

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Н.Д. Суслов, С.А. Мельникова, В.А. Сулова

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТической  
ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ  
ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Учебное пособие



Владимир 2012

УДК 796.012

ББК 75.69.11

С 90

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент Владимирского  
государственного гуманитарного университета  
*Н.С. Воробьев*

Кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры  
физической подготовки Владимирского юридического института  
ФСИН России  
*А.В. Гадалов*

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Суслов, Н. Д.**

С 90      Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учеб. пособие / Н. Д. Суслов, С. А. Мельникова, В. А. Сулова; Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2012. – 67 с. – ISBN 978-5-9984-0260-9.

Разработано для студенток, занимающихся на уроках физической культуры атлетической гимнастикой. Рассмотрено несколько типов телосложения девушек. Приведены общие рекомендации для каждого из типов, а также планы тренировок, рассчитанные на двухразовые занятия в неделю. Пособие помогает лучше освоить технику выполнения упражнений, понять работу различных групп мышц. Все упражнения, используемые в программах, подробно рассмотрены и описаны.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 41. Библиогр.: 11 назв.

УДК 796.012

ББК 75.69.11

ISBN 978-5-9984-0260-9

© ВлГУ, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
1. Оборудование зала атлетической гимнастики.....	7
1.1. Штанга.....	7
1.2. Гантели.....	7
1.3. Тренажеры.....	7
1.3.1. Кардиотренажеры.....	7
1.3.2. Силовые тренажеры.....	9
Вопросы для самоконтроля.....	9
2. Типы телосложения у девушек.....	11
2.1. А-образная фигура.....	11
2.2. Н-образная фигура.....	12
2.3. I-образная фигура.....	12
2.4. О-образная фигура.....	12
2.5. Т-образная фигура.....	12
2.6. Х-образная фигура.....	12
Вопросы для самоконтроля.....	14
3. Методики тренировок и общие рекомендации для девушек с различными типами фигур.....	15
3.1. Рекомендации для девушек А-типа.....	15
3.2. Рекомендации для девушек Н-типа.....	16
3.3. Рекомендации для девушек I-типа.....	18
3.4. Рекомендации для девушек О-типа.....	19
3.5. Рекомендации для девушек Т-типа.....	21
3.6. Рекомендации для девушек Х-типа.....	22
Вопросы для самоконтроля.....	23
4. Упражнения для развития мышц различных частей тела.....	24
4.1. Упражнения для мышц спины.....	24
4.2. Упражнения для мышц плечевого пояса.....	34
4.3. Упражнения для грудных мышц.....	40

4.4. Упражнения для мышц рук.....	47
4.5. Упражнения для мышц ног.....	54
4.6. Упражнения для мышц брюшного пресса.....	63
Вопросы для самоконтроля.....	67
Заключение.....	68
Библиографический список.....	69



## ВВЕДЕНИЕ

В любое время наряду с воспитанием умственным, нравственным и эстетическим физическое воспитание играет важную роль в формировании гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к профессиональной деятельности. При этом воздействие физической культуры на человека специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Важно воспитывать у студентов естественную потребность в занятиях физическими упражнениями и организации здорового образа жизни. Известно, что важнейшим условием здорового образа жизни является адекватная индивидуальным возможностям физкультурная деятельность, в процессе которой развиваются двигательные способности человека.

Современные исследования Б.А. Никитюка, А.Г. Щедриной, Л.П. Додоновой, В.Ф. Маркина и др. доказывают, что морфологические, функциональные и двигательные параметры человека обусловлены типом его конституции. Установленный факт является медико-биологическим основанием дифференцированного подхода в системе физического воспитания, который предполагает необходимость разработки новых педагогических технологий с учетом индивидуально-типологических особенностей человека. Исходя из этого и опираясь на собственный профессиональный опыт, мы решили разработать программы занятий атлетической гимнастикой для девушек с различными типами телосложения в рамках занятий по физической культуре.

В первом разделе описывается оборудование зала атлетической гимнастики. Во втором классифицируются типы телосложения и объясняется, почему необходим дифференцированный подход к тренировкам. Третий раздел посвящен программам занятий для каждого из типов. Здесь приводятся общие рекомендации для девушек с различ-

ными типами фигур, а также планы тренировок, рассчитанные на двухразовые занятия в неделю. Таким образом, появляется возможность их использования непосредственно на уроках физической культуры. Изучение глав четвертого раздела поможет лучше освоить технику выполнения упражнений, понять работу различных групп мышц.

Атлетическая гимнастика способствует гармоничному развитию мускулатуры всего тела, формированию правильной красивой осанки, ловкости и гибкости. Но польза от упражнений с отягощениями будет только тогда, когда они выполняются регулярно.

## **1. ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Для занятий атлетической гимнастикой подойдет любое свободное помещение, имеющееся в общежитиях или учебных корпусах, желательно расположенное в цокольном или первом этаже здания. Основным оборудованием являются: штанга, гантели, тренажеры.

### **1.1. Штанга**

Несмотря на появление множества великолепных тренажеров, она остается лучшим средством развития мускулатуры.

Штанга состоит из длинного стального грифа, на который надеваются диски разного веса. У некоторых штанг оконечности грифа свободно вращаются. Такая конструкция помогает гасить инерцию, которая возникает при резком движении штанги. Чтобы хват был крепче, на грифе делают рифления - накатку. Во время выполнения упражнений со штангой диски не должны съезжать с грифа. Для этого их фиксируют «замками» - зажимами цилиндрической формы. Они легко надеваются и снимаются.

### **1.2. Гантели**

Они представляют собой мини-штанги, используемые в паре. Гантели бывают с фиксированным весом и разборные. Они хорошо дополняют штангу. Базовые упражнения со штангой увеличивают силу и объем мышц, а гантели придают мышцам законченную выразительную форму.

### **1.3. Тренажеры**

Тренажеры можно разделить на два типа: кардиотренажеры, которые используются для снижения веса и повышения тонуса, и силовые тренажеры – для коррекции фигуры. Некоторые тренажеры совмещают в себе признаки обеих групп.

#### ***1.3.1. Кардиотренажеры***

Кардиотренажеры по эффективности воздействия примерно равны, но имеют некоторые особенности использования. Поскольку при занятиях на велотренажере поясница подвергается повышенной нагрузке, велотренажеры не рекомендуется применять при болях в позвоночнике в области поясницы. Степпер обеспечивает повышенную нагрузку на тазобедренный сустав, при занятиях на беговой дорожке сильно нагружается голеностоп.

##### ***Степпер***

Имитируя ходьбу по лестнице, он воздействует на мышцы ног и обеспечивает такую же нагрузку, что и велотренажер. В большом степпере есть упор или рычаг для рук, что делает его более удобным в использовании и в то же время более громоздким. Мини-степпер не имеет рычагов для рук, однако весьма компактен, но при этом он менее удобен в пользовании.

##### ***Беговая дорожка***

Дорожки делятся по способу приведения в движение бегового полотна на два типа: механические и электрические. В механических полотна приводится в движение мускульной силой человека, а в электрических – электромотором. Нагрузка при тренировке на механических дорожках зависит от угла наклона полотна, регулируемого различными способами. Интенсивность занятий на электрической дорожке можно повысить как за счет увеличения угла наклона, так и ускорением движения полотна.

##### ***Велотренажер***

Велотренажеры дают приличную нагрузку на мышцы ног и живота. Различают два вида велотренажеров: механические и магнитные. Механические тренажеры имеют ремennую систему нагружения: величина нагрузки зависит от натяжения ремня и его трения о колесо-маховик. Ремennые велотренажеры сравнительно недороги и ком-

пактны. В моделях с магнитной системой нагружения нагрузка варьируется изменением расстояния между магнитами и маховиком. При одинаковой интенсивности тренировки и затраченных усилиях магнитные велотренажеры дают большую нагрузку, а следовательно, и больший эффект.

### ***Эллиптический тренажер***

Это гибрид велотренажера, степпера и беговой дорожки. Педали на этих тренажерах двигаются по эллипсу. Такая траектория, имитирующая естественную ходьбу или бег, исключает нагрузку на голеностоп и коленный сустав и обеспечивает нагрузку на мышцы спины и рук в дополнение к нагрузке на ноги. Ходьба по эллиптической траектории позволяет тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, как на всех кардиологических тренажерах, но не только: они дают еще и силовую нагрузку на нижние группы мышц, а благодаря рукояткам-рычагам задействован и плечевой пояс.

### ***Гребной тренажер***

Это наиболее универсальный тренажер из всех перечисленных. При выполнении одного упражнения он тренирует большинство мышц: грудного пояса, рук, ног, а также сердечно-сосудистую систему. Гребные тренажеры очень эффективны для снижения веса. Чаще всего используется сопротивление гидравлических цилиндров, такие тренажеры не очень дороги. Иногда нагрузка задается более совершенной магнитной системой, которая позволяет обеспечить силовое воздействие.

## ***1.3.2. Силовые тренажеры***

Это уникальные спортивные снаряды, позволяющие целенаправленно воздействовать на одну группу мышц или даже на одну мышцу. Они делятся на два вида: тренажеры со встроенными весами и тренажеры со свободными весами. В *тренажерах со встроенными весами* в качестве отягощений используются плоские грузы, удерживаемые в пакете фиксаторами и перемещающиеся вверх-вниз по направляющим полозьям. Для изменения веса отягощения достаточно переставить фиксатор в нужное отверстие стойки грузов. В *тренажерах со свободными весами* в качестве отягощения используются металлические диски от штанги. Свободные отягощения дают возможность нагружать не только выделенную мышечную группу, но и другие мыш-

цы, помогающие выполнять упражнения. Это позволяет увеличивать вес отягощений, используемых для тренировки основной мышечной группы, стимулируя тем самым быстрый рост мышечных волокон. Работа со свободным весом помогает улучшить координацию, так как необходимо следить за сохранением равновесия и положением снаряда.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите основные виды оборудования зала атлетической гимнастики.
2. Приведите примеры кардиотренажеров и расскажите принцип работы одного из них.
3. На какие виды подразделяются силовые тренажеры? Чем они отличаются?

## **2. ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У ДЕВУШЕК**

Попытка классифицировать человечество по строению тела, особенностям поведения либо предрасположенности к тем или иным заболеваниям восходит к глубокой древности, к Гиппократу. Он впервые попытался связать конституциональные особенности людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые – к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но они упоминаются в медицинской литературе до настоящего времени.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Понятно, что эти качества – морфологические, физиологические, гормональные и др. – считаются относительно стабильными. Поэтому их наиболее типичные совокупности могут быть выделены эмпирически, подобно составным фотографиям, т.е. путем объединения индивидуальных случаев, в результате которого их общие совпадающие детали как бы усиливаются, составляя тип, а частные – устраняются.

Существует много научных и ненаучных классификаций телосложения, но для выбора вида тренировок и необходимых для конкретной фигуры упражнений наиболее удобно пользоваться теми, что одновременно учитывают особенности строения скелета, мышц и распределения жировой ткани.

Можно выделить шесть женских типов телосложения, что позволяет довольно точно подобрать программу тренировок для каждой конкретной поклонницы фитнеса.

### ***2.1. А-образная фигура***

Для девушек с А-образной фигурой характерны узкие плечи, а таз немного шире. Создается впечатление "тяжелой" нижней части тела – полные ноги и ягодицы. Наблюдается тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым). У таких девушек низкая скорость обмена веществ и, если специально не следить за диетой, вес быстро прибывает.

