

# СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	4	
ГЛАВА <b>1</b>	<b>МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА</b>	7
ГЛАВА <b>2</b>	<b>МЫШЦЫ ГРУДИ</b>	51
ГЛАВА <b>3</b>	<b>МЫШЦЫ СПИНЫ</b>	85
ГЛАВА <b>4</b>	<b>МЫШЦЫ РУК</b>	119
ГЛАВА <b>5</b>	<b>МЫШЦЫ НОГ</b>	161
ГЛАВА <b>6</b>	<b>МЫШЦЫ ЖИВОТА</b>	197
Список упражнений	233	
Об авторе	239	

---

# ПРЕДИСЛОВИЕ

**З**агляните сегодня в любой тренажерный зал — и вы попадете в настоящий Диснейленд бодибилдинга. 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 не хватает какого-то важного фрагмента мозаики.

Вам повезло! Вы нашли этот недостающий пазл. Откройте книгу на любой странице — и увидите, что каждое упражнение подробно проиллюстрировано. Любой рисунок говорит больше тысячи слов, демонстрируя 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, какими должны быть хват, положение ног и тела, и научитесь изменять траекторию движений так, чтобы прорабатывать 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 больше 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. Кроме

того, все части тела подразделяются на отдельные зоны, что позволяет найти конкретные упражнения для каждой мышцы.

Глава 1 посвящена мышцам плечевого пояса. Широкие и мощные плечи составляют основу великолепной фигуры. Хорошо разобравшись в их анатомии, вы сможете разработать стратегию по формированию дельтовидной мышцы и поймете, что для этого недостаточно просто раз за разом поднимать большой вес — 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 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, 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 и предложим самую совершенную технику выполнения упражнений, позволяющую увеличить объем трицепсов и бицепсов, а также проработать мышцы предплечья, которые всегда будут на виду, стоит вам только надеть рубашку с короткими рукавами.

В главе 5 рассматриваются 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.

В начале каждой главы дается краткий обзор соответствующей группы мышц. Анатомические описания и полноцветные иллюстрации знакомят вас с мышцами и местами их прикрепления. На иллюстрациях разными цветами показаны основные и дополнительные мышцы, участвующие в движениях. Вы также сможете увидеть, как располагаются те или иные мышцы при принятии поз, используемых в соревнованиях по бодибилдингу.



Основные мышцы



Дополнительные мышцы



Соединительные ткани

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 эффективными. Максимальный результат за минимум времени!

