



---

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| <b>Введение.</b> ВАШЕ НОВОЕ ТЕЛО НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ .....                           | 6   |
| <b>Глава 1.</b> О ПОЛЬЗЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ .....                                 | 10  |
| <b>Глава 2.</b> ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ О СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ .....                     | 18  |
| <b>Глава 3.</b> ЛУЧШАЯ В МИРЕ 4-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА<br>УПРАЖНЕНИЙ И ПИТАНИЯ ..... | 30  |
| <b>Глава 4.</b> Мышцы груди .....   | 39  |
| <b>Глава 5.</b> Спина .....   | 77  |
| <b>Глава 6.</b> Мышцы плечевого пояса .....                                       | 121 |
| <b>Глава 7.</b> Руки .....  | 155 |
| <b>Глава 8.</b> Четырехглавая мышца бедра<br>и мышцы голени .....                 | 194 |
| <b>Глава 9.</b> Ягодичные мышцы<br>и задняя группа мышц бедра .....               | 241 |
| <b>Глава 10.</b> Мышцы средней части тела .....                                   | 281 |
| <b>Глава 11.</b> Все тело .....   | 345 |
| <b>Глава 12.</b> Разминочные упражнения .....                                     | 357 |
| <b>Глава 13.</b> ЛУЧШИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА .....                           | 378 |
| <b>Глава 14.</b> ЛУЧШИЕ КАРДИОТРЕНИРОВКИ .....                                    | 434 |
| <b>Глава 15.</b> БОЛЬШАЯ ГЛАВА О СЕКРЕТАХ ПИТАНИЯ .....                           | 442 |

---

**Введение**

**Ваше новое тело начинается здесь**

**Эта книга  
не об  
упражнениях**

Она о результатах.

О том, как быстро добиться желаемых изменений,  
например, к Новому году, к свадьбе или к отпуску,  
который начнется через две недели.



**К**онечно, создать новое тело за одну тренировку невозможно. Это всем известный факт. Но если вы возьмете на вооружение принципы и программы, представленные в данной книге, то сможете трансформировать свое тело на всю оставшуюся жизнь. И при этом, чтобы увидеть результаты своих усилий, вам не придется ждать целую вечность. Речь идет даже не о месяцах. Отличия вы увидите уже через 14 дней. Все, что вам понадобится, собрано в этой книге: от планов тренировок до программы питания, к которой вы можете приступить прямо сегодня.

Обещаю, вы получите результаты, к которым стремитесь. Допустим, что вы хотите избавиться от пивного брюшка. Используя «Лучшую в мире 4-недельную программу упражнений и питания», вы сможете сжигать от 1 до 1,5 килограмма телесного жира в неделю. Это значит, что окружность вашей талии будет уменьшаться примерно на 2,5 сантиметра каждые 14 дней. Вы носите одежду 48-го размера? Всего через месяц вы сможете надеть 46-й.

Эти цифры — не коммерческая уловка. Они основаны на результатах новейшего научного исследования, проведенного учеными Университета штата Коннектикут. Оказалось, что вы можете сжигать по 5 килограммов жира в месяц, не ограничивая себя в питании. Специалисты выявили, что это вполне достижимо, если правильно подобранную диету сочетать с правильно подобранными физическими упражнениями. Собственно, на этом принципе основаны все программы питания и упражнений, собранные в данной книге.

Но хорошие новости не исчерпываются только снижением веса за счет сжигания жира. Ученые выявили, что у мужчин, занимавшихся по предложенной им программе, одновременно происходило наращивание мышечной массы — примерно 0,5 килограмма в неделю. Конечно, результаты могут варьироваться, но в общем случае можно утверждать, что программы питания и упражнений, представленные в этой книге, являются очень мощными инструментами. Кумулятивный эффект данного подхода позволяет быстрее достичь нужных результатов.

Но, возможно, вас это не убеждает. Возможно, у вас нет лишнего времени, потому что вы ведете очень насыщенную жизнь.

Это обстоятельство мы тоже приняли в расчет. Любая тренировка по нашей программе занимает не более 30–40 минут. В книге вы также найдете 10 программ упражнений, рассчитанных всего на 15 минут в день три раза в неделю. И ценность этих тренировок составляет отнюдь не половину 30-минутной тренировки. Данные программы, составленные на научной основе, позволят вам получить желаемый результат за самое короткое время. Вместо того чтобы тренироваться дольше, вы будете тренироваться разумнее, т. е. эффективнее.