### ***2.2. Н-образная фигура***

Девушки с Н-образной фигурой имеют широкий или средний костяк. У них небольшая грудь и полные ноги. Визуально кажется, что ширина плеч, талии и таза примерно одинакова. Жировые отложения образуются в области живота и бедер. Умеренная скорость обмена веществ.

### ***2.3. I-образная фигура***

Тонкий костяк, сухопарость, слабая мускулатура, почти нет жировых отложений – вот внешний облик девушек с I-образным типом телосложения. У них высокая скорость обмена веществ, т. е., сколько ни ешь – не толстеешь.

### ***2.4. О-образная фигура***

Девушкам с О-образной фигурой свойственны широкие кости, широкие таз и плечи, полные бедра, грудь, руки. У них обычно присутствует явный избыток жировых отложений по всему телу. Им присущ низкий метаболизм – вес прибывает, даже если ешь относительно мало.

## ***2.5. Т-образная фигура***

У девушек с Т-образной фигурой плечи шире таза. Жир откладывается в основном на туловище (спина, грудь, бока). У таких девушек средняя скорость обмена веществ – полнеешь, только если начинаешь слишком много есть.

## ***2.6. Х-образная фигура***

Для девушек с Х-образной фигурой характерно то, что ширина плеч у них примерно равна ширине бедер; узкая талия и полная грудь; кости средние. Жировые отложения у девушек Х-образного типа образуются на ягодицах и бедрах. Скорость обмена веществ – средняя – полнеешь, когда начинаешь слишком много есть.

Определить свой тип – значит сделать полдела на пути к образцовой фигуре. Сами подумайте, разве могут разные "типы" тренироваться одинаково? Конечно же, нет! Зачем худышкам налегать на аэробику? Она же еще сильнее их "засушит"! Нет, им надо накачивать мышцы! А полные эндоморфы? Им даже спать надо в обнимку с пособием по аэробике! Их главная задача – сбросить лишний жир. А атлетический типаж – это вообще нечто особенно редкое. Люди с различными типами телосложения по-разному реагируют на одну и ту же систему тренировки. То что годится для одного, может не действовать на другого. Короче, каждому типу нужна своя собственная, глубоко индивидуальная программа. Только она даст быструю и эффективную отдачу. Кстати сказать, потеря времени – это не самое страшное. Хуже всего то, что малоэффективные тренировки разрушают веру в спорт, лишают энтузиазма.

Внимательно всмотритесь в зеркало, а затем сравните то, что видите, с описаниями, приведенными выше. Ну а дальше беритесь за тренировки.

Как часто надо смотреться в зеркало? Первый раз – перед началом тренинга и второй – после завершения тренировочной программы. Почему так мало? Разглядывать себя в середине процесса настолько же бессмысленно, как оценивать скульптуру, которая сделана лишь наполовину. Результаты тренинга не прибывают с ракетной скоростью, так что, если вы начнете придирчиво присматриваться к себе после пары-тройки занятий, то рискуете расстроиться: вам пока-

жется, что с вашей фигурой ничего не произошло. Но на самом деле это не так. Изменения не видны глазу, но они начались – на уровне организма. Сердце повысило работоспособность, раскрылись мелкие капилляры в мышцах, иначе заработали желудок, почки, печень... Пройдет время, и количество физиологических изменений перейдет в качество вашей фигуры. Главное – иметь терпение! Если же, наоборот, нетерпеливо бросаться к зеркалу после каждой тренировки, то не получишь ничего, кроме раздражения.

С помощью правильной тренировки и питания можно развить мускулатуру при любом типе телосложения, но людям с разными типами тела в процессе тренировки предстоит решать разные задачи, хотя долгосрочные цели у них могут и совпадать.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие типы женского телосложения вы знаете?
2. Почему нельзя применять одни и те же методы тренировок для девушек с различными типами фигур?
3. Назовите различия А-образной и О-образной фигур.

## **3. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ФИГУР**

### **3.1. Рекомендации для девушек А-типа**

Общие рекомендации таковы. Вашей фигуре нужны так называемые тяжелые базовые упражнения, развивающие сразу несколько «ножных» мышечных групп. Кроме базовых, вам надо делать два или три изолирующих упражнения, нацеленных на конкретную мышцу ног или даже ее часть. И это в итоге принципиально изменит вид всего, что у вас ниже пояса. В перечисленных упражнениях для нижней части тела нужно делать высокое или среднее число повторений. Задача в том, чтобы за счет большого числа повторов усилить общий жиросжигающий эффект тренинга именно в области бедер и ног. Ваша главная проблема – заставить похудеть бедра, но это вовсе не значит, что на остальные части тела можно не обращать внимания. Вам следует серьезно поработать и над верхом для того, чтобы сместить



визуальный эффект с тяжелых бедер. Надо добавить мышц верху тела, тренируясь с большим весом и меньшим числом повторений. И по какой бы программе вы не занимались, помните об аэробных нагрузках. Чем больше вы будете заниматься аэробикой, тем быстрее похудеете.

### ***Программа тренировок для девушек А-типа***

#### Первая тренировка

1. Ходьба на эллипсоиде 10 мин.
2. Плие-приседания с гантелью 4 × 10.
3. Гакк-приседания 4 × 12.
4. Сгибания ног на тренажере 4 × 10.
5. Становая тяга на прямых ногах 4 × 8.
6. Верхняя тяга на тренажере 4 × 10.
7. Тяга к поясу сидя на тренажере 4 × 10.
8. Подъем тела на наклонной скамье 4 × 30.
9. Подъем ног на наклонной скамье 4 × 30.
10. Повороты в стороны со штангой на плечах 4 × 50.
11. Велотренажер 15 мин.

#### Вторая тренировка

1. Гребной тренажер 10 мин.
2. Жим гантелей сидя 4 × 8.
3. Разведение гантелей в стороны 4 × 10.
4. Тяга к подбородку 4 × 8.
5. Жим гантелей лежа 4 × 10.
6. Разгибания рук на тренажере 4 × 10.
7. Сгибания рук с гантелями 4 × 10.
8. Подъем ног на горизонтальной скамье 4 × 30.
9. Наклоны в стороны с гантелями 4 × 20.
10. Бег 10 мин.

### **3.2. Рекомендации для девушек Н-типа**

Вам повезло: от природы у вас крепкое мускулистое тело. Что касается линий фигуры, то ваши верх и низ более или менее сбалансированы. Есть только одна проблема – широкая талия. С таким недос-

татком вашу фигуру трудно назвать идеальной. Вместе с тем к идеалу вы ближе, чем другие типы женщин. Ваши мышцы, от рождения сильные, очень быстро отзываются на формирующие упражнения с тяжестями. А это значит, что вам куда легче, чем всем остальным, придать телу прямо-таки совершенный вид. Ваша первая цель – сбросить жир вокруг талии и укрепить мышцы живота. Многие считают, что способ избавиться от жира в области талии прост – каждый день, мол, надо до упаду «качать» пресс. Однако это дилетантский подход. «Качая» пресс, вы укрепляете мышцы и только. Возможно, кому-то другому упражнения помогают еще и сбросить лишний жирок, но только не вашему типу. Жир на животе дан вам от природы, а потому исключительно неподатлив.

Одни упражнения здесь не помогут. Необходима еще и низкокалорийная диета. Речь не идет о тотальных ограничениях. Если вы вздумаете очень мало есть, то лишь повредите себе. От диеты организм ослабнет, и вы не сможете развить тот уровень интенсивности, который приводит к успеху. Начните с исключения жирной пищи. Поменьше масла, жареных, тушеных и любых других пропитанных жирами блюд. Поменьше майонеза, сыров и колбас. Если мясо, то вареное. Если овощи, то сваренные или тушеные на воде. Вторыми по «вредности» для вас идут сладости. В ответ на сладкое организм выделяет инсулин. Он стимулирует восприимчивость клеток к пищевым жирам. В этом смысле кондитерские изделия вдвойне опасны. Они содержат и сахар, и жиры. Если такая диета не помогает, двигайтесь дальше – ограничьте потребление хлеба, макарон и вермишели. Вместо них ешьте больше овощей, картофеля и злаковых каш. Это точно сработает.

С аэробикой вам опять-таки сильно повезло. Наука определила, что аэробные нагрузки целенаправленно заставляют худеть именно область талии. В сравнении с другими частями тела область живота отличается повышенной липолитической активностью. Иначе говоря, жир отсюда согнать легче. Так что, в принципе, главная задача H-типа не так и сложна. А чтобы как можно быстрее добиться максимальных результатов, проводите аэробные тренировки как можно чаще. Программа нацелена на укрепление всего тела, но особый акцент сделан на упражнениях, помогающих избавиться от жира вокруг талии.

## *Программа тренировок для девушек Н-типа*

### Первая тренировка

1. Бег 10 - 15 мин.
2. Выпады вперед с гантелями  $4 \times 10$ .
3. Сгибания ног на тренажере  $4 \times 10$ .
4. Становая тяга на прямых ногах  $4 \times 8$ .
5. Верхняя тяга на тренажере  $4 \times 10$ .
6. Жим гантелей лежа  $4 \times 8$ .
7. Кроссоверы  $4 \times 10$ .
8. Разгибания рук на тренажере  $4 \times 10$ .
9. Подъем тела на наклонной скамье  $4 \times 30-50$ .
10. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
11. Подъем ног на горизонтальной скамье  $4 \times 30$ .
12. Наклоны в стороны с гантелью  $4 \times 20$ .
13. Велотренажер 10 - 15 мин.

### Вторая тренировка

1. Бег 10 - 15 мин.
2. Гиперэкстензия  $4 \times 10$ .
3. Жим гантелей сидя  $4 \times 8$ .
4. Разведение гантелей в стороны  $4 \times 10$ .
5. Тяга штанги к подбородку  $3 \times 8$ .
6. Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье  $4 \times 10$ .
7. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
8. Подъем ног сидя на скамье  $4 \times 20$ .
9. Повороты в стороны со штангой на плечах  $4 \times 50$ .
10. Гребной тренажер 10 мин.
11. Велотренажер 10 - 15 мин.

### **3.3. Рекомендации для девушек I-типа**

В сравнении с полными подругами худощавые женщины и впрямь выглядят более привлекательно, но всегда проигрывают рядом с теми, кто наделен соблазнительными женственными формами. Как же быть? Добавить своей фигуре округлостей! Это не только улучшит внешность саму по себе, но и положительно скажется на

здоровье. Худенькие женщины имеют очень низкий удельный вес мышц в общей массе тела, а это связано с пониженным иммунитетом. Во всяком случае, "накачанные" худышки совершенно перестают болеть. Для того чтобы обзавестись округлостями, безусловно, придется поднабрать немного веса. И здесь нужно внимательно следить, чтобы новые килограммы прибавлялись за счет эффективных, привлекательных мышц, а не жира. Для этого нужно сочетать продуманную программу тренировок с диетическими рекомендациями. Чтобы поправиться без вреда для здоровья и фигуры (т. е. набрать килограммы мышц, а не жира), вам следует начать правильно питаться и взяться за тренировки.

Не "урезайте" время отдыха и сна. Если вы недостаточно спите (восемь часов ночного отдыха – норма для большинства людей), ваш организм расходует слишком много калорий. А это затрудняет увеличение массы тела.

Сократите потребление кофе и других содержащих кофеин напитков и продуктов. Кофеин повышает скорость метаболизма (обмена веществ), причем этот эффект продолжается в течение нескольких часов после того, как вы выпили чашечку кофе.

