

# **АНАТОМИЯ ФИТНЕСА**




Катерина Спилио

# АНАТОМИЯ

# ФИТНЕСА

Большая иллюстрированная  
энциклопедия по здоровой жизни  
в красивом теле

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ: ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ .....</b>	<b>9</b>
ФОРМА И ФУНКЦИЯ .....	10
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	12
АНАТОМИЯ ВСЕГО ТЕЛА .....	18
<b>ТРЕНИРОВКИ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ .....</b>	<b>21</b>
РАЗМИНКА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ .....	22
ДИАГОНАЛЬНОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ .....	24
ОБРАТНЫЕ ВЫПАДЫ .....	26
ПРИСЕДАНИЕ ПЛИЕ СО СТУЛОМ .....	28
ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ .....	30
БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ .....	32
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ БЕРПИ .....	34
УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬПИНИСТ» .....	36
ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ .....	38
УПРАЖНЕНИЕ «СКЛАДНОЙ НОЖ» .....	40
РАСТЯЖКА НОГ, СИДЯ НА СТУЛЕ .....	42
ШАГ НОГОЙ ВНИЗ .....	44
ОТЖИМАНИЯ С ВЫХОДОМ .....	46
ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ .....	48
ПОДЪЕМ КОЛЕНА СО СКРУЧИВАНИЕМ .....	50
ПОСТУКИВАНИЕ ПЯТКАМИ .....	52
УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОВЕЦ» .....	54
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК .....	56
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК СО ШВЕЙЦАРСКИМ МЯЧОМ .....	58
ПОДТЯГИВАНИЯ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ .....	60
ПОВОРОТЫ НОГ ЛЕЖА .....	62
<b>УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ .....</b>	<b>65</b>
ВЫПАДЫ С МЯЧОМ В РУКАХ .....	66
ГИМНАСТИКА С ПАЛКОЙ: ПОЧИСТИТЬ И ОТУТЮЖИТЬ .....	68

БРОСОК МЯЧА .....	70
ПОДЪЕМ НА НОСКИ С ЖИМОМ НАД ГОЛОВОЙ .....	72
БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ .....	74
ПРИСТАВНОЙ ШАГ .....	76
ВОСЬМЕРКА С МЯЧОМ .....	78
ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ С БОКОВОЙ РАСТЯЖКОЙ .....	80
МЕРТВАЯ ТЯГА .....	82
ПОДЪЕМ КОРПУСА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ .....	84
МАХИ НОГАМИ ЛЕЖА НА БОКУ .....	86
РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ .....	88
ВЕРХНЯЯ ТЯГА, ИЛИ «ПУЛОВЕР» .....	90
ПРИСЕДАНИЯ СО ШВЕЙЦАРСКИМ МЯЧОМ .....	92
БОКОВОЙ ШАГ НА ПЛАТФОРМУ .....	94
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ ЧЕРЕЗ ПЛАТФОРМЫ .....	96
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ .....	98
<b>УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ .....</b>	<b>101</b>
УПРАЖНЕНИЕ «ДРОВОСЕК» .....	102
ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА СО СКРУЧИВАНИЕМ .....	104
ПРИСЕДАНИЕ С ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ТЯГОЙ .....	106
ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ТЯГОЙ НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ .....	108
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ЖИМ ОТ ГРУДИ С ПРИСЕДАНИЕМ .....	110
УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСТОЧКА» .....	112
<b>РАСТЯЖКА И РАССЛАБЛЕНИЕ .....</b>	<b>115</b>
РАСТЯЖКА ТРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ ПЛЕЧА .....	116
РАСТЯЖКА ГРУДНЫХ МЫШЦ .....	117
РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ .....	118
РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ БЕДРА .....	119
РАСТЯЖКА ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЫ .....	120
РАСТЯЖКА БЕДРА .....	122
РАСТЯЖКА ШЕИ .....	124

