

## Об авторах

**Лиз Непорент.** Первый комплект ее гантелей (вообще-то не ее, а братьев) был сделан из синего пластика и заполнен песком. Но когда песок стали находить по всему дому, ее мама перенесла все занятия, связанные с поднятием тяжестей, в подвал. С того времени Лиз успела стать известным корпоративным консультантом по фитнесу, а также создателем и руководителем фитнес-центров по всему миру. На этом пути она попробовала себя в роли персонального тренера и даже получила диплом магистра физкультуры. Ее работа сертифицирована Американским колледжем спортивной медицины, Национальной ассоциацией силы и физической подготовки, Американским советом по физической культуре и Национальной Академией спортивной медицины. Лиз является автором и соавтором нескольких книг, включая *Фитнес для “чайников”* и *О здоровом образе жизни*. Кроме того, она часто пишет статьи для *New York Times*, *Family Circle*, *Shape* и других изданий. Наконец, в настоящее время она ведет ежедневное интернет-шоу на сайте [eyada.com](http://eyada.com).

**Сюзанна Шлосберг.** Ее писательская карьера началась еще на первом курсе университета, когда ей поручили осветить одну из игр Национальной баскетбольной ассоциации. Она никогда не забудет, как брала в раздевалке интервью у дюжины здоровенных мускулистых и полубожаемых игроков команды *Boston Celtics*. После этого она решила, что работа журналиста ей по душе. Сюзанна пошла дальше, став газетным репортером и автором статей для разных журналов. Сегодня она сотрудничает в качестве редактора с журналом *Shape and Health*, а также работает инструктором журналистской программы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Она является одним из авторов книги *Фитнес для “чайников”* и автором книги *The Ultimate Workout Log*. Обожая ощущение штанги или гантелей в руках, Сюзанна занималась силовыми упражнениями в Зимбабве, Марокко, Исландии и Микронезии вместе с местными жителями. Она рекордсмен среди женщин по Большому американскому пробегу с мешком — соревнованию, которое проходит раз в четыре года в Йерингтоне, штат Невада. Согласно его правилам, участники должны пробежать 8 км, неся 23-килограммовый мешок с кормом для цыплят.

**Ширли Арчер** — бывший нью-йоркский адвокат однажды сменившая деловой образ жизни на здоровый. Преодолев синдром хронической усталости от стрессов и переработок, она сумела стать чемпионом по фитнесу, поправить здоровье и укрепить свое тело, дух и разум. Сегодня она преподает здоровый образ жизни и фитнес по программе Медицинской школы Станфордского университета в Пало-Альто. Она является автором десятка книг той же тематики, международным тренером инструкторов по фитнесу, а также человеком, часто цитируемым СМИ по всему миру. Ширли имеет диплом магистра Гарвардского университета в сфере изучения Восточной Азии. Она обладает большим опытом в отслеживании связей между духом и телом и неоднократно выступала по этой теме на разных мероприятиях. Она даже ведет соответствующую ежемесячную колонку в журнале и постоянно участвует в заседаниях Американского совета по физической культуре. Помимо прочих организаций, свои сертификаты ей вручили Американский колледж спортивной медицины и Национальная ассоциация силы и физической подготовки. Также она является дипломированным преподавателем пилатеса и

инструктором йоги. На протяжении многих лет Ширли создала целый ряд корпоративных программ по фитнесу, включая *Walking for Workplace Wellness*. К ним принадлежат также *Fitness 9 to 5* и *Stretching and Relaxation Tips for Workday Survival*. Ширли верит, что здоровым может быть тело любой формы и любого размера, а вы можете жить дольше, лучше и счастливее, занимаясь фитнесом каждый день.

## Благодарности авторов

Авторы хотят поблагодарить Ричарда Миллера и Главный гимнастический зал города Нью-Йорка за предоставленное оборудование для многих из наших фотографий. Мы также признательны Зорану Поповичу, Артуру Белебо и Дэниелу Крону за их прекрасные и быстрые фотоработы, а также Крису Гристанти, который щедро подарил нам несколько снимков. Все остальные фотографии для этой книги любезно предоставлены фирмой *Trotter Fitness Equipment*. Большое спасибо и всем моделям, позировавшим для этой книги. Можете не сомневаться, что ваше время, терпение и замечательные образы оценены по достоинству. Моделями нам послужили Джорджия Арчер, Ширли Арчер, Патти Баттенхайм, Аяа Сертн, Терри Сертн, Кэтерин Коул, Джеймс Гаспар, Дебби-Деб Ханока, Джеймс Янкевич, Спайк Джоззино, Эрика Краус, Сабхаш Мандал, Эми Нгай, Алисия Рацела, Фред Рейд, Дорис Шафран, Джей Шафран, Боб Вейтер, Кэрри Вужейк и Норман Цинкер. Спасибо также фирме *Reebok* за предоставленную спортивную одежду и обувь. Некоторая дополнительная одежда была также выделена для нас фирмами *Marirose Charbonneau*, *M. Rose Sportswear*, *Everlast*, *Nike* и *Brooks*.

