

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3	Разгибание рук с гантелями лежа.....	38
<b>ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМЫ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	4	<b>ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ</b> .....	40
<b>ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ</b> <b>«КАРДИО» И «СИЛА»:</b> <b>КАК СОВМЕСТИТЬ?</b> .....	6	Порядок выполнения упражнений при тренировке плеч.....	41
<b>ПРАВИЛА ПИТАНИЯ</b> .....	10	Армейский жим штанги стоя.....	42
<b>МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА</b> .....	12	Подъемы рук в стороны на тренажере.....	44
<b>ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСА</b> .....	14	Подъемы одной руки в сторону на тренажере.....	46
Порядок выполнения упражнений при тренировке бицепса.....	15	Подъем гантелей перед собой.....	48
Подъем штанги на бицепс стоя.....	16	Подъемы гантелей в стороны в наклоне.....	50
Сгибание одной руки с гантелью на скамье Скотта.....	18	Махи руками назад на тренажере.....	52
Сгибание рук с гантелями хватом «молоток» сидя.....	20	<b>ТРЕНИРОВКА ГРУДИ</b> .....	54
Сгибание одной руки на тренажере стоя.....	22	Порядок выполнения упражнений при тренировке груди.....	55
Сгибание рук на тренажере хватом «молоток».....	24	Жим штанги лежа на скамье.....	56
<b>ТРЕНИРОВКА ТРИЦЕПСА</b> .....	26	Отжимания от пола без отягощения (собственный вес тела).....	58
Порядок выполнения упражнений при тренировке трицепса.....	27	Разведение гантелей лежа.....	60
Разгибание рук со штангой лежа.....	28	Сведение верхних блоков на тренажере.....	62
Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.....	30	Отжимания от пола с резиновым эспандером.....	64
Разгибание рук на тренажере.....	32	Жим на тренажере сидя.....	66
Разгибание одной руки на тренажере стоя.....	34	<b>ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА</b> .....	68
Отжимания от пола узким хватом.....	36	Порядок выполнения упражнений при тренировке мышц живота.....	69
		Подъемы туловища лежа на полу....	70
		Скручивания туловища на наклонной скамье.....	72

Подъем коленей в виси .....	74
Подъемы ног на римском стуле .....	76
Скручивание туловища на тренажере стоя на коленях .....	78

## **ТРЕНИРОВКА СПИНЫ**.....80

Порядок выполнения упражнений при тренировке спины .....	81
Подтягивания на тренажере .....	82
Тяга штанги в наклоне стоя .....	84
Тяга гантели одной рукой .....	86
Тяга верхнего блока перед собой .....	88
Гиперэкстензия на полу .....	90
Тяга нижнего блока тренажера сидя .....	92

## **ТРЕНИРОВКА НОГ**.....94

Порядок выполнения упражнений при тренировке ног .....	95
Разгибание ног на тренажере .....	96
Сгибание ног на тренажере лежа .....	98
Приседания со штангой на плечах .....	100
Выпады со штангой .....	102
Жим платформы ногами .....	104
Приседания на тренажере Гакк .....	106
Становая тяга на одной ноге с гантелями .....	108
Отведение одной ноги на тренажере лежа .....	110
Подъемы на носки на тренажере Гакк .....	112
Разгибание голени сидя .....	114
Подъемы на носок одной ноги с гантелью стоя .....	116
Становая тяга со штангой .....	118
Гиперэкстензия на тренажере .....	120
Ягодичный мост со штангой .....	122
Разведение ног на тренажере .....	124

Отведение ноги на тренажере в сторону .....	126
Отведение ноги на тренажере назад .....	128

## **ТРЕНИРОВКА С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ**.....130

Порядок выполнения упражнений при тренировке с резиновым эспандером .....	131
Приседания с эспандером .....	132
Становая тяга с резиновым эспандером №1 .....	134
Становая тяга с резиновым эспандером №2 .....	136
Подъемы на носки с резиновым эспандером .....	138
Тяга с резиновым эспандером сидя .....	140
Разведение рук с резиновым эспандером стоя .....	142
Сгибание рук с резиновым эспандером стоя .....	144
Разгибание рук с резиновым эспандером из-за головы .....	146

## **ТРЕНИРОВКА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ТЕЛА**.....148

Порядок выполнения упражнений при тренировке с собственным весом тела .....	149
Приседания без отягощения (собственный вес тела) .....	150
Становая тяга на одной ноге без отягощения (собственный вес тела) .....	152
Ягодичный мост без отягощения (собственный вес тела) .....	154
Подъемы на носки без отягощения стоя (собственный вес тела) .....	156