

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Силовая подготовка для женщин

Составители:

И.В. Ноженкина

Е.И. Кондрашкин

Ульяновск, 2001

УДК 769 (076)
ББК 75 я73

Заслуженный тренер РФ, рецензент мастер спорта РФ А.Н. Фомин одобрено секцией методических пособий научно-методического совета университета.

Силовая подготовка для женщин /Сост.: И.В. Ноженкина, Е.Н. Кондрашкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2001, - 44с.

Данная работа «Силовая подготовка для женщин» актуальна. Это объясняется возрастающим интересом к здоровому образу жизни и стремлением девушек и молодых женщин иметь красивую спортивную фигуру. Данные методические указания могут лечь в основу использования комплексов упражнений на учебных занятиях практически всех специализаций в разделе – «силовая подготовка».

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

УДК 796 (076)
ББК 75 я73

Учебное издание. Силовая подготовка для женщин. Составители: Ноженкина Ирина Владимировна, Кондрашкин Евгений Николаевич. Корректоры: Е. Ахметшина, Н. Терентьева.

Подписано в печать 30.03.01. Формат 60x84/16. Бумага писчая. Тел. печ. л. 2,56. Уч.- изд. л. 2,20. Тираж 50 экз. Заказ Ульяновский государственный технический университет 432027, Ульяновск, Сев. Венец, 32.

Типография УлГТУ, 432027, Ульяновск, Сев. Венец, 32.

Оформление УлГТУ, 2001.

1. ЖЕНСКАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

В настоящее время силовая подготовка для женщин относится к разряду тех видов в спорте, вокруг которых разгораются жаркие споры. Приверженцы культуризма заявляют, что это панацея от всех бед, противники утверждают обратное: ничего, кроме вреда!

В этой ситуации дополнительную путаницу вносит литература, в основном рекламного характера, обещающая фантастические результаты в минимально сжатые сроки — наивные девушки, соблазненные заманчивой перспективой, не только не получают ожидаемого, а порой даже усугубляют свое положение.

Истина, как всегда, соответствует золотой середине и сводится примерно к следующему: практические и научные результаты, имеющиеся в настоящее время, свидетельствуют, что методически обоснованные занятия силовой подготовкой, проходящие под руководством опытного специалиста, вне всякого сомнения, способствуют строительству красивого тела, укрепляют мышцы, исправляют недостатки телосложения, придают женщине грациозность, привлекательность, снимают стрессы, раздражение, избавляют от неуверенности в себе; но достижение поставленной цели требует упорной, кропотливой работы в течение многих месяцев, рационального питания, отказа от некоторых привычек.

Спорт, выступления на соревнованиях — это удел единиц, и вопросы, связанные со спортивной стороной женской атлетической гимнастики, мы рассмотрим чуть позже, а вот заботы о здоровье? — это касается каждой нормальной женщины, поэтому силовая подготовка с точки зрения многочисленных оздоровительных эффектов, ей сопутствующих, будет интересна многим.

Не надо проводить специального опроса, чтобы удостовериться в простом факте - большинство женщин не удовлетворены своей фигурой. Худоба или излишняя полнота, отсутствие талии или сутулость, короткие ноги или значительная жировая прослойка в определенных местах и так далее, и так далее...

Часто можно услышать и такие доводы: при хорошем питании, соответствующей диете, косметике, можно стать красивой, здоровой и привлекательной и без занятий спортом. Но увы, опыт убеждает в обратном — только физические упражнения в сочетании с рациональным питанием дают результат. Конечно, к упражнениям с отягощениями необходимо существенное дополнение - упражнения аэробного характера, которые положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, на функциональное состояние организма в целом. Это бег, плавание, велосипед, быстрая ходьба, позирование, аэробика или, наконец, даже энергичная уборка квартиры, главное — держать пульс на уровне 80% от максимума. А может быть, достаточно одной аэробики — все мышцы в движении, пот льет ручьем, сердце готово выскочить из груди? Опять-таки, — увы, аэробные упражнения не могут повлиять на построение вашего тела, не в состоянии исправить недостатки и улучшить пропорциональность телосложения.

Часто можно услышать и такой насущный вопрос:

Сколько же нужно заниматься, чтобы усовершенствовать фигуру. Здесь не может быть двух мнений. Быстро этого достигнуть не удастся. От трех до шести месяцев идет привыкание организма, и только затем начнутся заметные изменения. Конечно, определенное значение имеет возраст: чем женщина моложе, тем быстрее достигается результат. Но тем и хороша силовая подготовка, что женщины любого возраста могут заниматься этим оздоровительным видом спорта и прийти к желаемой цели.

Если обратиться к истории, то еще в начале века в литературе можно было встретить информацию, посвященную пользе упражнений с отягощениями для женщин.

Так, в журнале "Геркулес" знаменитый немецкий ученый Мюллер давал рекомендации о методике занятий, о сочетании занятий с отягощениями с упражнениями циклического характера.

Хотим обратить ваше внимание на один важный момент. Несмотря на большие возможности силовой подготовки, есть случаи, когда женщинам запрещается заниматься:

- прежде всего, с сердечными заболеваниями;
- при высоком кровяном давлении;
- при инфекционных заболеваниях;

- заболеваний почек;
- острых воспалениях легких;
- эпилепсии, которая не контролируется лечением

Остальным женщинам, не относящимся к данным категориям, перед тем как приступить к тренировкам, **необходимо пройти тщательный медицинский осмотр!**

Замечательно по этому поводу выразился известный американский ученый доктор К. Купер: "Упражнения — это лекарство, которое спасает бесчисленное множество людей. Но, как и любое лекарство, его надо принимать только по назначению врача."

Кроме того, женщины вынуждены делать перерывы в занятиях в период месячных циклов. Возможны и другие причины пропусков занятий.

Приступая к занятиям после перерыва, многие, не обращая внимание на свое состояние, начинают тренироваться с того уровня достижений, на котором остановились. Это недопустимо, так как возможно травмирование из-за чрезмерно большой нагрузки, кроме того, резкий старт может послужить причиной переутомления.

Когда возобновляются занятия, надо внимательно отнестись к планируемой нагрузке, величине отягощения, поскольку у разных людей снижение показателей уровня подготовленности происходит в различной степени.

С опытом приходит умение определять свое состояние, однако акцентируем внимание на некоторых моментах, с которыми вы можете столкнуться на первых порах. Итак:

— **если вы почувствуете головокружение, тошноту, потерю мышечного чувства, надо прекратить занятие;**

— **величину отягощения следует подбирать так, чтобы вы могли выполнить упражнение запланированное количество повторений;**

— **продолжительность отдыха можно определять по пульсу (если не подсказывает самочувствие). Если спустя пять минут после окончания упражнения ваш пульс больше 110 ударов, значит, нагрузка выше той, которая вам необходима. Следует уменьшить отягощение или количество повторений, или снизить интенсивность выполнения упражнения.**

Лучший способ определения пульса — это нащупать его на сосудах *шеи*.

Уместно привести и другие тесты, которыми пользуются женщины, занимающиеся силовой подготовкой, и с помощью которых можно определить уровень подготовленности.

Так, американские ученые советуют, перед тем как начать регулярные занятия, проверить свою физическую форму. Для этого используется степ-тест — шаги на скамейку высотой 30 см. Частота — 24 шага в минуту. Продолжительность теста 3 минуты. Один цикл выполняется таким образом: делается шаг правой ногой на скамейку и приставляется левая нога, затем опускается на пол правая нога и после этого левая.

По окончании теста, в положении сидя на скамейке, подсчитывается частота сердечных сокращений в течение 1 минуты, чтобы определить, как сердце восстанавливается после работы.

Сравнивая свои показатели с данными таблицы, можно определить свое состояние.

Результаты	женщины 18 - 26 лет	Женщины 27 - 60 лет
отличные	73	74
очень хорошие	74-82	75-83
хорошие	83-90	84-92
средние	91-100	93-103
удовлетворительные	101-107	104-112
посредственные	108-114	113-121
плохие	115	122

Информативно и такое тестирование, когда в течение 15 секунд выполняется упражнение на максимальное количество повторений.

1. Глубокие приседания, руки за головой. За каждое приседание 1 очко.

2. Лежа на горизонтальной скамье, ноги слегка согнуты в коленях, ступни

закреплены, руки за головой, подъемы туловища (подъем выполняется до касания грудью коленей, опускание — до касания спиной скамьи). За каждый подъем и опускание 1 очко.

3. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра (при поворотах верхний плечевой пояс неподвижен). Полный цикл в одну и другую стороны дает 1 очко.

4. Прыжки через скамейку. За цикл прыжков туда и обратно 1 очко.

5. В упоре лежа перед гимнастической скамейкой, спина и ноги прямые, шаги правой, затем левой рукой на скамейку и в таком же порядке возвращение в исходное положение. За один полный цикл начисляется 1 очко.

В каждом из пяти упражнений теста нужно, набрать не менее 10 повторений и в сумме — 50 очков. Если результат больше 60 очков, то вы обладаете стройной фигурой, легкой походкой и хорошей работоспособностью.

2. ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ

Прежде чем приступить к занятиям, каждая женщина должна выяснить для себя, чего же она хочет добиться. Поставить цель: улучшить физическое состояние, избавиться от избыточной массы, исправить недостатки фигуры или, как случается чаще всего, — все вместе.

Любая направленность занятий имеет свои особенности.

Первые две-три недели — самые трудные. Происходит привыкание к новому распорядку дня, к новым физическим и психическим условиям и т.д. На начальном этапе далеко не каждая занимающаяся чувствует себя комфортно.

Удовлетворение от занятий можно получить, только после того как вы втянетесь в работу, а это происходит не сразу — как правило, через 6-8 недель, а у некоторых и того больше. И только та женщина, которая не отступит, преодолит собственную лень и слабости, (Справитесь с начальными трудностями, можете рассчитывать на достижение желаемого результата.)

Хорошим стимулом — "не бросать" — может быть, договор с кем-нибудь ходить на тренировки вместе. Тогда вы получаете хотя бы минимальную моральную поддержку.

Девушкам начинать занятия культуризмом можно со школьного возраста. Естественно, что величина нагрузки и подбор упражнений должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности.

Известно, что в подростковом возрасте женский организм обладает исключительными адаптационными возможностями. Поэтому благоприятный период для успешных занятий силовой подготовкой у девочек наступает, в основном, с 11 лет. Продолжается он до 30 и старше, в зависимости от особенностей конституции. Наиболее эффективным для занятий культуризмом является период полового созревания, т.к. в это время выделяется значительно больше половых гормонов. Страх женщин превратиться в мускулистых, мужеподобных существ не имеет основания — этому препятствуют особенности гормональной структуры женщин.

Основным стимулятором развития мышц является мужской гормон **тестостерон**. У женщин его выделяется в среднем на 20% меньше, чем у мужчин, что обуславливает как половые различия, так и ответную реакцию женского организма на тренировочные нагрузки. Поэтому даже при одинаковых тренировках с мужчинами женщины не способны достичь их уровня результатов. Однако под воздействием упражнений с отягощениями и женские мышцы становятся более сильными, эластичными, красивыми.

На вопрос, когда лучше всего заниматься — утром или вечером, — однозначно ответить нельзя. Можно заниматься в любое удобное для вас время.

Для женщин, имеющих избыточную массу тела, более эффективны занятия в обеденный перерыв. Физические упражнения помогают быстрее сжечь лишние килограммы. Но не следует забывать и о необходимости ограничений в питании.

Женщинам, у которых работа связана с большим нервным напряжением, более благоприятно вечернее время.

Установлено, что занятия силовой подготовкой положительно влияют на показатели

умственной работоспособности у женщин. Тренировка успокаивает, снимает нервное напряжение.

Небезынтересным представляется и тот факт, что женщины, занимающиеся во второй половине дня, более регулярно посещают тренировки и реже бросают заниматься.

В планировании занятий огромное значение имеет принцип постепенности, учет физиологических особенностей женщин. Это значит, что в начальный период необходимо широко использовать общефизическую подготовку и только после достижения определенного уровня тренированности постепенно переходить к специальным физическим упражнениям.

Цель общеоздоровительных занятий — укрепление мышц, создание базы для адаптации опорно-двигательного аппарата.

Особое внимание нужно уделять развитию мышц тазовой области, разгибателей спины, мышц живота.

Для этих групп мышц рекомендуется включать статические упражнения (но не более трех раз в неделю и продолжительностью не более 6 секунд, которые особенно незаменимы для нормализации кровообращения в области таза).