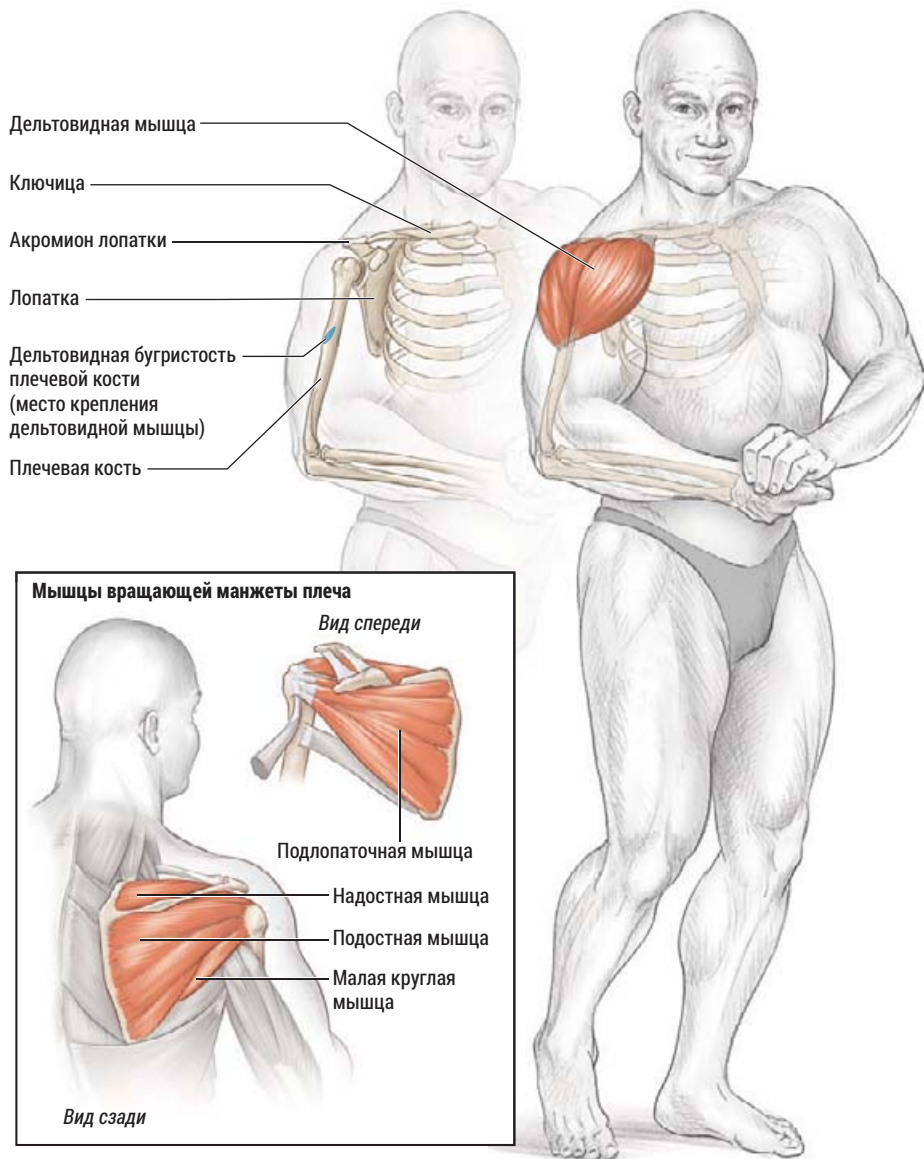
Если вы занимаетесь бодибилдингом, то эта книга станет для вас незаменимой. Давая как бы рентгеновский снимок каждого упражнения, она позволяет вам увидеть свои мышцы в действии. Вооружившись новыми знаниями, вы сможете совершенствовать технику и создавать свою фигуру по собственному усмотрению. Такая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



# МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

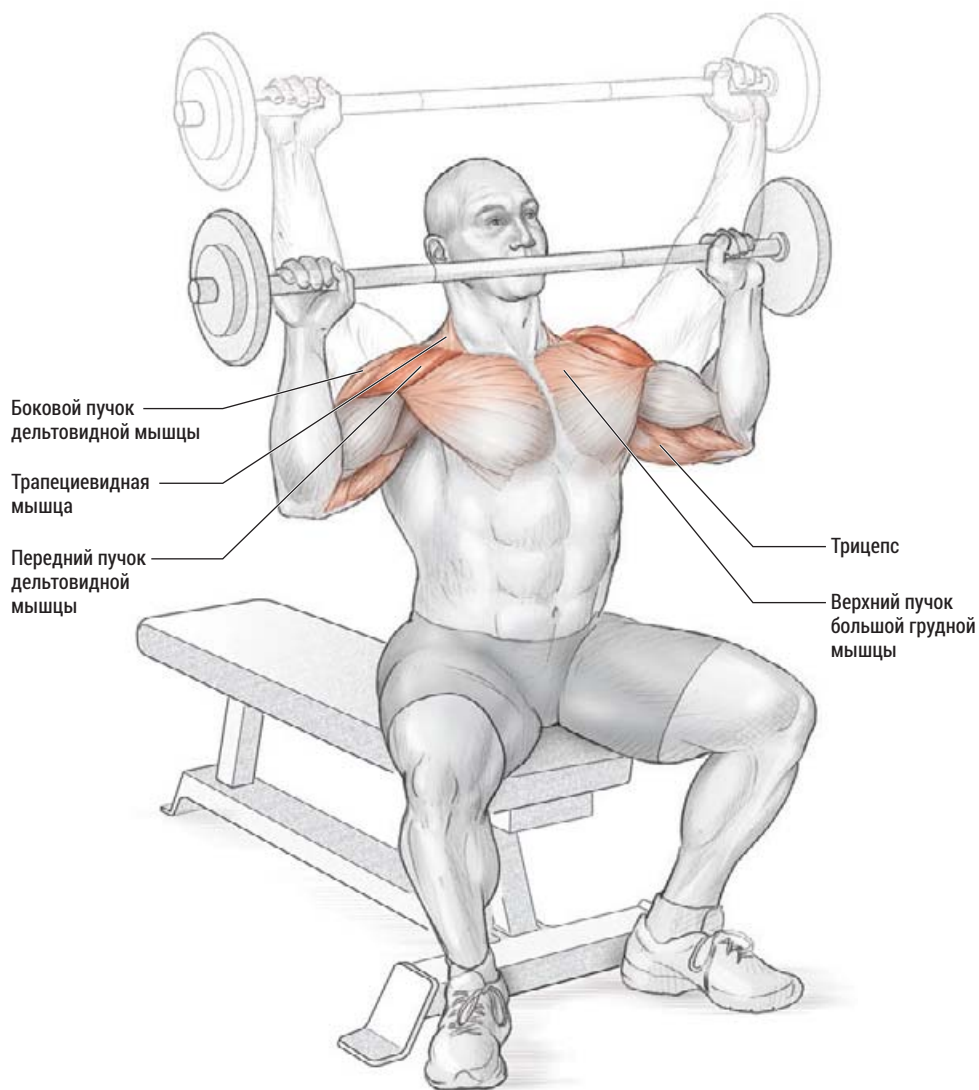
**П**лечевой сустав является шаровидным. Он образуется головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Этот сустав позволяет выполнять шесть основных движений: сгибание (подъем руки вперед), разгибание (подъем руки назад), отведение (подъем руки в одноименную сторону), приведение (к боковой поверхности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

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 поднимает руку назад (разгибание руки в плечевом суставе).



**Рисунок 1.1.** Мышцы и кости плечевого пояса

Вращающей манжетой 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. Она отводит руку в сторону и поворачивает ее наружу. Подостная и малая круглая мышцы размещаются сзади сустава. Они поднимают руку назад и отводят ее в сторону. Подлопаточная мышца размещается спереди сустава и поворачивает руку внутрь.



### Выполнение

1. Сидя на скамье, возьмите штангу прямым средним хватом (ладони обращены вперед и находятся на ширине плеч).
2. Опустите ее 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 повышает риск травмы плеча.

