

СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

А Л Е К С Е Й   Д М И Т Р И Е В

# АТЛЕТИЗМ БЕЗ ЖЕЛЕЗА

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ

ХОЧУ ВСЕГДА  
БЫТЬ В ФОРМЕ!



А Л Е К С Е Й   Д М И Т Р И Е В

# АТЛЕТИЗМ БЕЗ ЖЕЛЕЗА

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ

Москва «ЭКСМО»

2006

**УДК 796.4**  
**ББК 75.6**  
**Д53**

**Дмитриев А.**  
**Атлетизм без железа. - М.: Изд-во Эксмо. 2006. - 96 с.**

**ISBN 5-699-07897-5**

Разработанная автором система упражнений, которой он делится с читателями, проверена им на собственном опыте. Выполняя регулярно простые упражнения. Алексей из болезненного юноши, состоявшего на учете у кардиолога и невропатолога, имея несовместимые с физической нагрузкой диагнозы врачей, добился улучшения здоровья. внешности и настроения. «Пропалс митрального клапана ушел в небытие, исчезло два из трех нарушений ритма сердца. Да и в целом я стал крепче. Чего и вам желаю».

**Стремитесь к совершенству!**

**УДК 796.4**  
**ББК 75.6**

**ISBN 5-699-07897-5**

**© Текст. Дмитриев А., 2004**  
**© Оформление. ООО Издательство**  
**«Эксмо». 2004**

# ПОЧЕМУ Я РЕШИЛ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

*В детстве я был достаточно болезненным - с двух лет состоял на учете у кардиолога, с двенадцати - у невропатолога, каждую зиму - в обязательном порядке - грипп, а в период с первого осеннего похолодания по конец весны - насморк. Хотя и летом на всякий случай не расставался с носовым платком.*

*Стоит ли говорить, что меня все время освобождали от занятий физкультурой. Результат? Тщетность попыток родителей поправить мое здоровье при помощи витаминов, разных народных рецептов и различных бальзамов типа «Биттнер».*

*Из всего вышеизложенного, думаю, можно сложить некоторое впечатление, а точнее, сделать некоторые выводы о традиционном подходе традиционной медицины и врачей. Дескать, не выдался здоровьем - сиди и не дергайся, а то хуже будет. Но я решил пойти им наперекор - сперва выпрашивал у учителя физкультуры поиграть со всеми в волейбол, затем - в баскетбол и, хотя быстро уставал, решил начатого не бросать.*

*Через неделю-другую я подумал - а почему я могу двигаться только на уроках физкультуры, два раза в неделю? Я стал делать зарядку по утрам, начал приседать и отжиматься от пола. Поначалу, наверное, на это было смешно смотреть со стороны - выгнутая спина и трясущиеся руки уже на втором подъеме с пола.*

Но вот через два месяца на брошенное кем-то из одноклассников: «Да ты и разу от пола не отожмешься!» - я демонстративно отжался десять раз! И был чрезвычайно горд своим достижением.

На достигнутом я останавливаться не стал - с неохотного согласия родителей я записался в атлетический зал. Стал бодрее, веселее, появился румянец на лице. Вот только болеть я стал не намного реже. Поэтому через каждые месяца два занятий я невольно вынужден был по столько же «сачковать», восстанавливаясь после простуды. Летом же не занимался из-за невыносимой жары и запаха пота, стоявшего в зале, поэтому и не добился сколь-нибудь выдающихся результатов. Но не только из-за долгих пропусков. Коллеги по залу удивлялись: уходит последним, а в итоге....

Примерно через год, *проходя медкомиссию по первому вызову в военкомат, я попал к генетику. Врач объяснила мне, в чем дело - у меня оказался синдром соединительно-тканной дисплазии*, и по этой причине, а еще, возможно, из-за возраста (мне тогда было пятнадцать лет) у меня ничего не получалось.

*Кардиолог во время комиссии направил меня в областной кардиодиспансер.*

Молодая врач, увидев мою электрокардиограмму с тремя нарушениями ритма, после слов матери, что, вот, мол, занимается сын, округлила глаза и начала выражаться непонятными мне тогда терминами и, *подытожив свою пылкую речь, раз и навсегда запретила мне даже смотреть в сторону гантелей.* Я приложил немислимые

усилия, чтобы одиноко скатывающиеся слезинки не превратились в водопад Как я был зол и обижен....

***Это было несправедливо!***

***Ведь раньше нарушений было четыре, а пролапс митрального клапана уменьшился на два миллиметра!***  
Я пытался доказать это матери, но она и слышать ничего не хотела. Врач сказал, значит, все....

Прошло полгода. Мне вовсе не перехотелось стать сильнее физически, а заодно и стройнее. Ведь я начал ловить на себе заинтересованные взгляды девчонок, хотя и редкие. И я стал думать, чем бы заменить спортзал, ведь приседаний и отжиманий катастрофически не хватало. Я было занялся бегом, чтобы укрепить ноги и повысить выносливость, но опущение правой почки, появившееся после двух месяцев ежедневных пробежек (мнение врачей - следствие синдрома СТД), заставило меня прекратить это занятие.

И на меня снизошло вдохновение - ***проштудировав некоторое количество специализированной литературы и сопоставив прочитанное со своим личным опытом, я разработал целую систему упражнений, позволяющих, пусть и не на все 100%, заменить атлетический зал.*** Причем без финансовых и больших временных затрат! ***Теперь я хочу поделиться этим с вами.***

Спустя некоторое время я восстановил наработанное за время занятий в зале и продолжаю заниматься по сей день.

*И хотя синдром СТД не позволяет быстро достичь желаемых результатов, все равно - пусть медленно, но я возьму свое.*

*Да, а как мое здоровье? Пролапс митрального клапана ушел в небытие. Исчезло два из трех нарушений ритма сердца. Да и в целом я стал крепче. Чего и вам желаю.*

*С уважением, Алексей Дмитриев*

# ВВЕДЕНИЕ

Как вы уже поняли, прочитав данную книгу, вы сможете набрать или сбросить вес и развить мышцы, занимаясь, где и когда вам будет удобно. По поводу набрать и сбросить... В книге я дам несколько простых советов по диете, соблюдение которой положительно скажется на темпе наращивания мышечной массы и избавления от излишков жировой ткани, если таковые имеются.

В первой части я попытаюсь объяснить, в чем отличие атлетизма от тяжелой атлетики, что нужно знать человеку, решившему сделать себя сильнее и красивее, причем не только физически. Вам ведь знакома пословица «в здоровом теле - здоровый дух». А развитие физическое - это также развитие души и личности. По крайней мере так считали древнегреческие атлеты, к пропорциям телосложения которых стремились во все времена. Расскажу о факторах, влияющих на процесс обретения красоты и силы; приведу идеальные (насколько таковыми могут считаться) соотношения различных частей тела и дам общие советы начинающим.

Вторая часть отведена непосредственно упражнениям, выполняя которые вы сможете добиться желаемых



результатов. Догадываясь, что у многих лежат где-нибудь под диваном или в кладовке гантели (сам недавно нашел гантели двоюродного брата), я также опишу общеизвестные упражнения с их применением, способные разнообразить занятия.

В третьей части, как упоминал ранее, расскажу о наиболее подходящем питании не только спортсмену, но и любому другому человеку.

В заключительной, четвертой, части я изложу некоторые факты и наблюдения, взятые из личного опыта или же когда-либо услышанные (увиденные), прочитанные мною. Я надеюсь, они покажутся вам весьма интересными и принесут пользу. В процессе изложения я постараюсь не нагружать вас излишними специальными терминами и формулами, а напротив, кратко, ясно и понятно расскажу вам о том, как сделать себя и свою жизнь лучше.

Запомните: принимают себя такими, какие они есть, только слабые люди, не способные или не желающие сделать себя лучше.

Но вы ведь не один из них?!

# ЧАСТЬ 1

Не хочу уподобляться другим авторам, пишущим на эту тему, и поэтому не буду рассказывать историю этого вида спорта. Я просто считаю это лишним - никакой пользы оно вам не принесет. Скажу лишь, что атлетизм - один из древнейших способов физического развития, который постоянно развивался и продолжает совершенствоваться по сей день.

Польза от занятий огромна: помимо того, что вы станете стройнее и сильнее, вы также значительно оздоровите свое сердце и легкие, укрепите нервную систему, повысите иммунитет и жизненный тонус. Это не пустые слова! Я проверил это на себе!

Даже если вы уже горите желанием схватиться за гантели, не спешите - начав с рывка, вы себе только навредите. Начинать необходимо постепенно.

Но сначала давайте проведем линию между атлетизмом и тяжелой атлетикой и выясним, чем же хотим заниматься. Атлетизм (бодибилдинг) ставит целью наращивание мышечной массы, приобретение рельефной мускулатуры. Тяжелая атлетика делает основную ставку на развитие силы.

Нет-нет, я вовсе не хочу сказать, что атлетизм не сделает вас сильнее, а тяжелая атлетика не поможет увеличить объем мышц. Просто приоритеты у этих схожих видов спорта

разные. Из этого и вытекают различия в методиках тренировок.

