

Это может каждый!

**Силовые
упражнения**

для

МУЖЧИН

и

ЖЕНЩИН

**УНИКАЛЬНЫХ
40
УПРАЖНЕНИЙ**

Юрий М. Медведько
Силовые упражнения для мужчин и женщин
Серия «40 уникальных упражнений»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5811626

*Силовые упражнения для мужчин и женщин / Ю. М. Медведько.: АСТ; Сова; Москва, Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-17-059276-0*

Аннотация

Силовой тренинг помогает убрать жировые складки на теле, укрепить мышцы и кости, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, снизить давление, убрать боли в спине и суставах. Вопреки расхожему мнению, силовой тренинг полезен как мужчинам, так и женщинам.

Содержание

Силовой тренинг – это здоровье	4
Силовой тренинг для женщин	6
О возрасте	8
О здоровье	10
Как устроены мышцы	11
Анатомия тренировки	14
Подготовка к силовому тренингу	15
Упражнения с гантелями	15
О пользе растяжки при занятиях с отягощениями	16
Упражнения на гибкость	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юрий Михайлович Медведько

Силовые упражнения для мужчин и женщин

Силовой тренинг – это здоровье

Наблюдая за атлетами, которые занимаются силовым тренингом, ученые пришли к выводу, что он оказывает самое благоприятное влияние на наше здоровье. Итак, что нам дает силовой тренинг?

1. *Увеличение мышечной массы и улучшение основного обмена веществ.*

Взрослые люди, не утруждающие себя никакими силовыми нагрузками, теряют от 2,3 до 3,2 кг мышечной массы каждые 10 лет. А поскольку мышечная ткань является высокоактивной, то потеря мышечной массы сопровождается снижением уровня метаболизма.

Исследования показывают, что базовая силовая программа силовых упражнений может увеличить мышечную массу на 1,3 кг всего за 8-недельный период тренировок. Это типичный результат для мужчин и женщин, которые выполняли силовые упражнения в течение 20–40 минут 3 раза в неделю.

Прибавка 1,3 кг мышечной массы увеличивает уровень нашего основного обмена веществ на 7 %, а наше дневное потребление калорий – на 15 %.

2. **Уменьшение жировой ткани.** Выполнение силовых упражнений вызывает потерю 1,8 кг жира после 3 месяцев силовых тренировок, хотя человек потребляет на 15 % больше калорий в день. Таким образом, базовая силовая программа обеспечивает, по меньшей мере, увеличение мышечной массы на 1,3 кг, снижение массы жировой ткани на 1,8 кг и потребление на 15 % больше ккал в день за 3 месяца. И это при трех 20– или 40-минутных тренировках в неделю.

3. **Укрепление костей.** Эффекты силовых тренировок сходны для мышечной и костной ткани, то есть увеличивается как синтез мышечных белков, так и синтез белков костей и их минерализация.

4. **Ускорение метаболизма глюкозы.** После 4 месяцев силового тренинга происходит ускорение метаболизма глюкозы на 23 %, что является профилактикой развития сахарного диабета.

5. **Улучшение перистальтики кишечника.** После 3 месяцев силовых тренировок скорость прохождения пищи по ЖКТ увеличивается на 56 %.

6. **Снижение артериального давления.** Комбинирование силовых и аэробных упражнений – еще более эффективное средство снижения артериального давления. По некоторым данным, после 2 месяцев комбинированных тренировок уровень систолического давления снижается на 5 мм рт. ст., диастолического – на 3 мм рт. ст.

7. **Уменьшение болей в пояснице.** Правильный силовой тренинг укрепляет мышцы низа спины и снижает риск травмы поясницы. Специальные исследования показали значительное снижение боли в пояснице у пациентов после 10 недель силовых упражнений для мышц поясничного отдела позвоночника.

8. **Уменьшение болей в суставах.** Разумные силовые тренировки облегчают боль при остеоартрите и ревматоидном артрите.

Вот лишь некоторые причины, чтобы заняться регулярными силовыми тренировками. На самом простом уровне важно понять, что силовой тренинг поможет нам чувствовать себя лучше, лучше функционировать различным системам нашего организма и лучше выглядеть.

