

Тренировка в начальной фазе (первые 4-6 недели)

1. 10-15 мин. разогрев, например на велотренажере или беговой дорожке.

2. Ноги

Упражнение 1: Приседания со штангой

Техника

1. Станьте лицом к грифу посередине атлетической рамы. Подсядьте под гриф штанги (поставив ступни точно под гриф) и упритесь в него верхней частью трапеций. Возьмитесь за штангу хватом сверху чуть шире плеч и выпрямитесь.
2. Слегка отступите назад (так, чтобы упоры не мешали штанге свободно опускаться вниз). Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью распределяется на обе ступни (по всей их плоскости). Это и есть исходное положение.
3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Представьте, что вы садитесь на стул, расположенный позади вас: колени сгибаются и чуть выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а торс при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.
4. Приседая, сосредоточьтесь на удержании позвоночника в естественном S-образном положении. Не скругляйте спину!
5. На протяжении всего упражнения взгляд направлен строго вперед, а пятки прочно упираются в пол.
6. Как только бедра окажутся параллельными полу (нижняя точка упражнения), по-прежнему задерживая дыхание, изо всех сил напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение.
7. Начинайте выдох после того, как преодолете самый сложный участок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
КВАДРИЦЕПС (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА)		
 Латеральная мышца бедра	Боковая (внешняя) сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
 Медиальная мышца бедра	Внутренняя сторона передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
 Прямая мышца бедра	Середина передней части бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
 Промежуточная широкая мышца бедра	Середина передней части бедра, покрыта прямой мышцей бедра	Разгибает ногу в колене (выпрямляет ногу в колене)
ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА		
 Двуглавая мышца (бицепс бедра)	Внешняя (боковая) сторона задней части бедра	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедер, поднимает из приседа)
 Полу сухожильная мышца бедра	Внутренняя сторона задней части бедра	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедер, поднимает из приседа)
 Полуперепончатая мышца бедра	Внутренняя сторона задней части бедра, покрыта полу сухожильной мышцей	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедер, поднимает из приседа)
ЯГОДИЦЫ		
 Большая ягодичная мышца	Ягодичная область	Разгибает тазобедренный сустав (отводит торс от бедер, поднимает из приседа)

Исполнение

1. В целях безопасности всегда держите спину слегка прогнутой в пояснице. Не расслабляйте поясничные мышцы, пока не опустите штангу на упоры. Скругление спины повышает риск травмы и снижает эффективность упражнения.
2. Держите мышцы живота напряженными на протяжении всего сета. Это существенно облегчает удержание туловища в устойчивом положении и предотвращает его раскачивание. Тем не менее не переусердствуйте: чересчур сильно напрягая пресс, вы невольно начнете скруглять спину.
3. Приседая и выпрямляясь, ни в коем случае не отрывайте пятки от пола. Приседая на носках (а не на ступнях), вы тярете устойчивость и рискуете травмировать коленный сустав (он будет чересчур сильно выдвигаться вперед). В нижней точке колени не должны «вылазить» за линию пальцев ног.
4. Глубина приседа (нижняя точка упражнения) определяется исключительно тем, насколько у вас хватит сил держать естественный изгиб позвоночника и не отрывать пятки от пола во время приседания. Если чувствуете, что спина начинает скругляться, а пятки приподнимаются над полом, не приседайте ниже.
5. Если расстояние между ступнями чуть меньше или равно ширине плеч, то фокус нагрузки приходится на квадрицепсы и они задействованы гораздо сильнее мышц задней части бедра. Но такая постановка ног требует отменной гибкости тазобедренного сустава и ахиллесова сухожилия (иначе вам не удастся опустить бедра до параллели с полом). Если ступни расположены шире плеч, вы можете приседать с более тяжелым весом и не беспокоиться за гибкость тазобедренного сустава. Однако «первую скрипку» здесь играют уже мышцы задней части бедра, а не квадрицепсы.

Сколько: 2 сета по 12 повторений.

Упражнение2: Сгибание ног

Техника

1. Сядьте в тренажер для сгибаний ног так, чтобы колени вылазили за край сиденья, позволяя сгибать ноги в коленях по максимально возможной амплитуде. Упритесь задней

частью голени в валики. В исходной позиции ноги выпрямлены (но не до блокировки в коленях!) или чуть согнуты.

2. Возьмитесь за рукоятки и слегка отклоните корпус назад (предварительно установив под наклоном спинку сиденья). Это немного ослабит натяжение в мышцах задней части бедра.
3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, согните ноги.
4. На протяжении сета старайтесь держать прямой угол в голеностопном суставе (носки кроссовок направлены вверх).
5. Когда в коленном суставе образуется угол 90° (нижняя точка упражнения), остановитесь и постарайтесь максимально напрячь мышцы задней части бедра.
6. Плавно вернитесь в исходное положение и выполните следующее повторение.



Исполнение

1. Если у вас тугие мышцы задней части бедра, то в исходном положении их тазобедренные сухожилия натянутся, как струна, и вы просто не сможете начать упражнение, не согнув ноги. В этом случае отклоните туловище назад как можно больше и начинайте упражнение на почти выпрямленных ногах, по мере сгибания ног поднимайте торс из наклона в вертикальное положение.
2. Если ваши мышцы задней части бедра достаточно эластичные, а коленные суставы достаточно гибкие, то вам ничто не мешает начинать упражнение с выпрямленными ногами, но перед тем как начинать сгибание, обязательно изо всех сил напрягите мышцы

бедр. Стараясь сдвинуть груз на расслабленных связках, вы рискуете травмировать колени.

3. Если во время сгибания ног ступни сами по себе поворачиваются внутрь или наружу, это верный признак того, что в развитии полуперепончатой/полусухожильной мышц и двуглавой мышцы бедра существует дисбаланс, который необходимо устранить. Если ступни самопроизвольно поворачиваются внутрь, то всегда держите носки ног направленными наружу. И наоборот, если ступни разворачиваются наружу — держите носки ног направленными внутрь.
4. В то время как сгибания ног лежа фокусируют нагрузку на нижней половине мышц задней части бедра, сгибания ног сидя позволяют добиться еще большей изоляции нагрузки — оно прицельно бьет по внутренней стороне этого участка мышц, по низу полусухожильной и полуперепончатой мышц, практически «выключая» из работы бицепс бедра.

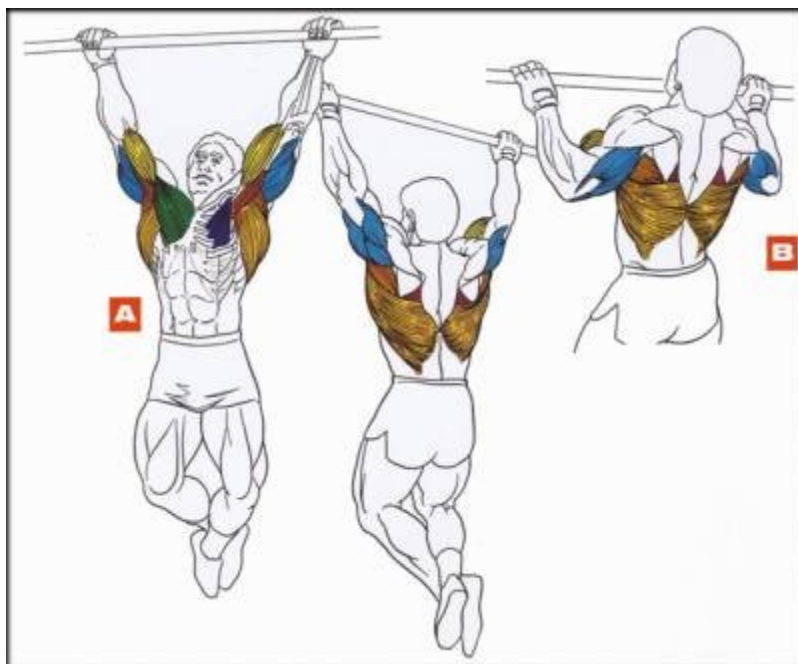
Сколько: 2 сета по 15 повторений.