Возможно, вас удивит то, как много вы сможете добиться за 15 минут. Ученые из Университета штата Канзас выявили, что эти непродолжительные тренировки способны в два раза улучшить силовые показатели начинающих спортсменов и серьезно усовершенствовать физическую форму. Это доказали 96 процентов участников эксперимента, тренировавшихся по 15 минут в день и выдержавших все 6 месяцев (в то время как среднестатистический человек бросает силовые тренировки в течение первого месяца занятий). Более того, данный подход помогал организму сжигать жир не только на тренировках, но и после них — все оставшееся время суток, даже во время сна.

Но 15-минутные программы — это только начало. Чтобы сделать эту книгу универсальной, лучшие в мире тренеры представляют в ней десяток самых эффективных программ тренировок, отвечающих любым требованиям, целям и уровням физической подготовки.

Например, если вы никогда прежде не занимались упражнениями с отягощениями, вам следует обратиться к «Программе возвращения в хорошую физическую форму», составленной Джо Доуделлом — тренером фотомоделей и профессиональных спортсменов, таких как звезды Национальной баскетбольной ассоциации Трой Мэрфи и Майк Данливи. Методики, которые Джо использует при составлении тренировок для своих знаменитых клиентов, ничем не отличаются от представленных в данной книге. Эта программа поможет вам сжечь жир, нарастить мышцы и улучшить общую физическую форму.

Если вы хотите создать плоский и рельефный брюшной пресс, «Программа идеального уничтожения жира» поможет вам достичь этой цели. Созданная Биллом Хартманом, физиотерапев-

том и тренером, одним из лучших экспертов «Men's Health», она базируется на новых научных открытиях. Данная программа нацелена на оптимизацию способности вашего организма к сжиганию брюшного жира. А когда вы будете готовы перейти к собственной программе, то сможете сделать это с помощью рекомендаций, составленных тренером Крейгом Расмуссенем. Его программа «Создаем тренировку для сжигания жира» позволит вам выбрать наиболее подходящие для вас упражнения, эффективно сжигающие брюшной жир.

Хотите выглядеть как атлет? Перейдите к программе «Лучшие тренировки для спортсменов», составленной Майком Бойлом, тренером по силовой подготовке, работавшим со многими спортсменами из Национальной баскетбольной ассоциации, Национальной футбольной лиги и Национальной хоккейной лиги. Разработанный им тренировочный план не только поможет вам бегать быстрее, прыгать выше и обходиться без травм, но и позволит создать стройную, атлетическую фигуру.

Программа «Большой жим лежа», составленная пауэрлифтером мирового класса Дэйвом Тэйтом, покажет, как улучшить результат в жиме лежа на 25 килограммов всего за 8 недель, используя методики, которые помогли ему установить личный рекорд — 305 килограммов.

Но и это еще не все! В данной книге вы найдете также программы наращивания мышечной массы, вертикального прыжка, подготовки к свадьбе, к выходу на пляж, экспресс-программу для партнеров и многие другие.

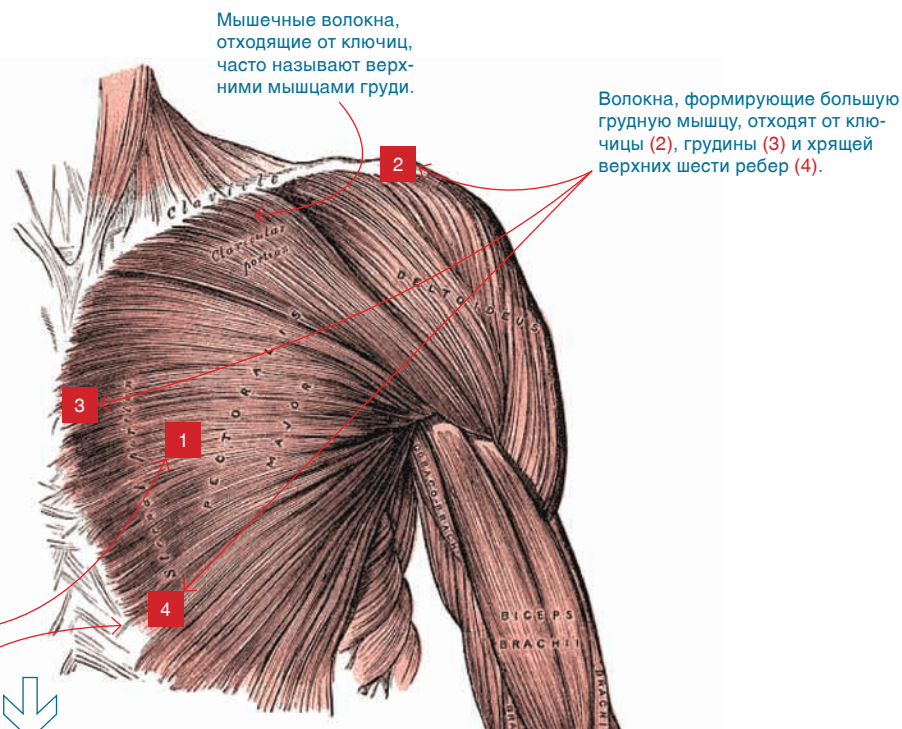
Вы можете быть уверены в том, что сможете быстро достичь желаемых результатов.