СГИБАНИЕ ШЕИ НАБОК .....	125
РАСТЯЖКА ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО ТРАКТА .....	126
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ .....	128
БОКОВАЯ РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ .....	130
УПРАЖНЕНИЕ «КОБРА» .....	132
ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ .....	134
РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ НА ВАЛИКЕ .....	136
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ НА ВАЛИКЕ .....	137
РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ НА ВАЛИКЕ .....	138
РАСТЯЖКА ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ СПИНЫ НА ВАЛИКЕ .....	139
РАСТЯЖКА НАПРЯГАТЕЛЯ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ БЕДРА НА ВАЛИКЕ .....	140
РАСТЯЖКА ПОЗВОНОЧНИКА НА ВАЛИКЕ .....	142
УПРАЖНЕНИЕ «ПРОДЕВАНИЕ НИТКИ В ИГОЛКУ» .....	144
<b>ВАШИ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГО ТЕЛА .....</b>	<b>147</b>
ВЗРЫВНАЯ СЕРИЯ, ИЛИ БОДИ БЛИЦ-ФИТНЕС .....	148
ОСНОВЫ .....	149
ПОДЗАРЯДКА НА РАБОТЕ ИЛИ ВНЕ .....	150
РАЗГРУЗКА ВАШИХ НОГ .....	151
ПОСТУРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА .....	152
РАСТЯЖКА И УДЛИНЕНИЕ .....	153
ЗАБОТА О ВАШЕЙ СПИНЕ .....	154
НЕОБЫКНОВЕННАЯ РАСТЯЖКА .....	155
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА .....	156
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ .....	158
<b>ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>160</b>
<b>НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ. БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>165</b>



# ВВЕДЕНИЕ: ТРЕНИРУЙСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Для того чтобы эффективно тренировать все тело, используется методика функциональных тренировок, предназначенная для тех, кто всегда хочет оставаться в форме с головы до пят. Этот принцип подойдет также и тем, кто стремится научиться метать ядро сильнее, развить более плавный удар в теннисе или проплыть больше в бассейне. Но самое важное — функциональные тренировки подходят для людей любого возраста и уровня физической подготовки. Они помогают чувствовать себя хорошо, просто поднимаясь по лестнице, гонясь в спешке за автобусом или пытаясь дотянуться до верхней полки стеллажа. В функциональных тренировках мускулы имеют большое значение. Техника здесь разработана таким образом, что, когда одни мышцы приходят в работу, другие части тела тоже начинают реагировать. Такие тренировки напоминают цепную реакцию, так как мириады наших мышц работают вместе. Функциональные тренировки задействуют многочисленное количество мышечных групп благодаря движению в различных плоскостях. Эти упражнения подражают реальным жизненным ситуациям, объединяя боковые и горизонтальные движения с целью сохранения баланса, гибкости и выносливости.



## ФОРМА И ФУНКЦИЯ

**В** функциональных тренировках качество важнее количества. Ваша цель — в первую очередь качественно выполнить упражнение, а неaspех сделать как можно больше повторений.

Если вы заметили, что ваше физическое самочувствие начинает ухудшаться: например, ваши плечи тянутся к вашим ушам или же вы скручиваете туловище только в одну сторону — вы сразу же должны переключиться, а не, напротив, добавлять повторения одного и того же упражнения. Стремитесь сделать как можно больше упражнений, чтобы задействовать разные группы мышц.

Но зачем? Почему нам нужно поддерживать оптимальную физическую форму? Неужели для сжигания калорий важно, как мы двигаемся? Если вы малоподвижный человек и просто иногда встаете с дивана, чтобы подвигаться — независимо от того, что вы делаете или как вы это делаете, — вы уже улучшаете свой фитнес-уровень и можете поздравить себя за это. Но когда фитнес является важной частью вашей жизни, будь то из-за спортивных занятий или постоянной боли, тогда есть смысл заниматься фитнесом правильно. Это утверждение верно по разным причинам. Ваш позвоночник скажет вам спасибо за правильное положение тела во время тренировки.

