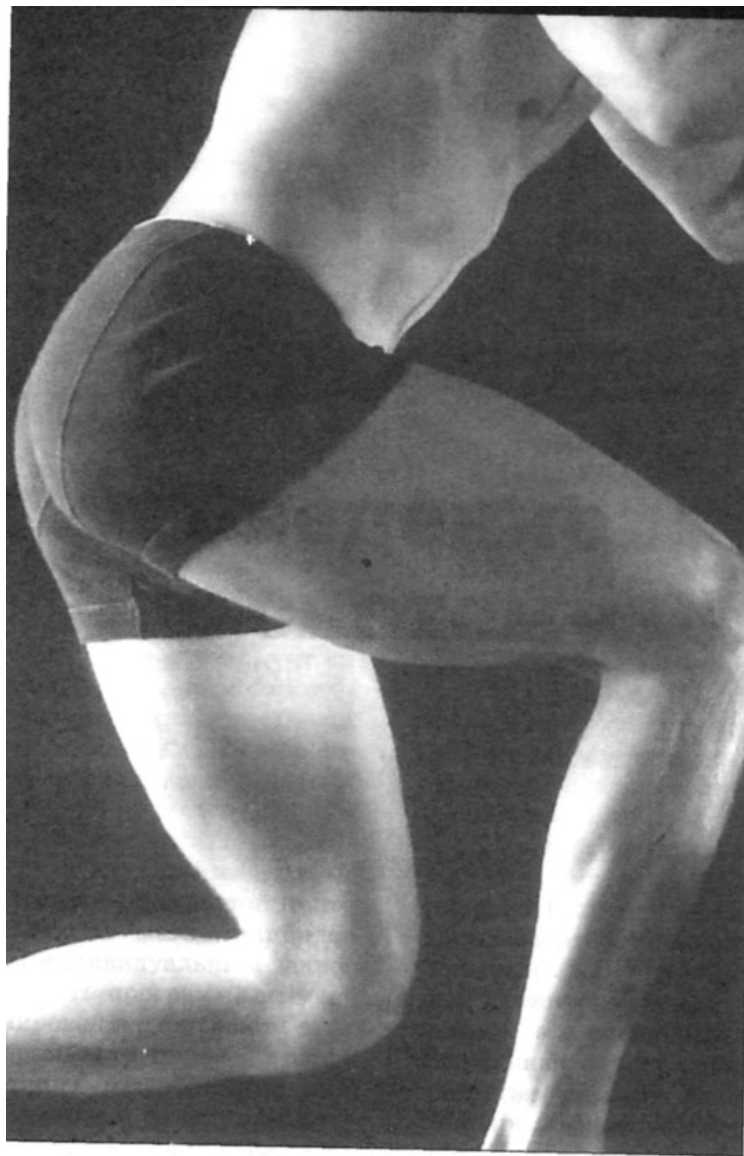
Отведение прямой ноги в положении стоя

- a. Для выполнения отведения правой ноги: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 6 и 8.
Для выполнения отведения левой ноги: Установите подушку рычага тренажера в положение, соответствующее положению стрелки часов между цифрами 4 и 6.
- b. Встаньте так, чтобы тренируемая сторона ноги находилась на одной линии с осью вращения рычага тренажера.
Возьмитесь за ручки для сохранения устойчивого положения. Подушка рычага трена-

- жера должна размещаться поперек внешней поверхности ноги, прямо над коленом,
- с. Поднимайте вес до полного отведения рабочей ноги от стоящей неподвижно другой ноги и опускайте при возвращении в исходное положение плавными, контролируемые движениями.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Подвздошно-поясничная мышца.
2. Прямая мышца бедра.
3. Гребенчатая мышца.
4. Ягодичные мышцы.
5. Подколенные сухожилия.
6. Приводящая большая мышца.
7. Приводящая длинная мышца.
8. Приводящая короткая мышца.
9. Тонкая мышца.
10. Средняя ягодичная мышца.
11. Малая ягодичная мышца.
12. Большая ягодичная мышца.
13. Напрягатель широкой фасции.
14. Портняжная мышца.



Программы и методики тренировок

Введение в систему

Для того чтобы представленная в этой книге тренировочная система могла наиболее полно отвечать вашим индивидуальным запросам, она разделена на пять программ, а именно: «Программы тренировок в спортивном зале для мужчин» и «Программы тренировок в спортивном зале для женщин» (разработанные для мужчин и женщин, которые хотят тренироваться в атлетических клубах или центрах здоровья), «Программы тренировок дома (для мужчин)» и «Программы тренировок дома (для женщин)» (созданы для тех, кто предпочитает тренироваться в домашних условиях), «Программы предельно интенсивных тренировок мышц ягодиц, бедер и голеней» (способствующие полному раскрытию потенциальных возможностей тренируемых мышц этой области тела в плане эстетической привлекательности, выносливости и силы). Программы для тренировок в спортивном зале (как для мужчин, так и для женщин) рассчитаны на шесть месяцев для укрепления и развития мышц ягодиц, бедер и голеней. Программы для тренировок в домашних условиях разработаны в целях укрепления и развития мышц нижней части тела в течение пятнадцати недель без применения отя-

гощений (хотя могут быть использованы резиновые амортизаторы или отягощения в области лодыжек). «Программы предельно интенсивных тренировок мышц ягодиц, бедер и голеней» — это специальный трехмесячный цикл спортивных занятий для тренирующихся с продвинутым уровнем физической подготовленности, предназначенный для раскрытия полного потенциала мышц нижней части тела. К занятиям по «предельным программам» не следует приступать до того, как вы освоите упражнения всех уровней, включенные в «Программы тренировок в спортивном зале для мужчин (или для женщин)».

В этих программах все уже спланировано за вас. Они органично соединяют в каждом спортивном занятии все основные тренировочные принципы, о которых говорилось в главе 3. От вас лишь потребуется четкое и неукоснительное соблюдение плана тренировки.

Освоение каждого уровня в любой программе позволяет достичь определенной степени физического развития и постепенно подготавливает вас к переходу на следующую, более высокую ступень. В зависимости от индивидуальных потребностей и преследуемых вами целей вы мо-

жете выполнять программу полностью либо остановиться на любом уровне и продолжать регулярные тренировки, ограничиваясь выполнением упражнений данного уровня.

Тренировки для поддержания достигнутой формы

Целью этого вида тренировок является закрепление положительных результатов, достигнутых тяжелым и упорным трудом. Если после завершения тренировочного цикла одного уровня у вас не появляется желание осваивать упражнения более высокого уровня, то возникает необходимость в продолжении тренировок для поддержания уже обретенной вами спортивной формы. Нельзя просто взять и прекратить тренировки. Ключом к улучшению своего здоровья и поддержанию его в хорошем состоянии является регулярность тренинга. Можно поддерживать физическую форму, которой вы достигли после завершения программы тренинга любого уровня, если продолжать занятия по планам тренировок последней недели пройденного уровня. Например, при желании сохранить полезные наработки по итогам тренировок 3-го уровня «Программы тренировок в спортивном зале для мужчин» вам следует продолжать заниматься по программе 3-й недели, три раза в неделю. В большинстве случаев поддерживать спортивную форму гораздо проще, чем тренироваться, работая над ее обретением. Для повышения интенсивности тренинга можно воспользоваться одним из двух способов: увеличить вес отягощения (если вы тренируетесь по программе для спортзалов) или количество выполняемых повторений (если вы занимаетесь дома), или делать больше подходов в каждом упражнении (независимо от типа выбранной вами программы). Однако необходимо помнить о том, что если вы увеличиваете количество подходов при выполнении упражнений для проработки передних групп мышц ног, то следует соответственно увеличить и количество подходов в упражнениях для задних групп мышц. Это относится и к тренингу внутренних и наружных групп мышц нижних конечностей.

Важно отметить, что любая тренировочная программа со временем утрачивает свою эффективность, а организм привыкает к однообразной специфике занятий. Это происходит по до-

статочно простым причинам: программой тренировок по поддержанию физической формы не предусмотрено соблюдение принципов прогрессивной сверхнагрузки и разнообразия. Вы не сможете долго поддерживать свою физическую форму на одном и том же уровне, не подвергая мышцы стрессу и не заставляя их адаптироваться к воздействующей на них нагрузке.

Повышение уровня физической подготовленности

Каждый из вас будет продвигаться вперед на пути к намеченной цели с разной скоростью. Уровни программ тренировок разработаны для постепенного улучшения спортивной формы и перехода к более высокой степени физической подготовленности. Если по какой-либо причине вы чувствуете, что еще не готовы приступить к выполнению упражнений следующего уровня, то продолжайте тренироваться еще неделю, а при необходимости, и две недели на прежнем уровне. Прислушивайтесь к своему телу. Оно подскажет, когда вы будете готовы к новому этапу ваших тренировок. Однако следует иметь в виду, что для того, чтобы удерживать мышцы в состоянии роста и совершенствования, им необходим стресс. Не задерживайтесь слишком долго на одном уровне. Чтобы стать таким, каким вы никогда не были, вы должны делать то, чего никогда прежде не делали. Поэтому вы должны заставлять себя двигаться вперед. И не забудьте о том, что вам необходимо соблюдать диету, уменьшить жировой слой на теле и, по крайней мере, три—четыре раза в неделю выполнять упражнения, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы. Только комбинация всех этих факторов позволит достичь желаемого внешнего вида, самочувствия и прочих благ, к которым вы стремитесь.

Замена упражнений

Если из числа предлагаемых вам упражнений вы не можете выполнять какое-либо упражнение в силу определенных причин, например из-за «плохой» мышечной боли, отсутствия соответствующего оборудования, неспособности правильно выполнять упражнение, тогда замените его другим. Вам нужно будет выбрать упражнение, оказывающее воздействие на ту же область тела, имеющее такой же уровень слож-

ности выполнения и еще не включенное в тренировочную программу. Испробовав все возможные варианты для выбора, вы можете повторять упражнение, отвечающее вышеперечисленным требованиям, которое входило ранее в программу вашего тренинга.

Мультиподходы

«Мультиподходы» — это подходы, включающие выполнение двух и более упражнений без перерыва на отдых между ними, пока не будут сделаны все повторения одного подхода для каждого из этих упражнений. Например, объединяя выполнение «Приседание со штангой на плечах» и «Приседание для "неженки"», мы получим то, что называется «суперсерия». Программа тренировок может состоять из трех суперсерий по восемь повторений в каждой. Это означает, что вы будете выполнять восемь повторений «Приседания со штангой на плечах» и затем без перерыва еще восемь повторений «Приседания для "неженки"». После необходимого перерыва на отдых вы снова повторите по восемь раз каждое упражнение, опять отдохнете и в третий раз выполните «Приседание со штангой на плечах» и «Приседание для "неженки"» еще по восемь раз.

В разных программах упражнения могут объединяться по различным принципам. Такие «объединения» обозначаются как «КС», «СС», «ТС», «ГС».

«КС» — КОМПЛЕКСНАЯ СЕРИЯ: Комплексная серия состоит из двух различных упражнений для развития координации между мышцами; в них прорабатываются мышцы противоположных поверхностей сустава (агонисты/антагонисты). Например, вслед за выполнением всех повторений одного подхода «Разгибания согнутых в коленях ног в положении сидя» (квадрицепсы/передняя группа мышц) сразу же выполняется рекомендуемое количество повторений одного подхода «Сгибания ног в коленных суставах» (подколенные сухожилия/задняя группа мышц), затем следует перерыв на отдых. Такое «слитное» выполнение двух упражнений считается как один подход комплексной серии. Далее выполняются все предписанные подходы данной серии.

«СС» — СУПЕРСЕРИЯ: Суперсерия состоит из двух различных упражнений, в которых

прорабатываются одни и те же группы мышц. Например, «Отведение в сторону — вверх прямой ноги в положении стоя» (отводящие мышцы бедра/наружные группы мышц) и «Поднимание согнутой в колене и повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку» (отводящие мышцы бедра/наружные группы мышц) выполняются подряд, таким же образом, как и в описанной выше «Комплексной серии».

«ТС» — ТРОЙНАЯ СЕРИЯ: Тройная серия состоит из трех различных упражнений, в которых прорабатываются одни и те же группы мышц. Например, после выполнения предписанного количества повторений одного подхода упражнения «Приведение прямой ноги, повернутой наружу, в положении сидя на полу» (приводящие мышцы бедра/внутренние группы мышц) выполняется «Приведение прямой ноги в положении стоя» (приводящие мышцы бедра/внутренние группы мышц), а затем «Приведение прямой ноги, повернутой наружу, в положении лежа на спине» (приводящие мышцы бедра/внутренние группы мышц). Для каждого из двух последних упражнений также выполняется предписанное количество повторений одного подхода. Завершив выполнение повторений всех трех упражнений подряд, вы сделали один подход. Отдохните и повторяйте тройную серию согласно предписанному количеству подходов.

«ГС» — ГИГАНТСКАЯ СЕРИЯ: Гигантская серия состоит из четырех и более различных упражнений, в которых прорабатываются одни и те же группы мышц. Например, «Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером» (ягодичные мышцы/задние группы мышц), «Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении «на четвереньках» (ягодичные мышцы/задние группы мышц), «Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами» (ягодичные мышцы/задние группы мышц) и «Поднимание назад согнутых в коленях ног лежа лицом вниз на тренажере для развития мышц задней поверхности бедра» (ягодичные мышцы/задние группы мышц) выполняются подряд, так же, как и в описанной выше суперсерии.

Восстановление организма после напряженных физических нагрузок

Очень важно, чтобы ваши мышцы имели возможность адекватного восстановления после силовой тренировки с применением отягощений. Данные, полученные в ходе проводимых в настоящее время исследований, указывают на то, что для восстановления в период между тренировками с преодолением сопротивления свободного веса или тренинга одной и той же части тела вам потребуется как минимум 48-часовой отдых; оптимально — 72 часа; после перерыва продолжительностью в 96 часов, мышцы могут начать атрофироваться (утрачивать объем и силу). Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций приводит к переутомлению и перетренированности, что может также помешать в достижении вами реальных высоких результатов и повлечь за собой вероятность травматизма. Кроме того, если не тренироваться достаточно регулярно, можно утратить то, чего вы достигли ранее.

Планирование тренировок

В зависимости от уровня выполняемой программы вам придется тренироваться два или три раза в неделю. Планируя тренировки, не забывайте о необходимости соблюдения принципа восстановления организма между тренировками.

Если согласно программе вам приходится заниматься три раза в неделю, то лучше запланировать проведение тренировок с отягощениями на понедельник, среду и пятницу. Возможен также вариант проведения силовых тренировок по вторникам, четвергам и субботам. Занимаясь по программе, для реализации которой вам приходится тренироваться два раза в неделю, тренинг с отягощениями лучше всего планировать на понедельник и четверг, вторник и пятницу, или на среду и субботу. Самое главное заключается в том, чтобы, планируя проведение тренировок на определенные дни и часы, вы были твердо уверены, что сможете заниматься регулярно, не нарушая составленного расписания.

Программы тренировок в спортивном зале для мужчин

1-й уровень: Предварительная подготовка и формирование основы для последующего развития мышц нижней части тела

Целью программ тренировок этого уровня является формирование основы для дальнейшей, более тщательной проработки мышц ягодиц, бедер и голеней. Тренинг по программам 1-го уровня — высокообъемный, низкоинтенсивный, способствующий увеличению мышечной массы. Он подготавливает вас к последующим, более трудоемким тренировкам. Необходимо сконцентрировать свое внимание на правильной технике выполнения упражнений. Это с лихвой окупится впоследствии. Получайте удовольствие от тренировочного процесса. С каждым днем вы становитесь более совершенным в интеллектуальном и физическом плане, поэтому вы вполне можете гордиться одержанными победами.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	1	15-20	90 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	1	15-20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	1	15-20	90 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу	1	15-20	90 секунд

«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)

2-й и 3-й (например, СРЕДА и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами.	2	15-20	90 секунд

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	15—20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	2	15-20	90 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу «Программа тренировок мышц голени в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)	1	15	90 секунд

2-я и 3-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3	15-20	90 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	15-20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	15-20	90 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу «Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)	1	15	90 секунд

4-я, 5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	12-15	75 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	12-15	75 секунд
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	3	12—15	75 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	2	12-15	75 секунд
Поднимание прямых ног назад в положении лежа на животе на «римском стуле»	2	15	75 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

7-я, 8-я и 9-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседания со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	8	75 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	10	75 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	3	8	75 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	1	10	75 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	1	10	75 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3	8	75 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле» «Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)	1	15	75 секунд

2-й уровень: Развитие силы и выносливости мышц

Программы тренировок этого уровня помогут вам достичь целей в плане обретения вашими мышцами силы и выносливости. «Фундамент» для развития уже заложен и теперь вы можете сосредоточиться на совершенствовании таких факторов, как скоростная сила и силовая выносливость, с одновременным приданием мышцам ягодич, бедер и голеней более четкого рельефа. Вы перейдете от тренировок высокообъемного и низкоинтенсивного характера к высокоинтенсивному выполнению упражнений этого уровня с меньшим количеством повторений. Постоянно концентрируйте внимание на технике выполнения движений, особенно когда вы повышаете вес отягощения (интенсивность тренинга).

1-я, 2-я и 3-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на груди	3	15	60 секунд
Становая тяга штанги	3	15	60 секунд

(гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)			
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	15	60 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	3	15	60 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2 (см. стр. 279-280)			

4-я, 5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й И 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	4	8	60 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	8	60 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (альтернативный вариант)	4	8	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	8	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	2	8	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2 (см. стр. 279-280)			

7-я НЕДЕЛЯ - ОДНА НЕДЕЛЯ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

8-я, 9-я и 10-я НЕДЕЛИ

1-й И 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	3	12	60 секунд

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	12	60 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми перпендикулярно туловищу, согнутыми в коленях ногами			
ИЛИ приседания на тренажерах	3	12	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12	60 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	3	12	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	3	12	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2, дни 1-й и 3-й (см. стр. 279-280)			

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед на подставку («накачка»)	3	12	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей)	3	12	60 секунд
(«мертвая» тяга с выпрямленными ногами)			
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12	60 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (акцентируя негативную фазу движения; опуская груз одной ногой)	3	12	60 секунд
Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	1	12	60 секунд
«Программа тренировки мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

11-я, 12-я и 13-я НЕДЕЛИ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на	4	7-7-5-5	60 секунд

плечах			
Становая тяга штанги (гантелей)	4	7-7-5-5	60 секунд
(«мертвая» тяга с выпрямленными ногами)			
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	4	5-5-5-10	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	4	5-5-5-10	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед — вверх	1	8	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	1	8	60 секунд
Разгибание туловища фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	2	10 в каждую сторону	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 279-280)			

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	3	12	60 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	12	60 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	12	60 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	12	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад одной ноги (шаг назад)	1	15	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	1	15	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	20	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

3-й уровень: Обретение мышцами и силы и выносливости

Выполнение упражнений этого уровня приведет к дальнейшему увеличению и совершенствованию силы, выносливости и рельефности тренируемых мышц. Программы, рассчитанные на «ударный» трехнедельный цикл тренировок, подведут вас к пику спортивной формы и достижению поставленных целей. Продолжайте концентрировать внимание на технике выполнения и мысленно контролировать функцию прорабатываемых мышц, получая удовольствие от тренировочного процесса. Тренировки могут оказаться тяжелыми, но с каждым занятием вы будете ощущать, как растет сила и повышается выносливость мышц нижней части вашего тела.