Поскольку у женщин опорно-двигательный аппарат не может переносить большие нагрузки, а мышцы, удерживающие внутренние органы, на начальном этапе еще недостаточно развиты, не следует использовать упражнения с предельными отягощениями. И, в частности, такое упражнение, как приседания со штангой на плечах, категорически запрещается выполнять слабо подготовленным девушкам.

На начальном этапе нужно включать в тренировку упражнения на все группы мышц. В дальнейшем, в зависимости от уровня подготовленности, но не раньше чем через 6 месяцев, можно проводить занятия, основанные на принципах раздельной тренировки.

Часто у женщин, начинающих заниматься силовой подготовкой, появляются боли в мышцах и суставах. Бояться этого не следует. Одной из причин может быть большая нагрузка, а также то, что вы продолжительное время вообще не занимались физическими упражнениями. После нескольких дней отдыха боль, как правило, проходит. Если же боль остается, то можно продолжать занятия со сниженной процентов на 30 общей нагрузкой и чередованием упражнений на различные группы мышц. Например, если боль ощущается в ногах, то на эту группу мышц надо значительно, примерно на 80%, уменьшить нагрузку. Это поможет беспрепятственно продолжить тренировочные занятия. Хорошо действует в данной ситуации легкий восстановительный массаж.

Приступая к занятиям, определите уровень своей подготовленности, например, по таким простым и доступным тестам:

- *отжимания от гимнастической скамейки;*
- *приседания на одной ноге (рукой опираться о гладкую стену);*
- *лежа подъем ног.*

Если вы не сможете хотя бы 1 раз отжаться от гимнастической скамейки, присесть на одной ноге 3 раза, лежа поднять ноги 5 раз, необходимо начать с общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающий комплекс упражнений

1. Стоя наклоны туловища вперед — 2-3 подхода по 25-30 повторений.

Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки за спиной, такое положение рук способствует поддержанию спины прямой. Амплитуда наклонов определяется индивидуально, в зависимости от подвижности суставов. Упражнение хорошо воздействует на нижнюю часть спины.



Рисунок 1

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение туловища вправо влево — 2-3 подхода по 15-20 повторений.

Нижняя половина тела находится в фиксированном положении, условная ось вращения — на уровне тазобедренных суставов. Одно из упражнений для развития мышц туловища.

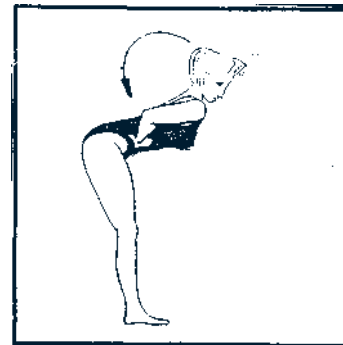


Рисунок 2

3. Из положения стоя поочередно принять упор сидя и упор лежа — 2-3 подхода по 15 - 20 повторений.

Упражнение охватывает основные мышечные группы рук, туловища, ног.

4. Лежа на боку, подъем ноги — 2-3 подхода по 20 - 25 повторений.

Упражнение развивает мышцы наружной поверхности бедра. Угол подъема ноги определяется подвижностью тазобедренных суставов, ритм выполнения безостановочный.

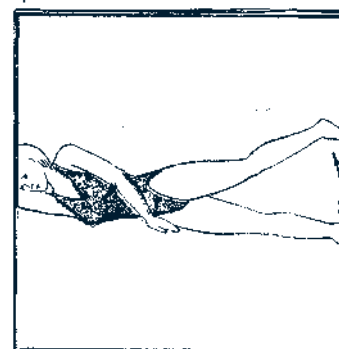


Рисунок 3

5. Из положения лежа на спине, колени слегка согнуты, без помощи рук подняться в положение сидя — 2-3 подхода, количество повторений максимальное.

Упражнение развивает мышцы туловища.



Рисунок 4

6. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — 2-3 подхода по 15 повторений.

Верхняя часть туловища неподвижна, во время выполнения упражнения таз приподнимается. Эффективно для косых мышц туловища.

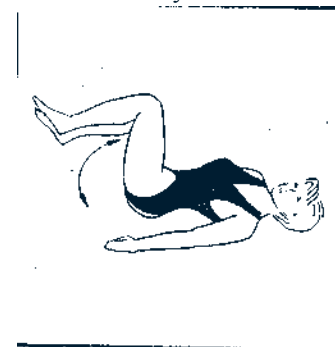


Рисунок 5

7. В упоре лежа отжимания от высокой скамьи — 2-3 подхода, количество повторений максимальное.

Стараться держа туловище прямым. Высота скамьи определяется индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности.



Рисунок 6

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания — 2-3 подхода по 25-30 повторений.

При выполнении упражнения спину держать прямой, не отрывать пятки от пола, в нижней фазе движения избегать расслабления. Скорость приседания примерно в два раза меньше скорости вставания.

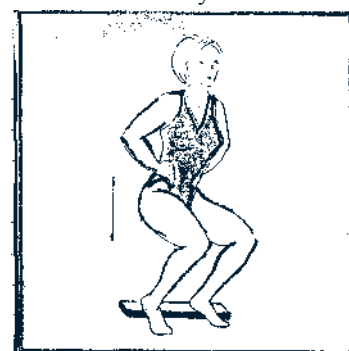


Рисунок 7

Выполняя упражнения общеразвивающего комплекса, ни в коем случае не следует форсировать нагрузку за счет увеличения количества подходов, продолжительности занятий, использования отягощения и т.д. Организм должен привыкнуть к новым условиям. Ориентиром изменения нагрузки должно быть, в первую очередь, ваше состояние настроение, сон, самочувствие. Через месяц-полтора занятий можно усложнить комплекс, заменив отдельные упражнения или добавив следующие:

1. Лежа подъем ног — 2-3 подхода по 15-20 повторений.

Упражнение используется как основное для развития мышц брюшного пресса. При выполнении держать ноги согнутыми таз приподнимать, что способствует вовлечению в работу максимального количества мышечных групп живота.

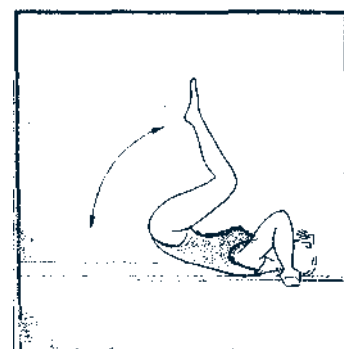


Рисунок 8

2. Сидя в упоре сзади, скрестные движения ногами — 2-3 подхода по 20-30 повторений.

Развивает мышцы нижней части брюшного пресса, а также воздействует на приводящие мышцы ног. При разворачивании носков наружу значительная часть нагрузки переходит на мышцы тазового дна и ягодичные.

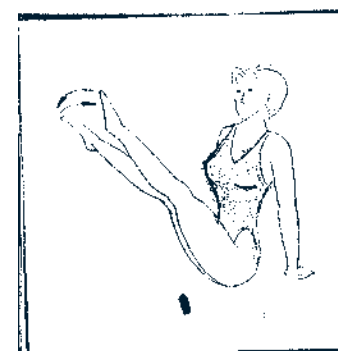


Рисунок 9

3. Стоя, держась рукой за гимнастическую стенку, приседания на одной ноге — 2-3 подхода, количество повторений максимальное.

Более эффективно, по сравнению с предыдущими упражнениями, воздействует на мышцы ног.



Рисунок 10

Общеразвивающий комплекс упражнений рассчитан на укрепление практически всех основных групп мышц. Выполняя этот комплекс, вы приучите опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к физическим нагрузкам.

Одежда для занятий должна быть из натуральных тканей и по возможности более открытой. Это способствует развитию мышечного чувства и создает условия для наилучшего кожного дыхания. Нельзя надевать одежду, которая стягивает тело. Тугая, стягивающая спортивная форма затрудняет кровообращение, вызывает повышенное накопление подкожной жировой клетчатки, а в дальнейшем может привести к болезни - целлюлиту, превратив живот и бедра и бугристую, некрасивую часть тела.

Женщинам, занимающимся силовой подготовкой, очень важно научиться расслаблять мышцы. Об этом много написано в литературе, освещающей вопросы мужской силовой подготовки. Хочется напомнить о незначительных особенностях, которые можно учесть при занятиях. Кроме того, что расслабление мышц содействует быстрейшему восстановлению организма после тренировки, оно способствует успокоению, укрепляет нервную систему, является прекрасной профилактикой психических перегрузок, стрессовых ситуаций. Состояние полного расслабления достигается, когда все мышцы отдыхают. Конечно, наиболее удобным для этой цели является горизонтальное положение тела.

Для осваивания расслабленного состояния мышц может служить следующее упражнение. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Проверить в ощущениях, не напряжены ли мышцы ягодиц, ног, туловища. Голова должна находиться в таком положении, чтобы мышцы шеи не были напряжены. После этого поочередно напрячь и расслабить мышцы спины, живота, плечевого пояса, ног. Если почувствуете неудобство в какой-либо части тела, необходимо поменять положение так, чтобы достичь полного комфорта. Через 15-20 секунд обычно появляется легкость, которая может смениться приятным ощущением тяжести или теплоты. Такое состояние свидетельствует о том, что мышцы расслаблены. Выявлено, что пять минут такого отдыха почти заменяют один час простого лежания на диване.

Эффективность занятий значительно повышается, если после каждого физического упражнения 1 минуту находиться в состоянии полного расслабления, а после тренировки — до 30 минут.

Ваш опорно-двигательный аппарат за это время адаптировался к упражнениям с отягощениями, вы привыкли к коллективу. У вас выработалось устойчивое желание заниматься силовой подготовкой.

Если это так, вы должны перейти к следующему этапу занятий.

Известно, что двигательные возможности женщины во многом зависят от особенностей конституции: пропорций телосложения, роста и массы тела. В начальный период физиологическая специфика вашего организма будет определять методику занятий. Для того чтобы облегчить вашу задачу, выделим условно несколько характерных типов телосложения и рассмотрим наиболее приемлемую методику тренировки для каждого из них.

Если в основу классификации положена толщина костного аппарата, то можно выделить три типа телосложения, хотя необходимо отметить, что такое разделение чисто условно, так как в жизни

редко можно встретить ярко выраженных представительниц того или иного типа. Однако, приступая к тренировкам, нельзя не учитывать индивидуальные особенности конституции и заниматься по одной и той же методике с женщинами, отнесенными условно к разным типам сложения. Женщины, имеющие тонкокостное телосложение (этот тип называют астеническим), характеризуются длинными и тонкими ногами, руками, шеей, узким лицом, неширокой грудной клеткой, узкими плечами. У них слабо развита мышечная система.

У ширококостных женщин (гиперстенический тип) толстые и тяжелые кости, широкая грудная клетка и бедра, ступни ног короткие и широкие. Лицо чаще всего круглое, шея короткая. Ногти короткие и широкие. Они больше всех склонны к полноте.

Женщин, которые занимают промежуточное положение между астеническим и гиперстеническим типами, относят к нормостеническому типу телосложения и называют нормокостными. Такие женщины имеют наиболее красивую и пропорциональную фигуру.



Тонкокостное телосложения, астенический тип

Определить, к какому типу телосложения вы относитесь, можно, измерив обхватные размеры запястья. Если обхват запястья равен 16-18,5 см, то ты - представительница нормокостного типа, если меньше 16 см — тонкокостного, а если больше 18,5 см - ширококостного. Обхватные размеры тела также позволяют судить об отношении к тому или другому типу телосложения.

Если обхватные размеры грудной клетки равны половине роста стоя плюс 1-5 см, талии — рост минус 100, а бедер — на 30 см больше талии, то это нормокостный тип телосложения.

Ширококостное телосложение, гиперстенический тип



Рисунок 12

Если показатели выше, вы относитесь к ширококостному типу сложения.

У тонкокостных женщин охватные размеры грудной клетки колеблются от 80 до 87 см, талии — 60-65 см, бедер — 85-94 см.

Нормокостное телосложение, гиперстенический тип



Еще важная деталь — это зависимость между ростом и массой тела.

Для определения нормальной массы тела можно пользоваться индексом Кетле: массу тела в граммах разделить на рост в см.