3. Спина

Упражнение 1: Подтягивания на перекладине

Техника

1. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.
2. Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.
3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.
4. Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.
5. Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА		
Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет туловище вверх, приближая бока к локтям (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапециями)	Поворачивает лопатки книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широчайшей подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад
МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Тянет туловище вверх, приводя (приближая) верх руки к туловищу (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку книзу, (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Подтягивает туловище к локтям; укрепляет (стабилизирует) плечевой сустав
Подлопаточная мышца	В подлопаточной ямке (покрыта мышцами)	Подтягивает туловище к локтям; укрепляет (стабилизирует) плечевой сустав
Бицепс	Передняя часть верха руки	Сгибает руку и фиксирует локтевой сустав
Трицепс	Задняя часть верха руки	Фиксирует (стабилизирует) локтевой сустав

Исполнение

1. Старайтесь не напрягать бицепсы, помогая ими тянуть тело вверх. Представьте, что ваши руки — это просто канаты, на конце которых крюки, у которых лишь одна функция — прочно держать перекладину. Подтягивать тело к перекладине следует исключительно за счет усилия широчайших.
2. Визуально ширину спины определяет верхняя часть широчайших мышц. Чем шире хват, тем сильнее нагрузка фокусируется на верхней части широчайших, чем уже хват, тем больше нагрузка распределяется на низ широчайших и грудные мышцы. Поэтому старайтесь, чтобы хват был настолько широкий, насколько это возможно и удобно.
3. В верхней точке подбородок должен быть на уровне перекладины или чуть выше. Главное — не приближайте локти к корпусу! В противном случае вы значительно уменьшаете амплитуду сокращения/растяжения широчайших.
4. Не подтягивайтесь к перекладине тыльной стороной шеи, наклоня при этом подбородок к груди. Такая техника сокращает амплитуду движения, снижает эффективность упражнения и может привести к травме.

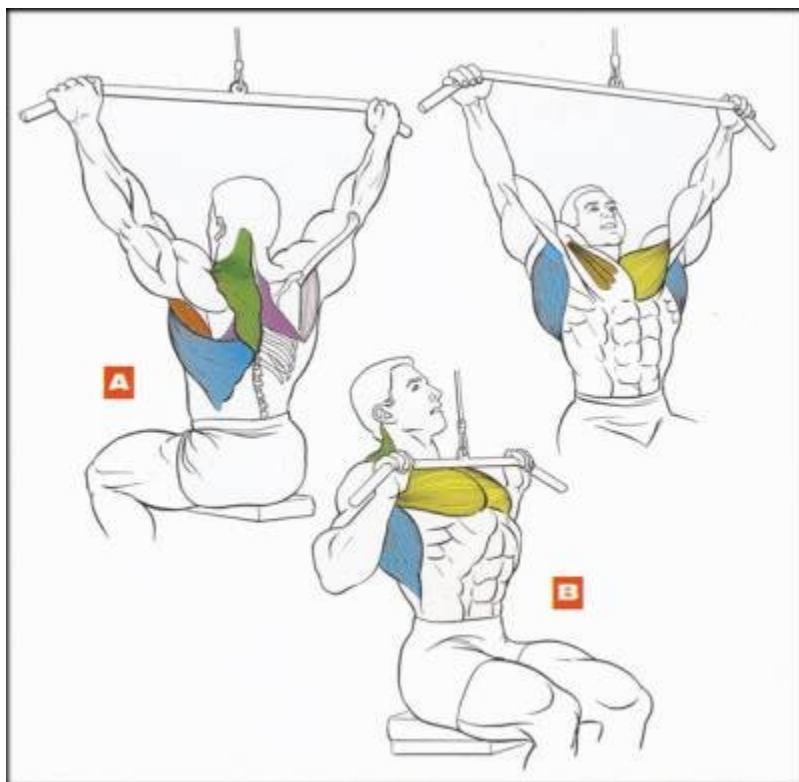
5. Если у вас слабо развиты мышцы спины, то вам будет крайне тяжело подтягиваться по полной амплитуде. Поэтому новичкам рекомендуем прибегнуть к помощи партнера, который, держа вас за ноги, поможет подтянуть тело вверх, пока подбородок не окажется у перекладины. Кроме этого вы можете нарастить силу широчайших, регулярно выполняя вертикальную тягу в блочном тренажере.

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

Упражнение2: Вертикальная тяга широким хватом

Техника

1. Отрегулируйте высоту упорных валиков для ног блочного тренажера для горизонтальной тяги: они должны прочно фиксировать бедра, не позволяя им отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой).
2. Слегка приподнимитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики.
3. Исходное положение: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Положение туловища напоминает букву «У». Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол.
4. Напрягите поясничные мышцы и не расслабляйте их до конца сета — именно они обеспечивают удержание туловища в выпрямленном положении.
5. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите широчайшие и, сводя лопатки, потяните гриф строго вниз.
6. Локти движутся строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие. Плавно верните гриф в исходное положение.
7. В верхней точке снова сделайте паузу — это поможет лучше растянуть широчайшие. Приступайте к следующему повторению.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА		
Широкая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет (приближает) локти к бокам туловища (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широкой тянуть локти к бокам туловища и отводить плечи назад
Трапециевидная мышца	Верх и середина верхней половины спины	Сводит лопатки и поворачивает их книзу (нижние края лопаток сближаются)
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапециями)	Поворачивает лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
ГРУДЬ		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Приводит (приближает) отведенные руки к туловищу (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку книзу, (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)

Исполнение

1. Каждый раз, начиная тягу, проверьте себя: руки и торс должны быть полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Такая исходная позиция обеспечит полную амплитуду движения и сфокусирует нагрузку на верх широчайших.
2. Чем шире хват, тем сильнее задействован верхний участок широчайших, развитие которого как раз и определяет ширину вашей спины. При узком хвате нагрузка направлена на низ широчайших мышц. Оптимальное расстояние между ладонями должно быть на 50 см шире ваших плеч.
3. Чтобы сосредоточить нагрузку на верхней части широчайших, всегда держите торс выпрямленным и тяните гриф строго вниз (а не по диагонали). Отклоняясь телом назад, вы направляете нагрузку на задние дельты и низ широчайших.
4. Задержка дыхания во время тяги помогает держать торс выпрямленным, позволяет развить более мощное усилие и делает упражнение более безопасным.
5. Тяга вниз начинается со сведения

6. лопаток, затем движение подхватывают локти, которые опускаются строго вниз.
7. Опускайте гриф вниз до уровня плеч или верхней части грудной клетки.
8. Не тяните гриф усилием бицепсов. Их роль в этом упражнении — стабилизация локтевого сустава. Тем не менее, если ваша цель - бицепсы и нижняя часть широчайших, просто измените хват на обратный (хват снизу, ладони направлены к туловищу) и вперед!

