

РОУЗ КИЛЕР-ШЕФФЕЛЕР

АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

**КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СОБСТВЕННЫЙ ВЕС
НА 100 %**

УДК 613.71
ББК 75.6
К39

Anatomy of Weight-Free Exercise for Beginners
Rose Keeler-Schäffeler

Килер-Шеффелер, Роуз.

К39 Анатомия упражнений с собственным весом : как использовать собственный вес на 100 % / Роуз Килер-Шеффелер ; [перевод с английского В. А. Курочкиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : цв. ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-237829-4

Практическое руководство по тренировкам с собственным весом без дополнительного оборудования.

Акцент на мышечные группы, наглядные иллюстрации и разбор техники помогают повысить эффективность занятий.

Идеальный выбор для тех, кто ценит эффективность и результат.

**УДК 613.71
ББК 75.6**

© Перевод на русский язык В. А. Курочкиной
© В оформлении обложки использована фотография:
Jacob Wackerhausen / iStock / Getty Images Plus /
GettyImages.ru
Copyright © 2025 Moseley Road Inc.
© Published by permission of Moseley Road, Inc. (USA)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski
Agency (Russia)
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-237829-4

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ	7
Наука тренировок с собственным весом	8
Преимущества упражнений с собственным весом	10
Эффективные домашние тренировки	13
Нет оборудования? Не проблема!	14
Основные принципы тренировок	16
Мышцы человека.....	18
РАСТЯЖКА И РАЗМИНКА	23
«Звезда».....	24
Шраги.....	25
Наклоны головы	26
Приветствие вверх.....	27
Растяжка бицепса	28
Растяжка трицепса.....	29
Растяжка спины вперед	30
Наклоны в стороны	31
Поза горы.....	32
Растяжка грудных мышц у стены.....	34
Растяжка задней поверхности бедра стоя	36
Наклон вперед с широко расставленными ногами.....	37
Растяжка бедер и подвздошно-большеберцового тракта	38
«Пила»	40
«Кобра».....	42
Поза ребенка	44
Растяжка квадрицепса стоя	45
Наклон вперед из положения сидя	46
«Кошка-Корова»	48

«Кошка/Корова»	50
Поза верблюда	52
Поза плуга	54
Поза дерева	56
Наклон вперед из положения стоя	58
УПРАЖНЕНИЯ НА ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА	61
«Лодочка»	62
Отжимания с касанием плеча	64
Обратные отжимания от стула	66
Отжимания	68
Отжимания с пенным валиком	70
Обратные отжимания на трицепс	72
Отжимания на трицепс	74
Обратные отжимания на трицепс с пенным валиком	76
Апперкот	78
Прямой удар	79
УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ КОРА	81
Скручивания	82
Подъемы корпуса	84
Планка на предплечьях	86
«Складка»	88
Обратные скручивания	90
Скручивания «Велосипед»	92
«Дворники»	94
«Русский твист»	96
Повороты колена — локоть	98
УПРАЖНЕНИЯ НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ТЕЛА	101
«Спуск со ступеньки»	102

Приседания	104
Приседания со стулом	106
Высокий выпад.....	108
Поза гирлянды	110
Бег с высоким подниманием бедра	112
УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ ТЕЛО	115
Поза перевернутого стола.....	116
Планка.....	118
Боковая планка	120
Боковая планка с опусканием бедер	122
Обратная планка	124
«Охотничья собака»	126
Плечевой мост	128
«Альпинист»	130
Поза вороны.....	132
Бёрпи	134
Планка с поднятием ног	136
Поза стула	138
Поза стула со скруткой	140
«Собака мордой вверх».....	142
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	145
Утренняя мобильность и восстановление равновесия.....	146
Стабильность кора и сила пресса.....	148
Сила и гибкость нижней части тела	150
Тонус верхней части тела и сила толчка	152
Жиросжигающая круговая тренировка на все тело	154
Глоссарий мышц	156
Источники фотографий.....	158



ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Начать тренировки с собственным весом — это одно из самых важных решений, которые вы можете принять для своего тела и разума. Чтобы получить максимальную пользу от каждой тренировки и сохранить здоровье суставов и мышц, уделите время подготовке тела с помощью правильной разминки. Это могут быть приседания, махи руками или круговые движения бедрами — динамичные движения, имитирующие те движения, которые вы будете выполнять во время тренировки. Эти действия увеличивают приток крови к мышцам, смазывают суставы и активируют мышцы-стабилизаторы, подготавливая вас к успешной тренировке.