Индексы Кетле:

Рост стоя (см)	Тонкокостный (кг) 325 г/см	Нормокостный (кг) 350 г/см	Ширококостный (кг) 375 г/см
155	50.3	54.2	58.1
156	50.7	54.6	58.5
157	51.0	54.9	58.8
158	51.3	55.3	59.2
159	51.6	55.6	59.6
160	52.0	56.0	60.0
161	52.3	56.3	60.3
162	52.6	56.7	60.7
163	52.9	57.0	61.1
164	53.3	57.4	61.5
165	53.6	57.7	61.8
166	53.9	58.1	62.2
167	54.2	58.4	62.6
168	54.6	58.8	63.0
169	54.9	59.1	63.3
170	55.2	59.5	63.7
171	55,5	59.8	64.1
172	55.9	60.2	64.5
173	56.2	60.5	64.8
174	56,5	60,9	65.2
175	56.8	61,2	65.6

У представительниц нормокостного типа телосложения весоростовой коэффициент будет 335-350, у тонкокостного — 315-325, у ширококостного 355-375.

В жизни мы убеждаемся, что представительницы любого типа телосложения могут иметь красивую, привлекательную фигуру. Нужно лишь постоянно работать над собой, заниматься физическими упражнениями, контролировать массу тела, поддерживать здоровый образ жизни.

Для данного периода занятий предлагаем комплексы упражнений с преимущественным вниманием на определенную часть тела. Определив тип телосложения, индивидуально внесите коррективы в тренировочные занятия.

Особенности методик занятий

Рассмотрим особенности методик занятий. Сначала для женщин, которые определили, что они относятся к **тонкокостному** (астеническому) типу телосложения.

Тренировочные занятия по продолжительности должны быть около 1 ч (примерно на 30 минут короче, чем у нормостеников). Отдых между подходами должен продолжаться до почти полного восстановления — около 3 мин. Количество повторений планируется, как правило, по убывающей схеме: например, 10, 8, 6, 4. Среднее количество повторений около 8. Темп выполнения упражнений преимущественно медленней.

Конечно, в тренировочные занятия включаются упражнения и с большим количеством повторений, но как средство вспомогательного воздействия.

Количество тренировочных занятий в недельном цикле — четыре. Нагрузка может распределяться следующим образом: понедельник — средняя, среда — большая, четверг малая, пятница — средняя или ниже средней, в зависимости от времени восстановления.

А теперь о занятиях **нормостеников**. Они находятся в наиболее выгодном положении -

их мышечная система очень хорошо реагирует на нагрузку. Все рекомендации в литературе, в основном, рассчитаны на нормостенический тип телосложения. Однако надо учитывать, что мышечные группы неоднозначно реагируют на нагрузку, поэтому в процессе тренировочных занятий нужна ее корректировка.

Количество повторений зависит от поставленной задачи. Если есть небольшое отклонение от нормы массы тела, то количество повторений планируется по возрастающей схеме. Например, 10, 12, 15. Среднее количество повторений должно быть около 12. Если масса тела в норме и цель — исправить выявленные недостатки телосложения, необходимо планировать тренировку от большего количества повторений к меньшему, оставляя среднее количество повторений 12. Темп выполнения упражнений, в основном, средний. Время отдыха между подходами 1,5-2 минуты. Продолжительность тренировочного занятия около 1,5 часов. Количество занятий в недельном цикле — три. Нагрузка распределяется так: понедельник средняя, среда — большая, пятница — малая.

Занятия гиперстеников также имеют свои особенности.

Продолжительность одного занятия — до 2 часов. Время отдыха между подходами около 1 минуты. При необходимости можно увеличивать время отдыха между упражнениями. Количество повторений в упражнениях в среднем 15, используется возрастающая схема: на пример, 10, 15, 20. Темп выполнения упражнений — от среднего и выше. Количество тренировок в недельном цикле — три. Нагрузка распределяется аналогично тренировкам представительниц нормостенического типа.

На данном этапе занятий основная цель, как уже упоминалось, — добиться пропорционального развития всех мышечных групп. Поэтому предлагаемые комплексы упражнений имеют акцентированное внимание на определенную группу мышц. Вам нужно выбрать комплекс, который наиболее соответствует вашим индивидуальным особенностям и той задаче, которую вы перед собой поставили.

В рамках общепринятой классификации, опирающейся на толщину костного аппарата, можно предложить несколько подклассов, например, разделение, основанное на особенностях пропорций телосложения.



Пропорция А

Относительно узкие плечи, туловище длиннее ног нижняя часть (бедря, тазовая область) шире плеч, талия обозначена.

Многим женщинам, приступившим к занятиям силовой подготовке и имеющим такие пропорции, приходится решать проблему уменьшения жировой прослойки, расположенной преимущественно на бедрах, ягодичных мышцах, в области живота.

Но человеческий организм — это единое целое, и расхожее мнение, что можно с помощью упражнений только на определенную группу мышц уменьшить жировую прослойку на каких-то отдельных участках тела, — глубоко ошибочно! И еще, если есть конституционная предрасположенность к накоплению жира в определенных участках тела, то как правило, организм расстается с этим жирком в последнюю очередь.

Учитывая сказанное, отметим что, во-первых, комплексы упражнений для женщин, относящихся к любому типу телосложения, должны охватывать все группы мышц, во-вторых, сжигание избыточного веса происходит не только за счет нагрузки на определенные группы мышц, а большей частью, благодаря "калориям, оставленным в спортивном зале".

Итак, если ваше телосложение условно относится к пропорций А, то, как пример, предлагаем следующий комплекс упражнений.

1. Лежа подъем туловища — 3 подхода, до утомления.

2. Лежа жим штанги, хват средний — 3 подхода по 15-13 повторений.

Упражнение способствует укреплению верхнего плечевого пояса. Эффективность увеличивается, если в нижней точке движения происходит растяжение грудных мышц.

3. Сидя тяга на блочном тренажере — 3 подхода по 15-12 повторений.

Упражнение нагружает среднюю часть мышц спины. При выполнении стараться максимально концентрировать внимание на широчайших мышцах.

4. Сидя попеременный жим гантелей от плеч — 3 подхода по 15-12 повторений.

Туловище прямое, локти разведены и не опускаются ниже уровня плеч, ладони обращены вовнутрь. Ритм выполнения безостановочный. Упражнение, в основном, развивает дельтовидные мышцы плеча.

5. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3 подхода по 15 повторений.

Выполняется лежа поперек скамьи, что способствует максимальному пригибанию позвоночника в грудном отделе. Одно из наиболее эффективных упражнений для развития грудных мышц.

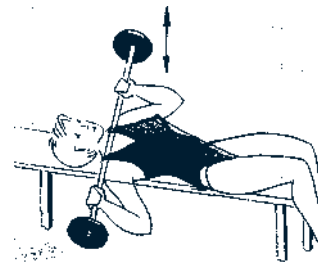


Рисунок 15

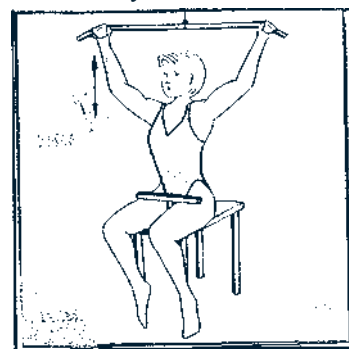


Рисунок 16

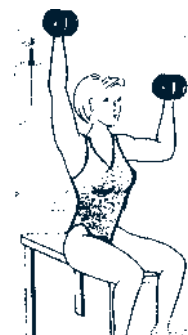


Рисунок 17



Рисунок 18

6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3 подхода по 15 повторений.

Голова приподнята. Рекомендуется амплитуду движения ограничивать горизонтальным положением туловища. Нагружаются прямые мышцы спины.

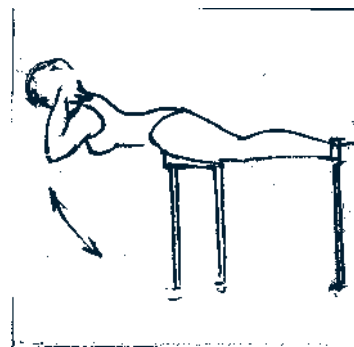


Рисунок 19

7. Сидя разгибание ног на тренажере — 4 подхода по 15 повторений.

Эффективно воздействует на мышечные пучки вокруг коленей, а также на фронтальную поверхность бедра. Меняя положение ступней, можно регулировать нагрузку: оттянутые носки в начале движения и подтянутые к себе в конце создают дополнительное напряжение работающих мышц.



Рисунок 20

8. Лежа сгибание ног на тренажере — 4 подхода по 15-12 повторений.

Носки ног оттянуты. Во время выполнения упражнения рекомендуется не отрывать таз от скамьи тренажера. Основное воздействие приходится на двуглавую мышцу бедра.

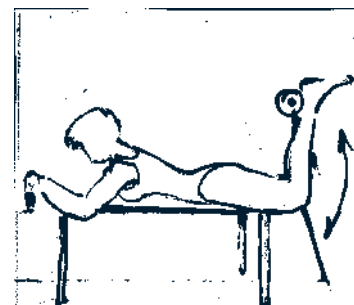


Рисунок 21

9. Сидя подъем на носки на тренажере — 3 подхода по 15 повторений

Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд.



Рисунок 22

Величина отягощения подбирается такой, чтобы можно было выполнить запланированное количество повторений. Время отдыха между подходами около 1 минуты. Постепенно перерывы между подходами должны становиться все более укороченными и в идеале достигать времени, необходимого для перехода от одного снаряда к другому.

Основное внимание в первые 3-4 недели обращать на технику выполнения упражнений. Движения должны быть ритмичными, с максимальной амплитудой. Темп средний, иногда с сознательным замедлением движения, если не освоена техника упражнения.

Приведенные рекомендации рассчитаны на имеющих избыточную массу тела. Женщинам, имеющим подобное телосложение с нормальной массой тела, необходимо уменьшить количество повторений не 3-5, но оно не должно быть менее 10.

Что касается рациона питания, то постарайтесь изучить главу "Регулирование массы тела". Для многих самым трудным, особенно в первые месяцы занятий, будет приобщиться к диете, которая рекомендует расстаться с отдельными продуктами. Компенсировать затраты энергии, в основном, за счет фруктов будет нелегко, но какое вы получите удовлетворение, когда сквозь дряхлую жировую прослойку начнете ощущать упругие мышцы, почувствуете себя более активной, стройной, привлекательной!



Пропорция Н

Ширина плеч соответствует тазовой области, талия невыраженная. Длина туловища равна длине ног.

В подборе упражнений большее внимание уделяется мышцам спины и живота. В качестве примера предлагаем следующий комплекс упражнений.

- 1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3*15.**
- 2. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — 3*20.**
- 3. Жим лежа средним хватом — 3*(15-12).**
- 4. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову — 3*15.**
- 5. Сидя тяга к груди на блочном тренажере — 3*13.**
- 6. Сидя жим ногами на тренажере — 3*15.**

Это упражнение позволяет использовать большее отягощение, не нагружая позвоночник. От положения ступней зависит распределение нагрузки по определенным участкам мышечных групп.



Рисунок 24

- 7. Лежа подъем туловища — 3*15.**
- 8. Сидя разгибание ног на тренажере — 3*15.**

9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3* максимальное количество повторений.

Упражнение выполняется с неполной амплитудой. Основное внимание обратить на максимальное сгибание туловища. Дыхание ритмичное, без задержек.



Рисунок 25

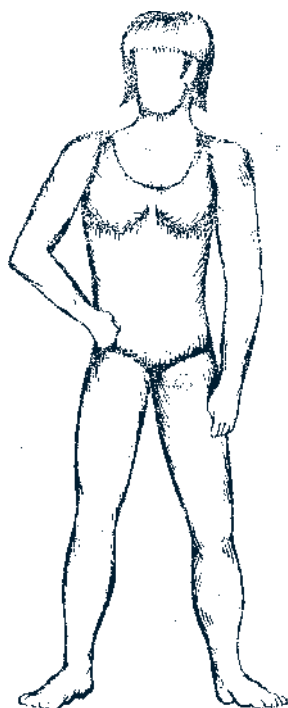


Пропорция X

Ширина плеч равна ширине тазовой области, длина ног соответствует длине туловища, талия узкая, ярко выраженная.

Для женщин с такой пропорцией можно предложить следующий комплекс упражнений.

- 1. Жим лежа средним хватом — 3*(15-12).**
- 2. Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями — 3*(15-12).**
- 3. Лежа на скамье, отведение рук с отягощением за голову — 3*15.**
- 4. Лежа подъем ног — 3* до утомления.**
- 5. Сидя разгибание ног на тренажере — 3*(15-12)**
- 6. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*13.**
- 7. Лежа подъем туловища — 3*16.**
- 8. Сидя тяга широким хватом на блочном тренажере — 3*13.**
- 9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 2* до утомления.**



Пропорция Т

Верхний плечевой пояс шире, чем тазовая область. Туловище короче ног. Талия если и выделяется, то незначительно.