### *Благодарности от Лиз*

Я очень глубоко признательна моей семье, особенно мужу, Джею Шафрану, чья поддержка была просто невероятной. Спасибо Сюзанне Шлосберг — лучшему соавтору из всех, которых только знал мир. Таких еще просто не бывало! Я также хотела бы поблагодарить следующих людей, которые так или иначе очень мне помогли: Джона Буззерио, Нэнси Нгай, Линду Стромейер, Патрицию Баттенхайм, Джимми Баффа, Джимми Ротоло, Стивена Харриса, Джеймса Янкевича, Боба Вейтера, Сабхаша Мандала, Холли Бирн, Грейс де Симин и Зумера.

### *Благодарности от Сюзанны*

Вряд ли отыщется лучший соавтор, чем Лиз Непорент. Она так много знает, так тяжело работает и даже смирилась с тем фактом, что я никогда не смогу полюбить ее собаку. Я также хочу сказать спасибо моему агенту Фелисии Эз за ее потрясающую активность и деловую хватку. Алек Бога проделал просто великолепную работу в качестве моего администратора, а Нэнси Готтсман всегда была рядом, чтобы поддержать меня и успокоить. И, естественно, я очень благодарна всем членам моей семьи.

## *Благодарности от Ширли*

Для меня огромное удовольствие находиться в компании таких замечательных писателей, как Лиз Непорент и Сюзанна Шлосберг. Написание книги часто сопряжено с трудностями и требует много времени. Тем не менее следующие люди скрасили для меня многие часы напряженной работы: Натали Харрис и Кэтлин Кокс — редакторы издательства *Wiley*; Керри Берчфилд — великолепный литературный редактор; а также Джорджия Арчер, Энтони Доминичи и Оливер Бяловонс. Наконец, я благодарю своих родителей, Мицуко Сугимура Ивама и Стивена М. Арчера. Спасибо вам за все, что вы мне дали!

## **Введение**

Когда вышло в свет первое издание этой книги, тяжелая атлетика обещала стать необычайно модным феноменом. Женщины, молодежь и даже старики — казалось, все вокруг получают четкое послание: “Качать железо полезно всем, а не только культуристам с плечами как трехстворчатый шкаф”.

Теперь же, по прошествии четырех лет, силовые упражнения стали еще более популярными. Сегодня занятия с персональным тренером предлагают уже почти 87% всех американских спортивных клубов по сравнению с 66% в 1996 году. За это же время использовать на тренировках силовые тренажеры начали уже четыре миллиона женщин. Количество членов клубов здоровья в возрасте старше 55 лет увеличилось более чем вдвое. В одном из спортивных залов в Палм-Спрингс, штат Калифорния, даже перестали включать рэп из-за частых жалоб от пожилых спортсменов.

Между тем увеличивающаяся популярность силовых упражнений отнюдь не означает, что они стали менее страшными для новичков. Для начинающего атлета абсолютно естественно путать предназначения тренажеров и названия разных групп мышц. Вполне возможно, что вы смотрите на штангу, даже не представляя, как ее поднять без вреда для мышц поясницы. Может быть, глядя на тренажер, вы не в состоянии разобраться, с какой стороны к нему подойти. А может, вы безуспешно пытаетесь понять абракадабру, которой кажется вам совет тренера: “Сделайте три подхода по восемь повторений на тренажере для широчайших, а затем суперподход для тяги на низком блоке”.

