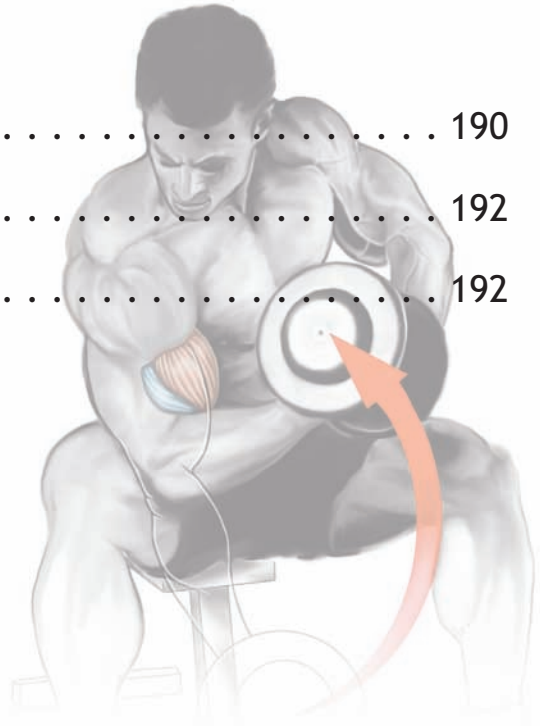


## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
ГЛАВА <b>1</b> Мышцы плечевого пояса . . . . .	7
ГЛАВА <b>2</b> Мышцы груди . . . . .	43
ГЛАВА <b>3</b> Мышцы спины . . . . .	71
ГЛАВА <b>4</b> Мышцы рук . . . . .	99
ГЛАВА <b>5</b> Мышцы ног и ягодиц . . . . .	135
ГЛАВА <b>6</b> Мышцы живота . . . . .	163
Упражнения . . . . .	190
Об авторе . . . . .	192
Об иллюстраторе . . . . .	192



**З**агляните в любой тренажерный зал, и вы обнаружите там бесконечные ряды тренажеров, штанг и гантелей для каждой группы мышц. Ваша задача состоит лишь в том, чтобы выбрать необходимое оборудование, подобрать соответствующие упражнения и двигаться вперед. С одной стороны, это хорошо. Победитель уйдет из зала с образцовой фигурой, скроенной по заказу. С другой стороны, не хватает инструкций и правил. А если нет четкого руководства, вы обречены ходить по кругу, ни на шаг не продвигаясь вперед. Но однажды наступает прозрение, и вы понимаете, что отсутствует какой-то важный кусок мозаики.

Вам повезло! Вы нашли этот недостающий кусок! Откройте книгу на любой странице, и вы увидите, что каждое упражнение подробно проиллюстрировано. Любой рисунок говорит больше тысячи слов, демонстрируя вам анатомию того, что происходит у вас под кожей. На каждом из них изображены все основные и вспомогательные мышцы, участвующие в упражнении. К иллюстрациям прилагаются поэтапные инструкции, позволяющие усовершенствовать технику выполнения. Более того, из книги вы узнаете множество технических секретов, позволяющих модифицировать упражнение для достижения максимального эффекта. Вы узнаете, каким должен быть хват, как поставить ноги, какое положение придать телу, как изменить траекторию движений, чтобы проработать определенные пучки той или иной мышцы. Независимо от того, какой вид отягощения вы выберете, каким хватом воспользуетесь и в каком положении будете выполнять упражнения, вы всегда найдете в книге нужный совет.

На изучение любого упражнения у вас уйдет не более пяти минут. За это время вы узнаете все необходимые детали. Книга выведет вашу тренировочную программу на новый, более высокий уровень.

Ни для кого не секрет, что в результате тренировок все мы хотим обрести совершенное тело. Но чтобы изменить свою внешность, необходимо внести изменения в свою анатомию. А для этого ее нужно *знать!*

«Анатомия бодибилдинга» должна стать вашей настольной книгой. В ней содержится масса технических деталей, и она проиллюстрирована с анатомической точностью. Книга имеет строгую систему. Все упражнения в ней сгруппированы в зависимости от прорабатываемых групп мышц.

