

Содержание

Об авторах	13
Благодарности авторов	14
Благодарности от Лиз	14
Благодарности от Сюзанны	14
Благодарности от Ширли	15
Введение	15
Об этой книге	16
Кто вы, наш читатель?	18
Как построена эта книга	18
Пиктограммы, используемые в книге	19
Куда двигаться дальше	20
Ждем ваших отзывов!	20
ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ВЕС	21
Глава 1. Силовые упражнения для нормальной жизни	23
Силовые упражнения для всех	23
Оцените свою физическую форму и поставьте правильные цели	24
Безопасность, позволяющая получать удовольствие от занятий	25
Выбор оборудования и снаряжения для тренировок	25
Подбор правильных упражнений, комплексов и организация тренировок	26
Здоровый образ жизни	27
Глава 2. Язык и проверенные концепции тренировок	29
Определение ключевых понятий силовых упражнений	29
Подробнее о повторах	31
Знакомство с подходами	33
Основы составления комплекса упражнений	33
О значении отдыха и восстановления	35
В здоровом теле здоровый дух	37
Организация долгосрочных тренировок	38
Глава 3. Проверка силы, постановка целей и отслеживание прогресса	41
Проверка силы и выносливости	41
Постановка правильных целей	45
Отслеживание прогресса	47

Глава 4. Снаряжение для силовых упражнений	51
Освоение свободных отягощений	52
Использование силовой скамьи	56
Не бойтесь силовых тренажеров!	58
Жгуты и эспандеры	62
Глава 5. Как не уронить груз себе на ногу: советы по безопасности	65
Основные законы безопасности силовых упражнений	65
Особенно полезные советы: подсказки по поднятию тяжестей	69
Искусство подстраховки	72
Типичные травмы при выпонении силовых упражнений	76
Преодоление травм	78
ЧАСТЬ II. МУДРЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ	81
Глава 6. Занятия дома: обустройство собственного тренажерного зала	83
Поднятие тяжестей дома	83
Обустройство домашнего тренажерного зала	84
Выбор свободных отягощений	85
Купите силовой тренажер	90
Покупка жгутов и эспандеров	91
Глава 7. Занятия вне дома: клубы, тренеры и группы	93
Решение записаться в спортклуб	93
Выбор клуба здоровья	94
Работа с тренером	96
Работа в группе	100
Этикет силовых упражнений	102
Глава 8. Все о стретчинге	107
Зачем и когда заниматься стретчингом	107
Дань традиции, или Традиционный стретчинг	109
Стретчинг при помощи партнера	115
Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи импульсов, или PNF-стретчинг	116
Активно-изолированный стретчинг	118
Глава 9. Предотвращение распространенных ошибок силовых упражнений	121
Обман мышц брюшного пресса	121
Слишком глубокие приседания	122
Выгибание спины дугой	124
Излишнее опускание локтей	125
Ошибки при тяге на высоком блоке	126
Торчащие ягодицы	127

Ошибки при тяге на низком блоке	127
Ошибки при вставании с силовой скамьи	129
Чрезмерная или недостаточная подстраховка	130
Небрежная переноска дисков от штанги	131
ЧАСТЬ III. ЗНАКОМСТВО С УПРАЖНЕНИЯМИ	133
Глава 10. Объяснение инструкций к упражнениям	135
Основные понятия	135
Объяснение наших любимых фраз	138
Изучение дыхательных техник	140
Глава 11. Разработка мышц спины	143
Знакомство с мышцами верхней части спины	143
Разработка мышц верхней части спины	145
Как избежать ошибок при разработке мышц верха спины	146
Приобретение навыков в развитии верхней части спины	147
Работа с мышцами нижней части спины	158
Польза от сильных мышц поясницы	158
Разработка мышц нижней части спины	159
Как избежать ошибок при разработке мышц низа спины	159
Приобретение навыков в развитии нижней части спины	160
Глава 12. Разработка мышц груди	163
Знакомство с мышцами груди	163
Польза от сильных пекторальных мышц	164
Разработка мышц груди	164
Как избежать ошибок при разработке пекторальных мышц	166
Приобретение навыков в развитии мышц груди	167
Глава 13. Разработка плечевых мышц	179
Знакомство с мышцами плеч	179
Удовольствие от сильных плеч	180
Отличная тренировка плеч	181
Как избежать ошибок при разработке плеч	182
Практика упражнений для плеч	183
Глава 14. Разработка мышц рук	195
Знакомство с мышцами рук	195
Удовольствие от сильных рук	196
Отличная тренировка рук	197
Как избежать ошибок при разработке мышц рук	198
Практические упражнения для рук	199

