

МАРСЕЛЬ ДОЛЛ

50

УПРАЖНЕНИЙ

**ТРЕНИРОВКА
С НАГРУЗКАМИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 796.4
ББК 75.6
Д64

50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte:
Einfach – effektiv – überall durchführbar
Marcel Doll

Долл, Марсель.
Д64 50 упражнений : тренировка с нагрузками / Марсель Долл ; [перевод с немецкого А. А. Каминской]. – Москва : Эксмо, 2025. – 144 с.: ил. – (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-166042-0

Хотите получить максимальный результат от своих тренировок?

Узнайте, как правильно подбирать нагрузки и выполнять упражнения, чтобы эффективно укреплять мышцы и сжигать жир.

Эта книга – это не просто руководство по тренировкам, это ваш личный тренер, который будет всегда рядом и поможет вам достичь своих целей.

УДК 796.4
ББК 75.6

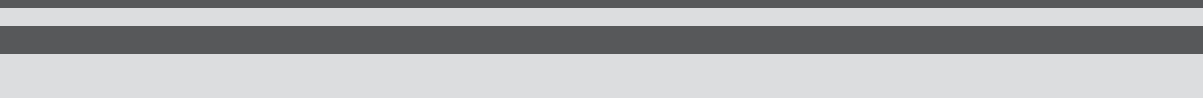
ISBN 978-5-04-166042-0

© Перевод с немецкого, Каминская А.А., 2023
© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner
Verlagsgruppe GmbH
© В коллаже на обложке использованы фотографии
и иллюстрации:
Dmitry Kostrov, Romariolen, Cherstva, Ian Lesogor /
Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

6	Тренировка с нагрузками
8	Зачем нужны упражнения с весом тела?
9	Путь к успеху через тренировки
12	Как построены тренировки
14	6 простых упражнений для мобилизации
15	Растяжка для лучшего восстановления
18	Тренировки
120	Упражнения
141	Реестр упражнений

Тренировка с нагрузками





Зачем нужны упражнения с весом тела?

Услуги лучшего тренажерного зала в прямом смысле этого слова всегда с нами — это возможность воспользоваться весом собственного тела. Упражнения с весом тела становятся все более популярными среди тех, кто ищет эффективные тренировки, но не хочет использовать оборудование. И именно это сейчас самый тренд! Будь то дома, на улице, в парке, в гостиничном номере или даже в тренажерном зале — упражнения с весом тела можно делать в любое время и в любом месте.

В каждом городе существует множество возможностей для таких тренировок — от классического тренажерного зала до многочисленных фитнес-клубов. Наше тело уже включает в себя все необходимое для тренировки. Но упражнения со своим весом так же эффективны или, возможно, даже более эффективны, чем со специальным оборудованием, которое предлагает рынок? Если в ваши цели не входит становиться бодибилдером, то я скажу вам «да». Гимнасты — яркий пример эффективности упражнений с весом тела. Их атлетическое сложение является тому прямым доказательством, потому что с незапамятных времен в этом виде спорта тренируются почти исключительно с собственным весом тела.

Стройный и сильный

Приседания, отжимания, наклоны, шаги с выпадом — типичные упражнения для тренировки с весом тела. Все эти упражнения объединяет одно: они одновременно задействуют несколько групп мышц. К примеру, посмотрим на отжимания. Чтобы вы могли удерживать опорное положение и противостоять силе тяжести, мышцы ног, ягодиц, туловища и плеч должны быть все напряжены. При помощи мышц грудной клетки и плеч вы опускаете туловище вниз, а затем отталкиваетесь и поднимаете его вверх. Нет ни одной мышцы, которая не была бы задействована в этом упражнении. И это применимо ко всем упражнениям из этой книги. Активное задействование мышц означает, что они все заряжаются энергией во время тренировки. И конечно, с помощью упражнений с весом тела сжигается много калорий!