Внимание к осанке и правильному положению тела — это вопрос не только техники, но и эффективности. Когда суставы правильно расположены, а мышцы работают в оптимальном соотношении длины и напряжения, каждое движение приносит вам больше пользы, при этом минимизируя нагрузку. Моменты, где вы что-то делаете неправильно, вы можете отследить, глядя в зеркало или сняв на видео, как вы делаете упражнение. Помните, если вы чувствуете дискомфорт, выходящий за рамки обычных усилий, нет ничего страшного, если вы сделаете паузу и пересмотрите нагрузку. Дни восстановления — это не шаг назад, это время, когда ваше тело восстанавливается, адаптируется и становится сильнее.

Подкрепите свои усилия простыми, но эффективными привычками: пейте много воды, ешьте полезные продукты и уделяйте приоритетное внимание отдыху. Просто начните и добавляйте новые действия, когда почувствуете больше уверенности в себе. Каждый шаг, каким бы маленьким он ни казался, приближает вас к более сильной и способной версии себя.

НАУКА ТРЕНИРОВОК С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Упражнения с собственным весом — это не просто доступный вид фитнеса, это высокоэффективный способ тренировки естественной механики вашего тела.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Каждое движение задействует множество систем организма, работающих вместе:

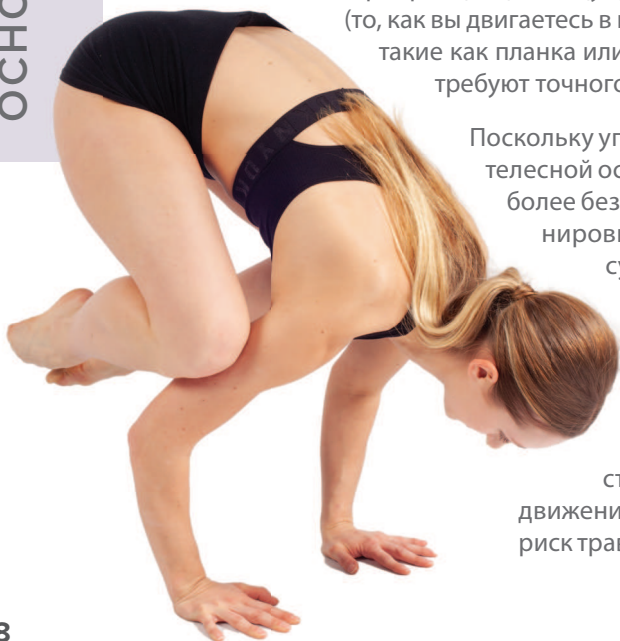
- Опорно-двигательная система обеспечивает структурную основу организма и силу.
- Нервная система координирует активацию мышц и поддержание равновесия тела.
- Сердечно-сосудистая система обеспечивает организм кислородом и питательными веществами.
- Фасция распределяет напряжение и обеспечивает эффективную передачу мышечного усилия.

Этот комплексный подход развивает то, что эксперты называют функциональной силой, — способность выполнять повседневные задачи с контролем и стабильностью. В отличие от некоторых упражнений на тренажерах, которые изолируют мышцы, упражнения с собственным весом требуют координации всего тела, одновременно укрепляя мышцы-стабилизаторы и основные двигательные мышцы.

Со временем ваш нервно-мышечный аппарат совершенствует двигательные паттерны, улучшая проприоцепцию (ощущение положения тела) и кинестетическую чувствительность (то, как вы двигаетесь в пространстве). Именно поэтому даже простые упражнения, такие как планка или мостик, могут показаться на удивление сложными — они требуют точного контроля над несколькими суставами и группами мышц.

Поскольку упражнения с собственным весом акцентируют внимание на телесной осознанности и поддержании правильной осанки, они часто более безопасные и адаптируемые, чем традиционные силовые тренировки. Вы с меньшей вероятностью перегрузите отдельный сустав или группу мышц, и вы можете легко регулировать интенсивность, изменяя нагрузку, темп или амплитуду движений. Например, упражнение «Стульчик у стены» или эксцентрические отжимания могут развить силу без использования какого-либо оборудования.

Кроме того, тренировки с собственным весом развивают стабильность кора, которая лежит в основе практически всех движений. Сильный корпус поддерживает позвоночник, снижает риск травм и улучшает результаты как в спорте, так и в повседневной





жизни. Он также способствует улучшению механики дыхания и выравниванию позвоночника, укрепляя основу для здоровых движений.

Тренировки с собственным весом — это не просто ступенька на пути к цели, это сложная система сама по себе. При целенаправленных тренировках они могут развивать силу, подвижность, выносливость и устойчивость, которые пригодятся во всех сферах жизни.

ПРЕИМУЩЕСТВА УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Тренировки с собственным весом дают преимущества, которые выходят далеко за рамки эстетики. Работая с собственным телом, вы развиваете силу, равновесие и выносливость, одновременно улучшая сердечно-сосудистую систему, ясность ума и общую физическую уверенность.