Тяжелоатлеты работают с предельными или околопредельными весами, поднимая определенный вес 1-2, иногда - 3 раза. Это позволяет сделать мускулатуру способной выдерживать большие нагрузки, но в течение кратковременного периода. Но не только. Замечено общее снижение выносливости при продолжительных нагрузках: будь то бег или любое другое подобное занятие. Поэтому тяжелой атлетикой занимаются люди, участвующие (или желающие принять участие) в различных соревнованиях по двоеборью, троеборью и им подобным

Интересный факт: спортсмены, прилагающие больше усилий на развитие какой-либо одной группы мышц (например, мышцы ног), все же показывают одни из лучших результатов, скажем, по жиму лежа (мышцы груди).

Атлетизм, напротив, развивает выносливость и устойчивость к длительным нагрузкам. Отсюда и комплексы упражнений: 10-12 (иногда 15 и больше) упражнений (отжиманий, подтягиваний и пр.) по 10-15 подходов.

С этим вроде разобрались.

Итак, если вы уже решили для себя, что это слишком хороший шанс сделать себя лучше, чтобы им не воспользоваться, - поздравляю.

Что же будет полезно знать человеку, решившему

заняться атлетизмом?

Даже не надейтесь, что через месяц-другой или даже через год вы станете похожим на Арнольда Шварценеггера. Хотя это в принципе возможно, если вы будете ведрами употреблять различные анаболические препараты. Тех, кто не знает, вынужден огорчить: преимущественное большинство из них небезопасно и может вызвать нарушения многих физиологических функций организма - от тошноты до импотенции. Безвредны лишь единицы, но они, как правило, на порядок дороже остальных. Советую заменить химические препараты природными, но об этом в III части книги.

Как я уже отмечал, резко начинать не рекомендуется, иначе рискуете недели полторы «отдыхать» - не привыкшие к нагрузкам мышцы могут побаливать. А выполнять упражнения, в то же время чувствуя боль - лишь вредить организму.

Другое дело, если будете чувствовать усталость той группы мышц, с которой работаете в данный день. Лично я занимался до тех пор, пока мне не захочется спать (в спортзал ходил ближе к вечеру) или мышцы не откажутся работать. Но у каждого свои биоритмы - спустя некоторое время вы найдете подходящий темп.

Так начинал я, а поэтому и вам советую начинать, вопреки установленным правилам, не с трех-четырех дней занятий в неделю, а ежедневно, но каждый день прорабатывать все группы мышц - по одному-два подхода

на каждую группу. Так вы значительно быстрее подготовите мышцы к занятиям. Но это лишь мое собственное мнение, мне так было удобнее. После двух-трех недель (если будет трудно, можете увеличить срок) переходите на подневное тренирование, т.е., например, в понедельник тренируете руки, во вторник - ноги, в среду - грудь и тд. Поначалу я не понимал, почему все ТАК тренируются, а каждый день делал всего понемногу. Но позже стал чувствовать, что каждый день тренировать что-то одно - это оптимальный вариант.

Но это вовсе не значит, что нельзя совмещать. Например, когда я решил подкачать ноги, выглядевшие, скажем так, менее привлекательно, чем все остальное, я делал в один день упражнения для плеч и спины (и этот случай не единственен). У меня освободился день - так я смог выполнять упражнения для ног два раза в неделю.

## О подборе нагрузки.

В большинстве своем бодибилдеры сходятся во мнении, что оптимальный вес, тот, который вы сможете поднять восемь-двенадцать раз, хотя существуют системы упражнений, рекомендуемые большее количество подниманий для всех или отдельных групп мышц (живота (пресс), голени, шеи и др.). Так же работают с меньшим весом в пользу количества спортсмены в период подготовки к соревнованиям - «работают» исключительно «на рельеф». Питание в этот период также имеет свои особенности -

сводится к минимуму употребление белковой и жирной пищи.

Идеальным же я считаю вариант, когда человек поднимает вес семь-восемь раз и постепенно доводит до одиннадцати-двенадцати раз. Потом переходит к следующему весу (+3; +5 кг), который он может поднять не более семи-восьми раз и постепенно приходит к десяти - двенадцати подниманиям, потом добавляет 3-5 кг и т.д.

Темп выполнения упражнений также имеет немаловажное значение. Дело в том, что при разном темпе выполнения того или иного упражнения (быстром или медленном) большую нагрузку получают разные мышечные волокна (называемые желтыми и красными). При медленном выполнении, с максимальной амплитудой движения, мускулы более работают на наращивание массы, чем на создание рельефности. При быстром, причем необязательно с большой амплитудой, - наоборот. Используя этот факт, вы сами сможете выбрать подходящий темп или их комбинацию.

Я очень удивился, прочитав в одной из книг о бодибилдинге о том, что на дыхание не следует обращать внимание, дышать как, как будет получаться. С этим утверждением я не согласился тогда и придерживаюсь другого мнения и сейчас.

Если сразу правильно поставить дыхание, то это поможет вам избежать многих трудностей в дальнейшем. А будете дышать беспорядочно - у вас попросту упадет

уровень производительности, будете быстрее уставать. Оптимальный вариант - вдох-выдох на одно движение (пример - жим штанги лежа. При опускании штанги к груди - вдох, при поднимании - выдох).

Приведу пример пользы правильного дыхания из собственного опыта.

В период, когда я занимался бегом, мне пришлось побывать на праздновании дня рождения одного из друзей (отмечали в баре). Непривыкший к употреблению спиртного, я слегка перебрал, закружилась голова, и я вышел на свежий воздух. Не помогло, и я, неожиданно для себя самого, начал дышать в ритме, который использовал при пробежке (его мне подсказал знакомый, уже два года занимавшийся бегом). Уже через полминуты мне стало значительно легче.

То же самое и с атлетизмом - только ритм другой, дыхание медленнее и глубже.

Перед началом занятий обязательно проведите разминку: присядьте, выгните спину, покрутите руками, головой и т. п. - это подстрахует вас от растяжений.

Что касается пауз между подходами, то здесь одного определенного мнения не существует - кто-то отдыхает полминуты, а кто-то и целых пять, и каждый считает, что делает правильно. Я же присоединяюсь к большинству и советую делать паузы в пределах сорока пяти секунд - трех минут. Если же вы занимаетесь, ожидая пока закипит чайник или окончится реклама, то «пауза» здесь вообще слово

неуместное. Конечно, при таком раскладе эффект будет меньше, но в любом случае, если вы будете сколь-нибудь регулярно заниматься, положительного результата вам не избежать. Просто идти к нему придется дольше.

Отдых же в целом, как составляющее дневного режима, имеет не меньшее, а даже большее значение, чем паузы между подходами. Знаю, что соблюдать режим в наше время довольно сложно. Но если хотите быстрее достичь результатов в наращивании мышечной массы, советую по возможности соблюдать три следующих пункта:

1. Выделять достаточное время для отдыха (сна).
2. Свести к минимуму количество стрессовых ситуаций и как можно меньше нервничать.
3. Регулярно и сбалансировано питаться.

Был у меня знакомый, который, к моему (и не только моему) удивлению, начал быстро «увеличиваться в размерах».

Я знал, что он жутко не любит «химию», и не понимал, как так получается: занимается не больше, чем остальные, а растет как на дрожжах. Я, конечно, не мог не спросить, в чем причина. Тем более что у самого дела шли не ахти.

- Вова, чем ты питаешься? Ты скоро всех ветеранов обгонишь.
- Ничего особенного - То же, что и все.
- Не хочешь делиться секретами?



- Да ничего особенного не ем. Просто сплю много. Не меньше десяти часов в сутки.

Скорее всего, он сказал правду, поскольку на тот момент окончил техникум и еще не работал - то есть времени для сна у него было предостаточно. Но повторю еще раз - у каждого человека свой организм, свои биоритмы. Наполеону Бонапарту, например, было достаточно трех часов сна в сутки.

Со вторым пунктом, наверное, и так все ясно. Излишняя нервозность и обилие стрессов отрицательно сказываются не только на состоянии нервной системы, но и на всем организме. Если в таких условиях вы сможете набрать вес, то у вас определенно будет чем гордиться.

Теперь я вкратце расскажу, что же мы будем тренировать.

В человеческом теле насчитывается более шестисот мышц, различных по строению, величине, силе и выполняемым функциям.