Когда вы обратите внимание на форму, то будете корректно вовлекать мышцы ног, рук и сердце в ваши тренировки, что поможет защитить ваше тело от боли в спине, которая часто сопровождает интенсивные упражнения, не говоря уже об изгибе и скручивании, которые мы так или иначе выполняем каждый день. Одновременная работа нескольких мускулов помогает противодействовать мышечному дисбалансу: частый случай, когда одна мышца становится слишком развитой и компенсирует нагрузку на другие мышцы, которые затем ослабевают, что в итоге провоцирует дискомфорт и боль. Например, если вы часто ловите рыбу на спиннинг, то можете обнаружить, что четырехглавая мышца вашего бедра становится сильнее, в то

время как ваши подколенные сухожилия работают вполсилы. Это может привести к боли в колене или другим проблемам. Для того чтобы сбалансировать нагрузку, вы можете ежедневно выполнять специальные упражнения, например мертвую тягу (англ. Dead Lift).

Помимо всего этого функциональная методика учит вас задействовать несколько мышц одновременно, фокусироваться на гибкости, балансе и частоте движений. Многозадачность помогает вам повысить тонус и приобрести желаемую форму более эффективно, оправдывая проведенные часы на коврик для фитнеса или в тренажерном зале.



**Дополнительные упражнения на каждый день помогают избежать мышечного дисбаланса.**

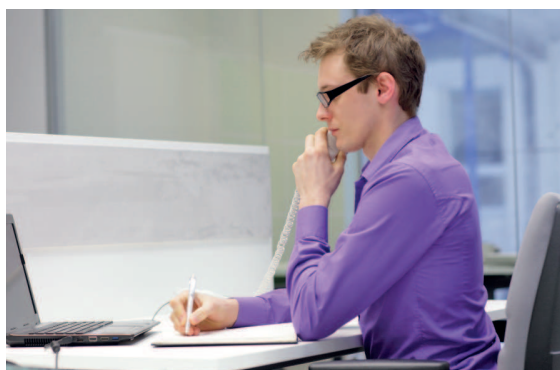
## Советы для лучшей формы

Чтобы обрести наилучшую форму, примите к сведению эти советы, которые применимы к большинству упражнений в этой книге.

- Избегайте сжимания или чрезмерного ослабления частей вашего тела. Например, если вы стоите в планке на прямых руках, попробуйте добавить очень небольшой изгиб в локтях, чтобы работали ваши мышцы, а не связки. При этом избегайте зажатости суставов (подвижных и находящихся в состоянии покоя). Ваша цель — заниматься динамически, а не искать удобное положение и отдыхать в нем.
- Обратите внимание на то, как вы оканчиваете каждое повторение. Слишком часто мы поднимаем тяжести над нашими головами, а после небрежно их бросаем, не понимая, что вредим нашему позвоночнику, а ведь гораздо важнее укрепить наши мышцы. Но выход из упражнения — это возможность еще больше вовлечь мускулы, и внимание к этому процессу максимизирует преимущества и позволяет избежать травм.
- Цель — достичь баланса, при котором от каждой абдукции, сгибания и растяжки ваше тело будет получать пользу. Именно так вы будете развивать мышцы равномерно, задействуя весь их потенциал.
- Если упражнение вызывает стресс или напряжение, отдохните от него в течение нескольких недель. Затем попробуйте снова на более легком уровне и посмотрите, как будет реагировать ваше тело на добавление веса или повторений.
- В большинстве упражнений и в повседневной жизни представьте, как ваш пупок втягивается внутрь к вашему позвоночнику. Ваш живот не должен выпирать наружу, но будьте осторожны, чтобы не «всасывать» его за счет надлежащего дыхания.
- Болезненность колена никогда не бывает желательной. Воспользуйтесь свернутым ковриком для фитнеса, когда, стоя на коленях или на корточках, при контакте с полом почувствуете себя некомфортно.
- Мускулы в позвоночнике образуют естественную S-образную кривую. Ее еще называют нейтральной. Оптимальная осанка включает поддержку

этой нейтральной кривой. Поэтому, когда это возможно, ваша спина не должна быть ни сгорбленной, ни изогнутой.