Примечание: разъяснения аббревиатур КС, СС, ТС и ГС — на странице 253.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на груди	3	15	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	15	60 секунд
КС- Приседания на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	3	15 каждое	60 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)			каждой КС
СС-Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	15 каждое	60 секунд
Приседание для «неженки»			
Приведение прямой ноги в в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2 (см. стр. 279-280)			

2-я НЕДЕЛЯ

1-й и 2-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ЧЕТВЕРГ)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Приседание со штангой на плечах; приседания на тренажере	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
ИЛИ			
жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами; приседания со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)			
ТС- Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх; «Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя); Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра			
ТС — Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера; Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя; Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
«Программа тренировок мышц голени в спортивном зале» — 3, 1 и 3 дни (см. стр. 279-280)			

3-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	5	5-5-5-12	60 секунд

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	5	5-5-5-12	60 секунд
Попеременные выпады вперед	4	5-5-5-12	60 секунд
одной ногой в положении стоя со штангой на плечах			
Становая тяга штанги (гантелей)	4	5-5-5-12	60 секунд
(«мертвая» тяга с выпрямленными ногами)			
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	4	5-5-5-12	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»			
(вариант на ваш выбор)	3	10	60 секунд
«Программа тренировок мышц голени в спортивном зале» — 4, 1 и 3 дни (см. стр. 279-280)			

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседания со штангой на плечах	3	12	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	12	60 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	3	12	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей)	3	12	60 секунд
(«мертвая» тяга с выпрямленными ногами)			
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	3	12	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»(вариант на ваш выбор)	3	10	60 секунд
«Программа тренировок мышц голени в спортивном зале» — 4, 2 день (см. стр. 279-280)			

Программы тренировок в спортивном зале для женщин

1-й уровень: Предварительная подготовка и формирование основы для последующего развития мышц нижней части тела

Целью программ тренировок этого уровня является формирование основы для дальнейшей, более тщательной проработки мышц ягодиц, бедер и голеней. Тренинг по программам 1-го уровня — высокообъемный, низкоинтенсивный, способствующий гипертрофии (увеличению мышечной массы). Он подготавливает вас к последующим более интенсивным тренировкам. Необходимо сконцентрировать свое внимание на правильной технике выполнения упражнений. Это с лихвой окупится впоследствии. Получайте удовольствие от тренировочного процесса. С каждым днем вы становитесь более совершенной в интеллектуальном и физическом плане, поэтому вы вполне можете гордиться одержанными победами.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим ногами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	1	15-20	90 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	1	15-20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	1	15-20	90 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	1	15-20	90 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	1	15-20	90 секунд
Попеременное поднятие прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу	1	15	90 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

2-й и 3-й ДНИ (например, СРЕДА и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим стопами в положении	2	15-20	90 секунд

лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	15-20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	2	15-20	90 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15-20	90 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15-20	90 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу	1	15	90 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

2-я и 3-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3	15-20	90 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития мышц задней поверхности бедра	3	15-20	90 секунд
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	2	15-20	90 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15-20	90 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15-20	90 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу	1	15	90 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

4-я, 5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	12-15	75 секунд
Сгибание ног в коленях в	3	12-15	75 секунд

положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра

Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	2	12-15	75 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15	75 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15	75 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером	1	15	75 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении лежа лицом вниз на полу	2	15	75 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

7-я, 8-я и 9-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	8	75 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	10	75 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми перпендикулярно туловищу, согнутыми в коленях ногами	3	8	75 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	2	8	75 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером	1	10	75 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	75 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)			

2-й уровень: Создание мышц своей мечты

Упражнения этого уровня помогут вам приблизиться к обретению стройности и красоты ягодиц и ног, о которых вы мечтали. Тренировки

станут более интенсивными, и вы перейдете от низкоинтенсивного выполнения большого количества повторений упражнений к высокоинтенсивному тренингу, делая меньшее число повторений. Сосредоточьтесь на технике выполнения движений и ощущайте, как постепенно растет сила и повышается выносливость мышц ягодиц и ног. Обратите внимание, какими твердыми и упругими они становятся. Вы на правильном пути к достижению своей мечты.

1-я, 2-я и 3-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на груди	3	15	60 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	15	60 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	2	15	60 секунд
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером	2	15	60 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	15	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	15 каждой	60 секунд
Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами	2	20	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	1	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2 (см. стр. 279-280)			

4-я, 5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	4	8	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	4	8	60 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль	3	8	60 секунд

туловища (шаги вперед)			
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	8	60 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	8	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	2	8	60 секунд
Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках	1	12	60 секунд
Поднимание таза в положении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене	2	15	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2 (см. стр. 279-280)			

7-я НЕДЕЛЯ - ОДНА НЕДЕЛЯ
ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

8-я, 9-я и 10-я НЕДЕЛИ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседания со штангой на груди	3	12	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	12	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12	60 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3	12	60 секунд
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	3	12	60 секунд
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя	3	12	60 секунд
Поднимание таза в положении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене	2	20	60 секунд
Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках	1	12	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «рим-	2	20	60 секунд

ском стуле»
«Программа тренировок мышц голеней
в спортивном зале» — 2, 1 и 3 дни (см. стр. 279-280)

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (шаги вперед)	2	12	60 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	2	12	60 секунд
Ритмичное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках	3	12	60 секунд
Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером	3	12	60 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	3	12	60 секунд
Разгибание туловища с фиксированным поворотом сторону вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	1	12 в каждую	60 секунд

«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)

11-я, 12-я и 13-я НЕДЕЛИ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	4	7-5-5-10	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга выпрямленными ногами)	4	7-5-5-10	60 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	3	5-5-10	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	5-5-10	60 секунд
Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу	3	5-5-10	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	2	8	60 секунд

Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером	1	8	60 секунд
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	60 секунд

«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 3, 1 и 3 дни (см. стр. 279-280)

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12	60 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	12	60 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	3	12	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	3	12	60 секунд
Поднимание таза в положении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене	3	20	60 секунд
Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	2	20	60 секунд

«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 1 (см. стр. 279-280)

3-й уровень: Достижение мечты

Благодаря тренингу на этом уровне вы достигнете того, к чему так упорно готовились. Три недели «ударной» работы подведут к пику формы мышцы ваших ягодиц и ног. Как и прежде, концентрируйте внимание на технике выполнения, мысленно контролируя работу тренируемых мышц. Несмотря на то, что тренировочный процесс требует больших физических усилий, он приятен, поскольку вы можете ощущать и видеть его результаты. Примечание: на странице 253 вы найдете разъяснения аббревиатур КС, СС, ТС и ГС.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
КС — Приседание	3	15 каждое	60 секунд

со штангой на груди; «Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя) КС — Попеременное сгибание	3	15 каждое	60 секунд между каждой КС
в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра Приседание «неженки»	1	15	60 секунд
ТС- Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера; Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя; Поднимание таза	1	20	60 секунд между каждой ТС
в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами (с отягощением) Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле» «Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 4 (см. стр. 279-280)	2	20	60 секунд

2-я НЕДЕЛЯ

1-й и 2-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ЧЕТВЕРГ)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
СС — Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу; Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»); СС — Сгибание ног в коленях лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра; Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами); СС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (шаги вперед); Приседание «неженки»; ТС — Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног, в положении на четвереньках перед блочным тренажером;	3	8 каждое	60 секунд между каждой СС
	3	8 каждое	60 секунд между каждой СС
	1	10 каждое	60 секунд между каждой СС
	2	10 каждое	60 секунд между каждой ТС

Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках; Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках; Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле» «Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 4, 1 и 3 Дни (см. стр. 279-280)	2	12 в каждую	60 секунд
--	---	-------------	-----------

3-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра Приседание в положении стоя на подставке со штангой на плечах с отведением назад-вниз и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх Выполнение любого из упражнений на тренажерах: Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами; Разгибание туловища с последующим сгибанием ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере; ИЛИ Приседания на тренажере Приседание в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад) СС— Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера; Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя; Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами (с отягощением) Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в по-	4	5-5-5-12	60 секунд
	4	5-5-5-12	60 секунд
	4	5-5-5-10	60 секунд
	4	5-5-5-12	60 секунд
	2	8	60 секунд
	2	10	60 секунд
	2	15 в каждую	60 секунд

ложении лежа на «римском стуле»
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 4, 1 и 3 Дни (см. стр. 279-280)

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	3	12	60 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	12	60 секунд
Приседание в положении стоя на подставке со штангой на плечах с отведением назад-вниз и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12	60 секунд
Выполнение любого из упражнений на тренажерах: Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми перпендикулярно туловищу, согнутыми в коленях ногами;			

Разгибание туловища с последующим сгибанием ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере;			
ИЛИ			
Приседания на тренажере	3	12	60 секунд
Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад)	1	12	60 секунд
СС — Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера;			
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя;	1	8 каждое	60 секунд между каждой СС
Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами (с отягощением)	1	10	60 секунд
Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	2	15 в каждую сторону	60 секунд
«Программа тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2, 2 день 2 (см. стр. 279-280)			

Программы домашних тренировок дома (для мужчин)

1-й уровень: Предварительная подготовка и формирование основы для последующего развития мышц нижней части тела

Целью программ тренировок этого уровня является формирование основы для дальнейшей более тщательной проработки мышц ягодиц, бедер и голеней. Тренинг по программам 1-го уровня — высокообъемный, низкоинтенсивный, способствующий увеличению мышечной массы. Он подготавливает вас к последующим, более трудоемким тренировкам. Необходимо сконцентрировать свое внимание на правильной технике выполнения упражнений. Это с лихвой окупится впоследствии. Получайте удовольствие от тренировочного процесса. С каждым днем вы становитесь более совершенным в интеллектуальном и физическом плане, поэтому вы вполне можете гордиться одержанными победами. Для выполнения упражнений этого уровня вам потребуются подставка для ног и гантели для силовой тренировки мышц.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	1	10-12	90 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	1	10-12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	1	10-12	90 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	1	10-12	90 секунд

«Программа тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281-282)

2-й и 3-й ДНИ (например, СРЕДА и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	2	10-12	90 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	2	10-12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	2	10-12	90 секунд

Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	2	10-12	90 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

2-я НЕДЕЛЯ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой, держась за нее руками	3	10-12	90 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	10-12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	10-12	90 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	10-12	90 секунд
«Программа тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

3-я И 4-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й И 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание (преодолевая вес собственного тела)	3	12-15	80 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	12-15	80 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	12-15	80 секунд	
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12-15	80 секунд
«Программа тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

5-я И 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й И 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	12-15	70 секунд
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	3	12-15	70 секунд
«Доброе утро» (наклона		12-15	70 секунд

вперед со штангой на плечах из положения стоя)			
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	12-15	70 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

2-й уровень: Развитие силы и выносливости мышц

Программы тренировок этого уровня помогут вам значительно повысить силу и выносливость мышц нижней части вашего тела. После того как вы заложили «фундамент» для дальнейшего развития мышц ягодиц, бедер и голей, тренировки станут более интенсивными за счет увеличения объема выполняемых упражнений и сокращения времени для отдыха между подходами. Сосредоточьтесь на технике выполнения движений и упорно старайтесь установить мысленно-мышечную связь, способствующую проведению импульсов от мозга к мышцам, чтобы ваши тренировки были как можно более эффективными.

Примечание: разъяснения аббревиатур КС, СС, ТС и ГС вы найдете на странице 253.

1-я и 2-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	15-20	60 секунд
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	3	15-20	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	1	15-20	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	15-20	60 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	15-20	60 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

3-я и 4-я НЕДЕЛИ

1-й И 2-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
СС — Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади;	3	15 каждое	50 секунд между каждой СС
Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад);			
КС— Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах;		20 каждое	50 секунд между каждой КС
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами);			
Приседание для «неженки»	2	20	50 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 2, 1-й и 2-й дни (см. стр. 281-282)			

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах;	3	15 каждое	50 секунд между каждой ТС
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)			
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад одной ноги (шаг назад);			
Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках	3	20	50 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й И 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
КС — Поднимание и опускание туловища в выпаде ведущей ногой вперед с опорой стопой на скамью;	3	25 каждое	40 секунд между каждой КС
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами);			
КС — Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах;		25 каждое	40 секунд между каждой КС

Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках;

КС — Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»);	3	20 каждое	40 секунд между каждой КС
---	---	-----------	---------------------------

Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх;

«Программы тренировок мышц голени дома» — 2, 1-й и 2-й дни 1 и 3 (см. стр. 281-282)

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — Приседания в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх;	3 каждое	20 каждое	40 секунд между каждой ГС
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя);			
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах;			
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками;			
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

3-й уровень:
Обретение мышцами
силы и выносливости

Программы тренировок этого уровня разработаны для того, чтобы помочь вам подойти к пику спортивной формы в плане силы, выносливости и рельефности тренируемых мышц. На данном этапе тренинга гораздо большее значение придается выполнению повторений упражнения за определенные периоды времени, чем точному соблюдению количества повторений. Поэтому лучше тренироваться, видя перед собой циферблат настенных или настольных часов или воспользуясь наручными часами с секундной стрелкой. Продолжайте концентрировать внимание на технических аспектах во время

выполнения движения и установки мысленно-мышечной связи. Старайтесь получать удовольствие от тренировок, несмотря на значительные физические нагрузки. Вы уже многого достигли с момента начала занятий по программам 1-Й НЕДЕЛИ. Примечание: Информацию относительно аббревиатур: КС, СС, ТС и ГС вы найдете на страницах 253.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	30 секунд	30 секунд
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	3	30 секунд	30 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	30 секунд	30 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	30 секунд	30 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	30 секунд	30 секунд
«Программы тренировок мышц голеней дома» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281-282)			

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища	3	30 секунд	30 секунд
Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад)	3	30 секунд	30 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	3	30 секунд	30 секунд
«Упражнение альпиниста» (сгибание в колене поднятой прямой ноги в положении на четвереньках спиной к блочному тренажеру)	3	30 секунд	30 секунд
«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

2-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
КС — Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад); «Доброе утро» (альтернативный вариант);	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой КС
СС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении со штангой на плечах;	3	45 секунд каждое	20 секунд стоя со между каждой СС
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища;			
СС — Приседания; Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах (альтернативные варианты)	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой СС
«Программы тренировки мышц голеней дома» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281-282)			

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
КС — Поднимание и опускание туловища в выпаде ведущей ногой вперед с опорой стопой на скамью; Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами);	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой КС
ТС — Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног, в положении на четвереньках;	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой ТС
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках;			
Приседание для «неженки»;			
«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

3-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Приседание со штангой на плечах;	3	60 секунд каждое	15 секунд между каждой ТС
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах;			
Приседание в положении стоя на подставке со штангой			

на плечах с отведением назад-вниз и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх;

ГС — Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх;

Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»);

Приседание для «неженки»; «Упражнение альпиниста» (сгибание в колене поднятой прямой ноги в положении на четвереньках, спиной к блочному тренажеру.

«Программы тренировок мышц голени дома» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281-282)

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — «Упражнение альпиниста» (альтернативный вариант: Возвратно-пос-	3	60 секунд каждое	15 секунд между каждой ГС

тупательные движения ступней в выпаде вперед одной ногой с наклоном туловища вперед и опорой на обе руки);

«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя);

Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища;

Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках;

Приседание для «неженки»;

Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках;

«Программа тренировки мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281-282)

Программы домашних тренировок (для женщин)

1-й уровень: Предварительная подготовка и формирование основы для последующего развития мышц нижней части тела

Целью программ тренировок этого Уровня является формирование основы для дальнейшей, более тщательной проработки мышц ягодиц, бедер и голеней. Тренинг по программе 1-го уровня — высокообъемный, низкоинтенсивный, способствующий увеличению мышечной массы. Он подготавливает вас к последующим, более интенсивным тренировкам. Необходимо сосредоточиться на правильной технике выполнения упражнений. Это с лихвой окупится впоследствии. Получайте удовольствие от тренировочного процесса. С каждым днем вы становитесь более совершенной в интеллектуальном и физическом плане, поэтому вы вполне можете гордиться одержанными победами. Для выполнения упражнений этого уровня вам потребуются подставка для ног и гантели для силовой тренировки мышц.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й ДЕНЬ 1 (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	1	10—12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	1	10—12	90 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	1	10—12	90 секунд
Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу	1	10—12	90 секунд
«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281-282)			

2-й и 3-й ДНИ (например, СРЕДА и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	2	10—12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	2	10—12	90 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	2	10—12	90 секунд

Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу
«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281-282)

2-я НЕДЕЛЯ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	10—12	90 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	10—12	90 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	2	10—12	90 секунд
Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу	2	10—12	90 секунд

«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281)

3-я и 4-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	3	15	80 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	15	80 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	15	80 секунд
Поднимание прямой, повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку	3	15	80 секунд
Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу	3	15	80 секунд

«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281)

5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	12—15	70 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	15—20	70 секунд
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя)	3	15—20	70 секунд
Поднимание прямой, повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку	2	25	70 секунд
Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу	1	25	70 секунд

«Программы тренировок мышц голеней дома» — 1 (см. стр. 281)

2-й уровень: На пути к обретению стройности и красоты форм

Программы тренировок этого уровня начнут приближать вас к достижению поставленных целей, в плане постепенного обретения стройности и того идеального внешнего образа, к которому вы стремитесь. В течение первых шести недель вы заложили «фундамент» для дальнейшего развития мышц ягодиц, бедер и голеней и теперь перейдете к последовательному повышению интенсивности тренинга. Концентрируйте внимание на технике выполнения и мысленно контролируйте работу прорабатываемых мышц, получая удовольствие от тренировочного процесса.
Примечание: на стр. 253 вы найдете разъяснения аббревиатур КС, СС, ТС и ГС.

1-я и 2-я НЕДЕЛИ

1-й, 2-й и 3-й ДНИ

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	20	60 секунд
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	3	20	60 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	20	60 секунд
Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках	2	15—20	60 секунд
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	1	25—30	60 секунд
Поднимание прямой нижней ноги в положении лежа на боку	1	30	60 секунд

«Программы тренировок мышц голеней дома» — 2 (см. стр. 281)

3-я и 4-я НЕДЕЛИ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	20	50 секунд
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (шаги вперед)	3	20	50 секунд

Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	20	50 секунд	мание назад согнутых в коленях ног, в положении на четвереньках; Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу; Приседание для «неженки»	1	30	40 секунд	между каждой КС
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	25	50 секунд	«Программа тренировок мышц голени				
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках	1	30	50 секунд	дома» — 2, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281)				
Поднимание прямой нижней ноги в положении лежа на боку	1	30	50 секунд					
«Программы тренировок мышц голени дома» — 2, 1-й и 2-й дни (см. стр. 281)								

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»);	3	20 каждое	50 секунд между каждой ГС
Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером;			
Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках;			
Поднимание прямой нижней ноги в положении лежа на боку;			
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281)			

5-я и 6-я НЕДЕЛИ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
КС — Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади;	3	20	
становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами);	3	25	40 секунд между каждой КС
КС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (альтернативный вариант);	2	15	
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах;	2	20	40 секунд между каждой КС
КС — Попеременное подни-	2	25 каждое	40 секунд

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — Поднимание и опускание туловища в выпаде ведущей ногой вперед с опорой на скамью;	3	20	
Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером;	3	20	
Ритмичное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении стоя «на четвереньках»;	3	20	
Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках;	3	30	40 секунд между каждой ГС
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281)			

**3-й уровень:
Достижение стройности и красоты форм нижней части тела**

Интенсивность тренинга по программам этого уровня наращивается за счет обозначения определенных временных рамок для выполнения каждого повторения упражнения и уменьшения периода, отводимого для отдыха. Вам потребуются настенные часы или наручные часы с секундной стрелкой, чтобы вы могли вести учет времени при выполнении упражнений. Несмотря на значительные физические нагрузки, получайте удовольствие от тренировочного процесса, потому что вы неуклонно приближаетесь к достижению поставленных вами целей в плане оздоровления организма и совершенствования внешнего облика. И, как всегда, концентрируйте внимание на технике выполнения движений, контролируя сознанием работу тренируемых мышц.

