Министерство Высшего Образования Российской Федерации

Димитровградский институт Технологии Управления и Дизайна

Кафедра физкультуры

Реферат на тему:

**Женский бодибилдинг. Красивая фигура.**

****

Димитровград 1999

**Содержание**

Введение 3

Мускулатура женского тела 4

ФИТНЕСС 6

ЖЕСТКИЕ ФАКТЫ О МЯГКИХ МЕСТАХ 8

ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА 9

ТАЗОБЕДРЕННАЯ ОБЛАСТЬ 9

ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ 9

ЖИМ НОГАМИ 9

ХОДЬБА ВЫПАДАМИ 10

ПРИСЕД 10

БАЛЕТНЫЙ ПРИСЕД 10

СГИБАНИЯ НОГ 10

ТЯГА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ 11

БРЮШНОЙ ПРЕСС 11

ПОДЪЕМЫ ТАЗА ЛЕЖА 11

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ 11

ПОДЪЕМЫ НОГ 11

ЖИМ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ 12

РАЗВОДКА НА ТРЕНАЖЕРЕ 12

ПЕРЕКРЕСТНОЕ СВЕДЕНИЕ РУК НА БЛОКЕ 12

ЖИМ ЛЕЖА 12

ТРИЦЕПСЫ 13

ОПУСКАНИЯ РУК НА БЛОКЕ 13

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА 13

ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ 13

ЖИМ ЛЕЖА ОБРАТНЫМ ХВАТОМ 13

РАЗГИБАНИЯ РУК НАД ГОЛОВОЙ 13

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК 14

ДИЕТА ДЛЯ ПОЛНОТЫ КАРТИНЫ 15

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА 16

НЕДОСТАТОК БЕЛКА 16

ПЛОСКАЯ ПОПА/ТОЛСТЫЕ БЕДРА 16

ИЩИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ИСКАТЬ ОПРАВДАНИЙ 16

ЭНТУЗИАЗМ И СТИМУЛИРОВАНИЕ 17

"ГОЛОВАСТЫЕ" МЫШЦЫ 17

Заключение 20

Список литературы 21

# **Введение**

Когда тренер в спотзале предлагает девушкам упражнения с гантелями и штангой, в 9-ти из 10-ти случаев можно услышить ответ: "Я не хочу имень большие мускулы" или "Я не хочу потерять свою женственность". Интересно, почему так много женщин думают, что мышцы увеличатся, если они только подержат в руках "железо".

Большенство накачаных женщин - элитные професиональные культуристки, спортсменки занимающиеся легкой и тяжелой атлетикой, которые тренировались годами, чтобы достичь такого результата. Но многие этого не понимают и избегают бодибилдинг.
Итак, вы хотите быть в форме, но не хотите быть мускулистой. А еще вы хотите сберечь женственность. Какое решение? Бодибилдинг! И вот почему.

**Где же доказательства?**

Представте себе, что все женщины, которые тренируются с нагрузками, имеют большие мышцы. Тогда почему таких девушек мы не видим в атлетических залах? Все очень просто. Для того, чтобы развить такую мускулатуру, женщине необходимы: генетические данные, интенсивные многолетние тренировки, желательно, иметь выше среднего уровень тестостерона (мужского гормона). Конечно, есть и такие, которые дополнительно принимают андрогены для неприродного увеличения объема мышц. Большенству женщин тяжело развить по настоящему большие мышцы, потому как уровень тестостерона в сравнении с мужчинами у них ниже в 20-30 раз. Хотя женщины и мужчины становятся одинаково сильными от тренировок с весами, их мышцы все равно нельзя сравнить. Для увеличения мышц специалисты рекомендуют поднимать больший вес, для того чтобы уменьшить кол-во повторений до 3-5, но и в таком варианте достижения женщин будут меньше, чем у мужчин.

**Что же такое женственность?**

За историю человечества, идеал женщины постоянно менялся. Так, в 1890 году в Америке популярной была фотомодель Лилиан Рассел, которая весила 90 кг. Но постепенно образцы красоты стали хрупкими и в конце концов победил идеал стройных женщин. Сегодня идеал все больше приближается к спортивным формам. Эми Бли, чемпионка NPC USA Fitness 1997 года, говорит: "Будучи худой, я просто услуживала другим". Она тренируется для того, чтоб увеличить уважение самой к себе. Тренировки также изменили представления Эми о красоте здорового тела. "Мое тело - это зеркало моего самоощущения, - говорит она и добовляет: - Физическая и духовная сила всегда вместе . Я убедилась, что сильно худой человек, не здоровый". Эми Бли обсолютно не согласна с тем, что мышцы портят женственность. Шарон Брюно, экс-чемпионка по бодибилдингу и фитнесс-профи, соглашается с ней: "Это больше, чем физические данные, это целый комплекс, который включает индивидуальные черты характера, такие, как уверенность в себе. Каждая женщина неповторима и в этом ее женственность".