# Знакомьтесь, ваши мышцы

## Большая грудная мышца:

Основной мышцей груди является большая грудная мышца (1). Ее основная функция состоит в приведении верхней части рук к срединной линии тела. Например, выполняя жим лежа, когда вы поднимаете штангу над головой, верхняя часть рук по мере их выпрямления приближается к груди. Так происходит потому, что большая грудная мышца соединена с внутренней стороной верхней части рук. При ее сокращении мышечные волокна укорачиваются, приводя руки к середине груди. Поэтому лучшими упражнениями для данной мышцы являются отжимания от пола и различные варианты жима лежа. Например, держа отягощение в руках при выполнении жима лежа, вы увеличиваете нагрузку на верхнюю часть рук, что заставляет мышцы груди сокращаться интенсивнее. В итоге происходит наращивание мышечной массы и силы.

Грудинный отдел большой грудной мышцы часто называют нижними мышцами груди.



Мышечные волокна, отходящие от ключиц, часто называют верхними мышцами груди.

Волокна, формирующие большую грудную мышцу, отходят от ключицы (2), грудины (3) и хрящей верхних шести ребер (4).



## Малая грудная мышца

Малая грудная мышца (5) представляет собой тонкую треугольную мышцу, расположенную под большой грудной мышцей. Она берет начало от третьего, четвертого и пятого ребра и крепится к плечевому суставу. И хотя с точки зрения физиологии эта мышца относится к группе мышц груди, основная ее функция состоит в перемещении лопатки вперед и вниз. Это действие совершается при выполнении упражнений для мышц спины, таких как пулlover с гантелями.

В этой главе вы найдете упражнения для укрепления мышц груди. Вы заметите, что некоторые варианты упражнений определяются как основные. Освойте их — и сможете без проблем выполнять все остальные модификации.

### ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА И ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Эти упражнения направлены на укрепление большой грудной мышцы. Они прорабатывают также передний пучок дельтовидной мышцы и трицепс. Сокращаются также мышцы вращающей манжеты плеча, трапециевидная мышца, передняя зубчатая мышца и брюшной пресс, которые помогают стабилизировать плечи, центр тела и бедра.

## ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

### Отжимание от пола

A

- Упритесь в пол ладонями и носками. Руки немного шире плеч на одной вертикали с плечевыми суставами.





# 75

процентов веса собственного тела — именно такую нагрузку испытывают руки в процессе стандартного отжимания, считают специалисты Национальной ассоциации тренеров по силовой и общефизической подготовке.

Б

- Опуститесь, почти касаясь грудью пола.
- В нижней точке упражнения сделайте паузу, затем как можно быстрее вернитесь в исходное положение.
- Если на каком-то этапе выполнения упражнения бедра провисают, значит, ваши силы на исходе. В таком случае считайте повторение последним и завершите подход.