Обладателям I-образной фигуры будут полезны укрепляющие упражнения на все группы мышц. Ваша схема роста – тяжелые веса, но относительно небольшое число повторений. Это принципиально! Спортивная наука точно установила, что для анаболизма (роста мышечных тканей) надо делать от 6 до 10 повторений в сете, с тяжелым весом.

### ***Программа тренировок для девушек I-типа***

#### **Первая тренировка**

1. Велотренажер 5 мин.
2. Приседания со штангой на плечах 4 × 6.
3. Жим ногами на тренажере 4 × 8.
4. Становая тяга на прямых ногах 4 × 6.
5. Верхняя тяга на тренажере 4 × 8.
6. Тяга сидя к поясу на тренажере 4 × 8.
7. Сгибания рук со штангой 4 × 8.

8. Сгибания рук с гантелями  $4 \times 8$ .
9. Подъем тела на наклонной скамье  $4 \times 20$ .
10. Наклоны в стороны  $4 \times 20$ .

#### Вторая тренировка

1. Бег 5 мин.
2. Жим штанги лежа  $4 \times 6$ .
3. Жим гантелей на наклонной скамье  $4 \times 8$ .
4. Жим гантелей сидя  $4 \times 6$ .
5. Разведение рук в стороны  $4 \times 8$ .
6. Французский жим  $4 \times 8$ .
7. Разгибания рук на тренажере  $4 \times 8$ .
8. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
9. Повороты в стороны со штангой на плечах  $4 \times 30$ .
10. Ходьба на эллипсоиде 10 мин.

### **3.4. Рекомендации для девушек О-типа**

Для обладательниц О-образной фигуры главная задача – сбросить лишний жир. Но очень часто борьба с лишними килограммами напоминает попытки заехать в горку на роликовых коньках: стараний много, а результата нет. Причина в том, что первым средством тут, как правило, считают голодание. Споры нет, жесткие диеты способны помочь вам сбросить лишний вес, но надолго ли? Ненавистные килограммы обычно возвращаются обратно с неумолимостью морского прилива. Как же найти выход из тупика? Ответ такой: надо взяться за спорт!

Напомню вам закон похудения: вы должны сжигать больше калорий, чем получаете с питанием. Состояние энергетического дефицита заставит ваш организм взяться за "альтернативный" источник энергии – подкожный жир. Собственно ради этого природа и запасает жир под нашей кожей.

Жир всегда "сходит" при голодании, но обрести хорошую фигуру с помощью одного голодания у вас не получится. Дело в том, что длительная нехватка пищевых калорий рано или поздно заставляет наш организм впасть в "спячку" ради экономии собственных ресурсов. Все физиологические обменные процессы замедляются, и в том

числе "сжигание" подкожного жира. Мало того, что вес опять стабилизируется, вовсе нетронутыми остаются самые проблемные зоны накопления жира – в области бедер, ягодиц и живота.

Если же вы возьметесь за спорт, то здесь "спячка" вам не грозит. Физические упражнения от тренировки к тренировке подстегивают ваш метаболизм – какая уж тут спячка! Больше того, спорт усиливает жировой обмен, а это значит, что худеть вы будете более эффективно. Короче, со спортом ваши усилия по преобразению своей фигуры, бесспорно, завершатся триумфальным успехом! Главное – тренироваться правильно!

Многие обладательницы О-образной фигуры либо вообще никогда не тренировались, либо занимались спортом в далеком прошлом, поэтому нагрузку надо увеличивать очень осторожно и постепенно.

Чтобы добиться постоянного снижения веса, лучше заниматься аэробикой, которая заставляет работать все тело или, по крайней мере, крупные группы мышц. Так вы сможете сжигать больше калорий и "худеть" всем телом. Ходьба – один из самых легких и в то же время эффективных видов аэробики. Главное – ходить как можно дольше. Сжигание жира начинается только после того, как длительность занятий "перевалила" за 30 минут.

### ***Программа тренировок для девушек О-типа***

#### Первая тренировка

1. Бег 15 мин.
2. Жим ногами на тренажере 4 × 10 - 15.
3. Сгибания ног на тренажере 4 × 15.
4. Разгибания ног на тренажере 4 × 20.
5. Верхняя тяга на тренажере 4 × 12.
6. Сгибания рук с гантелями 4 × 15.
7. Подъем тела на наклонной скамье 4 × 20.
8. Повороты в стороны со штангой на плечах 4 × 50.
9. Наклоны в стороны 4 × 30.
10. Велотренажер 10 - 15 мин.

## Вторая тренировка

1. Гребной тренажер 10 мин.
2. Жим гантелей на наклонной скамье  $4 \times 10 - 12$ .
3. Разведение рук лежа с гантелями  $4 \times 12$ .
4. Жим гантелей сидя  $4 \times 12$ .
5. Разведение рук в стороны  $4 \times 12$ .
6. Французский жим лежа со штангой  $4 \times 10$ .
7. Разгибания рук на тренажере  $4 \times 12$ .
8. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
9. Подъем ног на наклонной скамье  $4 \times 20 - 30$ .
10. Велотренажер 10 - 15 мин.

### **3.5. Рекомендации для девушек Т-типа**

Если у вас узкие бедра и тонкие ноги, а верх тела намного больше, то вы относитесь к Т-типу. Для того чтобы сбалансировать верх и низ тела, надо облегчить верх и добавить в нижней части тела. На первой тренировке следует прорабатывать верх тела с умеренным весом и большим числом повторений. Обладательницам Т-образной фигуры нет нужды делать «низ» тела стройнее, а вот округлости здесь совсем не повредят. Именно на них и нацелена вторая тренировка. Чтобы создать женственные формы, необходимо выполнять упражнения с относительно большим весом и небольшим числом повторений.

### ***Программа тренировок для девушек Т-типа***

## Первая тренировка

1. Ходьба на эллипсоиде 5 мин.
2. Жим гантелей на наклонной скамье  $4 \times 10$ .
3. Разведение рук лежа с гантелями  $4 \times 12$ .
4. Верхняя тяга на тренажере  $4 \times 12$ .
5. Разведение рук с гантелями в стороны  $4 \times 15$ .
6. Разгибания рук на тренажере  $4 \times 15$ .
7. Сгибания рук с гантелями  $4 \times 15$ .
8. Гиперэкстензия  $4 \times 12$ .
9. Подъем тела на наклонной скамье  $4 \times 30$ .
10. Наклоны в стороны с гантелями  $4 \times 20$ .
11. Велотренажер 10 мин.

## Вторая тренировка

1. Бег 5 мин.
2. Приседания со штангой на плечах  $4 \times 6 - 8$ .
3. Жим ногами на тренажере  $4 \times 8$ .
4. Сгибания ног на тренажере  $4 \times 8$ .
5. Разгибания ног на тренажере  $4 \times 10$ .
6. Становая тяга на прямых ногах  $4 \times 8$ .
7. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
8. Подъем ног сидя на скамье  $4 \times 20$ .
9. Повороты в стороны со штангой на плечах  $4 \times 30$ .
10. Велотренажер 10 мин.

### **3.6. Рекомендации для девушек X-типа**

X-тип считается классической женской фигурой. Низ и верх пропорциональны, между ними – узкий перешеек талии. Пропорции вашей фигуры близки к совершенству. И все же не надо расслабляться, неправильное питание, а также возраст могут испортить вашу фигуру. Уже в 20 лет мышцы начинают терять свою упругость. А после 30 сказываются и другие факторы: гормональные изменения, рождение детей и т.д. Для того чтобы сохранить фигуру, надо разумно питаться и делать физические упражнения.

Ваша основная цель – укрепить мускулатуру, сохранив тем самым свое уникальное телосложение в виде «песочных часов». Для этого необходимо тренироваться хотя бы два раза в неделю. Если вы хотите сбросить вес, то лучше отдыхать между подходами не больше 30 с.

### ***Программа тренировок для девушек X-типа***

#### Первая тренировка

1. Велотренажер 5 - 10 мин.
2. Жим ногами на тренажере  $4 \times 8$ .
3. Сгибания ног на тренажере  $4 \times 10$ .
4. Гиперэкстензия  $4 \times 10$ .
5. Верхняя тяга на тренажере  $4 \times 10$ .
6. Тяга к поясу сидя на тренажере  $4 \times 8$ .
7. Сгибания рук с гантелями  $4 \times 8$ .
8. Подъем тела на наклонной скамье  $4 \times 20 - 30$ .
9. Подъем ног на тренажере  $4 \times 20$ .
10. Ходьба на эллипсоиде 10 мин.



## Вторая тренировка

1. Бег 10 мин.
2. Жим гантелей лежа  $4 \times 8$ .
3. Кроссоверы  $4 \times 12$ .
4. Жим гантелей сидя  $4 \times 8$ .
5. Разведение рук в стороны  $4 \times 10$ .
6. Тяга штанги к подбородку  $3 \times 10$ .
7. Разгибания рук на тренажере  $4 \times 10$ .
8. Подъем ног на наклонной скамье  $4 \times 20 - 30$ .
9. Наклоны в стороны  $4 \times 20$ .
10. Велотренажер 10 мин.

## Вопросы для самоконтроля

1. Попробуйте определить свой тип фигуры. Какие рекомендации необходимо учесть в вашем случае?
2. В чем различие подходов к тренировкам для девушек с фигурами Н-типа и Х-типа?

## 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

В человеческом теле различают более шестисот отдельных мышц, однако при изучении основ построения тела нам нужны лишь немногие из них. Обычно тело подразделяется на следующие основные части: спина, плечи, грудь, руки, ноги и талия. Но эти понятия носят слишком общий характер, чтобы использовать их при создании программы атлетической подготовки. Ведь когда говорят о ноге, руке или плече, то имеют в виду не один мускул, а весьма сложную мышечную группу, для полного развития которой требуется разнообразная тренировочная программа. Поэтому различают еще и целый ряд более мелких элементов в каждой части тела.

- ◆ Спина: верхняя часть – широчайшие мышцы спины, нижняя часть – выпрямляющие мышцы.
- ◆ Плечи: дельтовидные мышцы – передняя, боковая и задняя, трапециевидные мышцы.
- ◆ Грудь: большие грудные мышцы, межреберные мышцы.

- ◆ Руки: бицепсы, трицепсы, нижние части предплечий.
- ◆ Ноги: квадрицепсы, бицепс бедра, мышцы голени.
- ◆ Талия: верхние, средние и нижние мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота.

Перед началом тренировки не нужно забывать о разминке. Она необходима для разогрева мышц и подготовки их к нагрузкам. Попытка делать упражнение на «холодной» мышце может закончиться травмой.

#### 4.1. Упражнения для мышц спины

##### ◆ *Верхние тяги на тренажере*

*Цель упражнения:* расширение верхней части широчайших мышц.

Возьмитесь широким хватом за длинный стержень, поместив ладони сверху, и сядьте на сиденье, закрепив колени (рис.1, а). Плавно тяните стержень вниз, пока он не коснется верха груди (рис.1, б).



а



б

Рис. 1. Верхняя тяга к груди: а – исходное положение; б – финиш

При этом всю работу должна выполнять только верхняя часть спины: не отклоняйтесь назад, чтобы не подключать низ спины. Отпустите стержень в исходное положение, распрямив руки, и почувствуйте, как полностью вытянулись широчайшие мышцы.

В качестве варианта вы можете выполнять тяги сверху вниз до касания стержнем задней стороны шеи (рис. 2). Также можно менять ширину хвата – от узкого до широкого.

♦ **Тяга к поясу сидя на тренажере**  
*Цель упражнения:* добиться утолщения спины и развить нижнюю часть широчайших мышц.