# Мускулатура женского тела



1. Грудинноключично-сосцевидная мышца.
2. Рудинноподъязычная мышца.
3. Дельтовидная мышца.
4. Большая грудная мышца (ключичная).
5. Большая грудная мышца (грудинная).
6. Грудинная линия.
7. Прямая мышца живота.
8. Белая линия живота.
9. Передняя ось повздошной кости.
10. Средняя ягодичная мышца.
11. Паховая связка.
12. Мышца, напрягающая широкую фисцию бедра.
13. Лобковое сочленение.
14. Длинная приводящая мышца бедра.
15. Гребешковая мышца.
16. Подвздошно-поясничная мышца.
17. Портняжная мышца.
18. Нежная мышца.
19. Сухожильное расширение.
20. Икроножная мышца.
21. Камбаловидная мышца.
22. Ахиллово сухожилие.
23. Внутренняя лодыжка.
24. Длинный сгибатель пальцев стопы.
25. Большеберцовая кость.
26. Передняя большеберцовая мышца.
27. Коленная чашечка.
28. Коленная связка.
29. Мелиальная широкая мышца бедра.
30. Латеральная широкая мышца бедра.
31. Прямая мышца бедра.
32. Наружная косая мышца живота.
33. Передняя зубчатая мышца.
34. Широчайшая мышца спины.
35. Лопаточно-подъязычная мышца.
36. Большая круглая мышца.
37. Трапециевидная мышца.
38. Клювоплечевая мышца.
39. Длинная головка трицепса.
40. Средняя головка трицепса.
41. Двуглавая мышца плеча.
42. Локтевой отросток.
43. Длинная ладонная мышца.
44. Локтевой сгибатель кисти.
45. Лучевой сгибатель кисти.
46. Плечелучевая мышца.
47. Круглый пронатор.
48. Лестничная мышца.

# **ФИТНЕСС**

Что такое "фитнесс"? Прежде всего - гармония и совершенство тела. Можете считать меня легкомысленным типом, но, честно говоря, от этих девушек я просто тащусь! Милые леди, вы хотите, чтобы мужчины шеи сворачивали, когда вы проходите мимо? Тогда прислушайтесь к советам участниц турнира "Фитнесс Олимпия"!

**ПЕННИ ПРАЙС: Кто из нас не мечтал как можно скорее добиться желанных результатов?**

И все же не стоит торопить время. Успех, как известно, складывается из деталей: что и как вы делаете в зале и вне его, насколько точно придерживаетесь диеты, достаточно ли времени уделяете аэробным тренировкам. 90 процентов моих учениц начинают чувствовать, что их мышцы окрепли спустя две недели после начала тренировок, а через 4-6 недель результаты становятся заметны окружающим. Если ты тренируешься, но не даешь себе труда следить за диетой, то тело остается покрытым слоем жира, и перемены тогда видны не так явно. Хорошо подобранная тренировочная программа и правильная система питания позволяют женщине избавляться от двух процентов жира ежемесячно - до тех пор, пока не будет достигнута поставленная цель. Поначалу жир сходит быстро, потом этот процесс замедляется. Один из самых первых заметных сдвигов - уплотнение бицепсов: мышцы становятся выпуклыми и хорошо очерченными. Потом укрепляется верхняя часть пресса - жир с нее сходит быстрее, чем с нижней, и вскоре становится видна вертикальная бороздка, которая проходит по центру живота. А вот для бедер и ягодиц лучшая система - легкие отягощения и как можно больше повторений. Прекрасно тут помогают выпады. Одним словом, схема очень проста: тренировки с легкими весами, четкая диета и аэробные занятия - бег, езда на велосипеде, велотренажер, бегущая дорожка, степпер. Гарантирую - через каких-нибудь полгода вы своего тела не узнаете!"

**МОНИКА БРАНДТ: ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ**

"Моя система предельно проста: очень легкие отягощения, максимальное число повторений и минимальный отдых между сетами - 15 секунд, не больше! Новичкам лучше всего тренировать нижнюю часть тела четыре раза в неделю. Делайте по три сета на каждое упражнение. Чем больше лишнего веса вы на себе таскаете, тем выше должно быть число повторений: 30 -оптимальный вариант. И наоборот: если вы худощавы, ваш предел - 15 повторений. Для ягодиц величайшее упражнение - выпады. Я обычно делаю выпады назад, так, чтобы колено опускалось вниз строго за пяткой. Внутренние части бедер я прорабатываю на тренажере для приводящих. Если сводить бедра усилием коленей, а не лодыжек, упражнение действует эффективнее. Веса -легкие, повторений как можно больше. Для наружных частей бедер поделайте подъемы ног лежа на боку. Помните: нога двигается строго на одной линии с телом! 30-40 повторений будет достаточно. Для мышц нижней части пресса я выполняю подъемы коленей на наклонной доске головой вниз. Голова располагается там, где вы обычно ставите ноги. Обеими руками возьмитесь за перекладину позади и поднимайте согнутые колени к груди. В верхней точке выдохните и опускайте ноги в исходное положение. Не забывайте: колени все время должны быть согнуты под углом 90 градусов! Для трицепсов я бы посоветовала делать жим книзу на блоке - обратным или прямым хватом, с изогнутой рукояткой или куском каната. Делайте жим то одной, то другой рукой.

**ДЕББИ КРАК: УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НАМ НЕ НУЖНЫ**

Большинство женщин не хотят становится мужеподобными великаншами. Конечно, мышцы -это прекрасно, но как "накачать" их без ущерба для женственного облика? Вот тут-то и важен правильный выбор упражнений. Я советую своим ученицам держаться подальше от тяжелой атлетики и пауэрлифтинга: толчки, рывки и становые тяги -это не для нас! Женщине нужны прежде всего плавные линии и стройные формы, и, на мой взгляд, для этой цели больше подходят упражнения с гантелями, а не со штангой. Гантели обеспечивают лучшую растяжку, да и тренироваться с ними проще и приятнее. Работая над грудью, я никогда не делаю жим штанги лежа, а концентрируюсь на жиме гантелей на горизонтальной или наклонной скамье или разведениях лежа. Для спины предпочитаю жим блока книзу -это проще и безопаснее, чем подтягивания, так легче контролировать отягощение, и, следовательно, отдача получается больше. Если вы решили поработать над плечами, забудьте про шраги или жимы из-за головы с тяжелыми весами! Гораздо больше пользы будет от подъемов через стороны с гантелями и на блоках - и вес, разумеется, берите небольшой. Для бицепсов я обычно делаю подъем EZ-штанги, потому что это уменьшает нагрузку на запястья, для трицепсов - жимы книзу и разгибания рук лежа, но не отжимания на брусьях: этим пусть занимаются мужчины! А вот для икр и бедер практически все упражнения хороши. Правда, тем, кто хочет сохранить округлость линий, не стоит увлекаться тяжелыми приседаниями, - тут лучше подойдут выпады и разгибания ног.