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Динамические упражнения, такие как «Альпинист», бёрпи, приседания с выпрыгиванием, повышают частоту сердечных сокращений и улучшают эластичность сосудов. Со временем это способствует снижению артериального давления в состоянии покоя, улучшению усвоения кислорода и более сильному и эффективно работающему сердцу. Даже высокоинтенсивные интервальные тренировки могут привести к ощутимому улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ МЕТАБОЛИЗМА И КОНТРОЛЯ ВЕСА

Наращивание мышечной массы повышает скорость метаболизма в состоянии покоя, помогая сжигать больше калорий. Это в сочетании с улучшенной чувствительностью к инсулину делает тренировки с собственным весом мощным инструментом для поддержания здорового телосложения и обмена веществ. Они также способствуют долгосрочному энергетическому балансу без диет или ограничений.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА, ПРАКТИКА

Когда дело доходит до тренировок, независимо от того, новичок вы или продвинутый, принцип остается тем же: последовательная практика и повторение упражнений с течением времени имеют решающее значение для улучшения результатов и достижения ваших целей в спорте. Когда вы регулярно выполняете одни и те же движения, ваше тело становится более эффективным в их выполнении. Эта эффективность заключается не только в силе; она заключается в координации и синхронизации мышц и мозга. Со временем упражнения, которые раньше казались неудобными или сложными, вы делаете более плавно и естественно, что позволяет вам сосредоточиться на увеличении интенсивности или сложности. Концепция прогрессивной перегрузки также является основополагающей

в силовых тренировках и общем улучшении физической формы. Регулярные тренировки позволяют постепенно увеличивать нагрузку на мышцы. Этого можно достичь, увеличивая количество повторений или включая более сложные вариации упражнений. Прогрессивная перегрузка обеспечивает непрерывное улучшение и помогает избежать плато, делая тренировки более эффективными в долгосрочной перспективе. Придерживаясь программы тренировок, вы также с большей вероятностью выработаете устойчивую привычку. Формирование привычки имеет важное значение для долгосрочного успеха в тренировках, поскольку помогает гарантировать, что физические упражнения станут неотъемлемой частью вашего ежедневного или еженедельного расписания.



МЫШЕЧНАЯ СИЛА, ПОДВИЖНОСТЬ И РАВНОВЕСИЕ

Такие упражнения, как выпады и отжимания, задействуют крупные группы мышц и более маленькие мышцы-стабилизаторы, повышая функциональную силу. Регулярные тренировки улучшают здоровье суставов, поддерживая питание хрящей в полном диапазоне движений и обеспечивая безопасную постепенную нагрузку на сухожилия и связки.

Упражнения, направленные на поддержание равновесия — приседания на одной ноге, боковые планки и ходьба по линии, — тренируют проприоцептивную систему и глубокие стабилизирующие мышцы, которые необходимы для предотвращения падений и для грациозных движений. Это становится особенно важно с возрастом, когда координация естественным образом начинает снижаться.

УЛУЧШЕНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ

Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов и снижают уровень гормонов стресса, способствуя ощущению спокойствия и благополучия. Регулярная физическая активность также поддерживает когнитивное здоровье, увеличивая приток крови к мозгу, улучшая память и концентрацию. Это может стать ежедневным ритуалом, укрепляющим психическую устойчивость.



СОСТАВЬТЕ СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН

Чтобы вам было легче придерживаться графика тренировок, полезно включить в него свою семью. Физические упражнения будут полезны для нее так же, как и для вас, а если другие члены семьи будут придерживаться того же графика, вам будет гораздо проще избегать пропусков тренировок. Это также может помочь избежать конфликтов в расписании, так как у вас будет меньше планов и поручений, требующих внимания, если все в доме будут тренироваться в одно и то же время с вами. Выделив время и день каждую неделю для тренировок с семьей, вы также поможете детям привыкнуть к соблюдению постоянного графика.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Простота тренировок с собственным весом делает их идеальными для занятий дома, но для поддержания мотивации и последовательности необходимо планирование. Дело не только в движении, но и в мышлении.

ОРГАНИЗУЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Выделите достаточно места для выполнения таких упражнений, как выпады или планка. Коврик для йоги обеспечит комфорт для запястий и коленей, а зеркало поможет следить за правильностью выполнения упражнения. Естественное освещение, растения или музыка создадут располагающую атмосферу, в которой вам будет приятно заниматься. Сведите к минимуму беспорядок, чтобы создать спокойную обстановку, способствующую концентрации и плавному выполнению упражнений.

СТРУКТУРИРУЙТЕ СВОИ ТРЕНИРОВКИ

Обычная тренировка для начинающих может включать в себя:

- 5 минут — динамическая разминка (махи руками, приседания, повороты),
- 15–20 минут — силовая тренировка (комплекс упражнений: приседания, отжимания, планка и мостик),
- 5 минут — заминка (растяжка ягодиц, задней поверхности бедра и плеч).