Силовой тренинг – это эффективное средство увеличения наших физических возможностей, улучшения спортивной формы, это сокращение риска травм и повреждений. Кроме того, регулярные силовые тренировки заставляют человека преодолевать собственную лень, пассивность; все это укрепляет волю и стабилизирует психику.

Силовой тренинг для женщин

Арсенал современного фитнеса включает три базовые составляющие, не отделимые друг от друга:

- аэробную тренировку;
- силовую тренировку;
- рациональное питание.

Женщины из этого списка выбирают, как правило, только аэробику и, пожалуй, рациональное питание, совершенно забывая о силовых тренировках. В России они считаются «мужскими», хотя в Соединенных Штатах, например, силовые упражнения для женщин давно уже норма. Давайте пересмотрим некоторые мифы о силовом тренинге для женщин.

Миф 1. Из-за силовых упражнений женщины становятся коренастыми и мускулистыми.

Это не соответствует действительности. Потенциал мужчин генетически таков, что они могут нарастить мышечную массу в десятки раз быстрее и больше, чем женщины. Определяется это уровнем гормона тестостерона, которого у женщин намного меньше. С наступлением полового созревания (11–15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания силовые показатели у мальчиков и девочек практически не различаются. А показатели мышечной силы у женщин, не занимающихся спортом, на 30–40 % меньше, чем у «неспортивных» мужчин.

Силовые упражнения помогают женщинам стать стройнее, поскольку сжигают жировую массу и намного меньше, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Как показывает практика, женщины (даже спортсменки) никогда не бывают слишком мускулистыми. Если вам кажется, что у вас та или иная часть тела «накачана», потому что она большая, но твердая – значит, на самом деле на ней слишком много плотного жира. После 20–25 лет женщина, не занимающаяся каким-либо интенсивным видом спорта, теряет в среднем за год 200–300 граммов мышечной массы, которая заменяется жировой. К пятидесяти годам эта цифра удваивается. Если ваши мускулы не работают активно, они атрофируются. Это выражается в уменьшении ежедневного сжигания до 400 калорий, что приводит к увеличению веса. Замедлить этот процесс можно только с помощью силовых упражнений.

Миф 2. Для наращивания мышц нужно делать мало повторений с большими весами, а для похудения – много, но с легкими весами.

В этом утверждении верна только первая часть. Тренируясь с большими весами, вы увеличиваете мышечную силу, сжигаете жир и наращиваете мышечную массу. Мышцы просто не задействуются, а значит, не сжигаются жиры.

Вообще же, если в первую очередь вы хотите сбросить вес, силовую тренировку желательно дополнить аэробной, поскольку главная цель силового тренинга – развить мышечную систему.

Внимание! Базовые силовые упражнения выполняются в «облегченном» режиме – максимальные веса недопустимы!

У силовых упражнений для женщин есть своя специфика. Суть женского тренинга – в коррекции фигуры. Отдается предпочтение простейшим силовым тренировкам – упражнения с собственным весом (подтягивание на перекладине, отжимание на брусе, подъем туловища или ног и т. п.), упражнения на силовых тренажерах и упражнения с гантелями (вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или песком). К базовым силовым упражнениям представительницы прекрасного пола могут обращаться сугубо индивидуально. Например, приседания со штангой являются отличной тренировкой

ягодичных мышц; соответственно, дамы, желающие усовершенствовать эту немаловажную часть тела, в свою программу тренировок должны включать приседания со штангой. Жим лежа – основное упражнение для тренировки грудных мышц. Следовательно, если вас не устраивает форма вашей груди, вам не нужно забывать об этом упражнении, и т. д.

Миф 3. *Требуется много времени, чтобы достичь каких-либо видимых результатов.*

Как известно, силовые упражнения «меняют жир на мышцы». А поскольку мышцы тяжелее жира, то ваш вес едва ли в скором времени станет меньше. Однако вы заметите результаты в виде уменьшения объемов и повышения мышечного тонуса уже после второй или третьей тренировки. Добавим, что женщинам достаточно 2–3 получасовых силовых тренировок в неделю.