# **ЖЕСТКИЕ ФАКТЫ О МЯГКИХ МЕСТАХ**

рассказывает Линда Мюррей, Flex, январь 1995.

Основное правило шейпинга - не ждите, что, выполняя определенные упражнения, вы избавитесь от лишнего веса на каком-то определенном изолированном месте. Прежде всего, упражнений с такой избирательностью просто не бывает. Во-вторых, любая программа шейпинга или просто оздоровительная, включает в себя не только комплекс упражнений, но и диету и общее изменение образа жизни.Чтобы решить ваши проблемы, вам придется проанализировать все эти составляющие. Наибольшее количество ошибок люди делают при выборе режима питания. Человек оправдывается тем, что ест "самое полезное", и это действительно так, я не слмневаюсь, но в 9 случаях из 10 этого "полезного" съедается слишком много. И неважно, насколько натуральна и полезна и питательна эта пища, если калорий слишком много, они осядут на вас в виде лишнего веса, как бы упорно вы не тренировались. Допустим, вы едите четыре раза в день, и еще пару протеиновых коктейлей в промежутках, не очень вроде много, но насколько малы эти четыре порции и насколько жироопасны эти коктейли? Посчитайте свое дневное количество калорий, и я уверена, что оно окажется больше, чем сжигает ваш организм. Еще один момент - вкусность. К несчастью, вкусная еда, как правило, наиболее жирна и калорийна. Так что, если вы хотите избавиться от лишнего веса, вкусностями придется пожертвовать.
Необходимо точно знать, что содержится в потребляемой пище. От натуральности продуктов не зависит содержание в них жира и их калорийность. Натуральные продукты тоже могут быть очень жирными. Но нельзя забывать, что нежирный вовсе не означает некалорийный. Некоторые фрукты совсем не жирные, но очень калорийные. На упаковке йогуртов и мороженого часто написано "натуральный" и "нежирный", но это не значит, что в них нет, например, сахара. Картина получается мрачная, но вот приятный момент. Если вы упорно тренируетесь в течение года, но на каких-то местах все равно остается жир, значит ваша проблема - только в диете. Тонус у вас хороший, мышцы развиты и только ждут, чтобы их, наконец, открыли. Все, что вам теперь нужно, это сжечь ваш жир правильной диетой. Теперь рассмотрим ваши тренировки. Если вы проводите по три часа в день в спортзале, но занимаетесь только на тренажерах, результатов не ждите, вы только поддерживаете тонус вашей сердечно-сосудистой системы. Если упражнение дается вам без труда - затягивайте гайки, прибавляйте вес и т.д. Ваши мышцы должны работать, а для этого вам придется попыхтеть и попотеть. Переключайтесь на работу со свободными весами. Будьте уверены, что область, которую вам нужно проработать, действительно работает вся, а не только те бугорки, которые из нее выпирают. Самый распространенный пример - велотренажер. Женщины с проблемными бедрами крутят педали часами, думая, что тренируют бедра.. На самом деле, тренируют они свои ноги. Чтобы получить реальный результат, ноги и бедра нужно тренировать вмесе, одновременно, и лучшее для этого упражненение - полные приседы со свободным весом, т.е. со штангой на плечах. Не жимы ногами, не велотренажер, ни гак-приседания, ни "лестница", тоько приседания со штангой по полной амплитуде. Я знаю, что вы об этом и слышать не хотите, но это единственное упражнение, которое делает работу с заметными результатами. Не усложняйте вашу программу. Идея проста: считайте калории и делайте базовые упражнения с полной амплитудой с достаточным весом до отказа. Сделайте это основой. А теперь слезайте с модного тренажера и займитесь настоящим делом!

#

# **ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА**

Sharon Bruneau, Muscle&Fitness, 1995

Женщины часто задают мне одни и те же вопросы: как придать форму общим проблемным областям ***(речь идет о местах, которые формируют красивый женский силуэт - бедрах, попе, животе, груди и руках)***. Ответ всегда один и тот же: атакуйте их, используя в комплексе три основных составляющих - упражнения с отягощениями, аэробику и диету. На что-то одно или два из трех рассчитывать не стоит, результат даст только комплексный подход. Упражнения с отягощениями уплотняют и подтягивают мышечные ткани, аэробика сжигает излишки жира, а диета не позволяет этим излишкам образовываться.
Определяют некоторые общие для всех женщин области, которые плохо реагируют на диету и упражнения. Это, как правило, ягодицы, задняя поверхность бедра, грудь, трицепс и мышцы пресса. Основываясь на своем многолетнем опыте занятий, я могу порекомендовать определенные упражнения для каждой из трудных частей. Исползовать эти упражнения нужно, исходя из собственного уровня физического развития. Не бойтесь экспериментировать с различными вариантами упражнений чтобы определить, какое из них лучше вам подходит. Комбинируя силовые упражнения со здоровой диетой и настойчивой аэробической работой, вы найдете рецепт превращения мест, которых вы стесняетесь, в ваше украшение.

## **ТАЗОБЕДРЕННАЯ ОБЛАСТЬ**

Несмотря на то, что эту область образуют две независимые мышечные группы, я предлагаю прорабатывать их вместе, поскольку большинство очень хороших упражнений нагружают их одновременно.

## **ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ**

Прекрасное упражнение для формирования передней поверхности бедра. Упражнение очень простое, это делает его идеальным для новичков. На щиколотках закрепляются отягощения, ***сидим на скамейке, одно бедро полностью лежит на скамье***. Медленно распрямляем ногу. Когда нога до конца распрямится и мышцы полностью напрягутся, на полсекунды задерживаем ногу в этом положении, потом медленно возвращаем в исходное положение.