Атлетизм предполагает развитие далеко не всех шестисот с лишним мышц - таких, например, как мышцы языка или лица (хотя в последнем вы, конечно, можете преуспеть, если будете активно использовать мимику, поднимая на спор вес в два раза больше, чем когда-либо

поднимали до этого). Вот те группы мышц, которые обычно тренируются [в квадратных скобках приведены примеры движений с участием данных мышц]:

**1. Мышцы шеи - поворачивают и наклоняют голову.**

**2. Мышцы рук:**

*дельтовидные мышцы* (плечи) - поднимают руки вверх. Делятся на три части (переднюю, среднюю и заднюю);

*двуглавые мышцы* (бицепсы) - сгибают руки в локтях;

*трехглавые мышцы* (трицепсы) - разгибают руки в локтях;

*мышцы, вращающие кисть руки.*

**3. Мышцы спины:**

*трапецевидная мышца* - поднимает плечи к голове [пожимание плечами];

*широчайшие мышцы* - отводят руки назад [в т. ч. подтягивание на перекладине];

*длинные мышцы* - расположены вдоль позвоночника, разгибают туловище, наклоняют влево-вправо (при участии бокового пресса).

**4. Мышцы груди** - отводят руки вперед [отжимания от пола];

*межреберные; мышцы* - участвуют в акте дыхания - тренируются пассивно.

**5. Мышцы живота:**

*прямая мышца* (брюшной пресс) - многие спортсмены делят ее на две части: верхнюю (выше пупка) и нижнюю (соответственно, ниже);

*косые мышцы* - поворачивают туловище влево-вправо; вышеупомянутые

*мышцы бокового пресса*; [мышцы живота наклоняют туловище вперед и в стороны).

## **6. Мышцы ног**

*ягодичные мышцы* - отводят ноги назад [участвуют в процессе приседания, ходьбы, езды на велосипеде];

*четырёхглавые мышцы* (квадрицепсы) - разгибают ноги в коленях, отводят ноги в стороны;

*двуглавые мышцы* (бицепсы ноги) - сгибают ноги в коленях, прижимают ногу к ноге; *икроножные мышцы* (голень) - становясь на носочки, вы напрягаете эти мышцы;

*большеберцовые мышцы* (противоположны икроножным) - оставаясь стоять на пятках, поднимите стопу. В этот момент напряжена данная мышца.

А к чему стремиться?

Существует множество формул для определения идеальных пропорций тела, но я дам самую простую, не требующую сложных вычислений, таблицу.

За 100% берется объем груди. Итак, идеальные пропорции частей тела (для мужчин, разумеется) в обхвате-должны составлять:

<i>шея</i>	<i>37%</i>
<i>предплечья</i>	<i>29%</i>
<i>бицепс</i>	<i>36%</i>
<i>итмстье</i>	<i>15%</i>
<i>грудь</i>	<i>100%</i>
<i>талия</i>	<i>70%</i>
<i>таз</i>	<i>90%</i>
<i>бедро</i>	<i>53%</i>
<i>обхват бедер</i>	<i>85%</i>
<i>голень</i>	<i>34%</i>

## ЧАСТЬ 2

Ранее я рассказал, чем полезны занятия атлетизмом, а теперь объясню важность укрепления отдельных групп мышц и опишу упражнения для их развития. Итак, приступаем.

### МЫШЦЫ ШЕИ

Развитые мышцы шеи в повседневной жизни обычно маловостребованны, поэтому многие спортсмены не уделяют им на тренировках должного внимания.

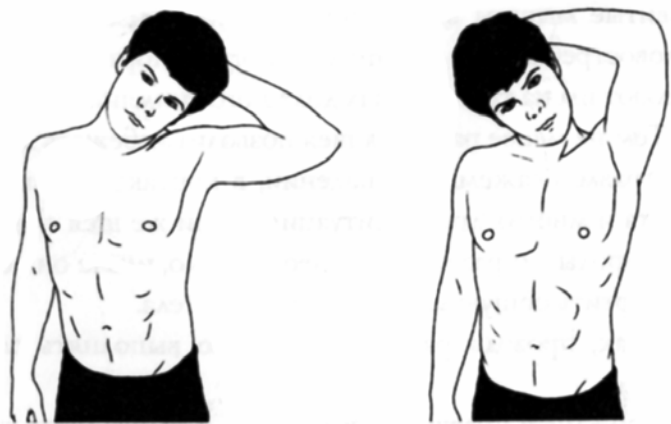
Тем не менее развитая шея позволит избежать многих травм, скажем, при падении, в контактных видах спорта и многих других ситуациях. Если же шея слабая от природы, то развивать ее необходимо, иначе она будет портить общую картину развитого тела.

Итак, проводя разминку, советую выполнять следующее:

Прижмите правую руку ладонью к голове (чуть выше уха или в височной области) и несколько раз медленно наклоните голову вправо. При этом создавайте рукой противодействие наклону с силой, при которой после 8-10 наклонов вы почувствуете усталость мышц шеи.

Передохните немного и повторите то же упражнение с левой рукой (наклоны головы влево). Можете совместить:

наклонив голову вправо, прижмите левую руку и наклоните голову влево. Затем создайте правой, наклоните голову вправо и т. д. Выполняйте упражнения с максимальной амплитудой - эффект будет больше.



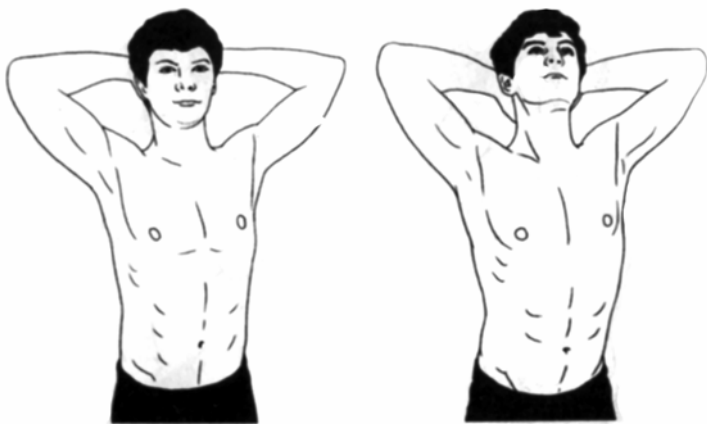
Старайтесь, чтобы количество наклонов в каждую сторону было около десяти. Хотя, если вам покажется мало, можете увеличить число наклонов, скажем, до 15. Это ваше право.

Следующее упражнение - для передних мышц шеи выполняется по тому же принципу, что и предыдущее. Прижмите руки ладонями ко лбу и наклоните голову вперед, создавая руками сопротивление наклону. Примите исходное положение и наклоните опять. Также советую делать по 8-10 наклонов.



Далее - задние мышцы шеи. Сцепите руки в замок и положите их на затылок. Что делать дальше - вы, наверное, и сами догадались. Наклоняйте голову назад и противодействуйте наклону руками.

Каждое упражнение лучше всего делать по три - четыре раза (подхода) с небольшими передышками. Поначалу вам, скорее всего, будет трудно или неудобно делать упражнения, но это только с непривычки. Спустя какое-то время станет значительно легче.



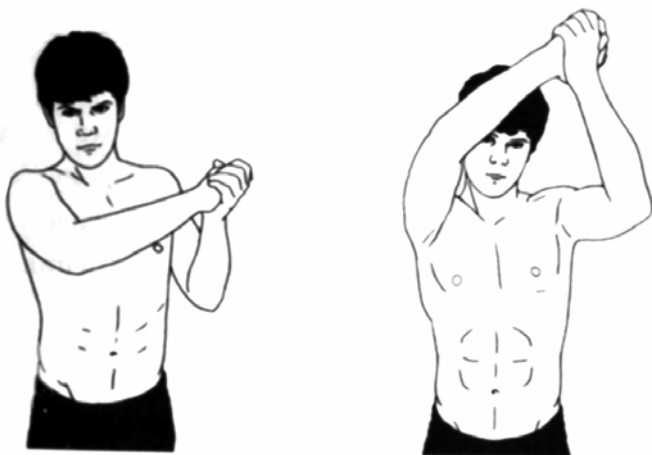


## ПЛЕЧИ

Вам ведь знакомы слова «широк в плечах»? Именно этими словами часто охарактеризовывают сильных, хорошо сложенных людей. А вам хочется стать одним из них? Тогда вот упражнения, способные развить ваши плечи.

### *Упражнение 1*

Это упражнение развивает в большей степени переднюю и среднюю части (не рекомендуется выполнять при посторонних - могут неправильно понять).



Положите запястье левой руки на внутреннюю сторону локтевого сустава правой, а затем согните правую руку, словно показываете кому-то одноименное движение. А теперь поднимайте правую руку вверх (не разгибая перед

собой) так, чтобы локоть оказался как можно выше.левой создавайте сопротивление подниманию правой руки с усилием, при котором сможете сделать восемь-двенадцать подниманий.

Повторите то же самое, поменяв руки местами.

### *Упражнение 2*

Развивает заднюю и среднюю части.

Левая рука опущена вниз, вдоль туловища. Правой возьмитесь за запястье (или чуть выше) левой руки и поднимайте левую руку вверх, отводя в сторону и сгибая в локте. Противодействия, создаваемого правой рукой (тяните вниз) должно хватить для выполнения 8-12 подниманий.



Повторите то же самое, поменяв положение рук на противоположное.

Каждое упражнение советую выполнять 4-6 раз.

