

КИМ ЁН СОП



# АНАТОМИЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

комплексы безопасных упражнений  
для всех групп мышц

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

# ПРОЛОГ



Во время учебы в начальной школе я получил серьезную травму бедра, и долгое время мне пришлось провести в гипсе. Из-за этого я испытывал физический дискомфорт и перемещался в основном между домом и школой, а так как я не мог развлекаться с друзьями, то, естественно, много времени проводил один. Пока я в одиночестве проводил свое детство, происходило мое формирование как замкнутой и неуверенной в себе личности.

Однажды, когда мне было 24 года, после демобилизации близкий друг впервые в жизни привел меня в тренажерный зал. Так как все детство я провел дома, даже будучи взрослым, я оставался довольно слабым, поэтому для поддержания здоровья и развития выносливости я вместе с другом записался в фитнес-клуб. Спустя несколько месяцев по рекомендации директора фитнес-клуба мне довелось участвовать в соревнованиях по бодибилдингу в Тэгу, и неожиданно я занял второе место, что изменило мою дальнейшую жизнь. Но тогда я не думал об этом. Я не представлял, что более 20 лет посвящу бодибилдингу, и он станет моей профессией на всю жизнь.

После того как я выиграл свой первый приз, я на несколько месяцев с головой погрузился в силовые тренировки и посвящал им каждый свой день. Однажды из-за ограничений по использованию электричества в здании, где находился спортзал, я попросил директора о помощи и перенес силовую скамью в душевую комнату, где не горел свет, и занимался там до поздней ночи. Если бы я не был так безумно увлечен, нечто подобное показалось бы мне невозможным. Несмотря на то, что я был замкнутым человеком, у меня был сильный дух соперничества, из-за которого я не хотел никому проигрывать и был исполнен решимости идти до конца. В результате я смог завоевать золотые медали на Гран-при Кореи 2001 года и на Гран-при Кореи 2011 года, а также на международных соревнованиях по классическому бодибилдингу 2011 года. Я был убежден, что без сумасшедшего рвения невозможно достичь результата, и особенно это касалось постоянства в силовых тренировках. Я думаю, что именно постоянное удержание этой мысли в голове, стиснутые зубы и упорный труд привели меня к высоким результатам.

Когда я только начинал тренироваться, смартфоны и YouTube были развиты не так сильно, как сейчас. Итак, наблюдая за тренировками старших товарищей, я методом проб и ошибок сформи-

ровал свою систему упражнений. Поскольку я делал то, что хотел, не имея знаний в анатомии, я всегда страдал из-за травм различной степени тяжести, и так образовывался порочный круг, в котором я не мог достичь желаемой интенсивности и постоянства тренировок. Стресс достиг своего предела, когда такая ситуация возникла во время соревнований с плотным расписанием.

После победы на международных соревнованиях по классическому бодибилдингу в 2011 году я решил завершить свою карьеру, и, начиная с выхода на пенсию, мой интерес к знаниям о работе мышц, которых я так жаждал, только сильнее возрос. Я решил изучить анатомию, чтобы найти способы предотвращения травм и создания безопасных упражнений, используя при этом принципы работы мышц. Я начал усиленно учиться, читая книги и просматривая видео профессора Чон Хвивона. Я не могу описать, насколько я был сбит с толку, когда только начинал изучать анатомию, но через несколько месяцев я стал понемногу понимать, что к чему. Так же, как я сходил с ума от упражнений на заре своей карьеры бодибилдера, в то время я был полностью погружен в теорию работы мышц, читая книги и просматривая бесчисленные онлайн-лекции. И чем больше я учился, тем больше понимал, насколько неадекватными были методики, которые я раньше использовал во время тренировок. Иногда меня мучило сожаление о том, что, если бы у меня было более глубокое понимание анатомии во времена моей спортивной карьеры, я мог бы сделать свое тело еще лучше.