Функционально и доступно

Для некоторых читателей упражнения из этой книги не будут открытием. Но даже если вы впервые тренируетесь с весом тела, многие упражнения покажутся вам знакомыми, потому что с самого момента рождения наш вес всегда с нами и бросает вызов гравитации. Любое движение тела — это тренировка различных групп мышц. Встаете ли вы со стула, поднимаете что-то или идете по лестнице, все ваши повседневные движения — это напряжение мышц. Но и это не все: вы еще и сами ответственны за стабилизацию своего тела во время движения. Позвольте мне проиллюстрировать это на одном простом примере: повернитесь вокруг себя. Какие мышцы вам приходится задействовать, чтобы выполнить это движение? Вы двигаетесь, используя переднюю и заднюю часть бедер, ягодиц и икроножные мышцы. А теперь представьте, что было бы, если бы не было мускулов, которые стабилизируют ваши ноги изнутри

и снаружи. Вы бы потеряли равновесие и просто опрокинулись. Каждое наше движение работает только благодаря сложной и высокоразвитой работе наших мышц. Следовательно, можно назвать тренировку функциональной, если она помогает нам совершать наши повседневные движения. Как вы уже знаете, упражнения с весом тела тренируют много мышц одновременно — таким образом, тело работает как единое целое. В то время как одни мышцы работают динамически, другие выполняют стабилизирующую функцию. Во время традиционной силовой тренировки эту стабилизирующую функцию зачастую выполняет тренажер. Какую из двух видов тренировок можно назвать более функциональной?

Тренируйтесь безопасно!

Безусловно, каждый вид спорта несет в себе определенный риск получения травмы. Но я могу заверить вас, что тренировка с весом тела является одной из самых безопасных форм упражнений. Единственное сопротивление, с которым вы работаете, — это вес вашего собственного тела. Таким образом, в отличие от традиционной тренировки с отягощениями риск перегрузки значительно ниже. Практически каждое упражнение с весом тела имеет несколько вариантов, так что вы можете постепенно регулировать интенсивность в соответствии с вашим уровнем физической подготовки.

Тренируйтесь всегда и везде

Следует признать, что нам не всегда легко включить очередную тренировку в наше загруженное расписание. Тем не менее упражнения с весом тела позволяют вам решить эту проблему, ведь их гораздо проще внести в свой распорядок дня. Во время тренировки вы можете находиться где угодно — дома, на улице или в путешествии. Ваш личный тренажерный зал всегда с собой! Что же касается времени, которое занимает тренировка: в зависимости от типа упражнений вам потребуется от 15 до 45 минут. Но я уверяю вас, что это время, потраченное на себя, стоит того!

Сэкономленные деньги и время в пути

На тренажеры можно потратить целое состояние. Многие со мной согласятся. На протяжении многих лет в некоторых домах складывается оборудование для тренировок. Вместо того чтобы помочь хозяину достичь лучшей физической формы, эти устройства просто стоят в квартире, покрываясь пылью. В будущем вы можете сэкономить деньги, потому что для упражнений с весом тела вам понадобится только то, что у вас всегда с собой — ваше тело. Помимо этого можете забыть о необходимости поездок в спортзал, ведь вы можете тренироваться в любом месте, где вам удобно.

Путь к успеху через тренировки

Почему иногда кажется, что некоторые люди с легкостью достигают своих целей, в то время как другие продолжают терпеть неудачу в своих спортивных задачах? Следующие принципы являются ключевыми для достижения успеха в любой тренировке.

Упражняйтесь регулярно

Вода камень точит. Недаром это правило идет первым в моем списке принципов. Как вода точит камень, так и регулярные тренировки придают форму телу. Сделайте тренировку частью своего образа жизни. Я не имею в виду, что каждый должен идти по пути профессионального спортсмена, скорее тренировка должна занять важное место в вашей жизни. Время, которое необходимо потратить каждую неделю на упражнения, гораздо меньше, чем вы, вероятно, предполагаете, и я убежден, что вам удастся включить тренировки в свой плотный график. Как вы уже знаете, одна тренировка занимает всего от 15 до 45 минут. Я рекомендую вам две-три тренировки в неделю. Вы всегда можете дополнить упражнения с весом тела тренировкой на выносливость, например выходить на пробежку или ездить на велосипеде.