У таких женщин жиротложение наблюдается чаще всего в области живота, спины, рук. Надо сказать, что женщины с таким телосложением быстрее других смогут исправить недостатки фигуры, если будут заниматься с оздоровительной целью, и добьются результатов, если займутся спортивным атлетической гимнастикой.

Выбирая упражнения, в первую очередь, надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, которые могут оказаться "трудными".

Комплекс упражнений для женщин с таким сложением:

- 1. Лежа подъем ног — 3* до утомления.**
- 2. Сидя разгибание ног на тренажере — 3*(15-12).**
- 3. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*(15-12).**
- 4. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3*15.**
- 5. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3*(13-15).**
- 3. Лежа жим штанги средним хватом — 3*(15-12).**
- 7. Лежа подъем туловища — 3* до утомления.**
- 8. Жим ногами на тренажере — 3*15.**
- 9. Сидя подъем на носки на тренажере — 3*15.**

После того как вы за четыре-шесть месяцев успешно завершили начальный период занятий — улучшили работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепили опорно-двигательный аппарат, нормализовали массу тела, подняли жизненный тонус, — вам по силам перейти к следующему этапу занятий — совершенствованию определенных групп мышц.

Не забывайте выполнять разминку перед каждым упражнением — два подхода по 15-20 повторений!

Комплексы упражнений для рук

Комплекс 1

1. Стоя сгибание-разгибание кистей на кистевом тренажере — (4-5)*(15-20) повторений.

Руки прямые, хват на ширине плеч. Амплитуда движения максимальная. Упражнение для развития мышц предплечья.

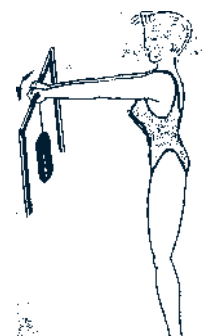


Рисунок 27

2. Опираясь ладонями о край стола, руки прямые, отжимания за счет сгибания кистей — 4*(15-20) повторений.

Величина нагрузки регулируется углом наклона туловища относительно пола.

Упражнение для мышц предплечья.

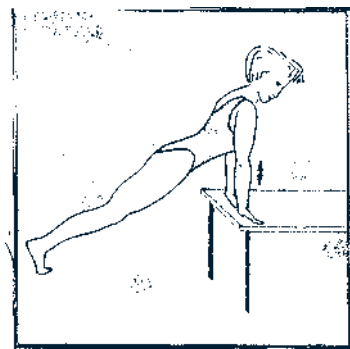


Рисунок 28

3. Сидя попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями, хват сверху — (4-6)* 15 повторений.

Локти неподвижны. Избегать раскачивания туловища. Для увеличения эффективности упражнения в момент сгибания рук кисти разгибаются.



Рисунок 29

4. Лежа жим штанги узким хватом - (4-6)*12 повторений.

Локти прижаты к туловищу. Опускание штанги в два раза медленнее, чем подъем.

Упражнение для развития задней поверхности плеча, участвует также передний пучок дельтовидной мышцы.

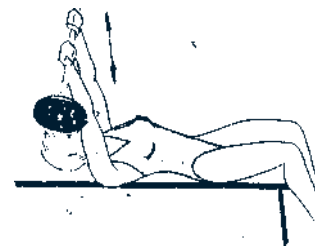


Рисунок 30

5. Сидя разгибание ног на тренажере — 5*20 повторений.

6. Лежа сгибание ног на тренажере — 5*15 повторений.

7. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4*(30-50) повторений.

8. Сидя тяга на блочном тренажере — 5*15 повторений.

9. Лежа подъем ног — 4*(30-30) повторений.

10. Лежа подъем туловища с поворотами — (3-4)*20 повторений.

Ступни ног фиксированы. В зависимости от уровня подготовленности упражнение можно выполнять, держа руки как за головой, так и (облегченный вариант) на поясе. Развивает мышцы брюшного пресса и косые живота.



Рисунок 31

Комплекс 2

1. Сидя, опираясь локтями о бедра, сгибание кистей с грифом штанги, хват снизу — (3-4)*(15-20) повторений.

Руки на ширине плеч, амплитуда движения максимальная. Эффективность упражнения увеличивается, если при опускании гриф штанги как бы скатывается с рук, задерживаясь на фалангах пальцев.

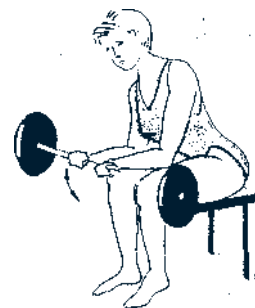


Рисунок 32

2. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, попеременное сгибание рук с гантелями — (4-6)*12 повторений.

3. Лежа жим штанги узким хватом — (4-6)* 15 повторений.

4. Лежа отведение рук с отягощением за голову — (4-6)*15 повторений.

5. Лежа подъем ног — 4*(20-30) повторений.

6. Стоя, ноги прямые, наклоны, туловища с отягощением в руках — 4*(12-15) повторений.

Туловище прямое, плечи развернуты. Упражнение способствует развитию задней поверхности бедра, а также разгибателей спины.



Рисунок 33

7. Сидя разгибание ног на тренажере — 5*20 повторений.

8. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)*(12-15) повторений.

9. Сидя подъем на носки на тренажере — 4*(15-20) повторений.

Комплексы упражнений для тех, кто стремится сделать грудь красивой

Грудь едва ли можно увеличить или уменьшить. Возможно только с помощью физических упражнений укрепить грудные мышцы, сделать их упругими. Следует помнить, что-то, как выглядит грудь, во многом зависит от осанки. Если вы сутулитесь, прячете грудь, то, естественно, ее форма будет непривлекательной.

Комплекс 1

1. Лежа жим штанги широким хватом — (4-6)*12 повторений.
2. Лежа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями — (4-5)* 15 повторений

Упражнение для развития нижних пучков грудных мышц, которые, как показывает практика, даже в большей степени, чем верхние, отвечают за красивую форму груди.

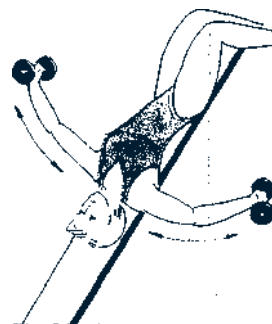


Рисунок 34

3. Лежа поперек скамьи отведение рук с отягощением за голову — (4-5)* (15-20) повторений.
4. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища 4*(30-50) повторений.
5. Сидя сведение рук на тренажере — 5*15 повторений.

Эффективность упражнения значительно увеличивается, если в начале движения грудные мышцы максимально растянуты.

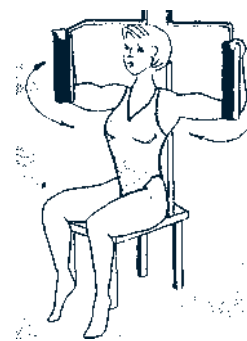


Рисунок 36

6. Приседания со штангой на плечах — (5-6)*15 повторений.
7. Лежа подъем туловища с поворотами — 4*20 повторений.
8. Сидя тяга к груди на блочном тренажере — (4-6)*(12-15) повторений.
9. Лежа подъем ног — 3*(25-30) повторений.

Комплекс 2

1. Сидя сведение рук на тренажере — 5*15 повторений.
2. Лежа отведение рук с отягощением за голову — (4-6)*15 повторений.
3. Лежа на скамье, разведение рук с гантелями — 5*(12-15) повторений.
4. Лежа подъем туловища — 3*(25-30) повторений.
5. Сидя разгибание ног на тренажере — (4-6)*20 повторений.
6. Лежа сгибание ног на тренажере — (4-5)*15 повторений.
7. Сидя тяга к груди на блочном тренажере — (4-6)*12 повторений.
8. Лежа, опираясь бедрами, наклоны, туловища — 4*(30-50) повторений.
9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3*30 повторений.

Красивые ноги — красивая фигура Комплекс упражнений для бедер

1. Сидя разгибание ног на тренажере — (4-6)*(15-20) повторений.

2. Приседания на тренажере "Гак" — 5*15 повторений.

Ноги на ширине плеч, носки естественно развернуты. Приседание в два раза медленнее вставания. Упражнение для совершенствования передней поверхности бедра.



Рисунок 37

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 4*15 повторений.

4. Лежа подъем ног — 3*30 повторений.

5. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)*15 повторений.

6. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 4*15 повторений.

7. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)*(12-15) повторений.

8. Стоя с отягощением в руках, ноги прямые, наклоны туловища (4-6)*(15-20) повторений.

9. Сидя жим ногами с выходом на носки на тренажере — (4-5)*(15-20) повторений.

Комплекс для задней поверхности бедра

1. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках — (5-6) *20 повторений.

2. Сидя разгибание ног на тренажере — 5*(15-20) повторений.

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 4*15 повторений.

4. Лежа подъем туловища — 4*(20-30) повторений.

5. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4*30 повторений.

6. Лежа жим штанги средним хватом — (5-6)*(12-15) повторений.

7. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову - (4-6)*(15-20) повторений.

8. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)* 15 повторений.

9. Сидя жим ногами — (4-6)*(15-20) повторений.

Комплекс для внутренней поверхности бедра

1. Приседания с ноги на ногу с отягощением на плечах — 5*16 повторений.

При выполнении следить за тем, чтобы туловище не наклонялось вперед. Упражнение для развития внутренней поверхности бедра.

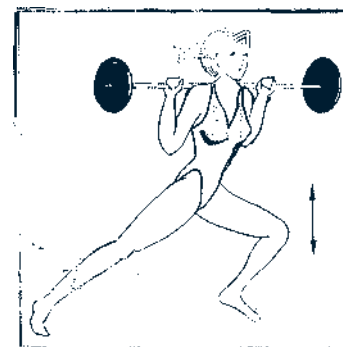


Рисунок 38

2. Стоя на коленях, ноги врозь, приседания на пятки — (4-6)*(15-20) повторений.

Упражнение выполняется без отягощения. Развивает переднюю поверхность бедра



Рисунок 39

3. Приседания на тренажере "Гак", ноги шире плеч — 5*15 повторений.
4. Сидя сведение ног на тренажере — 5*(15-20) повторений.
5. Стоя приведение ноги на тренажере — 4*(12-15) повторений.

Нога слегка согнута в колене, туловище неподвижно. В зависимости от положения ступни — носок вовнутрь или наружу — нагрузка смещается от наружной к внутренней части бедра.

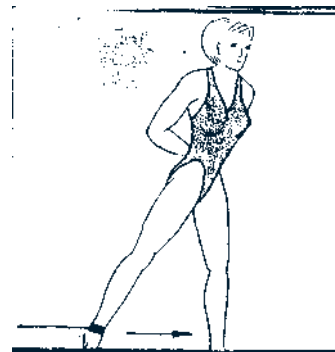


Рисунок 40

6. Лежа жим штанги средним хватом 6* (12-15) повторений.
7. Лежа разведение рук с гантелями — 5*12 повторений.
8. Стоя в наклоне, тяга гак пели одной рукой —(4-6)*(12-15) повторений.
9. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках (4-5)*(12-15) повторений.
10. Лежа подъем ног — 4*30 повторений.

Комплекс для боковой поверхности бедра

1. Приседания на тренажере "Гак", ноги вместе — (4-6)*(15-20) повторений.
2. Сидя сведение рук на тренажере — 5*(12-15) повторений.
3. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках - (4-5)*15 повторений.
4. Стоя отведение ноги на тренажере — (4-6)*(15-20) повторений.
5. Приседания "в ножницах" или ходьба выпадами — 4*16 повторений.
6. Сидя тяга на блочном тренажере — (4-6)*15 повторений.
7. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)*(12-15) повторений.
8. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 5*15 повторений.
9. Лежа подъем ног — 4*30 повторений.
10. Сидя подъем на носки на тренажере — 4*(15-20) повторений.

Комплекс для формирования красивой походки

1. Сидя подъем на носки на тренажере — 6*(12-15) повторений.
2. Сидя, ноги прямые, жим носками на тренажере—5*(15-20) повторений.
3. Сидя разгибание ног на тренажере — 5*(15-20) повторений.
4. Лежа сгибание ног на тренажере — 4*(12-15) повторений.
5. Лежа подъем ног — 3*(20-30) повторений.
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны, туловища — 4*30 повторений.
7. Сидя сведение рук на тренажере — (4-6)* 15 повторений.
8. Лежа отведение рук с отягощением за голову — (4-5)*15 повторений.
9. Полуприседы со штангой на плечах с выходом на носки — 5*15 повторений.