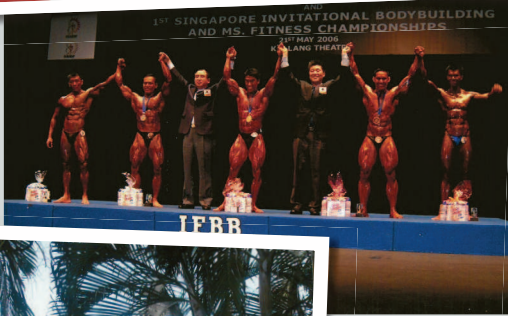
Конечно, мои знания о мышцах ничтожны по сравнению со знаниями экспертов. Тем не менее я создал свою собственную методику упражнений, которая позволяет максимально предотвратить травмы и создать красивое тело. Она основана на знаниях анатомии и упражнениях, которые я выполняю уже более 20 лет. И чтобы поделиться с вами этой методикой, я написал книгу.

Многие люди занимаются спортом для поддержания здоровья. Ирония в том, что большинство из них из-за неправильных или чрезмерных тренировок, наоборот, подвергают себя серьезным травмам и наносят ущерб своему здоровью. Надеюсь, что благодаря этой книге люди узнают, как правильно тренироваться и смогут создать здоровое тело, избежав травм.

Ким Мёнсоп

김명섭





### 대구시청 김명섭 '미스터코리아'

#### 세계선수권 선발전 그랑프리

김명섭(대구시청·사진)이 10년만에 '미스터코리아'를 대구에 안겼다. 김명섭(-75kg)은 지난달 30일 서울 역도경기장에서 열린 2001 미스터코리아 선발전대회 세계선수권 선발전에서 섬세하면서도 균형미가 뛰어난 근육질과 강한 하체근육을 앞세워 200여명의 출전선수 가운데 그랑프리를 차지했다. 이로써 김명섭은 50년 한국보디빌딩 역사에서 지난 72년 강영구, 91년 이용섭 이후 대구선수로는 세번째 미스터코리아에 등극했다. 지난 97년 미스터아시아 선발전대회에서 라이트급 1위를 차지했고 이 해에 YMCA대회 1위와 포즈상을 휩쓸며 한국보디빌딩의 간판으로 성장한 김명섭은 세계선수권에서도 3위를 차지하는 등 세계무대에서도 통할



수 있는 선수로 평가받고 있다. 최자영 대구시 보디빌딩협회 전무이사는 '대회가 열려도 90% 이상의 몸상태를 유지하는 성실성이 김명섭의 최대 강점'이라며 '내년 부산아시아계임에서도 금메달이 기대된다'고 말했다.

한편 최기택(-90kg)·박용태(+90kg) 이상 대구시청, 이두희(-80kg) 헬스뱅크는 2위를 차지했고 김재구(-80kg) 경북기계공고는 학생부에서 3위에 올랐다.

이훈수기자 zapper@maeil.com

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**ПРОЛОГ** ..... 2



**ГЛАВА 1** ..... 10

**Что такое силовые тренировки?**



**ГЛАВА 2** ..... 14

**Почему необходимо заниматься силовыми тренировками?**



**ГЛАВА 3** ..... 18

**Это может быть интересно: вопросы и ответы**



**ГЛАВА 4** ..... 28

**Упражнения для грудных мышц**

Строение большой грудной мышцы ..... 30

Собранные лопатки и травмы плеча ..... 32

**УПРАЖНЕНИЕ № 1** Жим лежа на наклонной скамье ..... 34

**УПРАЖНЕНИЕ № 2** Жим лежа на горизонтальной скамье ..... 38

**УПРАЖНЕНИЕ № 3** Жим гантелей на наклонной скамье ..... 40

**УПРАЖНЕНИЕ № 4** Жим от груди в тренажере сидя ..... 44

**УПРАЖНЕНИЕ № 5** Разведение гантелей ..... 46

**УПРАЖНЕНИЕ № 6** Упражнения на кабельном кроссовере ..... 50

**УПРАЖНЕНИЕ № 7** Отжимания на брусьях ..... 53

**УПРАЖНЕНИЕ № 8** Пуловер с гантелью ..... 56



## Упражнения для спины

Строение мышц спины.....	60
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Тяга верхнего блока.....	66
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Подтягивания.....	70
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Тяга нижнего блока.....	72
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Пуловер.....	76
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 5</b> Тяга штанги в наклоне.....	78
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 6</b> Тяга Т-грифа.....	80
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 7</b> Тяга гантели одной рукой.....	84
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 8</b> Становая тяга.....	88
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 9</b> Тяга Пендли.....	92
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 10</b> Шраги со штангой.....	96
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 11</b> Шраги с гантелями.....	98