Выполняйте все движения правильно

Во время тренировки вы всегда должны следить за тем, насколько правильно выполняете упражнения. Это важно по двум причинам: во-первых, таким образом ваша тренировка становится более эффективной, а во-вторых, вы избегаете неправильных нагрузок. Все упражнения в главе 3 представлены не только в виде иллюстраций, но и сопровождаются описанием того, как выполнять движения шаг за шагом. Скорость движения играет большую роль в правильном выполнении упражнений. Поэтому контролируйте темп, когда выполняете динамические упражнения. Следует избегать ненужных взмахов руками или ногами.

Время от времени может быть полезно тренироваться перед зеркалом. Таким образом вы можете самостоятельно контролировать правильность выполнения движений. Со временем у вас разовьется чувство правильного выполнения упражнения. Что еще важно: прислушивайтесь к ощущениям своего тела. Если при выполнении упражнения вы чувствуете себя плохо, перепроверьте, правильно ли вы выполняете движение. В этом вам помогут иллюстрации и прилагающееся к ним описание упражнения. Если это не поможет, возможно, вам подойдет альтернативное упражнение.

Выберите правильную интенсивность тренировки

Для эффективной тренировки необходим стимул, он придаст эффективности тренировкам. Однако что это означает на практике? Ответ таков: нужно найти золотую середину между недостаточным и чрезмерным. Упражнения должны стать для вас вызовом. Без усилий также не будет прогресса в тренировках. После каждой тренировки задумайтесь, действительно ли она заставила вас выйти из вашей зоны комфорта?

Чтобы вы могли в любое время увеличить или уменьшить уровень сложности, я распределил все тренировки по уровням сложности — от 1 до 3. Таким образом, вы всегда можете регулировать интенсивность своей тренировки в соответствии с вашим прогрессом. Только имейте в виду, что завышенные амбиции здесь неуместны. Слишком высокая интенсивность, как и слишком низкая интенсивность,

пользы не принесет. Если вы понимаете, что не можете выполнять упражнения в течение указанного времени или вам не удастся выполнить указанное количество повторений, я рекомендую вам сначала выбрать тренировку с более низким уровнем сложности. Вы ощутите прогресс и, следовательно, уже вскоре сможете увеличить интенсивность. Возвращаясь к предыдущему принципу тренировки, хочу подчеркнуть, что качество выполнения упражнений стоит превыше всего. Не пытайтесь любой ценой достичь указанного времени или количества повторений, если за счет этого страдает качество выполнения упражнения. Но и не забывайте развиваться, отталкиваясь от вашего уровня подготовки.

О важности разнообразия

Эта книга предназначена для того, чтобы сделать ваши тренировки достаточно разнообразными. 50 тренировок не разовьют у вас привычку к тренировкам. Наша мускулатура постоянно нуждается в новых стимулах и, следовательно, в том, чтобы тренировки были разнообразными, только так вы достигните прогресса. Наши мышцы быстро привыкают к стрессу. Однако это очень полезное свойство не переносится на привычку к тренировкам. Новые упражнения, повышение интенсивности, разное количество повторов, сокращение времени перерывов, разные наборы упражнений и их количество — и это еще не все примеры — добавляют разнообразия в тренировки. Каждая тренировка имеет свою привлекательность. Я уверен, что и вы будете благодарны этому разнообразию, потому что таким образом вы преодолете любое нежелание тренироваться.

Не забывайте восстанавливаться

Мы уже поговорили о правильной интенсивности тренировок. Теперь мы подошли к не менее важной части тренировочного процесса: восстановлению. Независимо от того, выполняете ли вы короткую растяжку после тренировки, просто расслабляетесь, лежа на спине, или даже ходите в сауну, тренировка и восстановление после нее неразрывно связаны между собой. Уделяйте этому внимание. Принцип «чем больше, тем лучше» в этом плане не работает. Тренируясь, вы создаете интенсивный тренировочный раздражитель для своих мышц. В процессе последующего восстановления происходят необходимые процессы адаптации на физическом уровне. Правильное восстановление поможет достичь долгосрочного успеха в тренировках.