- Изучите, как вы сидите, будь то в офисе или за рулем: наклоняетесь ли вы в сторону, выпячиваете ли живот или напрягаете нижнюю часть спины? Возможно, вам потребуется добавить поясничную поддержку. Если вы обнаружите себя скрученными в одну сторону, сделайте сознательное усилие, чтобы исправить этот дисбаланс посредством упражнений. В дополнение к культивированию чувства центрированности это поможет предотвратить напряжение и возможную травму.
- Как правило, вдыхайте, чтобы подготовиться к выполнению упражнения, а затем на выдохе выполните действие. Скоро вы почувствуете ритм и обнаружите, что ваше дыхание помогает вам тренироваться. Дыхание, в то время как вы освобождаетесь от напряжения, обеспечивает оптимальное управление вашим телом. Глубокий вдох и полный выдох упражняют легкие, увеличивая их емкость. Так дыхание приносит пользу вашей функциональности. Позвольте вашему животу вздуться на вдохе и спасть на выдохе.



**Изучите, как вы выполняете повседневные задачи, чтобы понять, какие упражнения могут принести вам пользу.**

Никогда не используйте коврик для фитнеса непосредственно под вашими коленями; вместо этого сверните его выше или ниже области колена.

# ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**И**значально наши тела не были предназначены для того, чтобы сидеть. Как и все млекопитающие, мы эволюционировали, чтобы каждый день подниматься по деревьям и горам, искать еду и охотиться, бороться за выживание. Но по иронии судьбы отсутствие упражнений в нашей современной повседневной жизни снова возродило борьбу за выживание, так как мы столкнулись с такими проблемами, как диабет II типа и высокий уровень холестерина.

Регулярно занимаясь спортом, особенно осознанным функциональным способом, мы фактически возвращаемся к тому, что для нас естественно. Чтобы увидеть большие преимущества, постарайтесь выполнить три 45-минутных сеанса упражнений в неделю. Затем со временем попробуйте еще больше: результаты могут быть настолько преобразующими, что приведут к снижению уровня холестерина и жировых отложений, а также улучшению вашего настроения.

Несмотря на наличие пошаговых инструкций в этой книге, вы должны быть бдительны во время ваших тренировок и выполнять все упражнения с поддержанием правильного положения тела. Как только вы почувствуете, что ваша спина выгибается, ваш живот выпирает или ваши руки размахивают в разные стороны, вы не сможете получить максимальную пользу от тренировки.

## Измеряя прогресс

Если вы не соревнуетесь в отжиманиях или в выполнении скручиваний, или, как еще говорят, твистов, то как оценить прогресс своих функциональных тренировок?

Со временем вы сможете выполнять больше повторений с одновременным поддержанием правильного положения тела. Для человека среднего веса и телосложения 30 повторений таких упражнений, как «альпинист», истощают мышцы. Выполнение большего количества повторений с правильным положением тела способствует укреплению мышц и повышению выносливости. Взятие более короткого перерыва между упражнениями

приводит ваше сердце и легкие в работу, а вы будете рады пожинать плоды правильного функционирования сердечно-сосудистой системы.

Когда вы сознательно поддерживаете оптимальную позицию тела, вы можете увеличивать количество повторений, а иногда и скорость, которые являются показателями вашего прогресса. Практикуя функциональные тренировки, попробуйте спросить себя: становится ли это привычкой? Укоренилась ли ваша мышечная память в хороших привычках так, что вы чувствуете сбалансированность, гибкость, полноту сил и даже грацию, когда переходите к повседневным делам, которые ранее предпочитали игнорировать?



**Попробуйте тянуться немного глубже каждый раз, когда выполняете растяжку илиотибиального тракта.**

## Оборудование

Различные приспособления для фитнеса могут дополнять ваши функциональные тренировки. На следующих страницах вы найдете такое оборудование.

- Медицинский мяч — утяжеленный мяч, используемый для усиления эффекта путем добавления веса к традиционным упражнениям.
- Швейцарский мяч — надувной шар, используемый для вовлечения тазовых и брюшных мышц, который также обеспечивает устойчивость при выполнении упражнений.
- Пенный валик — цилиндр длиной около 3 футов на 6 дюймов, используемый для уменьшения нагрузки на мышцы.
- Гимнастическая палка — утяжеленная палка, используемая для тренировок на сопротивление, растяжку и балансировку.
- Платформа — используется для прыжков, динамических и плиометрических упражнений.
- Гантели и штанги — представляют собой гриф с утяжеляющими дисками с обоих концов, используются для тренировки мышц; штанга больше и тяжелее.
- Резиновые петли — эластичная полоса, которая натягивается, чтобы дать сопротивление мышцам и получить больше преимуществ от выполнения упражнений.



