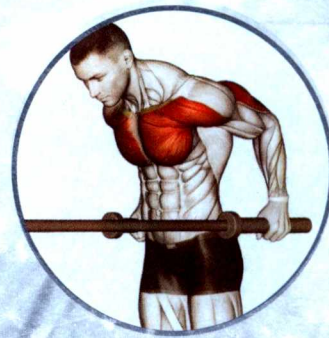


У5.0
Р96

КРЭЙГ РЭМЗИ



АНАТОМИЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

...

БОЛЬШАЯ
ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

...



КРЭЙГ РЭМЗИ

АНАТОМИЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

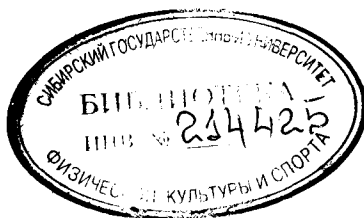
ВНЕСЕРИЙНО
В КОМПЬЮТЕРЕ

БОМБОРА™
Москва 2018

УДК 796.894.2
ББК 75.6
P96

Craig Ramsay
ANATOMY OF MUSCLE BUILDING:
A TRAINER'S GUIDE TO INCREASING MUSCLE MASS

Н. Ф.



Рэмзи, Крэйг.
P96 Анатомия наращивания мышц / Крэйг Рэмзи ; [пер. с англ. И. Скворцовой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 160 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-090412-9

На страницах книги вы найдете тренировки, направленные на проработку ключевых групп мышц: грудных, брюшных, мышц спины, плечевого пояса, рук и ног. Каждое упражнение сопровождается пошаговыми инструкциями и фотографиями, а также анатомическими иллюстрациями, которые демонстрируют, какие мышцы прорабатываются.

Зная, как работает тело в каждом из упражнений, вы сможете составить более эффективную и соответствующую вашим целям программу тренировок.

УДК 796.894.2
ББК 75.6

Copyright © 2011 Moseley Road Inc.
Публикуется по соглашению с Moseley Road, Inc при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

© Скворцова И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-090412-9

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Подбор спортзала	10
------------------------	----

РАЗМИНКА

Кардиотренировки	18
Растяжка мышц груди и передних пучков дельтовидных мышц	20
Растяжка трапециевидной мышцы	21
Растяжка мышц плечевого пояса	22
Растяжка трехглавой мышцы плеча	23
Растяжка предплечья	24
Растяжка мышц ног	25
Растяжка мышц спины	26
Растяжка мышц нижней и верхней части спины	27
Растяжка мышцы задней поверхности бедра	28
Растяжка приводящих мышц задней поверхности бедра	29
Растяжка четырехглавой мышцы бедра	30
Растяжка с выпадом	31
Растяжка мышц паховой области	32
Растяжка ягодичных мышц сидя	33
Растяжка ягодичных мышц лежа	34
Растяжка мышц голени	35

МЫШЦЫ ГРУДИ И ЖИВОТА

Скручивания на платформе Босу	38
Кроссовер на верхних блоках сидя	40
Двойные наклоны вбок с нижнего блока	42
Сведение рук на блочном тренажере	44

Обратный жим гантелей на наклонной скамье	46
Жим гантелей на наклонной скамье	48
Отжимания с блином	50
Пуловер с гантелью	52
Разведение гантелей в стороны на наклонной скамье	54
Жим лежа в машине Смита	56
Кроссовер на нижних блоках	58
Кроссовер на нижних блоках сидя	60
Кроссовер на верхних блоках	62

МЫШЦЫ СПИНЫ

Тяга гантелей лежа на животе	66
Шраги с гантелями	68
Тяга с блином вниз	70
Тяга гантели в наклоне	72
Приседания на нижнем блоке	74
Становая тяга с гантелями	76
Гиперэкстензия лежа на горизонтальной скамье	78
Наклоны вперед со штангой	80

МЫШЦЫ ПЛЕЧ

Тяга со штангой	84
Кроссовер «Пирамида»	86
Подъем блина перед собой на вытянутых руках стоя	88
Жим Арнольда	90
Жим гантелей сидя на плечи	92
Тяга штанги к подбородку	94
Жим гантелей в стороны	96
Разведение рук с гантелями стоя	98
Отведение руки в наклоне на нижних блоках	100
Подъем гантели одной рукой стоя в наклоне	102
Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье лицом вниз	104

МЫШЦЫ РУК

Отжимания от скамьи на трицепс	108
Французский жим лежа	110
Жим лежа узким хватом в машине Смита	112
Разгибание одной рукой с верхним блоком хватом снизу	114
Разгибание рук из-за головы на нижнем блоке	116
Разгибание рук на верхнем блоке с канатной рукоятью	118
Сгибание с канатом на нижнем блоке	120
Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке лежа	122
Подъемы рук на бицепс	124
Поочередные сгибания рук с гантелями стоя	126
Тяга гантелей, лежа на животе	128
Подъемы блина перед собой	130
Подъемы гантелей сидя с упором в бедро	132

МЫШЦЫ НОГ

Приседания в машине Смита	136
Выпады в машине Смита	138
Приседания на скамью с гантелями	140
Выпады с гантелями	142
Заход на скамью с гантелями	144
Приседания со штангой	146
Становая тяга на прямых ногах	148
Приседания плие с гантелью	150
Подъемы гантелей голеньями	152
Подъемы гантелей на икры	154

ГЛОССАРИЙ	156
-----------------	-----