1-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (шаги вперед)	3	30 секунд	30 секунд
Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад)	3	30 секунд	30 секунд
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	3	30 секунд	30 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	3	30 секунд	30 секунд
Приседание для «неженки»	3	30 секунд	30 секунд
«Упражнение альпиниста»	1	30 секунд	30 секунд
«Программы тренировок мышц голени дома» — 3, 1-й и 2-й дни (см. стр. 281-282)			

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу; Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами; Поднимание прямой, повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку; Приведение прямой ноги, повернутой кнаружи, в положении сидя на полу;	3	30 секунд каждое	30 секунд между каждой ГС
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281)			

2-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
СС — Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади;	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой СС

«Упражнение альпиниста» (сгибание в колене поднятой прямой ноги в положении на четвереньках спиной к блочному тренажеру;
СС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах;
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх;
КС — Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами;
«Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя);
«Программы тренировок мышц голени дома» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281—282)

2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — «Упражнение альпиниста» (альтернативный вариант: Возвратно-поступательные движения ступней в выпаде вперед одной ногой с наклоном туловища и опорой на обе руки); Поднимание таза в положении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене; Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног в положении на четвереньках; Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках; Поднимание прямой нижней ноги в положении лежа на боку (преодолевая сопротивление собственной руки);	3	45 секунд каждое	20 секунд между каждой ГС
«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281)			

3-я НЕДЕЛЯ

1-й и 3-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ПЯТНИЦА)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ГС — Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах; Приседание в положении стоя на подставке со штангой на плечах с отведением назад-вниз и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх; Приседание для «неженки»; Глубокое приседание с гантелью в положении стоя; ноги шире	3	60 секунд каждое	15 секунд между каждой ГС

плеч, ступни развернуты наружу;				ста» (альтернативный вариант: Возвратно-поступательные движения ступней в выпаде вперед одной ногой с наклоном туловища и опорой на обе руки; Попеременное поднимание назад с последующим разгибанием согнутых в коленях ног в положении на четвереньках перед блочным тренажером;	каждое	между
ГС — Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45° и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх; Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами; Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»); Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (шаги вперед); Приседания в положении стоя со штангой на плечах с попеременным отведением назад одной ноги при осуществлении движения назад (шаги назад);	3	60 секунд каждое	15 секунд между каждой ГС	ТС — Попеременные выпады 3 вперед одной ногой в положении стоя с гантелями в руках, вытянутых вдоль туловища (альтернативный вариант); Поднимание согнутой в колене ноги в сторону в положении на четвереньках; Попеременное перекрещивание согнутых в коленях ног в положении на четвереньках;	60 секунд каждое	15 секунд между каждой ТС
«Программы тренировок мышц голени дома» — 4, 1 -й и 3-й дни (см. стр. 282)				«Программы тренировок мышц голени дома» — 1 (см. стр. 281)		
2-й ДЕНЬ (например, СРЕДА)						
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых			
ТС — «Упражнение альпини-	3	60 секунд	15 секунд			

Программы предельно интенсивных тренировок мышц ягодиц, бедер и голеней

Эти программы предназначены для тех, кто находится на продвинутом уровне физической подготовленности. Не следует приступать к выполнению упражнений этого уровня до тех пор, пока вы не завершите тренинг по «Программам тренировок в спортивном зале для мужчин (или для женщин)». Помните, что правильная техника по-прежнему остается решающим фактором при выполнении упражнений. Получайте удовольствие от тренировочного процесса и «взрывайте» тренируемые мышцы, подвергая их предельным нагрузкам. Разъяснения относительно аббревиатур КС, СС, ТС и ГС вы найдете на стр. 253.

1-я, 2-я и 3-я НЕДЕЛИ

1-й и 2-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ЧЕТВЕРГ)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на груди	3	15	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	15	60 секунд

КС — Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»); «Доброе утро» (наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя);	3	15 каждое	60 секунд между каждой КС
КС — Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами; Разгибание туловища с последующим сгибанием ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере;	3	15 каждое	60 секунд между каждой КС
Приведение согнутой в колене ноги в положении лежа на животе боком к блочному тренажеру «Программы тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 4, 1-й и 3-й дни (см. стр. 282)	3	15	60 секунд

4-я, 5-я И 6-я НЕДЕЛИ

1-й и 2-й ДНИ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК и ЧЕТВЕРГ)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра;	3	8 каждое	75 секунд между каждой ТС

Приседание со штангой на плечах;			
Приседание для «неженки»;			
ТС — Сгибание ног в ко-	3	8 каждое	75 секунд
лях в положении лежа ли-			между
цом вниз на тренажере для			каждой ТС
развития задних мышц бедра			
(поднимая обе ноги и затем			
опуская одну из них);			
Становая тяга штанги (ган-			
телей) («мертвая» тяга			
с выпрямленными ногами);			
Разгибание туловища с фик-			
сированным поворотом			
вправо-влево в положении			
лежа на «римском стуле»;			
КС — Жим стопами в поло-	2	10 каждое	75 секунд
жении лежа спиной на тре-			между
нажере с поднятыми и			каждой КС
согнутыми в коленях ногами;			
«Доброе утро» (наклоны			
вперед со штангой на			
плечах из положения стоя);			
Приведение прямой ноги в	3	8	75 секунд
положении стоя боком у			
блочного тренажера			
Отведение в сторону-вверх	3	8	75 секунд
прямой ноги в положении			
стоя			
«Программы тренировок			
мышц голени			
в спортивном зале» — 2, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281)			

7-я, 8-я и 9-я НЕДЕЛИ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	6	5-5-5-5-5-12	90 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	8	90 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	5	5-5-5-5-12	90 секунд
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	6	5-5-5-5-5-12	90 секунд
КС— Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»);			
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»;	3	8 каждое	90 секунд
«Программы тренировок мышц голени в спортивном зале» — 3, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281-282)			

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Приседание со штангой на плечах	3	12	90 секунд
Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	12	90 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз	3	12	90 секунд
на тренажере для развития задних мышц бедра			
Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	12	90 секунд
КС — Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»);			
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»;	3	12 каждое	90 секунд
«Программы тренировок мышц голени в спортивном зале» — 1 (см. стр. 281)			между каждой КС

10-я, 11-я и 12-я НЕДЕЛИ

1-й ДЕНЬ (например, ПОНЕДЕЛЬНИК)			
УТРО:			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	12	60 секунд
Приседание для «неженки» на одной ноге	3	8	60 секунд
Приседание со штангой на плечах	6	8-5-5-3-2-10	60 секунд
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	3	8	60 секунд
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (поднимая обе ноги и затем опуская одну из них)	3	12	60 секунд
ВЕЧЕР:			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Разгибание туловища с фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	3	60 секунд	10 в каждую сторону
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (поднимая обе ноги и затем опуская одну из них)	3	8	60 секунд

Становая тяга штанги (ган- телей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	6	8-5-5-3-2-10	60 секунд
Поднимание таза в поло- жении лежа на спине с одной опорной ногой, согнутой в колене	3	12	60 секунд
Приведение согнутой в колене ноги в положении лежа на животе боком к блочному тренажеру	3	10	60 секунд
Отведение согнутой в ко- лене ноги в положении лежа на животе	3	10	60 секунд
«Программы тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 4, 1-й и 3-й дни (см. стр. 282)			

2-й ДЕНЬ (например, ЧЕТВЕРГ)
УТРО:

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Разгибание согнутых в ко- ленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	15	60 секунд

Приседание для «неженки» на одной ноге	3	15	60 секунд
Приседание со штангой на плечах	6	15	60 секунд
ВЕЧЕР:			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Разгибание туловища с фиксированным поео- ротом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»	3	15 в каждую сторону	60 секунд
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра (поднимая обе ноги и затем опуская одну из них)	3	15	60 секунд
Становая тяга штанги (ган- телей) («мертвая тяга с выпрямленными ногами)	6	15	60 секунд
«Программы тренировок мышц голеней в спортивном зале» — 2, 1-й и 3-й дни (см. стр. 281)			

Программы тренировок мышц голеней в спортивном зале

1-й комплекс упражнений

1-й, 2-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Поднимание на носки в положении стоя	1	15	Без отдыха
на подставке (эверсия)			
Поднимание на носки в положении стоя	1	15	Без отдыха
на подставке (нейтральное положение носков)			
Поднимание на носки в положении	1	15	Без отдыха
на подставке (инверсия)			

2-й комплекс упражнений

Разъяснения относительно аббревиатуры ТС вы найдете на странице 253.

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	2	15	Без отдыха
Поднимание на носок в положении стоя одной			

ногой на подставке (нейтральное положение)	2	15	Без отдыха
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)	2	15	Без отдыха
Все три упражнения выполняются подряд сначала для одной ноги, а затем повторяются для другой.			

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носки в положении стоя пальцами ног на подставке (эверсия)	2	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (нейтральное положение)			
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (инверсия)			

3-й комплекс упражнений

Разъяснения относительно аббревиатуры ТС вы найдете на странице 253.

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носки в положении сидя на скамье (эверсия)	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носки в положении сидя на скамье (нейтральное положение)			
Поднимание на носки в положении сидя на скамье (инверсия)			

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	2	12 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (нейтральное положение)			
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)			

4-й комплекс упражнений

Разъяснения относительно аббревиатуры ТС вы найдете на странице 253.

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носки в положении лежа на тренажере (эверсия)	3	5	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носки в положении лежа на тренажере (нейтральное положение)			
Поднимание на носки в положении лежа на тренажере (инверсия)			
ТС — Поднимание на носки в положении сидя на скамье (эверсия)	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носки в положении сидя на скамье (нейтральное положение)			

Поднимание на носки в положении сидя на скамье (инверсия)			
ТС — Поднимание на носки в положении стоя на подставке (эверсия)	3	15 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (нейтральное положение)			
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (инверсия)			

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носок одной ноги в положении лежа на тренажере для отжиманий ногами (эверсия)	1	12 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носок одной ноги в положении лежа на тренажере для отжиманий ногами (нейтральное положение)			
Поднимание на носок одной ноги в положении лежа на тренажере для отжиманий ногами (инверсия)			
ТС — Поднимание на носок одной ноги в положении сидя на скамье (эверсия)	1	12 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носок одной ноги в положении сидя на скамье (нейтральное положение)			
Поднимание на носок одной ноги в положении сидя на скамье (инверсия)			
ТС — Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	1	12 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (Нейтральное положение)			
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)			

Программы домашних тренировок мышц голеней

1-й комплекс упражнений

1-й, 2-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (эверсия)	1	15	Без отдыха
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (нейтральное положение носков)	1	15	Без отдыха
Поднимание на носки в положении стоя на подставке (инверсия)	1	15	Без отдыха

2-й комплекс упражнений

Разъяснения относительно аббревиатуры ТС вы найдете на странице 253.

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	2	15	Без отдыха
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке			

(нейтральное положение)	2	15	Без отдыха
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)	2	15	Без отдыха

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
Поднимание на носки в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	1	15	Без отдыха
Поднимание на носки в положении стоя одной ногой на подставке (нейтральное положение)	1	15	Без отдыха
Поднимание на носки в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)	1	15	Без отдыха

3-й комплекс упражнений

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодиц и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — «Ослиные подъемы» (эверсия)	3	8 каждое	60 секунд между
«Ослиные подъемы» (нейтральное положение)			каждой ТС

«Ослиные подъемы»
(инверсия)

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодич и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (эверсия)	2	15 каждое	60 секунд между каждой ТС
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (нейтральное положение)			
Поднимание на носок в положении стоя одной ногой на подставке (инверсия)			

4-й комплекс упражнений

1-й и 3-й ДНИ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодич и ног)

Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — «Ослиные подъемы» на одной ноге (эверсия)	3	8 каждое	60 секунд между каждой ТС
«Ослиные подъемы» на одной ноге (нейтральное положение)			
«Ослиные подъемы» на одной ноге (инверсия)			

2-й ДЕНЬ (или в порядке, указанном в любой из предыдущих программ для тренировок мышц ягодич и ног)			
Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых
ТС — «Ослиные подъемы» (эверсия)	3	12 каждое	60 секунд между каждой ТС
«Ослиные подъемы» (нейтральное положение носков)			
«Ослиные подъемы» (инверсия)			

Специальные программы тренировок, разработанные ведущими профессиональными тренерами

Программа упражнений для силовой тренировки с преодолением сопротивления воды, разработанная Джорджией Л. Норгрэн

Джорджия Л. Норгрэн — профессиональный инструктор по плаванию широкого профиля; проводит занятия как с тренирующимися на начальной ступени физической подготовленности, так и с теми, кто уже достиг продвинутого уровня спортивной формы. Она является также дипломированным тренером по лыжам и создателем специализированного метода интервального тренинга для лыжников, представляющего собой программу силовой подготовки и закаливания, в которую включены специфические упражнения с преодолением сопротивления воды, плиометрия и методика интервального тренинга. Джорджия имеет дипломы АСЕ (Федерального совета по народному образованию США), АЕА и Научно-исследовательского института аэробики имени Купера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ

Упражнения с преодолением сопротивления внешней среды выполняются на этапе, предшествующем тренировкам по программам для продвинутого уровня физической подготовленности. Преодоление сопротивления воды благотворно влияет на развитие силы и выносливости мышц, в то же время водная среда снижает возможность риска потенциального травмирования. При выполнении этих упражнений является обязательным строгое соблюдение следующих требований: (1) К занятиям по этой программе необходимо приступать после разминки, повышающей температуру мышц и позволяющей сделать мышечное сокращение более быстрым и эффективным, и предварительного стретчинга, помогающего предотвратить растяжения мышц, а завершать ее нужно упражнениями на стретчинг, снижающими болевые ощущения в мышцах и снимающими мышечные спазмы; (2) Упражнения следует выполнять, стоя по грудь в воде. На меньшей глубине повышается сила ударов о поверхностный слой воды, а на большей глубине труднее контролировать движения вследствие плавуче-

сти, свойственной человеческому телу; (3) Все упражнения, предназначенные для выполнения в положении стоя, следует делать по полной амплитуде, со скоростью, позволяющей постоянно контролировать движение (при равных энергозатратах в обеих его фазах для симметричного развития мышц), и сохраняя правильное положение тела; и (4) Все силовые упражнения должны выполняться с максимальными усилиями. Допустимый интервал для отдыха между упражнениями — 1-2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ,
ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ,
ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ:

	Подходы	Повторения	Отдых	Примечание
Попеременное поднятие прямых ног вперед в положении стоя по грудь в воде боком к бортику бассейна и держась за него рукой	2	20	45 сек.	Постепенно переходя к 3 подходам
Попеременное поднятие прямых ног назад в положении стоя по грудь в воде - боком к бортику бассейна и держась за него рукой	2	20	45 сек.	Постепенно переходя к 3 подходам
Разгибание согнутой в колене ноги, поднятой перпендикулярно туловищу, в положении стоя на одной ноге по грудь в воде боком к бортику бассейна и держась за него рукой	2	20	45 сек.	Постепенно переходя к 3 подходам
Сгибание ноги в колене назад-вверх с подтягиванием пятки к ягодице в положении стоя по грудь в воде, боком к бортику бассейна, и держась за него рукой	2	20	45 сек.	Постепенно переходя к 3 подходам
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя по грудь в воде, поддерживая равновесие разведением рук в стороны	2	20	45 сек.	Постепенно переходя к 3 подходам

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
«ВЗРЫВНОЙ» СИЛЫ НОГ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ
ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ:

Выпрыгивания вверх, толкаясь двумя ногами и подтягивая колени к груди из положения стоя по грудь в воде	1	15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям
---	---	-------	---------	--------------------------------------

Выпрыгивания вверх с разведением прямых ног в стороны из положения стоя по грудь в воде		15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям
Выпрыгивания вверх с попеременно скрещиваемыми ногами из положения стоя по грудь в воде	1	15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям
Выпрыгивания вверх, толкаясь пятками из приседания в воде с разгибанием туловища в прыжке	1	15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям
Выпрыгивания вверх на двух ногах со сгибанием их в коленях и подтягиванием пяток к ягодицам из положения стоя по грудь в воде	1	15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям
Выпрыгивание вверх, толкаясь попеременно одной ногой, с подтягиванием колена к поднятому перпендикулярно туловищу колену разноименной ноги из положения стоя по грудь в воде на одной ноге	1	15-20	90 сек.	Постепенно переходя к 30 повторениям

Программа упражнений
для укрепления мышц поясницы,
составленная Джаклинн Парке

Джаклинн Парке работает физиотерапевтом в «Сноумасс Лодж энд Клаб» от больницы «Аспен Валли» (Аспен, штат Колорадо).

поясница

Одним из аспектов дисфункции мышц этой области тела является их недостаточное развитие. Ягодичные мышцы обеспечивают поддержание и стабильное положение поясницы. Приступив к тренингу, очень важно медленно и постепенно укреплять мышцы поясничной области. Для развития силы мышц, поддерживающих поясницу, не потребуется применение отягощений с большим весом. Тренировки на выносливость необходимы, если вы хотите сохранять правильную осанку в течение всего дня. Если у вас давние проблемы с поясницей, то следует соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений. Слишком быстрый переход к упражнениям с преодолением значительного сопротивления может повлечь за собой более серьезное травмирование поясницы. Кроме того, не следует выполнять упражнения при наличии длительных спазматических,

стреляющих и периферических «плохих» мышечных болей. Физические упражнения специальной направленности не заменят консультаций с лечащим врачом. Если вы страдаете от болей в пояснице, то прежде чем приступить к регулярным тренировкам по предлагаемой программе, консультируйтесь с вашим врачом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ
1-я и 2-я НЕДЕЛИ; ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

	Подходы	Повторения	Примечание
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	2	30	Выполняется каждой ногой по отдельности
Приведение прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	30	Стоя балансируйте на свободной от отягощения ноге. Не держитесь Руками за опору для сохранения равно весия.
Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя боком у блочного тренажера	2	30	Стоя балансируйте на свободной от отягощения ноге. Не держитесь руками за опору, чтобы сохранять равновесие.
Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером	2	30	Стоя балансируйте на свободной от отягощения ноге. Не держитесь руками за опору, чтобы сохранять равновесие.
Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу ИЛИ			
Приседание в положении стоя перед опорой, держась за нее руками	1	30-50	Начните выполнять приседания перед опорой на обеих ногах, по возможности переходя на приседания на одной ноге
Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	1	30—50	
Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами	1	30—50	Постепенно переходите к выполнению упражнения с одной опорной ногой, согнутой в колене

Поочередные повороты прямой ноги в тазобедренном суставе вперед-внутри и наружу с отведением назад в положении лежа на боку

3-я и 4-я НЕДЕЛИ, ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	2	20	Каждой ногой по отдельности
Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу; по два подхода из двадцати повторений			Выбирайте одно из этих трех упражнений и выполняйте перед опорой
Приседание со штангой на одной ноге, или приседание в положении стоя перед опорой и держась за нее руками, или приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)			
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	2	20	
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	2	20	
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	2	20	
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	20	Каждой ногой по отдельности
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-15	

Программа тренировок для базового этапа лыжной подготовки от Коултера Брайта и Майка Брунгардта

Коултер Брайт имеет ученую степень бакалавра педагогики по физической культуре (специализация — «менеджмент в спорте») после

окончания университета Джеймса Мэдисона в штате Виргиния. Он также является дипломированным инструктором по фитнесу высшей категории после обучения в Научно-исследовательском центре здоровья при Денверском университете в штате Колорадо. Свою трудовую деятельность Коултер начал в клинике спортивной медицины «Мидвалли» в Базалте (штат Колорадо) в качестве ассистента физиотерапевта и тренера по фитнесу. Три года он проработал в «Аспен Клуб» (атлетическом клубе) в Аспене (штат Колорадо) тренером и занимался анализом и испытаниями упражнений по фитнесу. В настоящее время он работает в «Сноумасс Лодж энд Клуб» в качестве тренера по фитнесу. Коултер является членом Национальной ассоциации тренеров по атлетической подготовке и физической закалке, а также инструктором по лыжному спорту.

Майк Брунгардт (биографическую справку см. на стр. 318-319).

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ БАЗОВОГО ЭТАПА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ («ВКАТЫВАНИЯ»)

Многие начинают лыжный сезон без какой-либо предварительной подготовки. Такое начало может привести к печальным последствиям. Без надлежащей силовой подготовки и закаливания вы будете более подвержены травматизму. Вероятно, нехватка тренинга отрицательно отразится и на вашей технике движений. Эта программа тренировок составлена таким образом, чтобы вы смогли подготовиться к предстоящему лыжному сезону и кататься в свое удовольствие. Вы должны понять, что выполнение этих упражнений не повысит ваше спортивное мастерство, но поможет обрести физическую форму, которая позволит вам более эффективно использовать ранее приобретенные навыки в лыжном спорте.