### БЕРЕГИТЕ ЗАПЯСТЬЯ

*Если вам больно отжиматься, когда ладони стоят на полу, выполняйте это упражнение, упираясь в гексагональные гантели. Не сгибай-те руки в запястьях.*

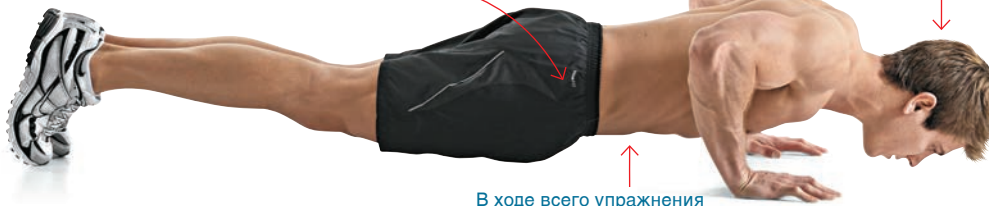


Опускаясь вниз, разводите локти так, чтобы в нижней точке верхние части рук составили угол 45 градусов с телом.

Не опускайте бедра.

В ходе всего упражнения голова должна оставаться в фиксированном положении.

В ходе всего упражнения удерживайте напряженными мышцы средней части тела.



## ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

### Вы перетренировали мышцы груди

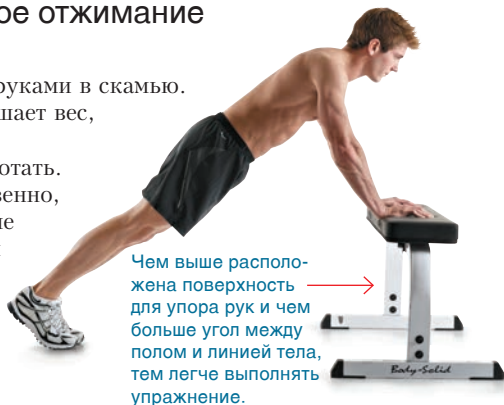
Точнее говоря, вы уделяете тренировке мышц груди значительно больше внимания, чем мышцам верхней части спины. Это может привести к мышечному и суставному дисбалансу, который в итоге нарушает осанку и повышает вероятность травм. Чтобы этого избежать, пользуйтесь простым правилом: для мышц верхней части спины выполняйте такое же количество подходов, что и для мышц груди. А если у вас уже имеются нарушения осанки, посвятите дополнительное время тренировке мышц верхней части спины.

## МЫШЦЫ ГРУДИ

### ВАРИАНТ № 1

#### Наклонное отжимание от пола

- Упритесь руками в скамью. Это уменьшает вес, с которым нужно работать. Соответственно, упражнение становится легче.



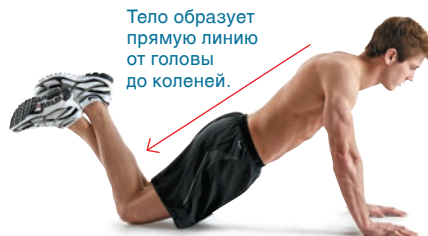
Вы можете выполнять это упражнение на ступеньках лестницы, по мере увеличения мышечной силы спускаясь все ниже и ниже.



### ВАРИАНТ № 2

#### Отжимание от пола со скрещенными голенями

- Согните ноги в коленях и скрестите голени. Это еще один способ облегчить стандартный вариант отжимания от пола.



# 65

процентов веса собственного тела — такова нагрузка при выполнении отжимания от пола со скрещенными голенями.

### ВАРИАНТ № 3

#### Обратное наклонное отжимание

- Поставьте ноги на скамью. Примите положение для отжимания от пола. Оно увеличивает вес, с которым вам нужно работать. Соответственно, упражнение становится тяжелее.



#### УКРЕПЛЯЙТЕ ПЛЕЧИ

Ученые из Техасского университета установили, что обратное наклонное отжимание от пола развивает мышцы-стабилизаторы плеч эффективнее, чем стандартное отжимание от пола.



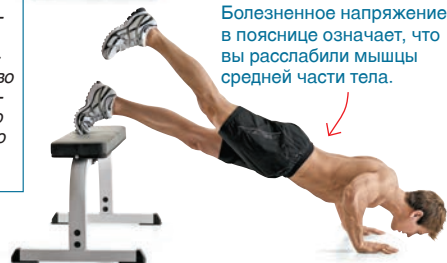
### ВАРИАНТ № 4

#### Обратное наклонное отжимание от пола с поднятой ногой

- Поставьте одну ногу на скамью, а другую держите на весу.

#### ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИРА

Ученые из Канады полагают, что отжимания могут являться показателем того, насколько интенсивно вы тренируетесь, и вероятности набора лишнего веса в дальнейшем. Специалисты обнаружили, что люди, которые не способны выполнить заданное количество отжиманий, в 78 процентах случаев набирают до 10 килограммов лишнего веса в течение следующих двадцати лет жизни.



**ВАРИАНТ № 5**

**Отжимание от пола с ногами на швейцарском мяче**

**А**

- Поставьте ноги на швейцарский мяч. Примите положение для отжимания от пола.



**Б**

- Опустите тело как можно ниже, не допуская провисания бедер.

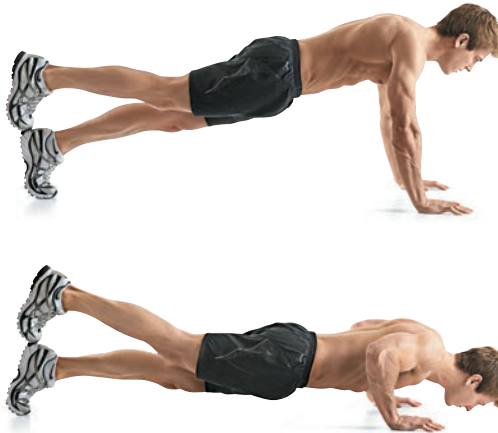


Подвижность мяча заставляет мышцы средней части тела работать интенсивнее, что повышает степень трудности упражнения.

**ВАРИАНТ № 6**

**Отжимание от пола с опорой на три точки**

- Поставьте одну ногу носком на пятку другой — так, чтобы удерживать вес тела только на нижней ноге.



**ВАРИАНТ № 7**

**Отжимание от пола с отягощением**

- Попросите партнера по тренировке положить диск штанги вам на спину на уровне лопаток.



Вы можете увеличить нагрузку, если будете использовать пояс с отягощениями или положите на спину тяжелую цепь.

**Уровень сложности вариантов отжимания от пола**

**Самый высокий**

9. Отжимание на швейцарском мяче
8. Отжимание с мячом BOSU
7. Обратное наклонное отжимание от пола с поднятой ногой
6. Отжимание от пола с ногами на швейцарском мяче
5. Обратное наклонное отжимание от пола
4. Отжимание от пола с опорой на три точки
3. Отжимание от пола
2. Наклонное отжимание от пола
1. Отжимание от пола со скрещенными голеними

**Самый низкий**

## МЫШЦЫ ГРУДИ

### ВАРИАНТ № 8

#### Отжимание от пола с тремя остановками

А

- Примите исходное положение для отжимания от пола. Зафиксируйте его на 2 секунды.



Б



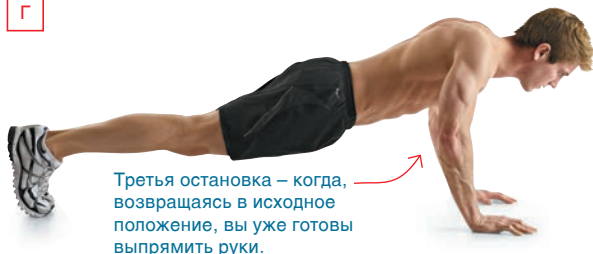
Первая остановка — в среднем положении между верхней и нижней точками.

В



Вторая остановка — когда грудь приблизится к полу.

Г



Третья остановка — когда, возвращаясь в исходное положение, вы уже готовы выпрямить руки.

#### НЕ СПЕШИТЕ

Остановки в каждой точке укрепляют суставы и увеличивают диапазон их движения на 10 градусов в каждом направлении. Таким образом, этот метод позволяет устранить слабые места, если таковые у вас имеются. Он также увеличивает продолжительность воздействия на мышцы, что стимулирует их рост.

### ВАРИАНТ № 9

#### Отжимание от пола с руками шире плеч

- Поставьте руки на расстояние, в два раза превышающее ширину плеч.

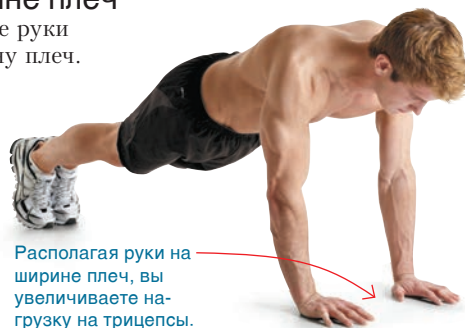


Постановка рук шире плеч увеличивает нагрузку на мышцы груди. Недостаток: это положение также увеличивает нагрузку на плечевые суставы.