Комплекс для ягодичных мышц

1. Глубокие приседания со штангой на плечах — (4-6)*(15-20) повторений.
2. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4*30 повторений.
3. Лежа сгибание ног на тренажере — 5*15 повторений
4. Приседания "в ножницах " - 4*16 повторений

5. Лежа животом на скамье, махи ногами вверх — 4*15 повторений.

Нижняя часть тела вне скамьи, туловище удерживается руками. Амплитуда максимальная, движения плавные, без рывков.

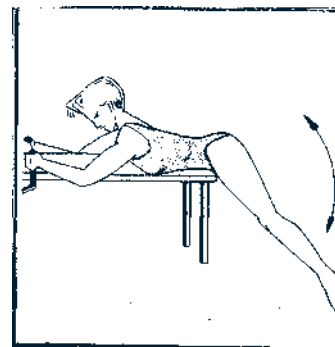


Рисунок 41

6. Лежа жим штанги средним хватом — (4-6)*(12-15) повторений.

7. Лежа на наклонной скамье головой вниз, разведение рук с гантелями — (5-6)*15 повторений.

8. Лежа подъем ног — 4*30 повторений.

9. Стоя с отягощением в руках, наклоны туловища — (4-5)*(20-30) повторений.

В заключение главы приведем советы, которые дает новичкам звезда первой величины женского силового подготовкой, неоднократная "Мисс Олимпия", Корина Эверсон.

Большинство женщин, начинающих заниматься силовой подготовкой, ставят перед собой одну из двух задач: либо приведение в норму массы тела, либо наращивание мышц для участия в соревнованиях.

Если вы здоровы и можете приступить к тренировкам, ни в коем случае нельзя тренироваться по методике занятий опытных культуристок. Начинать надо с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность.

Начинающим надо больше использовать тренажеры, чем свободные отягощения (гантели, штанги), но не исключать их полностью.

Если вы в тренировке ставите задачу нарастить мышечную массу, упражнения надо выполнять с небольшим числом повторений и большими отягощениями. Тренироваться через день, так как мышцы растут в период отдыха.

Чтобы привести в норму массу тела, нужно сжигать больше калорий, чем принимать. Тренироваться лучше трижды в неделю. В свободные дни занимайтесь аэробными упражнениями — ходьбой, велоэргометром и т.п. Продолжительность занятия — не больше часа.

К.Эверсон рекомендует для начинающих следующие упражнения:

1. Лежа, опираясь бедрами, медленные наклоны туловища — 2*(20-40) повторений.

2. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, жим штанги — (2-3)*(8-12)

3. Сидя жим гантелей — (2-3)* (8-12) повторений.

4. Сидя тяга широким хватом на блочном тренажере — (2-3)* (8-12) повторений.

5. Сидя сгибание-разгибание рук с гантелями — 3*10 повторений.

6. Стоя разгибание рук узким хватом на блочном тренажере — 2*10 повторений

7. Приседания со штангой или жим ногами — 3*(10-15) повторений.

8. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*(10-15) повторений.

9. Лежа подъем ног — 2*(15-20) повторений.

10. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 2*(20-40) повторений.

Время между подходами постарайтесь максимально сократить. Продолжительность выполнения комплекса — до трех месяцев.

Если занимающаяся решила тренироваться для достижения спортивных результатов, К. Эверсон предлагает следующий комплекс.

1. Разминка около 5 минут (бег или дугой вид аэробного упражнения).
2. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, жим штанги — $(3-4) \cdot (8-10)$ повторений.
3. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги — $(2-3) \cdot (6-10)$ повторений.
4. Стоя в наклоне, разведение рук с гантелями — $2 \cdot 12$ повторений.
5. Сидя жим штанги из-за головы — $3 \cdot 10$ повторений.
6. Сидя тяга на блочном тренажере — $3 \cdot (8-12)$ повторений.
7. Приседания со штанге, плечах — $(3-4) \cdot (10-15)$ повторений.
8. Сидя сгибание рук с гантелями — $3 \cdot 10$ повторений.
9. Лежа сгибание ног на тренажере — $3 \cdot 15$ повторений.
10. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — $4 \cdot 30-50$ повторения.

К подбору отягощения подходите строго индивидуально — вы должны выполнять указанное в программе количество повторений.

После трех месяцев занятий по первой программе и трех месяцев по второй, вы уже не новичок.

Чтобы участвовать в соревнованиях, нужно не менее двух лет упорных тренировок.

3. РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА

Одним из главных вопросов для многих женщин, переступающих порог спортивного зала, был и остается вопрос: "Как привести в норму массу тела?"

Изменение массы тела зависит от **питания, энергетических трат** и состояния **нейроэндокринной системы**.

Питание, как известно, выполняет пластическую и энергетическую функции. Белки, поступающие с пищей, используются для построения и восстановления мышц, связок и других тканей. Чем выше нагрузка, тем большее количество белка необходимо. Женщинам, активно занимающимся культуризмом, требуется около 350 г в сутки.

Энергия выделяется в организме преимущественно за счет окисления жиров (1 грамм — 9,3 килокалории) и углеводов (1 грамм — 4,1 килокалории). Чем больше выполнено работы, тем больше нужно энергии для восстановления. Учитывая то, что занимающиеся силовой подготовкой должны получать около 5 тысяч килокалорий в день, и пользуясь таблицами энергетической ценности продуктов, нетрудно подсчитать, сколько и какой пищи требуется для удовлетворения потребностей.

Если в организм поступает больше жиров и углеводов, чем необходимо для восполнения энергозатрат, создается их избыток и масса тела увеличивается.

Кроме того, этот процесс сопровождается задержкой воды в организме, что еще больше увеличивает массу тела. Избыточный вес отрицательно сказывается на работоспособности, самочувствии, так как является лишним грузом, требующим дополнительных усилий организма. При недостаточном поступлении жиров и углеводов расходуются запасы из депо, при этом ткани также теряют жидкость, и масса тела уменьшается.

Как влияет **эндокринная система** на изменение массы тела? Известно, что увеличение в организме концентрации таких гормонов, как инсулин, стероидные гормоны коры надпочечников, способствует увеличению массы тела, так как эти гормоны стимулируют процессы синтеза, а другие — адреналин, тироксин и т.д., способствуют уменьшению массы тела, стимулируя процессы распада.

Норма — это состояние, при котором устанавливается гормональное равновесие и масса тела сохраняет постоянство. Но, например, в стрессовой ситуации происходит нарушение равновесия, что сказывается на динамике массы тела.

Излишняя полнота часто является причиной нарушения обмена веществ, неправильной осанки, внутреннего дискомфорта, заниженной самооценки.

Масса тела у женщин, занимающихся силовой подготовкой, при правильно организованных тренировках изменяется следующим образом. На начальном этапе при обычном питании масса тела

незначительно снижается (в месяц на 1-2 кг) за счет потерь жира и тканевой жидкости.

Отметим: чтобы в процессе тренировки началось расщепление жиров, необходимо не менее двадцати минут уделять непрерывной аэробной работе, которая выполняется на фоне истощения запасов углеводов и белков. Такое истощение происходит после:

- а) тренировки с отягощениями;
- б) ночного сна, до завтрака, когда любая физическая нагрузка вызывает повышенный расход энергии;
- в) интенсивной физической либо умственной работы.

Адаптация организма к длительной аэробной нагрузке происходит в течение полутора-двух месяцев.

По мере повышения уровня подготовленности масса тела достигает оптимальной величины и дальше колеблется, как мы уже указывали, в зависимости от питания, состояния нейроэндокринной системы и величин энергозатрат. Попытка форсированно снизить массу тела приводит к уменьшению мышечной массы, силы и работоспособности. Поэтому рекомендуется постепенно истощать запасы жира, что заодно уменьшит количество жидкости в тканях. Для этого нужно, во-первых, снизить калорийность пищи за счет жиров и углеводов и, во-вторых, увеличить энерготраты.

Практически это достигается следующим образом. Снизить до минимума потребление жиров, углеводов, конфет, шоколада, пирожных; изделия сдобной кондитерской выпечки исключить полностью. Содержание в суточном рационе гарниров — картофеля, макаронных изделий, каш — уменьшить до 80 г. Овощей и фруктов потреблять в день до 500 г. Суточную калорийность довести в среднем до 2000 килокалорий. Для увеличения трат энергии вводить в тренировочный режим в этот период упражнения циклического характера — бег, плавание, вело тренажеры, беговые дорожки.

Один раз в неделю перед днем отдыха посещать баню для удаления избыточной жидкости. Полезно применять общий массаж.

Для сохранения силы и работоспособности в рацион включать максимальное количество белков за счет нежирного мяса, рыбы, творога, молочных продуктов (около 400 г) сыра. (50-80 г), яиц (1-2 шт.). Укреплению эндокринной системы способствуют полноценный ночной сон, прогулки перед сном, а также применение общеукрепляющих препаратов, таких, как лимонник, пантокрин и др.

Эта методика уменьшения массы тела позволяет без ущерба для здоровья достигнуть оптимальных параметров и в дальнейшем, используя сбалансированное, рациональное питание, стабилизировать их.

Если вы решили похудеть и желание добиться этого огромно, а сроки установлены минимальные — в организме сразу же, включается защитный механизм обратной реакции, который сведет на нет все ваши усилия.

Хочется предупредить, что регулировать массу тела путем голодания нельзя!

Голодание очень сильный раздражитель, и организм сразу реагирует приспособительной реакцией (включается механизм выживания). Питательные вещества как бы консервируются, тормозится расходование жира. Уменьшение массы тела происходит, в основном, за счет белковой ткани и в меньшей мере — за счет жира. По словам большой специалистки в области диетических вопросов Бетти Вейдер это "... тот вес, с которым мы боремся, это не жир, а вода!"

После прекращения голодания, по возвращении к обычному питанию, начинается усиленное пополнение запасов жира, и конечно, сверх восстановления углеводного и жирового депо.

В период регулирования массы тела режим тренировок имеет свои особенности.

Для более активного истощения энергозапасов следует повысить интенсивность тренировок за счет сокращения времени отдыха, а также желателен увеличивать количество повторений от первого подхода к последнему. Число подходов на начальном этапе — около трех.

Комплекс упражнений для тех, кто хочет уменьшить массу тела

1. Лежа подъем туловища — 3 подхода до утомления.

Ступни ног фиксированы, ноги согнуты в коленях. Спина слегка согнута, подбородок прижат. Такое положение способствует снижению нагрузки на поясничную область позвоночника и коленные суставы.



Рисунок 42

2. Лежа подъем ног — 3 подхода с максимально возможным количеством повторений.

3. Сидя разгибание ног на тренажере — 4*(15-20) повторений.

4. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*(15-20).

5. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3*15 повторений.

6. Лежа жим штанги средним хватом — 3*(15-20) повторений.

7. Стоя наклоны туловища, ноги слегка согнуты в коленях — 3*(20-30) повторений.

8. Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями в стороны — 3*(15-20) повторений.

Руки слегка согнуты в локтях, подбородок прижат. Упражнение способствует развитию грудных мышц



Рисунок 43

9. Прыжки со скакалкой.

Эффективность упражнения зависит от времени выполнения.

10. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3 подхода, до утомления.

Мы рассмотрели некоторые методы, помогающие женщинам избавиться от избыточного веса, но этим проблема регулирования массы тела не исчерпывается — есть обширная категория женщин, считающих себя излишне худощавыми и желающих увеличить вес. И в этой ситуации снова незаменимым средством выступает культуризм, способный творить с человеческим телом просто чудеса!

Приводим, как пример, соответствующий комплекс упражнений.

Для тех, кто хочет увеличить массу тела

1. Лежа подъем туловища — 3*(12-10).

2. Стоя наклоны туловища вперед — 3*(10-8).

3. Лежа сгибание ног на тренажере — 4*(10-8).

4. Сидя разгибание ног на тренажере — 4*(10-8).

5. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги средним хватом — 4*8.

6. Сидя, опираясь спинкой о наклонную скамью, попеременное сгибание рук с гантелями — 3*8.

Угол наклона скамьи около 45 градусов. Упражнение способствует развитию бицепса.

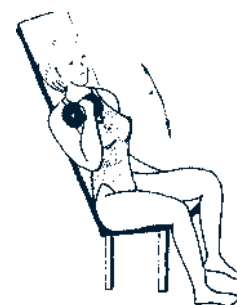


Рисунок 44

7. Сидя подъем на носки на тренажере — 3*12.