Цель поставлена — цель достигнута

Чего вы хотите достичь? Возможно, вы еще не сформулировали свою цель в отношении тренировок. Но что-то заставляет вас хотеть достичь результата. Задайте себе вопрос, каковы ваши конкретные цели в отношении вашей физической формы? Вы хотите сбросить несколько килограммов? У вас недостаточно подтянутый живот? Хотите накачать мышцы плеч, чтобы они приобрели красивую форму? Или просто хотите вернуться в былую форму? А может, вам требуется больше движения после сидячей работы за компьютером? Цели могут быть самыми разными. Узнайте, что движет вами. Мой совет: конкретно сформулировав

свою цель, запишите ее на бумаге, и, самое главное, отметьте какой срок вы даете себе на ее достижение. Также обратите внимание на то, что мотивирует вас реализовать свою идею. Короче говоря, по какой причине вы желаете достичь этой цели? Как только вы запишете цель, постоянно держите ее в поле своего зрения. Положите лист бумаги на кухонный стол, повесьте его на стену или положите в карман, чтобы он был все время у вас под рукой. Если ваша мотивация ослабевает, возвращайтесь к своей цели, вспоминайте, почему вы начали тренироваться. Я уверен, с помощью этих маленьких трюков вы легче достигнете своей цели.

Концентрация — это все

Во время тренировки только одно имеет значение, а именно сама тренировка! К сожалению, я слишком часто наблюдаю в зале, что тренирующиеся далеки от сосредоточенности во время тренировки. При этом смартфон — это главный убийца концентрации. Во время тренировки у него может быть только одна задача: функция таймера для отслеживания времени нагрузки во время упражнений. Полностью сконцентрируйтесь на тренировке. Вы должны сфокусировать внимание на своем теле, что является основным требованием для правильного выполнения упражнений.

Как построены тренировки

Любой метод обучения требует структуры. Тренировка начинается с небольшой разминки. Затем следуют упражнения, которые активизируют кровообращение и подготавливают организм к предстоящей нагрузке. И вот она, основная тренировка, в которой вы полноценно нагружаете себя. В завершение — упражнения на растяжку для большей ловкости и более быстрого восстановления.

Наборы, повторения и время нагрузки

Помимо набора упражнений интенсивность вашей тренировки зависит от других факторов, которые придают тренировке свою структуру. Думайте о них как о небольшом регулировочном винте, который вы вращаете, чтобы увеличить или уменьшить интенсивность. Во-первых, давайте начнем с количества повторений и времени нагрузки. Если вы тренируете отдельно разные стороны или части тела, например руки и ноги, то число повторений применяется только к одной стороне. Например, вы сначала выполняете боковой выпад в правую сторону 15 раз, а затем повторяете его в левую сторону с тем же количеством повторений.

Для некоторых упражнений — особенно для упражнений на выносливость или для статических удержаний, таких как упор на предплечьях или боковая стойка, — нужно ориентироваться на время нагрузки, а не на количество повторений. Это указано в каждой тренировке по соответствующим упражнениям, приведенным в таблице. Время нагрузки указано относительно каждой стороны тела.

Кроме того, в таблице тренировок после каждого упражнения или после выполнения для одной стороны тела указано время перерыва. Например, вы выполняете

приседание с указанным количеством повторений, затем делаете указанный перерыв, а затем переходите к следующему упражнению, например отжиманию.

А теперь перейдем к последовательности упражнений. Существует несколько способов комбинирования упражнений. Я предпочитаю принцип круга. В этом случае вы сначала выполняете каждое упражнение в соответствии с указанным порядком. Когда вы приступаете к последнему упражнению, то заканчиваете один круг. Затем вы снова начинаете с первого упражнения. Для каждой тренировки указывается необходимое число кругов.

Вспомогательные средства

Тренировка с весом тела не требует тренажеров. В некоторых упражнениях мы прибегаем только к вспомогательным средствам. Уверяю вас, они совершенно точно есть у вас дома. Например, для выполнения приседаний потребуется стул или аналогичный высокий устойчивый предмет, может быть, низкий столик. Но и на улице вы сможете выполнить это упражнение. При помощи скамейки в парке. Для некоторых упражнений вам понадобится полотенце. Если у вас гладкий пол, например паркет или плитка, то ноги могут скользить. Это не так страшно, когда вы делаете упражнение «Альпинист» или выпады. Для всех других упражнений я бы порекомендовал вам использовать гимнастический коврик. Это придаст вашей тренировке больше комфорта. Для того чтобы засесть время нагрузки, вам понадобится таймер. Также сейчас существуют различные приложения для смартфонов, которые можно использовать в качестве таймера.