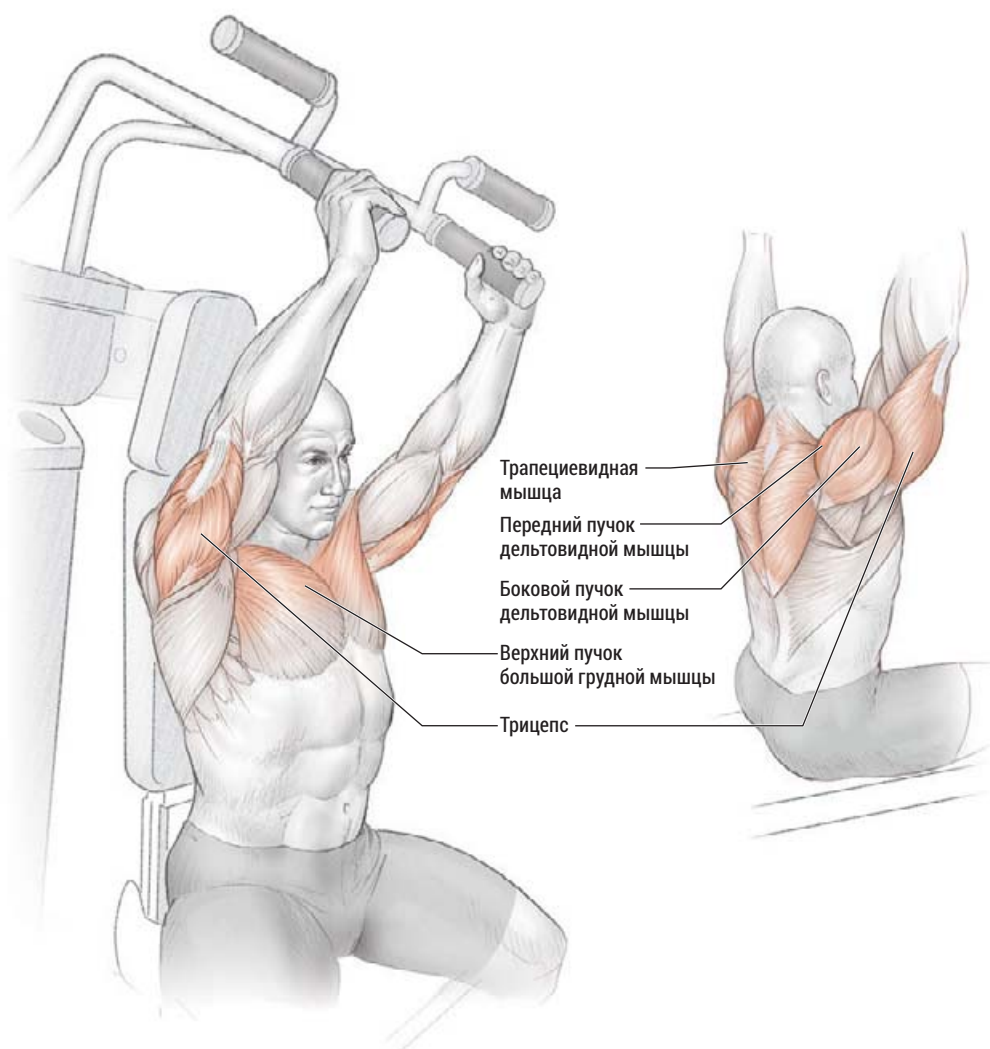
**Диапазон движения.** Укороченный жим без полного выпрямления рук позволяет сохранить нагрузку на дельтовидную мышцу.

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

### ВАРИАНТ

#### **Жим из-за головы**

В этом варианте плечи находятся в положении большего внешнего вращения, что в случае подъема тяжелой штанги повышает риск травмы плеча.



## Выполнение

1. Сядьте на скамью тренажера, выпрямите спину и возьмитесь за рукоятки.
2. Поднимите руки вертикально вверх до полного выпрямления в локтевом суставе.
3. Медленно опустите рукоятки до уровня плеч.

## Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

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

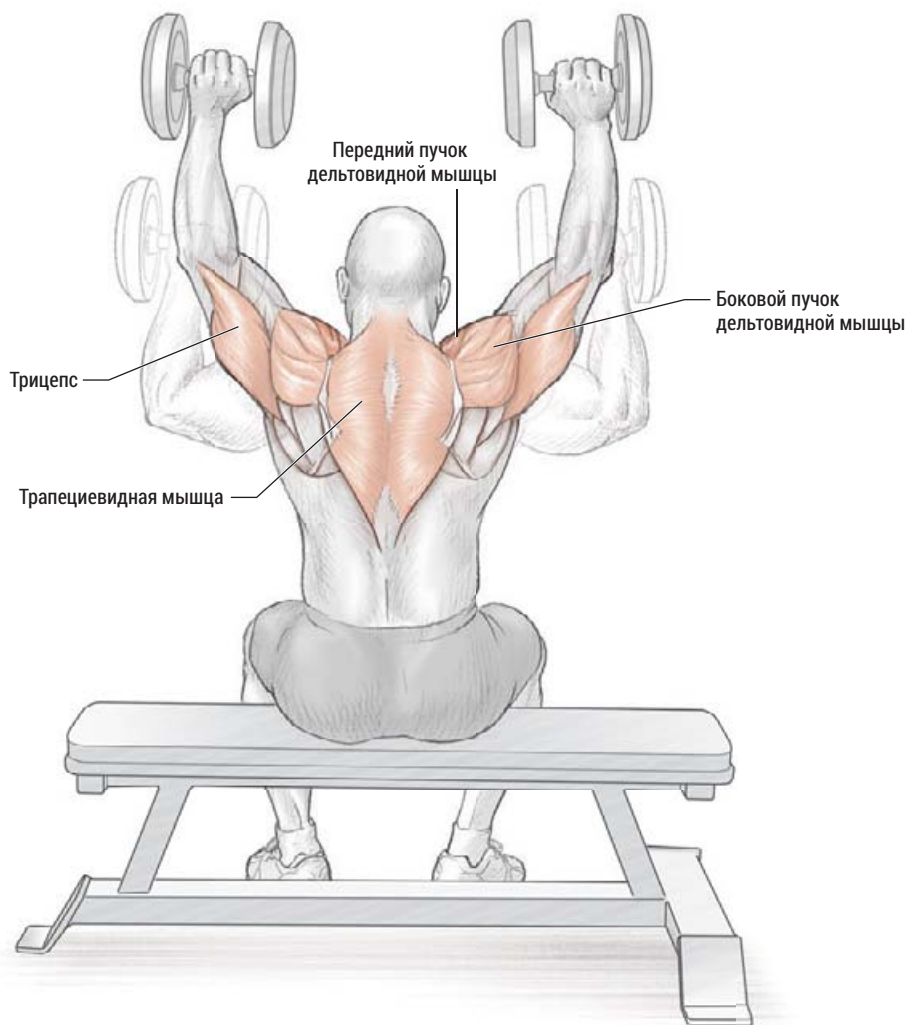
## Анатомические аспекты

**Хват.** Нейтральный хват (ладони обращены друг к другу) позволяет нагрузить передний пучок дельтовидной мышцы лучше, чем прямой хват (ладони обращены вперед).

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

**Положение тела.** Спина в любом случае должна быть прямой независимо от того, предусмотрена ли опора для нее конструкцией тренажера.

## ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ



### Выполнение

1. Сидя на скамье, держите гантели прямым хватом на уровне плеч.
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 (ладони обращены вперед), то во время жима нагружаются одновременно передний и боковой пучки дельтовидной мышцы. Если хват нейтральный (ладони обращены друг к другу), то возрастает нагрузка на передний пучок дельтовидной мышцы и снижается на боковой. Если хват обратный (ладони обращены назад), то в максимальной степени прорабатывается 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.

### ВАРИАНТЫ

#### **Жим гантелей 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.

#### **Жим гантелей одной рукой**

Выжимайте гантели поочередно: сначала правой, а затем левой рукой.



## ФРОНТАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ

ПЕРЕДНИЙ ПУЧОК ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



### Выполнение

1. Сядьте на край скамьи, держа гантели в опущенных вниз руках нейтральным хватом.
2. Поднимите одну гантель перед собой на уровень плеча. Рука должна быть полностью выпрямлена в локте.
3. Опустите гантель в исходное положение и повторите движение другой рукой.

## Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

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

## Анатомические аспекты

**Хват.** При нейтральном хвате основная нагрузка приходится на передний пучок дельтовидной мышцы. При прямом хвате в упражнении участвует и боковой пучок дельтовидной мышцы.

