

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
----------------	---

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

НАЧИНАЕМ ЗАНЯТИЯ	10
Перед тем, как начать	10
Определим цели	10
Начало тренировки	11
Частота тренировок	11
Число подходов	12
Число повторений	12
Вес отягощений	12
Увеличение веса отягощений	12
Два типа силовых упражнений	12
Семь наиболее важных групп мышц	12
Тренировка сердечно-сосудистой системы	13
Польза силовых упражнений	13
Программы общей физической подготовки	13
Переход к интенсивным программам	13
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ	14
Разминка	14
Упражнения на растяжку	14
Растяжка для силовой подготовки	14
Гибкость и диапазон движений	14
Правильная позиция	14
Дыхание	15
Меры безопасности	15
Общая физическая подготовка, программа № 1	16
Общая физическая подготовка, программа № 2	18
Общая физическая подготовка, программа № 3	20
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН	22
Прекрасное тело	22
Заблуждения, распространенные в прошлом	22
Сила «слабого пола»	22
Повышенные нагрузки	23
Специальные рекомендации для женщин	23
Женский культуризм	26

КУЛЬТУРИЗМ

КУЛЬТУРИЗМ	28
Отличие от программ общей физической подготовки	28
Программы для занятий культуризмом	28
Настоящий Железный Человек	29
КУЛЬТУРИЗМ: НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	29
12 советов начинающему культуристу	29

Культуризм: начальный уровень, программа № 1	31
Культуризм: начальный уровень, программа № 2	32
Культуризм: начальный уровень, программа № 3	33
КУЛЬТУРИЗМ: СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	34
Тренировка «на пределе возможностей»	35
Культуризм: средний уровень	36
КУЛЬТУРИЗМ: ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	37
Культуризм: продвинутый уровень	38
КУЛЬТУРИЗМ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	40
Режим питания культуриста	40
Культуризм: профессиональный уровень	41
ПОЗИРОВАНИЕ	44
Учитесь позировать	44
Пользуйтесь зеркалом	44
Основы позирования	45
Как напрягать мышцы	45
Система позирования	45
На сцене	46
Волосы и кожа	46
Косметические средства	46
12 ОСНОВНЫХ ПОЗ	47
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТОВ	48
Одержимость	48
Нереалистичные цели	48
Реалистичные цели	48
Усталость	49
ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК	49

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА	51
ЭЛЕМЕНТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	51
Сила	52
Мышечная выносливость	52
Сердечно-сосудистая выносливость	52
Гибкость	53
ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
Спортивная подготовка	54
Наиболее важные принципы силовой подготовки для различных видов спорта	54
Эффективность повторений и подходов	55
Сила — мощность — скорость	55
Различия в скорости сокращения мышц	56
Изометрические, изотонические и изокинетические упражнения	58
КОНЦЕПЦИИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОПЫТНЫХ СПОРТСМЕНОВ	60
Методики тренировки	60
Тренировка с высокой интенсивностью	61
Программы с разделением нагрузки (сплиты)	62
Суперрастяжка	62
Плиометрические упражнения	63

Периодизация	64
Некоторые принципы физиологии упражнений	64
ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	66
Проконсультируйтесь с доктором	67
Аэробные и анаэробные упражнения	67
Оцените вашу степень риска	69
Относительный объем аэробных и анаэробных упражнений для различных видов спорта	69
Следите за пульсом	69
Определите собственный темп	70
Основные принципы развития сердечно-сосудистой системы	70
Как измерять пульс	70
Циклическая тренировка в атлетическом зале	71
Преимущества программы аэробных упражнений:	71
Резюме	71
СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ	72
Достижение русских тяжелоатлетов	72
Спортивная физиология	72
Акцентируйтесь на позитивном	73
Концентрация	73
Воображение	75

РАСТЯЖКА ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

РАСТЯЖКА ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ	77
Две фазы растяжки	77
Основные правила растяжки	77
Если вы прерываете тренировки	80
ОБЩИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯЖКИ	81

ПРОГРАММЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

ПРОГРАММЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА	84
Общие инструкции по программам	84
АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ	86
Программа для американского футбола: пассивный сезон	88
Программа для американского футбола: продвинутый уровень, пассивный сезон	90
Программа для американского футбола: активный сезон, 1-я неделя	91
Программа для американского футбола: активный сезон, 2-я неделя	92
Программа для американского футбола: активный сезон, 3-я неделя	93
АЭРОБИКА	94
Программа для аэробики (круглогодичная)	95
БАСКЕТБОЛ	96
Программа для баскетбола: пассивный сезон	97
Программа для баскетбола: активный сезон	98
Программа для баскетбола: подготовительный сезон	99