## **ЖИМ НОГАМИ**

 **(выполняется на специальном станке, можно найти в приличном зале)**Чтобы проработать ягодицы, квадрицепсы (***мышцы, образующие переднюю поверхность бедра***) и бицепсы бедра (***мышцы, образующие заднюю поверхность бедра от колена до ягодицы***), ставим ноги широко на платформу. Вдох, задержали дыхание. Медленно сгибаем ноги в коленях до тех пор, пока колени почти коснутся груди. Руками помогать нельзя, поэтому держимся за что-нибудь. Медленно выжимаем вес в исходное положение. Выдох. ***Скорость движения выбираем так, чтобы задержки дыхания хватило на одно повторение.***

*****ВЫПАДЫ*****

В зависимости от того, как их выполнять, выпады прорабатывают практически все, от боковых поверхностей бедер, до ягодиц и бицепсов бедра. Берем в каждую руку по легкой гантеле, спину держим вертикально. Сохраняя положение спины, делаем выпады одной ногой вперед, 10 раз, потом другой. Правильным считается движение, при котором колено в конечной точке находится над носком ноги, и корпус вперед не наклоняется. Запомните, чем дальше выпад тем сильнее нагружаются ягодицы и бицепсы бедра. Чем короче выпад, тем сильнее нагружаются квадрицепсы. Новичкам лучше не делать длинные выпады. Длину выпада нужно выбрать так, чтобы упражнение было комфортным, и можно было следить за правильностью выполнения.

## **ХОДЬБА ВЫПАДАМИ**

Мое любимое упражнение на мышцы бедра, его можно делать где угодно, используя как отягощение все, вплоть до пакетов с молоком. Идеальное упражнение для поддержания общей формы мышц, без сильного увеличения объемов ягодиц и бицепсов бедра. Для начала просто выберите ровное место без препятствий, и сделайте 12-20 длинных, глубоких шагов вперед каждой ногой. Поворот, еще 12-20 шагов.

## **ПРИСЕД**

Независимо от того, как выполнять приседания, это одно из немногих упражнений, эффективно округляющих ваши ягодицы и бедра. Ноги на ширине плеч, спина прямая. На плечах - гимнастическая палка или легкий гриф. Вдох, задержка дыхания. Сгибая ноги в коленях, опускаемся до тех пор, пока угол между бедром и голенью не составит 90 градусов. Колени стараемся держать над носками ног. Медленно встаем. Выдох.

## **БАЛЕТНЫЙ ПРИСЕД**

Вариант приседа, но ноги расставлены широко и носки ног повернуты наружу. Сильно нагружает внутреннюю часть бедра и ягодицы.

## **СГИБАНИЯ НОГ**

 **(выполняется на специальном станке, можно найти почти в любом тренажерном зале)**

Прекрасное упражнение для бицепсов бедра. Можно работать как одной, так и обеими ногами, соответственно, стоя и лежа, в зависимости от того, какой станок у вас под рукой. Вернее, под ногой. Следует следить, чтобы нога работала на всей траектории движения.

## **ТЯГА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ**

Еще одно хорошее упражнение для бицепсов бедра. Становимся на низкую платформу или скамью. Ноги слегка согнуты в коленях. В руках - штанга, хват на ширине плеч. Медленно наклоняемся вперед, пока не почувствуем, как напряглись бицепсы бедра, штанга в этот момент находится примерно на уровне колена. Так же медленно выпрямляемся, напрягая ягодицы. Это упражнение можно делать также с блоком.

## **БРЮШНОЙ ПРЕСС**

Независимо от того, чем вы занимаетесь - гимнастикой или бодибилдингом, вам совершенно не нужно накачивать огромные мышцы в этой области. Поэтому я предлагаю прорабатывать пресс с малыми весами, а то и совсем без них. Ниже - несколько упражнений, которые сделают ваш живот плоским и стройным.

## **ПОДЪЕМЫ ТАЗА ЛЕЖА**

Прекрасное упражнение для нижнего отдела брюшного пресса. Ложимся на пол, ноги согнуты, пятки лежат на скамье. Сначала подаем таз вперед, напрягая ягодицы и пресс. Затем медленно поднимаем бедра вверх. В верхней точке задержались и досчитали до трех. Медленно опускаем бедра.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ**

Во многих залах есть тренажеры, специально предназначенные для тренировки пресса. Использовать их очень просто: усаживаемся поудобней, держимся за рукоятки и сгибаемся пополам, одновременно опуская торс вниз и поднимая ноги вверх. Для наилучших результатов не используйте большие отягощения, но выполняйте движение медленно, чтобы пресс все время оставался в напряжении.

***Если такого тренажера в зале нет, можно делать подъемы корпуса лежа. Ложимся на пол, ноги согнуты под прямым углом и лежат на скамейке. Не отрывая поясницы от пола, стараемся плечами достать коленей. Сгиб происходит не в тазобедренном суставе, а примерно посередине туловища, там, где кончаются ребра.***

## **ПОДЪЕМЫ НОГ**

Как бы это упражнение не выполнялось, в висе или сидя, нужно помнить три основных момента: 1)выполняйте движение достаточно медленно, чтобы работал пресс, а не инерция; 2)колени полусогнуты, это снимет нагрузку с приводящих мышц бедра; 3)как и в любом упражнении на пресс, в точке максимального сокращения пресса делается выдох и дополнительное напряжение мышц.

*****ГРУДЬ*****

Очень многие женщины заблуждаются, считая, что силовые упражнения увеличивают груди (т.е. молочные железы) сами по себе. К несчастью это неправда, так как молочные железы состоят в основном из жировой ткани. Однако можно развивать грудные мышцы, лежащие под грудями. Этим достигается общее увеличение размера, не так выпирают ключицы, груди получают поддержку, поднимаются и делаются более выразительными. Упражнения, которые для этого используются, весьма просты и эффективны.