Разминка

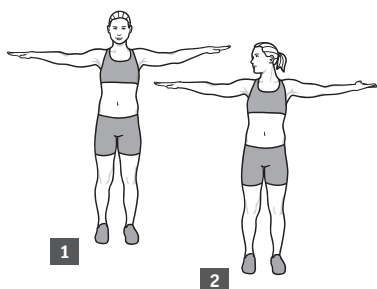
Естественно, во время тренировок с весом тела мы не используем дополнительные веса. Это снижает риск получения травмы во время тренировки, но это не означает, что можно отказаться от разминки. Ведь тренировка с собственным весом тела может и будет интенсивной. Чтобы вы могли получить максимум, как это бывает на тренировках в зале, и чтобы не было никаких травм, важно настроить свое тело на тренировочную нагрузку. Мобилизуйте мышцы, суставы, сухожилия и связки перед тренировкой. Это занимает всего несколько минут, и вот уже ваше тело настроено на тренировку. Возможно, у вас дома даже есть эллиптический тренажер, эргометр или беговая дорожка. Все это — хорошие способы ускорить кровообращение за 5–10 минут. Правильная разминка, конечно, возможна и без оборудования. Вот почему в этой книге вы найдете категорию упражнений, специально предназначенных для этой части тренировки. Эти упражнения являются частью процесса. Все упражнения на выносливость первого уровня интенсивности также отлично подходят для разминки. Кроме того, я собрал для вас еще шесть упражнений, которые помогут вам мобилизовать основные суставы для предстоящей тренировки. Выполняйте каждое упражнение около 30 секунд. Я рекомендую вам начинать с этих мобилизационных упражнений каждую тренировку. Неважно, какой вид разминки вы выберете, — потратите всего несколько минут, и вы извлечете еще большую выгоду из тренировки.

6 простых упражнений для мобилизации



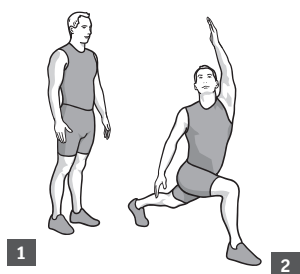
Круговые движения руками

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены. Начинайте вращение руками по кругу.



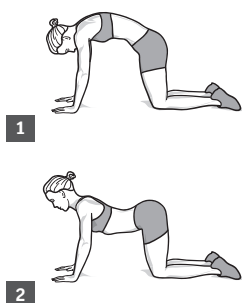
Мобилизация плеч и шейного отдела позвоночника

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вытяните руки в стороны и удерживайте их в горизонтальном положении.
2. Поочередно поворачивайте ладони вверх и вниз. Когда левая ладонь смотрит вниз, правая смотрит вверх и наоборот. Поверните голову в сторону ладони, которая направлена вниз.



Выпад с боковым наклоном

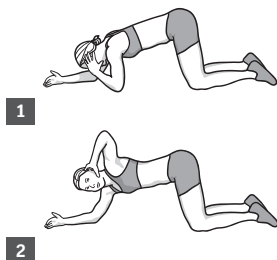
1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ноги параллельно полу.
2. Из устойчивой стойки сделайте глубокий выпад вперед. Задняя нога прямая, передняя нога согнута. Вытяните руку, противоположную согнутой ноге, вверх и наклоните туловище к выставленной вперед ноге. Выполняйте поочередно выпады правой и левой ногой вперед.



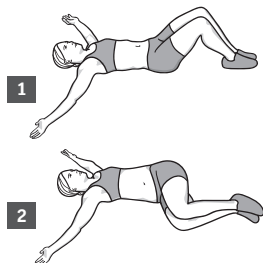
Мобилизация позвоночника в положении стоя на четвереньках

1. Принять положение стоя на четвереньках. Кисти рук расположены под плечами, колени — под бедрами. Ступни вытянуты. Наклоните подбородок к груди и передвиньте таз вверх так, чтобы спина округлилась. Втяните живот. Отталкивайтесь руками от пола.
2. Затем выпрямите позвоночник, опустите живот вниз, наклоните таз вперед ягодицами вверх. В этом движении выпрямите грудь вперед и вверх и поднимите голову. Выполняйте сгибание и разгибание позвоночника, плавно и медленно чередуя эти движения.