медицинский мяч



швейцарский мяч



гимнастическая палка



пенный валик или ролик



резиновые петли  
или резиновый жгут



гантели и штанги



платформа



Когда поймаете себя на том, что вовлекаете свои основные мышцы, поддерживаете нейтральную S-кривую позвоночника или сгибаете колени, чтобы поднять коробку, тогда можете быть уверены, что ваши занятия не прошли даром. Стремитесь достичь гибкости, полной свободы движений. Вначале ваши ладони не будут касаться пола во время растяжки илиотибиального тракта, но по мере практики вы будете доставать все дальше и дальше, пока внезапно не достигнете пола.

Некоторые из упражнений содержат похожие и уже знакомые вам элементы, тем не менее стоит потратить время на их повторное рассмотрение. Возможно, у вас может возникнуть соблазн проскочить через множество отжиманий, но функциональный настрой поможет вам заново открыть движение. Стоит посмотреть, как вы выполняете упражнение. Сначала попробуйте взглянуть на себя в зеркало или спросить друга о правильности положения вашего тела. Удостоверьтесь, что ваши пальцы ног остаются на полу, шея не напряжена, живот втянут, а мышцы пресса задействованы во время движений. Подумайте о мышцах на руках, ногах и даже ваших ягодицах, которые остаются вовлеченными и работают вместе — и вы, скорее всего, заново почувствуете преимущества отжиманий.



**Настрой на функциональность мышц делает упражнения более свежими и эффективными.**

## Функциональное топливо

Диета является важным дополнением к режиму тренировок. Как и в случае с физической нагрузкой, подумайте о диете с точки зрения функциональности. Помимо бесчисленных приятных качеств диеты — это очень важно само по себе! Ведь еда нужна нам для того, чтобы подпитывать наш образ жизни. Не всякая диета подойдет каждому человеку, так как все тела имеют индивидуальные потребности. И для того чтобы подобрать здоровую, сбалансированную диету, важно проводить регулярный анализ крови для определения уровня холестерина и того, получаете ли вы достаточное количество различных витаминов. Попробуйте обратить внимание на чувствительность вашего тела: если после обеда



**Выбор в пользу здорового питания будет дополнять режим тренировок и усиливать эффект.**



каждый день вас клонит в сон, когда сахар от углеводов в вашем сэндвиче или десерте должен сгорать, то вам стоит задуматься. Как бы вы ни экспериментировали с диетой, очень важно, как вы чувствуете себя в процессе.

## Вопрос веса

Для большинства из нас приобретение стройного, худого тела является первоочередным приоритетом. Потеря веса в 0,45 кг провоцирует дефицит в 3500 калорий. Секрет похудения заключается в сжигании большего количества калорий, чем мы потребляем. Наряду с вашей программой упражнений попробуйте записывать то, что вы едите каждый день, в специальный журнал. Вы можете обнаружить, что простой честный акт записи вашего приема пищи оказывает большое влияние на то, сколько вы едите.

Один совет: когда вас охватывает страстное желание пищи, не лишайте себя возможности поесть. Вместо этого побалуйте себя, начиная с небольшой порции. Вам наверняка знакомо чувство переедания, когда вы не можете остановиться на полпути, поедая большую порцию, а после вы начинаете чувствовать тяжесть? Попробуйте сделать паузу в этот момент. Так, часто мы не следим за нашим уровнем сытости; это фактически заставляет наши тела 20 минут переваривать еду и полностью принимать то, что мы съели. Так же, как и функциональный подход должен касаться всего, что вы делаете, так и ваша диета должна работать на весь ваш образ жизни, поэтому не следует делать ее слишком ограничительной, чтобы вы могли поддерживать здоровую диету в долгосрочной перспективе.