

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Вступление. Борьба с фитнесом	13
Болезнь роста	13
Быть накачанным или подтянутым	15
Доверьтесь мне в том, что касается «сушки»	15
Абсолютная физическая сила	16
Для дам	17
Большая тройка	19
01. Добиваемся правильного выполнения отжиманий	21
Планка	23
Отжимания от стены	25
Отжимания в стойке на коленях	26
Наклонные отжимания	26
Полноценные отжимания	28
Выпрямляйте руки полностью	29
Отжимайтесь	30
02. Учимся приседать	33
Всем глубоко присесть	35
Спина под ударом	36
Постановка ног	37
Приседания на скамью	38
Приседания сумоиста	39
Приседания с выпадом	40
Шагающие выпады	42
Обратные шагающие выпады	44
«Тюремные» приседания	44
Присед у стены	45
03. Наводим мосты	49
Мостик для новичков	51
Прямой мостик	52
Столик	53

Мостик с опорой на шею	54
Полноценный мостик	55
Пятки против пальцев	56
Динамический мостик	58
Спад назад	60
Подъем с мостика	61
Медленный переворот	62
Мостик на одной ноге	63
Мостик с дополнительной опорой ног	64
Отжимания в мостике	65
Мостик на одной руке	66
Мостик на одной руке и ноге	67
Мостик с партнером	68
04. Продвинутые отжимания	73
Бриллиантовые отжимания	73
Йоговские отжимания	75
Шарнирные отжимания	75
Отжимания с поднятыми ногами	77
Отжимания на кулаках	77
Отжимания на пальцах	78
Отжимания на запястьях	80
«Разномастные» отжимания	81
Отжимания в стойке на руках	82
Отжимания «горкой»	85
Индусские отжимания и отжимания нырком	87
Отжимания с перекатом	88
Разноуровневые отжимания	88
Отжимания с усилием на одну руку	90
Отжимания в псевдогоризонте	91
Отжимания в горизонте	92
Плиометрические отжимания	93
05. Продвинутые приседания	99
Приседания со сведенными ногами	100
Болгарские приседания с выпадом	101
Приседания с перекатом	102
Прыжок согнув ноги	103
Прыжок на коробку	104
Выпады в прыжке	105
Прыжок в длину	106
06. Полноценные вертикальные стойки	109
Стойка на плечах	110
Треножник	111

Стойка на голове с опорой на руки.	112
Стойка на голове с опорой на локти	113
Стойка на голове с опорой на тыльные стороны ладоней.	114
Полноценная стойка на голове	115
Стойка на предплечьях	116
«Скорпион»	117
«Лягушка».	118
Стойка на руках.	119
Стойка на руках с махом одной ноги назад и толчком другой ноги вперед	120
Прыжок с колен на руки и с рук на колени	121
Стойка на руках лицом к стене	122
Выход в стойку на руках силой.	124
07. Учимся отжиматься на одной руке	131
Наклонные отжимания на одной руке.	132
L7-отжимания.	133
Полуторные отжимания.	134
Негативные отжимания.	135
Отжимания на одной руке	136
Отжимания на одной руке с опорой на пальцы, кулак и тыльную сторону ладони	137
Отжимания на одной руке с опорой на одну ногу	138
Плиометрические отжимания на одной руке	140
Идеальные отжимания на одной руке.	141
Никто не совершенен	142
08. Разбираемся с приседаниями «пистолетиком».	145
Приседания на одной ноге рядом со скамьей	146
Приседания на одной ноге на скамье	147
Баланс силы.	148
Работайте всем телом	150
Двойной «пистолетик»	151
«Пистолетик» с противовесом	152
Подъем стопы.	153
«Пистолетные» махи.	154
Немного изометрии	156
Не бойтесь растягивать спину.	158
Колени и пальцы ног.	159
Положение рук	160
Шагающий «пистолетик»	162
Плиометрический «пистолетик».	163
Приседания кровати.	164
Приседания тигровой кровати	166
Парящие выпады.	168

09. А теперь все вместе.	173
Разрабатываем программу тренировок	174
На каком количестве повторений остановить свой выбор?..	175
Как часто следует тренироваться?	177
В какой последовательности и в каких комбинациях выполнять упражнения?..	178
Постепенное увеличение нагрузки и убывающая отдача	179
Приложение А. Дополнительные упражнения	181
Становая тяга на одной ноге.	182
Подтягивание коленей к груди в положении лежа	183
Подъемы ног в положении лежа	184
Поднятие ног в стойке на голове	185
Боковая планка..	186
Поза журавля в сторону	187
Уголок	188
«Крокодил»	189
«Крокодил» на одной руке	190
Группировка в горизонте.	191
«Флаг дракона»	192
Подъем разгибом	194
Стойка тигра.	196
Отжимания «пистолетиком».	197
Приложение Б. Примеры тренировочных программ	199
Для новичков без опыта	200
Для новичков с небольшим опытом	200
Для середнячков	200
Для продвинутых	201
Для экспертов	201
Двухдневный безынварный сплит	202
Трехдневный безынварный сплит	202
Оцениваем свои силы.	203
Об авторе	205
Благодарности	207