### ВАРИАНТ

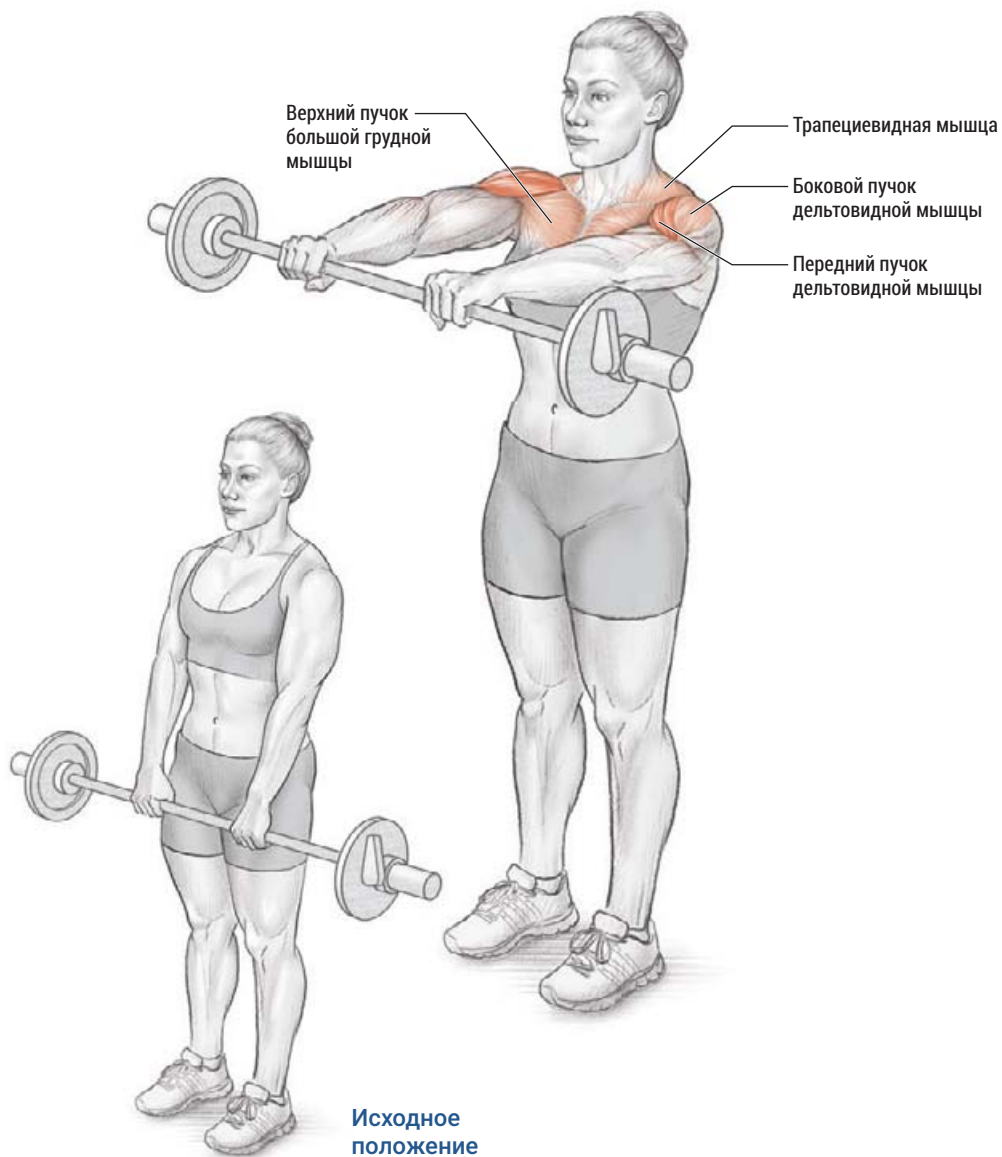
#### **Фронтальный подъем гантелей переменным хватом**

Начинайте упражнение, держа гантель нейтральным хватом, а в процессе подъема поворачивайте ее на 90 градусов, чтобы перейти к прямому хвату (ладонь обращена вниз).



## ФРОНТАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ШТАНГИ

ПЕРЕДНИЙ ПУЧОК ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



### Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом так, чтобы она касалась передней поверхности бедер.
2. Поднимите штангу на вытянутых руках на уровень груди.
3. Опустите штангу в исходное положение.

## Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

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

## Анатомические аспекты

**Ширина хвата.** Узкий хват (ладони находятся на расстоянии меньше ширины плеч) больше нагружает передний пучок дельтовидной мышцы, а широкий (расстояние между ладонями превышает ширину плеч) дополнительно включает в работу боковой пучок.

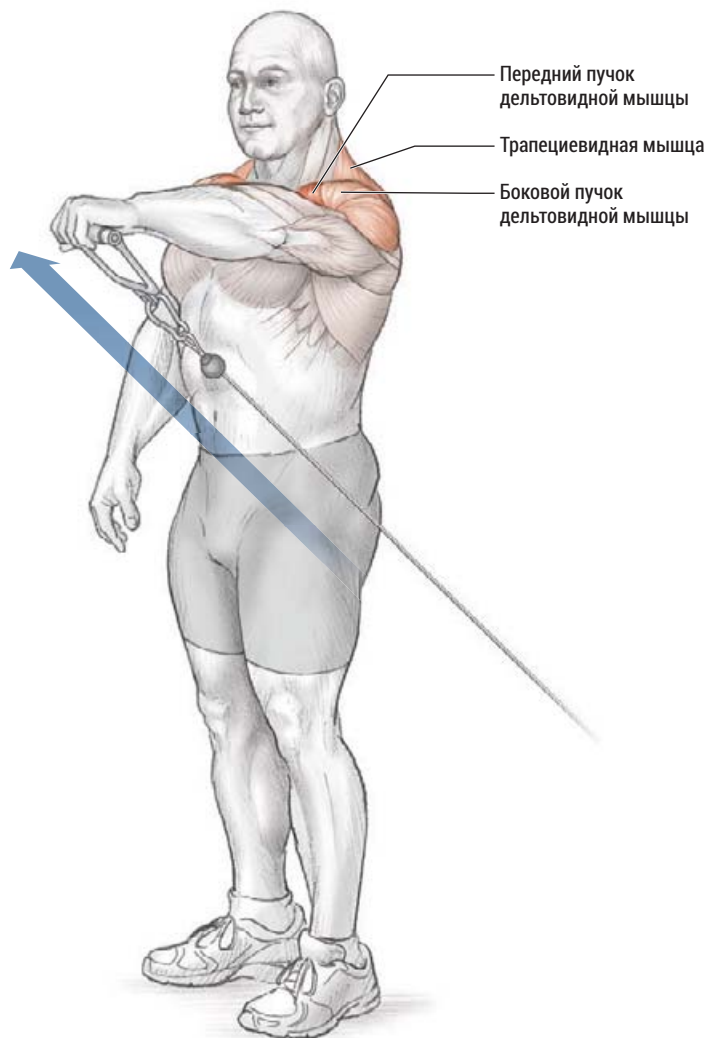
### ВАРИАНТ

#### **Фронтальный подъем одной гантели**

Возьмите гантель обеими руками, сведя пальцы на грифе в «замок». Нейтральный узкий хват нагружает передний пучок дельтовидной мышцы, сводя к минимуму участие бокового пучка.

## ФРОНТАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ РУКИ НА БЛОКЕ

ПЕРЕДНИЙ ПУЧОК ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



### Выполнение

1. Возьмитесь одной рукой за рукоятку троса нижнего блока прямым хватом.
2. Повернувшись спиной к стойке блока, поднимите выпрямленную руку прямо перед собой до уровня плеча.
3. Опустите руку так, чтобы она почти касалась бедра.