БЕГ	101
Программа для бега на длинные дистанции: пассивный сезон	102
Программа для бега на длинные дистанции: активный сезон	103
БЕГ НА ЛЫЖАХ	105
Программа для бега на лыжах: пассивный сезон	106
Программа для бега на лыжах: подготовительный сезон	107
Программа для бега на лыжах: активный сезон	108
БЕЙСБОЛ	109
Программа для бейсбола: пассивный сезон	110
Программа для бейсбола: подготовительный сезон	111
Программа для бейсбола: активный сезон	112
БОКС	113
Программа для бокса: круглогодичная	114
БОРЬБА	116
Программа для борьбы: пассивный сезон	117
Программа для борьбы: подготовительный сезон	118
Программа для борьбы: активный сезон	119
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ	120
Программа для велосипедного спорта: пассивный сезон	121
Программа для велосипедного спорта: активный сезон	122
ВОЛЕЙБОЛ	124
Программа для волейбола: пассивный сезон	125
Программа для волейбола: активный сезон	126
ГИМНАСТИКА	127
Программа для гимнастики: пассивный сезон	128
Программа для гимнастики: подготовительный сезон	129
Программа для гимнастики: активный сезон	130
ГОЛЬФ	131
Программа для гольфа: пассивный сезон	132
Программа для гольфа: подготовительный сезон	133
Программа для гольфа: активный сезон	134
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ	135
Программа для горных лыж: пассивный сезон	136
Программа для горных лыж: подготовительный сезон	137
Программа для горных лыж: активный сезон	138
ГРЕБЛЯ	139
Программа для гребли: пассивный сезон	140
Программа для гребли: подготовительный сезон	141
Программа для гребли: активный сезон	142
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	143
Циклическая программа для легкой атлетики (для всех дисциплин)	144
Программа для легкой атлетики: спринт, прыжки, бег с барьерами (пассивный сезон)	145
Программа для легкой атлетики: спринт, прыжки в длину, бег с барьерами (активный сезон)	146
Программа для легкой атлетики: прыжки с шестом, десятиборье, семиборье (пассивный сезон)	147
Программа для легкой атлетики: прыжки с шестом, десятиборье, семиборье (активный сезон)	148
Программа для легкой атлетики: метатели (пассивный сезон)	149
Программа для легкой атлетики: метатели (активный сезон)	150

ПЛАВАНИЕ	152
Программа для плавания: пассивный сезон	153
Программа для плавания: подготовительный сезон	154
Плавание: активный сезон	155
ТЕННИС	156
Программа для тенниса: пассивный сезон	157
Программа для тенниса: активный сезон	158
ТРИАТЛОН	159
Программа для триатлона: пассивный сезон	160
Программа для триатлона: активный сезон	161
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: ПАУЭРЛИФТИНГ (СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ)	163
Программа для пауэрлифтинга: понедельник	165
Программа для пауэрлифтинга: вторник	166
Программа для пауэрлифтинга: четверг	167
Программа для пауэрлифтинга: пятница	168
ФУТБОЛ	169
Программа для футбола: пассивный сезон	170
Программа для футбола: активный сезон	171
ХОККЕЙ НА ЛЬДУ	172
Программа для хоккея на льду: пассивный сезон	173
Программа для хоккея на льду: подготовительный сезон	174
Программа для хоккея на льду: активный сезон	175
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ	176
Упражнения для мускулистых рук	177
Упражнения для сильной спины	178
Упражнения для упругих ягодич	179
Упражнения для большего объема груди	180
Упражнения для красивых ног	181
Упражнения для широких плеч	182
Упражнения для плоского живота	183

УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ ...	185
ЧАСТИ ТЕЛА	186
БРЮШНОЙ ПРЕСС	190
СПИНА	202
БИЦЕПСЫ	218
ГОЛЕНЬ	236
ГРУДЬ	244
КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ	258
ШЕЯ	266
ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС	272
БЕДРА	284
ТРИЦЕПСЫ	300

ОБОРУДОВАНИЕ

КАК ПОДОБРАТЬ АТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК	312
Коммерческие залы для занятий культуризмом и тяжелой атлетикой ...	312
Спортивно-оздоровительные клубы	312
Атлетические залы при школах, институтах и университетах	312
Личные тренеры: кого и как искать?	313
Домашние спортивные залы	313
Домашняя программа для тренировок с гантелями	315
Домашняя программа для тренировок со штангой	316
СВОБОДНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ ПРОТИВ ТРЕНАЖЕРОВ	317
Свободные отягощения	317
Сопутствующее оборудование	318
Традиционные тренажеры	318
Тренажеры компании «Nautilus»	318
Тренажеры XXI века	320
Развитие спортивных навыков со свободными отягощениями и тренажерами	321
Упражнения со свободными отягощениями — основа любой программы силовой подготовки	321
НОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ	322
«Life Fitness»	322
Корпорация «Keiser»	323
Тренажеры компании «Арех»	323
«MedX»	324
«Cybex»	324
Корпорация «Technogym USA»	325
«Star Trac»	325
ПНЕВМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ «KEISER»	326
Пневматическая революция «Keiser»	326
Сила + скорость = мощность	326
«Keiser» для пожилых людей	326
ЭКСПРЕСС-ЦИКЛ НА ТРЕНАЖЕРАХ «KEISER»	327
Четыре фазы экспресс-цикла «Keiser»	328
Программа экспресс-цикла «Keiser», фаза № 1	329
Программа экспресс-цикла «Keiser», фаза № 2	331
Программа экспресс-цикла «Keiser», фаза № 3	332
Программа экспресс-цикла «Keiser», фаза № 4	333