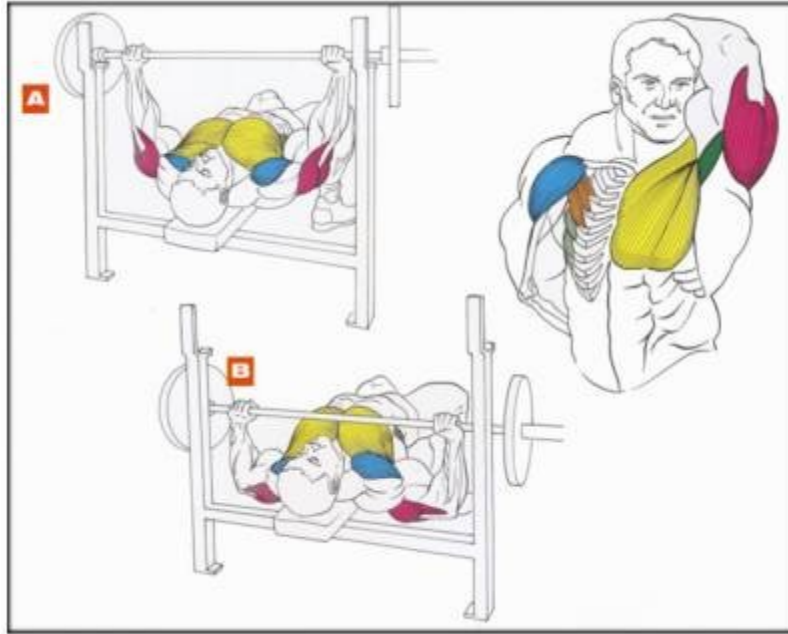
Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

4. Грудь

Упражнение 1: Жим штанги лежа

Техника

1. Лягте на горизонтальную скамью так, чтобы гриф штанги оказался строго над головой. Голова, плечи и ягодицы прижаты к скамье, спина чуть выгнута (скруглена) в области поясницы, ступни шире плеч и упираются в пол.
2. Возьмитесь за гриф широким хватом сверху (ладонями от себя), расстояние между ладонями шире плеч.
3. Снимите штангу с упоров и выжмите ее вверх. В верхней точке руки выпрямлены (но не заблокированы в локтях), а гриф штанги находится строго над серединой груди. Это и есть исходное положение. Если вес штанги внушительный, снимайте ее с упоров только с помощью партнера.
4. Делая глубокий вдох, опустите штангу к нижней части груди. Как только гриф коснется груди, задержите дыхание и мощно выжмите штангу вверх (причем не строго вверх, а слегка по диагонали, по направлению к стойкам, так, чтобы в верхней точке гриф оказался точно над серединой груди).
5. Делайте выдох только после того, как преодолете самый сложный участок подъема штанги. В верхней точке (руки выпрямлены) сделайте паузу и еще сильнее напрягите грудь.
6. Опускайте штангу в медленном или умеренном темпе; жмите штангу от груди в умеренном или быстром темпе.
7. Не делайте паузу в нижней точке: едва штанга коснулась груди, тут же жмите ее вверх.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ГРУДЬ		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Поднимает локти, двигает их вперед по отношению к туловищу (сгибание плеча) и сближает, сводит локти (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верх грудной клетки, под большой грудной мышцей	Разводит лопатки, отводит их друг от друга; помогает сводить локти (приведение плеча)
МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ		
Передние дельты	Покрывают плечевой сустав спереди и сверху	Двигают верхнюю часть рук вперед относительно туловища (сгибание плеча)
Передняя зубчатая мышца	Покрывает ребра сбоку, ниже подмышки	Помогает в отведении лопаток друг от друга: тянет лопатки вперед и наружу
Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Помогает сводить локти (приведение плеча) и двигать их вперед (сгибание плеча)
Трехглавая мышца плеча (трицепс)	Тыльная сторона верхней части руки	Разгибает руку в локтевом суставе и помогает сводить локти (приведение плеча)

Исполнение

1. Не останавливайтесь в нижней точке. Как только гриф коснулся грудной клетки, не расслабляйте мышцы и, используя накопленную в них энергию, отпружиньте штангу вверх. Делая паузу, вы невольно ослабляете мышечное сокращение и, чтобы выжать штангу, вам придется вновь «собрать всю волю в кулак», затрачивая на это дополнительную энергию. При этом с каждым новым повторением это будет даваться вам все тяжелее и тяжелее. В результате вы можете не дожать запланированное число повторений.
2. Задержка дыхания во время жима штанги вверх крайне важна для удержания тела в устойчивом, безопасном, положении и помогает развить гораздо более мощное усилие. Помните, чем устойчивее положение тела, тем эффективнее работа мышц и тем меньше нагрузка на суставы.
3. Не задерживайте дыхание на слишком долгое время. При выполнении упражнения в умеренном темпе задержка дыхания должна составлять около 2-3 секунд.
4. Преодолев самый сложный участок движения во время подъема штанги, с глубоким выдохом завершите повторение. Если чувствуете, что у вас на это не хватает сил,

попросите партнера помочь дожать штангу. Ни в коем случае не замирайте на полпути! Штанга должна все время двигаться.

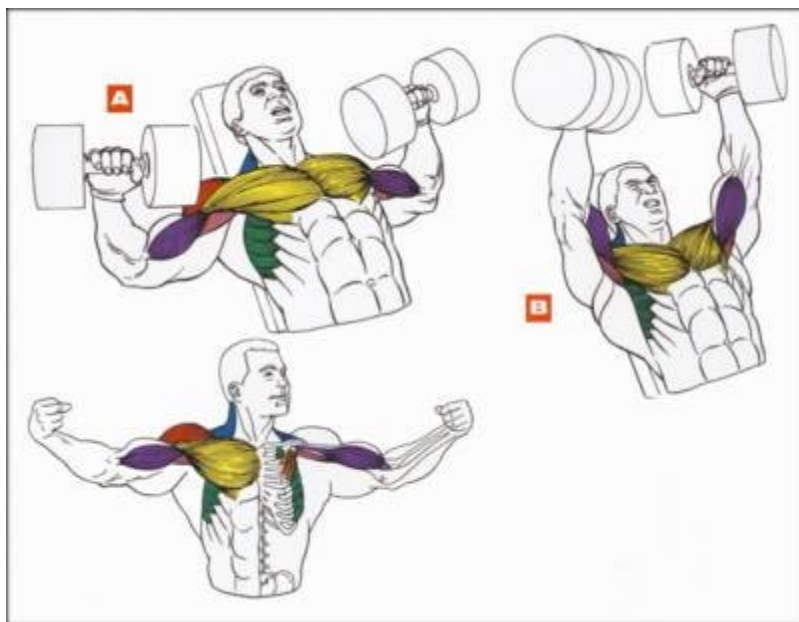
5. Чем тяжелее штанга, тем сильнее напряжены мышцы и тем сильнее вы должны выдыхать, когда преодолеваете самый сложный участок подъема штанги.
6. Выжимая штангу, изо всех сил давите ступнями в пол, как можно крепче сжимайте гриф, а также не отрывайте бедра и плечи от скамьи. Это укрепит устойчивость тела и позволит добиться максимального сокращения мышц груди.
7. В нижней точке не выталкивайте штангу грудью, выгибаясь всем телом вверх. Это опасно!

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

Упражнение2: Жим гантелей на скамье с наклоном вверх

Техника

1. Поднимите спинку скамьи на 30-45° по отношению к горизонтали. Лягте на скамью, поставьте ступни шире плеч и упритесь ими в пол. Бедра, плечи и голова прижаты к скамье.
2. Возьмите гантели хватом сверху и поднимите их на уровень плеч (поближе к дельтам). На протяжении всего упражнения ладони должны смотреть туда же, куда направлен ваш взгляд - строго вверх. Это и есть исходное положение (нижняя точка).
3. Глубоко вдохните и, задержав дыхание, выжмите гантели вверх так, чтобы в верхней точке они оказались точно над плечами. Локти движутся строго в плоскости плеч и всегда направлены в стороны.
4. Преодолев самый сложный участок подъема, выдохните.
5. В верхней точке руки полностью выпрямлены, а гантели расположены строго над плечами. Сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы груди. Затем — глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите гантели к плечам.
6. Как только гантели достигнут уровня плеч, не останавливаясь, тут же измените направление движения и снова выжмите гантели вверх.
7. Для повышения интенсивности проработки верхней части мышц груди жмите гантели не просто вверх, а по широкой дуге, сводя их над центром верхнего края грудной клетки так, чтобы в верхней точке гантели почти касались друг друга.
8. Все фазы упражнения (опускание и жим гантелей) выполняются в умеренном темпе, без ускорений.
9. Для разнообразия попробуйте выполнить жим гантели одной рукой. При этом старайтесь выжать гантель как можно выше (допускается отрывать плечо от скамьи).