Начните с двух-трех тренировок в неделю, а затем постепенно увеличивайте частоту тренировок по мере роста вашей выносливости. Ведите дневник или используйте приложение для отслеживания прогресса, отмечайте, что вам нравится, и корректируйте свой план тренировок.

ПРЕОДОЛЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Одна из трудностей домашних тренировок состоит в том, что слишком многое дома может вас отвлекать. Попробуйте планировать тренировки на одно и то же время каждый день, воспринимая их как обязательные занятия. Подготовьте спортивную одежду накануне вечером, чтобы это служило визуальным ориентиром. Отмечайте небольшие достижения — на начальном этапе последовательность важнее интенсивности. Если вы пропустили тренировку, не расстраивайтесь — просто начните заново. Ваше тело все помнит.



НЕТ ОБОРУДОВАНИЯ? НЕ ПРОБЛЕМА!

Ваше тело — это сложный инструмент, способный на невероятные подвиги и без внешнего сопротивления. Но креативная адаптация с использованием повседневных вещей может добавить разнообразия, сложности и удовольствия вашим тренировкам. Это делает занятия интересными и позволяет поддерживать их в течение длительного времени.

ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК

Эти предметы позволят вам усложнять упражнения по мере роста силы и уверенности в себе.

- Стулья: подходят для зашагиваний на возвышение, обратных отжиманий на трицепс и отжиманий в наклоне.
- Стены: подходят для упражнения «Стульчик у стены», отжиманий от опоры или проверки осанки.
- Рюкзаки: наполните их книгами, чтобы создать импровизированный утяжелитель для приседаний или тяги.
- Полотенца: можно использовать в качестве скользящих поверхностей при выполнении упражнения «Альпинист» или для сгибания ног на полу.
- Бутылки с водой или консервные банки: могут использоваться в качестве гантелей для упражнений на верхнюю часть тела, таких как жим над головой или сгибание рук.



ВЗГЛЯД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ

Тренировки с собственным весом учат вас основам развития силы и правильной осанки. Например, во время приседаний ваши четырехглавые мышцы бедра и ягодичные мышцы создают восходящую силу, в то время как мышцы кора стабилизируют позвоночник и предотвращают чрезмерное сгибание поясничного отдела. Небольшие корректировки, такие как слегка расширенная стойка или задействование поперечной мышцы живота, могут значительно улучшить результаты и безопасность. Это базовое понимание приводит к улучшению осанки и эффективности движений в повседневной жизни.

РАЗВИТИЕ ВАШЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

После того как вы освоите упражнения для начинающих, переходите к изучению более сложных упражнений:

- Плиометрика: приседания с выпрыгиванием или отжимания с хлопком для увеличения силы и развития нейромышечной связи.
- Односторонние движения: становая тяга на одной ноге или упражнение «Пистолетик» (приседания на одной ноге) развивают баланс и симметрию.
- Изометрические упражнения: планка, «Стульчик у стены» и статические выпады развивают выносливость постуральных мышц.
- Вариации темпа: замедление темпа увеличивает время под нагрузкой и способствует развитию лучшего контроля.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНЫХ ТРЕНИРОВОК

Хотя тренировки с собственным весом, как правило, не сопряжены с высоким риском, всегда уделяйте внимание правильной технике выполнения упражнений. Избегайте чрезмерной боли или сильной усталости и адаптируйте упражнения под свои текущие возможности. Постепенное увеличение нагрузки обеспечивает безопасную адаптацию суставов, сухожилий и мышц с течением времени. Разминка и заминка необходимы для профилактики травм и для восстановления.

СТАНОВИТЕСЬ СИЛЬНЕЕ С МИНИМАЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ОБОРУДОВАНИЯ

При желании такие компактные дополнения, как эластичные ленты, блоки для йоги или фитбол, могут обеспечить новые нагрузки, при этом не загромождая пространство. Эти предметы спортивного инвентаря увеличивают разнообразие стимулов, на которые реагирует ваше тело, способствуя постоянному совершенствованию. Они также помогают проработать более маленькие группы мышц, которые не всегда достаточно задействованы в тренировках с собственным весом.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Выбирайте дышащую, эластичную одежду, обеспечивающую полную подвижность суставов. Поддерживающая обувь полезна для динамичных движений, но тренировки босиком могут укрепить внутренние мышцы стопы и улучшить проприоцепцию — просто убедитесь, что поверхность, на которой вы занимаетесь спортом, безопасна. Противоскользящие носки также могут быть отличным вариантом для дополнительного сцепления с полом без ограничения подвижности стопы.