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ И ВОЗРАСТОВ

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ	335
Требования к программам обоих типов	335
Боли в нижней части спины	335
Наиболее важные упражнения	335
Если вы не можете выполнять подъемы корпуса из положения <i>лежа</i> ...	336
Как поднимать тяжести	336
Поднятие тяжестей: что следует и чего не следует делать	336
Программа для «голубых воротничков»	337
Программа для «белых воротничков»	338

МОГУТ ЛИ ДЕТИ ЗАНИМАТЬСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ?	339
Значение командных видов спорта	339
Последние исследования, связанные с силовой подготовкой детей	339
Дети — не маленькие взрослые	340
Спортивные вундеркинды	341
Родители не бывают хорошими партнерами по тренировкам	342
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	343
Возраст — не причина для остановки	343
Приближающееся трупное окоченение	344
Выглядеть молодо	344
Силовые упражнения и... ..	344
Революция пневматических тренажеров «Keiser»	345
Выше голову!	345
Тренировочная программа для тех, кому за 50	345
Программа для тех, кому за 50	347

МЫШЦЫ

МЫШЦЫ	349
Типы мышц	349
Внутри мышечной клетки	349
Архитектура мышцы	350
Что происходит с мышцами в процессе выполнения силовых упражнений?	351
Сухожилия и связки	351
Почему мышцы увеличиваются в объеме и прибавляют в силе	352
Стресс и реакция на него	352
Принцип перегрузки	353
Физиологические преимущества силовых упражнений	354
Дополнительные преимущества силовых упражнений	354

ТРАВМЫ

ТРАВМЫ	356
Виды тканей тела	356
Типы травм	356
Реакция на травму	357
Первая помощь и самопомощь	357
Типы боли	358
Реабилитация после травм	358
Предупреждение травм	359
ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ	360
Восстановительные упражнения для плечевого пояса	360
Восстановительные упражнения для колена	362
Восстановительные упражнения для спины	364

ПИТАНИЕ

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	367
Питательные вещества	367

БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ И ЖИРЫ	368
Белки	368
Что такое белки?	368
Сывороточный белок	369
Углеводы	370
Жиры	371
МИР ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	373
Витамины и минералы	373
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	374
L-глутамин, аминокислота	374
Вещества, усиливающие передачу энергии	374
Гормоны для профессионалов	375
Терапия для суставов	376
Комментарий к пищевым добавкам	376
Секрет успеха	377
Вода	377
Рекомендации по пищевым стандартам	378
НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	379
Десять простых правил питания	379
КУЛЬТУРИСТ-ВЕГЕТАРИАНЕЦ: ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?	381
Кого можно назвать вегетарианцем?	382
Преимущества вегетарианского режима питания	382
Достаточно ли белка?	382
Проблема витамина В ₁₂	383
Значение кальция	383
Как пережить переход на новый режим питания	383
Полный цикл	384
В жизни есть вещи важнее, чем большие мускулы	384

ДОПИНГИ

ДОПИНГИ	386
Стероиды и вы	387
Побочные эффекты применения стероидов	387
Гормон человеческого роста	388
Побочные эффекты гормона человеческого роста	389
Опасность употребления гормональных препаратов, приобретенных на черном рынке	389
Другие эргогенетические вещества	389
Мое мнение о допинге	390
Не судите о книге по ее обложке	391

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Эпоха Возрождения и возвращение к практике силовой подготовки	395
Физическое воспитание в образовательных учреждениях	396
Физическая культура в США	396
Рост интереса к атлетизму в Великобритании и Европе	397
Женщины-атлеты в прошлом	399
На сцене появляются любители	401
Культуризм	404
Влияние системы почтовой рассылки	406

Влияние силовых упражнений на восстановление после травм и болезней	407
Силовые упражнения и атлетизм	407
Будущее	407

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОГРАММА СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	410
СЛОВАРЬ АТЛЕТИЗМА	411
УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	414
ОБ АВТОРЕ	421