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ГРУДЬ		
Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Поднимает локти, двигает их вперед по отношению к туловищу (сгибание плеча) и сближает, сводит локти (приведение плеча)
Малая грудная мышца	Верх грудной клетки, под большой грудной мышцей	Разводит лопатки, отводит их друг от друга; помогает сводить локти (приведение плеча)
МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ		
Передние дельты	Покрывают плечевой сустав спереди и сверху	Двигают верхнюю часть рук вперед относительно туловища (сгибание плеча)
Передняя зубчатая мышца	Покрывает ребра сбоку, ниже подмышки	Помогает в отведении лопаток друг от друга: тянет лопатки вперед и наружу
Ключевидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Помогает сводить локти (приведение плеча) и двигать их вперед (сгибание плеча)
Трапециевидная мышца (трапеции)	Большая мышца в форме бриллианта посередине верхней части спины	Участствует в подъеме лопатки вверх по отношению к туловищу (поворачивает ее наружу) во время разведения лопаток
Короткая головка бицепса	Передняя внутренняя часть верха руки	Помогает поднимать локти, выводить их вперед по отношению к туловищу

Исполнение

1. Задержка дыхания во время движения не дает расслабляться мышцам-стабилизаторам, что повышает устойчивость тела и придает дополнительную силу.
2. На протяжении всего сета локти движутся строго в вертикальной плоскости, проходящей через плечи, и все время направлены строго в стороны. Приближая локти к бокам торса, вы рискуете травмировать плечевой сустав.
3. В верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены, а гантели — над плечами или сведены еще ближе. В противном случае вам не удастся «достать» переднюю зубчатую мышцу и внутренний край верха большой грудной мышцы.
4. Если в верхней точке гантели расходятся шире плеч, то вы рискуете перегрузить боковой край большой грудной мышцы.
5. Не останавливайтесь в нижней точке. Это усложняет упражнение. Опускание гантелей и последующий жим должны выглядеть одним плавным, непрерывным движением.

6. Не используйте чрезмерно тяжелый вес. Это спровоцирует вас задействовать в работу дельты, торс и ноги.
7. Во время жима гантелей мышцы-разгибатели позвоночника должны быть постоянно напряжены (изометрическое сокращение) и прочно держать естественный изгиб позвоночника, не позволяя голове и плечам отрываться от скамьи.

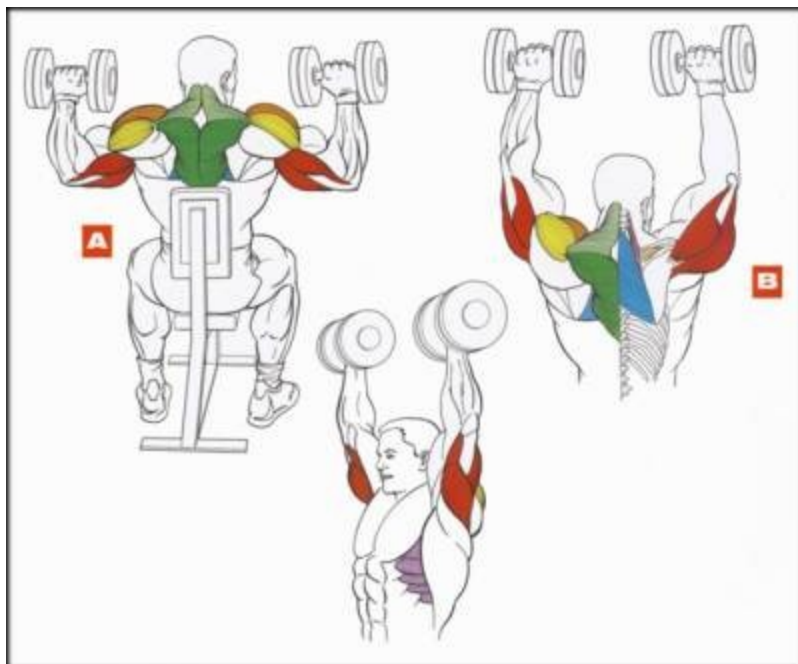
Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

5. Плечи

Упражнение1: Жим гантелей сидя

Техника

1. Установите спинку скамьи вертикально. Сядьте на скамью, возьмите в обе руки гантели и поднимите их над плечами. Чуть-чуть подайте гантели вперед и разверните так, чтобы ладони были направлены вперед.
2. Отведите плечи назад и расправьте грудь. Напрягите пресс, поясничные мышцы и зафиксируйте позвоночник в нормальном положении до конца сета. Слегка разведите гантели в стороны так, чтобы расстояние между ладонями было чуть шире плеч, а локти направлены в стороны и вниз.
3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, напрягите дельты и выжмите гантели по широкой дуге вверх. Обратите внимание: гантели движутся строго в вертикальной плоскости.
4. Преодолев самый трудный участок жима, сделайте выдох, полностью выпрямите руки и изо всех сил напрягите дельты.
5. В верхней точке гантели почти касаются друг друга, руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты.
6. Плавно опустите гантели по той же траектории к плечам и приступайте к следующему повторению.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ПЛЕЧИ		
Передняя головка дельтовидной	Покрывает плечевой сустав спереди и частично сверху	Двигает верхнюю часть руки вперед и вверх (сгибание плеча)
Средняя головка дельтовидной	Покрывает плечевой сустав сверху	Отводит верх руки от туловища в сторону и поднимает ее вверх
Надостная мышца	Глубокая мышца верха спины, крепится к плечевой кости, покрыта трапецией и дельтами	Отводит верх руки от туловища в сторону (отведение плеча), активно работает в самом начале движения
МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ		
Верхние трапеции	Верхний пучок трапециевидной мышцы, покрывают середину самого верха спины и шею	Поднимают лопатку, плечевой пояс и руку (особенно активно работают в фазе, когда локоть выше уровня плеч)
Нижние трапеции	Нижний пучок трапециевидной мышцы, покрывают нижнюю центральную часть верха спины	Поворачивают лопатку кнаружи (тянут ее внутренний край к позвоночнику и ее нижний край движется кнаружи)
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины, покрыта трапецией	Помогает поднимать лопатку, руку и весь плечевой пояс
Трицепсы	Тыльная сторона верха руки	Разгибают руку в локтевом суставе
Поднимающая лопатку мышца	Тыльная сторона шеи, покрыта трапецией	Поднимает лопатку, помогает поднимать руку и весь плечевой пояс
Передняя зубчатая мышца	Покрывает боковую область грудной клетки (ребра)	Помогает поднимать лопатку и поворачивать ее кнаружи

Исполнение

1. Чтобы усилить нагрузку на дельты, не останавливайтесь в нижней точке. Выполняйте повторение на одном дыхании, одним непрерывным движением: в верхней точке — глубокий вдох, задержали дыхание, опустили гантели и тут же выжали их вверх, сделали выдох. Используйте заряд энергии, полученный во время опускания гантелей, и вам будет гораздо легче пройти нижнюю точку без остановки.
2. Обязательно сводите гантели вместе (до легкого щелчка) в верхней точке. Только так можно добиться максимального сокращения среднего и переднего пучков дельт.
3. Не «рвите» гантели вверх и не «бросайте» их вниз с резким торможением в нижней точке. Движение гантелей должно быть равномерным и плавным. В положении сидя любые резкие ускорения или торможения гантелей крайне опасны, так как в этих случаях в роли амортизатора движения выступает позвоночник.
4. Задержка дыхания облегчает задачу удержания спины в вертикальном положении и позволяет развить более мощное усилие дельтами.