Глава 1 посвящена мышцам плечевого пояса. Широкие и мощные плечи составляют основу великолепной фигуры. Хорошо разобравшись в их анатомии, вы сможете выработать стратегию по формированию дельтовидной мышцы и поймете, что для этого недостаточно просто раз за разом поднимать отягощения высокого веса – каждый из трех пучков

дельтовидной мышцы требует особых упражнений. В данной главе вы также найдете секреты сильной и устойчивой к травмам вращающей манжеты плечевого сустава.

В главе 2 содержатся секреты формирования мышц груди. Проанализировав анатомию, вы подберете упражнения, увеличивающие объем данной группы мышц. Вы сможете выполнять их под разными углами, менять хват и траекторию движения — это поможет вам добиться желаемой формы мышц. Результатам вашей тренировки позавидует любой гладиатор!

Глава 3 посвящена мышцам спины. Если вы будете тренировать только средний отдел спины, ваша фигура будет несовершенной. Чтобы нарастить объем мышц верхнего отдела спины, необходимо обратить внимание на трапециевидную мышцу, а чтобы создать надежное и прочное основание, надо поработать над мышцами, выпрямляющими позвоночник. Что же касается широчайшей мышцы спины, то книга расскажет вам о том, как усовершенствовать выполняемые упражнения, чтобы создать атлетический торс.

В главе 4 мы обратимся к мышцам рук. Вам будет предложена самая совершенная техника выполнения упражнений, позволяющая увеличить объем трицепсов и бицепсов, а также проработать мышцы предплечья.

В главе 5 предлагаются упражнения для мышц ног, направленные на создание рельефных четырехглавых и двуглавых мышц бедер, объемных икроножных мышц и подтянутых ягодиц.

Глава 6 посвящена проработке мышц живота. Вам предлагается анатомическая карта мышц верхнего и нижнего отделов живота, а также косых мышц живота. Для каждой из этих областей требуются специальные упражнения. Для формирования феноменальной фигуры вам надо будет выполнять всевозможные наклоны, подъемы, скручивания и повороты туловища.

Можете поверить нам на слово: знание анатомии — это ключ к серьезным занятиям бодибилдингом. Пропорции и симметрия мышц создаются не случайно, а в результате вдумчивого подбора упражнений. Эта книга поможет вам создать собственное тело с мастерством опытного механика. В следующий раз, заходя в тренажерный зал, вы уже будете вооружены новыми знаниями и подробными инструкциями. А если цель ясна, то и ваши усилия будут более продуктивными. Максимальный результат за минимум времени!

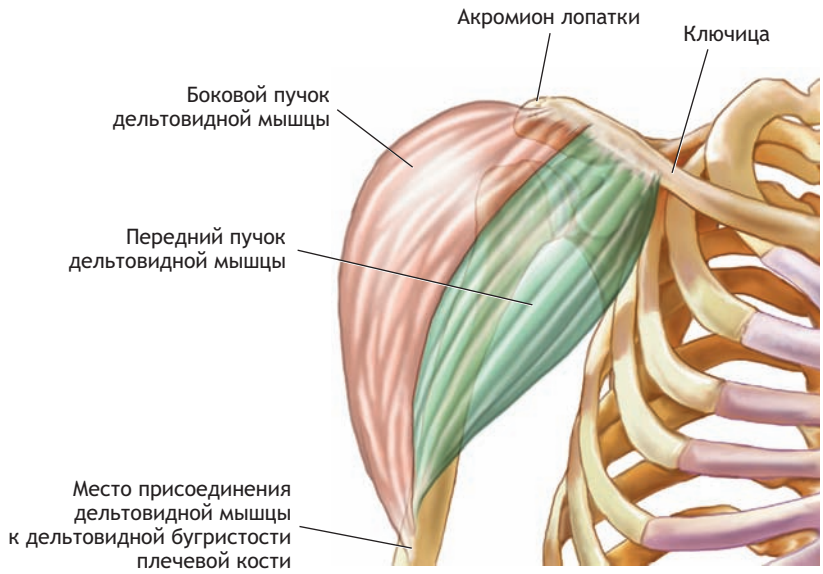
Если вы занимаетесь бодибилдингом, то эта книга станет для вас незаменимой. Давая как бы рентгеновский снимок каждого упражнения, она позволяет вам увидеть свои мышцы в действии. В этой книге содержатся полноцветные иллюстрации к упражнениям на каждую группу мышц. Вооружившись новыми знаниями, вы сможете совершенствовать технику и создавать свою фигуру по собственному усмотрению. Такая книга должна непременно лежать в вашей спортивной сумке!