Программа базового этапа лыжной подготовки специально разработана для укрепления тех областей тела, которые наиболее часто травмируются при катании на лыжах. Она также предназначена для повышения уровня техники движений за счет специализированной тренировки тех мышечных групп, которые непосредственно участвуют при занятии этим видом спорта. Вторая часть программы (к которой следует приступить за две-три недели до начала лыжного сезона) рассчитана на подведение вас к «пику» тренировочной формы. Начинать занятия по этой программе следует после

завершения предварительного тренинга, затратив четыре недели на базовую силовую подготовку.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА (СИЛОВАЯ БАЗА) -
4 НЕДЕЛИ, ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК
ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ**

	Подходы	Повторения	Примечание
Глубокое приседание с гантелью в положении стоя: ноги шире плеч, ступни развернуты наружу	3		12-15
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	12-15	Не следует выполнять это упражнение если у вас проблемы с коленями
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами; Разгибание туловища с последующим сгибанием ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере; ИЛИ Приседания на тренажере; Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	12-15	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	12-15	

**«ПИКОВАЯ» ФАЗА - ЗА 2-3 НЕДЕЛИ
ДО НАЧАЛА СЕЗОНА,
ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ**

	Подходы	Повторения	Примечание
Приседание в положении стоя со штангой на плечах с отведением назад одной ноги (шаги назад)	3-4	6-8	
Попеременные выпады вперед под углом в 45° одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	3-4	6-8	
Жим стопами под углом в 45° в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3-4	6-8	
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3-4	6-8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3-4	8-10	

Программа тренировок мышц нижней части тела для теннисистов, разработанная Джимом Ландисом

Джим Ландис уже тринадцать лет работает персональным тренером. Он специализируется на атлетической подготовке и физической закалке. Джим работает с крупными бизнесменами, популярными телеведущими и профессиональными спортсменами. Он тренирует таких знаменитых автогонщиков, как Дэнни Салливан и Эмерсон Фиттипальди; чемпионок-теннисисток — Крис Эверт, Мартину Навратилкову, Пам Шрайвер, олимпийского чемпиона по фигурному катанию Скотта Хамилтона. Джим сотрудничал с Институтом сердца в Аризоне и Институтом фитнеса и спортивной медицины в Аспене. Он является членом Национальной ассоциации тренеров по атлетической подготовке и физической закалке.

ТЕННИС

При разработке программы тренировок для людей, занимающихся теннисом, главной задачей является подбор упражнений, позволяющих наиболее эффективно повысить уровень спортивной формы тренирующихся. Тренинг должен способствовать развитию скоростной силы и силовой выносливости мышц игрока. Эти требования находят отражение в относительно низком объеме (количестве повторений) и «взрывном» типе сокращения тренируемых мышц при выполнении упражнений данной программы.

В профессиональном женском теннисе фактически не бывает настоящего периода межсезонья, зато имеют место короткие перерывы в графике соревнований, когда спортсменки пребывают в вынужденном бездействии. Эта программа предназначена для занятий в периоды «простоя». В программу тренировок соревновательного цикла необходимо будет внести соответствующие коррективы. Прежде чем приступить к высокоинтенсивным тренировкам, необходимо пройти подготовительную фазу тренинга продолжительностью в 3-4 недели.

УПРАЖНЕНИЯ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА - 2-3 НЕДЕЛИ;

ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Подходы	Повторения	Примечание
Поднимание-опускание туловища в выпаде ведущей ногой	3-5	Выполняется с «взрывной»

вперед-вверх, с опорой стоя на скамью			силой
Жим стопами (на тренажере «Сайбекс»)	3	5-6	Выполняется с «взрывной» силой по сокращенной амплитуде движения (90-)
Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах или			
Попеременные выпады одной ногой в сторону в положении стоя со штангой на плечах	3	5-6	
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой; стопа второй ноги опирается на скамью сзади	2-3	5-6	
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	4	6-8	
Отведение бедер в положении сидя (на тренажере «Сайбекс»)	3	8-10	
Сведение бедер в положении сидя (на тренажере «Сайбекс»)	3	8-10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8-12	

Программы тренировок мышц нижней части тела для игроков в гольф, разработанные Бреттом Брунгардтом

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ПЕРИОД МЕЖСЕЗОНЬЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Тренировки следует проводить три раза в неделю. В идеале, эти упражнения должны выполняться после игры в гольф. Рекомендуются совмещать тренинг по этим программам с «Программами тренировок мышц брюшного пресса для игроков в гольф» (см. предыдущую книгу Курта Брунгардта «Бодибилдинг. Тренировка мышц живота»).

Неделя	День	Упражнения	Подходы	Повторения
1	1, 2 и 3	Приседание со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	1	10
		Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	1	10

2	1, 2 и 3	Поднимание на носки в 1 положении стоя на подставке	10	5 и 6	1и 3	эверсия и инверсия носок ступней)	3	8
		Приседание со штангой 2 на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	12			Попеременные выпады вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах		
3 и 4	1 и 2	Разгибание туловища 2 в положении лежа на «римском стуле»	12	2		Поднимание таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами	3	15
		Приседание вположе- 1 нии стоя со штангой на плечах с отведени- ем назад под углом в 45' и последующим движением ведущей ноги вперед-вверх	12			Приседания на 1/4 в положении стоя со штангой на плечах	3	8
		Поднимание на носки в 1 положении стоя на подставке	12			Попеременное сгиба- ние в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером	3	10
		используя все 3 поло- жения носков стоп				Поднимание на носки в 1 положении стоя на под- ставке в каждом положении (три способа)	1	8
		Попеременные выпады 3 вперед одной ногой в положении стоя со штангой на плечах	15			Жим стопами в положе- 1 нии лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами		15
		Разгибание туловища в 3 положении лежа на «римском стуле»	15			Разгибание туловища с 1 фиксированным поворотом вправо-влево в положении лежа на «римском стуле»		10
		Приседание в поло- 2 жении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45' и последующим движени- ем ведущей ноги вперед- вверх	15			Приседание в поло- 1 жении стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45' и последующим движе- нием ведущей ноги вперед-вверх		12
		Поднимание на носки в 1 положении стоя пальца- ми ног на подставке в каждом положении (нейтральное положение, эверсия и инверсия носок ступней)	15			Становая тяга штанги 1 (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)		10
		Приседание со штангой 1 на плечах в выпаде одной ногой вперед («накачка»)	12					
		Экстензия бедра (раз- 1 гибание в тазобедрен- ном суставе прямой ноги вниз-назад в по- ложении стоя на трена- жере «Сайбекс»	12					
		Приседание вположе- 1 нии стоя со штангой на плечах с отведением назад под углом в 45' и последующим дви- жением ведущей ноги вперед-вверх	12					
		Поднимание на носки в 1 положении стоя на под- ставке (нейтральное положение	12					

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ПРЕДСЕЗОННОГО ЦИКЛА, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ТЕЧЕНИЕ 6 НЕДЕЛЬ

Заниматься следует два раза в неделю с 72-часовым перерывом между тренировками (после игры в гольф).

Неделя	День	Упражнения	Подходы	Повторения
7 и 8	1	Приседания на 1/4 в положении стоя со штангой на плечах	3	5
		Становая тяга штанги (гантелей) («мертвая» тяга с выпрямленными ногами)	3	8
		Жим стопами в по- ложении лежа спиной на тренажере с подня- тыми и согнутыми в коленях ногами	3	8

9 и 10	2	1	Разгибание туловища с 2	10	(гантелей) («мертвая		
			фиксированным пово-	в каждую	тяга с выпрямленными		
			ротом вправо-влево	сторону	ногами)		
			в положении лежа		Приседание для «не-	3	8
			на «римском стуле»		женки»		
			1-й комплекс упражнений		Сгибание ног в коленях	3	8
			Те же упражнения	15	в положении лежа лицом		
			Попеременные выпады	12	вниз на тренажере для		
			вперед одной ногой		развития задних мышц		
			в положении стоя		бедр(поднимая обе		
2			с гантелями в руках,		ноги, а затем опуская		
			вытянутых вдоль туловища		одну ногу)		
			(альтернативный вариант)		3-й комплекс упражнений		
			Сгибание ног в коленях	12	Приседания на 1/4	3	15
			в положении лежа лицом		в положении стоя		
			вниз на тренажере для		со штангой на плечах		
			развития задних мышц бедра		Приседания в поло-	1	15
			Попеременные присе-	12	жении стоя на подставке		
			дания со штангой на		со штангой на плечах		
			плечах на одной ноге		в выпаде одной ногой		
11 и 12	1		Поднимание таза	12	вперед-вниз(возвратно-		
			в положении лежа		поступательное движение)		
			на спине с согнутыми		Жим стопами в положении	2	15
			в коленях ногами		лежа спиной на тренажере		
			2-й комплекс упражнений		с поднятыми и согну-		
			ТС — Приседания на		тыми в коленях ногами		
			1/4 в положении стоя		ТС — Попеременное сги-		
			со штангой на плечах;		бание в коленях ног в поло-		
			Разгибание согнутых		жении стоя перед блочным		
			в коленях ног в поло-		тренажером; Разгибание		
			жении сидя на трена-		туловища с фиксированным		
			жере для развития		поворотом вправо-влево		
			мышц бедра;		в положении лежа на «рим-		
			Приседание со штангой		ском стуле»; Поднимание		
			на плечах в выпаде		таза в положении лежа		
			одной ногой вперед		на спине с согнутыми		
			(«накачка»)	2	в коленях ногами	3	12
			ТС — Становая тяга	8			
			штанги (гантелей)				
			(«мертвая» тяга				
			с выпрямленными				
			ногами);				
			Попеременное сги-				
			бание в коленях ног				
			в положении стоя				
			перед блочным тре-				
			нажером;				
			Разгибание туловища				
			с фиксированным				
			поворотом вправо-влево				
			в положении лежа				
			на «римском стуле»	2			
			Поднимание на носки	1			
			в положении стоя				
			на подставке				
			Приседания вположе-	3			
			нии стоя со штангой				
			на плечах с поперемен-				
			ным отведением назад				
			одной ноги при осущест-				
			влении движения назад				
			(шаги назад)				
			Становая тяга штанги	3			
				8			

Программа тренировок, тонизирующих и формирующих мышцы нижней части тела, созданная специально для женщин **Чариссой Д. Лейн**

Чэрисса Д. Лейн имеет опыт работы в центрах здоровья и в индустрии фитнеса как в качестве менеджера, так и консультирующего специалиста. Она знаменита и узнаваема, поскольку является одним из ведущих консультантов по фитнесу и популярным тренером и хореографом в США. В сферу ее деятельности в качестве известного специалиста по фитнесу входит консультирование фирмы «Reebok» в плане общих тенденций развития и перспективного планирования; работа в качестве хореографа и исполнителя в телепрограмме «Back Aid»; работа личным тренером Дженет Джонс-Гретцки, а также тренерская работа и участие в съемках

телефильма «Фирма». В 1984 году мисс Лейн была удостоена высшего титула за победу в Национальном чемпионате США по фитнесу и аэробике. В настоящее время она работает персональным тренером в «Марун Крик Клабе» в Аспене и в «Сноумасс Лодж энд Клуб» в Сноумассе (штат Колорадо).

ТОНУС И ФОРМА

Мне нравятся изолированные упражнения для тренировки подколенных сухожилий, поскольку по своему опыту я знаю, что у большинства людей, в том числе и у меня, мышцы этой области несколько слабее по сравнению с квадрицепсами. Поэтому я смогу более энергично прорабатывать эту зону, если начну тренировку прямо с нее.

РАЗМИНКА

Проводите разминку по крайней мере в течение десяти минут, устроив легкую пробежку или прокатившись на велосипеде. Для разминки в помещении можно использовать различные ритмические движения, например маршировать, делать наклоны туловища, махи руками и ногами, поднимать колени, выполнять полуприседания и т. д. Прежде чем вы приступите к выполнению тренировочной программы, необходимо основательно растянуть квадрицепсы и подколенные сухожилия.

УПРАЖНЕНИЯ
ВЫПОЛНЯЮТСЯ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

	Подходы	Повторения	Примечание
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	6	20	Используйте отягощение весом, по крайней мере, 15 фунтов и выполняйте 3 подхода на скамье тренажера, установленной горизонтально, и 3 подхода — на «наклонной»
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра (выполняется каждой ногой в отдельности)	3	20	Вес отягощения следует регулировать так, чтобы при выполнении последних 5 повторений каждого подхода ощущалось жжение в мышцах
Разгибание согнутых в коленях ног в положении	3	20	

сидя на тренажере для развития мышц бедра (Выполняется одновременно обеими ногами)			
Попеременные выпады вперед	4	30	Увеличивайте вес отягощения по мере роста силы
под углом 45° одной ногой в положении стоя со штангой на плечах			Используйте, по крайней мере 1/3 веса собственного тела
Приседания со штангой на плечах	3	20	Руки на опоре — выше головы. Вес тела следует перенести за линию колен. При подъеме, переносите вес тела с пятки на всю ступню. Движение должно быть медленным и контролируемым.
Приседание на одной ноге в положении стоя перед опорой и держась за нее руками	3	20	

В завершение тренировки мышц ягодиц, бедер и голеней я выполняю упражнение для изолированной проработки мышц с преодолением веса собственного тела.			
Поднимание прямой, повернутой внутрь ноги в положении лежа на боку	3	2 минуты	При выполнении главного и контролируемого движения сохраняйте ведущую ногу повернутой внутрь. Сохраняйте напряжение тренируемых мышц на протяжении выполнения всего упражнения!

Закончив выполнение упражнения на полу, переходите к выполнению статического стретчинга мышц поясничной области. При каждом растяжении достигая напряжения мышц, удерживайте его в течение 20 секунд.

1. Притягивание коленей к груди.
2. Стретчинг подколенных сухожилий.
3. Стретчинг квадрицепсов.

Программа тренировок мышц ног для тех, кто занимается пауэрлифтингом, разработанная Верноном Банксом

Верной Бэнкс в настоящее время является тренером по атлетической подготовке и физической закалке команды «Denver Broncos» (NFL). Он работал главным тренером по атлетической подготовке в университете штата Вайоминг, помощником тренера по атлетической подготовке в Стэнфордском университете и университетах штатов Колорадо и Вайоминг. Верной выпускник Академии управления (специальность — «менеджмент парков, мест отдыха и развлечений») в Техасе, где играл за команду «Aggies». Ученую степень магистра физической культуры он получил в Хьюстонском университете. Вернон — трехкратный чемпион по пауэрлифтингу, удостоенный этого высшего титула за победы в чемпионатах в штате Вайоминг (1987 г.) и в Калифорнии (1989 и 1990 гг.).

ПАУЭРЛИФТИНГ

Программа тренировок мышц нижней части тела рассчитана на 10 —12-недельный период выполнения приседаний со штангой на плечах и прочих упражнений как новичками, так и теми, кто уже достиг среднего уровня физической подготовленности в силовом троеборье. Программа тренинга включает в себя три этапа:

1. Этап I: *этап гипертрофии* (увеличения объема) мышц.

В процессе тренировок на этом этапе программы не только уделяется большое внимание развитию силы и выносливости прорабатываемых мышц, но и особенно акцентируется достижение правильной техники выполнения движений. Продолжительность этапа гипертрофии составляет от двух с половиной до трех недель. Основные упражнения выполняются по 3-4 подхода из 8-10 повторений в каждом, с весом 60-73% от максимального для одного повторения. Укрепление соединительных тканей мышц повышает прочность суставов.

2. Этап II: *этап наращивания силы*. — На этом этапе тренинга, наряду с дальнейшим увеличением мышечной массы, продолжается процесс наращивания мышечной силы посредством постепенного увеличения веса отягощений. Тренировочный цикл

этапа рассчитан на три недели. Основные упражнения выполняются по 4-6 подходов из 5-8 повторений в каждом, с весом 73-85% от максимального для одного повторения.

3. Этап III: этап пикового состояния. — На этом этапе программы тренируемые мышцы проходят наивысшую стадию своего развития. Целью, которой необходимо достичь на этом этапе, является выполнение одного подъема отягощения (одно повторение) с новым максимальным весом (более 100% от прежнего). Сокращается общий объем тренировок (количество упражнений, подходов и повторений), зато интенсивность тренинга возрастает, приближаясь к максимальной. Продолжительность этого периода составляет от четырех до шести недель. Основные упражнения выполняются по 5-7 подходов из 1-5 повторений, с весом от 82 до 100% и более от максимального.

Выполнять упражнения, включенные в эту программу, следует два раза в неделю. Тренировочные дни всех этапов программы обозначены как «трудные» и «легкие», в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок, запланированных на эти дни. Четкое и последовательное понедельное выполнение программ является важнейшим условием максимальной силы и выносливости тренируемых мышц. Полноценный отдых и восстановление физических сил в перерывах между тренировками строго обязательны.

Во время выполнения упражнений по программам этапа I в «легкие» тренировочные дни вы будете делать 1/2 от количества подходов и повторений упражнений. При выполнении программ этапов II и III в дни, обозначенные как «легкие», запланировано дальнейшее, еще большее сокращение количества упражнений, подходов и повторений.

Наряду с регулярным кардиоваскулярным тренингом низкой и умеренной интенсивности, проводимым два-три раза в неделю, дополняйте свои занятия упражнениями на гибкость, отводя для них пять или восемь минут до начала и после завершения силовой тренировки. Кроме того, ключевую роль в максимализации мышечной силы играет правильное питание.

УПРАЖНЕНИЯ

ЭТАП I: ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЦ

1-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

	Подходы	Повторения	Примечание
Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	15-18	Весотягощения — 10 фунтов (5кг).
Приседание со штангой на плечах	3	10	Первый подход выполняется с весом 60% от максимального для одного повторения; второй — с весом 63%, третий — с весом 67% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

1-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	15	Весотягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	10	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 63% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

2-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине,	3	15-18	Весотягощения — 10 фун-
---	---	-------	-------------------------

преодолевая весотягощения			тов.
Приседание со штангой на плечах	4	10-10-8-8	Первый подход выполняется с весом 63%, второй - с весом 67% и два заключительных — 70% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	4	10-10-8-8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	10-10-8	
Поднимание на носки в положении стоя пальцами ног на подставке	4	10-10-8-8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

2-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	15	Весотягощения - 10 фунтов (5кг).
Приседание со штангой на плечах	2	10	Первый подход выполняется с весом 60%, второй - 63% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

3-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	18	Весотягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	4	10-10-8-8	Первый подход выполняется с весом 63%, второй - 67%, третий - 70% и четвертый - 73% от максимального.