О возрасте

С какого возраста можно приступать к силовому тренингу?

Заниматься силовыми тренировками могут как подростки, так и люди преклонного возраста. Все зависит от физических данных, степени подготовленности и состояния здоровья.

Внимание! Молодые люди до 16 лет не должны выполнять такие упражнения, как приседания со штангой на спине, становые тяги штанги и жимы штанги большого веса над головой.

Организм в этом возрасте активно растет, развивается, и большие физические нагрузки будут для него непосильной ношей. Кости и мышечная масса еще недостаточно сформированы, сердце работает с более интенсивной нагрузкой, «скачет» гормональный фон и т. д. Поэтому упражнения с отягощениями принесут больше вреда, чем пользы.

Максимальный эффект дают тренировки на исходе полового созревания (в 16–20 лет). Физические нагрузки в этом возрасте формируют не только мускулатуру, но и скелет. Шире становятся грудная клетка и плечи, толще кости, прочнее суставы и связки.

Если вы относитесь к возрастной группе 35–45 лет и никогда не тренировались с отягощениями, то должны настроить себя на трудную борьбу. Чем позже человек берется за штангу, тем проблематичнее овладеть хорошей техникой и нарастить приличную мышечную массу. Но тут речь идет только о серьезности ваших намерений. В схватке с «железом» ваш характер проявится в полной мере. Если вы решили, что вам это действительно нужно, впрягитесь и «тяните». Если нет, то вы зря потратили деньги и время на эту книгу.

Более подробно стоит остановиться на силовом тренинге для людей пожилого возраста.

По мере того как мы стареем, наши мышцы значительно уменьшаются в размерах, и мы становимся слабее. Это уменьшение мышц, известное как старческая саркопения, сильнее затрагивает четырехглавые и икроножные мышцы. Проведенные исследования показали, что люди старше семидесяти лет на 50 % слабее тех, кому 20–30 лет. Эта возрастная слабость представляет собой серьезную проблему, так как она ограничивает способность людей заниматься своими повседневными делами.

В последние годы было проведено множество научных изысканий, посвященных исследованию эффективности силовых упражнений для предотвращения старческой слабости мышц. В частности, в Манчестерском университете был проведен ряд исследований, чтобы определить у пожилых людей адаптацию мышц, нервов и сухожилий к силовым упражнениям. Пожилым людям в возрасте 65–89 лет были предложены программы на укрепление силы продолжительностью от 3 месяцев до 1 года. После их выполнения у таких людей наблюдалось значительное укрепление различных мышц тела.

Программы включали в себя упражнения для нижней части тела (жим ногами и упражнения для голеней) и верхней части тела (жим от груди и «гребля сидя»). Результаты магнитно-резонансной томографии показали, что у пожилых людей величина мышц после выполнения программы силового тренинга увеличилась на 12–15 %. Получается, что возрастная мышечная атрофия в определенной степени является обратимой при занятиях физическими упражнениями.

В течение первых недель тренировок как у пожилых людей, так и у малотренированных лиц всех возрастов отмечалось и быстрое увеличение силы.

Кроме того, последние исследования доказали, что упражнения на укрепление силы, выполняемые в том числе и пожилыми людьми, благотворно сказываются не только на мышцах, но и на сухожилиях.

Сухожилия являются биологическими структурами, связывающими мышцы с костной тканью и обеспечивающими передачу мускульных усилий на скелет, что и позволяет нам двигаться. То, что сухожилия у пожилых людей способны адаптироваться к упражнениям на укрепление силы, для многих оказалось открытием. Действительно, после выполнения упражнений сухожилия становятся крепче и в них наблюдаются изменения, которые помогают снизить вероятность их растяжения.

Таким образом, силовые упражнения полезны и в пожилом возрасте. Однако при этом важно подчеркнуть, что интенсивность нагрузок при выполнении упражнений должна быть относительно высокой.

О здоровье

Итак, «железу» все возрасты покорны. Звучит весьма оптимистично. Но тут следует сделать поправку на состояние здоровья.

Редко кто в шестидесятилетнем возрасте может похвастаться отсутствием какого-нибудь хронического заболевания, а обычно таких заболеваний целый букет.