Возьмитесь за ручки и сядьте, упершись ногами в поперечину, слегка согнув колени. Выпрямите руки, немного наклонитесь вперед – почувствуйте, как растягиваются широчайшие мышцы (рис. 3, а). Вы должны сидеть на достаточном расстоянии от пакета грузов, чтобы иметь возможность растягиваться вышеуказанным способом и не опускать груз до самого низа. Из этого исходного положения потяните ручки на себя и коснитесь ими живота. При этом вы должны ощущать, что основную работу выполняют мышцы спины. Спина должна прогибаться, грудь – выпячиваться вперед (рис. 3, б).



Рис. 2. Верхняя тяга за голову



а

Рис. 3. Тяга к поясу сидя на тренажере:  
а – исходное положение (см. также с. 24)



б

Рис. 3. Окончание: б – финиш

Попытайтесь свести лопатки вместе, когда потянете вес на себя. Не раскачивайте туловище вперед-назад, чтобы не включать в работу нижнюю часть спины. Когда ручки касаются живота, вы должны сидеть прямо, не отклоняясь назад. Сохраняя контроль над весом, опустите его, снова вытянув руки вперед, и еще раз растяните широчайшие мышцы.

Многие спортивные залы оборудованы самыми разнообразными тяговыми тренажерами. Некоторые из них в точности повторяют эффект вышеуказанных тяг сидя, в то время как другие позволяют выполнять тяговые движения за счет толкания локтей назад, для чего не нужно сокращать бицепсы. Каждый из этих тренажеров воздействует на спину несколько по-иному, но все они – полезные приспособления, и можно время от времени включать работу на них в свои тренировки для разнообразия.

#### ◆ *Тяга штанги с Т-грифом*

*Цель упражнения:* утолщение внешней части спины.

Встаньте ногами на подставку, колени слегка согнуты. Животом лягте на подушку так, чтобы ее верхний край был строго под грудью. Нагнитесь и возьмитесь за рукоятки штанги с Т-грифом хватом сверху (рис. 4, а).

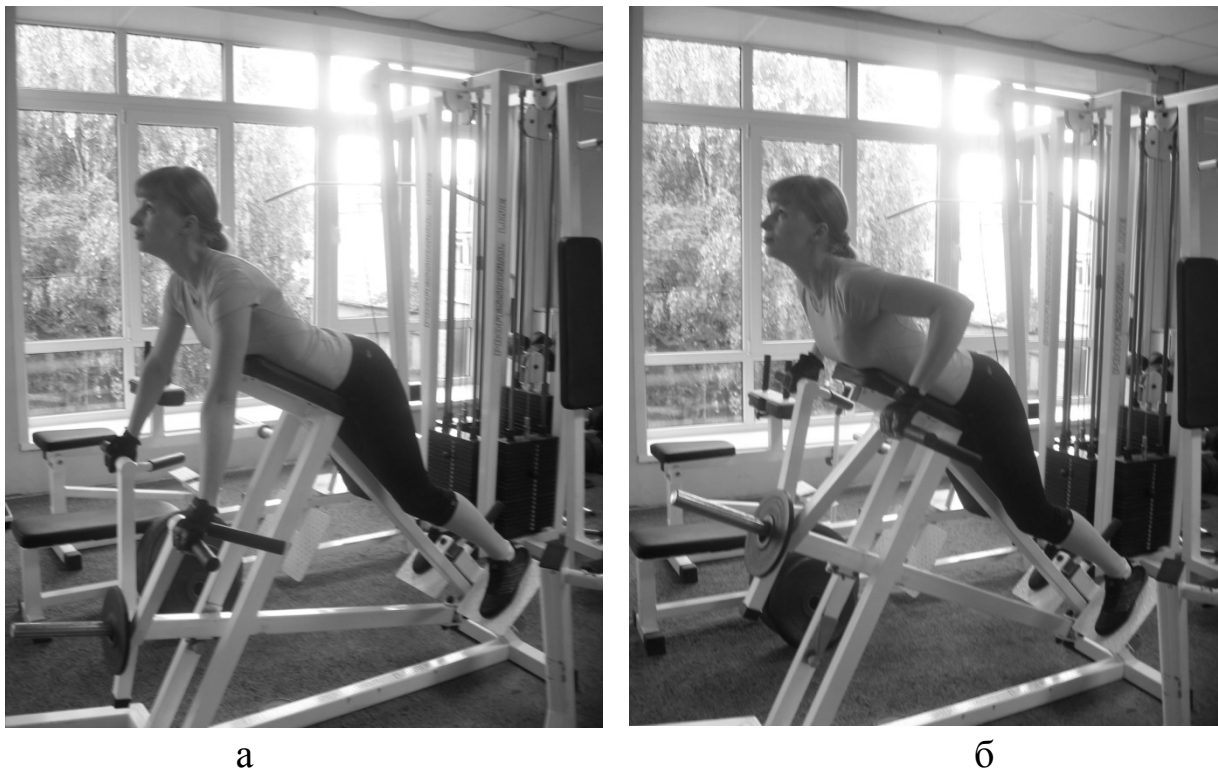


Рис. 4. Тяга штанги с Т-грифом: а – исходное положение; б – финиш

Поднимите вес, чтобы он коснулся груди (рис. 4, б). Опустите его на вытянутые руки, но не ставьте на пол. Не забывайте, что это упражнение для верхней части спины и поэтому не следует поднимать вес за счет нижней части спины или ног. Строго следите за тем, чтобы спина постоянно была прямой. Благодаря узкому хвату упражнение прорабатывает главным образом внешнюю часть широчайших мышц, потому что ограниченная амплитуда движений не позволяет полностью вовлечь в работу мышцы внутренней части спины. Однако эта ограниченная амплитуда позволяет вам в конечном счете поднимать больший вес, чем при тягах обычной штанги к поясу в положении наклона, и благодаря этому тяга штанги с Т-грифом становится хорошим силовым упражнением.

#### ♦ *Тяга штанги к поясу в наклоне*

*Цель упражнения:* утолщение верхней части спины.

Встаньте так, чтобы расстояние между ступнями составляло 10 – 15 см, возьмитесь за гриф штанги широким хватом, ладони сверху. Слегка согнув колени, наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу. Держите спину прямой, и пусть штанга свободно

повиснет в вытянутых руках, почти касаясь голеней (рис. 5, а). Поднимите штангу до касания грифом верха живота (рис. 5, б), затем снова опустите ее, сохраняя контроль, в исходное положение. Не подносите штангу к груди. Если поднимать ее только к животу, то роль рук уменьшается. Также необходимо удерживать туловище неподвижно, иначе в работу включаются мышцы нижней части спины, и вам не удастся изолировать широчайшие мышцы.

Это упражнение можно выполнять и с гантелями. Такой вариант позволяет изолировать широчайшие мышцы на каждой из сторон тела, а также поднимать вес выше и, следовательно, сокращать мышцы полнее. Большой вес в этом упражнении не так важен, как максимальная амплитуда движений, которая способствует развитию средней части спины.



а



б

Рис. 5. Тяга штанги к поясу в наклоне: а – исходное положение; б – финиш

#### ◆ Тяга гантели одной рукой в наклоне

*Цель упражнения:* изолировать каждую сторону спины.

Тяги гантели одной рукой обладают двумя преимуществами перед тягами штанги: они позволяют изолировать широчайшие мышцы

на каждой из сторон, а также поднимать вес выше, а значит, сокращать мышцы полнее. Большой вес в этом упражнении не так важен, как максимальная амплитуда движений, которая способствует развитию и рельефности средней части спины.

Возьмите гантель одной рукой, наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу, упритесь свободной рукой в скамью. Сначала дайте гантели свободно повиснуть в вытянутой руке, почувствовав при этом максимальную растяжку (рис. 6, а). Поверните руку так, чтобы ладонь была обращена внутрь.



а



б

Рис. 6. Тяга гантели одной рукой в наклоне:  
а – исходное положение; б – финиш

Сохраняя корпус неподвижным, поднимите гантель к боку (рис. 6, б), сосредоточьтесь на выполнении этой работы спиной, а не рукой. Опустите гантель вниз, сохраняя контроль над ней. Выполните все повторения сначала одной, а потом другой рукой.

#### ◆ Становые тяги

*Цель упражнения:* проработать нижнюю часть спины.

Становые тяги являются общим силовым упражнением, в котором участвует больше мышц, чем в любом другом. Среди них – мышцы нижней и верхней частей спины, трапециевидные, ягодичные и мышцы ног. Сильный низ спины особенно важен для таких упражнений, как тяги штанги к поясу в наклоне, приседания и тяги Т-грифа, которые оказывают большую нагрузку на эту область.

Поставьте штангу на пол перед собой. Согните колени, наклонитесь вперед и возьмитесь за гриф средним хватом, одна ладонь сверху грифа, другая – снизу (рис. 7, а). Держите спину прямой, чтобы предотвратить ее от перегрузки. Если спина будет согнутой, то вы рискуете получить травму.



а



б

Рис. 7. Становая тяга: а – исходное положение; б – финиш



Движение начинайте с разгибания ног. Выпрямите корпус до вертикального положения, затем отведите назад плечи и выпятите вперед грудь (рис. 7, б). Чтобы опустить штангу, согните колени, наклонитесь в поясе вперед и поставьте штангу на пол прежде чем приступить к следующему повторению. Также существует вариант тяги на прямых ногах. В этом упражнении большую нагрузку получает задняя поверхность бедра. Поскольку это упражнение в отличие от обычных тяг выполняется без помощи ног, вы должны работать с гораздо меньшим весом.

◆ **Наклоны со штангой на плечах**

*Цель упражнения:* проработать нижнюю часть спины в изоляции.

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Положите штангу на плечи за головой как для приседаний (рис. 8, а). Немного сгибая ноги в коленях и отводя таз назад, наклоняйтесь в поясе вперед. Обратите внимание на то, что наклон осуществляется за счет сгибания тазобедренного сустава, а не поясничного отдела позвоночника. Как только торс станет параллелен полу (рис. 8, б), вернитесь в исходное положение.



а



б

Рис. 8. Наклоны со штангой на плечах

Поднимая торс, одновременно тяните таз вперед. Во время всего движения прочно держите легкий прогиб в спине. Это упражнение также можно выполнять на прямых ногах и в положении сидя. В этих случаях необходимо использовать меньший вес и выполнять движение в более медленном темпе с остановкой в нижней части амплитуды.

◆ **Разгибания туловища (гиперэкстензии)**

*Цель упражнения:* развитие выпрямляющих мышц в нижней части спины.

Лягте лицом вниз на скамью для разгибания туловища, пятки закрепите, просунув их под упоры. Руки сложите на груди или соедините их за головой и нагнитесь как можно больше вперед и вниз (рис. 9, а). Почувствуйте, как растягиваются мышцы нижней части спины. Из этого положения разогнитесь так, чтобы голова оказалась чуть выше ягодиц (рис. 9, б). Не поднимайте туловище слишком высоко, иначе у вас будут работать не выпрямляющие мышцы спины, а сгибатели бедра. Упражнение выполняется медленно и плавно, без рывков и резких движений. По мере тренированности можно использовать отягощение. Это может быть как диск, удерживаемый руками перед грудью, так и небольшая штанга, расположенная за головой.



а

Рис. 9. Гиперэкстензии: а – исходное положение (см. также с. 31)



б

Рис. 9. Окончание: б – финиш

## 4.2. Упражнения для мышц плечевого пояса

### ♦ *Жим штанги с груди*

*Цель упражнения:* развитие передних частей дельтовидных мышц.