Гибкость нужна каждой...

Упражнения на гибкость следует включать в тренировки женщин значительно чаще, чем в комплексы мужчин, по той простой причине, что гибкость — это естественный атрибут женственности.

Женщинам следует больше внимания уделять упражнениям на гибкость в общей и специальной разминках, кроме того, тренировка может заканчиваться различными элементами растяжки. Многие занимающиеся не сидят между подходами, а выполняют упражнения, растягивающие мышцы и связки, принимавшие участие в работе. Что же дают упражнения на гибкость?

Упражнения на гибкость, или стретчинг ("стретч" — такое название принято в западных культуристических клубах), способствуют развитию мышц, укреплению связок и суставов, придают мышцам упругость, более красивую форму. Кроме того, большая амплитуда движений делает мышцы более эластичными, увеличивает их чувствительность. Движения приобретают пластичность. К тому же растянутая мышца способна лучше расслабляться, что влияет на быстрее восстановление после нагрузки, и меньше подвержена травмам.

Медицинские исследования показали, что упражнения на гибкость стимулируют анаболические реакции в мышцах, улучшается перенос питательных веществ, увеличивается синтез внутриклеточного белка.

Упражнения на гибкость необходимо подбирать индивидуально, в зависимости от особенностей фигуры, уровня подготовленности.

Приводим пример упражнений на гибкость:

1. Сидя в упоре сзади на полу, ноги прямые. Поочередно приподнимая ноги вращение ступней.

Упражнение для развития гибкости в голеностопных суставах.

2. Стоя, прямая нога максимально отведена назад на носок. Пружинистым движением опустить пятку до касания пола.

Упражнение для растяжки задней поверхности голени.

3. Сидя в упоре сзади, ноги прямые, носки на себя. Разведение ног в стороны.

Упражнение воздействует на внутреннюю поверхность бедер.

4. Стоя, ноги слегка согнуты в коленях, наклоны вперед до касания головой коленей.

Эффективно растягиваются связки поясничного отдела позвоночника и задней поверхности бедра.

5. Стоя, держась за спинку стула, отведение ноги назад.

Развивается подвижность тазобедренных суставов.

6. Стоя, руки прямые в замке за спиной. Отведение рук назад, прогибаясь в грудном отделе. Как вариант возможно положение рук над головой.

Развивает подвижность плечевых суставов.

7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. Вращение туловища в стороны.

Растягивает мышцы туловища.

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны в стороны.

Упражнение растягивает боковую поверхность туловища.

9. Лежа на спине, попеременное подтягивание согнутых ног к груди.

Упражнение на растягивание мышц спины.

10. Лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой.

Одно из наиболее эффективных растягивающих упражнений, так как помимо задней поверхности бедра, связок нижней части спины, некоторых мышц шеи развивается подвижность всего позвоночника.

11. Сидя на полу, ноги врозь, носки на себя. Наклоны туловища к правой, к центру, к левой ноге.

Это упражнение можно выполнять с помощью партнера, который, надавливая на плечи,

помогает увеличить амплитуду движения.

12. Стоя, держась руками за гимнастическую стенку на ширине плеч, голова опущена. Наклоны вперед.

Для более эффективного воздействия на плечевые суставы ширина хвата постепенно уменьшается, а амплитуда движения увеличивается.

13. Стоя, держась руками за гимнастическую стенку, постепенное разведение ног до положения "шпагат".

Каждое упражнение выполняется с максимально возможной амплитудой, которую рекомендуется постепенно увеличивать от повторения к повторению, с задержкой в конечной фазе до 10 секунд.

Если упражнение на гибкость выполняется в паузах между основными (с отягощением) подходами, достаточно двух, максимум трех, подходов. Если отдельно составленный комплекс выполняется, например, после тренировочного занятия, то рекомендуется от четырех до восьми подходов. Сигналом к прекращению выполнения упражнения служит, как правило, появление незначительных болей в мышцах.

4. ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

До сих пор мы говорили о женской силовой подготовке в оздоровительном плане, эта же глава будет полезна тем, кто выбрал спортивное направление — достижение результатов, участие в соревнованиях.

Здесь уместно будет привести слова знаменитой Корины Эверсон ("Ms. Олимпия" 1984-1989 гг.): "Бодибилдинг способен творить чудеса с женщинами. Если вы тренируетесь "натурально" (без допингов), то будете славиться своим тонусом, формами, симметрией и пропорциями, а не баритональным голосом и рельефными ягодицами, которые выглядят как ободранный кролик (все это ненатурально даже у мужчин, не говоря о женщинах).

Будьте горды тем, что занимаетесь культуризмом, но не создавайте монстра. И если вы никогда не выиграете соревнования, разве это будет иметь для вас значение?"

Культуризм, как и другие виды спорта, — тяжелый труд. И хотя в женском спортивном культуризме упражнения, в основном, сходны с теми, которые используются мужчинами, однако сам тренировочный процесс отличается. Во-первых, сказываются физиологические и биологические особенности женского организма. Во-вторых, у женщин абсолютные физические показатели несколько ниже, чем у мужчин, опорно-двигательный аппарат не выдерживает больших нагрузок, что препятствует использованию упражнений с предельными отягощениями.

Учитывая вышесказанное, мы предлагаем программу подготовки соревновательного уровня.

Напомним, что очень быстро (за несколько часов) адаптируются к новой работе обменные процессы в организме. В течение нескольких недель (2-3) происходит увеличение энергетического потенциала мышц. На приспособление сердечно-сосудистой системы требуется более продолжительное время — до двух месяцев.

Но, как выяснилось, успех тренировочной деятельности у женщин в конечном итоге зависит от состояния сердечно-сосудистой системы.

В организме человека около 160 миллиардов капилляров, длина которых достигает 100000 км. Когда человек находится в покое, то капилляры задействованы примерно на 10%. В тот момент, когда начинается движение, вступают в действие резервные капилляры. В результате до работающей мышцы доходит большее количество крови, а значит, и питательных веществ, быстрее также удаляются продукты распада. Поэтому в основу подготовки положена задача заставить максимально работать резервный потенциал кровеносных сосудов.

Продолжительность этого первого этапа подготовки — около двух месяцев. Используется, в основном, локальная работа с охватом в недельном цикле всех мышечных групп. Количество повторений — до 20, а для мышц живота и голени — до 30. Время отдыха между подходами зависит от уровня подготовленности, но должно быть больше 1 минуты, в идеале — 30 секунд. Количество

тренировок в недельном цикле — 5-6. Из них на трех тренировках проводится атлетическая подготовка по трем комплексам упражнений, и два-три занятия — аэробного характера (бег, плавание, вело тренажер и др.). Продолжительность непрерывной аэробной работы — не менее 12 минут. Лучше выполнять интервальную аэробную работу с общей продолжительностью около 1 часа.

Для примера приводим комплексы упражнений атлетической подготовки.

1 комплекс (понедельник)

1. Лежа подъем туловища 4*(25-30) повторений.
2. Сидя разгибание ног на тренажере — 4*(15-20) повторений.
3. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*(15-17) повторений.
4. Приседания на тренажере "Гак" — 3*15 повторений.
5. Лежа подъем ног — 3*(25-30) повторений.

6. Сидя сведение ног на тренажере — 3*(15-20) повторений.

Носки ног развернуты наружу. Давление на пластины тренажера осуществляется коленями, которые находятся на уровне тазобедренных суставов. Усилие концентрируется на мышцах тазового дна и внутренней поверхности бедра.



Рисунок 44

7. Сидя подъем на носки на тренажере — 3*20 повторений.

8. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 2*(25-30) повторений.

9. Сидя сгибание туловища до касания к оленями груди — 2*30 повторений.

(Между подходами 7, 8, 9-го упражнений — ходьба на носках).



Рисунок 45

2 комплекс (среда)

1. Стоя наклоны туловища — 2*30 повторений.
2. Сидя тяга на блочном тренажере — 4*(15-20) повторений.
3. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища - 3*30 повторений.
4. Стоя сведение рук на параллельном блочном тренажере — 3*(15-20) повторений.

Ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Развивает грудные мышцы.

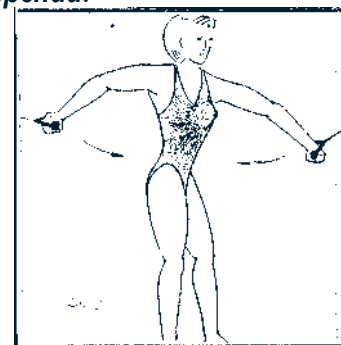


Рисунок 47

5. Сидя сгибание рук на блочном тренажере 4*(15-20) повторений.

В отличие от аналогичных упражнений с гантелями или со штангой, снижается нагрузка на локтевые суставы. Используется для развития нижней части двуглавой мышцы плеча.

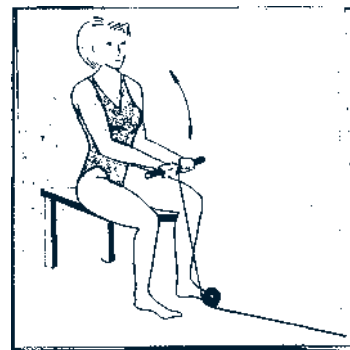


Рисунок 48

6. Лежа подъем туловища (начиная с 12-го повторения, подъемы выполнять с неполной амплитудой, максимально сгибая туловище) — 2*(25-30) повторений.

7. Сидя подъем на носки на тренажере — 3*(10-20) повторений.

8. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 2* до утомления.

3 комплекс (пятница)

1. Сидя попеременный жим гантелей 4*15 повторений.

2. Сидя сведение рук на тренажере 3*(15-20) повторений.

3. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову 3*(15-20) повторений.

4. Сидя разведение рук через стороны-вверх на тренажере — 4*15 повторений.

Туловище слегка наклонено вперед. Упражнение способствует изолированной проработке дельтовидных мышц. Все другие упражнения на дельтовидные так или иначе задействуют смежные группы мышц.



Рисунок 49

5. Стоя разгибание рук на блочном тренажере — 4*(15-20) повторений.

6. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы — 3*15 повторений.

Локоть вверху неподвижен. Избегая рывковых движений, поддерживать непрерывное напряжение в трехглавой мышце.



Рисунок 50

7. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 3*(20-25) повторений.

8. Лежа подъем туловища с поворотами — 4*(25-30) повторений.

9. Сидя подъем на носки на тренажере — 3*(20-30) повторений.

10. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3* до утомления.

Прозанимавшись две недели, желательно проанализировать результаты для замены упражнений или введения в комплексы новых. Например, для брюшного пресса: "Стоя на коленях, тяга вниз (сгибая туловище) рукояти блочного тренажера".

В настоящее время не вызывает сомнения такой факт: в культуризме сочетание в

тренировочном процессе базовых и локальных упражнений приводит к более быстрому наращиванию мышечной массы, чем применение этих упражнений по отдельности.

Следующий этап подготовки, который длится один месяц, — увеличение веса отягощения таким образом, чтобы можно было выполнить не более 12 повторений. Количество подходов — до 5. Время отдыха между подходами — около 1 минуты. Количество тренировок с атлетической подготовкой в недельном цикле — четыре (понедельник, среда, четверг, пятница). Тренировки проводятся по двум комплексам.

В комплексы упражнений (в отличие от предыдущего этапа подготовки, где упражнения носили только локальный характер) включаются два базовых — жим лежа и приседания со штангой на плечах.

Для общефизической аэробной работы нужны минимум две тренировки в неделю. Если есть возможность для третьей тренировки, то допустимо сдваивание в один день: одна утром, другая вечером, с обязательным отдыхом в течение хотя бы 1 часа (лучше всего сон).

В качестве примера приводим два комплекса упражнений. Первый — для **понедельника и четверга**, когда совершенствуются мышцы живота, грудные, дельтовидные, предплечья, трехглавые мышцы плеча и мышцы голени. Второй комплекс — для **вторника и пятницы** — рассчитан на развитие мышц шеи, спины, плеч, ног, брюшного пресса.

1 комплекс

1. Лежа подъем туловища (первый подход с полной амплитудой, последующие с укороченной) — 3*(20-30) повторений.

2. Лежа жим штанги средним хватом — 5*(12-15) повторений.

3. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову 5*15 повторений.

4. Сидя попеременный жим гантелей — 5*(12-15) повторений.

5. Стоя разгибание рук с веревочной рукоятью на блочном тренажере — 5*15 повторений.

Локти неподвижны, слегка отведены назад. Голова приподнята, плечи развернуты.

Упражнение для внутренней части трехглавой мышцы плеча.