## МЫШЦЫ РУК

О чем мечтают женщины? О сильных мужских руках. Чем обычно хвастаются перед друзьями, желая показать свою силу? Руками. А точнее, бицепсами, хотя трицепсы, аналогично развитые, не уступают им в силе. Начинаем?

### *Упражнение I*

Правая рука опущена, левая наложена запястьем на запястье (обхватите запястье, положите ладонь на ладонь - как вам будет удобнее). Ну а теперь согните правую руку в локте, оказывая сопротивление левой. Вернитесь в исходное положение.



Повторите движение 10-12 раз, а затем повторите, то же самое, поменяв положение рук на противоположное (левая опущена, правая сверху).

### *упражнение 2*

Это упражнение противоположно первому. Правая рука согнута в локте, левая наложена запястьем на запястье, но не сверху, а снизу. Разогните правую руку, противодействуя ей левой. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10-12 раз для каждой руки.

В этих двух упражнениях при выполнении одного действия, кроме изначально задуманного (в первом - бицепса, во втором - трицепса), тренируются также мышцы, противоположные по назначению (соответственно, в первом - трицепс, во втором - бицепс). То есть, выполняя одно движение, вы тренируете не одну, а две мышцы - одну в большей, другую в меньшей степени. Рекомендую сделать по пять-шесть подходов.

### *Упражнение 3*

Теперь о мышцах, вращающих кисть руки. Здесь все предельно просто - действия построены так же, как и в предыдущих упражнениях. Обхватите кисть одной руки кистью другой и вращайте, сгибайте в стороны, сопротивляясь одной

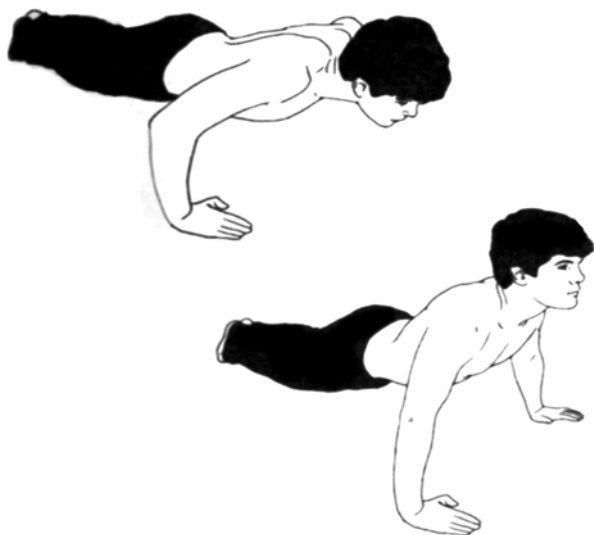
рукой действию другой и наоборот.

## **МЫШЦЫ ГРУДИ**

Как вы уже поняли, упражнения, развивающие грудь, - самые простые и известные. Это отжимания. Развивая мышцы груди, вы в большей степени, чем при выполнении других упражнений, укрепляете грудную клетку, а вместе с ней и легкие. А сильные и выносливые легкие, понятное дело, далеко не последняя статья в здоровом организме.

Что касается отжиманий, то вы добьетесь больших результатов, выполняя не простые (руки и носки ног касаются пола), а более сложные: сперва - упор ногами на табуретку, диван и т. п., а затем - поставив еще две табуретки и упершись в них руками. Это позволит увеличить амплитуду движений, а значит - повысит эффективность упражнений.

Отмечу, что отжимания также развивают плечи (больше - переднюю часть) и руки (в частности, трицепс).



Если вы стеснены в пространстве, можете выполнять следующее.

Сцепите перед собой руки в «замок». Отведите правый локоть назад («замок» чуть ниже правого плеча). Теперь, действуя правой рукой и создавая сопротивление-левой, переместите «замок» к левому плечу. Затем наоборот, действуя левой и сопротивляясь движению правой рукой, переместите «замок» вправо. В каждую сторону 8-12 движений.

## МЫШЦЫ ЖИВОТА

Развивая брюшной пресс, вы избавитесь от лишних жировых отложений на животе (если таковые имеются), а в хорошо развитом состоянии будут видны квадратики мышц. Кроме того, укрепив мышцы живота, вы поддержите и защитите некоторые внутренние органы.

Естественно, обычные упражнения (поднимания и положения лежа в положение сидя) дадут гораздо меньший результат, чем приведенные мною ниже. И времени заберут больше. Кратко приведу пример из собственного опыта.





В свое время я, делая данное упражнение, прибавлял по пять подниманий, и в итоге через два месяца я легко делал триста подниманий. Это чистая правда. Поэтому куда целесообразнее делать следующее:

*Упражнение 1* Развивает верхний пресс.

Сядьте на табурет, ноги, вытянув, закрепите (засуньте под диван, положите на них что-нибудь тяжелое). Теперь прогнитесь назад, как можно ниже. Затем согнитесь, приближаясь как можно ближе к ногам. И так, пока не почувствуете ярко выраженную усталость.

Сделайте три-четыре подхода.



## *Упражнение 2*

Развивает верхний и нижний пресс.

Лежа на полу (диване, кровати) сгибайтесь, стремясь и верхней, и нижней частями тела к вертикали относительно пола. Если трудно держать ноги прямыми, сгибайте их в коленях.

Выполняйте до появления ярко выраженной усталости. Также три-четыре подхода.

## *Упражнение 3*

Развивает нижний пресс.

Лежа на полу, поднимайте ноги до вертикального положения, хотя будет лучше, если вы подтяните их ближе к себе. В отличие от предыдущего упражнения сгибать ноги в коленях не рекомендуется. Те же три-четыре подхода.



#### *Упражнение 4*

Развивает боковой пресс.

Лежа на боку (на полу, диване), с закрепленными ногами, попытайтесь оторвать от пола верхнюю часть туловища, напрягая боковые мышцы пресса. Даже если V вас это не получится, мышцы будут тренироваться за счет статистического напряжения (об этом немного позже). Выполняйте столько же, сколько и предыдущие упражнения.



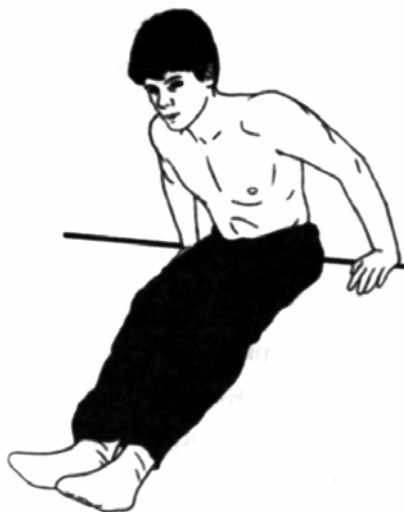
## МЫШЦЫ СПИНЫ

Развитие спины - едва ли не самая приоритетная задача атлетизма, поскольку эти мышцы защищают основную часть позвоночника. Кроме того, к спине крепятся почки. А пiske вы будете иметь меньше шансов надорваться в случае, если вам придется потягать мешки с цементом или картошкой.

### *Упражнение 1*

Поставьте табуретку, повернитесь к ней спиной. Упритесь в нее руками и сядьте на пол, вытянув перед собой ноги. А теперь поднимайте тело, опираясь руками на табуретку.

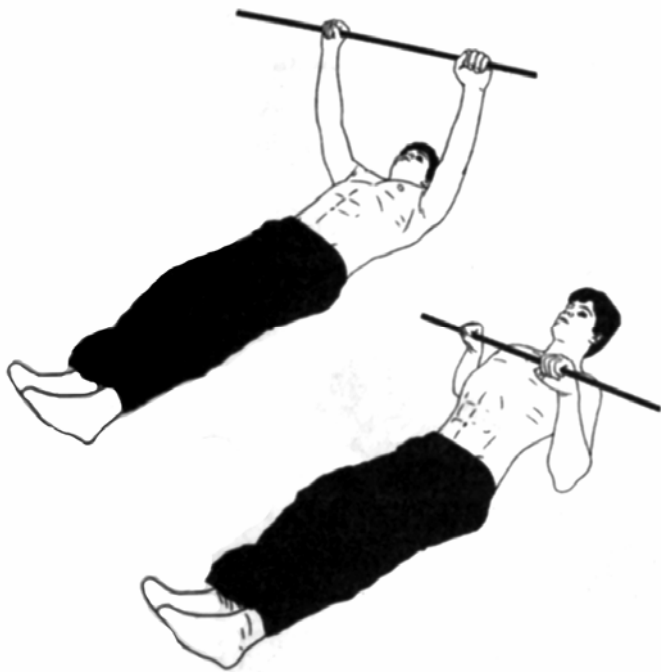




### *Упражнение 2*

Вам понадобятся два стула и какая-нибудь палка, кусок водопроводной трубы и т. п.

Положите палку на поставленные на расстоянии примерно 70 сантиметров стулья, спинками друг к другу. Лежа на полу, возьмитесь за палку руками и поднимайте туловище к ней (пола касаются только пятки).



