

# 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