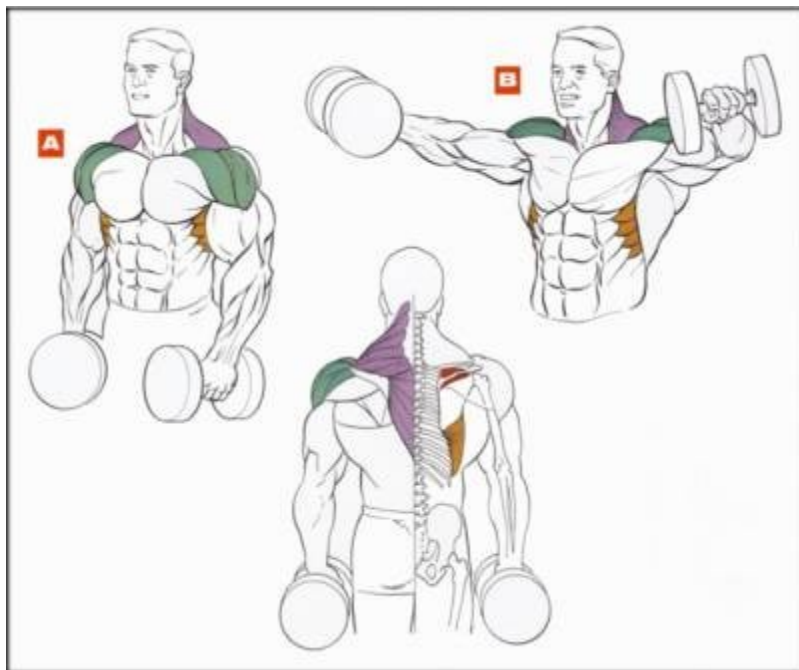
5. Не используйте чрезмерно тяжелые гантели, иначе рискуете потерять равновесие, когда гантели будут над головой. Более того, тяжелые гантели значительно ограничивают амплитуду движения, не позволяя вам поднять плечи максимально вверх.
6. Не расслабляйте пресс и мышцы, окружающие позвоночник, до конца сета. Держите их в постоянном напряжении. Именно эти мышцы обеспечивают прочное и неподвижное положение торса — главное условие, без которого невозможно качественно проработать дельты.
7. Для разнообразия выполняйте жим, удерживая гантели нейтральным хватом (ладони обращены друг на друга), а локти — все время направленными вперед. Это повышает нагрузку на передние дельты и верх груди.

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

Упражнение2: Разведение гантелей стоя

Техника

1. Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантели и станьте ровно. Руки выпрямлены и слегка расслаблены, гантели «свисают» по бокам бедер и чуть повернуты внутрь, взгляд направлен вперед. Это и есть исходное положение.
2. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите средние дельты, поднимите руки через стороны строго в вертикальной плоскости, проходящей через плечи.
3. Начиная подъем гантелей, слегка согните руки и удерживайте их зафиксированными в локтях до конца сета. Сгибать и разгибать руки во время выполнения упражнения недопустимо.
4. Достигнув верхнюю точку (гантели на уровне плеч или чуть выше), выдохните, плавно опустите гантели к бедрам и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.
5. Выполняйте упражнение в подчеркнуто умеренном темпе.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ПЛЕЧИ		
Дельтовидная мышца (дельты)	Трехглавая мышца, покрывает плечевой сустав спереди, сверху и сзади	Основную работу выполняет средняя головка: именно она поднимает руку через сторону вверх (отведение плеча)
Надостная мышца	Глубокая мышца верха спины, крепится к плечевой кости, покрыта трапецией и дельтами	Отводит верх руки от туловища в сторону (отведение плеча), активно работает в самом начале движения
МЫШЦЫ		
Трапециевидная мышца (трапеция)	Большая мышца в форме бриллианта посередине верхней половины спины	Поворачивает лопатку наружу (тнет ее нижний край от позвоночника); поднимает руку и весь плечевой пояс
Передняя зубчатая мышца	Покрывает боковую область грудной клетки (ребра)	Помогает поднимать лопатку и поворачивать ее наружу

Исполнение

1. Не используйте слишком тяжелые гантели! Вам вряд ли удастся дотянуть их до уровня плеч, не сгибая при этом руки. А чем сильнее сгибаются руки в локтях, тем меньше нагрузка на дельты. Всегда начинайте отработку упражнения сетом с легкими гантелями. Поднимайте их на выпрямленных руках выше макушки. Это позволит хорошенько прочувствовать движение и разогреет плечи перед рабочими сетами.
2. Чтобы добиться максимального сокращения среднего пучка дельт, поднимайте руку на 45 градусов выше линии плеч. Это объясняется биомеханикой движения при подъеме руки через сторону вверх. Первой вступает в игру подостная мышца. Именно она выполняет основную работу по подъему руки до положения, когда угол между рукой и туловищем составляет около 30 градусов. Далее эстафету перехватывает дельтовидная мышца (точнее, ее средняя головка) — она выполняет львиную долю работы по дальнейшему подъему руки, вплоть до положения, когда рука выше линии плеч на 45 градусов. Причем, именно в этой точке средний пучок дельт достигает пика сокращения. Затем первую скрипку перехватывают трапеции, усилие которых завершает подъем руки до вертикального положения.
3. Всегда задерживайте дыхание в позитивной фазе упражнения (подъем рук). Так легче сохранять равновесие. К тому же задержка дыхания делает вас сильнее.
4. Во время выполнения упражнения держите спину ровной. Не наклоняйтесь вперед и не раскачивайтесь. Движение происходит только в плечевых суставах. Все остальные суставы

зафиксированы! Имейте в виду: если вы разводите гантели не строго в стороны, а слегка перед собой, то вам не удержаться от искушения наклониться вперед, чтобы затем, отклоняясь назад, помочь себе всем телом поднять гантели.

5. Вариация упражнения — разведения в блочном тренажере. Прикрепите рукоятки к тросам, проходящим через нижние блоки, затем левой рукой возьмите правую рукоятку, а правой — левую и подтяните рукоятки к бедрам (тросы перекрещиваются). Еще одна вариация — разведения с наклоном туловища в сторону рабочей руки (держась свободной рукой за опору). За счет наклона корпуса вы значительно ограничиваете участие в «игре» подостной мышцы и еще больше фокусируете нагрузку на средние дельты.

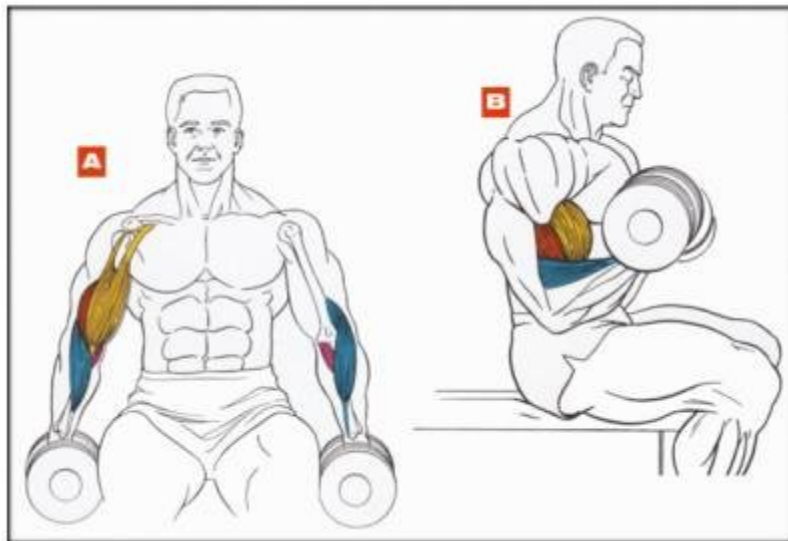
Сколько: 3-4 сета по 8-12 повторений.