Эта книга обеспечит вас всеми необходимыми знаниями и придаст уверенности в себе перед тем, как начать программу силовых упражнений дома или в спортзале. В ней мы подробно расскажем об упражнениях, подходящих как для ветеранов спорта, так и для новобранцев. К тому же в это издание добавлена новая информация о том, как продолжать тренировки на протяжении всей жизни. Вы научитесь уютно себя чувствовать среди всевозможных тренажеров и другого спортивного инвентаря. В книгу специально включены советы по тренировкам для молодежи, подростков, беременных и недавно родивших женщин, а также людей пожилого возраста. Найдется в ней и полезная информация для тучных людей, которые желают избавиться от лишнего веса и обрести стройность. Кроме того, мы расскажем о таких последних тенденциях в фитнесе, как тренировка опорных мышц, йога и пилатес. Вы увидите, что это издание просто изобилует самыми разными упражнениями. И не важно, находитесь ли вы в отпуске или

просто имеете в запасе десять свободных минут — силовую тренировку вполне можно сделать обычной частью распорядка дня. Специально для вас здесь представлено новое снаряжение, гарантирующее тренировкам стабильность и удобство, а целая глава даже посвящена упражнениям с мячом.

В своей книге *Как качаться для “чайников”* мы расскажем вам о безопасных техниках поднятия тяжестей и поможем правильно выбрать различное снаряжение и оборудование. Вы узнаете массу увлекательных историй из жизни атлетов, что, надеемся, вдохновит вас продолжать тренировки мышц, а не идти на поводу у желудка, требующего все бросить и наполнить его. По сути, работая над книгой, мы позаботились практически обо всем, существенно сэкономив ваше время. Вам лишь осталось добраться до спортзала и решительно подойти к тому или иному снаряду.

## Об этой книге

У каждого человека, несомненно, найдутся свои причины стать завсегдатаем тренажерного зала. Зачастую они связаны с желанием просто хорошо выглядеть, ведь литые плечи и подтянутый живот сегодня почти обязательны среди определенных возрастных групп. Между тем многие из нас могут отыскать для поднятия тяжестей более веские и уважительные причины. Ниже представлено несколько отличных доводов в пользу занятий силовыми упражнениями.

- ✓ **Они поддерживают здоровье ваших костей.** В среднем после 35 лет женщина каждый год теряет около процента костной массы. Кстати, кости мужчин тоже становятся более хрупкими. При этом занятия с отягощениями способны существенно замедлить падение уровня костной массы и даже повернуть этот процесс вспять. Имея прочные кости, вы не начнете горбиться с возрастом и снизите риск опасных для жизни переломов. Сколько бы вам ни было лет, заняться укреплением костей никогда не поздно.
- ✓ **Они помогают контролировать вес тела.** Допустим, вы худеете за счет одних только диет или их сочетания с отдельными упражнениями на свежем воздухе (вроде ходьбы или езды на велосипеде). Тогда вместе с жиром вы теряете и мышцы, что может вызвать только новые проблемы. Ведь при потере мышечной массы замедляется обмен веществ, а потому лишний вес запросто может вернуться. Добавив же к тренировкам силовые упражнения, вы сможете поддерживать (или наращивать) свои мышцы, таким образом поддерживая (или даже ускоряя) обмен веществ. Хотя эти упражнения и нельзя назвать чудодейственным средством для потери веса, многие эксперты по проблемам ожирения считают их немаловажным условием похудения.
- ✓ **Они делают вас сильнее.** Конечно, вовсе не обязательно стремиться к тому, чтобы отрывать от земли переднюю часть пожарной машины, однако некоторый запас мышечной силы еще никому не мешал. Силовые упражнения облегчат для вас задачу по выносу стопки старых газет к мусорному контейнеру или пункту приема макулатуры. Они помогут донести домой покупки из супермаркета, избавят от необходимости в услугах сиделки под старость, позволив обходиться без чужой помощи. Исследования показывают, что за счет поднятия тяжестей даже 90-летние люди могут стать значительно сильнее, вернув себе способность гулять и одеваться самостоятельно.

- ✓ **Они повышают вашу энергию.** Забудьте о пустых и бесполезных пищевых добавках. Один из лучших усилителей энергии в мире продается не в пузырьках и бутылочках, а в штангах, гирях и гантелях. Поднимая тяжести, вы получите гораздо больший заряд бодрости и энергии, чем обходясь без них. После таких тренировок вы сможете проехать через весь город на общественном транспорте или отбыть благотворительный вечер своей фирмы, не чувствуя себя потом выжатыми как лимон.
- ✓ **Они укрепляют сердце.** Мы всегда знали, что упражнения на свежем воздухе вроде ходьбы, бега трусцой и езды на велосипеде снижают давление и риск сердечного приступа. Однако новые исследования подтвердили, что данными преимуществами обладают и упражнения с различными отягощениями. В частности, эксперименты показали, что поднятие тяжестей уменьшает риск инфаркта, снижая уровень “вредного” холестерина и кровяное давление.
- ✓ **Они помогают вам получать больше удовольствия от жизни.** Все вышеперечисленное делает вас более счастливым, продуктивным и уверенным в себе человеком. (Исследования предполагают, что силовые упражнения могут помочь даже при клинической депрессии.) Безусловно, перетаскивание стальных болванок с места на место не является лекарством в чистом виде. И все же вы будете удивлены тем, сколько удовольствия может принести в вашу жизнь пара 4-килограммовых гантелей.