Рисунок 51

6. Сидя сгибание рук на блочном тренажере, хват сверху — 5*15 повторений.

Локти прижаты к туловищу и неподвижны. Упражнение развивает наружную поверхность предплечий, поэтому движение нужно начинать с разгибания кистей.



Рисунок 52

7. Сидя подъем на носки на тренажере — 4*(15-20) повторений.

8. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3*до утомления.

2 комплекс

- 1. Лежа подъем туловища с поворотами — 4*(20-30) повторений.**
- 2. Стоя тяга штанги к подбородку — 3*(15 20) повторений.**

Ноги на ширине плеч, спина прогнута, голова приподнята. Ширина хвата около 20 сантиметров. При излишнем увлечении данным упражнением, которое, в основном, развивает трапециевидные мышцы, создается зрительный эффект сужения плеч.

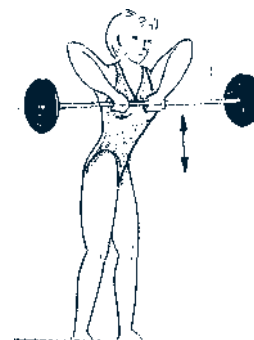


Рисунок 53

- 3. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища 4*(20-30) повторений.**
- 4. Сидя тяга на блочном тренажере — 5*(15-20) повторений.**
- 5. Полуприседы со штангой на плечах — 5*(12-15) повторений.**

Угол в коленных суставах не должен быть меньше 90 градусов, спина прямая. Приседание в два раза медленнее, чем подъем.

- 6. Сидя сведение ног на тренажере — 3*20 повторений.**
- 7. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, попеременное сгибание рук с гантелями — 5*(12-15) повторений.**
- 8. Лежа сгибание ног на тренажере — 4*15 повторений.**
- 9. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 4*до утомления.**

Следующий этап подготовки рассчитан в среднем на полтора месяца. В этот период планируется увеличение мышечной массы и силы. Обратите внимание на отстающие группы мышц. Количество повторений снижается до 8-6, а количество подходов и время отдыха между подходами остаются прежними. Не увеличивается и количество тренировок в недельном цикле. Для развития основных групп мышц вводятся базовые упражнения: жим лежа, жим сидя, приседания с отягощением, тяги (различные варианты). Параллельно с базовыми упражнениями для отдельных групп мышц используются и локальные. Недельный цикл тренировок строится по системе 3+1 по трем комплексам упражнений.

Примеры комплексов упражнений

1 комплекс

- 1. Жим штанги средним хватом — 5*(8-6) повторений**
- 2. Лежа по наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями в стороны — 5*(8-6) повторений.**
- 3. Лежа поперек скамьи, отведение рук с гантелью за голову — 4*8 повторений.**
- 4. Стоя разведение рук с гантелями в стороны — 5*(8-6) повторений.**
- 5. Сидя жим штанги от груди — 5*(8-6) повторений.**
- 6. Сидя французский жим — 5*(8-6) повторений.**

При выполнении упражнения контролировать положение локтей: они неподвижны, на ширине плеч. Упражнение эффективно для развития нижней части трехглавой мышцы плеча.



Рисунок 52

- 7. Лежа подъем ног — 4*(25-30) повторений.**
- 8. Лежа подъем туловища с неполной амплитудой движения — 4*(30-50) повторений.**

2 комплекс

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища — 4*12 повторений.
2. Стоя тяга штанги к подбородку — 5*(8-6) повторений.
3. Сидя тяга широким хватом к груди на блочном тренажере — 5*8 повторений.
4. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой — 5*(8-6)

повторений.

В зависимости от амплитуды движения возможно выборочное воздействие на определенные группы мышц как рук, так и средней части спины. Как правило, для удобства выполнения используются лямки.



Рисунок 53

5. Сидя жим штанги из-за головы — 5*(8-6) повторений.

Штанга медленно опускается за голову, Амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов. При изменении ширины хвата от широкого к узкому нагрузка смещается с дельтовидных на трехглавые мышцы рук.

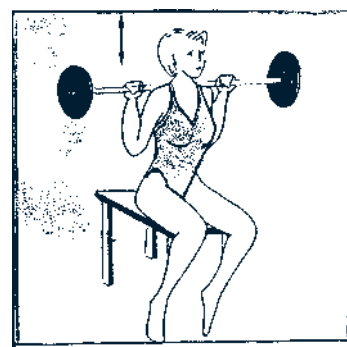


Рисунок 54

7. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелью — 5*(8-6) повторений.
8. Сгибание рук на блочном тренажере — 5*8 повторений.
9. Сидя подъем на носки на тренажере — 4*12 повторений.
10. Лежа подъем туловища с поворотами — 3*(20-25) повторений.
11. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3*30 повторений.

3 комплекс

1. Сидя разгибание ног на тренажере — 5*(8-6) повторений.
 2. Лежа попеременное сгибание ног на тренажере — 5*(8-6) повторений.
- Попеременное сгибание ног способствует большей концентрации внимания на работающей группе мышц.
3. Приседания со штангой на плечах — 5*(8-6) повторений.
 4. Лежа, опираясь бедрами, наклоны, туловища — 4*(15-12) повторений.
 5. Сидя сведение ног на тренажере — 4*(12-10) повторений.
 6. Сидя подъем на носки на тренажере — 4*12 повторений.
 7. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — 3*до утомления.

Теперь рассмотрим особенности тренировочного процесса в предсоревновательный период, длительность которого — около двух месяцев. Основная цель этого периода сохранение достигнутой массы мышц, совершенствование их формы и рельефности, уменьшение жировой прослойки. В тренировочных занятиях остаются базовые упражнения, и на каждую мышечную группу включается еще по два упражнения локального воздействия.

Количество повторений в базовых упражнениях увеличивается до 8-10, в локальных — до 10-12, а время отдыха между подходами — до 2 минут. (Время отдыха желательно регулировать по

самочувствию. Внутренняя подсказка готовности к очередному подходу — основной ориентир.)

Комплексы упражнений вы подберете самостоятельно, учитывая свои индивидуальные особенности, из предложенных упражнений для основных групп мышц.

Упражнения для мышц бедра

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Сидя разгибание ног на тренажере.
3. Приседания на тренажере "Гак".
4. Сидя жим ногами.
5. Приседания "в ножницах".

Плечи развернуты, голова приподнята, впереди стоящая нога сгибается до предела. При приседании не наклоняться вперед. Основное воздействие — на четырехглавую мышцу бедра. Кроме того, это упражнение примечательно тем, что с его помощью можно эффективно проработать верхнюю боковую поверхность бедра.



Рисунок 55

6. Лежа сгибание ног на тренажере.
7. Стоя наклоны туловища с отягощением в руках (ноги прямые).

Упражнения для мышц голени

1. Сидя подъем на носки на тренажере.
2. Стоя поочередный подъем на носок с задержкой до 10 сек.
3. Ходьба на носках между подходами.

Упражнения для мышц спины

1. Стоя тяга штанги к подбородку.
2. Наклоны туловища вперед.
3. Сидя тяга на блочном тренажере (горизонтально и вертикально вниз).
4. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой.
5. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища.
6. Стоя со штангой в руках, подъем плеч.

Упражнения для грудных мышц

1. Лежа жим штанги широким хватом (на горизонтальной скамье и на наклонной головой вниз).

2. Лежа разведение рук с гантелями (с различным углом наклона скамьи).

Напомним, что с увеличением угла наклона скамьи нагрузка на грудные мышцы перемещается вверх.

3. Лежа отведение рук с отягощением за голову.
4. Сидя сведение рук на тренажере.

Упражнения для дельтовидных мышц

1. Сидя жим штанги.
2. Сидя попеременный жим гантелей.
3. Стоя в наклоне, разведение рук на параллельном блочном тренажере.

4. Сидя попеременный подъем рук с гантелями вперед.

Руки прямые ладонями вниз. Амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов. Упражнение для развития передних пучков дельтовидных мышц.



Рисунок 56

Упражнения для двуглавой мышцы плеча

1. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, попеременное сгибание рук с гантелями.

2. Сидя, опираясь локтем о бедро, попеременное сгибание руки с гантелью.

Во время выполнения кисть разворачивается, мизинец направляется к плечу. Для более изолированной проработки верхней части двуглавой мышцы плеча кисть не сгибается, а является продолжением предплечья или даже несколько разгибается.

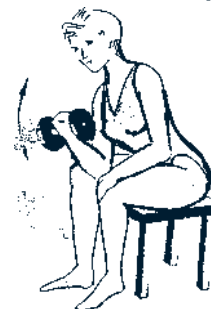


Рисунок 57

3. Сидя сгибание рук на тренажере.

4. Стоя сгибание рук на блочном тренажере.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча

1. Лежа жим штанги обратным хватом.

Обратный хват используется для наиболее изолированного воздействия на трехглавую мышцу плеча. Оптимальная ширина хвата — ширина плеч. Гриф опускается на середину грудных мышц.

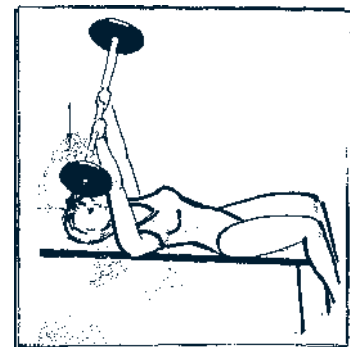


Рисунок 58

2. Стоя разгибание рук на блочном тренажере.

3. Стоя в наклоне, разгибание руки на блочном тренажере.

Голова приподнята. Свободная рука опирается о бедро. Локоть неподвижен, кисть в положении ладонью вниз.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча.

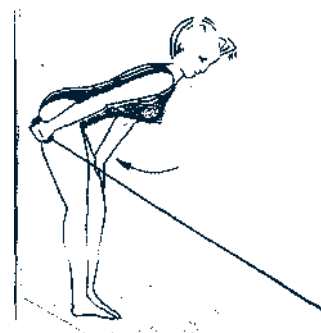


Рисунок 59

4. Сидя поочередное разгибание рук из-за головы.

Упражнения для мышц предплечья

1. Сидя попеременное сгибание рук с гантелями, хват сверху.

2. Стоя сгибание-разгибание кистей на кистевом тренажере.

3. Сидя, опираясь предплечьями о скамью, сгибание-разгибание кистей.

Упражнения для мышц живота

1. Лежа подъем туловища.
2. Лежа подъем туловища с поворотами.
3. Лежа подъем ног.
4. Сидя сгибание туловища.

Достижение спортивных результатов

5. Стоя на коленях, сгибание туловища на блочном тренажере.

Рукоять тренажера за головой, подбородок прижат. Стремиться выполнять в ритме дыхания: сгибание — выдох, выпрямление — вдох. Упражнение для развития верхней части мышц брюшного пресса.

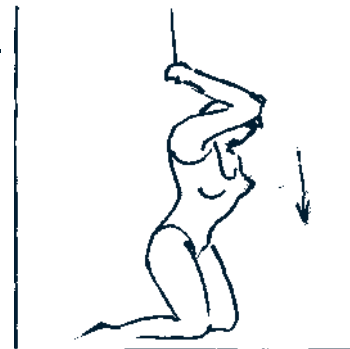


Рисунок 60

В этот период в каждое тренировочное занятие следует вводить позирование, а одну тренировку в недельном цикле посвятить только позированию и аэробным упражнениям. Продолжительность аэробных упражнений — до 30 минут, а позирования — около 1 часа.

Если есть возможность двухразовой тренировки в день, то на утро планируется объемная тренировка с включением базовых упражнений для развития больших групп мышц, а вечером выполняются локальные упражнения, позирование и т.д.

Наиболее распространенной ошибкой данного периода является завышенная тренировочная нагрузка, не отвечающая уровню подготовленности.

5. ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

В этой главе хотелось бы поговорить об одном очень распространенном заболевании, которое, тем не менее, малоизвестно. Это целлюлит. Все хорошо знают медицинское определение "ожирение", и мы его охотно применяем, не подозревая зачастую, что имеет место другое заболевание.

Итак, целлюлит — это нарушение водно-жирового обмена. Название не отражает сути заболевания, есть более сложный и информативный медицинский термин. Целлюлит — не просто накопление жировой ткани на мышцах, а воспалительный процесс и дегенеративные явления в жировой клетчатке. По данным обследований, им страдают более 80% женщин. Это не косметический дефект, как было принято считать, так как если учитывать физическое недомогание и, главное, психологические последствия (ведь, если заболевание правильно и своевременно не лечить, оно приобретает необратимый характер), то справедливо считать целлюлит опасной патологией.