### ВАРИАНТ № 10

#### Отжимание от пола с руками на ширине плеч

- Поставьте руки на ширину плеч.



Располагая руки на ширине плеч, вы увеличиваете нагрузку на трицепсы.

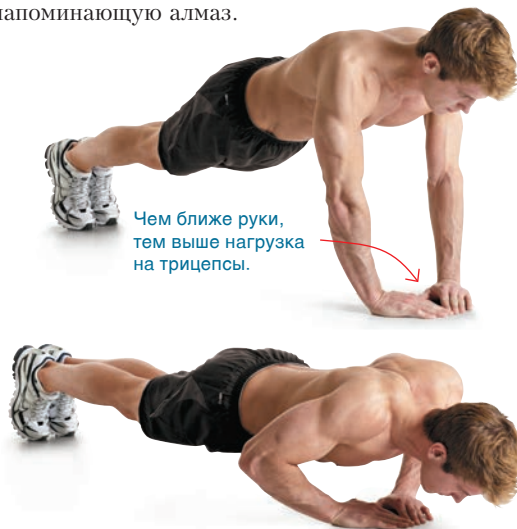


Опускаясь, прижимайте локти к бокам.

**ВАРИАНТ № 11**

**Отжимание от пола с «алмазной» постановкой рук**

- Поставьте руки так, чтобы сведенные большие и указательные пальцы образовали фигуру, по форме напоминающую алмаз.



**ВАРИАНТ № 12**

**Отжимание от пола с одной рукой впереди**

- Примите положение для отжимания от пола, но на этот раз переместите одну руку вперед на 5–10 сантиметров относительно второй.



**ВАРИАНТ № 13**

**Отжимание от пола «Человек-паук»**

**А**

- Примите положение для отжимания от пола.



**Б**

- Опуская тело, поднимите правую ногу и попытайтесь коснуться правым коленом локтя правой руки.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для другой стороны: попытайтесь коснуться левым коленом локтя левой руки. Продолжайте, меняя стороны.



## МЫШЦЫ ГРУДИ

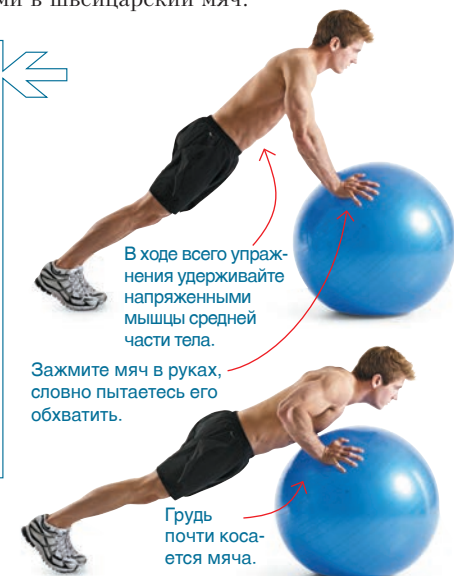
### ВАРИАНТ № 14

#### Отжимание на швейцарском мяче

- Упритесь руками в швейцарский мяч.

##### ВАША ЦЕЛЬ — ТРИЦЕПСЫ

По сравнению со стандартным отжиманием от пола данное упражнение увеличивает нагрузку на трицепсы примерно на 30 процентов, поскольку швейцарский мяч заставляет эти мышцы стабилизировать локтевые и плечевые суставы, что приводит к включению в работу большего числа мышечных волокон трицепсов.



### ВАРИАНТ № 15

#### Отжимание на медицинском мяче

- Упритесь руками в медицинский мяч.

##### УКРЕПИТЕ БРЮШНОЙ ПРЕСС

По мнению ученых из Новой Зеландии, при выполнении отжимания на швейцарском или медицинском мяче неустойчивость положения заставляет мышцы средней части тела работать на 20 процентов интенсивнее, чем при выполнении стандартного отжимания от пола.



### ВАРИАНТ № 16

#### Отжимание с одной рукой на медицинском мяче

- Одной рукой упритесь в медицинский мяч. Вторая рука остается на полу.



### ВАРИАНТ № 17

#### Отжимание с двумя медицинскими мячами

- Упритесь каждой рукой в отдельный медицинский мяч.