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	10-10-8	Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	10-10-8	Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	4	10-10-8-8				
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10				

3-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	15	Весотягощения — 10 фунтов.			
Приседание со штангой на плечах	2	10	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 63% от максимального.			
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10-8				
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10-8				
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10				
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10				
				Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10-8
				Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10-8
				Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10-8
				Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-8

ЭТАП II: НАРАЩИВАНИЕ СИЛЫ

4-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	18	Весотягощения — 25 фунтов.			
Приседание со штангой на плечах	4	8	Первый подход выполняется с весом 63%, второй — 70%, а два заключительных — с весом 73% от максимального. Используйте тяжелые веса,			
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	8				
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	8	Используйте тяжелые веса,			
				Сгибания ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	8-6-6
				Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	8-6-6
				Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8
				Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	8

4-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	15	Весотягощения — 10 фунтов.			
Приседание со штангой на плечах	2	10-8	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 63% от максимального.			
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10-8				
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10-8				
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10-8				
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-8				

5-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая весотягощения	3	18	Весотягощения — 25 фунтов.			
Приседание со штангой на плечах	4	8-8-6-6	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 70% от, а два заключительных — с весом 80% максимального. Используйте тяжелые веса.			
Сгибания ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	8-6-6	Используйте тяжелые веса.			
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	8-6-6	Используйте тяжелые веса.			
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8				
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	8				

5-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	15	Вес отягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	8	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 70% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10-8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-8	

6-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	20	Вес отягощения — 25 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	5	5	Первый подход выполняется с весом 63%, второй — 70%, третий — 75%, а два заключительных — с весом 83 и 85% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	6	Используйте тяжелые веса.
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	6	Используйте тяжелые веса.
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	8	

6-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	15	Весотягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	4-5	Первый подход выполняется с весом 60%,

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	8	

ЭТАП III: ПИКОВОЕ СОСТОЯНИЕ

7-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	20	Вес отягощения — 25 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	5	4-5-5-5-5	Первый подход выполняется с весом 60% второй — 70%, третий — 78%, а два заключительных — 85 и 88% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	4	5	Используйте тяжелые веса.
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	5	Используйте тяжелые веса.
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8-6-6	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	1	12	

7-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	15	Весотягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	5	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 63% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз	2	10-8	

на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10-8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10-8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»			

8-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	20	Вес отягощения — 25 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	5	4-5-5-5-5	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 70%, третий — с 80%, а два заключительных — с весом 88% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	4	5	Используйте тяжелые веса.
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	5	Используйте тяжелые веса.
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	3	8-6-6	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	1	12	

8-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	15	Вес отягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	4-5	Первый подход выполняется с весом 60%, второй — 73% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10-8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10-8	

Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10-8	

9-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	20	Вес отягощения — 25 фунтов (12,5кг).
Приседание со штангой на плечах	5	5-5-3-3-3	Первый подход выполняется с весом 63%, второй — 73%, третий — 82%, а два заключительных — с весом 90% от максимального
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	5	Используйте тяжелые веса.
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	5	Используйте тяжелые веса.
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8-6	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	1	12	

9-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	3	15	Вес отягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	5	Оба подхода выполняются с весом 60% от максимального для одного повторения.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	8	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	8	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	8	

10-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	20	Вес отягощения — 25 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	6	5-5-3 3-3-3	Первый подход выполняется с весом 63%, второй — 70%, третий - 82%, а три заключительных — с весом 92% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	5	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	5	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	с 12 до 10	

10-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	15	Вес отягощения — 10 фунтов (5кг).
Приседание со штангой на плечах	2	5	Оба подхода выполняются с весом 60% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	10	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	10	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	10	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	10	10	

11-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	20	Вес отягощения — 25 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	6	5-5-3 2-2-2	Первый подход выполняется с весом 63%,

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	5	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	5	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	от 8 до 6	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	от 10 к 8	

Используйте тяжелые веса.

Используйте тяжелые веса.

11-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	15	Вес отягощения — 10 фунтов.
Приседание со штангой на плечах	2	5	Оба подхода выполняются с весом 63% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

1-я НЕДЕЛЯ, 1-й ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК («ТЯЖЕЛЫЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	15	Вес отягощения — 25 фунтов (12,5кг).
Приседание со штангой на плечах	6	5-5-2 1-1-1	Первый подход выполняется с весом 63%, второй — 73%, третий - 85%, а заключительные три подхода — с весом от 98 до 102% от максимального.

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	5	Используйте тяжелые веса.
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	5	Используйте тяжелые веса.
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	8	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2		от 12 до 10

1-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ («ЛЕГКИЙ»)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, преодолевая вес отягощения	2	15	Весотягощения — 10 фунтов (5кг).
Приседание со штангой на плечах	2	5	Оба подхода выполняются с весом 63% от максимального.
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	2	10	
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	2	10	
Поднимание на носки в положении стоя на подставке	2	10	
Разгибание туловища в положении лежа на «римском стуле»	2	10	

Методика выполнения упражнений для продвинутого тренинга разума и тела от Кумико Ямасита

Кумико Ямасита имеет в Нью-Йорке собственную фирму, специализирующуюся на проведении индивидуальных тренировок по шейпингу для женщин. Кумико считается одной из наиболее перспективных молодых спортсменок, принимающих участие в соревнованиях по бодибилдингу. Будучи по происхождению японкой, она широко использует принципы восточной философии и характерную технику движений при составлении программ, тренирующих тело и разум.

Включение «Упражнений для продвинутого уровня тренинга разума и тела» в программу ваших тренировок должно оказаться весьма полезным. После того как вы достигли опреде-

ленного уровня физической подготовленности и продолжаете тренировки, вы начинаете более отчетливо ощущать сокращение и расслабление мышц в процессе выполнения упражнений. Ваш разум, овладевая навыками к сосредоточению, все больше и больше концентрируется на работе тренируемых мышц. Умение устанавливать мысленно-мышечную связь и способность контролировать работу тренируемых мышц приводят к процессу взаимосвязанного совершенствования разума и тела. Разум помогает обрести пиковое состояние телу, которое, в свою очередь поможет достичь сознанию стадии наивысшего развития.

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Тренировка мышц ягодиц, бедер и голеней ничем принципиально не отличается от тренинга мышц других частей тела. Перед началом силовой тренировки мышцы необходимо «разогреть», а после разминки основательно растянуть, выполнив упражнения на стретчинг. Необходимо добиться максимальной изоляции каждой мышцы во время ее сокращения.

РАЗУМ

Вы должны мысленно сконцентрироваться на работе тренируемых мышц. При выполнении каждого повторения необходимо сфокусировать всю силу энергии и направить ее на достижение максимальной изоляции конкретной мышцы и удержать ее на «пике» в момент наивысшего напряжения. Вы ощутите наполнение кровью в мышцы. Многие из моих клиенток никогда прежде не занимались физическими упражнениями, или приходят, чтобы избавиться от избыточного веса. Обычно все они задают один и тот же вопрос: «Если я не могу видеть тренируемую мышцу, как же мне удастся добиться «пики» при ее сокращении?» Обратимся к мудрости древних философов Востока, которые учат нас, что прежде необходимо мысленно представить себе что-то, чтобы суметь воплотить это в реальность.

ТЕЛО

Во избежание травм перед началом выполнения любой тренировочной программы необходимо сделать разминку, поднимающую температуру тела, что предотвращает растяжение мышц. Обычно я занимаюсь кардиоваскулярным тренингом низкой интенсивности по край-

ней мере десять минут, чтобы «разогреть» мышцы нижней части тела. Мне нравится делать разминку на шаговом тренажере, на котором мои коленные суставы подвергаются меньшему напряжению, чем во время пробежки. Тем не менее я рекомендую проявлять больше гибкости и время от времени разнообразить ваши упражнения. После разминки применение легких весов отягощений и надлежащая техника выполнения упражнений посредством совместных усилий тела и разума помогут приблизить тот момент, когда вы сможете мысленно увидеть достижение «пика» тренируемыми мышцами.

УПРАЖНЕНИЯ

КВАДРИЦЕПСЫ

Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра: Тренируясь, постепенно старайтесь довести выполнение подходов в этом упражнении до пяти. Я начинаю делать это упражнение с «разминки», постепенно повышая вес, а заканчиваю выполнением подхода с большим количеством повторений при низком весе. Я позволяю себе устраивать перерывы для отдыха между выполнением подходов вплоть до 60 секунд. Именно в этом упражнении я делаю большое количество повторений, потому что на собственном опыте убедилась, что оно укрепляет квадрицепсы как никакое другое упражнение из тех, которые когда-либо выполнялись мною.

Первый подход — максимальное количество повторений («до отказа»)

Второй подход — 12 повторений

Третий подход — 10 повторений

Четвертый подход — 8 повторений

Пятый подход — максимальное количество повторений («до отказа»)

Приседание для «неженки»: Это упражнение следовало бы переименовать, потому что оно вовсе не предназначено для изнеженных тренирующихся. «Приседание для неженки» укрепляет мышцы ягодиц, подколенные сухожилия и квадрицепсы. Обычно я делаю это упражнение (по 20 повторений) в интервале между выполнением на тренажерах подходов «Разгибания согнутых в коленях ног» (по 5-6 повторений) и «Жима стопами» (по 5-6 повторений). Я обнаружила, что выполнение боль-

шого количества повторений «Приседания для неженки», особенно в период подготовки к соревнованиям, помогает укрепить мышцы, достичь их большей рельефности и улучшить форму моих ног. При выполнении этого упражнения применяется методика «пикового сокращения», когда вы удерживаете предельное напряжение работающих мышц ягодиц в верхней части движения, а квадрицепсов — в нижней части движения. Вероятно, вы будете удивлены, когда узнаете, что даже без применения отягощений «Приседание для неженки» «накачивает» и укрепляет мышцы. Парни! Не стоит слишком огорчаться, если вы не сможете выполнять много повторений этого упражнения, ведь никто же всерьез не подумает, что вы — неженка!

ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра: Это упражнение я также выполняю в пять подходов. Начинаю с «разминки», постепенно наращивая вес, а завершаю выполнением подхода с максимальным количеством повторений при минимальном весе. Я считаю допустимым перерыв для отдыха между подходами продолжительностью до 60 секунд. При выполнении повторений подходов с более тяжелым весом я всегда пользуюсь услугами ассистента для осуществления притягивания пятки к ягодицам и удержания предельного напряжения в верхней точке движения хотя бы на секунду. В процессе тренировки с использованием тяжелых весов моему ассистенту порой приходится помогать мне удерживать вес в верхней точке движения, и это весьма кстати, потому что способствует максимальному стретчингу тренируемых мышц. Для меня это самое трудное упражнение. Поскольку оно выполняется в положении лежа лицом вниз, вы не можете видеть прорабатываемые мышцы. Поэтому приходится мысленно представлять работу мышц и их увеличение при выполнении каждого повторения. Такая концентрация внимания требует больших энергозатрат.

Первый подход — максимальное количество повторений («до отказа»)

Второй подход — 12 повторений

Третий подход — 10 повторений

Четвертый подход — 8 повторений

Пятый подход — максимальное количество повторений («до отказа»)

ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ

Становая тяга («мертвая» тяга с выпрямленными ногами): Начинайте с легких весов. Кроме того, я советую воспользоваться высококачественным тренировочным поясом: он обеспечит дополнительную защиту мышцам поясничной области. Обычно я делаю четыре подхода с большим весом и малым количеством повторений, наращивая вес при выполнении каждого повторения. При удержании «пикового» напряжения работающих мышц я рекомендую сжимать ягодицы вместе, словно вы стараетесь удержать между ними мелкую монетку. Во избежание травм каждое повторение должно выполняться медленно, с соблюдением правильной техники движений.

Первый подход — максимальное количество повторений («до отказа»)

Второй подход — 8 повторений

Третий подход — 6 повторений

Четвертый подход — 4 повторения

МЫШЦЫ ГОЛЕНЕЙ

Поднимание на носки, при ходьбе по лестнице: Хотя ни одно упражнение для тренировки мышц голеней не может сравниться с «ослиными подъемами» (подъемами на носки в положении наклона вперед с партнером, сидящим у выполняющего упражнение на крестце) и «подниманием на носки в положении сидя на тренажере» по эффективности для наращивания мышечной массы, большинство женщин не желает иметь толстые икры, предпочитая упругость мышц и изящные формы. Для достижения качественной рельефности мышц голеней и красивой формы икр я предлагаю воспользоваться обычной лестницей, не применяя никаких отягощений. Поднимаясь вверх на носках, доводите мышцы голени каждой ноги поочередно до «пикового» сокращения и удерживайте предельное напряжение тренируемых мышц примерно на секунду. Это упражнение позволяет достичь максимального стретчинга мышц. Опуская стопу, старайтесь, чтобы пятка машинально свисала со ступеньки. Это способствует симметричному развитию мышц. Обычно я выполняю три подхода из двадцати повторений, чередуя три положения носков. Чтобы свести к минимуму «стресс», которому могут подвергаться лодыжки, основная нагрузка должна всегда приходиться на носок.

Первая позиция — Нейтральная (носки направлены вперед) 2 подхода по 20 повторений

Вторая позиция — Эверсия (носки повернуты наружу, как у балерины)

2 подхода по 20 повторений

Третья позиция — Инверсия (носки повернуты внутрь, как лапки у голубя)

2 подхода по 20 повторений

Если после выполнения этого упражнения у вас остались силы для продолжения тренинга, то разверните ступни обеих ног носками наружу, как описано во второй позиции, и сожмите ягодицы. Стоя на ровной поверхности (например, на полу), выполняйте поднимание-опускание на носках с максимальным количеством повторений («до отказа»). Такое упражнение укрепляет и делает упругими одновременно икры и ягодицы.

Комплексы прыжковых упражнений для укрепления и сбалансированного развития мышц нижней части тела, совершенствования координации мышц и повышения динамической силы ног, разработанные Риком Хьюгли

Рик Хьюгли является тренером по атлетической подготовке Вашингтонского университета. В 1992 году он был удостоен почетного звания «Лучший тренер года по атлетической подготовке и физической закалке».

Наша цель состоит в наиболее полном развитии потенциала атлетических возможностей каждого члена любой спортивной команды Вашингтонского университета. Поэтому постоянным совершенствованием своих достижений в отработке координации мышц нижней части тела и развитии «взрывной» силы мышц ног может заниматься каждый атлет нашего университета.

Приходя в спортивный зал для занятий тяжелой атлетикой, спортсмены прежде всего приступают к разминке. Для проведения разминки используются различные комплексы специальных упражнений для развития «взрывной» силы мышц ног.

Например, для разминки в один из тренировочных дней могут выполняться упражнения со скакалкой в течение 3-5 минут. Разминка следующего дня может для разнообразия включать в себя прыжковые упражнения для развития «взрывной» силы мышц ног, а для отработ-

ки быстроты и ловкости — так называемые «точные прыжки» и «выпрыгивания из шестиугольника» .

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Этот комплекс упражнений разработан с целью усиления тренировочного эффекта посредством постепенного дополнения основных способов выполнения прыжков со скакалкой более сложными, комплексными движениями, акцентирующими развитие координации мышц, динамической силы и выносливости тренируемых мышц. Эффект закалики мышц достигается благодаря очень коротким перерывам для отдыха при переходе от одного упражнения к следующему, чтобы общая продолжительность прыжков составляла три-пять минут.

УКАЗАНИЯ ТРЕНЕРА К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ:

Пункт 1: Выбрав три—пять разных упражнений, выполняйте от пятидесяти до ста прыжков (по числу оборотов скакалки).

Пункт 2: Выбирать скакалку следует, встав на ее середину. В этом положении ручки скакалки не должны полностью доходить до подмышечных впадин.

Пункт 3: Локти держите близко к телу, руки ниже локтей вывернуты, ладони повернуты вверх. Вращение скакалки производится с помощью движений запястий.

Пункт 4: Если вы только начали прыгать со скакалкой, проявите терпение и старайтесь сохранять правильную осанку; так вам будет легче достичь прогресса в выполнении упражнений.

Пункт 5: Каждый прыжок, выполняемый впервые, следует сначала сделать без скакалки. Прыжки на двух ногах: **(100 повторений)**. Эти прыжки являются базовым упражнением комплекса. Один прыжок, выполненный за один оборот скакалки, считается одним повторением.

Альтернативный вариант, прыжки на одной ноге, или «упражнение боксера»: (минимум **100 повторений**). Эти прыжки также можно выполнять как «затяжные». Опускайтесь на правую ногу, касаясь ею земли после второго оборота скакалки. Завершив выполнение прыжков на правой ноге, повторите упражнение для левой ноги.

Прыжки на одной ноге: (50-100 повторений подряд для каждой ноги). Один прыжок выполняется за один оборот скакалки.

Попеременные прыжки, ноги вместе — ноги

врозь: (50-100 повторений). Начинаете с выполнения прыжка из положения «ноги вместе», затем делаете прыжок, разведя ноги врозь. Повторите прыжки в том же порядке, выполняя каждый из них за один оборот скакалки.

Прыжки на двух ногах, выполняемые по схеме, ноги вместе — правая нога вперед, ноги вместе — левая нога вперед: (50—100 повторений). Начав с прыжка на двух ногах, поставив их вместе, сделайте следующий прыжок с выдвинутой вперед стопой правой ноги (стопа левой ноги остается на прежней позиции). Затем, снова поставив обе ноги вместе, выполните третий прыжок и, выдвинув теперь уже левую ногу вперед, прыгните в четвертый раз. Продолжайте выполнять по этой схеме предписанное количество повторений (один прыжок за один оборот скакалки) или делать «затяжные» прыжки (один прыжок за два оборота).

Прыжки на двух ногах с попеременным выдвижением вперед одной ноги: (50-100 повторений). Упражнение выполняется подобно предыдущему, за исключением фазы, в которой ноги перед прыжком ставятся вместе; правая и левая ноги попеременно выдвигаются вперед и каждый прыжок выполняется за один оборот скакалки.

Комбинированные прыжки на двух ногах, выполняемые из шести позиций: **(50-100 повторений)**. Начинаете с выполнения прыжка на двух ногах из положения «ноги вместе», второй прыжок делаете из положения «ноги врозь», третий опять из положения «ноги вместе». Затем выполняются два прыжка с поочередным выдвижением вперед сначала правой, а затем левой ноги и завершается комбинация выполнением прыжка из первоначального положения «ноги вместе». Ниже представлена схема, иллюстрирующая выполнение одного цикла описанного выше упражнения:

Первая позиция: (Ноги вместе)

Вторая позиция: (Ноги врозь)

Третья позиция: (Ноги вместе)

Четвертая позиция: (Правая нога выдвинута вперед)

Пятая позиция: (Левая нога выдвинута вперед)

Шестая позиция: (Ноги вместе)

Прыжки с попеременно скрещиваемыми ногами: (50 повторений). Начните с выполнения комбинации: первый прыжок на двух ногах из положения «ноги вместе» и второй прыжок из положения со скрещенными ногами (правая нога сверху). Затем повторите прыжок из положения «ноги вместе» и сделайте прыжок, скрестив ноги таким образом, чтобы левая нога оказалась сверху.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

«ВЗРЫВНОЙ» СИЛЫ МЫШЦ НОГ

Сдвоенные однократные прыжки: (50 раз). Каждый из прыжков выполняется одним скачком, причем первый прыжок — за два оборота скакалки, а второй — за один оборот.

Сдвоенные однократные «затяжные» прыжки: (50 раз). Оба прыжка выполняются подряд с однократными отталкиваниями, за два оборота скакалки.

Однократные прыжки (с места): Количество выполняемых прыжков на двух ногах зависит от того, сколько вы сумеете их сделать за 30-60 секунд.

Прыжки, имитирующие бег на месте: Выполняется столько «Прыжков на одной ноге», поочередно отталкиваясь каждой ногой, сколько вы сумеете их сделать за 30-60 секунд.

Прыжки в квадрате: Для выполнения этого упражнения необходимо сделать разметку согласно образцу, приведенному ниже. (Вы можете сделать ее на полу с помощью шнура.)



Указания тренера: При использовании этих прыжков в качестве упражнений для круговой тренировки, их следует выполнять по нижеследующей схеме 1-8:

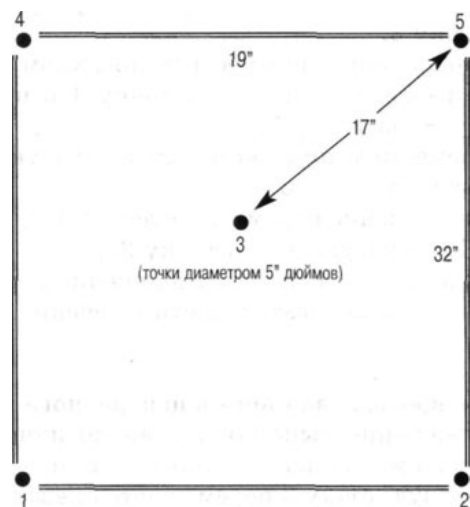
1. Из стороны в сторону (с позиции 4 на позицию 3 и обратно) — 50 раз на двух ногах.
2. Вперед и назад (с позиции 4 на позицию 1 и обратно) — 50 раз на двух ногах.
3. Вперед и назад на одной ноге (с позиции 4 на позицию 1 и обратно) — 25 раз на каждой ноге.
4. Из стороны в сторону на одной ноге (с позиции 4 на позицию 3 и обратно) — 25 раз на каждой ноге.
5. «Треугольник» (1-2-4) — 50 раз на двух ногах.

6. «Треугольник» на одной ноге (1-2-4) — 25 раз на каждой ноге.
7. Четыре прыжка подряд (1-3-2-4) — 50 раз на двух ногах.
8. Четыре прыжка подряд на одной ноге (1-3-2-4) — 25 раз на каждой ноге.