К сожалению, у интенсивного силового тренинга есть жесткие ограничения по здоровью.

Вот приблизительный перечень заболеваний, при которых *следует воздержаться от поднятия тяжестей*:

- # Травмы головного и спинного мозга и их последствия.
- # Врожденные и приобретенные пороки сердца.
- # Гипертоническая болезнь, симптоматические гипертонии.
- # Ишемическая болезнь сердца.
- # Бронхиальная астма.
- # Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.
- # Хронические заболевания печени.
- # Хронические заболевания почек.
- # Заболевания суставов.
- # Болезни крови и кроветворных органов.
- # Заболевания зрительного нерва.
- # Атрофия зрительного нерва.
- # Выраженная врожденная и приобретенная (в том числе травматическая) катаракта.

Внимание! Перед тем как браться за штангу, следует проконсультироваться у спортивного врача и пройти соответствующее обследование.

Как устроены мышцы

Очень важно представлять себе более или менее ясно, что такое мышцы, как они устроены и за счет чего растут. Осмысленное выполнение упражнения делает его более эффективным, это уже давно доказали ученые. Зная, что происходит с вашими мышцами, когда вы выполняете, например, жим лежа, вы повышаете эффективность этого упражнения в несколько раз!

Прежде всего нужно разобраться в том, что же такое мышцы и как они устроены. В дебри анатомии мы лезть не будем, это ни к чему. Поговорим лишь о том, что действительно важно знать для эффективной тренировки.

Итак, мышцы – это органы, состоящие из мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Они являются активным элементом опорно-двигательной системы, так как обеспечивают разнообразные движения при перемещении человека в пространстве, сохранение равновесия, дыхательные движения, сокращение стенок внутренних органов и т. д.

Существует три типа мышечной ткани: скелетная, гладкая и сердечная. Функция сердечной ткани понятна из названия. Гладкие мышцы – это мышцы внутренних органов. Они сокращают стенки сосудов, производят сокращение кишечника, способствуя перемещению пищи, и выполняют множество других жизненно важных функций. Этими двумя видами мышц мы управлять не можем, тут работают одни рефлексы. Скелетные же мышцы – это как раз то, что вы хотите тренировать при помощи «железа». Функция скелетных мышц – перемещение частей скелета относительно друг друга. Именно об этих мышцах мы и будем говорить дальше.

Скелетная мышца состоит из поперечно-полосатых мышечных волокон, соединенных рыхлой соединительной тканью в пучки первого порядка. Они, в свою очередь, объединяются в пучки второго порядка и т. д. В результате мышечные пучки всех порядков объединяются соединительной оболочкой и образуют мышечное «брюшко». Соединительно-тканые прослойки, которые расположены между мышечными пучками по краям «брюшка», переходят в сухожильную часть мышцы, крепящейся к кости. Во время сокращения происходит укорочение мышечного «брюшка» и сближение ее краев. При этом сократившаяся мышца с помощью сухожилия тянет за собой кость, которая играет роль рычага. Такова несколько упрощенная модель движения.

Мышцы снабжены кровеносными сосудами и нервными окончаниями. В каждом движении принимает участие несколько мышц. Те мышцы, которые действуют совместно в одном направлении и вызывают сходный эффект, называются синергистами, а совершающие противоположно направленные движения – антагонистами.

Чтобы было понятнее, поясню на примере. Сгибателем локтевого сустава является двуглавая мышца плеча (более распространенное название – бицепс), а разгибателем – трехглавая (соответственно – трицепс). Когда сокращаются мышцы-сгибатели локтевого сустава, мышцы-разгибатели, наоборот, расслабляются. Но при постоянной нагрузке на сустав (например, при удержании гантели в горизонтально вытянутой руке) мышцы – сгибатели и разгибатели локтевого сустава действуют уже не как антагонисты, а как синергисты, удерживая руку в этом положении. Так что действия мышц нельзя сводить к выполнению только одной функции. Они многофункциональны.

Таким образом, по характеру выполняемых движений различают следующие виды мышц: сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, вращающие, приподнимающие и опускающие и т. д. Выделяют также мимические, жевательные и дыхательные мышцы.