Мобилизация плеч и грудного отдела позвоночника



1. Принять положение стоя на четвереньках, опустить локти на пол. Локти расположены чуть ниже плеч, бедра немного дальше колен. Расположите кончики пальцев одной руки у виска. Локоть находится в воздухе.
2. Плавным движением повернитесь грудью в сторону и снова вниз. Взгляд следует за локтем.

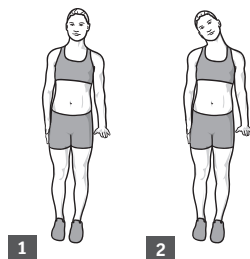


Мобилизация тазобедренного сустава

1. Примите положение лежа на спине. Соедините колени, ступни расположены на полу. Колени согнуты приблизительно под углом 90 градусов. Вытяните руки в стороны, ладонями вверх.
2. Плавным и медленным движением опустите колени поочередно в правую и левую стороны.

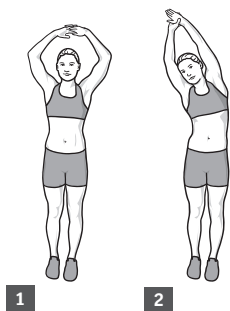
Растяжка для лучшего восстановления

После напряженной тренировки ваше тело заслуживает отдыха. Ему необходимо восстановиться, чтобы оно смогло снова быть таким же сильным во время следующей тренировки. С помощью шести упражнений на растяжку, которые я вам здесь предлагаю, вы запускаете процесс регенерации и завершаете тренировку. Упражнения на растяжку также помогут вашей вегетативной нервной системе постепенно успокоиться — сердцебиение и дыхание нормализуются, кровяное давление опустится. Растяжка имеет еще больше преимуществ: она, между прочим, снимает напряжение и повышает вашу подвижность. Однако, если у вас нет времени на то, чтобы завершить тренировку растяжкой, это не беда. В конечном счете вы достигнете своего прогресса в тренировках с помощью упражнений на силу и выносливость.



Растяжка в области шеи и плеч

1. Встаньте прямо. Руки опущены вниз, слева и справа вдоль тела.
2. Наклоните голову влево, потяните ладонь правой руки осторожно вниз к земле. Сохраняйте это положение 30 секунд, затем выполните то же упражнение с другой рукой.



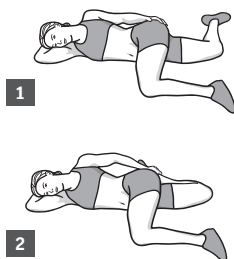
Растяжка боковой стороны корпуса тела

1. Встаньте прямо. Вытяните руки вверх.
2. Обхватите левой рукой запястье правой руки. Наклоните туловище влево. Следите за тем, чтобы таз оставался на месте. Левая рука слегка тянет туловище в сторону и вверх, тем самым как бы растягивая правую сторону туловища вверх. Сохраняйте это положение 30 секунд, затем выполните то же упражнение для другой стороны.



Растяжка задней части бедра и икр

Из положения стоя выставьте пятку вперед так, чтобы бедра не двигались. Передняя нога вытянута, задняя слегка согнута. Поставьте обе руки на пояс и наклоняйте верхнюю часть тела вперед до тех пор, пока не почувствуете растяжение в задней части бедра и икре вытянутой ноги. Удерживайте положение в течение 30 секунд, затем выполните то же упражнение для другой стороны.



Растяжка мышц тазобедренного сустава/бедер

1. Примите положение лежа на боку и подложите под голову руку. Согните под прямым углом ногу, которая находится сверху, и передвиньте ее вперед. В этом положении тазобедренный и коленный суставы образуют угол приблизительно 90 градусов. Согните нижнюю ногу также под прямым углом и расположите ее так, чтобы бедро и туловище образовывали одну линию.
2. Теперь свободной рукой возьмитесь за голеностопный сустав нижней ноги. Потяните ступню в сторону ягодиц до тех пор, пока не почувствуете заметное растяжение в передней части бедра. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд, затем перевернитесь на другой бок и выполните то же упражнение для другой стороны.