«ТОЧЕЧНЫЕ» ПРЫЖКИ

Этот комплекс прыжковых упражнений разработан для развития вестибулярного аппарата, координации движений и «взрывной» силы мышц ног. Прыжки выполняются перед началом силовой тренировки в сочетании с «Выпрыгиваниями из шестиугольника» через день в качестве альтернативных комплексу упражнений со скакалкой.

Можно приобрести инвентарь для выполнения этих упражнений, который выпускается различными фирмами, или сделать соответствующую разметку на полу. Размеры площадки для «точечных» прыжков:



Комплекс «точечных» прыжков состоит из семи упражнений. Стандартное время для выполнения одного упражнения — 20 секунд с 15-секундным перерывом на отдых между упражнениями. Порядок выполнения упражнений:

1. Прыжки на двух ногах: ноги врозь, ноги вместе, ноги врозь. Схема выполнения с указанием нумерации позиций:
 - A. Исходное положение: левая нога на точке 1, правая на точке 2.
 - B. Ноги вместе на точке 3.
 - C. Одновременно переместите прыжком «ноги врозь» левую ногу на точку 4, а правую — на точку 5.

- Д. Прыжком назад переместите обе ноги в точку 3.
- Е. Возвратите ноги в исходное положение: левую — на точку 1, правую — на точку 2.

Выполняйте прыжки в данной последовательности в течение 20 секунд.

Рекомендации тренера: Во-первых, атлет должен следить за сохранением равновесия в положении с согнутыми коленями. Мы подчеркиваем, что упражнение следует выполнять из низкой стойки. Во-вторых, для внесения элемента соревновательности пусть ваш партнер по тренировке считает количество прыжков, выполненных в каждом 20-секундном подходе в центральную точку 3. Старайтесь производить движения ногами как можно быстрее.

2. Ноги врозь, правая нога в центре, ноги врозь.

- А. Исходное положение: левая нога на точке 1, правая — на точке 2.
- В. Переместите прыжком только правую ногу в точку 3.
- С. Одновременно переместите прыжком «ноги врозь» левую ногу — на точку 4 и правую ногу — на точку 5.
- Д. Переместите прыжком только правую ногу обратно в точку 3.
- Е. Одновременно переместите левую ногу в точку 1, а правую ногу в точку 2.
- Г. Продолжайте выполнять движения ногами в данной последовательности в течение 20 секунд.

3. Ноги врозь, левая нога в центре, ноги врозь.

- А. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, за исключением того, что в центральную точку 3 перемещается левая нога.

4. «Восьмерки», выполняемые двумя ногами.

- А. Исходное положение: обе ноги на точке 1.
- В. Быстро перемещаете обе ноги на точку 3.
- С. Обе ноги на точку 5.
- Д. Обе ноги на точку 4.
- Е. Обе ноги на точку 3.
- Г. Обе ноги на точку 2.
- Г. Обе ноги на точку 1.
- Н. Продолжаете выполнять упражнение по схеме: 1-3-5-4-3-2-1.

5. «Восьмерки», выполняемые правой ногой.

- А. Упражнение выполняется в той же последовательности, что и упражнение 4, но только правой ногой.

6. «Восьмерки», выполняемые левой ногой.

- А. Упражнение выполняется в той же последовательности, что и предыдущие два (4 и 5), но только левой ногой.

7. Ноги врозь, ноги вместе, ноги врозь, поворот по часовой стрелке, ноги врозь, ноги вместе, ноги врозь, поворот против часовой стрелки.

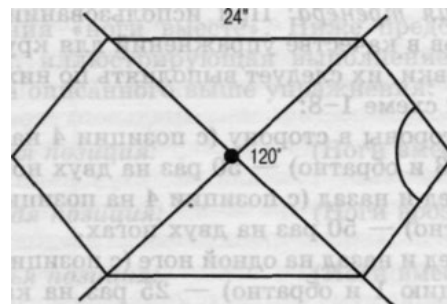
- А. Выполняется по той же схеме, что и упражнение 1, но только с поворотом на 180° по часовой стрелке, а затем с поворотом против часовой стрелки.

Рекомендации тренера: Во-первых, спортсмен должен быстро перемещать ноги, сохраняя равновесие в низкой стойке. Во-вторых, четко соблюдать последовательность выполнения движений согласно схеме. Необходимо концентрировать внимание на координации движений, сохранении равновесия и моментах касания ступнями «точек». Попрактиковавшись, вы сможете со временем выполнять предписанное количество повторений.

«ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ШЕСТИУГОЛЬНИКА»

Выпрыгивания выполняются до или после «точечных» прыжков. Целью этих прыжковых упражнений, предназначенных для проведения разминки, так же как и задачей «точечных» прыжков, является тренировка вестибулярного аппарата, координации движений и «взрывной» силы мышц ног.

С помощью шнура (мы используем кортовый шнур) сделайте на полу разметку равно-стороннего шестиугольника со стороной, равной 24 дюймам (1 дюйм = 2,4 см) и углами в 120°.



Указания тренера к выполнению упражнений:

Пункт 1: Атлет занимает исходную позицию в центре шестиугольника, лицом вперед, сохраняя на протяжении всего упражнения.

Пункт 2: Тренирующийся начинает выполнение упражнения с прыжка на двух ногах вперед (перепрыгивая через шнур) и сразу же возвращается прыжком назад — в центр шестиугольника.

Пункт 3: Глядя вперед, атлет перепрыгивает через вторую сторону шестиугольника и возвращается, в исходное положение в центре, продолжая упражняться до тех пор, пока не завершит выполнение трех полных кругооборотов.

Пункт 4: Прыжки следует выполнять из низкой стойки, перенося обе ноги через все стороны шестиугольника.

Пункт 5: Если вы хронометрируете время выполнения этого упражнения или используете его в качестве тестового, то включать секундомер следует после команды: «На старт, внимание, марш!» Когда атлет возвратится в исходное положение в центре шестиугольника после выполнения трех полных кругооборотов, остановите секундомер. При тестировании скорости выполнения следует вычитать по 0,5 секунды за каждую задетую ногами сторону шестиугольника при неудачном прыжке и по 1 секунде — за нарушение последовательности выполнения прыжков.

«Танцующие бабушки»: эти бабушки не пекут пирожки!» программа для тренировки мышц бедер от Беверли Джеминьяни

Беверли Джеминьяни — основатель и руководитель спортивного клуба «Танцующие бабушки». Она является четырехкратной чемпионкой и обладательницей золотых медалей, полученных за победы в Олимпийских играх для людей старшего возраста, а также удостоена почетного звания «Заслуженный мастер спорта США по аэробике» Советом при президенте США. Госпожа Джеминьяни имеет диплом «АСЕ» (Федерального совета по народному образованию США). Она выступала со своей программой в Белом доме и принимала участие в параде, посвященном Дню благодарения. Беверли Джеминьяни внесена в международный справочник «Who is Who». Ею были выпущены четыре видеокассеты с упражнениями для людей зрелого возраста и аудиокассеты, способствующие релаксации и восстановлению сил во время пеших прогулок.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ - ВЫПОЛНЯТЬ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ
Возьмите толстый телефонный справочник в 2,5 дюйма толщиной и оберните тремя полосками скотча вдоль и тремя — поперек.

1. В положении лежа на спине согните руки в локтевых суставах и расположите их на одной линии с головой локтями наружу и ладонями вверх. Согните ноги в коленях (ноги держите вместе) и положите телефонный справочник так, чтобы он удерживался на голених. Поднимайте ноги до тех пор, пока ваши бедра не будут располагаться под углом в 90° относительно пола, а голени с удерживаемой ими в горизонтальном положении книгой — параллельно полу. Колени должны находиться на линии бедер, а не над животом.
2. Плавным движением медленно вытяните ступни вперед примерно на 8 дюймов и медленно возвратите бедра в положение, перпендикулярное полу.

Примечание: Держите спину ровно, неподвижно прижатой к полу. Не продвигайте ступни во второй фазе упражнения слишком далеко, чтобы не подвергать нагрузке мышцы спины. Если поднятые колени окажутся над животом, это означает, что тренируемые мышцы не выполняют предназначенной для них работы.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ - ВЫПОЛНЯТЬ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

1. Встаньте одной ногой на справочник, колени расслабьте или слегка согните. Убедитесь, что вы стоите прямо, живот подобран, плечи расслаблены.
2. Медленно второй ногой шагните как можно дальше, вперед опуская ступню так, чтобы она целиком коснулась пола. Медленно возвратите ногу в исходное положение. Таким же образом сделайте шаг в сторону и шаг назад. По этой схеме (шаг вперед — шаг в сторону — шаг назад) выполните десять повторений для одной ноги. Растянув подколенное сухожилие и квадрицепс этой ноги, повторите упражнение для другой ноги. Постепенно увеличивайте количество повторений до 20 раз.

Примечание: При выполнении упражнения рабочая нога должна всегда опускаться полностью на всю ступню и настолько далеко от книги, на которой стоит вторая нога, насколько это возможно при сохранении вертикального положения туловища. Все движения следует производить медленно и плавно.

Это упражнение прорабатывает подколенные сухожилия, квадрицепсы, приводящие и отводящие мышцы бедра. Если вы будете производить движения руками (разведение в стороны, сведение и поднимание вертикально вверх, а затем опускание, поднимание перед собой и опускание вдоль туловища) одновременно с поочередным выполнением движений ногами, то сможете также ощутить и работу мышц брюшного пресса.

Упражнения, рекомендуемые магистром медицины Деборой М. Холмс людям пожилого возраста, для укрепления мышц таза и бедер

ЗАБОТА О ЛЮДЯХ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В большинстве случаев при составлении программ тренировок очень мало внимания уделяется упражнениям для пожилых людей. Поскольку с годами тело стареет, возникает ряд важных факторов, которые необходимо учитывать при выполнении любой тренировочной программы. При составлении программ для людей старшего возраста нужно исключать из них все упражнения, которые противопоказаны для данной группы тренирующихся. К этому виду можно отнести упражнения, оказывающие чрезмерные нагрузки на любую часть тела. Колени и бедра наиболее чувствительны к таким упражнениям.

Людям пожилого возраста чрезвычайно важно уделять особое внимание области бедер. Именно эта зона с годами становится наиболее подверженной травматизму. Тренирующимся старшей возрастной группы следует непременно воспользоваться разнообразными упражнениями для укрепления мышц таза и бедер, которые позволят выполнять движения по полной амплитуде. Также очень важно определить, какие качества мышц вам требуется развивать. Сконцентрируйте внимание на упражнениях, которые помогут лучше функционировать соответствующим группам мышц в повседневной жизни, например подниматься со стула и садиться на него, подниматься и спускаться по лестнице, наклоняться вперед, переступать через что-либо. По мере старения мышц и суставов эти основные движения становятся выполнять все труднее. Поэтому нам нужны упражнения, способствующие укреплению мышц, функционально задействованных в движениях такого рода.

Во избежание нежелательных осложнений во время проведения тренировок для людей стар-

шего поколения можно было бы порекомендовать сосредоточить внимание не на интенсивности, а на продолжительности занятий. Физическую форму в пожилом возрасте следует поддерживать не повышением уровня сложности упражнений, а посредством увеличения количества выполняемых повторений. Тем не менее если вы достаточно сильны и у вас нет проблем с суставами и мышцами, то выполнение любой тренировочной программы для пожилых с повышением уровня сложности упражнений не будет представлять для вас никакой опасности. Всегда пользуйтесь программами силовых тренировок, направленными на развитие и укрепление всех групп мышц, а также на защиту его мышц и скелета.

Людям старшего возраста, желающим укрепить мышцы таза и бедер, нам хотелось бы порекомендовать следующие упражнения.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

РАЗГИБАНИЕ СОГНУТЫХ В КОЛЕНЯХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ БЕДРА:

(с весом 60-75% от максимального)

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень физической подготовленности:	1	12-15
Средний уровень:	2	15-20
Продвинутый уровень:	3	12-15 (или «до отказа»)

СГИБАНИЕ НОГ В КОЛЕНЯХ НА ТРЕНАЖЕРЕ: (ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ)

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	12-15
Средний уровень:	2	15-20
Продвинутый уровень:	3	12-15 (или «до отказа»)

ЖИМ СТОПАМИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА СПИНОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ С ПОДНЯТЫМИ И СОГНУТЫМИ В КОЛЕНЯХ НОГАМИ:

(с весом 60-75% от максимального)

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	12-15
Средний уровень:	2	15-20
Продвинутый уровень:	3	12-15 (или «до отказа»)

Примечание: Избегайте приседаний со штангой на плечах и будьте осторожны при выполнении выпадов.

ПОДНИМАНИЕ НА НОСКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ: (БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ТРЕНАЖЕРАМИ, ПОДУШКИ РЫЧАГА КОТОРЫХ УСТАНОВЛИВАЮТСЯ НА ПЛЕЧАХ!)

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	25
Средний уровень:	2	25
Продвинутый уровень:	3	25 (или «до отказа»)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
Упражнения для ног, выполняемые в положении стоя: Эти физические упражнения особенно важны для укрепления мышц бедер и тренировки равновесия.

Отведение в сторону-вверх прямой ноги в положении стоя: Балансируйте на одной ноге; для сохранения равновесия используйте стул. Попеременно поднимайте каждую ногу в сторону-вверх.

Поднимание коленей вперед-вверх в положении стоя: Балансируйте на одной ноге; для сохранения равновесия используйте стул. Попеременно поднимайте каждую ногу, согнутую в колене, как можно выше вперед-вверх.

Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя: Балансируйте на одной ноге; для сохранения равновесия используйте стул. Попеременно поднимайте прямые ноги назад-вверх, удерживая туловище в вертикальном положении при выполнении упражнения.

Приседания на стул: Из положения стоя перед стулом приседание назад, опускаясь на стул, а затем вставайте с него.

Наклоны таза вперед в положении стоя: Из положения стоя (руки на бедрах) наклоните таз вперед и сконцентрируйте внимание на сокращении ягодичных мышц и напряжении мышц брюшного пресса.

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	15—20
Средний уровень:	1	25
Продвинутый уровень:	1	25 (или «до отказа»)

Упражнения для ног, выполняемые в положении лежа на полу: Эти упражнения специально разработаны для укрепления тазобедренных суставов. В зависимости от программы тренировок и наличия времени эти упражнения можно выполнять все вместе два-три раза в неделю, или делать одно из этих упражнений (но каждый раз разное!) в один тренировочный день.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

Поднимание прямых ног: В положении лежа на боку выпрямите ноги таким образом, чтобы бедра, колени и лодыжки находились на одной линии. Поднимите верхнюю ногу вверх и опустите ее.

Притягивание к грудной клетке согнутой в колене ноги с последующим ее выпрямлением: В положении лежа на боку для сохранения рав-

новесия согните слегка в коленном суставе нижнюю ногу. Верхнюю ногу, согнутую в колене, подтяните к грудной клетке, а затем выпрямите, энергично продвигая пятку вперед.
Поднимание ноги, согнутой в колене под углом в 90°: Лежа на боку, согните обе ноги в коленных суставах под углом в 90°. Поднимите верхнюю ногу, а затем опустите ее.

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	15-20
Средний уровень:	1	25
Продвинутый уровень:	1	25 (или «до отказа»)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЗАДНИХ ГРУПП МЫШЦ НОГ И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ:

Попеременное поднимание прямых ног назад-вверх: Лягте на живот и расслабьте мышцы верхней части тела. Поднимите одну ногу вверх.

Попеременное поднимание согнутых в коленях ног: Лягте на живот и расслабьте мышцы верхней части туловища. Согните одну ногу в колене под углом в 90° и направьте носок вверх. Поднимая ногу, тянитесь носком к потолку.

«Пожарный гидрант» (включается только в программы для среднего и продвинутого уровня физической подготовленности): В положении на четвереньках отведите согнутую в колене ногу в сторону. Старайтесь отводить колено до уровня бедра.

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ПРИМЕЧАНИЕ
Начальный уровень:	1	15-20	
Средний уровень:	1	15-20	Выполняется поднимаясь на колени и локти.
Продвинутый уровень:	1	25 (или «до отказа»)	Выполняется сохраняя положение стоя в упоре на локтях и коленях

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

«V»-образное разведение — сведение прямых ног: Лягте на спину. Поясница прижата к полу; кисти рук — под ягодицами. Начинайте выполнять упражнение с поднимания ног вертикально вверх. Разведите ноги, развернув носки кнаружи, а затем сведите ноги вместе. Сконцентрируйте внимание на сведении пяток вместе.

Соединение стоп в положение «лягушка»: Лягте на спину. Поясница прижата к полу; кисти рук — под ягодицами. Поднимите ноги вертикально вверх. Попробуйте соединить ступни

подошвами вместе. Согнутым в коленях ногам позвольте опуститься в направлении грудной клетки и соедините колени вместе, устремляя ступни вверх и выпрямляя ноги.

Поднимание прямой нижней ноги в положении лежа на боку: Лягте на бок и расположите верхнюю ногу позади нижней ноги. При поднимании и опускании нижней ноги носок ее стопы следует подтягивать к передней поверхности голени.

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Начальный уровень:	1	5-20
Средний уровень:	1	25
Продвинутый уровень: (или «до отказа»)	1	25

Программа тренировок мышц нижней части тела, разработанная Джоном Буццерио

Джон Буццерио инспектирует проведение занятий по фитнесу в центрах здоровья и теннисных клубах Нью-Йорка. Он занимается подготовкой инструкторов по фитнесу. Джон специализируется по вопросам общего планирования, связанных с индустрией фитнеса. Он дает частные консультации в таких областях деятельности, как бизнес-менеджмент, составление программ тренировок и дизайн клубных помещений. Джон является представителем Американского института спортивной медицины и имеет специальные удостоверения технолога по тестированию физических упражнений, специалиста по физической подготовке и руководителя программ. Джон Буццерио имеет ученые степени бакалавра по физической подготовке и магистра по спортивной физиологии.

ЗАКЛАДКА ОСНОВ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО РАЗВИТИЯ МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Я уверен, что вам приходилось слышать, как при описании фигуры человека ее сравнивают с песочными часами. А как насчет сравнения телосложения с леденцом на палочке? К людям, чьи фигуры соответствуют второму «образцу», относятся те, кто часами тренирует мышцы верхней части тела и очень мало времени уделяет, тренингу мышц ног. Для здоровья и хорошего самочувствия необходимо, чтобы все мышцы как верхней, так и нижней частей тела были равномерно развитыми. Так же как для возведения здания, для последующего развития мышц нижней части тела вам необходим прочный фундамент. Эта

программа упражнений составлена таким образом, чтобы тренинг мышц нижней части тела осуществлялся при минимальном напряжении мышц в области поясницы. Обязательно проведите разминку перед началом силового тренинга и помните о необходимости сосредоточиться на работе тренируемых мышц во время выполнения упражнений. Тренироваться по этой программе следует три раза в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Жим стопами в положении лежа спиной на тренажере с поднятыми и согнутыми в коленях ногами	3	15
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра	3	15
Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра	3	15
Поднимание на носки в положении сидя (на тренажере)	3	15

Программа упражнений для развития мышц ног (тяги на тросовом тренажере), предлагаемая Евгенией Тартелл

Евгения Тартелл является не только специалистом высокой квалификации, что подтверждается наличием различных дипломов (в том числе медсестры, бакалавра естественных наук, диплома «FIACA» и т. д.), но и основателем и руководителем Центра хиропрактики в Верхнем Вест саиде в Нью-Йорке. Она работает также хиропрактиком в Центре «Иквинокс» (Equinox Performance Center). В числе ее клиентов много известных исполнителей (танцоров, актеров и музыкантов). Кроме того, она является большим энтузиастом фитнеса и различных видов спорта.

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПОЛОЖЕНИИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ПЕРЕД БЛОЧНЫМ (ТРОСОВЫМ) ТРЕНАЖЕРОМ:

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ	ПРИМЕЧАНИЕ
1. Попеременное поднимание назад согнутых в коленях ног	1-3	до 20 или менее 20 повторений,	30 секунд	Для всех: после выполнения
2. Попеременное поднимание с последующим разгибанием согнутых в коленях ног	под-1-3	до 20	30 секунд или менее	увеличивайте вес.

ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ПЕРЕД БЛОЧНЫМ ТРЕНАЖЕРОМ:

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ	ПРИМЕЧАНИЕ
1. Поднимание прямых ног назад-вверх (стоя лицом к тренажеру)	1-3	до 20	30 секунд или менее	Для всех: после выполнения 20 повторений, увеличивайте вес
2. Приведение прямой ноги (стоя боком у тренажера)	1-3	до 20	30 секунд или менее	
3. Отведение в сторону-вверх прямой ноги (стоя боком у тренажера)	1-3	до 20	30 секунд или менее	

Упражнение из программы силовой тренировки команды «Чикаго Буллз» от Ала Вермила

Ал Вермил является тренером по атлетической подготовке и физической закалке баскетбольной команды «Чикаго Буллз». Он — единственный тренер, который работает с профессиональными спортсменами как из NBA, так и NFL.

Упражнение: Это комбинация выпада и поднимания в выпаде вверх на горизонтальную тренировочную скамью.

Исходное положение: Стоя со штангой на плечах (или с гантелями в руках, опущенных вдоль туловища), ноги на ширине плеч, носки ступней направлены вперед, расположитесь на расстоянии примерно двух ярдов (1 ярд = 0,9 м) от подставки или горизонтальной тренировочной скамьи.

Выполнение упражнения: Сделайте выпад вперед левой ногой, затем, подтянув правую ногу, поднимите ее на подставку или на скамейку. Подтяните левую ногу и тоже поднимите ее на подставку или скамейку, чтобы обе ваши ноги стояли на ней. Опустите левую ногу назад-вниз и выполняйте движения в обратном порядке: опустите с подставки (скамьи) правую ногу и возвратите ее, а затем и левую ногу в исходное положение.

Рекомендации тренера:

- Начинайте выполнять упражнение с легким весом отягощения.
- Это отличное упражнение для улучшения результатов в бете и прыжках.

- Выполняйте это упражнение в качестве альтернативного приседаниям со штангой на плечах.
- Использование легких весов отягощений уменьшает нагрузку на позвонки и межпозвоночные диски.
- Движения, выполняемые попеременно каждой ногой, являются специфичными для этого вида спорта.

Упражнения для укрепления мышц нижней части тела во время беременности, рекомендуемые магистром медицины Деборой М. Холмс

Существует ряд особенностей, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений беременными женщинами. Во время беременности организм подвергается химическим, физическим и структурным изменениям. Не существует неопровержимых доказательств того, что будучи беременной, нельзя выполнять физические упражнения; в действительности большинство фактов указывают на то, что тренинг во время беременности полезен и благотворен. Тем не менее если до беременности вы не занимались тренингом, то не рекомендуется начинать тренироваться именно теперь. Те, кто уже достиг определенного уровня физической подготовленности, могут продолжать выполнять упражнения, уделяя повышенное внимание состоянию своего организма во время каждой тренировки.

В период беременности перестраивающийся организм начинает постепенно ограничивать ваши возможности для спортивных занятий. Некоторые ограничения вы начинаете ощущать на раннем этапе беременности в связи с изменениями в гормональной системе; например, тошнота, повышенная утомляемость и потребность в более продолжительном сне. Вы можете обнаружить, что уже не ощущаете, как прежде, прилива энергии после проведенной тренировки. На этом этапе «основательный сон» гораздо предпочтительнее основательной тренировки. У вашего организма есть веские причины для того, чтобы требовать сна, поэтому необходимо прислушиваться к нему. Еще можно было бы порекомендовать изменить время проведения тренировок, перенести занятия на те часы дня, в течение которых вы ощущаете себя более энергичной. Вероятно, вы захо-

тите тренироваться по утрам, а не вечерами. Если у вас бывают приступы рвоты, то следует помнить о том, что будучи не в состоянии удерживать в организме питательные вещества, вы вряд ли сможете провести эффективную тренировку. В этот период не следует падать духом и расхолаживаться. Состояние, характерное для раннего срока беременности, обычно продолжается всего лишь от десяти до четырнадцати недель. За это время гормональная система слегка перестроится, и вы вновь ощутите прилив жизненных сил. Необходимо постоянно помнить о том, что первые месяцы являются самыми важными для обеспечения последующего благоприятного протекания беременности, поэтому следует особенно внимательно прислушиваться к своему организму и консультироваться с врачом по любому поводу, вызывающему у вас беспокойство.

Для тех, кто находится в хорошей спортивной форме, практически не существует реальных ограничений. В прежние годы рекомендовалось, чтобы во время выполнения упражнений пульс беременной женщины не превышал 140 ударов в минуту. Однако, благодаря последним научным исследованиям, было установлено, что беременные с хорошей физической подготовкой могут продолжать тренироваться в режиме привычного ритма сердцебиений, который считается для них нормальным, не рискуя вызвать ухудшение своего состояния. Самой важной мерой предосторожности является регулярный контроль за температурой тела: вам не следует слишком «перегреваться» во время тренировки. (По той же причине беременным женщинам не рекомендуется принимать горячие ванны или находиться в них продолжительное время.) Избежать повышения температуры тела при тренинге можно, занимаясь в прохладное время суток и сокращая время тренировки, поддерживая надлежащий уровень содержания воды в организме и надевая подходящую одежду, в которой вам будет прохладно и удобно.

Занимаясь силовой тренировкой, всегда соблюдайте правильную технику выполнения движений и концентрируйте внимание на своем дыхании. По мере увеличения срока беременности система кровообращения (впрочем, как и весь организм в целом) станет более подвержена стрессам, поэтому вам придется вносить коррективы в программу тренировок, приспособив ее к изменениям, происходящим в вашем орга-

низме. Помните о том, что увеличение веса тела потребует от вас больших усилий даже при выполнении обычных движений, не говоря уже о повышении энергозатрат в процессе силового тренинга. В вашем организме начнет вырабатываться вещество релаксин, которое способствует изменению состояния связок и костей; поэтому особое внимание следует уделить повышению весов отягощений. В действительности вы можете обнаружить, что вам не требуется увеличивать вес отягощений, которыми вы пользуетесь; даже если вы просто продолжите тренироваться, этого будет более чем достаточно, чтобы извлечь много пользы для своего здоровья во время беременности. Если вы занимаетесь по предлагаемой системе, то просто продолжайте поддерживать тот уровень спортивной формы, на котором вы находитесь, или переключитесь на выполнение упражнений для более низкого уровня физической подготовленности.

УПРАЖНЕНИЯ:

МЕСЯЦЫ 1-3 (ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР)

- Выполняйте все упражнения.
- Прислушивайтесь к своему телу!

МЕСЯЦЫ 4-6 (ВТОРОЙ ТРИМЕСТР)

- Вы можете обнаружить, что у вас возникают болевые ощущения. Измените программу соответственно.
- Старайтесь выполнять предписанное количество повторений каждого упражнения и придерживаться рекомендуемых весов отягощений на протяжении как можно более продолжительного периода второго триместра. Избегайте упражнений, при выполнении которых усиливается напряжение в области таза или брюшного пресса.
- Выполняйте приседания в позе с широко расставленными ногами или «приседания со скамьей» в положении стоя перед опорой (поместив между ног ниже уровня бедер стул или скамейку для ограничения амплитуды движения и обеспечения вспомогательной опоры). Не следует выполнять упражнения с отягощениями на плечах, если вы ощущаете боли в области поясницы.
- Со временем вам будет более трудно делать выпады, поэтому по мере необходимости вносите соответствующие коррективы в выполнение этих упражнений.

- Видоизменяйте упражнение «Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра», выполняя его как «Сгибание ног в положении сидя на тренажере» или «Попеременное сгибание в коленях ног в положении стоя перед блочным тренажером». Со временем вам станет трудно выполнять упражнения в положении лежа на животе или на спине.
- Замените упражнения для тренировки мышц таза типа «Поднимания таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами» такими упражнениями, как, например, «Попеременное поднимание прямых ног назад в положении стоя перед блочным тренажером» и т. п.

МЕСЯЦЫ 7-9 (ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР)

- Избегайте выполнения упражнений, в которых вы полностью лишены опоры. В вашем организме повысилось содержание релаксина, поэтому становится более вероятной потенциальная возможность травматизма.
- Наступает подходящее время для изменения программы тренировок и включения в нее преимущественно упражнений, выполняемых на тренажерах.
- При сохранении прежнего веса тренировочных отягощений сократите количество выполняемых подходов (одного-двух будет вполне достаточно):
Приседания на тренажерах (если имеется возможность)
Разгибание согнутых в коленях ног в положении сидя на тренажере для развития мышц бедра

Сгибание ног в коленях в положении лежа лицом вниз на тренажере для развития задних мышц бедра

Поднимание на носки на тренажере (в положении сидя или стоя)

Отведение бедер и приведение бедер в положении сидя на соответствующих тренажерах или «Поднимание прямой, повернутой внутрь ноги» (в положении лежа на боку с подушкой в качестве опоры для поясницы и живота)

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (часто включаются в программу тренировок вместе с упражнениями для тренировки мышц внутренней поверхности бедра)

Примечание: При первом проявлении таких тревожных симптомов, как боли стреляющего или спазматического характера, а также, в случае если вас просто что-либо беспокоит, необходимо немедленно обращаться к наблюдающему вас врачу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД:

- Помните, что релаксин будет присутствовать в вашем организме на протяжении почти года после рождения ребенка.
- Не спеша приступая к тренировкам после родов, предпочтительнее начинать с выполнения упражнений на тренажерах.
- Включение в программу тренировок по одному упражнению для каждой части тела и выполнение всего лишь по одному подходу каждого из них обеспечат полный и сбалансированный тренинг ваших мышц.
- Увеличивайте тренировочные нагрузки по мере восстановления своей физической формы.

Как самостоятельно составить программу для тренировок

Настанет время, когда вам, подобно оперившемуся птенцу, придется «покинуть гнездо» и приступить к созданию собственной программы тренировок. Приступая к этому творческому процессу, возможно, вы будете испытывать тревогу и беспокойство, что вполне понятно. Не волнуйтесь! В этой главе вы найдете все необходимые «инструменты» для работы над созданием собственной программы и сможете стать персональным тренером для самого себя.

Мы собираемся обрисовать в общих чертах основные принципы и важнейшие отправные моменты для создания вашей собственной тренировочной программы. То, что полезно одному индивидууму, может оказаться не так уж полезно для другого. Мы хотим, чтобы вы «нашли» свою программу тренинга, отвечающую вашим личным целям и потребностям.

1-я часть: создание модели

Когда вы приступаете к созданию программы, необходимо начинать с базовой модели, или плана, на основе которых будет проводиться вся последующая работа. Мысленно разделите нижнюю часть тела на пять областей: перед-

нюю, заднюю, наружную, внутреннюю и нижнюю.

Чтобы сделать программу, вам следует поразмыслить над тем, как вам хотелось бы сформировать и укрепить мышцы каждой из них. Это будет зависеть от ваших индивидуальных целей и нужд; следует учитывать такие факторы, как наличие «слабых» областей, ваши представления об эстетике форм человеческого тела и специфику вида спорта, которым вы занимаетесь. Очень важно постоянно помнить о том, что вы должны достичь не только привлекательной симметрии и пропорционального развития тела с точки зрения внешнего вида, но и сбалансированного развития силы и выносливости всех мышечных групп нижней части тела. Поскольку все упражнения в этой книге представлены по категориям в соответствии с пятью основными областями нижней части тела, вам будет довольно легко выбрать те из них, которые наиболее полно соответствуют вашим творческим замыслам.

2-я часть: базовые концепции

Для составления программы тренировок мышц таза и ног требуется предварительная подготов-

ка и внимательное отношение к деталям. Чтобы ваша программа была успешной, необходимо не только понимание базовых концепций тренинга, но и построение специфического тренировочного процесса согласно этим основным принципам.

Ключевыми (наряду с упоминавшимися ранее в 3-й главе) являются следующие принципы, которые вам придется учитывать во время работы над созданием собственной программы тренинга.

ОБЪЕМ

Самое простое определение понятия «объем» в плане силовой тренировки мышц нижней части тела можно сформулировать как количество выполняемых повторений упражнения. Если вы выполняете пятнадцать повторений упражнения в одном подходе, то объем тренировочной нагрузки будет выше, чем при выполнении десяти повторений того же упражнения. Общий объем тренировочной нагрузки определяется посредством умножения всего количества выполненных подходов на количество повторений. Создавая серию программ на перспективу, вам следует обратить внимание на общий объем тренинга и убедиться, что запланированная нагрузка будет достаточной, а не чрезмерной. Не менее важно правильно сочетать объем тренировки с ее интенсивностью. Между двумя этими компонентами существует обратно пропорциональная зависимость: при увеличении интенсивности выполнения упражнений их объем (количество) следует уменьшать, и наоборот.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Проще всего измерять интенсивность тренировки весом отягощений, которые вы поднимаете. Интенсивность как степень напряжения, с которой вы тренируетесь, зависит от поставленных целей, специфики тренинга и стадии, на которой он осуществляется, а также от спортивной формы и возраста тренирующегося. Пределы допустимой интенсивности тренинга могут значительно отличаться, поскольку зависят от уровня физической подготовленности каждого человека. Начинающим атлетам или новичкам не следует пытаться приступать к высокоинтенсивным тренировкам до тех пор, пока ими не будет заложен соответствующий «фундамент» для такого тренинга. На интенсивность проведения тренировки также может оказывать влияние общий объем выполняемой

работы. Интенсивность является ключом к успешной тренировке. Каждому следует тренироваться с такой интенсивностью, при которой прорабатываемые мышцы доводятся до состояния утомления при выполнении предписанного количества повторений.

ВНЕСЕНИЕ РАЗНООБРАЗИЯ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ

Принципом внесения изменений в программу тренинга пренебрегают чаще, чем любым другим принципом. Тренировочный процесс должен претерпевать изменения по следующим причинам: для предотвращения состояния перетренированности, во избежание «плато» (застоя в росте результатов) и скуки от однообразия выполняемой программы, а также для достижения наиболее оптимального тренировочного эффекта.

Разнообразить программу тренировок можно посредством изменения интенсивности и объема нагрузки. Когда вы впервые начинаете тренировать мышцы нижней части тела, вам значительно легче «шокировать» их, провоцируя на соответствующую адаптацию. По мере повышения своего уровня физической подготовленности вам придется значительно чаще вносить изменения в программу тренировок. Примером того, как это можно сделать, является увеличение веса отягощений (интенсивности) и снижение количества выполняемых повторений (объема) при выполнении упражнений. Другим способом внесения разнообразия в тренировочный процесс может послужить действие, противоположное предыдущему: увеличение объема (количества повторений) при снижении интенсивности (веса отягощений). Если вы планируете внесение изменений в программу по объему и интенсивности нагрузок, следует варьировать очередность однотипных тренировочных дней в течение недели. День высокоинтенсивного тренинга («тяжелый») должен чередоваться с днем низкоинтенсивных занятий («легким»). Употребление определений «тяжелый» и «легкий» может оказаться отчасти неправильным. Для достижения оптимального тренировочного эффекта перегрузка (т. е. «утомление» мышц) должна происходить как в «тяжелые», так и в «легкие» тренировочные дни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И РЕАБИЛИТАЦИЯ

Важнейшим преимуществом силового тренинга (в том числе и тренировки мышц нижней части

тела) является профилактика травматизма. Укрепление мышц и связочного аппарата (посредством надлежащего силового тренинга) улучшает осанку и положительно сказывается на состоянии специфических структурных зон скелета. В организме удерживается большее количество кальция, что ведет к укреплению костей. Все это способствует снижению потенциального травматизма в тренируемой области тела.

Если человеку, регулярно занимающемуся силовой тренировкой мышц, настолько не повезло, что он получил травму, то восстановление поврежденной области тела у него будет происходить значительно быстрее, чем у того, кто не занимается по программе силового тренинга.

Вам следует выбирать и включать в свою тренировочную программу упражнения, отвечающие целям достижения таких явных преимуществ, как профилактика травматизма, быстрое восстановление и наиболее полная реабилитация. С другой стороны, необходимо избегать тех упражнений, выполнение которых может отрицательно сказаться на состоянии специфических участков вашего тела.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Не все упражнения созданы «равными». Для обеспечения наилучшего общего развития мышц нижней части тела вам следует включить в свою программу упражнения трех видов: (1) высокоинтенсивные с короткой продолжительностью выполнения; (2) средние по интенсивности и продолжительности; и (3) низкоинтенсивные и самые продолжительные (по количеству выполняемых повторений). Другими словами, вам необходимо, чтобы в программу входили сложные упражнения, от которых вы быстро утомляетесь, и упражнения полегче, которые вы сможете выполнять более продолжительное время.

Включение таких разных по энергозатратам упражнений в планы своих тренировок обеспечит наиболее полное общее развитие мышц нижней части тела. Создание программы на основе трех видов упражнений гарантирует проработку различных групп мышц тканей, вносит разнообразие и делает специфичным режим тренинга. Для извлечения наибольшей пользы от применения этого принципа вам следует строить свой тренировочный процесс с выполнением упражнений каждого уровня интенсивности по методу периодизации (см. ниже раздел «3-я часть 3: Периодизация»).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

Все мы стремимся к самосовершенствованию; в нем заключается посылка этой книги. Тренировки помогают нам достигать более высоких результатов как в повседневной деятельности, так и во время активного отдыха.

Работая над составлением программы тренинга мышц нижней части тела, необходимо проанализировать свои слабые стороны и уточнить, совершенствованием каких качеств вам предстоит заниматься. Может быть, вам хотелось бы улучшить свои достижения в каком-либо роде деятельности или виде спорта? Следует помнить о том, что в нижней части тела сосредоточена значительная часть энергетического потенциала человеческого организма. Энергия зачастую иницируется нижней частью тела. Обратите внимание на свои движения в повседневной жизни или во время занятий спортом. Входят ли в их число бег, прыжки, сохранение равновесия, изменение направления движения и(или) перемещение веса тела при работе мышц ног в «ударном режиме»? Могу поспорить, что да. На основе проведенного анализа следует выбрать соответствующие упражнения для тренировки мышц нижней части тела, представленные в третьей части нашей книги и усовершенствовать технику выполнения этих специфических движений.

ПРОПОРЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Пропорциональное развитие мышц является еще одним фактором, который необходимо учитывать при выборе упражнений. Мышцы нижней части тела совместно участвуют в разнообразных движениях, а также выполняют работу по поддержанию туловища в вертикальном положении. Упражнения для тренировки мышц нижней части тела должны способствовать развитию всех групп мышц этой области (см. 2-ю часть), прорабатывая их под различными углами (см. 3-ю и 4-ю части).

Все мышцы необходимо тренировать, стремясь обеспечить их сбалансированное развитие. Когда отдельная мышца или группа мышц становится значительно сильнее других, это влечет за собой резкое повышение вероятности потенциального травматизма.

Никогда не следует пренебрегать тренингом «сильной» области нижней части тела ради тренировки более слабых мышечных областей: продолжайте прорабатывать ее в режиме поддержания формы (с меньшей интенсивностью

или в уменьшенном объеме, или снизив то и другое).

В программу надо включать комплексные упражнения, воздействующие одновременно на две и более групп мышц.

Тренировочные программы, представленные в этой книге, составлены таким образом, чтобы способствовать достижению оптимальных результатов, обеспечивая пропорциональное и симметричное развитие прорабатываемых мышц. Вы можете выбирать упражнения из этих программ или создать свою собственную.

СПЕЦИФИКА

Специфика, или принцип «САКПТ» (специфика адаптации к предъявляемым требованиям), в процессе тренировок, проводимых по методу прогрессивной сверхнагрузки, является одним из важнейших моментов при составлении программы тренинга. Упражнения следует выбирать с учетом соответствия вашим специфическим нуждам. Например:

Стадия развития спортивной формы: На выбор упражнений влияет стадия развития вашей спортивной формы: подготовительная, относительной стабилизации, «пиковая» (соревновательная) и т. д.