Чтобы воспользоваться этими и другими преимуществами силовых упражнений, вы можете читать материал нашей книги в разной последовательности.

- ✓ Если вы новичок в спорте, советуем сначала прочесть части I и II. Они помогут вам освоить специальное оборудование и снаряжение, основные термины, меры безопасности и правила спортивного этикета. Затем переходите к части IV, которая объяснит, как разработать план тренировок, отвечающий вашим потребностям. (Возможно, потом вы захотите вернуться к ней еще не раз.) После этого откройте часть III и ознакомьтесь с самыми разными полезными упражнениями. И наконец, в свободное от поднятия тяжестей время отдайте должное интересной информации из части V.
- ✓ Если вы уже успели познакомиться с выгнутым грифом штанги для бицепсов и не понаслышке знаете, как укрепить свое тело, то переходите прямо к части III. В ней вы легко найдете упражнения для развития всех групп мышц. Вы также можете обратить внимание на часть IV. Из нее вы узнаете, как объединить эти упражнения в разнообразные программы тренировок, подходящие под ваш график работы и предпочтения в снаряжении.
- ✓ Как бы много вы ни знали о силовых упражнениях, вы всегда можете использовать эту книгу в качестве полезного справочного пособия. Предметный указатель в конце поможет вам в поиске любой интересующей вас темы, вроде персонального тренера, двуглавых мышц бедер или высокобелковой диеты.

## *Кто вы, наш читатель?*

Хотя тело есть у каждого, люди зачастую довольно смутно представляют, как правильно его тренировать. Взявшись за написание этой книги, мы решили сделать ее максимально доступной для новичков и предположили, что вы совершенно не знакомы с силовыми упражнениями. По этой причине некоторые описанные ниже моменты могут запросто пропускаться более опытными атлетами.

Мы также предположили, что вы наверняка поддались воздействию популярных мифов, которые ходят о силовых упражнениях, — так называемых “городских легенд” тренажерного зала. Поэтому мы сделаем все от нас зависящее, чтобы откорректировать эти мифы и объяснить, почему они не соответствуют действительности.

## *Как построена эта книга*

Как качаться для “чайников” разделены на пять частей. В принципе, чтение можно начинать с любой части или даже главы, не оглядываясь на то, что было написано ранее. Когда же вы дойдете до раздела, действительно требующего предыдущих знаний, мы обязательно отошлем вас к нужной главе. Ниже представлено краткое содержание каждой части.

### **Часть I. Прежде чем вы возьмете вес**

Поднятие тяжестей не относится к таким занятиям, как, скажем, игра в шашки, которую вы можете со знанием дела организовать уже после минутного объяснения. Перед тем как приступить к жиму ногами, вам необходимо хотя бы приблизительно познакомиться с жаргоном силовых упражнений и усвоить основные правила безопасности. Поэтому первая часть книги расскажет о терминах, которыми вы легко сможете впечатлить гостей вашей следующей вечеринки. Кроме того, она покажет вам, как проверять свою силу и отслеживать достигнутый прогресс в дневнике силовых упражнений.

### **Часть II. Мудрый подход к тренировкам**

В этой части рассматриваются менее технические аспекты поднятия тяжестей. Мы откроем перед вами секреты выбора оборудования и снаряжения, поможем составить свое мнение о тех или иных клубах здоровья и предупредим насчет настырности отдельных продавцов. Мы также расскажем, каких видеоинструкторов стоит приглашать в свою гостиную, каких групповых тренировок следует избегать и как распознать хорошего тренера. Мы также представим вам тонкости спортивного этикета.

