

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

### Часть 1. ОБЩИЙ ОБЗОР

Тренировки с подвесными ремнями: приготовьтесь перевести тренировки на следующий уровень.....	4
В чем отличие тренировок с подвесными ремнями от других систем упражнений?.....	6
В чем суть тренировок с подвесными ремнями?.....	8
Преимущества тренировок с подвесными ремнями .....	10
Анатомия .....	14
Как тренировки с подвесными ремнями действуют на мышцы средней части тела .....	15
Прежде чем вы начнете .....	19
Основы тренировок с подвесными ремнями .....	20
Ключевые позиции и советы по положению тела.....	21
Основные варианты исходных положений для тренировок с использованием подвешенного тренажера.....	27
Изменение уровня сложности упражнений .....	29

### Часть 2. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Как пользоваться книгой.....	34
Безопасность .....	34
Как создать собственную программу тренировок.....	35
Тренировка частей тела.....	37
Ноги.....	37
Руки и плечи.....	39
Средняя часть тела.....	40
Равновесие.....	42
Нижняя часть спины: гибкость .....	43

---

Нижняя часть спины: сила.....	44
Тренировка всего тела .....	45
Кардиотренировка .....	47
Тренировки для разных видов спорта.....	49
Американский футбол .....	50
Баскетбол .....	52
Бег .....	52
Бейсбол .....	54
Бокс .....	55
Борьба .....	56
Гольф.....	57
Гребля.....	59
Плавание.....	60
Теннис.....	61
Футбол .....	63
Часть 3. УПРАЖНЕНИЯ	
Упражнения для плеч .....	66
Упражнения для рук .....	75
Упражнения для ног .....	81
Упражнения для ягодиц и бедер.....	95
Упражнения для брюшного пресса .....	105
Упражнения с поворотами.....	119
Упражнения для растяжки.....	126
<i>Выражение благодарности</i> .....	139
<i>Об авторах</i> .....	140

# Часть 1

## ОБЩИЙ ОБЗОР



---

## ТРЕНИРОВКИ С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ: ПРИГОТОВЬТЕСЬ ПЕРЕВЕСТИ ТРЕНИРОВКИ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

---

Каждые несколько лет в тренажерных залах появляется новинка, привлекающая внимание публики. Одной из самых интересных стал подвесной тренажер для упражнений с весом собственного тела. Производители спортивного снаряжения, такие как TRX и Lifeline, дали новую жизнь тренировкам с подвесными ремнями, взяв за основу старые добрые упражнения, выполнявшиеся прежде гимнастами, и превратив их в модную новинку.

Вот почему подвесные тренажеры появились почти в каждом тренажерном зале Америки. Тренировки с подвесными ремнями эффективны и занимательны. Они превращают надоевшие, давно известные упражнения в сложные и интересные, помогающие создать рельеф мышц средней части тела. Даже те люди, которые не имеют ни малейшего понятия о технике выполнения упражнений с подвесными ремнями, могут попробовать одно из них и ощутить жжение в области брюшного пресса и ягодиц. Только представьте, чего можно добиться, следуя простым правилам выполнения этих упражнений и немного попрактиковавшись!

Если вы хотите больше узнать о тренировках с подвесными ремнями, чтобы расширить свой арсенал упражнений, то попали по адресу. Эта книга послужит вам справочником для работы с петлями TRX, кольцами и другими подвесными системами. Вы найдете в ней примеры и описания упражнений, которые помогут развить мышечную силу, равновесие и гибкость – как для общей физической подготовки, так и для занятий самыми разнообразными видами спорта.

Упражнения с подвесными ремнями являются краеугольным камнем многих современных программ тренировки профессиональных спортсменов практически в любом виде спорта, в том числе американском футболе, бейсболе, баскетболе, единоборствах, триатлоне и плавании. Во всем мире упражнения с подвесными ремнями используются в качестве

дополнения к программам силовой и общефизической подготовки, и для этого имеется веская причина: тренировки с подвесными ремнями уникальным образом развивают равновесие спортсмена, позволяя ему постоянно совершенствовать сложные двигательные навыки. Если вы научитесь автоматически стабилизировать среднюю часть тела, ваши силовые показатели резко пойдут вверх. Вы станете сильнее и выносливее, телосложение улучшится.