На рис. 1 изображены мышцы фронтальной поверхности тела мужчины.

На рис. 2 представлены мышцы задней части тела.



Рис. 1. Мышцы фронтальной поверхности тела:

1 – шиловидный отросток лучевой кости; 2 – связка трехглавой мышцы; 3 – межмышечная перегородка; 4 – большая грудная мышца; 5 – ключичная часть; 6 – грудинная часть; 7 – большая круглая мышца; 8 – широчайшая мышца спины; 9 – передние зубчатые мышцы; 10 – косая наружная мышца живота; 11 – прямая мышца живота; 12 – апоневроз; 13 – мышца, напрягающая широкую фасцию бедра; 14 – прямая мышца бедра; 15 – боковая мышца бедра; 16 – средняя мышца бедра; 17 – длинная малоберцовая мышца; 18 – икроножная мышца; 19 – передняя большеберцовая мышца; 20 – длинный разгибатель пальцев; 21 – камбаловидная мышца; 22 – передний удерживатель сухожилий мышц разгибателей; 23 – боковая лодыжка; 24 – средняя лодыжка; 25 – ахиллово сухожилие; 26 – длинный сгибатель пальцев стопы; 27 – большеберцовая кость; 28 – полуперепончатая мышца; 29 – сухожильное расширение; 30 – коленная чашечка; 31 – коленная связка; 32 – нежная мышца; 33 – длинная приводящая мышца бедра; 34 – портняжная мышца; 35 – гребешковая мышца; 36 – подвздошно-поясничная мышца; 37 – паховая связка; 38 – передняя ость подвздошной кости; 39 – белая линия живота; 40 – граница ребер; 41 – грудинная линия; 42 – клювоплечевая мышца; 43 – длинная головка; 44 – трехглавая мышца плеча; 45 – плечевая мышца; 46 – круглый пронатор; 47 – локтевой отросток; 48 – лучевой сгибатель кости; 49 – локтевой сгибатель кости; 50 – длинный разгибатель пальцев; 51 – короткая головка



Рис. 2. Мышцы задней части тела:

1 – верхняя трапециевидная мышца; 2 – средняя трапециевидная мышца; 3 – дельтовидная мышца; 4 – нижняя трапециевидная мышца; 5 – длинная головка трицепса; 6 – средняя головка трицепса; 7 – двуглавая мышца плеча; 8 – плечевая мышца; 9 – круглый пронатор; 10 – лучевой сгибатель кости; 11 – длинная ладонная мышца; 12 – длинная отводящая мышца большого пальца; 13 – плечелучевая мышца; 14 – большая приводящая мышца бедра; 15 – длинная головка двуглавой мышцы бедра; 16 – короткая головка двуглавой мышцы бедра; 17 – нежная мышца; 18 – полусухожильная мышца; 19 – полуперепончатая мышца; 20 – портняжная мышца; 21 – средняя головка икроножной мышцы; 22 – коленная связка; 23 – большеберцовая кость; 24, 26 – камбаловидная мышца; 25 – длинный разгибатель пальцев стопы; 27 – короткая малоберцовая мышца; 28 – длинная малоберцовая мышца; 29 – длинный сгибатель пальцев стопы; 30 – передняя большеберцовая мышца; 31 – боковая головка икроножной мышцы; 32 – головка малоберцовой кости; 33 – коленная связка; 34 – двуглавая мышца бедра; 35 – латеральная широкая мышца бедра; 36 – прямая мышца бедра; 37 – мышца, напрягающая широкую фасцию бедра; 38 – большая ягодичная мышца; 39 – косая наружная мышца живота; 40 – передняя зубчатая мышца; 41 – надкостная мышца; 42

– широчайшая мышца спины; 43 – большая круглая мышца; 44 – малая круглая мышца; 45 – боковая головка трицепса; 46 – плечевая мышца; 47 – двуглавая мышца плеча; 48 – локтевой разгибатель кисти; 49 – короткий лучевой разгибатель кисти; 50 – общий разгибатель пальцев; 51 – длинная отводящая мышца большого пальца; 52 – длинный лучевой разгибатель кисти; 53 – плечелучевая мышца

Анатомия тренировки

Ну вот, с мышцами мы вкратце познакомились и вплотную подошли к самим упражнениям, а вернее, к технике выполнения упражнений. Постигание техники – очень важная составляющая силового тренинга. Безупречная техника – гарантия безопасности и эффективности тренировок.