## Упражнения на плечи

Строение плечевого сустава.....	102
Причины болей и травм в плече.....	104
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Жим штанги из-за головы.....	108
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Жим спереди (армейский жим).....	111
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Жим гантелей от плеч.....	114
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Разведение гантелей в стороны.....	116
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 5</b> Тяга к лицу.....	120
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 6</b> Разведение рук в тренажере «бабочка».....	122
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 7</b> Разведение гантелей в наклоне.....	124
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 8</b> Тяга гантелей в наклоне.....	126
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 9</b> Подъем гантелей перед собой.....	128
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 10</b> Тяга к подбородку.....	130



## ГЛАВА 7 ..... 132

### Упражнения для рук

Строение двуглавой мышцы плеча (бицепса).....	134
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Сгибание рук со штангой стоя.....	136
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Сгибание рук на скамье Скотта .....	140
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Поочередное сгибание рук с гантелями.....	144
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье.....	148
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 5</b> Сгибание рук в кроссовере.....	150
Строение трехглавой мышцы плеча (трицепса).....	154
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Разгибание рук в кроссовере.....	156
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Французский жим со штангой лежа .....	160
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Французский жим со штангой стоя .....	162
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Французский жим с гантелью.....	164



## ГЛАВА 8 ..... 166

### Упражнения для брюшного пресса

Строение мышц брюшного пресса.....	168
Почему важен пресс?.....	169
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Скручивания.....	170
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Скручивания на наклонной скамье.....	172
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Подъем ног лежа на спине .....	174
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Подъем коленей в висе .....	178
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 5</b> Подъем ног в висе.....	180



## ГЛАВА 9 ..... 184

### Упражнения для нижней части тела

Строение мышц нижней части тела .....	186
Противопоказания и травмы.....	190
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 1</b> Приседания со штангой .....	192
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 2</b> Жим ногами.....	194
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 3</b> Гакк-приседания.....	196
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 4</b> Разгибания ног.....	198
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 5</b> Сгибания ног .....	200
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 6</b> Выпады со штангой.....	202
<b>УПРАЖНЕНИЕ № 7</b> Подъем на носки.....	204



## ГЛАВА 10 ..... 208

### Избранные программы, рекомендованные Ким Мёнсопом

<b>ПРОГРАММА № 1</b> Тренировка для начинающих (цельная 4-недельная программа).....	210
<b>ПРОГРАММА № 2</b> Тренировка для начинающих, 1–2 недели (две части 4-недельной программы).....	212
<b>ПРОГРАММА № 3</b> Тренировка для начинающих, 3–4 недели (две части 4-недельной программы).....	214
<b>ПРОГРАММА № 4</b> 8-недельная программа из трех частей.....	216
<b>ПРОГРАММА № 5</b> 10-недельная программа из четырех частей.....	218
<b>ПРОГРАММА № 6</b> 8-недельная программа из пяти частей.....	220






ГЛАВА

1

---



# Что такое силовые тренировки?

Независимо от возраста и пола, современные люди активно занимаются силовыми тренировками. Более того, даже спортсмены, которые специализируются на других видах спорта, придают силовым нагрузкам большое значение. Цель таких тренировок может быть различной в зависимости от того, кто ими занимается. Некоторые стремятся за счет развитых мышц создать привлекательную фигуру, в то время как другие работают над увеличением силы и выносливости. Профессиональные спортсмены же занимаются силовыми тренировками, чтобы улучшить свою физическую форму и обрести силу, необходимую в их основном виде спорта. Поэтому одна и та же силовая тренировка может иметь множество различных способов выполнения в зависимости от поставленных целей.