Но самым замечательным качеством тренировок с подвесными ремнями является их доступность. Этими упражнениями может заниматься каждый человек. Работая с профессиональными спортсменами и любителями, я использую упражнения с подвесными ремнями, чтобы помочь своим подопечным развить мышцы средней части тела. Как физиотерапевт, я использую эту методику, чтобы облегчить выполнение упражнений для пациентов, проходящих реабилитацию. В целом тренировки с подвесными ремнями позволяют без труда корректировать степень сложности упражнения, приводя ее в соответствие с вашим уровнем физической подготовки – будь вы пожилой человек, который хочет подниматься по ступеням лестницы без болей в суставах, или студент колледжа, который усиленно пытается нарастить огромные бицепсы.

Чтобы помочь вам тренироваться с умом, эта книга предоставит вам основные знания о физических упражнениях. Как педагог и доктор-физиотерапевт, я стараюсь сделать все возможное, чтобы мои пациенты понимали, почему они занимаются теми или иными упражнениями. Это позволяет им избегать травм. Освоив принципы тренировок с подвесными ремнями, вы сможете не только усложнять упражнения по мере достижения прогресса, но и модифицировать их применительно к своим потребностям. В этой книге предоставлены простые программы упражнений и пошаговые описания, которые не только дадут вам всю необходимую информацию, но и позволят получить то, в чем, по мнению вашего тренера или физиотерапевта, вы нуждаетесь: упругие мышцы, сильную среднюю часть тела, гибкость и – самое главное – эффективную и занимательную тренировку.

---

## В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ ОТ ДРУГИХ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ?

---

Я – крайне циничный человек. Поскольку я работаю в индустрии фитнеса и здоровья, меня постоянно бомбардируют самыми разнообразными новейшими и нелепейшими рекламными обещаниями: пищевыми добавками, которые позволят создать мышечный рельеф с минимальными усилиями, диетами, помогающими стать столь же атлетичным, как пещерный человек, вибрационными пластинами, которые попросту «страхивают» жир, электродами, которые позволяют тренироваться во время сна, волшебными браслетами, которые обещают выровнять ваш уровень энергии. Что ж, если что-нибудь из этого вам помогло, я рад за вас, но не хочу тратить свое время на то, что не имеет смысла и ценность чего исчерпывается, в лучшем случае, эффектом плацебо.

В чем состоит эффект плацебо? Если вы верите, что какое-то средство принесет вам пользу, то у вас возникает физиологическое ощущение, что оно на самом деле действует, даже если то, что вы приняли (сахарная пилюля, волшебный боб и так далее), являет собой чистой воды шарлатанство. Я же предпочитаю использовать то, что проверено наукой. И не только. Я хочу использовать то, что немедленно дает эффект. Чтобы я сразу понял, что оно на самом деле действует. Тогда я не отступлюсь и буду этим заниматься. Говоря о тренировках с подвесными ремнями, я имею в виду, что вы не только увидите результаты сразу или в первые же недели, но и продолжите замечать дальнейший прогресс, поскольку ваша гибкость будет постоянно возрастать и вы станете осваивать все новые и новые сложные движения.

Когда я впервые начал пользоваться подвесным тренажером, он представлялся мне всего лишь еще одной игрушкой. «Окей, здорово, я могу сделать это упражнение и то тоже... Что ж, неплохо», — говорил я себе. Но чем больше я использовал этот тренажер, чем больше его осваивал, тем чаще замечал, что могу делать новые упражнения, которые трени-

руют мое тело так, как никогда. Прежние тренировки напоминали мой первый автомобиль: дешевый и практичный, он позволял мне добраться туда, куда я хотел. Когда я добавил к своим тренировкам упражнения с подвесными ремнями, это было так, словно отец протянул мне ключи от новенького BMW и сказал: «Оторвись по полной программе, сынок». Внезапно простое отжимание снова стало трудным. Я смог привнести в свои тренировки почти бесконечное разнообразие, что не только сделало их занимательнее, но и позволило мне эффективно прорабатывать мышцы средней части тела. Я гарантирую, что если вы попробуете сделать *планку лицом вниз* или *складной нож* на подвесном тренажере, то почувствуете, как ваш живот покрывается рельефными мышцами, а жир сгорает быстрее, чем вы успеете дочитать этот абзац.

Все еще не верите? Найдите сертифицированного специалиста по физиологии упражнений и спросите его о значении сильных мышц средней части тела и тренировке равновесия. Почитайте научные журналы, которые разоблачают все на свете. Ученые никак не могут прийти к общему мнению о причинах глобального потепления, но все практикующие медики согласны в том, что вам нужны сильные мышцы средней части тела, которые играют ключевую роль в уменьшении болей нижней части спины и улучшении спортивных показателей.