В положении стоя, ноги на ширине плеч, возьмите штангу хватом сверху и удерживайте ее на уровне плеч. Руки – примерно на ширине плеч, локти согнуты и направлены вниз (рис.10, а). Из указанного положения, при котором штанга находится на уровне ключиц, выжмите ее вертикально вверх над головой до полного выпрямления рук (рис. 10, б). Старайтесь не потерять контроль над штангой и держать ее в постоянном равновесии. Опустите штангу вниз в исходное положение. Если делать это упражнение не стоя, а сидя, движение будет более четким и снимается нагрузка с позвоночника.

Также существует вариант жима штанги из-за головы. В этом случае штанга в исходном положении находится на плечах. Опускать штангу следует до касания грифом задней стороны шеи (рис. 11).



а



б

Рис. 10. Жим штанги с груди стоя: а – исходное положение; б – финиш



Рис.11. Жим штанги из-за головы (исходное положение)

#### ♦ *Жим гантелей*

*Цель упражнения:* тренировка передних частей дельтовидных мышц.

Это упражнение внешне похоже на различные виды жима штанги, но у него имеются значительные отличия, наиболее существенным из которых является большая амплитуда движения. Держите гантели на уровне плеч, локти направьте в стороны, ладони вперед (рис. 12, а). Поднимите гантели вертикально вверх, чтобы они коснулись друг друга в верхней точке (рис. 12, б), а затем опустите их как можно ниже. Вы обнаружите, что можете поднимать гантели выше, а опускать ниже, чем это удается со штангой.



а

б

Рис. 12. Жим гантелей сидя: а – исходное положение; б – финиш

Необходимость сохранять контроль одновременно над двумя снарядами приведет к некоторому уменьшению веса. Если делать упражнение не стоя, а сидя, то движение будет более четким. В положении сидя также снижается нагрузка на позвоночник.

### ***Разведение рук в стороны***

*Цель упражнения:* развитие внешних головок дельтовидных мышц.

Возьмите в руки гантели и слегка наклонитесь вперед (рис.13, а). Начинайте каждое повторение с полной остановки гантелей, чтобы избежать их подъема с помощью раскачивания. Поднимите гантели через стороны вверх, слегка поворачивая запястья, чтобы задняя часть гантели была выше передней (рис. 13, б). Поднимите гантели чуть выше плеч, а затем медленно опустите их, оказывая сопротивление во время всего опускания. Распространенная ошибка состоит в раскачивании тела вперед и назад, а также в раскачивании гантелей вместо того, чтобы поднимать их только силой дельтовидных мышц. Такие ошибки снижают эффективность упражнения и поэтому их следует избегать.



а



б

Рис. 13. Разведение рук в стороны: а – исходное положение; б – финиш

Есть другой вариант данного упражнения. Если в положении стоя у вас появляется тенденция к раскачиванию, то этого можно избежать, выполняя упражнение сидя. Также это упражнение можно выполнять и на тросовом тренажере. При этом варианте вы сможете поочередно изолировать сначала одну, потом другую половину тела, трос же обеспечивает постоянную нагрузку независимо от положения руки.

#### ◆ *Разведение рук в стороны в наклоне*

*Цель упражнения:* развитие задних головок дельтовидных мышц.

Возьмите в каждую руку по гантели. Согнитесь в поясе, наклонившись вперед примерно на  $45^\circ$ , опустите гантели перед собой в вытянутых руках, ладони должны быть обращены друг к другу (рис. 14, а). Не меняя положения корпуса, поднимите гантели в стороны с поворотом запястий так, чтобы большие пальцы оказались ниже мизинцев (рис. 14, б). Не допускайте смещения рук назад за плечи. Опустите гантели, сохраняя контроль над ними и оказывая сопротивление на всем пути вниз.



а

б

Рис. 14. Разведение рук в стороны в наклоне: а – исходное положение; б – финиш

Это упражнение можно выполнять и сидя. В этом положении обеспечивается бóльшая строгость движений, чем стоя. Также можно выполнять это упражнение на тросовом тренажере. При этом несколько увеличивается амплитуда движений, и сила сопротивления на всем пути остается неизменной. Упражнение можно выполнять как двумя руками одновременно, так и поочередно.

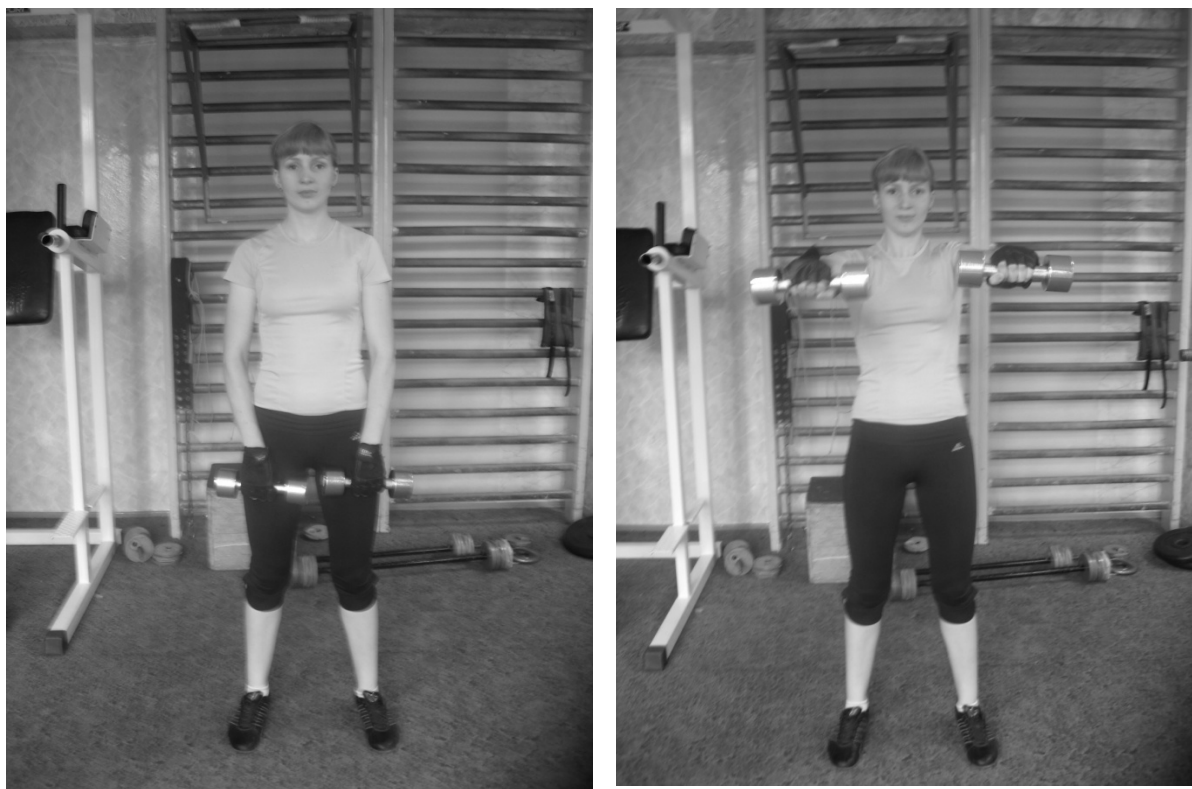
#### ◆ *Подъем рук с гантелями вперед*

*Цель упражнения:* развитие передней головки дельтовидных мышц.

Это упражнение не только прорабатывает передние головки дельтовидных мышц, но и помогает создать разделение между дельтовидными и грудными мышцами. Оно может выполняться как сидя, так и стоя.

В положении стоя возьмите в каждую руку по гантели – они должны находиться немного впереди бедер (рис. 15, а). Поднимите одну гантель вперед и вверх по широкой дуге до тех пор, пока она не окажется выше головы (рис. 15, б).





а

б

Рис. 15. Подъем рук с гантелями вперед: а – исходное положение; б – финиш

Опустите эту гантель, сохраняя контроль над ней, и одновременно поднимите другую. Обе руки должны двигаться одновременно и гантели должны встречаться друг с другом на уровне лица.

Для непосредственного воздействия на передние головки дельтовидных мышц следите за тем, чтобы гантели двигались строго перед лицом, а не расходились в стороны.

#### ◆ *Тяга штанги к подбородку в положении стоя*

*Цель упражнения:* развитие трапециевидных и передних дельтовидных мышц.

Встаньте, взяв штангу хватом сверху, расстояние между ладонями 10 – 15 см. Опустите штангу перед собой в вытянутых руках (рис. 16, а). Поднимите штангу вертикально вверх почти до подбородка, стараясь удерживать ее как можно ближе к телу (рис. 16, б).

Во время упражнения сохраняйте спину прямой. При подъеме штанги должен подниматься весь плечевой пояс. Из верхней точки опустите штангу в исходное положение, постоянно контролируя ее



движение. Это упражнение нужно выполнять четко, без раскачивания штанги, сохраняя тело неподвижным.



а

б

Рис. 16. Тяга штанги к подбородку: а – исходное положение; б – финиш

В качестве варианта это упражнение можно выполнять на тросовом тренажере. Постоянная сила сопротивления троса помогает выполнить упражнение максимально строго.

### 4.3. Упражнения для грудных мышц

#### ◆ *Жим штанги лежа*

*Цель упражнения:* увеличение массы и силы грудных мышц.

Жим штанги лежа на скамье является основополагающим упражнением для верхней части тела. При помощи его можно добиться роста и силы мышечной плотности не только мышц груди, но и передних дельтоидов и трицепсов. Ложитесь на спину на горизонтальную скамью так, чтобы ноги упирались в пол. Хват – шире среднего. Снимите штангу со стоек и держите ее над собой в прямых руках (рис. 17, а). Медленно опускайте штангу, постоянно контролируя движение, до

тех пор, пока она не коснется вашего тела в точке немного ниже грудных мышц. Чтобы мышцы груди участвовали полностью, локти во время выполнения упражнения направлены в стороны. В этой точке штанга должна полностью остановиться (рис. 17, б). Снова поднимите штангу вверх до полного выпрямления рук.



а



б

Рис. 17. Жим штанги лежа: а – исходное положение; б – финиш

Если нет других специальных указаний, всегда выполняйте движения с полной амплитудой. Также можно выполнять жим, лежа в силовой раме. Одним из преимуществ такого жима является то, что

снаряд движется вдоль направляющих полозьев и поэтому не нужно тратить энергию на сохранение равновесия и координацию.

#### ♦ *Разведение рук с гантелями лежа*

*Цель упражнения:* наращивание массы грудных мышц.

Основная функция грудных мышц – сводить руки и плечи перед туловищем. Именно такое движение вы и проделываете при разведении рук с гантелями в стороны в положении лежа.

Ложитесь на спину на горизонтальную скамью. Поднимите гантели над собой на прямых руках так, чтобы ладони были обращены друг к другу (рис. 18, а). Опустите гантели по широкой дуге в стороны как можно ниже, почувствуйте предельное растяжение грудных мышц. Ладони постоянно должны быть обращены друг к другу. Чтобы уменьшить нагрузку на локтевые суставы, руки можно слегка согнуть. Полностью остановите движение рук с гантелями в точке ниже уровня скамьи, до предела растянув грудные мышцы (рис. 18, б).