## **ЖИМ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**

Спинка скамьи устанавливается под углон 30 градусов. Взяли в каждую руку по гантеле и подняли их на уровень ключиц. Напрягая грудные мышцы, выпрямляем руки вверх. Сгибая руки в локтях, медленно опускаем вес до уровня груди. Опять выпрямляем руки. Это упражнение можно также делать со штангой или на тренажере.

## **РАЗВОДКА НА ТРЕНАЖЕРЕ**

Это упражнение визуально улучшает ваше деколье, так как развивает внутренние пучки грудных мышц. Садимся на скамью, беремся за рукоятки, согнув локти, и сводим руки внутрь до касания. Движение выполняется за счет постоянного сокращения мышц, а не за счет инерции. В конечной точке задержались и медленно вернулись обратно. ***Выполнение может различаться в зависимости от типа тренажера. Это же упражнение может выполняться лежа на скамье с гантелями.***

## **ПЕРЕКРЕСТНОЕ СВЕДЕНИЕ РУК НА БЛОКЕ**

Еще одно прекрасное упражнение для внутренней части груди. Становимся между двумя высокими блоками, берем рукоятки и сводим руки внутрь сверху вниз, к бедрам. Затем медленно возвращаемся в исходное положение.

## **ЖИМ ЛЕЖА**

Это упражнение развивает практически все пучки грудной мышцы, требует хорошего предварительного разогрева. Ложимся на скамью для жима лежа ***так, чтобы гриф был прямо над глазами***. Хват широкий, снимаем штангу со стоек и медленно опускаем на грудь, касаемся груди примерно посередине грудной клетки. Медленно возвращаем штангу в исходное положение.

## **ТРИЦЕПСЫ**

В отличие от бицепсов, которые работают каждый раз, когда вы берете на руки ребенка, или несете авоську с картошкой, трицепс в обычной жизни почти все время отдыхает. Как результат - потеря формы, дряблость и невыразительность. К счастью, если вы выберете правильную программу занятий и приложите усердие, ваши трицепсы перестанут хлопать на сильном ветру как флаги, они станут сильными и отчетливыми, и придадут вашим рукам красивую округлую форму.

## **ОПУСКАНИЯ РУК НА БЛОКЕ**

Это очень эффективное и простое упражнение хорошо подходит для новичков. Становимся рядом с вертикальным блоком, беремся за рукоятку руками (или одной рукой, в зависимости от конструкции тренажера). Хват прямой, ладони повернуты наружу. Кисти рук в исходном положении находятся перед грудью, трос тренажера натянут. Сохраняя локти неподвижными, медленно, без рывков, разгибаем руки. В нижней точке задержались, затем так же медленно возвращаемся в исходное положение.
Подобное упражнение можно выполнять на специальном тренажере для разгибания рук.

## **ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА**

Ложимся на скамью, штанга в выпрямленных вверх руках, хват прямой, узкий. Не двигая локти, сгибаем руки, пока гриф не коснется лба. Возвращаем вес в исходное положение. Движения плавные, без рывков. Это упражнение хорошо дополняется жимом лежа узким хватом.

## **ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ**

Это упражнение хорошо прорабатывает все три головки трицепса. Исходное положение: становимся между двумя скамьями, лицом к одной, спиной к другой. Опираемся руками на заднюю, а ногами - на переднюю скамью. Руки на ширине плеч. Опускаем корпус как можно ниже. Из нижней точки выжимаем себя руками вверх до исходного положения.

## **ЖИМ ЛЕЖА ОБРАТНЫМ ХВАТОМ**

Это упражнение похоже на обычный жим лежа, но выполняется с меньшим весом. Ложимся на скамью, штанга в выпрямленных вверх руках, хват обратный (ладони к себе) шире плеч. Опускаем штангу вниз, локти двигаются вдоль туловища, пока гриф не коснется нижнего края грудной клетки. Выжимаем штангу вверх, в исходное положение.

## **РАЗГИБАНИЯ РУК НАД ГОЛОВОЙ**

Это упражнение используют для придания трицепсу формы, для "шлифовки". Садимся на скамью, гантель в выпрямленной вверх руке, локоть прижат к уху. Сгибаем руку, опускаем вес к противоположному плечу. Затем выпрямляем руку, возвращаемся в исходное положение. Вместо гантели можно использовать блок или даже небольшую штангу с "кривым" грифом (EZ-гриф).

## **ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОК**

Привожу примерные варианты построения занятий на неделю для новичков и более опытных людей. Обратите внимание на то, что в более сложном варианте каждая часть тела тренируется два раза в неделю. Если вам не хватает времени в течение недели, или если у вас избыток энергии, можно делать два комплекса на выбор в одну тренировку. Для вашей безопасности перед тренировкой обязательно разогревайтесь и растягивайтесь 5-10 минут. Для укрепления сердца и лучшего сжигания избытков жира, сразу после тренировки 30 минут позанимайтесь аэробикой, если сможете конечно. Также обратите внимание, что комплексы не рассчитаны на другие части тела, уделите им внимание самостоятельно.