---

## В ЧЕМ СУТЬ ТРЕНИРОВОК С ПОДВЕСНЫМИ РЕМНЯМИ?

---

В тренировках с подвесными ремнями в качестве основной нагрузки используется вес тела. Эту нагрузку создает сила притяжения земли, действующая на ваше тело. Следовательно, вам не нужны никакие дополнительные отягощения, кроме собственного тела. Тренировки с подвесными ремнями хороши тем, что здесь вы можете по желанию упростить или усложнить свои привычные упражнения. Так, особым образом настроенный подвесной тренажер облегчит выполнение таких базовых упражнений, как приседание. Не можете ни разу отжаться от пола? Нет проблем! Подвесной тренажер «снимет» 50 процентов веса вашего тела. Хотите делать 100 отжиманий? Используйте подвесной тренажер, чтобы увеличить нагрузку на мышцы и степень нестабильности тела, что заставит интенсивнее работать мышцы средней части тела и укрепит стабилизирующие мышцы плеч. В итоге вы станете сильнее и выносливее.

Тренировки с подвесными ремнями относятся к числу упражнений с нестабильным положением тела. Когда ваше тело находится в таком положении, вам приходится прилагать усилия, чтобы его стабилизировать; при этом задействуется больше мышц, и действующие мышцы работают интенсивнее. Чем неустойчивее положение тела, тем больше вам приходится прилагать усилий, чтобы стабилизировать его. Научные исследования показывают, что тренировка с неустойчивым положением тела помогает предупреждать травмы спины, коленных и голеностопных суставов. Этот вид тренировки, позволяющей снизить нагрузку на позвоночник и одновременно активнее задействовать мышцы средней части тела, отлично дополняет обычные упражнения. Даже самые подготовленные спортсмены получают пользу от упражнений с подвесными ремнями, если включают их в разминку или в программу тренировки вне сезона.



В системах подвесных тренажеров используются неэластичные ремни с регулируемой длиной, имеющие разные виды петель и/или рукоятей – от простой веревки с петлей, завязанной на конце, до ремня с удобной резиновой рукоятью. Если вы понимаете, что вам нужно, можете сами собрать подвесной тренажер из самых простых деталей. Если прежде вам не случалось регулярно заниматься на таком тренажере, я рекомендую вам приобрести свой первый тренажер в магазине спортивных товаров или позаниматься с ним в тренажерном зале. Существует несколько моделей подвесных тренажеров разных производителей, например TRX, Power Systems Lifeline Jungle Gym и GoFit Gravity Straps. Выбирая подвесной тренажер, учитывайте, кроме цены, следующие обстоятельства:

- *Одна или две точки крепления (якорь).* Оба варианта хороши, но тренажеры с одной точкой крепления немного удобнее. Также здесь проще регулировать длину ремней, симметрично выравнивая обе стороны, что поможет вам сэкономить несколько драгоценных секунд, когда вы будете перенастраивать тренажер для другого упражнения.
- *Возможность регулировки длины ремней.* Это важно, так как позволит выполнять большее число упражнений, а также менять степень их сложности.
- *Тип петли и/или рукояти.* Ремень может не иметь петли, иметь мягкую петлю, твердую петлю или рукоять. Петли удобны тем, что вам проще закреплять в них разные части тела (например, стопы). Если петли отсутствуют, некоторые упражнения будет делать неудобно. Мягкие петли лучше выбрать в том случае, если вам нужно сложить подвесной тренажер в небольшой мешок, чтобы взять его в дорогу; с твердыми петлями удобнее заниматься.

## ОСНОВНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВЕСНОГО ТРЕНАЖЕРА

Каждое упражнение, выполняемое с использованием подвесного тренажера, начинается с того, что вы принимаете одно из восьми исходных положений, описанных ниже. Освоив их, вы сможете легко переходить от упражнения к упражнению и сосредоточиться на каждом отдельном движении, выполняя его без особой подготовки.

*Положение стоя лицом к якорю.* Возьмите рукоятки подвесных ремней и отойдите назад, чтобы натянуть ремни. Выпрямите руки и отклонитесь назад. Если вы хотите усложнить упражнение, сделайте шаг вперед, сохраняя натяжение подвесных ремней.

Пример упражнения: тяга к груди (см. с. 67).



*Положение стоя спиной к якорю.* Возьмите рукоятки подвесных ремней и держите их перед собой. Сделайте шаг вперед, чтобы натянуть ремни. При необходимости сделайте шаг назад, чтобы увеличить нагрузку.

Пример упражнения: растяжка грудных мышц (см. с. 126).