Если вы никогда раньше не занимались спортом, то лучше разбить постижение техники выполнения упражнений на два этапа. Первый этап условно назовем умозрительным. Внимательно прочитайте текст и рассмотрите иллюстрации. Постарайтесь воспроизвести упражнение в своем воображении. Прокрутите несколько раз свой «кинофильм». Затем снова прочитайте текст и сверьте со своим представлением. Затем отложите книгу и воспроизведите все движения с воображаемой штангой или гантелями. И вновь сверьтесь с «оригиналом».

Внимание! Очень важно сразу ПРАВИЛЬНО поставить технику. Иначе после работы под нагрузкой заученные ошибки исправить будет намного труднее.

Возможно, этот умозрительный этап займет у вас много времени. Не спешите, изучайте основательно. Если вы никогда не брали в руки «железо», вам необходимо подготовить свое изнеженное тело к тяжелой работе.

Подготовка к силовому тренингу

Вот короткая программа, которая поможет вам заложить прочный физический фундамент, перед тем как возьметесь за отягощения.

Лучшее время тренировок для большинства людей – приблизительно через пару часов после обеда, что означает для большинства из нас приблизительно 18.00–19.00. Сменные рабочие или те, кто вынужден работать или учиться в другие часы, могут выйти на их собственные схемы путем эксперимента, проследив, когда они чувствуют себя наиболее свежими и энергичными.

Если вы вели действительно сидячий образ жизни, попробуйте в течение 1–2 недель прогуливаться в быстром темпе в течение 30–40 минут каждый день. Темп ходьбы должен постепенно увеличиваться и в конце этих двух недель дойти до 140–150 шагов в минуту – а это почти бег.

После этого на 1–2 недели перейдите на легкий бег трусцой, начав со 100 м и на каждом занятии удлиняя дистанцию еще на 100 м; если это окажется трудным, проделывайте ваши пробежки через день, но систематически. Конечно, этого недостаточно, чтобы развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы; но ваша цель – стать хотя бы относительно готовыми к занятиям с отягощениями. Ходьба и бег трусцой «растормошат» вас и начнут процесс подготовки организма к более напряженным нагрузкам – тренингу с отягощениями.

Упражнения с гантелями

В то же самое время, когда вы начали бегать трусцой, готовьте дома гантели весом 3–6 кг и выполняйте в конце каждого занятия следующие упражнения:

- # сгибания рук с гантелями, 1 подход в 20 повторений (1 × 20);
- # сгибания рук с гантелями обратным хватом (1 × 20);
- # жимы гантелей стоя от плеч (1 × 20);
- # разведения рук с гантелями в стороны (1 × 20);
- # подъемы рук с гантелями вперед (1 × 20);
- # выпрямление руки с гантелью назад, стоя в наклоне (1 × 20).

В такой гантельной схеме рекомендовано всего по одному подходу в 20 повторений. Это сделано умышленно. Для новичка любая нагрузка будет выходом за пределы его физических возможностей, следовательно, станет оказывать тренирующее воздействие. Одновременно, выполняя высокое число повторений, вы открываете капиллярную сеть, улучшая трофику (питание) мышечных тканей и в определенной степени развивая локальную мышечную выносливость, подготавливающую ваши мышцы к более жестким нагрузкам в последующем периоде.

По рекомендованной выше схеме нужно заниматься не менее 6 недель, независимо от типа вашего сложения и уровня подготовленности. Если вы все делаете правильно, в конце этого вводного периода вы должны почувствовать определенное улучшение физической формы, аппетита и сна, возможно также легкое прибавление объемов мускулатуры или сброс избыточных жировых отложений.