Если у вас старые или неустойчивые стулья, лучше отказаться от выполнения этого упражнения - есть риск поломать их или, опрокинув стул, самому упасть на пол.

### *Упражнение 3*

Лежа на диване с закрепленными ногами (лицом вниз, верхняя часть туловища свисает над полом), наклонитесь вниз, затем прогнитесь в пояснице и поднимитесь вверх (ноги неподвижны). Можно также выполнять упражнение, лежа нижней частью живота (тазом) на табуретке или стуле, при этом ноги закрепить у пола.



### *Упражнение 4*

Возьмитесь правой рукой за запястье левой (кисти рук находятся ниже правого плеча).

Отводите локоть левой руки влево и назад, а правой, с

несколько меньшей силой, тяните вправо и назад. Вернитесь в исходное положение. После 8-12 движений повторите для другой руки.

Все три упражнения выполнять до появления ярко-выраженной усталости, по три-четыре подхода каждое.

## **МЫШЦЫ НОГ**

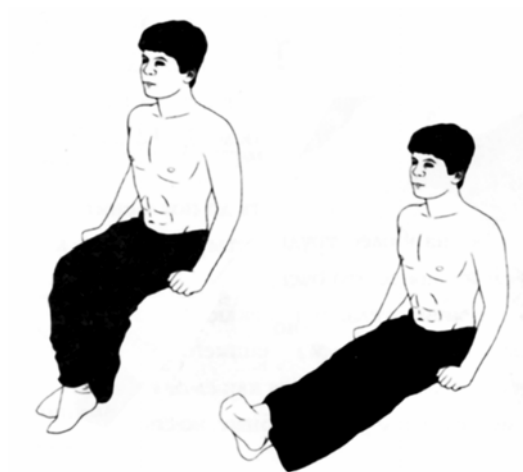
Ноги, наверное, наиболее трудно развить в домашних условиях. Тем не менее это очень важный элемент гармоничного развития тел;», и не включать тренировку этой группы мышц в систему домашнего атлетизма было бы непростительно. Поэтому я как смог подобрал упражнения, может, в чем-то неудобные, но способные укрепить ваши ноги.

### *Упражнение 1*

#### **Квадрицепс**

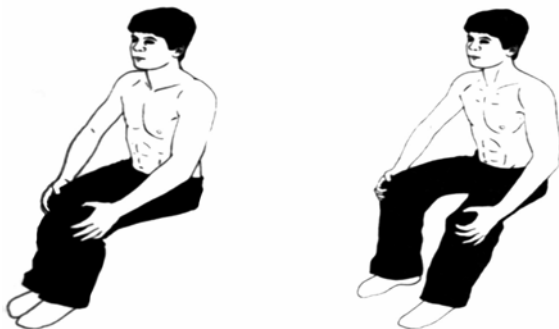
Сядьте на табурет так, чтобы ноги (согнуты в коленях под углом 90 градусов) не касались пола (будут касаться - подложите под себя что-нибудь, например, книги или подушки). Положите лодыжку правой ноги на лодыжку левой. Теперь разогните левую ногу, сопротивляясь движению правой (напрягаете бицепс правой ноги) с усилием, при котором сможете выполнить „е более 8-12 разгибаний.





### *упражнение 2*

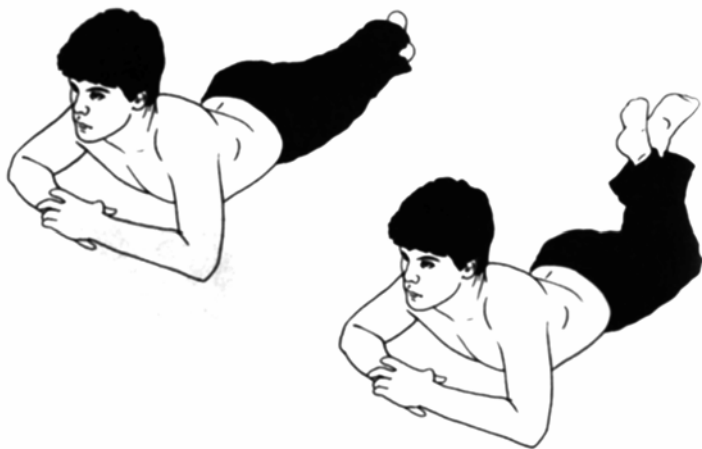
Сядьте на табурет (стул, диван), ноги вместе. Упритесь руками с внешних боковых сторон коленей. Разводите ноги в стороны, создавая сопротивление руками те же 8-12 раз.



## **Бицепс**

### *Упражнение 1*

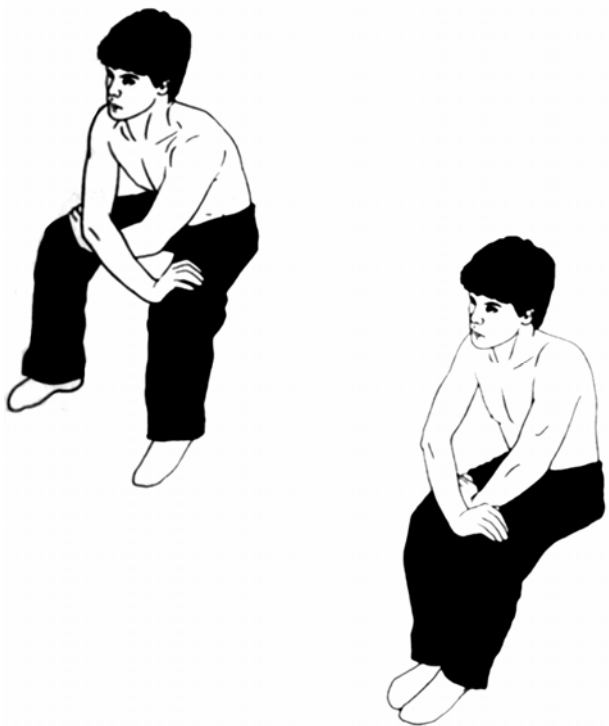
Лягте на живот, лодыжку правой ноги положите на лодыжку левой. Сгибайте левую ногу, создавая сопротивление правой, 8-12 раз.



### *Упражнение 2*

Сядьте на табурет, ноги расставлены в стороны. Упритесь руками с внутренних боковых сторон коленей.

Сводите ноги вместе, сопротивляясь руками движению, 8-12 раз.



## ***Голень***

Станьте на ступеньку носками ступней, пятки свисают как можно ниже относительно носков. Теперь неспеша встаньте на носки и немного задержитесь в этом положении. Вернитесь в исходное положение и повторите.

Выполняйте до появления усталости в мышцах голени.

Следующий раздел будет интересен обладателям гантелей. В командировку или на дачу их, конечно, не возьмешь, а вот дома они значительно разнообразят, а в чем-то и дополнят ваши занятия. Очень хорошо, если они разборные, но если и нет - ничего страшного, главное, чтобы их вес был не слишком мал и не слишком велик. Упражнения я расположу так, как и в вышеописанной системе - по группам мышц. Количество подходов и движений в каждом подбирайте сами, в зависимости от выполненных упражнений без гантелей, от их веса и собственной выносливости.

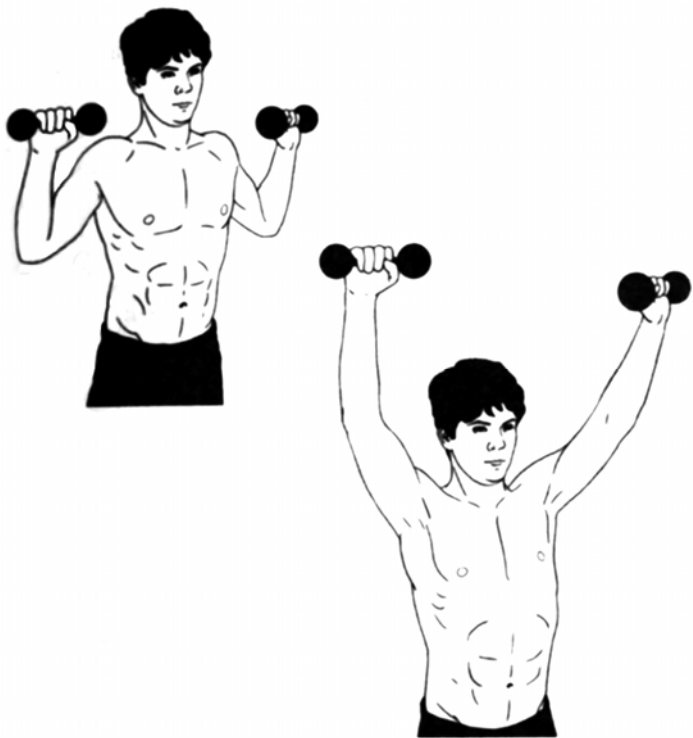
## **ПЛЕЧИ**

### *Упражнение 1*

Стоя. Руки согнуты в локтях, гантели на уровне головы. Поднимание гантелей над головой.