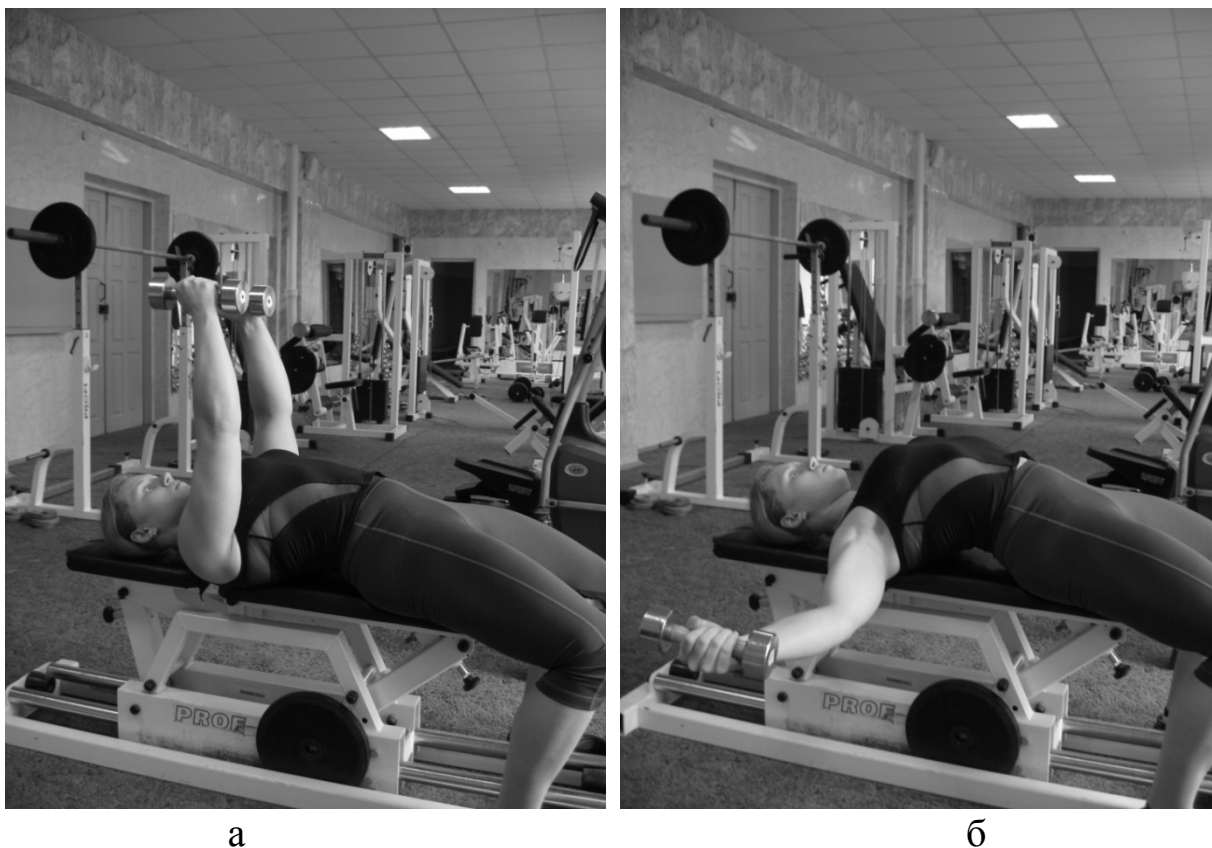


Рис. 18. Разведение рук лежа: а – исходное положение; б – финиш

Затем поднимите их по той же широкой дуге, стараясь не просто выжать гантели вверх, а как будто бы вы хотите кого-то обнять. Под-

няв гантели в исходное положение, сократите грудные мышцы как можно сильнее, чтобы дать им дополнительную нагрузку. Так они будут работать еще интенсивнее.

♦ **Жим гантелей лежа на наклонной скамье**

*Цель упражнения:* развитие верхней части грудных мышц.

Вы можете изменять угол наклона скамьи от 0 до 90°. Чем больше будет угол наклона, тем интенсивнее станут работать ваши верхние грудные мышцы. Возьмите в каждую руку по гантели и ложитесь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на приподнятой ее части. Поднимите гантели к плечам, ладони должны быть обращены вперед (рис. 19, а). Поднимите одновременно обе гантели строго вверх, затем опустите их в исходное положение (рис. 19, б). В качестве варианта вы можете в исходном положении повернуть руки ладонями друг к другу, затем при поднимании гантелей вращать запястья таким образом, чтобы в верхней точке ладони были обращены вперед, а при опускании поворачивать вновь в исходное положение.



а

б

Рис. 19. Жим гантелей лежа на наклонной скамье:  
а – исходное положение; б – финиш

Можно изменять угол наклона скамьи на каждой тренировке или при каждом подходе в ходе одной тренировки. Если вы предпочтете последнее, то лучше с каждым подходом не увеличивать угол наклона, а начать сразу с максимального наклона и затем постепенно уменьшать его. Это упражнение также можно выполнять со штангой. В этом случае несколько уменьшается амплитуда движений, но возрастает вес отягощения, что делает упражнение более силовым.

♦ **Сведение рук на тросовом тренажере (крэскроверы)**

*Цель упражнения:* развитие внутренней части грудных мышц.

Сведение рук на тросовом тренажере – это специальное упражнение для развития центральной части грудных мышц. Оно также развивает и нижнюю часть грудных мышц.

Для выполнения этого упражнения в положении стоя возьмитесь за рукоятки, прикрепленные к тросам блоковых устройств со шкивами над головой, встаньте немного впереди линии, соединяющей блоки, и выпрямите руки в стороны (рис. 20, а). Слегка согнитесь в поясе, затем широким охватывающим движением сведите руки вперед и вниз. Руки можно немного согнуть в локтевых суставах (рис. 21, б). Ощутите при этом, как сокращаются ваши грудные мышцы.



а

Рис. 20. Сведение рук на тросовом тренажере:  
а – исходное положение (см. также с. 42)



б

Рис. 20. Окончание: б – финиш

Когда руки встретятся, не останавливайтесь, продолжайте их встречное движение дальше. При скрещенных руках мышцы груди сожмутся до предела. При каждом очередном скрещивании рук верхняя и нижняя руки должны меняться местами.

#### ♦ *Сведение и разведение рук на тренажере*

*Цель упражнения:* добиться четкости очертания грудных мышц.

С помощью сведения и разведения рук на тренажере нельзя нарастить массу. Однако это упражнение очень полезно для улучшения четкости форм.

Сядьте на сиденье тренажера так, чтобы руки, согнутые в локтях, упирались в подушки. При этом угол между нижней и верхней частями предплечий должен быть примерно  $90^\circ$ . Нижняя часть предплечья должна быть полностью прижата к подушке (рис. 21, а). Распространенная ошибка при выполнении этого упражнения заключается в том, что упор осуществляется только ладонями. Медленно сведите руки перед собой. В конечной точке ненадолго задержитесь (рис. 21, б). Медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь выполнять движения с максимальной амплитудой, добивайтесь максимального растяжения грудных мышц в момент разведения рук.



а б  
Рис. 21. Сведение и разведение рук на тренажере:  
а – исходное положение; б – финиш

#### ♦ «Пуловеры» прямыми руками

*Цель упражнения:* развитие грудных мышц и увеличение грудной клетки.

Это оптимальное движение для расширения грудной клетки, оно также разрабатывает грудные мышцы и передние зубчатые мышцы. Выполняя это упражнение, вы должны лечь поперек скамьи так, чтобы на ней находились только плечи, а ноги упирались в пол. Возьмите гантель обеими руками и поднимите ее прямо над грудью (рис. 22, а). Обеими ладонями вы удерживаете гантель за верхний диск снизу. Не сгибая рук, медленно опустите гантель по широкой дуге за голову; почувствуйте, как растягиваются грудные мышцы и грудная клетка (рис. 22, б).

В то же время опустите таз вниз к полу, чтобы усилить это растягивание. Опустив гантель как можно ниже, поднимите ее по той же дуге обратно в исходное положение. Не поднимайте при этом таз. Во время всего упражнения таз должен быть опущен: это обеспечивает максимальное растягивание и, следовательно, максимальное расширение грудной клетки.



а



б

Рис. 22. Пуловеры прямыми руками:  
а – исходное положение; б – финиш

#### 4.4. Упражнения для мышц рук

##### ◆ *Разгибания рук на тренажере*

*Цель упражнения:* проработка трицепсов.

Прицепите короткий стержень к тросу. Встаньте вплотную к стержню и возьмитесь за него хватом сверху, расстояние между ладонями примерно 30 см. Локти прижмите к туловищу и не двигайте



ими. Все тело должно быть неподвижным – не наклоняйтесь вперед, чтобы не давить на стержень своим весом (рис. 23, а). Надавите на стержень руками и опустите его как можно дальше вниз, руки выпрямите до конца, и почувствуйте полное сокращение трицепсов (рис. 23, б). Ослабьте усилие и дайте стержню подняться как можно выше, не двигая при этом локтями.



а

б

Рис. 23. Разгибания рук на тренажере: а – исходное положение; б – финиш

Для разнообразия можно менять хват, использовать другой стержень, становиться ближе или дальше к стержню, изменять расстояние между ладонями. Можно также выполнять упражнение в пределах  $\frac{3}{4}$  полной амплитуды – начинать движение с самой верхней точки и опускать стержень вниз на  $\frac{3}{4}$  всей траектории, чтобы в большей мере воздействовать непосредственно на нижнюю часть трицепсов.

#### ◆ *Французский жим с гантелью*

*Цель упражнения:* проработка всей поверхности трицепсов.

Разгибания одной руки вверх можно выполнять из положения, стоя или сидя. Возьмите гантель в одну руку и выпрямите ее вверх

(рис. 24, а). Удерживая локоть неподвижно рядом с головой, опустите гантель по дуге вниз за голову как можно дальше (рис. 24, б).

Почувствуйте максимальное растяжение трицепса; затем поднимите гантель в исходное положение. Это движение необходимо проделывать как можно точнее.



а

б

Рис. 24. Французский жим с гантелью: а – исходное положение; б – финиш

Закончив подход одной рукой, выполните его другой. Выполняя подходы поочередно – то одной, то другой рукой, не делайте между ними пауз для отдыха.

#### ◆ *Французский жим со штангой*

*Цель упражнения:* проработка всей поверхности трицепсов.

Необходимо лечь на скамью так, чтобы голова свешивалась с нее. Возьмите штангу (предпочтительно с изогнутым грифом) хватом сверху, расстояние между ладонями примерно 20 см. Поднимите штангу вверх до полного выпрямления рук, но так, чтобы она располагалась не прямо над лицом, а была отведена назад, за макушку головы (рис. 25, а). Удерживать ее в таком положении должно усилие три-

цепсов. Не двигая локтями, опустите штангу вниз ко лбу (рис. 25, б), а затем поднимите ее снова в исходное положение. Задержитесь на мгновение в верхней точке, чтобы поддержать трицепсы в напряжении. В этом упражнении все время сохраняйте контроль над весом, чтобы не ударить себя штангой по голове.



а



б

Рис. 25. Французский жим со штангой:  
а – исходное положение; б – финиш (см. также с. 50)

Это упражнение можно выполнять и стоя. В этом случае трицепсы будут прорабатываться под другим углом.

#### ◆ **Выпрямление руки назад в положении наклона**

*Цель упражнения:* развитие верхней части трицепсов.