**П**лечевой сустав является шаровидным. Он образуется головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Этот сустав позволяет выполнять сгибание (подъем руки вперед) и разгибание (отведение руки назад) руки в плечевом суставе, сведение (движение рук в горизонтальной плоскости на уровне плеча вперед) и разведение (движение рук в горизонтальной плоскости на уровне плеча назад) рук, вращение руки внутрь и наружу, отведение (в сторону) и приведение (к боковой поверхности туловища) руки.

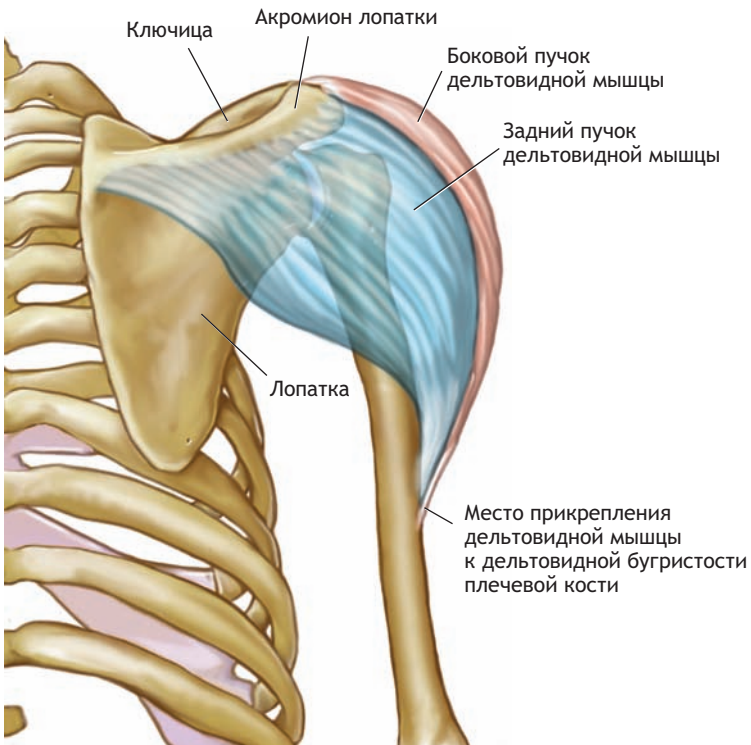
Дельтовидная мышца плеча состоит из трех пучков, каждый из которых отвечает за движение руки в различных направлениях. Начинаясь широким сухожилием, расположенным над плечевым суставом, три пучка дельтовидной мышцы сходятся в одно сухожилие, которое крепится к плечевой кости. Передний пучок дельтовидной мышцы крепится к ключице и поднимает руку вперед (сгибание руки в плечевом суставе), боковой (латеральный) пучок крепится к акромиону лопатки и поднимает руку в сторону (отведение руки). Задний пучок дельтовидной мышцы крепится к лопатке и отводит руку назад (разгибание руки в плечевом суставе).

Вращающей манжетой плеча называют группу из четырех мышц, которые создают как бы защитный рукав вокруг плечевого сустава. Хотя этих мышц практически не видно, они чрезвычайно важны для обеспечения стабильности и силы плеча. Все четыре мышцы начинаются от лопатки и, проходя вокруг плечевого сустава, крепятся к плечевой кости. Надостная мышца проходит над суставом и отводит руку в сторону. Подостная и малая круглая мышцы размещаются сзади сустава. Они поднимают руку в сторону и отводят ее назад. Подлопаточная мышца размещается спереди сустава и поворачивает руку внутрь.