Итак, что же такое силовые тренировки? Мышцы нашего тела состоят из цилиндрических мышечных волокон, которые способны максимально растягиваться и укорачиваться, сопротивляясь воздействию различных весов. В данном случае сопротивление — это применение силы. Однако, чтобы мышцы сократились, необходимо использовать силу, тогда как для их растяжения приложенная сила, наоборот, уменьшается. Возьмем в качестве примера бицепсы: когда вы вытягиваете руки, ваши бицепсы растягиваются. В то же время, чтобы удержать гантель и сократить мышцы бицепса, необходимо согнуть руку. Для этого следует приложить усилие, чтобы рука сгибалась, а бицепс сокращался. С другой стороны, когда вы выпрямляете руку, в которой держите гантель, вы тоже можете прикладывать усилие различной степени, вызывая сокращение мышц. Использование термина «сокращение» здесь относится к применению силы в процессе движения мышц. Когда мышца укорачивается с применением силы, это называется концентрическим сокращением, а когда она растягивается — эксцентрическим сокращением. Если же мышца растягивается без применения силы, это называется расслаблением. Таким образом, «сокращение» означает, что мышцы укорачиваются или растягиваются с применением усилия.

Получается, что силовые тренировки — это упражнения, в которых для стимуляции роста мышц через повторение их сокращений и растяжений используются дополнительные грузы. Важно помнить, что для роста мышц более важно эксцентрическое сокращение, а не концентрическое. Например, при выполнении жима лежа большинство людей, в первую очередь, создают большую нагрузку на грудные мышцы при подъеме штанги, но на самом деле для роста мышц важно создавать сопротивление и обеспечивать эксцентрическое сокращение при опускании штанги. Таким образом, следует запомнить, что в силовых тренировках важнее растяжение мышц.

Как же тренироваться с дополнительным весом, чтобы наиболее эффективно наращивать мышечную массу? Прежде всего, когда ваши



мышцы сокращаются, мышцы-агонисты, синергисты и антагонисты взаимодействуют друг с другом, создавая движение. Мышцы-агонисты являются главными в процессе сокращения, синергисты помогают им, а антагонисты, наоборот, выполняют противоположное действие. Например, в жиме лежа, который выполняется для увеличения грудных мышц, агонист — большая грудная мышца, синергист — дельтовидная мышца, а антагонист — трапециевидная мышца, расположенная с противоположной от грудных мышц стороны. Во время тренировок к мышцам-агонистам должно быть приложено максимальное усилие, мышцы-синергисты должны компенсировать недостаток сил, а мышцы-антагонисты выполняют вспомогательную функцию.

Для того чтобы эти три вида мышц эффективно взаимодействовали, необходимо при каждом движении принимать анатомически правильную позицию. Анатомическая позиция, также известная как нейтральное положение позвоночника или нейтраль, представляет собой сидячее положение с втянутым подбородком, слегка приподнятой грудью и выпрямленной спиной. При этом важно, чтобы поясница тоже находилась в ровном положении. Находясь в этой позе, вы сможете расслабиться и двигаться плавно.

Однако во время тренировки большую часть времени наше тело напрягается без участия координирующих мышц-агонистов, в основном используя силу мышц-антагонистов. В результате агонисты меньше стимулируются, движения перестают быть плавными и требуют больших усилий. Конечно, силовые тренировки требуют использования силы, но важно применять ее эффективно и максимально стимулировать мышцы-агонисты. Например, при выполнении жима штанги лежа, если вы напрягаете руки и поддерживаете их трапециевидными мышцами-антагонистами, они стимулируются в должной степени, включая плечи и сами трапециевидные мышцы, и на большую грудную мышцу приходится меньше нагрузки. Конечно, в случае пауэрлифтинга или тяжелой атлетики вес поднимается с использованием всего тела, независимо от стимуляции мышц-агонистов. Однако имейте в виду, что силовые тренировки стимулируют мышцы для совершенствования внешнего вида вашего тела и увеличения мышечной массы, а не являются упражнениями, направленными на увеличение силы для подъема больших весов.

Эта книга посвящена созданию здорового тела путем работы над увеличением мышц. Она поможет понять принципы движения тела и анатомические функции мышц, чтобы вы могли правильно выполнять упражнения и предотвращать возможные травмы опорно-двигательной системы.



ГЛАВА

# 2

---

**Почему  
необходимо  
заниматься  
силовыми  
тренировками?**