Вид спорта или род деятельности: Решающим фактором при отборе упражнений являются конкретные требования, предъявляемые тем видом спорта, которым вы занимаетесь, к уровню развития мышц нижней части тела. Вам необходимо тренироваться для выполнения специфических движений, а также развивать силу мышц с учетом энергозатрат для данного вида спорта. Вероятно, в главе 25 вы сможете найти программы тренировок и упражнения, разработанные профессионалами в этой области и предназначенные для улучшения результатов в вашем виде спорта.

Личные цели: Выбирая упражнения, вы должны исходить из поставленных целей, знать, чего вы хотите и сколько времени можете потратить на тренировки. Если вы — профессиональный культурист, то ваши цели будут значительно отличаться от скромных планов тех, кто хочет немного укрепить мышцы нижней части тела и повысить общий уровень своей спортивной подготовки.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Вообще лучше всего начинать выполнение упражнений с тренировки самых крупных мышц, постепенно переходя к проработке са-

мых мелких мышц (см. главу 2). Но эта последовательность может изменяться в зависимости от поставленных личных целей, а также в связи с необходимостью разнообразить тренировочную программу. Если вашей главной целью является формирование икроножных мышц, то вам следует начинать тренировку именно с них. Но сохранение одного и того же порядка выполнения упражнений в течение продолжительного времени может привести к застою в развитии мышц (а не к адаптации), а значит, в итоге вы получите меньше пользы от тренинга, чем это было бы возможно.

3-я часть: периодизация тренировки

Периодизация тренировки — это метод организации и систематизации, помогающий планировать физические нагрузки. Это циклический тренинг, который включает в себя все основные тренировочные принципы и помогает подвести спортивную форму к наивысшему («пиковому») состоянию. Метод периодизации широко применяется в мире величайшими спортсменами и выдающимися тренерами по атлетической подготовке и физической закалке (некоторые из них принимали участие в создании этой книги).

К сожалению, объем этой книги не позволяет дать исчерпывающую информацию о методике периодизации, но представленные в ней основные сведения помогут вам в работе над программой для тренировки мышц нижней части тела.

Основой для периодизации является общий адаптационный синдром (ОАС), исследованный еще в 1930-х годах. Он подразумевает описание процесса адаптации человека к стрессу. Этот процесс имеет три четко выраженные фазы:

1. Стадия тревоги — Это первоначальная индивидуальная реакция на тренировочную нагрузку. Она может выражаться в виде временного ухудшения мышечной производительности вследствие «утомления» и болевых ощущений.
2. Стадия резистентности (сопротивления) — Эту стадию можно охарактеризовать как период адаптации профессионального спортсмена или любителя к воздействиям стимулирующего тренинга. Она может сопровождаться физиологическими, механическими, структурными и психологическими изменениями организма.

3. Стадия истощения (перетренировки) — Если физическая нагрузка слишком велика для тренирующегося, то могут проявляться симптомы перетренировки. Это состояние может выражаться: в застое роста результатов и снижении уровня в технике выполнения движений; в хронической усталости; в потере аппетита; в потере веса за счет уменьшения мышечной массы; в повышении вероятности заболеваний; в повышении вероятности травматизма; в недостатке мотивации и низкой самооценке.

На этой стадии вряд ли следует ожидать запланированных результатов в плане адаптации. Во избежание перетренировки также необходимо учитывать стрессы окружающей среды: социальные потрясения, неполноценное питание, недостаток сна и слишком напряженный график работы.

Ваша цель — оставаться на стадии сопротивления, что даст возможность вашему организму адаптироваться к стрессовому напряжению, вызываемому тренировками, и будет способствовать продолжительному процессу совершенствования. В этом и заключается смысл применения метода периодизации.

Результативность спортивных занятий зависит от тщательно продуманной программы, спланированной с учетом основных тренировочных принципов. Благодаря такой программе вы **СМОЖЕТЕ** достичь поставленных целей.

ЦЕЛИ

Первым ключевым шагом на пути к созданию собственной программы тренинга мышц нижней части тела является определение целей.

Во-первых, необходимо определить важнейшие области тела, которые требуют наиболее тщательной проработки. Очевидно, что мышцы, относящиеся к нижней части тела (см. Часть 2), будут иметь для вас первоочередное значение. Вы можете установить, что отдельные группы мышц могут нуждаться в преимущественном тренинге. Но следует помнить о том, что недопустимо пренебрегать тренировкой ни одной из групп мышц этой части тела. Если формирование мышц определенной области является вашей главной целью, то начинать тренировки следует с укрепления мышц именно этой области зоны.

Во-вторых, следует провести различие между эффективным и малоэффективным тренин-

гом. В большинстве случаев это зависит от вашего личного отношения. Вы должны выполнять самые эффективные по уровню воздействия упражнения, а не те, которые делать удобно и весело.

В-третьих, определите оптимальную продолжительность и периодичность проведения тренировок. Вы должны научиться определять для себя оптимальный уровень нагрузки при выполнении упражнений. Вам необходимо определить, какая продолжительность тренировки будет достаточной, а какая чрезмерной, как часто следует тренироваться и т. д.

В-четвертых, планируйте сроки проведения тренировочных циклов, по истечении которых вы сумеете подвести мышцы нижней части тела к одновременному пику в их развитии. «Пиковое» состояние может быть приурочено к началу соревнований или всего лишь к началу пляжного сезона. Конкретные сроки зависят от поставленных целей и помогают в планировании программы. Во время «пикового» периода все составляющие компоненты вашей спортивной формы должны проходить наивысшую стадию своего развития: силовая тренировка, рациональное питание и т. д.

Помните о том, что на свете существует не так уж много вечных, «высеченных в камне» истин, особенно из числа тех, которые имеют отношение к фитнесу. Периодическая переоценка и изменение целей и методов их достижения являются неотъемлемыми аспектами любой успешной долгосрочной программы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦИКЛЫ

После того как вы поставили перед собой определенные цели, можно переходить к планированию тренировочного процесса, который подразделяется на 4 фазы, или цикла:

Макроцикл: Это самая продолжительная фаза тренинга. Ее продолжительность зависит от целей, которые вы ставите перед собой. Вообще макроцикл начинается в конце одного «пикового» периода и завершается с началом следующего. Для макроцикла характерны долгосрочные цели и специфические временные рамки, в пределах которых вам хотелось бы достичь периода пикового состояния: шесть недель, шесть месяцев или один год. Макроцикл включает в себя три компонента: подготовительный период (мезоциклы и микроциклы), пиковый (соревновательный) и переходный периоды.

Мезоцикл: Следующим по своей продолжительности тренировочным циклом является мезоцикл. Несколько мезоциклов составляют один макроцикл. Число, продолжительность и цели мезоцикла будут зависеть от специфики целей, которых вы намерены достичь. (Три уровня каждой тренировочной программы, представленные в главе 17, могут служить примерами мезоциклов.) Например, целью первого мезоцикла может стать физическая подготовка, включающая в себя большой объем и довольно низкую интенсивность тренинга и создающая основу для последующего развития силы и выносливости мышц. Для следующего мезоцикла может быть поставлена цель достижения среднего уровня интенсивности тренинга (посредством увеличения веса отягощений, выполнения более сложных упражнений, сокращения времени для отдыха и т. д.). Повышение уровня интенсивности повлечет за собой уменьшение рекомендуемого объема тренировок. Цель третьего мезоцикла может заключаться в ориентации на силовую тренировку (повышение интенсивности при уменьшении объема тренинга). Финальный мезоцикл, в котором вы достигаете «пика» своей физической формы, может включать более тщательный анализ: какие группы мышц слабые и нуждаются в дополнительной проработке; какие группы мышц сильные; какие упражнения произвели лучший тренировочный эффект за истекший период; ваша диета, психофизическое состояние и т. д.

В зависимости от специфических целей методика достижения пиковой формы мышц нижней части тела для каждого тренирующегося носит индивидуальный характер. Те, кто стремится к достижению силы и мощи мускулов, могут продолжать наращивать интенсивность и уменьшать объем тренировок, концентрируя внимание на оптимальном восстановлении сил перед соревнованиями. Доводя мышцы нижней части тела до пикового состояния, бодибилдеры могут наращивать объем тренировок, снижая их интенсивность. Атлеты могут уделять больше времени и внимания отработке движений, которые являются специфическими для тех видов спорта, которыми они занимаются; аспектам, связанным с обменом веществ, и повышению своего мастерства, подходя к пику соревновательной формы (на протяжении соревновательного сезона ими может достигаться несколько пиковых фаз). Чем лучше подготов-

ка, тем лучше ваше состояние и тем дольше вы будете способны оставаться на пике своей физической формы.

Период «пикового» состояния: Это период кульминации, когда весь объем проведенных тренировок подводит вас к достижению наивысших результатов. Несомненно, для каждого он сугубо индивидуален. Для элитных атлетов этот период может быть очень сложным из-за количества составляющих компонентов (силы, выносливости, специфического спортивного мастерства, диеты, психофизического состояния и т. д.), которые следует подвести к одновременному пику в их развитии. То же справедливо и в отношении профессионалов бодибилдинга. Все становится несколько проще, когда вашей целью является лишь приведение в порядок мышц нижней части тела. Если вы хотите, чтобы период «пикового» состояния мышц таза и ног пришелся как раз на пляжный период, то вам следует сосредоточить свои усилия на трех основных направлениях: силовом тренинге мышц нижней части тела, диете и тренировках на свежем воздухе. Достижение «пикового» периода происходит тогда, когда все эти элементы одновременно проходят наивысшую стадию своего развития.

Микроцикл: Каждый мезоцикл состоит из микроциклов. Микроциклы еще более конкретизируют цели тренинга, которые планируются на каждый день. Один день может включать высокоинтенсивную и низкообъемную тренировку, а на следующий день спортивные занятия могут проводиться с большим объемом тренинга при умеренной интенсивности выполнения упражнений. Вы можете пойти также по пути дальнейшего усложнения, как предлагается в «Программах предельно интенсивных тренировок мышц ягодиц, бедер и голеней» (см. главу 22), изо дня в день прорабатывая различные группы мышц нижней части тела и изменяя уровни интенсивности и объема тренировок, а также их специфику. В большинстве случаев продолжительность микроцикла составляет от одной до четырех недель.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

К сожалению, долго находиться на пике тренировочной формы бывает очень сложно. Период, приходящий на смену пиковому периоду, называется переходным.

Он предназначен внести разнообразие в тренировочную программу именно тогда, когда ор-

ганизму необходимо восстановиться и набрать сил, как физических, так и моральных. Как и подразумевает сам термин «переходный», эта фаза вашей подготовки является отправным моментом для перехода к новому, более высокому уровню физического развития в следующем макроцикле или к достижению запланированных целей.

Нам не хотелось бы, чтобы на основании вышеизложенного вы пришли к выводу, что мышцы нижней части тела не могут постоянно выглядеть наилучшим образом. Переходный период поможет вам обеспечить поддержание эффективного внешнего вида мышц ягодиц, бедер и голеней. Без переходного периода попытки удержаться как можно дольше на пике физической формы в конечном счете привели бы к третьей стадии основного адаптационного синдрома — перетренировке. Организму необходимо дать время для отдыха от пиковой фазы с сопутствующими ей ограничениями в рационе питания и высокой интенсивностью тренировочного процесса, которые могут привести к перенапряжению.

Представление об отдыхе у большинства людей ассоциируется с сидением на пятой точке и абсолютным бездельем. Но это совершенно не соответствует действительности в отношении переходного периода. Вы будете продолжать тренировки, снизив их объем и интенсивность. Отдыхайте физически активно, занимаясь тем, что вам по душе. В сочетании с физически активным отдыхом можно проводить тренировки мышц нижней части тела один раз в неделю (следуя соответствующим рекомендациям и указаниям тренера). В зависимости от поставленных целей и запланированного начала следующего «пикового» периода переходный период обычно продолжается от одной до двух недель.

Расчет на интуицию в составлении программы тренировок

Уровень полученной подготовки уже позволяет вам рассчитывать на свою интуицию в отношении правильного применения концепций периодизации. Методика периодизации тренировочного процесса позволяет вам определять и объединять различные компоненты, необходимые для достижения полной реализации потенциала мышц нижней части тела. Используя базовую модель разделения нижней части тела на

отдельные области (переднюю, заднюю, внутреннюю, внешнюю) и нижнюю и следуя основным тренировочным принципам, о которых рассказывалось здесь и в главе 3, вы сможете выбирать упражнения из числа представленных в этой книге для составления собственной индивидуальной программы. Затем, в соответствии с естественными циклами периодизации, вы сможете разработать серию продвинутых программ, позволяющих как можно дольше оставаться на стадиях развития и «пика» своей физической формы, чтобы достичь целей, поставленных в отношении мышц ягодиц, бедер и голеней.

Удачи вам в применении передовых принципов! Полагаясь на вышеперечисленные принципы, вы сможете достичь оптимальных для вас результатов, продолжая тренироваться так долго, как вы этого захотите.

Учимся на конкретном примере

Допустим, что сегодня первое июня, а вы хотите достичь «пика» спортивной формы к началу турнира по теннису (первенства клуба), который будет проводиться в следующий выходной после Дня труда (т. е. после первого понедельника сентября). Следовательно, вам нужно составить программу для трехмесячного макроцикла.

Вероятно, планируя подведение мышц нижней части тела к пику развития, вам следовало бы разбить макроцикл тренировок на одномесячные мезоциклы, разделив их на двухнедельные микроциклы для первых двух месяцев и на однедельные микроциклы для последнего месяца. Если вы собираетесь принимать участие в других турнирах, которые будут проводиться в течение лета, то это хорошо. Однако предположим, что для вас этот сентябрьский турнир является самым важным соревнованием сезона и именно к сентябрю вам хотелось бы достичь пика своей спортивной формы.

В результате вышеупомянутой разбивки у вас может получиться следующее:

Первый месяц: Это подготовительный период. Вам необходимо заложить надежный «фундамент», выполняя низкоинтенсивные упражнения с большим количеством повторений. В программу тренировок первого микроцикла следует включить базовые упражнения для силовой

тренировки мышц, которые будут способствовать повышению прочности суставов. В программу второго микроцикла могут быть включены упражнения, более сложные по технике выполнения. Поэтому, прежде чем вы начнете оттачивать свое спортивное мастерство в качестве теннисиста, очень важно, чтобы к силовой тренировке мышц таза и ног вы приступали со свежими силами.

Второй месяц: На протяжении этого периода первоочередной задачей является повышение интенсивности тренинга; в результате этого объем тренировки снижается. В течение первого двухнедельного микроцикла можно добавить еще несколько специальных упражнений. Включив в программу тренировок второго микроцикла упражнения, отвечающие специфическим требованиям тенниса, вы увеличиваете объем тренинга (по сравнению с предыдущим микроциклом) и снижаете его интенсивность. Тренировки на теннисном корте для повышения мастерства и оттачивания техники выполнения движений, характерных для этого вида спорта, начинают становиться для вас все важнее и требовать более продолжительного времени.

Третий месяц: В этом месяце вы переходите к однонедельным тренировочным микроциклам. В течение первой недели интенсивность тренинга снова возрастает (она должна быть выше

по сравнению с интенсивностью выполнения упражнений в первом микроцикле второго месяца), а объем соответственно уменьшается. На протяжении второй недели вы приступаете к более специфичному подведению развиваемых мышц к «пиковому» состоянию посредством выполнения программ круговых тренировок. Тренировки на корте приобретают первоочередное значение. Программы занятий третьей недели отличаются лишь чуть более короткими перерывами на отдых при выполнении тех же упражнений.

На протяжении этих трех недель продолжайте постоянно повышать интенсивность непосредственно своего, «профильного» тренинга. Если в течение этого периода вам приходится принимать участие в других соревнованиях, то следует засчитать дни своего выступления на последнем турнире в качестве тренировочных; дни, потребовавшиеся для участия во всех предыдущих соревнованиях, можете считать «неудачными».

На последнюю неделю следует запланировать один тренировочный день, а упражняться, по крайней мере, за 72 часа до начала турнира. Ваш полиметрический тренинг также должен совпадать с этим расписанием. Повышение спортивного мастерства и практика на корте теперь имеют первостепенное значение.

Трудно иметь прекрасное самочувствие и отлично выглядеть, если у вас дряблые неразвитые мышцы нижней части тела. Каждый тренирующийся знает, что для укрепления и «подтяжки» мышц ягодиц и ног недостаточно совершать пробежки. Тренировка этой части человеческого тела стала своего рода наукой. Так какие же физические упражнения считаются самыми лучшими и как можно научиться их выполнять? Какие программы тренировок окажутся наиболее эффективными для вас и будут наиболее полно соответствовать вашим физическим данным и потребностям? Книга «Бодибилдинг. Тренировка ног и таза» даст вам всеобъемлющую программу, разработанную для достижения максимального развития этих частей тела и не требующую от вас чрезмерных усилий. В ней вы найдете самые лучшие упражнения для укрепления и повышения тонуса мышц ягодиц, бедер и ног. Представленные в широком диапазоне, они способны придать именно ту силу и упругость мышечным тканям нижней части вашего тела, о которой мечтает каждый.

- Полное и всеобъемлющее пособие по формированию и развитию мышц нижней части тела, предназначенное для всех - от начинающих заниматься фитнесом до профессиональных тренеров по физической подготовке.
- Свыше сотни упражнений для тренировки мышц ягодиц, ног и бедер — от традиционных сгибаний ног в коленях и приседаний до более радикальных: стретчинга с поворотами верхней части тела при неподвижно зафиксированной нижней и гиперрастягивания мышц, — полученные из различных источников, в том числе и любезно предоставленные тренерами NFL по атлетической подготовке, бодибилдерами, танцовщицами, кикбоксерами, мастерами восточных единоборств и специалистами по йоге.
- Первоклассные программы тренировок, разработанные одними из самых лучших инструкторов, тренеров, специалистов спортивной медицины и бодибилдеров — профессионалов-новаторов и энтузиастов фитнеса в Америке.
- В раздел «Энергетика питания» включены планы (меню на неделю, позволяющие избавиться от излишков жира, не жертвуя ежедневной частотой принятия пищи или любимой едой) и рецепты превосходных блюд, полезных для здоровья.
- Специальные методы укрепления мышц в проблемных зонах, таких, как поясница.
- Разъяснения по поводу наиболее часто встречающихся ошибочных мнений относительно тренировок, диеты и физических упражнений.
- Анатомия и некоторые сведения о мышцах, которые помогут вам научиться понимать свое тело и тренировочный процесс.
- Как самому стать своим личным тренером и разработать собственную программу тренировок.
- В книге содержатся главы, посвященные проблемам питания и диеты, правильной технике выполнения движений, основам философии тренировок и развитию навыка концентрировать сознание.

КНИГА «БОДИБИЛДИНГ. ТРЕНИРОВКА НОГ И ТАЗА» ЯВЛЯЕТСЯ ПОСОБИЕМ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ ТОНУСА МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА. ТАК ЖЕ, КАК И ПРЕДЫДУЩЕЙ КНИГЕ - «БОДИБИЛДИНГ. ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА», ЭТОМУ ИСТОЧНИКУ РАЗНООБРАЗНЫХ СВЕДЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, СУЖДЕНО СТАТЬ КЛАССИКОЙ ФИТНЕСА. НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК, ВСЕРЬЕЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЙ В МАКСИМАЛЬНОМ РАЗВИТИИ МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СВОЕГО ТЕЛА, НЕ СМОЖЕТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЭТОЙ КНИГИ.

Этот файл был взят с сайта

<http://all-ebooks.com>

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях. После ознакомления с содержанием данного файла Вам следует его незамедлительно удалить. Сохраняя данный файл вы несете ответственность в соответствии с законодательством.

Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует за собой никакой коммерческой выгоды.

Эта книга способствует профессиональному росту читателей и является рекламой бумажных изданий.

Все авторские права принадлежат их уважаемым владельцам.

Если Вы являетесь автором данной книги и её распространение ущемляет Ваши авторские права или если Вы хотите внести изменения в данный документ или опубликовать новую книгу свяжитесь с нами по email.