



Содержание



Введение	7
Глава 1. Мифы и реалии бодибилдинга	12
Миф первый: «Все качки — в той или иной степени бандиты»	13
Миф второй: «После прекращения занятий все мышцы превращаются в жир»	13
Миф третий: «Тренировка с отягощениями делает мышцы человека закрепощенными»	13
Миф четвертый: «Тренировка с отягощениями повреждает суставы»	14
Миф пятый: «Занятия со штангой приостанавливают рост организма»	14
Миф шестой: «Занятия со штангой делают человека медлительным»	14
Миф седьмой: «Занятия в тренажерном зале портят женскую фигуру»	15
Глава 2. Мышцы, которые нам «строить и жить помогают»	16
Глава 3. Типы телосложения	19
Глава 4. Правила поведения в тренажерном зале	22
Тренировочная одежда	24
Снаряжение	24
Глава 5. Основные ошибки начинающих атлетов	25
Копирование программ опытных атлетов	26
Отказ от базовых упражнений в пользу изолирующих	27
Пренебрежение темпом и стремление поднять как можно больший вес	27
Ошибки в питании и подборе добавок	28

Глава 6. Основные принципы тренировки	30
Темп выполнения упражнений	31
Отдых между подходами	32
Подбор веса отягощения	32
Свободные веса или тренажеры	33
Глава 7. Техника выполнения упражнений	34
Мышцы груди	36
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	36
Жим штанги лежа на наклонной скамье	37
Отжимания на брусьях	37
Пуловер	38
Разведение рук с гантелями в стороны в положении лежа на горизонтальной скамье	39
Жим гантелей на горизонтальной или наклонной скамье	40
Мышцы спины	41
Подтягивания	41
Тяга штанги в наклоне	41
Становая тяга	42
Тяга гантели одной рукой в наклоне	45
Верхние тяги на тренажере	46
Дельтовидные мышцы	47
Жим штанги с груди стоя	47
Жим штанги сидя из-за головы	48
Жим гантелей над головой	49
Подъемы рук с гантелями через стороны в положении стоя	50
Двуглавая мышца плеча (бицепс)	51
Сгибание рук в локтевых суставах со штангой в положении стоя	51
Поочередное сгибание рук в локтевых суставах с гантелями	52
Трехглавая мышца плеча (трицепс)	53
Жим штанги узким хватом	53
Французский жим	53
Французский жим сидя	54
Мышцы ног	55
Приседания со штангой на плечах	55
Жим ногами	56



Разгибание ног в коленях	56
Сгибание ног в коленях	57
Подъем на носки в положении сидя	58
Пресс	58
Подъем ног на скамье	58
Подъем туловища на наклонной скамье	59
Подъем ног в висе к перекладине	60
Глава 8. Первый год тренировок	61
Первый этап (сентябрь)	63
Второй этап (октябрь, ноябрь)	64
Третий этап (декабрь, январь)	67
Четвертый этап (февраль, март, апрель)	69
Пятый этап (май)	71
Глава 9. Второй год тренировок	73
Первый этап (сентябрь)	75
Второй этап (октябрь, ноябрь)	77
Третий этап (декабрь, январь)	78
Четвертый этап (февраль, март, апрель)	80
Пятый этап (май, июнь)	83
Глава 10. Понятие сплита	85
Верхняя и нижняя части тела	86
Верх тела	87
Низ тела	88
«Тяни-толкай»	89
Разгибатели	89
Сгибатели	90
Комбинация больших и малых групп мышц	91
Грудные мышцы, бицепс, икроножные мышцы, предплечье, пресс	92
Мышцы спины, трапеция, трицепс, пресс	93
Мышцы бедра, икроножные мышцы, дельтовидные мышцы	93
Комбинация мышц-антагонистов	94
Грудные мышцы, мышцы спины	95
Бицепс, трицепс, предплечье	95
Мышцы ног, дельтовидные мышцы	96



Глава 11. Периодизация как основной принцип тренировки97
Глава 12. Специализация отстающих групп мышц	100
Дельтовидные мышцы	103
Трехдневный сплит	104
Четырехдневный сплит	105
Грудные мышцы	106
Мышцы рук	108
Трехдневный сплит	109
Четырехдневный сплит	109
Метод Винса Жиронды	110
Система Лэрри Скотта	111
Мышцы спины	112
Мышцы ног	113
Мышцы пресса	117
Глава 13. «Сушка» и прорисовка рельефа	121
Питание на «сушке»	123
Состав пищи	124
Многоразовое питание	125
Диета	125
Тренировочный процесс	127
Глава 14. Питание и спортивные добавки	130
Белки, жиры, углеводы: важность полноценного и сбалансированного питания	133
Углеводы	133
Жиры	135
Белки	136
Примерное меню спортсменов-бодибилдеров	137
Спортивные добавки	144
Протеиновые добавки, гейнеры	146
Аминокислоты и их роль в росте мышц	148
Креатиновые добавки	151
Витамины	152
Анаболические стероиды и любительский бодибилдинг	155
Заключение	159