6. Бицепс

Упражнение 1: Подъем гантелей на бицепс сидя

Техника

1. Возьмите в обе руки гантели нейтральным хватом (ладони направлены на боковую часть бедер).
2. Сядьте на край скамьи. Выпрямите туловище, расправьте грудь и плечи, втяните живот. Чуть прогнитесь в пояснице, напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте это положение тела до конца сета.
3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и, сгибая локти, поднимите гантели вверх.
4. Когда гантели поднимутся выше бедер, начинайте разворачивать кисти рук кверху. В верхней точке упражнения (гантели на уровне верха груди) ладони направлены на потолок.
5. Поднимайте обе гантели одновременно и в умеренном темпе.
6. Во время подъема гантелей не двигайте локтями и держите их по бокам туловища.
7. Когда кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы.
8. Выдыхая, плавно опустите гантели, одновременно поворачивая руки в запястьях. В нижней точке руки полностью выпрямлены, ладони смотрят друг на друга.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
БИЦЕПС И ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
Плечевая мышца (брахиалис)	Спереди верхней части руки ближе к локтю (покрыта бицепсом)	Сгибает руку в локтевом суставе (максимально задействована в начальной стадии сгибания руки)
Двуглавая мышца плеча (бицепс)	Спереди верхней части руки (от локтя до плеча)	Сгибает руку в локтевом суставе; поворачивает предплечье вокруг своей оси
Плече-лучевая мышца	Спереди предплечья (от кисти до локтя)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе; поворачивает предплечье вокруг своей оси
Круглый пронатор	Вверху предплечья (возле локтевого сустава)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе

Исполнение

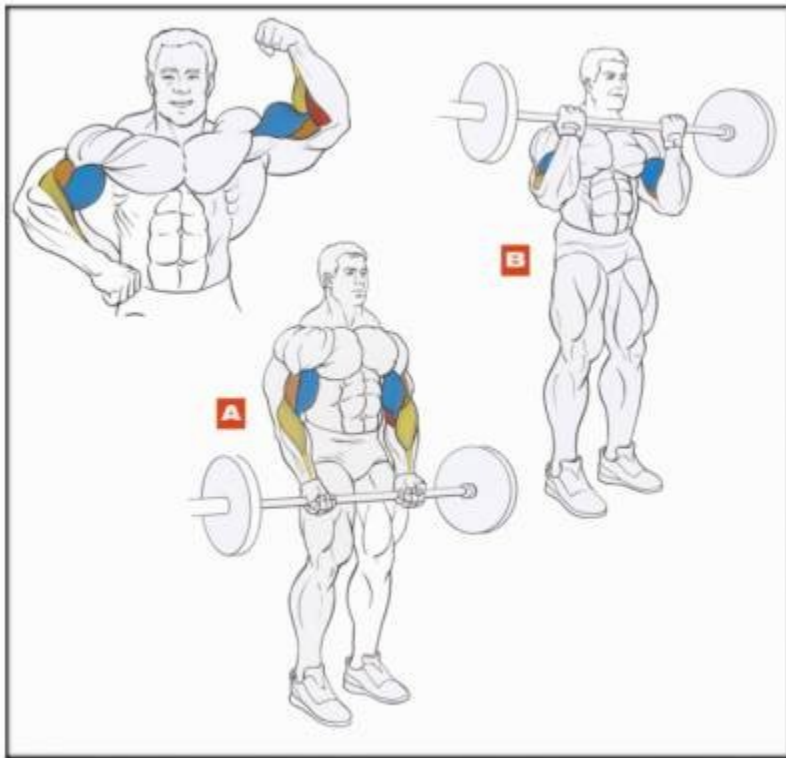
1. Не сидите поперек скамьи. В этом случае, опасаясь задеть края скамьи гантелями, вы будете невольно наклоняться вперед. Если вы работаете с тяжелыми гантелями, то наклон вперед спровоцирует скругление спины, что может привести к травме позвоночника. Поэтому всегда садитесь только вдоль скамьи (на ее короткий край).
2. Держите туловище выпрямленным и не раскачивайтесь. Все движение происходит только в локтевом суставе. Остальные части тела должны всегда оставаться неподвижными.
3. Задерживайте дыхание во время подъема гантелей. Это помогает держать правильную осанку и позволяет развить более мощное усилие бицепсов.
4. Зафиксируйте локти по бокам туловища и не двигайте ими. Направляя локти вперед во время подъема гантелей, вы ослабляете нагрузку на бицепс.
5. Одновременный подъем гантелей на бицепс гораздо эффективнее попеременных подъемов. Поднимая гантели поочередно, вы непроизвольно наклоняетесь в сторону рабочей руки. Если при этом вы еще скругляете спину, то травмы поясницы не избежать.
6. Используйте достаточно легкие гантели, иначе вам придется делать рывки, чтобы сдвинуть вес с мертвой точки. Кроме этого тяжелые гантели провоцируют подъем локтей.

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

Упражнение2: Подъем штанги на бицепс стоя

Техника

1. Станьте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Ступни расположены почти параллельно, носки направлены чуть в стороны. Возьмите штангу хватом снизу (ладони смотрят вверх) на ширине плеч.
2. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите штангу к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.
3. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, сгибая руки в локтях, поднимите штангу до уровня верха груди.
4. Во время подъема штанги не двигайте локтями, держите их по бокам туловища и не сгибайте руки в запястьях.
5. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу, выдохните и еще сильнее напрягите бицепсы.
6. Плавно опустите штангу вниз, но не разгибайте руки полностью (не блокируйте локтевой сустав).
7. Во время всего движения не наклоняйте торс ни вперед, ни назад. Держите правильную осанку.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
БИЦЕПС И ПРЕДПЛЕЧЬЕ		
 Плечевая мышца (брахиалис)	Спереди верхней части руки ближе к локтю (покрыта бицепсом)	Сгибает руку в локтевом суставе (максимально задействована в начальной стадии сгибания руки)
 Двуглавая мышца плеча (бицепс)	Спереди верхней части руки (от локтя до плеча)	Сгибает руку в локтевом суставе; поворачивает предплечье вокруг своей оси
 Плече-лучевая мышца	Спереди предплечья (от кисти до локтя)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе; поворачивает предплечье вокруг своей оси
 Круглый пронатор	В самом веру предплечья (возле локтевого сустава)	Помогает сгибать руку в локтевом суставе

Исполнение

1. Отрабатывайте подъемы хватом снизу для увеличения
2. объемов бицепсов (при таком хвате одинаково сильно сокращаются как бицепс, так и плечевая мышца). При хвате сверху (ладони смотрят вниз) львиная доля нагрузки смещается с бицепса на плечевую мышцу и предплечья. Используйте этот хват, чтобы поднять пик бицепса.
3. Держите туловище выпрямленным и не раскачивайтесь. Все движение сосредоточено только в локтевом суставе. Остальные части тела неподвижны. Поднимая или отводя плечи назад, вы снимаете нагрузку с бицепсов и рискуете заработать травму позвоночника.
4. Зафиксируйте локти по бокам туловища и не двигайте ими. Направляя локти вперед во время подъема штанги, вы ослабляете нагрузку на верхнюю часть бицепса, и вам не удастся достичь «пикового» сокращения в верхней точке.
5. Не используйте слишком тяжелый вес, иначе вам придется толкать штангу бедрами в начале подъема, чтобы сдвинуть вес с мертвой точки. Это не только снизит нагрузку на бицепс, но и приведет к травме поясницы. Кроме того, очень тяжелая штанга сокращает амплитуду движения, не позволяя вам полностью растянуть бицепс в нижней точке (это допустимо только тогда, когда вы хотите поднять пик бицепса). Во всех остальных случаях выполняйте подъемы по полной амплитуде (особенно при работе на массу).