### *Упражнение 2*

Выполняется сидя, спина наклонена назад (примерно 30 градусов от вертикали), гантели на уровне головы. Поднимание гантелей над головой.



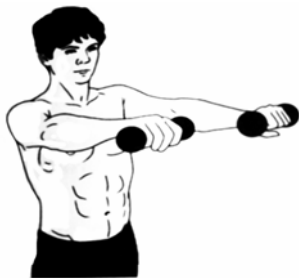
### *Упражнение 3*

Стоя. Руки с гантелями опущены вниз.

Поднимите руки параллельно полу, затем разведите в стороны. Опустите руки.



Выполняется с небольшой задержкой в каждом положении (руки перед собой, по сторонам).



#### *Упражнение 4*

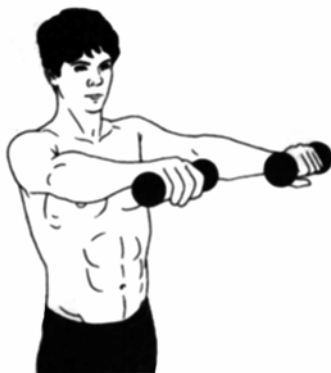
Стоя. Руки опущены вниз.

Поднимание гантелей к подбородку.



### *упражнение 5*

Стоя. Руки опущены вниз. Поднимание гантелей над головой - два варианта: руки перед собой или в стороны (в промежуточном положении).





## МЫШЦЫ РУК

### **Бицепс**

#### *упражнение 1*

Руки с гантелями опущены вниз. Поднимайте гантели, сгибая руки в локтях. Как - выбирайте сами: одновременно обе руки или поочередно.



## *Упражнение 2*

То же, только обратным хватом, то есть тыльной стороной ладони кверху.

## **Трицепс**

### *Упражнение 1*

Рука прямая, поднята над головой. Согните руку в локте, опуская гантель за голову (некоторые спортсмены боятся травмирования предплечья, поэтому можете опускать перед лицом). Распрямите руку. Выполнив N-ное количество подниманий (до появления усталости), повторите для другой руки.



### *упражнение 2*

Наклонитесь над столом и упритесь в него рукой, другую руку держите согнутой под углом 90 градусов (рука выше локтя параллельна полу, ниже локтя - опущена вниз). Распрямите руку до горизонтального положения. Повторив N-ное количество раз, повторите упражнение для другой руки.



### **Запястья**

Держа гантели в руках (ладонью вниз, вверх, в стороны), поднимайте их, сгибая руки в запястьях.

## МЫШЦЫ ЖИВОТА

*БОКОВЫЕ* - держа гантель (или две) в руке, наклоняйтесь в противоположную сторону (правая рука - левая сторона и наоборот).

*ВЕРХНИЕ и НИЖНИЕ* - те же упражнения, но держа у груди гантели или прикрепив их к ногам.



## МЫШЦЫ ГРУДИ

Вам понадобятся скамья или две табуретки, поставленные рядом

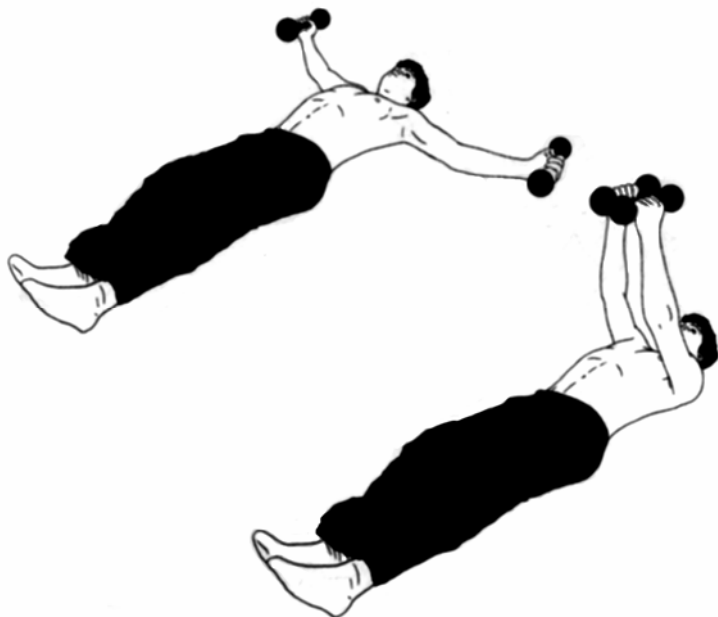
### *Упражнение II*

Выполняется лежа на скамье, руки согнуты в локтях, гантели на уровне груди. Поднимание гантелей.



## Упражнение 2

«Разводка». Положение то же, но руки прямые, расставлены в стороны, гантели ниже уровня груди. Поднимание гантелей (до их касания над грудью).



## МЫШЦЫ СПИНЫ

### *Упражнение 1*

Стоя, согнувшись в поясе под углом 90 градусов. Руки опущены вниз.

Поднимайте гантели, отводя руки в стороны.



## *Упражнение 2*

Поставьте перед собой табуретку, упритесь рукой. Другая рука опущена вниз (гантель касается пола).

Поднимайте гантель к груди, поднимайте как можно выше локоть. Повторите для другой руки.





### *Упражнение 3*

Держа гантели в руках, наклонитесь, чтобы они касались пола (или находились как можно ближе к нему). Выпрямитесь (руки опущены вдоль тела).

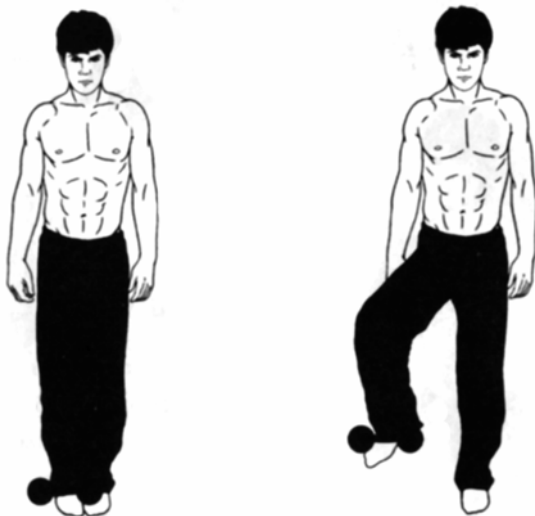


## МЫШЦЫ НОГ

Все упражнения выполняются с прикрепленными (привязанными) к ногам в зоне лодыжек гантелями (кроме упр. 3)

### *Упражнение 1*

Приседания с гантелями в руках.

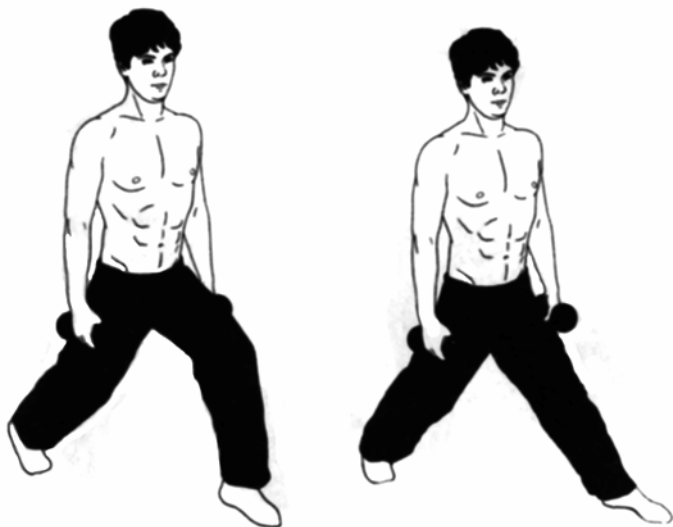


### *Упражнение 2*

Стоя. Поднимайте ногу, сгибая в колене и тазобедренном суставе.

### *Упражнение 3*

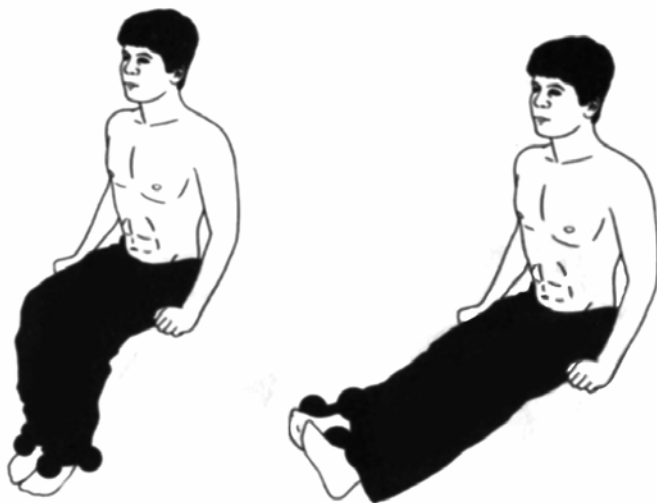
Стоя. Поставьте одну ногу вперед, другую - назад. Теперь опустите туловище вниз, сгибая в колене ногу перед собой и оставляя прямой ту, что поставили назад. Примите исходное положение. После того как почувствуете усталость, повторите, поменяв положение ног.