****НОВИЧОК**Первый день (понедельник):**Пресс
-подъемы ног, три подхода по 20 раз (3x20)
-подъемы таза лежа, 3x20
**Третий день (среда)**Грудь
-жим штанги лежа на наклонной скамье, 3x12
-жим штанки лежа, 3x12
-разводка в станке, 3x12
Трицепс
-опускания рук на блоке 3x12
-отжимания от скамьи 3x10-12
-трицепс на спец. тренажере (если таковой есть) 3x12-15
**Пятый день (пятница)**Бедра и ягодицы
-сведение/разведение ног на тренажере 3x12-15
-выпады с гантелями или штангой 3x12-15
-жим ногами или присед с небольшим весом 3x12-15
-тренажер "лестница"

****СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ**
Первый день (понедельник)**Пресс
-пресс на тренажере или лежа на полу 3x15-20
-подъемы ног 3x15-20
-подъемы таза лежа, 3x15-20
**Второй день (вторник)**
Грудь
-жим штанги лежа на наклонной скамье, 3x8
-сведение рук на блоке 3x8
-жим штанки лежа, 3x8
Трицепс
-французский жим лежа 3x8
-жим лежа обратным хватом 3x8
-разгибания рук над головой 3x8
**Третий день (среда)**
Бедра и ягодицы
-разгибания ног 3x12-15
-сгибания ног 3x12-15
-прседания в стенке Гаккеншмидта 3x12-15
-балетный присед 3x12-15
-тяга с прямыми ногами (со штангой или блоком) 3x12-15
-бегущая дорожка

## **ДИЕТА ДЛЯ ПОЛНОТЫ КАРТИНЫ**

Не имеет никакого значения, как сильно вы себя нагружаете в спортзале. Если мышцы покрыты жиром, вы будете выглядеть просто толстой. Здесь на сцену выходят диета и аэробная нагрузка.

Правильное питание - самый легкий способ избавиться от жира. Заметьте - кушать нужно правильно, а не мало. Многие женщины попросту недоедают. Когда они чувствуют, что животик или бедра начинают выходить за рамки дозволенного, они перестают есть вообще, в надежде потерять вес там, где нужно.Это наихудшая идея из всех возможных.
Не нужно бояться есть, это неразумно. Самый быстрый способ похудеть и сохранить здоровье - есть маленькими порциями 4-6 раз в день. Продукты должны иметь высокую отдачу энергии, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, свежие фрукты, овощи и постные белки. Эти продукты заставляют организм ускорять метаболизм, сжигая калории, и предохраняют ваш организм от истощения. В истощенном состоянии ваше тело добывает энергию не из запасов жира, как думают многие, а из разложения мышечных тканей.

Дневная норма калорий зависит от массы факторов: веса, роста, типа сложения и жировых запасов. Среднее число для женщин - 2000 калорий в день, больше при высокой активности, меньше, если вы сжигаете жир. Если вы не знаете какое количество калорий, белков, углеводов и жиров вы съедаете, обратитесь к справочникам по питанию. Придерживайтесь правильной диеты, и у вас будет достаточно энергии и энтузиазма, чтобы воевать со своими проблемами.

Вторая составляющая - хорошая аэробная программа. Работайте в темпе, который загружает ваше тело, но позволяет разговаривать. 4-5 получасовых тренировок в неделю вполне достаточно.

Почему аэробика важна для женщин? Во-первых, аэробная работа помогает организму сжигать жир как топливо. Поскольку у женщин относительный процент жира больше, топлива для работы тоже остается больше. Во-вторых, аэробика регулирует метаболизм. Аэробная работа ускоряет вялый метаболизм и увеличивает количество калорий, которые вы можете сжечь. И последнее, аэробика ускоряет кровообращение, это очищает мышцы, укрепляет сердце и повышает выносливость.

Как выполнять аэробную программу? Занимайтесь аэробикой после силовой тренировки, когда сердце работает активней. Соответственно, раньше начнется сжигание жира. Если вам нужно уложить вашу тренировку в час-полтора, купите велоэргометр и крутите дома педали. Или зайдите в зал позднее, если хватит сил.

#

# **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

### **НЕДОСТАТОК БЕЛКА**

Большинство женщин предпочитают перекусывать булочками, шоколадками, мороженым и т.п., а не чем-то белковым. И в конце концов возникает самоубийственный недостаток белка. В результате, организм начинает перерабатывать мышечные белки, чтобы восполнить свои остальные внутренние нужды, и мышцы превращаются из крепких и округлых в дряблые и бесформенные.

Сколко нам нужо белка? Среднему неспортсмену со средней мускулатурой нужно в день 0.8 грамма белка на килограмм веса. Чем выше доля мышечной массы в общем весе тела, тем дольше протеина нужно, чтобы содержать мышцы в порядке. Я беру полтора грамма на килограмм даже когда не тренируюсь. Здесь очень важно наличие дополнительного специального питания в виде белковых коктейлей.

****БО-О-ОЛЬШАЯ ОШИБКА**.**

Многие иногда стесняются спросить совета в спортзале. Из-за этого, выполняя движения неправильно, они не достигают ожидаемого результата. Спрашивать нужно, неважно, сколько ты занимаешься. Знание - самый быстрый путь к достижению успеха.

### **ПЛОСКАЯ ПОПА/ТОЛСТЫЕ БЕДРА**

Женщины часто спрашивают, как округлить попу, не накачивая чересчур толстых бедер. Новичкам я советую делать выпады, четыре подхода глубоких выпадов с легким весом. Это округлит зад и подчеркнет форму бедер, без особого увеличения размеров.
Более опытные могут попробовать мое любимое предсоревновательное упражнение, минимум дважды в неделю я около часа занимаюсь на тренажере "лестница". Чтобы надлежащим образом проработать ягодицы, бедра и голени, я делаю длинные "шаги". Это упражнение дает моим ногам рельеф, которого нельзя достичь, занимаясь силовыми упражнениями. Кроме того, от этого упражнения округляется зад, улучшается тонус сердца и сгорает жир.