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

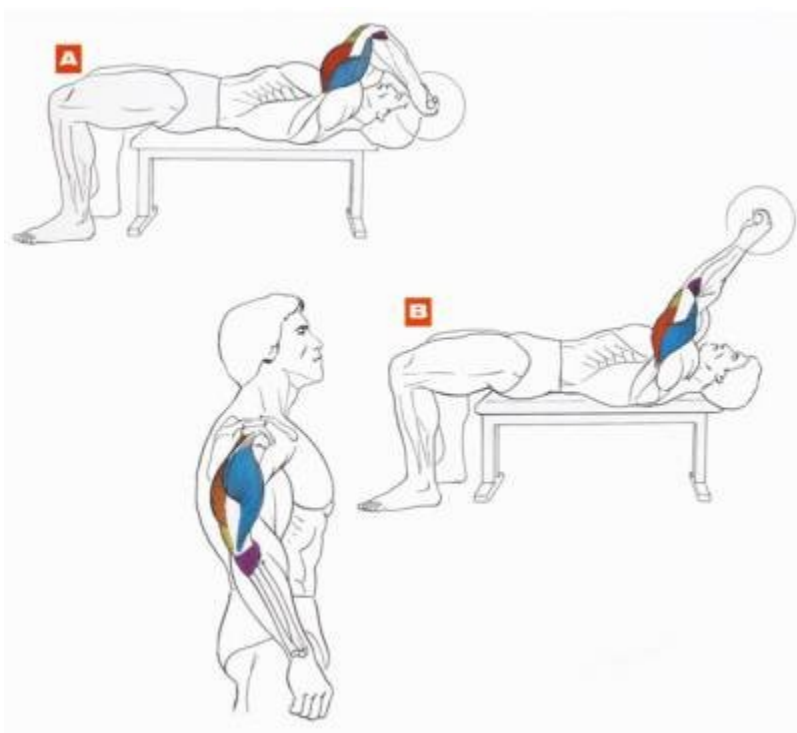
7. Трицепс

Упражнение1: Французский жим лежа

Техника

1. Лягте на горизонтальную скамью и прочно упритесь ступнями в пол. Выпрямите руки вверх, перпендикулярно полу, и попросите партнера подать вам штангу.
2. Желательно использовать штангу с EZ-грифом, но если у вас ее нет, то можно выполнять упражнение и с традиционной штангой с прямым грифом.
3. Возьмитесь за гриф хватом сверху и выжмите штангу вверх.
4. Полностью выпрямите руки со штангой и отклоните их назад (по направлению к голове) на 45° от вертикали. Это и есть исходное положение.

5. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая верхнюю часть рук (от локтя до плеча) неподвижной, плавно согните их в локтях и опустите штангу к макушке. В нижней точке упражнения угол в локтевом суставе равен 90° .
6. Достигнув нижнюю точку, не останавливайтесь! Быстро измените направление движения и, разгибая руки в локтях, верните штангу в исходное положение. Поднимая штангу, не выдыхайте и не тяните локти вперед. Верхняя часть рук должна оставаться зафиксированной до конца сета.
7. Как только вы полностью выпрямите руки, остановитесь на пару секунд, сделайте выдох и дополнительным усилием еще сильнее напрягите трицепсы.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ТРИЦЕПС		
<ul style="list-style-type: none"> Медиальная, внутренняя головка трицепса Латеральная, боковая головка трицепса Длинная, задняя головка трицепса Локтевая мышца 	<ul style="list-style-type: none"> Покрывает заднюю часть верха руки ближе к торсу Покрывает заднюю часть верха руки сбоку Покрывает тыльную сторону верха руки Покрывает локоть задней части верха руки 	<ul style="list-style-type: none"> Разгибает руку в локтевом суставе (включается в работу в самом начале) Разгибает руку (включается, когда не хватает усилия медиальной головки) Разгибает руку; фиксирует верх руки, не дает локтю опуститься к голове Разгибает руку в локтевом суставе

Исполнение

1. Вес штанги не должен быть помехой правильной технике выполнения упражнения. Если штанга будет слишком тяжелая, вам не удастся ее удержать на выпрямленных руках под углом в 45° к вертикали и вы невольно будете тянуть локти вперед. А это значительно снижает нагрузку на трицепсы.
2. Фиксация в верхней части рук в наклоне под углом в 45° к вертикали является ключевым моментом упражнения.
3. Полностью выпрямляйте руки в верхней точке упражнения. Иначе вам не добиться максимального сокращения трицепса.

4. Хотя французский жим задействует все три головки трицепса, тем не менее фокус нагрузки отчетливо приходится на длинную головку мышцы. Она расположена с тыльной стороны руки и отлично выделяется, если смотреть на руку сбоку.
5. Ни в коем случае не ставьте ступни на скамью. Они должны прочно упираться в пол. В противном случае рискуете потерять равновесие и заработать травму.

Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

Упражнение2: Жим к низу в блочном тренажере

Техника

1. Прикрепите канатную рукоятку к тросу, проходящему через верхний блок. Чуть отступите от тренажера и возьмитесь за рукоятку нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Поставьте ступни параллельно или «в разножку», сделав небольшой шаг одной ногой назад.
2. Слегка (на 10-15°) наклоните торс к тренажеру и выдвиньте локти чуть вперед. В исходном положении трос натянут, а кисти расположены приблизительно на уровне плеч.
3. Удерживая локти как можно ближе к бокам, сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, разогните руки вниз.
4. На протяжении всего упражнения не двигайте локтями, не наклоняйтесь вперед и не приседайте. Верхняя часть рук, туловище и ноги остаются неподвижными до конца сета!
5. Разгибая руки вниз, обратите внимание: как только мизинцы окажутся ниже локтей, начинайте плавно разворачивать кисти и разводить рукоятки в стороны так, чтобы когда вы полностью выпрямите руки, ладони были направлены к бедрам.
6. Полностью выпрямив руки (верхняя точка упражнения), выдохните и на пару мгновений зафиксируйте это положение.
7. Плавно сгибая руки, позвольте рукоятке подняться вверх до положения, когда кисти чуть выше локтей (нижняя точка упражнения), и приступайте к следующему повторению.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
ТРИЦЕПС		
<div style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: blue; margin-right: 5px;"></div> Медиальная, внутренняя головка трицепса	Покрывает заднюю часть верха руки ближе к торсу	Разгибает руку в локтевом суставе (включается в работу в самом начале)
<div style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> Латеральная, боковая головка трицепса	Покрывает заднюю часть верха руки сбоку	Разгибает руку (включается, когда не хватает усилия медиальной головки)
<div style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: yellow; margin-right: 5px;"></div> Длинная, задняя головка трицепса	Покрывает тыльную сторону верха руки	Разгибает руку; фиксирует верх руки (локоть) возле бока туловища

Исполнение

1. Чтобы длинная головка трицепса хорошенько растянулась в исходном положении, слегка наклоните торс вперед, а локти чуть выдвинуты перед туловищем.
2. Не ослабляйте хват во время выполнения упражнения и не разгибайте руки в запястьях! Разворот кисти ладонями к бедрам происходит только благодаря супинации предплечья (поворота его вокруг своей оси к наружи). На протяжении всего сета запястье зафиксировано: кисти и предплечья вытянуты в одну линию.
3. Разворачивая кисти ладонями к бедрам, вы усиливаете сокращение трицепсов.
4. Основная нагрузка в жиме книзу приходится на латеральную (боковую) головку трицепса. Тем не менее, можно заставить работать в полную силу и длинную головку трицепса. Для этого держите локти чуть выдвинутыми перед туловищем.
5. Не наклоняйте торс вперед и не отводите локти назад, помогая себе дожать рукоятки вниз. Это смещает фокус нагрузки с трицепсов на другие мышцы.
6. В этом упражнении можно использовать тяжелый рабочий вес, но без фанатизма! Вес нагрузки не должен быть препятствием соблюдением правильной техники и формы движения.