Но и этого еще недостаточно для перехода к серьезным тренировкам с отягощениями. Правильная техника выполнения базовых упражнений потребует от вас гибкости. Разучите комплекс растягивающих упражнений, который вам пригодится, чтобы восстанавливать длину мышц после тренировок с отягощениями, и делайте его всякий раз после упражнений с гантелями.

О пользе растяжки при занятиях с отягощениями

Когда вы поднимаете вес, мышцы сокращаются. После тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула. Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов.

Кроме того, растяжка предотвращает скованность мышц. Что будет, если спортсмен из года в год тренируется, но пренебрегает растяжкой? С годами мышцы силовика запоминают свою укороченную длину, привыкают к ней. Однако сокращение и расслабление мышцы – это две стороны одной медали. Насколько мышца может растянуться, настолько она потом может и сократиться. Так что, если мышца разучилась удлиниться, она будет хуже сокращаться. А это уже застой силовых результатов.

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Как делается растяжка

Никогда не растягивайте холодные мышцы. Чем больше температура тела, тем легче вам будет растягивать мышцы. Поэтому растяжку рекомендуется делать после пробежки и комплекса упражнений с гантелями. Не давайте своему телу остыть после гантельного комплекса: или занимайтесь в теплом помещении, или надевайте одежду, сохраняющую тело в тепле (непромокаемую ветровку и штаны).

При работе на гибкость обращайтесь внимание на то, насколько симметрично у вас растянуты мышцы с правой и с левой стороны тела. Если мышцы неодинаково гибки с обеих сторон, это приведет к асимметричной технике выполнения упражнений и сильно увеличит вероятность получения травмы. Например, предположим, что ваш правый бицепс бедра более напряжен, чем левый. Когда вы станете приседать или делать становую тягу, то менее гибкий правый бицепс бедра перестанет растягиваться в тот момент, когда левый еще продолжает растягиваться. Из-за этого вам придется больше сгибать левую ногу, чем правую, а это чревато травмой.

Безопасность

Не растягивайте мышцы через силу. Любое неосторожное форсирование может привести к травме. Увеличивайте амплитуду движений при растяжке постепенно – как в пределах одной тренировки, так и от тренировки к тренировке (до тех пор, пока не достигнете нужной гибкости). Никогда не совершайте рывковых движений при растяжке и не задерживайте дыхание. Дышите ритмично.

Вот простой пример, как нужно растягиваться. Допустим, вы можете после разминки достать руками подошвы своих ботинок, сидя на полу с выпрямленными ногами. Если вы сядете на пол и попытаетесь дотянуться до своих подошв с выпрямленными ногами без разминки, то дело, скорее всего, закончится травмой. Начинайте растяжку постепенно и мягко. Растягиваясь, вы должны чувствовать лишь небольшой дискомфорт.

Возьмитесь руками за лодыжки, не выпрямляя при этом колени в ногах. Затем медленно выпрямляйте колени до тех пор, пока не почувствуете растяжение. Задержитесь в этой позиции до тех пор, пока не ощутите, что растяжение в мышцах ослабло, после чего расслабьте мышцы. Держите голову поднятой, грудь подайте вперед. Затем разогните ноги еще

больше. Задержитесь в новом положении до тех пор, пока не почувствуете, что растянутые мышцы снова расслабились. Продолжайте далее. Когда ноги разогнутся в коленях полностью, то возьмитесь руками за ступни, а не за лодыжки.

Таким образом, вы сделали 3 прогрессивных повторения. За исключением случаев, когда рекомендуется другая методика растяжки, делайте минимум три повторения по 20–45 секунд каждое. Не нужно сразу тянуться по максимуму. Лучше сделать больше «разминочных» повторений, чем порвать мышцу или сухожилие. И чем дольше будет каждое повторение, тем лучше.

Во время разминки (если вы задерживаетесь в нужном положении достаточно долго) вы должны почувствовать, как напряжение в мышцах постепенно уменьшается. В зависимости от конкретного упражнения и индивидуальных особенностей вам, возможно, понадобится задерживаться в растянутом положении до 45 секунд (возможно, даже дольше), прежде чем мышцы расслабятся. Уменьшение напряжения мышцы – это сигнал к тому, что вы можете увеличить амплитуду движений, чтобы снова почувствовать напряжение в мышцах. Если даже спустя 45 секунд напряжение не уменьшается, то просто прекратите растягивающее движение и переходите к следующему упражнению.