Встаньте, слегка согнув колени, так, чтобы одна нога была впереди другой. Для равновесия обопритесь рукой о колено впереди стоящей ноги или о низкую скамью. Возьмите гантель в свободную руку, согните эту руку в локте, а локоть отведите назад и вверх, чтобы он оказался примерно на уровне плеча. Прижмите локоть к боку туловища, а предплечье с гантелью опустите вертикально вниз. Не двигая локтем, отводите гантель назад до тех пор, пока предплечье не окажется параллельным полу. На мгновение задержитесь в этом положении, и дополнительно напрягите трицепс, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Для усиленного воздействия на трицепс слегка поворачивайте кисть большим пальцем вверх при поднимании гантели, а при ее опускании – в обратном направлении. Закончив подход одной рукой, выполните его другой. Старайтесь, чтобы в этом упражнении у вас двигалось только предплечье, а плечо оставалось неподвижным. Данное упражнение можно выполнять также с помощью тросового тренажера.

#### ◆ **Сгибания рук со штангой**

*Цель упражнения:* общее увеличение размеров бицепсов.

Это основное и самое распространенное упражнение для бицепсов. Поставьте ноги на ширине плеч. Возьмите штангу хватом снизу, руки примерно на ширине плеч. Штанга должна свободно висеть в вытянутых вниз руках (рис. 26, а). Перемещая штангу вперед и вверх по широкой дуге (рис. 26, б, в), поднимите ее как можно выше, локти при этом должны оставаться неподвижными и прижатыми к туловищу (рис. 26, г). Дуга траектории должна быть широкой и длинной. Не следует поднимать штангу просто вертикально вверх и тем самым облегчать выполнение упражнения. В верхней точке полностью сократите и напрягите бицепсы. Опускайте штангу обратно вниз по той же самой дуге, не прекращая преодолевать сопротивление, до полного выпрямления рук.



а



б



в



г

Рис. 26. Сгибания рук со штангой: а – исходное положение; б, в – траектория движения штанги; г – финиш

В этом упражнении допускается небольшое движение корпусом. Но оно должно быть минимальным.

♦ **Сгибания рук на скамье Скотта**

*Цель упражнения:* увеличение длины бицепсов и развитие их нижней части.

Сгибание рук на скамье Скотта – более сложное упражнение, чем обычное сгибание рук в локтях со штангой. Упритесь в скамью грудью, руки опустите с другой ее стороны так, чтобы они находились под углом. Это создаст дополнительную нагрузку для нижней части бицепсов. Возьмите ручку тренажера хватом снизу (рис. 27, а). Сохраняя туловище неподвижным, поднимите ее до предела вверх (рис. 27, б), затем опустите до полного выпрямления рук. Оказывайте сопротивление весу на всем пути вниз. При поднимании штанги не отклоняйтесь назад, а в верхней точке траектории, где бицепсы почти не испытывают нагрузки, специально напрягайте их.

Скамью Скотта можно использовать и для сгибания одной руки с гантелью, и для сгибания рук с изогнутым грифом.



Рис. 27. Сгибание рук на скамье Скотта: а – исходное положение; б – финиш

#### ◆ *Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье*

*Цель упражнения:* растягивание бицепсов и их общее развитие.

Это упражнение одновременно увеличивает массу бицепсов и их высоту. Сядьте на наклонную скамью, взяв в каждую руку по гантели (рис. 28, *а*). Постоянно удерживая локти выдвинутыми вперед, поднимите гантели вперед и вверх до уровня плеч (рис. 28, *б*). Опустите гантели вниз, полностью контролируя вес, и задержитесь в нижней точке, чтобы не использовать инерцию для следующего подъема.

Во время выполнения этого упражнения можно поворачивать запястья в нижней точке так, чтобы они были обращены друг к другу; затем при подъеме гантелей поворачивать ладони вверх, а в верхней точке выворачивать их наружу, чтобы мизинец был выше большого пальца.



а



б

Рис. 28. Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье:

а – исходное положение; б – финиш

#### 4.5. Упражнения для мышц ног

##### *Приседания со штангой на плечах*

*Цель упражнения:* увеличение мышечной массы и силы мышц бедра.



Приседания со штангой на плечах – одно из традиционных упражнений для наращивания массы всей нижней половины тела, но в особенности оно развивает квадрицепс.

Встаньте лицом к штанге, лежащей на стойках, и, наклонив голову, подставьте плечи под гриф. Для надежности возьмитесь за гриф руками. Приподнимите штангу, сняв ее со стоек, и шагните назад (рис. 29, а). Упражнение можно выполнять стоя на полу всей поверхностью ступней или подложив под пятки невысокую подставку. Подняв голову вверх и держа спину прямой, согните ноги в коленях и опуститесь до такого положения, при котором таз будет находиться чуть ниже коленей (рис. 29, б). Из этого положения поднимитесь в исходное положение. В этом упражнении очень важно опускать таз ниже уровня коленей. Так вы будете развивать силу по всей амплитуде движения.



а

б

Рис. 29. Приседания со штангой на плечах: а – исходное положение; б – финиш

Положение ступней определяет, какую часть бедер вы прорабатываете больше всего. При широко расставленных ногах больше на-



гружается внутренняя поверхность бедер. Если сдвинуть ноги вместе, то в основном работать будет их внешняя поверхность. Основная стойка – ступни на ширине плеч, носки слегка развернуты наружу.

#### ◆ *Плие-приседания*

*Цель упражнения:* развитие внутренней поверхности бедра.

Это упражнение удобно выполнять с гантелью. Возьмите гантель обеими руками за верхний диск снизу, руки опустите перед собой. Ноги широко расставлены, ступни под углом  $90^\circ$  друг к другу, колени выпрямлены (рис. 30, а). Разводя колени в стороны носков, сгибайте их до того момента, пока таз не окажется с ними на одном уровне (рис. 30, б). Зафиксируйтесь на секунду, затем вернитесь в исходное положение. Важно во время выполнения упражнения держать равновесие и не наклоняться вперед. Необходимо также следить за тем, чтобы не сводились колени, иначе это может повлечь за собой нежелательную травму. Это упражнение можно выполнять и со штангой на плечах.



а



б

Рис. 30. Плие-приседания: а – исходное положение; б – финиш

◆ **Сгибания ног на тренажере**

*Цель упражнения:* развитие задней поверхности (бицепса) бедра.

Лягте лицом вниз на тренажер для сгибания ног и подведите пятки под рычажный механизм. Ноги выпрямите полностью (рис. 31, а). Лежа на скамье, согните ноги как можно больше, до полного сокращения бицепсов (рис. 31, б). Ослабьте усилие и медленно опустите вес в исходное положение. Руками держитесь за ручки или за саму скамейку, чтобы не приподниматься и не отрываться от скамьи. Это упражнение следует выполнять очень технично и с максимальной амплитудой.



а



б

Рис. 31. Сгибания ног на тренажере:  
а – исходное положение; б – финиш

Если опираться на локти, то это поможет плотнее прижимать к скамье нижнюю половину тела. В качестве варианта этого упражнения можно выполнять сгибания каждой ноги в отдельности. Таким образом, вы дополнительно изолируете бицепсы бедра. В этом варианте выполните сначала подход для одной ноги, затем повторите упражнение для другой.

#### ◆ *Разгибания ног на тренажере*

*Цель упражнения:* совершенствование четкости и формы передней поверхности бедра.

Разгибание ног в коленях – прекрасное упражнение, которое позволяет добиться исключительной четкости бедер, не теряя при этом в объеме, а также развить участки мышц вокруг коленных суставов. Сядьте на сиденье тренажера для разгибания ног. Подведите ступни под перекладину, обитую мягким материалом (рис. 32, а). До предела разогните ноги, стараясь ровно сидеть на тренажере (рис. 32, б). Не позволяйте себе приподниматься.



а



б

Рис. 32. Разгибания ног на тренажере: а – исходное положение; б – финиш

Чтобы добиться максимального сокращения квадрицепсов, выпрямляйте ноги как можно больше пока они не разогнутся полностью. Затем медленно опустите вес вниз так, чтобы ступни оказались отведенными назад за колени, а мышцы бедер – полностью растянутыми.

◆ **Жим ногами на тренажере**

*Цель упражнения:* наращивание массы бедер.

Если у приседаний со штангой и есть недостаток, то это нагрузка, которую они дают на нижнюю часть спины. Жимы ногами позволяют избежать этого и работать с очень большим весом. Займите положение под тренажером для жима ногами и упритесь ногами в поперечину. Ступни поставьте на ширине плеч, носки слегка разведите (рис. 33, а). Согните ноги в коленях и опустите вес как можно ниже, приблизив колени к плечам (рис. 33, б). Поднимите вес вверх до полного выпрямления ног. Не упирайтесь в колени руками, стараясь таким образом помочь ногам, и не скрещивайте руки перед грудью, ограничивая тем самым амплитуду движения.



а



б

Рис. 33. Жим ногами на тренажере: а – исходное положение; б – финиш

Существует целый ряд тренажеров для жима ногами. На одних движение происходит по наклонным полозьям, на других – по горизонтальным. Независимо от типа тренажера упражнение следует выполнять в одной манере, приближая колени как можно ближе к плечам.

#### ♦ *Выпады в тренажере Смита*

*Цель упражнения:* развитие передней поверхности бедра.

Встаньте прямо, удерживая штангу на плечах за головой, одну ногу поставьте вперед, другую – назад (рис. 34, *а*). Подняв голову вверх и выпятив грудь, сохраняя спину прямой, согните ноги в коленях так, чтобы колено стоящей сзади ноги почти коснулось пола (рис. 34, *б*). Энергичным движением вернитесь в исходное положение. Прodelайте все повторения сначала для одной ноги, а потом для другой.



а

б

Рис. 34. Выпады в тренажере Смита: а – исходное положение; б – финиш

Если расставить ноги шире и во время сгибания и разгибания делать упор на пятку стоящей впереди ноги, то можно проработать бицепс бедра, а также ягодичные мышцы.

Выполнять это упражнение можно, шагая поочередно то с одной, то с другой ноги в течение одного подхода. Также это упражнение можно выполнять со штангой, лежащей на плечах, или с гантелями, удерживаемыми в двух руках.

◆ **Отведение ноги назад на тросовом тренажере**

*Цель упражнения:* развитие ягодичных мышц.

Встаньте одной ногой на подставку, расположенную на расстоянии вытянутой руки от стойки с блоками, другую ногу вденьте в петлю, прикрепленную к тросу. Опорную ногу слегка согните в коленном суставе, слегка наклонитесь вперед и руками упритесь в блочную стойку (рис. 35, а).



а

б

Рис. 35. Отведение ноги назад на тросовом тренажере:

а – исходное положение; б – финиш

Отведите ногу в петле назад усилием ягодичных мышц (рис. 35, б). Не поднимайте ногу назад слишком высоко, иначе работа переключается на другие мышцы. Старайтесь избегать махового движения ноги.



◆ **Подъемы на носки в положении стоя**

*Цель упражнения:* увеличение массы всей мышцы голени.

Встаньте на подставку тренажера в положении стоя так, чтобы пятки оказались в воздухе. Плечи подведите под упор или гриф штанги, и, разогнув ноги в коленях, приподнимите груз. Опустите пятки как можно ниже к полу и почувствуйте предельное растяжение мышц голени (рис. 36, а). Колени во время движения держите слегка согнутыми, чтобы прорабатывать как верхнюю, так и нижнюю часть голени. Из нижней точки поднимитесь на носках как можно выше (рис. 36, б). Вес отягощения должен быть достаточным для нагрузки мышц голени, но не таким большим, чтобы вы не могли подниматься до конца вверх.