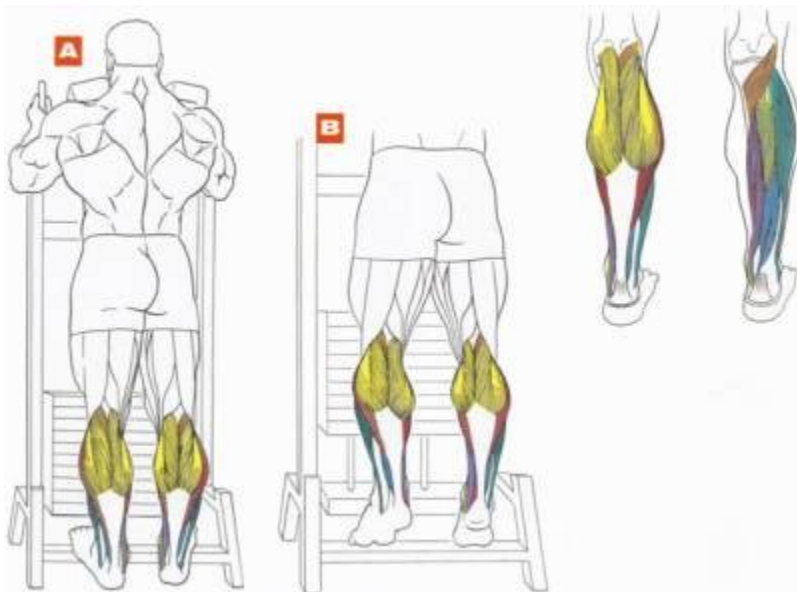
Сколько: 2 сета по 8-10 повторений.

В конце тренировки

Упражнение 1: Подъемы на носки стоя

Техника

1. Станьте в тренажер для подъемов на носки и подставьте плечи под опорные валики.
2. Поставьте подушечки ступней на платформу так, чтобы пятки располагались за ее краем и могли свободно опускаться и подниматься по максимально возможной амплитуде. Носки кроссовок чуть разведены в стороны или параллельны.
3. Полностью выпрямите ноги и торс. Пятки, таз и плечи находятся в одной вертикальной плоскости.
4. Разгибая голеностопный сустав, плавно опуститесь на пятках до тех пор, пока не почувствуете, что ахиллесовы сухожилия и икроножные мышцы максимально растянуты.
5. Сделайте глубокий вдох и, задерживая дыхание, напрягите икры и мощным движением поднимитесь на носках как можно выше.
6. В верхней точке остановитесь на 1-2 секунды и постарайтесь как можно сильнее напрячь икры.
7. Немного расслабьтесь и с выдохом плавно опуститесь вниз.



Исполнение

1. Делайте паузу в нижней точке только в том случае, если ваша цель — улучшить эластичность и гибкость ахиллесовых сухожилий и голеностопного сустава. Чтобы максимально нагрузить икроножные мышцы, не останавливайтесь в нижней точке — как только почувствовали, что икры натянулись, как струна, тут же начинайте подъем на носках вверх.
2. В верхней точке обязательно останавливайтесь и дополнительным усилием еще сильнее напрягайте икры — только так можно достичь их максимального сокращения.
3. На протяжении всего упражнения разгибатель позвоночника, бедра и пресс постоянно напряжены и прочно держат туловище и ноги в выпрямленном положении. Движение происходит только в голеностопном суставе, все остальные суставы — неподвижны.

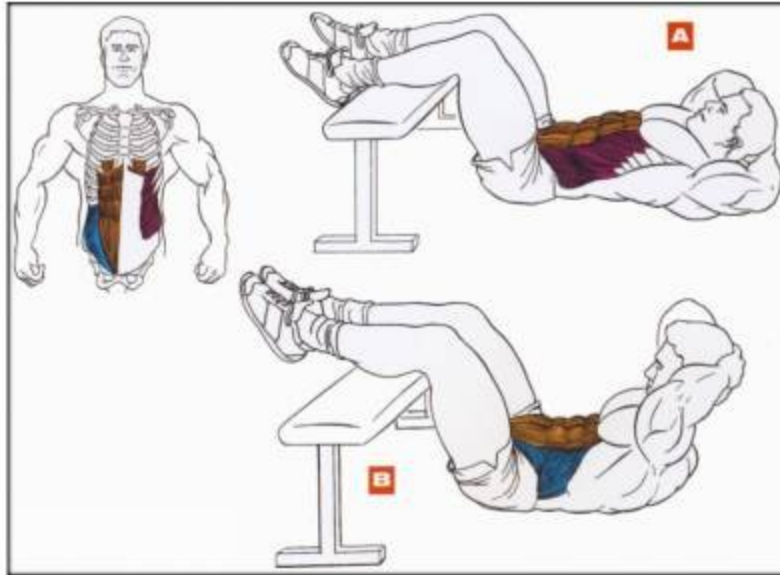
4. Основная цель упражнения — икроножные мышцы, развитие которых как раз и определяет объем голени в целом.
5. Не сгибайте ноги в коленях — это смещает фокус нагрузки с икроножных мышц на камбаловидные.
6. Для разнообразия выполняйте это упражнение с разной постановкой ступней, удерживая пятки направленными друг на друга или, наоборот, наружу. Это «освежает» упражнение и воздействует на икроножные мышцы под разными углами.
7. Чем выше вы поднимаетесь, тем больше мышечных волокон охвачены мышечным сокращением.
8. Опускайтесь плавно и не пружиньте в нижней точке, особенно если вы работаете с тяжелым весом. В противном случае рискуете порвать ахиллесовы сухожилия.

Сколько: 2 сета по 15-20 повторений.

Упражнение2: Скручивания

Техника

1. Лягте на пол и согните ноги в коленях под прямым углом. Ступни упираются в пол. Заведите руки за голову и
2. сфокусируйте взгляд на потолке.
3. Сделайте вдох (чуть более глубокий, чем обычно). Задержите дыхание, напрягите пресс и, не отрывая поясницу от пола, поднимите голову и плечи как можно выше от пола. В верхней точке упражнения взгляд направлен строго вперед.
4. Представьте, что ваш торс — это «коврик», который нужно свернуть к коленям, т. е. поднимая плечи, обязательно скругляйте спину, а не поднимайте весь торс.
5. В верхней точке еще сильнее напрягите пресс и постарайтесь удержать тело в этом положении на несколько секунд.
6. Выдохните и вернитесь в исходное положение.
7. Сделайте паузу и слегка расслабьте пресс перед тем, как приступить к следующему повторению.
8. Чтобы нагрузить пресс сильнее, выполняйте скручивания с выпрямленными за головой руками или же используйте дополнительное отягощение (например, держите блин от штанги на груди). Также можно «поиграться» с ногами: держите ступни на весу или же упритесь ими в стену.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ		
МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
МЫШЦЫ ЖИВОТА		
Прямая мышца живота	Передняя часть живота	Сгибает позвоночник вперед, приближая грудь и бедра друг к другу; сжимает брюшную полость.
Наружные косые мышцы	Боковая часть живота	Сгибают позвоночник вперед и в стороны; поворачивают позвоночник вокруг своей оси.
Внутренние косые мышцы	Боковая часть живота под внешними косыми	Сгибают позвоночник вперед и в стороны; поворачивают позвоночник вокруг своей оси.

Исполнение

1. Задержка дыхания во время подъема головы и плеч усиливает внутрибрюшное давление, которое помогает держать поясничные мышцы в постоянном напряжении. Делая выдох во время подъема, вы существенно укорачиваете амплитуду движения и расслабляете поясницу, что может привести к травме.
2. Опускайте плечи до тех пор, пока голова и лопатки не коснутся пола.
3. Не поворачивайте плечи ни вправо, ни влево во время скручиваний. Изгибание позвоночника под нагрузкой усиливает давление на межпозвоночные диски.
4. На протяжении всего упражнения голова и плечи двигаются как единое целое. Не сгибайте шею — по мере скручивания взгляд постепенно перемещается от потолка к коленям. Сосредоточьте все внимание на работе мышц живота.
5. Поднимая плечи от пола, ни в коем случае не тяните голову руками к груди и не опускайте подбородок — это крайне опасно для шейного отдела позвоночника.

Сколько: 2 сета максимум повторений.