## ***Квадрицепс***

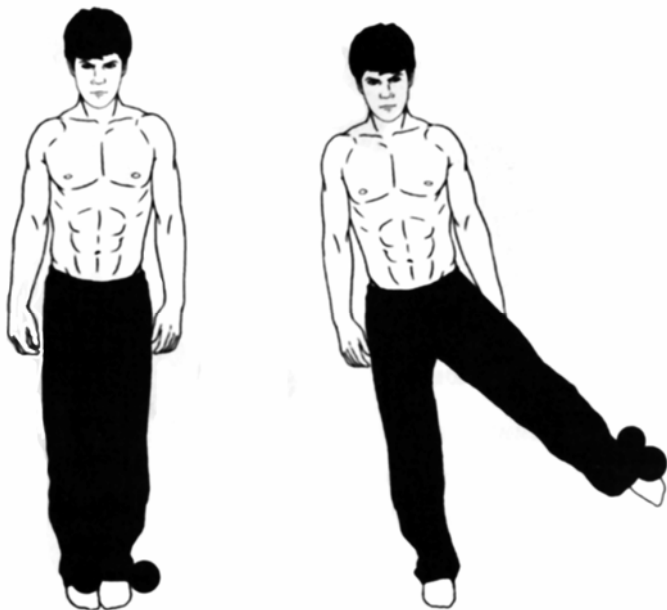
### *Упражнение 1*

Сидя на стуле. Возьмитесь за сиденье руками. Поднимание гантелей, разгибая ноги в коленях.



## *Упражнение 2*

Стоя. Отводите ногу в сторону (как можно выше). Почувствовав усталость, повторите другой ногой.



## **Бицепс**

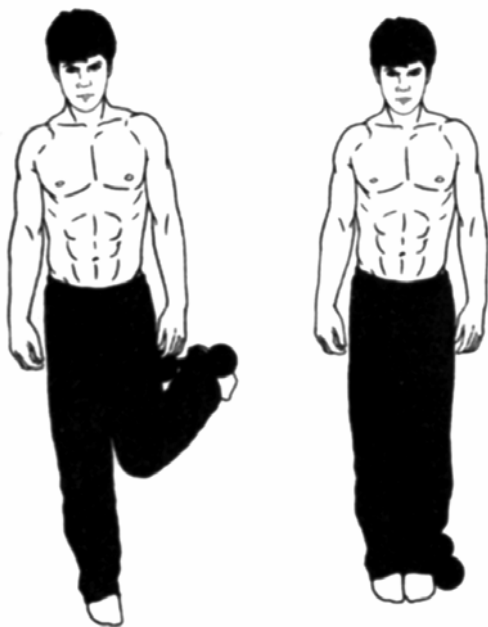
### *Упражнение 1*

Лежа на животе. Сгибание ног в коленях.



### *Упражнение 2*

Стоя. Сгибайтесь ногу в колене. Почувствовав усталость, повторите другой ногой.



## Голень

### *Упражнение 1*

Станьте на ступеньку. Держа гантели в руках, поднимайтесь на носках

## ЧАСТЬ 3

Основные факторы влияния на процесс достижения положительных результатов мы рассмотрели, и осталось одно - питание.

Навряд ли вы сможете, да и захотите питаться так же, как известный атлет Рич Пиана - он ест 12 (!) раз в день. Да это вовсе и не обязательно. Как я говорил ранее, каждый организм имеет свои особенности.

В вопросах питания, как в принципе и в остальных, касающихся не только атлетизма, но и спорта в целом, единогласия не существует. Приведу пример - сравню два метода похудения, вычитанных мною в разных периодических изданиях.

*Первый метод* предполагал сокращение до минимума употребления белковых продуктов - мяса, молока, рыбы, бобовых и пр. Жиросодержащие исключались по умолчанию. Углеводсодержащие фрукты и овощи становились основным элементом питания, так как углеводы не участвуют (непосредственно) в процессе создания ни мышечной, ни жировой тканей, а лишь дают энергию для поддержания жизнедеятельности организма, кроме того, они быстро и легко усваиваются. Недостаток жиров в рационе компенсировался уже имеющимися



запасами жира в организме.

*Второй метод*, наоборот, исключал употребление продуктов, содержащих углеводы в пользу белковых, которые можно употреблять без ограничения на том основании, что усваивание питательных веществ всегда происходит, следуя последовательной цепочке: углеводы - жиры - белки. Это значит, что за неимением углеводов организм берется в первую очередь за расщепление жировой ткани.

Как видите, два совершенно разных подхода, обещающих один и тот же результат.

Если же вы не совсем разобрались с назначением различных веществ, содержащихся в пище, то я попытаюсь объяснить, что и для чего.

## ***БЕЛКИ***

Это основной строительный материал для мышечной и костной тканей. Поэтому необходимо включать в рацион необходимое количество белка (примерно два грамма на килограмм собственного веса в сутки, а иногда и больше). Дневная норма того же Пианы - шестьсот (!) граммов белка в день, но такие дозы - скорее исключение из правил. В общем, вы, наверное, поняли, что не будет белка - не будет и мышечной массы.

Разделяются же белки на растительные и животные. Следует заметить, что белки животного происхождения усваиваются несколько лучше, чем растительные.

Белки животного происхождения:

*рыба* (в ней меньше жира, чем в мясе, она легче и быстрее усваивается, и, как всем известно, в рыбе присутствует необходимый для укрепления костей фосфор), *мясо, яйца, молоко* (предпочтительней простокваша или кефир, содержащие кисло-молочные бактерии, улучшающие пищеварение) и его производные (сыр, творог, сметана и пр.).

Белки растительного происхождения:

*бобовые, соя* (и имеющееся в продаже так называемое соевое мясо - содержит около пятидесяти процентов белка!), различные *орехи* (грецкий, арахис, фундук, кешью, бразильский и т.д).

## ***ЖИРЫ***

Участвуя в процессе обмена веществ, препятствуют переохлаждению организма, поддерживают и защищают некоторые внутренние органы.

Их источники известны всем:

*масло* (как растительное - подсолнечное, оливковое, - так и животное - сливочное, маргарин), *сало, смалец* и те же *орехи*.

## **УГЛЕВОДЫ**

Распадаясь, они дают энергию организму. Усваиваются легко и быстро, и в этом их достоинство. При недостатке углеводов мышцы начинают капризничать, не хотят работать, поэтому давайте организму достаточное количество углеводов:

*хлеб, макаронные изделия, различные крупы (рис, овсянка, пшено), овощи, фрукты.*

Ну а теперь - несколько советов относительно питания.

В любом случае уделяйте особое внимание очистке кишечника - у нас всех с годами на его стенках скапливаются шлаки, которые в значительной мере препятствуют усвоению полезных веществ из употребляемых нами продуктов. Кроме того, эта среда является благоприятной для развития различных бактерий.

Помогут вам в этом деле кефир (равно как и другие, подобные ему, кисло-молочные продукты), продукты, содержащие клетчатку (овсяные хлопья, сырые овощи и фрукты).

Рекомендую раз в неделю проводить так называемый разгрузочный день - питаться исключительно яблоками. Если же такая «экзекуция» покажется вам излишне тяжелой - что же, ваше святое право отказаться.

Если вы курите и решили расстаться с этой пагубной привычкой одновременно с началом занятий, то - поздравляю. У вас появился отличный шанс набрать два-три килограмма мышечного веса за довольно короткий срок.

Дело в том, что человек, бросивший курить, начинает несколько больше есть. При отсутствии физической нагрузки, компенсирующей появление излишка калорий, люди довольно часто набирают лишний вес за счет развития жировой ткани.

В нашем же случае большее количество энергии и «строительного материала» должны привести к наращиванию не жировой, а мышечной ткани. Главное - не лениться.

Если вы поставили перед собой цель - сбросить вес - постарайтесь не есть в течение двух-трех часов до и двух часов после тренировки. Если же вам необходимо набрать вес, то, наоборот, в это время следует употреблять белоксодержащие продукты. Но не наедайтесь до тренировки - заниматься с полным желудком будет нелегко. Лучше отведите душу после занятий.

После занятий уровень сахара в крови падает, поэтому, закончив, съешьте пару яблок, выпейте сок или сладкий чай.

Относительно питья во время тренировок тоже не существует единогласия. Одни говорят, что пить вообще нельзя,

дескать, это вредно для сердца, другие говорят, что пить можно, но только теплую воду. Однако холодная вода (в меру) быстрее усваивается желудком. Я советую пить во время занятий фруктовые соки или подслащенную воду - это добавит вам сил.

Что касается питья вообще, то установлено, что организм на усваивание жидкостей тратит гораздо меньше энергии, чем на твердую пищу. Поэтому употребление высококалорийных напитков гораздо быстрее приведет к приобретению лишних (а при занятиях атлетизмом - наоборот - не лишних) килограммов, чем употребление, скажем, колбасы или пирожных.