а

б

Рис. 36. Подъемы на носки в положении стоя: а – исходное положение; б – финиш

Когда устанете и не сможете больше выполнять полные повторения, закончите подход серией частичных повторений, увеличив тем самым интенсивность нагрузки. Для общего развития голени лучше всего обычное положение ступней, когда они параллельны друг другу. Это упражнение также можно выполнять поочередно то одной, то другой ногой.

#### **◆ Подъемы на носки в положении сидя**

*Цель упражнения:* развитие нижней и внешней частей мышц голени.

Сядьте на тренажер, поставьте носки ног на нижнюю подставку, а колени зафиксируйте под перекладиной. Медленно опустите пятки как можно ниже к полу (рис. 37, а), а затем снова поднимитесь на носки до полного сокращения мышц голени (рис. 37, б). Старайтесь не очень сильно раскачиваться вперед-назад и заставляйте голени работать равномерно и ритмично.



а



б

Рис. 37. Подъемы на носки в положении сидя: а – исходное положение; б – финиш

### **4.6. Упражнения для мышц брюшного пресса**

#### **◆ Подъем тела на наклонной скамье**

*Цель упражнения:* проработка верхних прямых мышц.

Сядьте на наклонную скамью, ступнями зацепитесь за перекладину. Руки должны быть за головой или на бедрах. Спину скруглите (рис. 38, а). Опустите туловище назад, но не касайтесь спиной скамьи (рис. 38, б). Затем плавно поднимитесь в исходное положение. Это



упражнение труднее всего выполнять, когда руки находятся за головой. Однако вы можете облегчить его, если переместите руки на бедра или выпрямите их перед собой. Когда вы особенно сильно устанете, это поможет выполнить упражнение до конца.



Рис. 38. Подъем тела на наклонной скамье: а – исходное положение; б – финиш

Существует также вариант подъема тела с поворотом. Это вариант обычного подъема, но при этом тело еще и поворачивается. Благодаря этому в работе участвуют не только прямые, но и межреберные мышцы. Поднимаясь, поверните туловище так, чтобы достать правым локтем левое колено. А при следующем повторении повернитесь в другую сторону и достаньте левым локтем правое колено. Каждый раз при этом вы должны чувствовать «стискивающее» сокращение межреберных мышц.

#### ◆ *Подъем ног*

*Цель упражнения:* проработка нижних прямых мышц.

Займите положение на вертикальной скамье, оперевшись на руки (рис. 39, а). Сохраняя неподвижность верхней половины тела, подни-

мите полусогнутые в коленях ноги по дуге как можно выше (рис. 39, б), затем медленно опустите их.

Старайтесь во время упражнения не отрывать поясницу от скамьи, а в верхней точке коленями касаться груди. Любое видоизменение упражнения заставляет мышцы реагировать на него по-новому, иным образом. При подъеме ног попробуйте поднимать их не одновременно, а по очереди. Так вы дадите мышцам живота совершенно другую нагрузку.

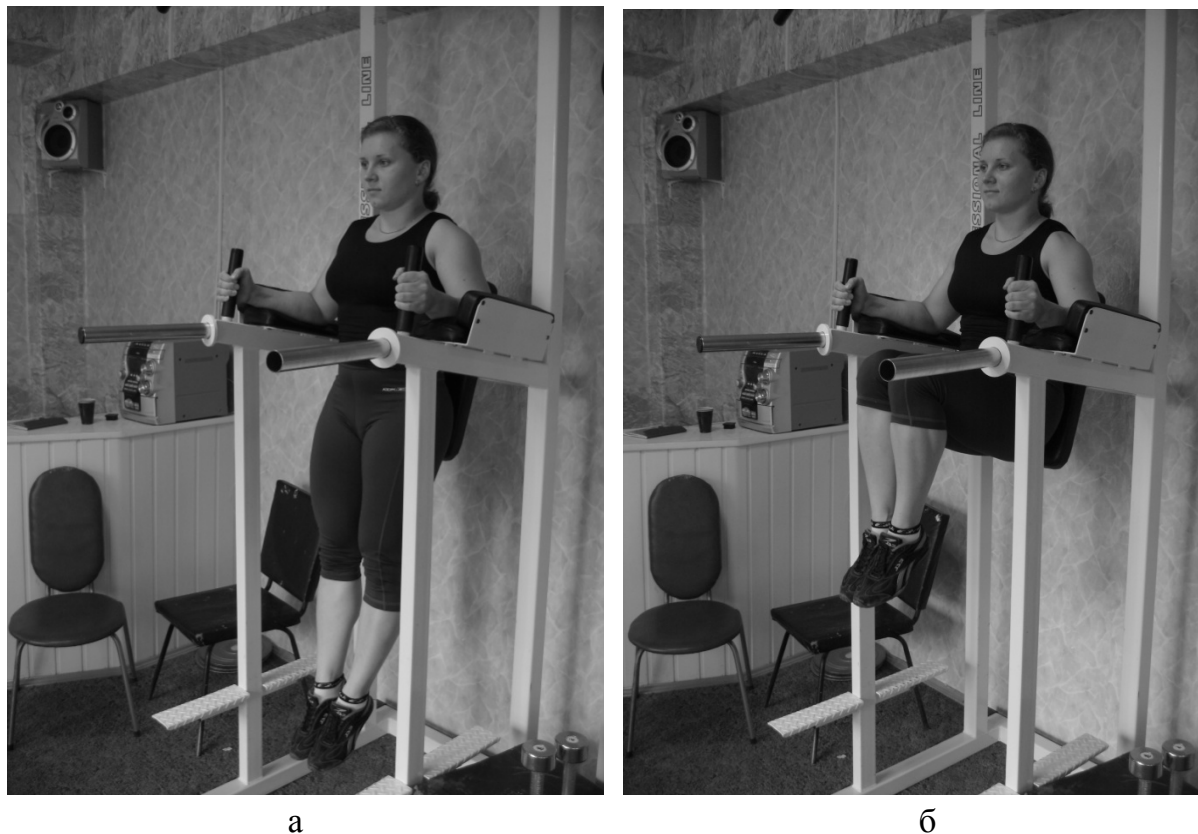


Рис. 39. Подъем ног: а – исходное положение; б – финиш

### ***Наклоны в стороны с гантелью***

*Цель упражнения:* проработка косых мышц.

Косые мышцы не только помогают поворачивать корпус, но и выполняют основную работу при его наклонах в стороны. Существуют разные варианты наклонов в стороны с использованием гантелей или других отягощений.

Встаньте, ноги на ширине плеч, в одну руку возьмите гантель. Вторая рука находится либо на поясе, либо за головой. Медленно наклонитесь в сторону руки с гантелью (рис. 40, а, б). Максимально растяните косые мышцы живота и в более быстром темпе вернитесь в

исходное положение. Для более полного сокращения мышц можно продолжить наклон в сторону другой руки. Это упражнение предпочтительнее делать на тросовом тренажере. В этом случае нагрузка будет оставаться постоянной по всей амплитуде движения.



а



б

Рис. 40. Наклоны в стороны с гантелью: а – наклон вправо; б – наклон влево

#### ◆ *Подъемы верхней части туловища на «римском стуле»*

*Цель упражнения:* проработка верхней части прямых мышц брюшного пресса.

Лягте на «римский стул», колени и стопы положите на упоры сверху, руки за головой, локти разведите четко в стороны (рис. 41). Прижав поясницу к скамье, выполняйте подъем верх-



Рис. 41. Исходное положение при подъеме верхней части туловища

ней части туловища. Поясницу от скамьи не отрывайте! Зафиксируйтесь на пару секунд в таком положении, затем опуститесь обратно на скамью.

◆ ***Повороты туловища в положении сидя***

*Цель упражнения:* проработка косых мышц живота.

Это упражнение прорабатывает косые мышцы по бокам нижней части торса. Сядьте на край скамьи, ступни всей поверхностью опираются об пол и расставлены так, как вам удобно. Возьмите палку или легкий гриф и положите на плечи за головой. Не поворачивая головы и не двигая тазом по скамье, поверните плечи в одну сторону как можно дальше. Почувствуйте полное сокращение косых мышц на этой стороне торса. Вернитесь в исходное положение, а затем повернитесь как можно дальше в другую сторону. По мере разогревания увеличивайте темп, энергично поворачиваясь сначала в одну, потом в другую сторону. Упражнения с поворотом туловища в дополнение к проработке косых и межреберных мышц способствуют формированию узкой талии.

**Вопросы для самоконтроля**

1. Какое упражнение считается базовым для развития мышц ног?
2. Какие упражнения для проработки трицепса вы знаете?
3. Что такое кроссоверы? Для каких мышц это упражнение?
4. Как выглядит тренажер Смита?
5. Для чего нужна скамья Скотта?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психофизическое состояние подрастающего поколения характеризуется рядом негативных признаков, проявляющихся в снижении уровня здоровья студентов, увеличении хронических болезней, ухудшении физической подготовленности. Проблема усугубляется еще и тем, что за последние годы заметно снизилась двигательная активность студентов. Существенная часть причин сложившегося положения определяется общим социально-экономическим кризисом в стране, а также часто встречающейся сегодня отстраненностью родителей от воспитания и развития своих детей. При этом физическое воспитание, призванное укреплять здоровье учащихся, имеет устойчиво низкую эффективность.

На рубеже 90-х годов 20 столетия с целью повышения эффективности физического воспитания были предложены новые подходы в его переосмыслении: формирование физической культуры личности (В.И. Лях), конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процесс физического воспитания (В.К. Бальсевич), концепция физкультурного воспитания (Л.И. Лубышева). Современные идеи модернизации физического воспитания опираются прежде всего на гуманистическую парадигму (В.А. Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили, Н.А. Алексеев) и призваны активизировать личность на основе учета единства в ней биологического, психического и социального. В противовес стратегии принуждения и «усреднения» утверждаются теория и практика формирования положительного отношения к ценностям физической культуры, сознательного выбора собственного пути на основе целенаправленного расширения знаний и учета интересов личности.

Хочется надеяться, что данное учебное пособие поможет сделать многим девушкам правильный выбор в пользу здорового образа жизни и совершенствования своего внешнего облика, что, несомненно, приведет и к внутренней гармонии личности. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно перейдут в привычку систематически заниматься ими, которая затем превратится в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акинщикова, Г. И. Телосложение и реактивность организма человека / Г. И. Акинщикова. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1969. – 91 с.
2. Акинщикова, Г. И. Соматическая и психофизическая организация человека / Г. И. Акинщикова. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1977. – 96 с.
3. Биология человека / под ред. Дж. Харрисона. – М.: Мир, 1979. – 612 с.
4. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Д. Вейдера / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Захаров, В. Б. Биология: справ. материалы / В. Б. Захаров. – М.: Дрофа, 1997. – 208 с.
6. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; под ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Кеннеди, Р. Фитнес-тренинг / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робинсон. – М.: Медиа-спорт, 2000. – 216 с. – ISBN 5-8450-0024-6.
8. Остапенко, Л. А. Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. – М.: Знание, 1986. – 94 с. (Новое в жизни, науке и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 12).
9. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – СПб: Уайдер-спорт-СУ, 1993. – 166 с.
10. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – Т. 1: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 297 с.
11. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного бодибилдинга / А. Шварценеггер, Б. Доббинс. – Т. 2: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 309 с.

*Учебное издание*

**Суслов Николай Дмитриевич  
Мельникова Светлана Александровна  
Сулова Вера Александровна**

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ  
ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Учебное пособие

Подписано в печать 28.05.12.

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 3,95. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.