



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Как пользоваться книгой.....	10
Мышцы тела.....	11
Упражнения для шеи.....	12
Подъемы головы из положения лежа на скамье	13
Подъемы головы на скамье вниз лицом.....	14
Боковые подъемы головы лежа.....	15
Упражнения для рук.....	16
Попеременные сгибания рук с гантелями.....	17
Концентрированное сгибание руки.....	18
Сгибание рук с гантелями хватом «молот».....	19
Сгибание руки с рукояткой нижнего блока.....	20
Сгибание рук с рукоятками верхних блоков.....	21
Сгибание рук с грифом штанги.....	22
Сгибание рук на тренажере Скотта.....	23
Сгибание рук на скамье Скотта.....	24
Сгибание рук со штангой хватом сверху.....	25
Разгибание запястий со штангой хватом сверху.....	26

Сгибание запястий со штангой хватом снизу.....	27
Разгибание руки с верхним блоком хватом снизу.....	28
Разгибание рук со штангой лежа.....	29
Разгибание рук с гантелями лежа.....	30
Разгибание руки с гантелью из-за головы.....	31
Разгибание рук с гантелью из-за головы.....	32
Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы.....	33
Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.....	34
Отжимание трицепсами спиной к скамье.....	35
Упражнения на плечи.....	36
Жим штанги из-за головы сидя.....	37
Жим гантелей сидя.....	38
Подъемы гантелей в стороны.....	39
Подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.....	40
Подъем руки в сторону с нижнего блока.....	41
Плечевая передняя протяжка.....	42
Подъемы рук в стороны на тренажере.....	43
Жим штанги с груди сидя.....	44
Подъемы гантелей вперед попеременно.....	45
Подъем руки вперед с нижнего блока стоя.....	46
Подъемы рук вперед с одной гантелью.....	47
Подъемы штанги вперед.....	48
Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.....	49

Перекрестные махи руками назад с верхних блоков.....	50
Перекрестные махи руками назад с нижних блоков в наклоне.....	51
Жим гантелей лежа с прижатыми локтями.....	52
Жим гантелей с поворотами запястий.....	53
Упражнения для мышц груди	54
Жим штанги лежа на наклонной скамье.....	55
Жим гантелей лежа на наклонной скамье	56
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье.....	57
Жим штанги лежа на скамье	58
Отжимания от пола	59
Жим гантелей лежа.....	60
Разведение гантелей лежа	61
Тяга штанги лежа через голову.....	62
Верхняя тяга на тренажере	63
Жим штанги лежа на скамье с уклоном.....	64
Отжимания на брусьях.....	65
Жим штанги узким хватом лежа на скамье	66
Сведение рук на тренажере	67
Сведение верхних блоков до касания.....	68
Тяга гантели из-за головы лежа	69
Упражнения для спины	70
Подтягивания на перекладине касаясь затылком.....	71
Подтягивания на перекладине хватом снизу.....	72

Тяги верхнего блока перед собой.....	73
Тяги верхнего блока за шею	74
Тяги верхнего блока узким хватом.....	75
Тяги верхнего блока прямыми руками	76
Тяги нижнего блока.....	77
Тяги гантели одной рукой.....	78
Тяги штанги стоя в наклоне	79
Тяги Т-образного грифа с упором	80
Вертикальные тяги.....	81
Шраги со штангой	82
Шраги с гантелями	83
Становые тяги со штангой	84
Упражнения для прессы.....	85
Сворачивание туловища на полу	86
Подъемы туловища на наклонной скамье.....	87
Сворачивание туловища с голенью на скамье.....	88
Подъемы туловища	89
Подъемы коленей в висе	90
Развороты туловища с грифом.....	91
Боковые наклоны стоя	92
Вращение туловища стоя на тренажере «Твист».....	93
Выпрямление на тренажере «Колесо».....	94

Упражнения для поясницы	95
Подъемы «С добрым утром» сидя.....	96
«Мертвые» тяги в стиле сумо.....	97
Подъемы торса «С добрым утром».....	98
«Мертвые» тяги со штангой, ноги прямые.....	99
Упражнения для ягодиц	100
Выпады со штангой на плечах.....	101
Выпады с гантелями.....	102
Махи ногой назад с нижнего блока.....	103
Махи ногой назад на скамье.....	104
Мостик лежа.....	105
Махи ногой в сторону с нижнего блока.....	106
Махи ногой в сторону лежа на боку.....	107
Разведение ног на тренажере.....	108
Упражнения для ног	109
Приседания с гантелями.....	110
Приседания со штангой на груди.....	111
Приседания со штангой на плечах.....	112
Широкие приседания.....	113
Наклонный жим ногами.....	114
Разгибание ног.....	115
Сгибание ног лежа.....	116

Сведение ног сидя.....	117
Подъемы на носки стоя.....	118
Подъем на носок одной ноги стоя.....	119
Жимы стопами на тренажере.....	120
Разгибание голени сидя со штангой на коленях.....	121
Ходьба на эллиптическом тренажере.....	122
Занятие на велотренажере.....	123
Вышагивание с гантелями на скамью.....	124
Приседание на одной ноге.....	125
Простые приседания.....	126
Вопрос — ответ.....	127