### **ИЩИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ИСКАТЬ ОПРАВДАНИЙ**

Женщины все время выдают кучу оправданий типа "я работаю", "у меня ребенок", "у меня занятия в школе, институте и т.д.". Единственное, что я могу сказать на это: "Нам выдается только одно тело на всю жизнь до конца". Нет времени - заканчивайте сидеть у телевизора или болтать с приятелями. Нужно сосредоточиться на работе или учебе? Двадцать минут на "лестнице" - и у вас совершенно ясная голова. Хотите провести больше времени с детьми? Попробуйте занятия, которые удлинят и улучшат вашу жизнь, и ваши дети будут вам за это благодарны. А если вы сидите с совсем маленьким ребенком, то это вообще лучшее время для того, чтобы заняться собой.

### **ЭНТУЗИАЗМ И СТИМУЛИРОВАНИЕ**

У меня на стене вися большие плакаты с Джейн Фонда и Рэчел Маклиш. Когда мне хочется поныть, как мне неохота заниматься, я гляжу на фотографии и думаю "Нда, а все-таки неплохо иметь такие ноги". И я иду, и попадаю в спортзал, и делаю все, чтобы этого добиться.
Если вы из тех, кто считает день удачным или неудачным в зависимости от цифр на шкале весов, спрячьте весы, а то свихнетесь. Мышцы весят больше, чем жир. даже если вы работаете над сгонкой жира, в первое время вес будет расти. Поэтому не зацикливайтесь на показаниях весов, почувствуйте лучше, как сидит на вас одежда и ка вы выглядите в зеркале. Поверьте мне и придерживайтесь программы, результат не задержится.

# **"ГОЛОВАСТЫЕ" МЫШЦЫ**

Заставь свои дельты раскрыться, подобно парашютам, атакуй их со всех сторон.

By Ericca Kern, Flex, 1998

За 12 лет работы над дельтами я перепробовала практически все: малые нагрузки, большие нагрузки, свободные веса, тренажеры, станки, суперсеты, трисеты, комбинированные сеты - всего не перечесть. Я сознательно и последовательно экспериментировала, поскольку это единственный способ узнать - что же для тебя лучше всего, что работает, а что - нет. У меня несколько ученых степеней по физиологии упражнений и питанию, поэтому мне не нужен наставник, подсовывающий пилюли с надписью "Потрясающие Таблетки-Диетки". И я никогда не прибегала к помощи персональных тренеров. Все, что я знаю, я узнала сама.
Мышцы имеют обыкновение расти в ответ на постоянно меняющееся стимулирование. И все мои импровизации движутся вдоль нескольких основных направляющих. Дельтоид делится на три головки - переднюю, среднюю и заднюю, поэтому я стараюсь во время тренировки дельты проработать их все по отдельности. Обычно в тренировку дельт у меня входит одно жимовое движение. Жим позволяет мне за одно упражнение "достать" сразу более, чем одну головку, и дает возможность работать с большим весом, это важно для увеличения размеров дельт.

Нижеследующий комплекс дает понятие о моей тренировке дельт в целом. Что важно - упражнения выполняются только с гантелями, это позволяет выполнять их и дома. Как бодибилдер со стажем, я тренирую дельты раз в неделю, совместно с не более, чем еще одной мышечной группой. Если ты - начинающий бодибилдер, то можно тренировать дельту два раза в неделю, но с небольшой нагрузкой.
Перед каждой тренировкой дельты у меня идет пятиминутная разминка для прогрева. Взяв очень легкие гантели, я делаю различные упражнения на дельты, строго контролируя технику выполнения. Я хочу быть уверенной, что мои связки были полностью подготовлены к последующей нагрузке.

**ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ**. Я часто начинаю тренировку с жима, это упражнение прорабатывает большую часть плеча, в частности переднюю и боковую головки дельты. Для этого упражнения я предпочитаю гантели, поскольку гриф делает это упражнение очень некомфортным. Гантели, напротив, позволяют мне самой регулировать характер и амплитуду движения, это более комфортабельно и дает лучшие результаты.
Если я работаю с большим весом, я сижу на скамье с высокой вертикальной спинкой, для опоры. Если с небольшим - на обычной скамье, стараясь не загружать спину и выполняю движение медленно и с максимальной точностью. Я начинаю, держа гантели на уровне плеч, ладони смотрят вперед. Спина прямая, ступни стоят так, чтобы поддерживать равновесие. Приготовившись, я вдыхаю, задерживаю дыхание и начинаю одновременно жать гантели вверх, стараясь вести их по прямой линии. У многих траектория больше похожа на дугу, но в этом случае часть нагрузки приходится на трапеции. Когда гантели прошли самую трудную часть пути, последнюю четверть, я выдыхаю. В верхней точке я концентрируюсь на том, чтобы напрячь дельтоиды, после этого я медленно опускаю гантели в исходное положение. Останавливаю я гантели немного не доходя до конечной точки и не кладу их на плечи, это нужно для того, чтобы мышца постоянно, без перерыва, была в напряжении.

Большинство бодибилдеров меняют интенсивность нагрузки за счет веса, количества подходов и повторений, я же меняю нагрузку за счет темпа выполнения упражнения. Таким образом, выполняя упражнение медленнее, я делаю его более трудным, а нагрузку на мышцы более интенсивной.

****ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПОДЬЕМЫ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ПЕРЕД СОБОЙ.****

Относительно всего остального, передние головки дельт всегда были самой слабой частью моих комплексов. Подъемы рук перед собой вероятно наилучшее упражнение для их изоляции. Чтобы начать, я беру пару легких гантелей в руки. Корпус выпрямлен, ноги слегка согнуты в коленях для сохранения равновесия. Перед тем, как поднимать гантель, я слегка напрягаю дельтоид, который собираюсь использовать. Это означает, что мышца во время движения будет двигать вес, а не наоборот.