Средняя калорийность напитков (может меняться в зависимости от сорта или фирмы-производителя) в килокалориях (ккал).

Молоко (3,2 % жирности)	58
Кефир (2,5 % жирности)	53
Натуральный сок	48
Лимонад	от 0,2 (без сахара) до 50 (с натур. соком)
Пиво	45
Кола	42
Вода	0

Относительно горячительных напитков....

Вы и сами понимаете, что чрезмерные возлияния ничего хорошего не принесут. Организм обезвоживается, и вы теряете в мышечном весе (мышечная ткань, как и большинство других тканей человека, содержит значительный процент воды)

Однако многие слышали или читали о пользе пива. Это достаточно калорийный напиток, а кроме того, содержит много полезных веществ.

Поэтому бутылка пива в день, думаю, никакого вреда вам не принесет, а даже, наоборот, пойдет на пользу.

Считаю, что стоит обратить внимание на еще один напиток - кофе. По поводу его употребления перед занятиями опять же существуют разногласия.

Мнение одних состоит в том, что, получив дозу кофеина, организм начнет активнее работать, что позволяет тренироваться дольше или же поднимать большие веса.

Другие не без основания считают, что чашка кофе дает заряд энергии организму, сердце начинает быстрее работать. В то же время, тренируясь, человек дает дополнительную нагрузку на организм, сердце начинает учащенно биться и т. д.

В совокупности кофеин и физическая работа слишком возбуждают сердечно-сосудистую систему, что чревато нежелательными последствиями.

Сопоставив оба мнения, можно прийти к следующему: если вам необходимо показать лучший результат, выложиться «на все сто» (на соревнованиях, например), то не грех использовать кофе в качестве допинга, а употреблять ежедневно перед тренировкой - крайне нежелательно.

А в качестве альтернативы не только кофе, а даже анаболическим веществам может выступить.... *натуральный мед*. Он содержит не только витамины и минералы, а еще и в значительном количестве вещества, идентичные тем, что присутствуют в некоторых химических препаратах, только в отличие от последних мед ничего, кроме пользы, вам не принесет. Поэтому, если хотите хорошенько потренироваться, разведите две-три столовые ложки меда в стакане воды и выпейте незадолго до тренировки или разведите в литре воды и пейте во время занятий - как вам будет удобнее.

А вообще-то, занимаетесь вы спортом или нет, ешьте побольше фруктов. При современном ритме жизни витаминная поддержка просто необходима. А если нет возможности регулярно употреблять яблоки, апельсины и прочее - купите поливитамины. У вас прибавится сил, улучшится настроение, сон и, соответственно, в спорте прогресс будет заметнее. Но не переусердствуйте - избыток витаминов может даже навредить, поэтому не считите за труд

изучить инструкцию к применению того или иного витаминного комплекса.

Употребляйте в пищу побольше винограда. Он поможет не только дольше заниматься, но и поддержит сердце. К сожалению, период его потребления ограничен сроком хранения.

Кроме всего вышеперечисленного я обязан... нет, трижды обязан рассказать о йоде. Витамины витаминами, а без достаточного количества йода в организме не будет выполнять в полном объеме свою функцию щитовидная железа (она выполняет роль своеобразного регулятора обмена веществ), что нежелательно для любого человека, а для спортсмена - тем более.

Во времена Советского Союза йодированную соль часто добавляли в хлеб, вот «советская нация» и была здоровей. Хотя фактор радиационного загрязнения и качества питания отбрасывать тоже никак нельзя.....

Так вот, упаковку йодированной соли вместо обычной купить по карману каждому.

Некоторым не по вкусу специфический запах. Не знаю. Лично я никакого необычного запаха не замечал. Много йода содержится в морепродуктах - рыбе, морской капусте и пр. А если есть желание - купите в аптеке какой-нибудь йодсодержащий препарат, чтобы точно дозировать дневную норму.

И еще о наборе мышечной массы. В этом деле вам поможет



детское питание типа «Малыш». Он содержит необходимые организму витамины и микроэлементы, а смеси «Фемилак», «Диета-15» и некоторые другие - еще и много (до 40%) белка.

И напоследок.

Если вы вдруг решили прекратить тренировки, то на некоторое время сократите количество употребляемой вами пищи: есть вы будете по привычке столько же, сколько и раньше, а вот без привычных нагрузок калории будут идти не в мышечный вес, а в... правильно. А жировые отложения вам ни к чему. Поэтому либо «бросайте» постепенно, а не сразу, либо ешьте меньше, пока не войдете в колею. А еще лучше - не бросайте занятия. По крайней мере насовсем.

## **ЧАСТЬ 4 (заключительная)**

Ну, во-первых, вам не помешает сфотографироваться. Если не во весь рост, то хотя бы по пояс. После двух-трех месяцев занятий сделайте еще один снимок. Сравните. Ну как? Изменения будут более заметны, чем при взгляде в зеркало - вы ведь можете и забыть, какими были «до». Очевидные различия придадут вам уверенности во мнении, что вы не зря начали заниматься. Однако, как я уже отмечал, мгновенных результатов не будет - все придет со временем.

Да, еще. Если хотите подарить фотографию на память подруге/другу, фотографируйтесь сразу после тренировки. В течение примерно двух часов после занятий мышцы наиболее полно сохраняют форму. Потом они «остывают» и теряют несколько сантиметров кубических в объеме (происходит отток крови от той группы мышц, которую вы тренировали).

Если хотите повысить производительность - занимайтесь под музыку. Западные ученые установили, что спортсмены, упражняющиеся под музыку, выполняют на 10-15 процентов больше работы.

Современный человек много времени проводит в дороге, это знают все. На работу и обратно, в магазин, к родителям» и большинство передвигается посредством общественного транспорта.

Однако время, проводимое в пути, можно использовать. Речь идет о так называемом статическом напряжении мышц. Сядьте и расслабьтесь. А теперь просто напрягайте выбранную группу мышц. Повторите действие несколько раз. Эти упражнения помогают поддерживать ваши мышцы в тонусе и их можно выполнять где угодно - на автостоянке, в метро, в ожидании под дверью начальника или в очереди к врачу и т. д.

Еще один способ держать себя в форме - мысленные занятия. Да-да, представление того, что вы поднимаете тяжести, вполне может дать положительный результат. Я приведу примеры исследований, основанных на этом же

принципе.

Эксперимент проводился с двумя группами добровольцев, которые тренировались забрасывать баскетбольный мяч в корзину - одни в спортзале, другие - просто представляли, что они бросали мяч и он попадал в корзину. В результате через отведенное время на тренировки количество попаданий и у тех, и у других возросло в среднем на 25-30%.

Другой пример. Человека кладут на доску, находящуюся на шпиле, и уравнивают - человек находится в горизонтальном положении. Затем просят решить сложную математическую задачу - и человек вместе с доской наклоняется головой вниз. Потом просят представить, что он бежит, - теперь он наклоняется вниз ногами. Объясняется это следующим образом: кровь приливает в первом случае к голове, когда человек напряженно думает, а во втором - к ногам, когда он представляет, что бежит.

Надеюсь, я вас убедил, что данный вид тренировок может иметь место в развитии мускулатуры.

Еще эффективно укреплять мышцы можно при помощи растяжки, но это больше касается мышц ног. Приводить описание упражнений не вижу смысла - вы все их делали в школе на уроках физкультуры: наклоны, попытки сидя дотянуться до носков распрямленных ног и так далее.

**Алексей Дмитриев**

## **АТЛЕТИЗМ БЕЗ ЖЕЛЕЗА**

Ответственный редактор *М. Яновская*  
Художественный редактор *С. Киселева*  
Технический редактор *Н. Носова*  
Компьютерная верстка *Т. Комарова*  
Корректор *Н. Струэнзе*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/9. Тал.: 411-68-86, 956-39-21

Home page [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) Email: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Подписано в печать с готовых монтажей 16.11.2005.

Формат 70x108 1/32- Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная Бум. тип. Усл. печ. л. 4,2.

Доп. тираж 5100 экз. Заказ N. 4837

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

## СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения необходимы каждому, хотя бы в малых количествах. Не стоит превращаться в развалину, не стоит культивировать свои болезни, безропотно принимая диагнозы и запреты традиционной медицины. С помощью очень простых и доступных для людей с разным уровнем физической подготовки упражнений можно добиться многого:

- стать стройнее и сильнее,
- оздоровить свое сердце и легкие,
- укрепить нервную систему,
- повысить иммунитет и жизненный тонус,

Предлагаемая автором система упражнений позволит заменить атлетический (тренажерный) зал. Причем без финансовых и больших временных затрат! Вы сможете набрать или сбросить вес и развить мышцы, занимаясь где и когда вам будет удобно.

**ЭТО ВАШ ШАНС  
СДЕЛАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ!**



ХОЧУ ВСЕГДА  
БЫТЬ В ФОРМЕ!