В каждом возрасте целлюлит имеет ряд особенностей, что необходимо учитывать в ходе лечения. Причины, приводящие к этому заболеванию, весьма разнообразны, но имеют общие последствия: вызывают нарушение соотношения между объемом циркулирующей в сосудах крови и объемом жидкости в межтканевом пространстве. Водный обмен в организме очень интенсивен и составляет до 4000 л в день, и если он нарушен, это может привести к значительной задержке воды в организме.

Целлюлит может возникнуть в любом возрасте. Отмечены случаи его появления даже у детей.

На процессы водно-солевого обмена влияет состав потребляемых продуктов.

Соленая и жирная пища — свинина, соусы, колбасы, копчености, жареный картофель, соленья, — а также шоколад, хлеб, алкоголь затрудняют работу печени — главного механизма

детоксикации организма. При нормальной ее работе вредные вещества нейтрализуются и удаляются из организма, но если нагрузка очень велика, токсины могут поступать в кровоток. Часть их задерживается в межклеточной жидкости, создавая основу для формирования целлюлита.

Наиболее вероятные причины, вызывающие возникновение целлюлита: неправильное питание, гормональные нарушения, малоподвижный образ жизни, ношение обуви на высоких каблуках, ношение сдавливающих предметов одежды. Все это приводит к одинаковому результату: прямо или косвенно вызывает задержку жидкости (отеки).

О неправильном питании мы уже упоминали. Второй причиной возникновения целлюлита считаются гормональные нарушения. Это заболевание свойственно почти исключительно женщинам и связано с повышением содержания эстрогенов в организме. В период беременности уровень гормонов возрастает и приходит в норму приблизительно к 3-му дню после родов.

Эстрогены вызывают расслабление мышц, что влияет на проницаемость сосудов и приводит к увеличению выхода жидкости в межклеточное пространство.

Малоподвижный образ жизни становится причиной большинства случаев развития целлюлита в раннем возрасте, так как, не обеспечивая мышцам достаточной нагрузки, человек не задействует важные механизмы давления на венозные сосуды, оказывающие активную помощь по возврату крови к сердцу. Кровоток замедляется, жидкая часть крови проникает в ткани и "застаивается" там. Образовавшийся отек еще больше замедляет кровоток и т.д.

У женщин, постоянно носящих обувь на высоком каблуке, описанный выше процесс усугублен.

Узкие, сдавливающие детали одежды путем сжатия поверхностных сосудов также нарушают обменные процессы, вызывая застой жидкостей в тканях.

Как мы видим, причины, вызывающие целлюлит, имеют общую основу — нарушение нормального водного обмена в тканях.

На разных стадиях развития заболевания можно выделить различные формы его проявления.

Когда в силу уже описанных процессов происходит выход жидкости в межклеточное пространство, последнее увеличивается в объеме, при этом возникают отеки, масса тела увеличивается. Это еще не целлюлит, но благоприятная почва для его появления.

Отеки затрудняют поступление кислорода к тканям, возрастает его дефицит. В организме начинают образовываться вещества, которых в норме быть не должно. Некоторые из них, воздействуя на болевые рецепторы, вызывают болезненные ощущения, другие способствуют дальнейшему увеличению отеков.

С этого момента и начинается собственно целлюлит. Он возникает как защитная реакция на вышеуказанные изменения: соединительные ткани разрастаются, изолируя чужеродные вещества. Формируется плотное желеобразное вещество, обладающее обволакивающими свойствами. Это первая фаза целлюлита: пораженные зоны болезненны на ощупь, ткани плотные, кожа часто блестящая.

На второй стадии у многих женщин резко увеличивается число расширенных вен на поверхности бедер. На ощупь пораженная область напоминает бугристую резину, на коже — эффект "апельсиновой корки". Со временем в пораженных участках формируются микроочаги жира, окруженные капсулами из уплотненной соединительной ткани. Кроме того, отмечаются фиброзные сращения, иногда прикрепляющиеся к мышцам или коже. Эта фаза называется "рыхлым" целлюлитом и характерна тем, что ткани пораженного участка обезвоживаются и становятся безжизненными. В этих местах остаются измененные, фиброзные ткани, покрытые утолщенной кожей. При этом возникают типичные, достаточно известные дефекты фигуры: "галифе" на бедрах, обвислые ягодицы.

Сильно выраженное проявление третьей стадии заболевания в области коленей и лодыжек приводит к тому, что вся конечность деформируется, возникает характерная "слоновость".

Хотелось бы отметить, что борьба с целлюлитом с помощью диеты не дает результата: масса тела снижается, а бугристая, пораженная ткань остается. Более того: организм использует запасы жировой клетчатки с непораженных участков (лицо, шея, грудь). В результате худеет верхняя часть тела, и пропорции нарушаются еще больше.

Чтобы лечить целлюлит, прежде всего нужно определить, какие компоненты подкожно-жировой клетчатки нуждаются во вмешательстве. Их три:

- 1) отеки, где накапливаются продукты распада;
- 2) уплотнения соединительной ткани;
- 3) участки жировой ткани, "выключенные" из нормальных обменных процессов.

Для каждого из этих компонентов существует свой способ лечения: секторальная прессотерапия — для выведения избыточной жидкости и шлаков; мезотерапия и лазерная терапия — для ликвидации уплотнения соединительных тканей; низкокалорийная диета — для выведения из организма вредных веществ и мобилизации жировых отложений.

Все эти методы дают ощутимый эффект только в сочетании друг с другом, применение их по отдельности практически безрезультатно. Необходимо помнить, что методы физиотерапии, оказывающие сильное физическое воздействие на пораженные области, недопустимы. К ним относятся грубый массаж и все вибрационные процедуры.

Итак, каковы отличительные признаки целлюлита?

1) Поверхностные ткани на определенных участках тела рыхлые и тонкие, при нажатии пальцами легко поддаются. Прощупываются плотные узелки. В коже на этих участках отмечается повышенная хрупкость капилляров, частые синяки. Это так называемый "мягкий" целлюлит.

2) Поверхностные ткани, наоборот, плотные; кожа почти всегда сухая, сморщенная, если ущипнуть ее пальцами, кажется, что под кожей перекатываются дробинки. Это "твердый" целлюлит.

Чаще всего встречаются промежуточные формы, так что точный диагноз может поставить только специалист, врач

Нераспознанный целлюлит тем не менее дает косвенно знать о своем присутствии следующими признаками.

Цвет кожи. На холоде здоровая кожа реагирует сильным приливом крови, что вызывает покраснение. Целлюлит препятствует нормальной реакции: окраска неровная, синюшная, могут появляться беловатые пятнышки.

Частые судороги. Из-за недостаточного кровоснабжения возникают судороги, появляющиеся при сокращении мышц или даже в состоянии покоя при более высокой степени поражения.

Синяки. Если даже легкий ушиб вызывает кровоподтек, это свидетельствует о хрупкости капилляров вследствие венозного застоя крови.

Отморожение и онемение конечностей. Возникают при недостаточности кровообращения и плохом снабжении питательными веществами.

Сухая кожа. Также возникает при недостаточном питании тканей и кожи.

Холодные ноги. Артерии нижних конечностей сдавливаются, и поступление крови затруднено.

Чувство тяжести. В пораженных участках накапливается жидкость и продукты обмена веществ, что вызывает увеличение массы по сравнению со здоровыми участками тела.

Варикозное расширение вен. Венозное кровообращение замедляется, вены расширяются и набухают, снижается эластичность стенок сосудов.

Необходимо указать на очень важное обстоятельство: в период обострения, при выраженном целлюлите, физические упражнения любой интенсивности бесполезны и даже усугубляют протекание заболевания, так как дают дополнительную нагрузку кровеносной и выводящей системам, и без того не справляющимся с процессами. А вот в профилактических целях или по окончании специального курса лечения физическая нагрузка исключительно эффективна как прекрасное тонизирующее средство для указанных систем.

Из видов спорта одним из наиболее эффективных для профилактики целлюлита является силовая подготовка. Занятия должны быть направлены на стимулирование кровообращения и дыхания. Основное внимание следует уделить тем частям тела, которые больше всего подвержены заболеванию. В качестве примера приводим специальные комплексы упражнений.

Профилактические упражнения для ног (бедер)

1. Лежа на скамье, подъем согнутых ног — 3*максимальное количество повторений.
2. Сидя попеременное разгибание ног на тренажере — 3*15 повторений.
3. Лежа сгибание ног на тренажере — 3*(15-20) повторений.
4. Стоя наклоны туловища — 3*(15-20) повторений.
5. Сидя сведение ног на тренажере — 3*15 повторений.
6. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3*(12-15) повторений.
7. Приседания на тренажере "Гак" — 3*15 повторений.
8. Лежа подъем туловища с поворотами. — 3*20 повторений.

Профилактические упражнения для талии

1. Стоя наклоны туловища — 2*50 повторений.
2. Лежа подъем ног — 3*(15-20) повторений.
3. Приседания на тренажере "Гак" — 3*15 повторений.
4. Лежа отведение рук с отягощением за голову — 3*(12-15) повторений.
5. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — 3*(12-14) повторений.
6. Сидя тяга на блочном тренажере — 3*15 повторений.
7. Лежа подъем туловища — 3* до утомления.

Профилактические упражнения для рук

1. Лежа жим штанги — 3*(12-15) повторений.
2. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища 3*(20-30) повторений.
3. Лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову — 3*15 повторений.
4. Сидя тяга на блочном тренажере — 3*(15-20) повторений.
5. Лежа подъем ног — 3*(15-20) повторений.
6. Приседания на тренажере "Гак" — 3*15 повторений.
7. Сидя сведение рук на тренажере — 3*(12-15) повторений.
8. Сидя сгибание туловища до касания коленям груди - 2*максимальное количество повторений.

Профилактические упражнения для спины

1. Стоя наклоны туловища — 2*(30-50) повторений.
2. Лежа подъем ног — 3*20 повторений.
3. Сидя тяга на блочном тренажере — 3*(15-20) повторений.
4. Сидя разгибание ног на тренажере — 3*(15-20) повторений.
5. Стоя с отягощением в руках, наклоны туловища, ноги прямые — 3*(20-30) повторений.
6. Стоя тяга штанги к подбородку — 3*15 повторений.
7. Лежа, опираясь бедрами, руки за головой, повороты туловища — 3*(15-20) повторений.

Если нет возможности посещать спортивный зал, специальные упражнения можно выполнять и дома. Для достижения ощутимых результатов необходимы ежедневные занятия не менее 30 минут. В этом случае самыми простыми могут быть ходьба, бег (при отсутствии противопоказаний), плавание, очень полезен общий массаж всего тела.

Из упражнений наиболее эффективны следующие:

1. Стоя наклоны туловища вперед — 1-3 подхода по 20-30 повторений.
2. Лежа на спине, ноги прямые вверху, попеременное сгибание ног до касания коленом груди — (1-3)*(12-15) повторений.
3. Лежа подъем ног до касания пола за головой — (1-3) *12 повторений.

4. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра — (1-3)*(12-16) повторений.

5. Лежа на боку, подъем ноги вверх — (1-3)*(12-15) повторений.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания (пятки от пола не отрывать, спина прямая) — (1-3)*(15-20) повторений.

7. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди — (1-3)* до утомления.

Список литературы

1. *Белинский И.В. Магия культуризма. Минск: Лига – Н, 1994. С. 149-226.*
2. *Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: ФиС, 1992. С. 78-112.*
3. *Культуризм для всех. М.: МГП «Полисет», ВО «Совэксспорткнига», 1991. С. 10-78.*
4. *Плехов В.В. Возьми в спутник силу. М.: ФиС, 1988. С. 53-103.*
5. *// Сила и красота. 1997. № . С. 24-48.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЖЕНСКАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	3
2. ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ	5
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	6
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ	12
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК	19
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ СДЕЛАТЬ ГРУДЬ КРАСИВОЙ	20
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕДЕР	21
КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА	22
КОМПЛЕКС ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА	22
КОМПЛЕКС ДЛЯ БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА	23
КОМПЛЕКС ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ ПОХОДКИ	23
КОМПЛЕКС ДЛЯ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	23
3. РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА	25
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УМЕНЬШИТЬ МАССУ ТЕЛА	27
ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ МАССУ ТЕЛА	27
ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ	28
4. ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	29
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	30
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУГЛAVОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА	36
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА	36
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ	36
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА	37
5. ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ	37
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ (БЕДЕР)	40
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ	40
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК	40
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ	40
Список ЛИТЕРАТУРЫ	42