## Дельтовидная мышца. Вид спереди



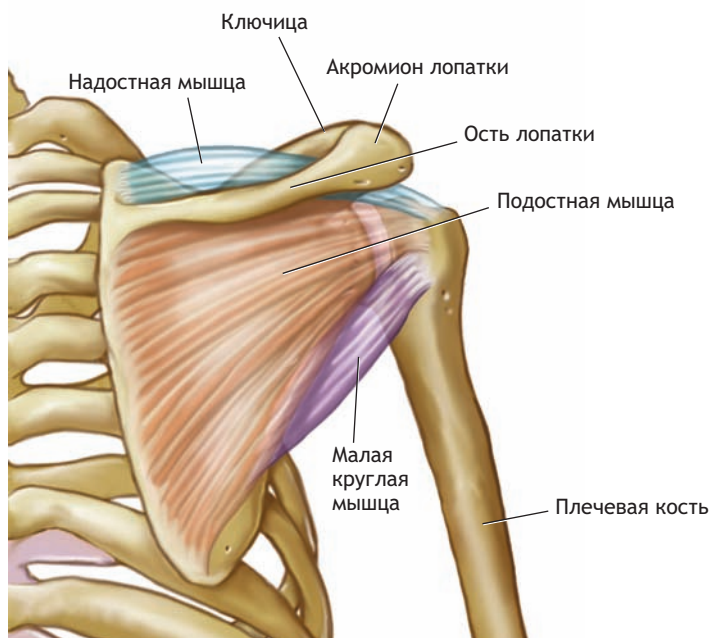
## Дельтовидная мышца. Вид сзади



## Вращающая манжета плеча. Вид спереди

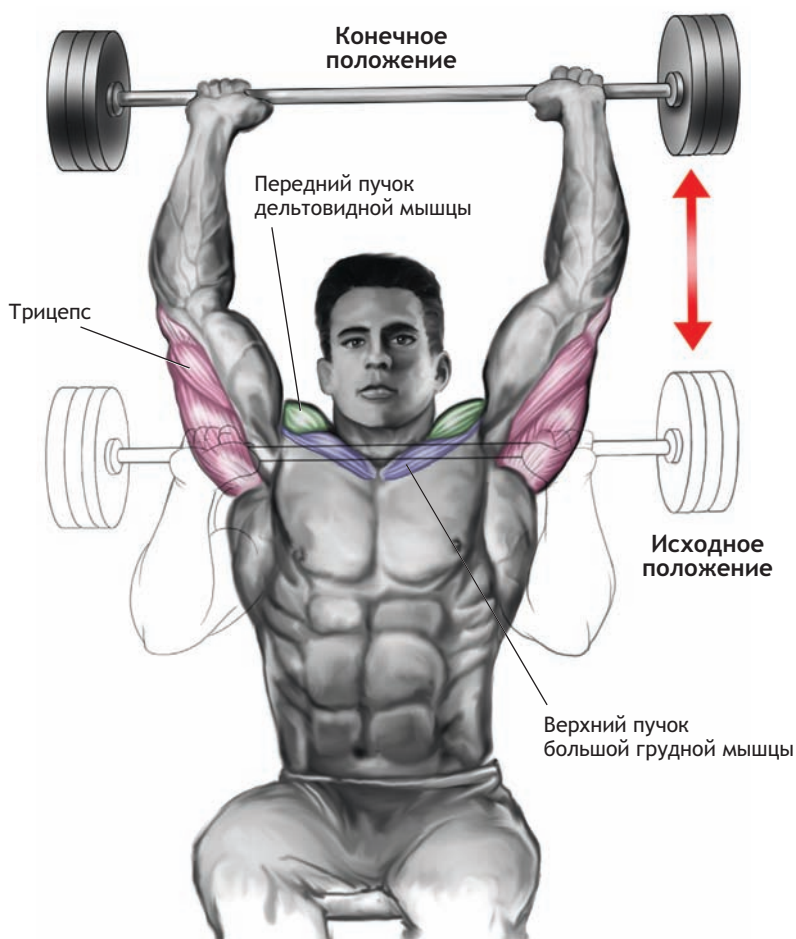


## Вращающая манжета плеча. Вид сзади





## Жим штанги сидя



### Выполнение

1. Сидя на скамье, возьмите штангу прямым средним хватом (ладони обращены вперед и находятся на ширине плеч).
2. Опустите штангу так, чтобы гриф коснулся верхней части груди.
3. Выжмите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.

### Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

**Дополнительные:** боковой пучок дельтовидной мышцы, трицепс, трапециевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

## Анатомические аспекты

**Хват.** Средний хват (на ширине плеч) предпочтительнее для развития переднего пучка дельтовидной мышцы. Более широкий хват сводит к минимуму участие трицепса и увеличивает риск травмы плеча.

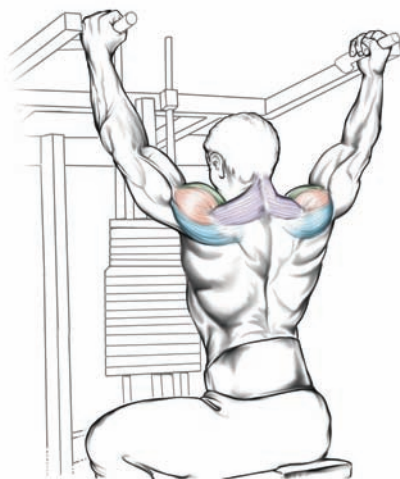
**Положение тела.** Данное упражнение лучше выполнять сидя, чем стоя, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

**Диапазон движения.** Укороченный жим без полного выпрямления рук позволяет сохранить нагрузку на дельтовидную мышцу.

### ВАРИАНТ

## Жим на тренажере

Тренажер обеспечивает большую устойчивость телу и безопасность, а также предоставляет более широкий выбор вариантов хвата. Нейтральный хват (ладони обращены друг к другу) нагружает передний пучок дельтовидной мышцы лучше, чем прямой.



**Нейтральный хват**



**Прямой хват**

### Дополнительно

**Жим из-за головы.** В этом варианте плечи больше развернуты и возрастает риск травмы плеча, если поднимается отягощение большого веса.



## Жим гантелей сидя



### Выполнение

1. Сидя на скамье, держите гантели прямым хватом на уровне ушей.
2. Выжмите гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.
3. Опустите гантели так, чтобы они коснулись плеч.

### Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

**Дополнительные:** боковой пучок дельтовидной мышцы, трицепс, трапециевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

### Анатомические аспекты

**Хват.** Меняя хват, вы меняете группы прорабатываемых мышц. Если хват прямой, то во время жима нагружаются одновременно передний и боковой пучки дельтовидной мышцы. Если хват нейтральный, то

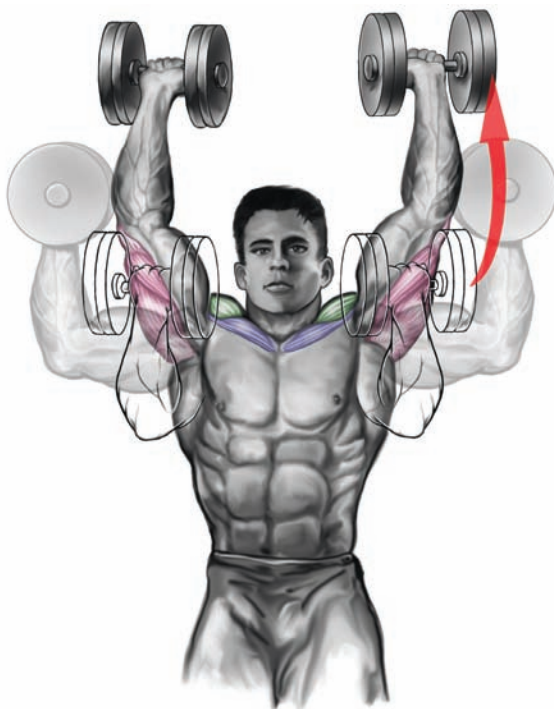
возрастает нагрузка на передний пучок дельтовидной мышцы и снижается на боковой. Если хват обратный (ладони обращены назад), то максимальная нагрузка приходится на передний пучок дельтовидной мышцы.

**Положение тела.** Данное упражнение лучше выполнять сидя, чем стоя, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

## ВАРИАНТ

### Жим гантелей с переменным хватом

В ходе выполнения этого варианта используются три различных вида хвата. В начале упражнения хват обратный, в середине подъема гантели поворачиваются таким образом, чтобы ладони были обращены друг к другу (нейтральный хват), а при выпрямлении рук хват должен быть прямым.



#### Дополнительно

**Жим гантелей одной рукой.** Выжимайте гантели поочередно, сначала правой, а затем левой рукой.