## Прорабатываемые мышцы

**Основные:** передний пучок дельтовидной мышцы.

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

## Анатомические аспекты

**Хват.** Прямой хват нагружает передний и боковой пучки дельтовидной мышцы.

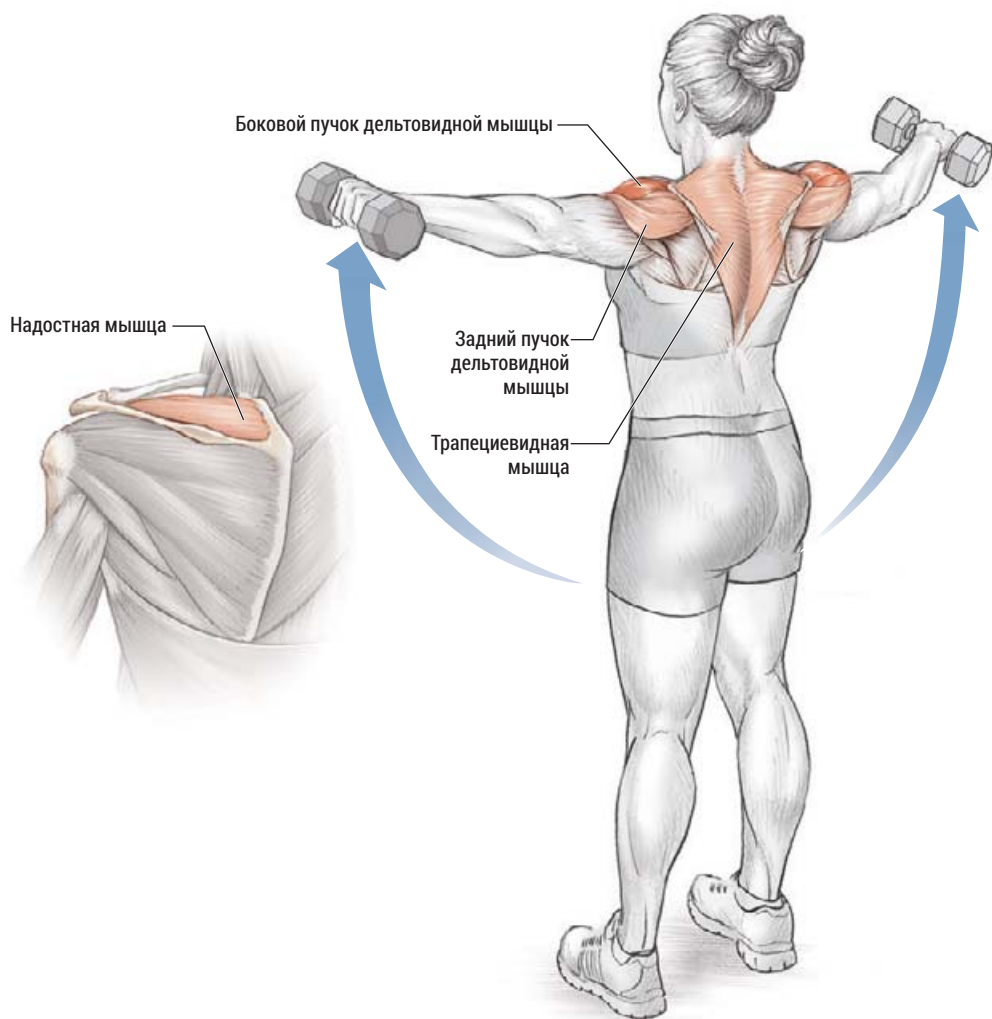
### ВАРИАНТЫ

#### **Фронтальный подъем рук на блоке**

Повернувшись спиной к блоку, расположите трос между ногами и возьмитесь обеими руками за прямую рукоятку прямым средним хватом.

#### **Фронтальный подъем рук на блоке с канатной рукоятью**

Повернувшись спиной к блоку, расположите трос между ногами и возьмитесь обеими руками за концы канатной рукояти так, чтобы большие пальцы были обращены вперед.



### Выполнение

1. Встаньте ровно, держа гантели в опущенных руках.
2. Поднимите прямые руки в стороны до уровня плеч.
3. Опустите гантели вниз.