С этой точки я поднимаю вес вперед-вверх, перед собой, рука прямая, с небольшим изгибом в локте. В момент, когда рука становится параллельной полу (это - конечная точка), я чувствую интенсивное сокращение в передней головке дельты. После этого я даю мышце (а не силе тяжести!) медленно опустить вес в исходное положение. Движение повторяется другой рукой, и так, попеременно, я выполняю по 10-15 повторений на сторону.
Заметьте, что я использую для этого упражнения именно легкие гантели. Биомеханика этого движения такова, что использовать большие веса просто невозможно без потери контроля. А кроме того, это и не нужно. Если делать упражнение точно и правильно, пара 4-килограммовых гантелей полностью опустошит работающие мышцы.

****РАЗВОДКА В СТОРОНЫ.****

Это упражнение сдвигает акцент нагрузки на боковые головки дельт. Так же, как и в предыдущем упражнении, я стою и держу в опущенных руках гантели, но на этот раз я поднимаю их одновременно и через стороны. Локти также слегка согнуты, рука в исходном положении держится так, чтобы мышца перед началом движения была уже напряжена. Движение происходит только в плечевом суставе.

Поднимая гантели, я вывожу их слегка (но не очень далеко) перед собой. А если взять вес поменьше, то можно поднимать гантели и строго через стороны, в плоскости тела. Когда руки становятся параллельными полу, движение заканчивается. Негативная часть выполняется медленно и без потери контроля, я сопротивляюсь силе инерции, которая бросит гантели вниз и поможет мне начать следующее повторение.

При выполнении этого упражнения полезно смотреть на себя в зеркало для контроля движения. Если чисто, не двигая верхней частью тела, сделать упражнение не получается, нужно взять более легкий вес.

****РАЗВОДКА В НАКЛОНЕ.****

Если мои передние головки - моя слабая часть, то задние - моя гордость. Наверное, в силу того, что они расположены рядом со спиной, которой я всегда гордилась, задние головки всегда хорошо реагировали на все, что я с ними делала. Поэтому я всегда ставлю их в заключительныю часть тренировки дельт.

Разводка в наклоне похожа на обычную разводку, разница только в том, что колени согнуты сильнее и корпус не прямой, а наклонен вперед. Сохраняя спину прямой, а локти - слегка согнутыми, я поднимаю пару гантелей одновременно в стороны, так же, как и в предыдущем упражнении. Но за счет изменения положения корпуса, нагрузка сдвигается с боковых на задние головки дельт. Я концентрирую на них свое внимание, поднимаю руки с гантелями вверх до тех пор, пока они не станут параллельными полу, затем медленно опускаю обратно.

Если ты чувствуешь неудобство при выполнении этого упражнения, попробуй лечь грудью на наклонную скамью в качестве опоры. Другая хитрость: попроси кого-нибудь держать пальцы у тебя на задних головках дельты в то время, когда ты поднимаещь гантели. Так ты узнаешь, где именно происходит напряжение при выполнении этого упражнения.
Запомни, то, что ты делаешь - очень важно, но то, как ты это делаешь - настоящий ключ к успеху. Научившись сосредотачиваться на работающих мышечных волокнах, а не на том, с каким весом ты работаешь, ты проложишь себе путь с потрясающему телу.

****КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЭРИКИ КЕРН ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ.****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Количество подходов** | **Количество повторений**  |
| Жим гантелей сидя | 4 | 8-12  |
| Попеременные подъемы рук перед собой | 4 | 10-15  |
| Разводка в стороны | 4 | 10-15  |
| Разводка в наклоне | 4 | 10-15  |

# Заключение

Мы выяснили, что вам не нужно волноваться. Придумайте сами свой идеал и стремитесь к нему. Цель бодибилдинга - не быть похожим на когото, а показать наилучшее, на что вы способны. Вы сами можете выбрать насколько сильной хотите стать, и в этом заложена красота бодибилдинга. Конечно бодибилдинг не решит все ваши проблемы, но он укрепит здоровье и поможет чувствовать себя лучше. Мышцы - это движение, это наша жизнь.

 Специалисты рекомендуют одинаковую базовую программу как для мужчин, так и для женщин. Для максимальных достижений рекомендуется тренироваться не меньше 3-х раз в неделю. Итак, если вы заинтересованы в том, чтобы иметь здоровое и красивое тело, начните заниматься бодибилдингом!

# Список литературы

**["ГОЛОВАСТЫЕ" МЫШЦЫ.](http://www.dff.fi/~skleznev/Ladies/kern_about_delts.htm)** Тренировка дельтовидных мышц. By Ericca Kern, Flex, июль 1998.

[**ВАШИ П****РОБЛЕМНЫ****Е МЕСТА**](http://www.dff.fi/~skleznev/Ladies/problem_areas.htm). Тренировка рук, груди, пресса и бедер. By Sharon Bruneau, Muscle&Fitness.

[**ЖЕ****СТКИЕ ФАКТЫ О МЯГКИХ МЕСТАХ**](http://www.dff.fi/~skleznev/Ladies/soft_spots.htm). Борьба с лишним весом. By Lenda Murray, Flex.

[**ПОЯСНИЧНО-ЯГОДИЧНАЯ ОБЛАСТЬ**](http://www.dff.fi/~skleznev/Ladies/hip_waist_area.htm). Как придать ей выразительность. By Lenda Murray, Flex.

[**ПОТРЯСАЮЩИЕ ЯГОДИЦЫ**](http://www.dff.fi/~skleznev/Ladies/glutes.htm). Восемь базовых упражнений для ягодиц, задней поверхности бедер и икр. By Kim Chizevsky, Flex.

[**ОПЫТ РАБОТЫ С ЖЕНСКИМИ ГРУППАМИ**
**АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**](http://www.dff.fi/~skleznev/Shukayev/Woman.html). Л.В. Ануров (тренер по атлетической гимнастике УСК "Наука" МАИ). (АТЛЕТИЗ № 10, 1990 г.)