Глава 15. Разработка мышц живота	213
Знакомство с мышцами живота	213
Удовольствие от сильных мышц живота	215
Мифы о разработке мышц живота	215
Как избежать ошибок при разработке мышц живота	217
Основные упражнения для абдоминальных мышц	218
Глава 16. Разработка ножных и ягодичных мышц	227
Знакомство с мышцами ног и ягодиц	227
Удовольствие от сильных мышц нижних конечностей	229
Отличная разработка нижних конечностей	231
Как избежать ошибок при разработке нижних конечностей	232
Изучение упражнений на развитие нижних конечностей	233
Глава 17. Разработка опорных мышц	255
Знакомство с опорными мышцами	255
Удовольствие от сильных мышц туловища	257
Отличная тренировка опорных мышц	257
Как избежать ошибок при разработке опорных мышц	258
Упражнения для опорных мышц	259
ЧАСТЬ IV. РАЗРАБОТКА СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК	267
Глава 18. Основные тренировки для начала	269
Индивидуальный подход к комплексам	269
Обзор факторов ваших программ	273
Примеры комплексов тренировок для начинающих	275
Глава 19. Быстрые тренировки для напряженных дней	279
Извлечение из быстрых тренировок максимума пользы	279
Сведение быстрых упражнений в один комплекс	280
Выполнение 15-минутных комплексов	281
Тренировки с использованием 10-минутных комплексов	284
Глава 20. Тренировка опорных мышц для хорошего равновесия и здоровья спины	289
Как забыть о болях в спине	290
Правильная осанка	291
Преимущества правильной осанки	292
Поддержка равновесия	292
Занятия йогой, тайцзи или цигун	293
Упражнения для равновесия	294
Основные правила улучшения здоровья спины и равновесия	296
Образцы комплексов для здоровья спины и чувства равновесия	297

Глава 21. Освоение более сложных программ	299
Понимание прогресса тренировок	299
Раздельные комплексы	300
Разбавление ежедневных тренировок	304
Передовые техники тренировок	307
Глава 22. Специальные тренировки	309
Советы по поводу тренировок для детей и подростков	309
Упражнения до и после родов	312
Упражнения для больших и красивых тел	314
Укрепляйте не только мышцы, но и кости	317
Поднятие тяжестей в пожилом возрасте	317
Глава 23. Йога и пилатес для развития гибкости, силы и координации	319
Знакомство с йогой и пилатесом	319
Преимущества йоги и пилатеса	320
Могут ли занятия йогой и пилатесом заменить силовые упражнения	323
Включение йоги и пилатеса в вашу программу тренировок	323
Несколько слов о йоге	324
Вся правда о пилатесе	326
ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	329
Глава 24. Десять (точнее, одиннадцать) упражнений с резиновыми жгутами	331
Приятной дороги!	331
Подготовка к тренировке со жгутами	332
Приседания с эспандером	333
Отведение ноги со жгутом	334
Подъем внешней части бедра со жгутом	335
Жим носком ноги с эспандером	336
Тяга на широчайшие с эспандером	336
Отжимания со жгутом	338
Жим от плеч со жгутом одной рукой	338
Вращение рук со жгутом наружу	340
Вращение рук со жгутом вовнутрь	340
Одновременное сгибание рук с эспандером	342
Разгибание рук назад со жгутом	342
Глава 25. Десять упражнений с мячом для фитнеса	345
Правильный выбор мяча	345
Безопасность при использовании мячей для фитнеса	346
Скручивание живота на мяче	347
Марш на мяче	348

Косое скручивание живота на мяче	349
Разгибание спины на мяче	350
Поддержка на мяче	350
Отжимания на мяче	351
Поочередный подъем ног на мяче	352
“Мостик” на мяче	354
Подъем бедра на мяче лежа на боку	355
Подъем обеих ног с мячом лежа на боку	356
Глава 26. Десять мыслей по поводу пищевых добавок, диет и здорового питания	359
Почему реклама пищевых добавок и диет далеко не всегда правдива	359
Злоупотребление пищевыми добавками	360
Развенчивание сжигателя жира: хитин	360
Понимание строителя мышц: креатин	361
Развенчивание мании высокобелковых диет	362
Построение мышц при помощи протеина	364
Поиск здоровых энергетических батончиков	364
Шоколад как здоровая закуска	366
Разнообразие цельных продуктов	366
Выбор органических продуктов питания	367
Предметный указатель	369