### **Часть III. Знакомство с упражнениями**

У нас имеется подозрение, что вы приобрели нашу книгу именно благодаря этой части. Ведь в ней содержится широкое разнообразие упражнений для всех основных групп мышц. Каждая глава включает рисунок со схематичным изображением мышц (чтобы вы могли понять, где у вас четырехглавые, а где — дельтовидные) и краткий экскурс в физиологию. Мы познакомим вас с упражнениями для новичков и опытных атлетов, любителей позаниматься дома и постоянных членов спортивных клубов. Мы также объясним, как модифицировать многие из упражнений в случае возникновения проблем со спиной, коленями, локтями или другими суставами.

## Часть IV. Разработка собственной программы тренировок

Вы не можете просто свести воедино дюжину упражнений и назвать это комплексом, как вы делаете, например, когда бросаете в котел разные продукты и специи, называя это рагу. Чтобы получить действительно хорошие результаты, избежав травм, вам необходимо тщательно отобрать упражнения, которые вы собираетесь делать вместе. В этой части мы объясним важнейшие элементы любой тренировки с отягощениями и рассмотрим, как разработать индивидуальную программу, которая бы отвечала вашим целям и вашему распорядку дня. Мы покажем, как уравновесить ваш комплекс силовых упражнений другими важными компонентами фитнеса и продемонстрируем несколько объединяющих упражнений. Наконец, мы поможем увязать вашу программу тренировок с особыми ситуациями вроде подготовки к родам или восстановления после них. Вы также получите полезные советы по тренировкам детей и подростков и многие другие рекомендации.

## Часть V. Великолепные десятки

Эта часть посвящена самым разным, но, безусловно, важным моментам, связанным с силовыми упражнениями. В ней мы порекомендуем вам способы самообразования по вопросу диет и предложим по-новому взглянуть на силовые упражнения как таковые. Кроме того, мы дадим советы по использованию резиновых жгутов, эспандеров и мячей, которые дополняют ваши обычные тренировки и сделают их более веселыми.

### *Пиктограммы, используемые в книге*

Речь идет о небольших картинках, размещенных слева от текста. Они призваны обращать ваше внимание на конкретные темы и помогать вам быстрее находить необходимую информацию.



Эта картинка указывает на особенно полезный совет, связанный с силовыми упражнениями, или некую эффективную стратегию действий.



Данный значок предупреждает о потенциальных опасностях, которых следует избегать при занятиях силовыми упражнениями. В частности, вам вовсе не нужно слушать мелких жуликов или нечестных продавцов, предлагающих всякий ненужный хлам вроде электронных миостимуляторов. Мы также используем эту картинку, чтобы указать на ошибки, которые могут вызвать травму, вроде слишком сильного сгибания коленей или подъема слишком большого веса.



Этот строгий человечек уберезит вас от заблуждений и ложных понятий. Он неизменно борется за правду, справедливость и эффективные тренировки. Например, он может указать на то, что высокобелковая диета отнюдь не является залогом похудения, а тренировки мышц живота никак не помешают вам в сексе.



Данная картинка напомнит о правильной технике упражнений, позволяющей не стать жертвой 11–80, что по коду американской полиции классифицируется как “несчастный случай, приведший к увечью”. Она четко укажет на то, когда нужно расслабить плечи, напрячь мышцы живота или согнуть колени.



Наконец, последний значок предполагает, что вы можете пропустить или изменить упражнение, при выполнении которого пострадали ваши суставы или поясница. Даже если вам никогда не приходилось мучиться от травм, уделяйте особое внимание указанным суставам и старайтесь не испытывать никакого дискомфорта.

## *Куда двигаться дальше*

Ширли рекомендует всем начинать чтение этой книги с самой первой главы. Даже если вы не совсем новичок в спорте, вам пригодится приведенный в ней краткий обзор книги, позволяющий сориентироваться в поиске нужной информации. Кроме того, исследования показывают, что один из лучших способов сохранить нацеленность на тренировку — напоминать себе о ее потенциальных преимуществах. А если при этом еще и помнить о негативных последствиях, возможных в случае бездействия, то мотивация будет просто невероятной.

Всем нам время от времени нужно подстегивать свою мотивацию, даже тем, кто тренируется уже долгие годы. Дочитайте эту книгу до конца, и вы узнаете много способов, посредством которых силовые упражнения могут значительно улучшить вашу жизнь. Готовы поспорить, что вскоре вы увлечетесь и начнете разрабатывать все новые и новые планы тренировок. Удачи вам на этом пути! Вернувшись к данной книге в любое время, вы всегда найдете в ней необходимую поддержку и совет.

## *Ждем ваших отзывов!*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783

из Украины: 03150, Киев, а/я 152