Ваши ощущения во время растяжки необязательно всегда должны быть одинаковыми. В некоторые дни ваши мышцы будут растягиваться хуже, чем в другие, поэтому не ожидайте, что упражнения на растяжку всегда будут проходить одинаково хорошо.

Достигнув необходимой степени гибкости через несколько месяцев регулярных занятий, вам останется только продолжать делать упражнения на растяжку, чтобы сохранить этот уровень гибкости.

Никогда не растягивайтесь через боль. Однако во время каждого движения вы должны ощущать напряжение.

Не спешите, иначе дело закончится травмой, восстанавливаться после которой придется в течение нескольких недель, после чего нужно будет начинать все заново. Это правило относится не только к упражнениям на гибкость, но также и к силовому тренингу в целом.

Обязательно освоите комплекс упражнений на гибкость, который подготовит вас к тренировкам с отягощениями.

Упражнения на гибкость

1. Растяжка ягодиц, спины и косых мышц

Упражнение А

Лягте на спину и согните левую ногу. При помощи рук потяните ее к груди и к правому боку. Задержитесь в этом положении и почувствуйте напряжение на мышцах. Повторите упражнение для другой ноги (рис. 3).



Рис. 3

Упражнение Б

Оставаясь на спине, сомкните ноги. Руки при этом должны оставаться на полу перпендикулярно торсу. Согните правое колено под нужным углом и попытайтесь коснуться им пола слева от вашего левого бедра. Правая рука должна оставаться на полу, а левой рукой следует притянуть правое колено к полу и немного к левому плечу, чтобы лучше растянуть мышцы. Сгибайтесь в тазобедренных суставах и позвоночнике, но удерживайте одну руку, голову и плечи на полу. Не поворачивайтесь полностью на левый бок – иначе весь эффект растяжки в ягодицах будет сведен на нет. Найдите то положение, при котором вы чувству-

ете хорошую растяжку в ягодичных мышцах. Повторите упражнение для другой стороны (рис. 4).

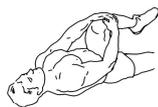


Рис. 4

2. Растяжка на пах и приводящие мышцы бедра

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела. Согните колени и разведите их в стороны, прижимая ступни друг к другу так, чтобы ваши ноги образовали ромб.

Удерживая ноги в этом положении, расслабьтесь. Сила тяжести потянет ноги к полу. Выдержите минуту, затем выпрямите ноги и снова повторите растяжку, позволив гравитации растянуть ваше уже более податливое тело.

Чтобы увеличить гибкость, постепенно, от тренировки к тренировке, ставьте пятки все ближе и ближе к тазу. Вы также можете слегка надавливать на бедра руками.



Рис. 5

3. Растяжка позвоночника

Упражнение А

Лягте на живот, руки вместе и вытянуты вперед. Расслабьте тело. Затем руки приблизьте к голове и поднимите голову и плечи насколько возможно высоко, при этом опираясь предплечьями о пол. Задержитесь в таком положении примерно 20 секунд, затем снова лягте на пол, расслабьтесь на несколько секунд, затем повторите упражнение, но на этот раз задержитесь в верхнем положении чуть дольше. Затем расслабьтесь (рис. 5).

Упражнение Б

Теперь, не вставая с пола, приблизьте кисти рук к груди или, если так удобнее и растяжка позволяет, к плечам. Медленно выпрямите руки, чтобы спина выгнулась. Не форсируйте движение. Просто оторвите торс от пола и поднимите голову и плечи повыше. Расслабьте таз и ноги, расслабьте поясницу. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и затем вернитесь в горизонтальное положение на пол. Сделайте несколько повторений. От тренировки к тренировке увеличивайте промежуток времени, в течение которого вы расслабляете поясницу и нижнюю часть тела. Также увеличивайте угол отклонения торса от пола и количество повторений. Все движения следует выполнять очень осторожно (рис. 6).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Стоимость полной версии книги 5,99р. (на 02.07.2013).

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

