

Бьёрн Кафка и Олаф Йеневайн

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

СПОРТ • ФИТНЕС

ПРОСТО // ЭФФЕКТИВНО // БЫСТРО

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ФИТНЕСА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ,
ПРОДВИНУТЫХ
И ПРОФЕССИОНАЛОВ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

ББК 75.15.1
К 12

Перевод с немецкого агентства «Effectiff»

Художник Евг. Ильин

К 12 **Кафка Б., Йеневайн О.** Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. М.: Спорт, 2016, 176 с., ил.

ISBN 978-5-906839-14-5

Книга известных немецких специалистов – тренера по фитнесу Бьёрна Кафки и физиотерапевта Олафа Йеневайна рассказывает о ключевых упражнениях, поясняя их воздействие на разные группы мышц. В книгу включено описание 40 тренировок для начинающих, продвинутых и профессионалов.

ББК 75.15.1

ISBN 978-5-906839-14-5

© Delius Klasing and Co.KG.Bielefeld
© Издательство «Спорт», издание на рус. яз., оформление, 2016

Учебно-методическое издание

Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн

**Функциональная тренировка.
Спорт, фитнес**

Редактор *В. Штейнбах*

Художник *Е. Ильин*

Компьютерная верстка *С. Терехов*

Издательство «Спорт»

117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации: 8 (495) 662-64-30; 662-64-31

E-mail: olimppress@mail.ru; chelovek.2007@mail.ru

Подписано в печать 4.12.2015. Формат 84x108/16. Усл. п. л. 11.

Тираж 1000 экз. Изд. № 50

Заказ

Отпечатано в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат»
107140, Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ	10

В какой я форме?	19
Как самостоятельно составить план тренировок	22

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

1. Приседание	25
2. Выпад	26
3. Выпад в сторону	27
4. Упражнение «Доброе утро»	28
5. Выпад с поднятыми руками	29
6. Шаг вверх	30
7. Шаг вверх и в сторону	31
8. Подъем таза лёжа одной ногой	32
9. Приседания с прыжком	33
10. Перекрёстный выпад	34
11. Конькобежец	35
12. Выпад с прыжком	36
13. Приседание с отягощением	37
14. Прыжок на платформу	38
15. Частичное приседание	39
16. Шаг вверх с прыжком	40
17. Приседание с платформы	41
18. Приседание пистолетиком	42
19. Приседание с отягощением над головой	43

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА

20. Подъем таза	45
21. Скручивание	46
22. Бросок набивного мяча	47
23. Планка	48
24. Бросок набивного мяча вверх	49
25. Разгибатель	50
26. Упражнение «дровосек» с набивным мячом	51
27. Шаги альпиниста	52
28. Боковой бросок	53
29. Подъем ног	54
30. Подъем корпуса с упором на локтях	55

31. Упражнение «доброе утро» на одной ноге с отягощением	56
32. Пила.	57
33. Подъем ног с мячом.	58
34. Турецкий подъем	59
35. Гребля	60
36. Подъем таза с опорой на одну ногу	61
37. Гребля с отжиманием.	62
38. Скручивание с отягощением.	63
39. Ветряная мельница	64
40. Перемещение с мячом	65
41. Скорпион.	66
42. Турецкие приседания с гирей (снизу вверх)	67
43. Подъем колен	68
44. Ноги к перекладине	69
45. Отжимания на набивном мяче	70
46. Уголки	71

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК. 72

47. Отжимание на коленях	73
48. Отжимание	74
49. Отведение рук с мячом за голову	75
50. Армейский жим	76
51. Вращение вокруг головы.	77
52. Подъем на грудь	78
53. Жим над головой	79
54. Жим лежа	80
55. Вращение набивного мяча	81
56. Отжимание с Т-образным разворотом.	82
57. Отведение рук за голову с отягощением	83
58. Жим от плеча	84
59. Ныряльщик	85
60. Толчковый жим.	86
61. Отжимание от мяча	87
62. Отжимание с одновременным подъемом туловища и ног	88
63. Передача мяча.	89
64. Подтягивание с хватом снизу	90
65. Подтягивание с хватом сверху	91
66. Отжимание от мяча со сменой рук.	92
67. Боковое отжимание с одновременным подъемом туловища и ног	93
68. Отжимание от перекладины	94

МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	96
69. Становая тяга	97
70. Марионетка (прыжок ноги врозь с одновременным взмахом руками и хлопком над головой)	98
71. Ласточка с рукой вперед	99
72. Бурпи	100
73. Мах	101
74. Прогулка фермера	10
75. Гусеница	103
76. Гребля	104
77. Мах одной рукой	105
78. Бурпи с отжиманием	106
79. Попеременный мах	107
80. Медвежья походка	108
81. Ходьба выпадами	109
82. Подъем к плечу в толчке	110
83. Бурпи с мячом	111
84. Рывок	112
85. Атлант	113
86. Вращение вокруг головы в приседе	114
87. Бурпи с отжиманием и прыжком	115
88. Гладиатор	116
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ	118
НАЧИНАЮЩИЕ	119
ПРОДВИНУТЫЕ	140
ПРОФЕССИОНАЛЫ	155
ГЛОССАРИЙ	170
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	171
МОИ ПЛАНЫ	172

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ





1. Приседание

Приседание укрепляет мышцы ног и сердечно-сосудистую систему

1} Встаньте, поставив ноги немного шире плеч. Вес тела перенесен на все стопы. Носки и колени смотрят в одну сторону. Руки согнуты и вытянуты перед верхней частью туловища. 2} Сейчас сгибайте ноги и отводите ягодицы как можно дальше назад. Когда бедра будут параллельны полу, поднимайтесь.

●●●●● СОВЕТ:

Следите за тем, чтобы при сгибании колени не выступали за пальцы ноги. Колени и пальцы ног располагаются по одной прямой.





2. Выпад

Повышает гибкость тазобедренных суставов и укрепляет бедра

1} Встаньте, поставив ноги на ширине плеч и скрестите руки на груди. Сделайте шаг вперед. **2}** Сгибайте переднюю ногу, пока бедро не будет параллельно полу. Заднее колено почти касается пола. Вернитесь в вертикальное положение и выполните движение другой ногой.

●●●● **СОВЕТ:**

Зафиксируйте удаленную точку – это поможет при сохранении равновесия. Колени в согнутом положении не должны выступать за пальцы ног.





3. Выпад в сторону

Для гибкости тазобедренных суставов и стабильности коленей. Идеальный вариант для игровых видов спорта.

1} Из положения стоя с ногами на ширине плеч сделайте левой ногой шаг с выпадом влево. Спина прямая, взгляд направлен вперед. Руки вытянуты вперед. 2} Теперь сгибайте левое колено, пока бедро не будет параллельно полу. Стопы остаются на полу. При сгибании колена бедро движется вперед. 3} Вернитесь исходную позицию и повторите упражнение правой ногой.

●●●● СОВЕТ:

Помните о том, что обе стопы должны оставаться на полу. Вытянутые вперед руки помогут сохранить равновесие.





4. «Доброе утро»

Прекрасное упражнение для здоровой спины и подтянутых ягодиц.

1} Возьмите гирю, держась за нее, как за рулевое колесо, и поместите ее ниже груди. Ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты. Спина прямая, взгляд направлен вперед. 2} Согнитесь от бедра, пока не окажетесь в горизонтальном положении. Спина при этом всегда остается прямой, особенно на участке поясничных позвонков. Теперь вернитесь в исходное положение.

●●●●● СОВЕТ:

Большая ошибка при выполнении этого упражнения: округление поясничных позвонков. Сохраняйте напряжение в нижней части спины.





5. Выпад с поднятыми руками

Растягивает тазобедренные суставы и позвоночник (грудной отдел) – идеальный вариант для офисных работников.

1} Встаньте, поставив ноги на ширину таза. Выпрямите корпус. Поднимите и согните руки так, чтобы они образовали букву W. 2} Правой ногой сделайте шаг назад. Согните колено, пока правое бедро не окажется горизонтальным, а левое – в вертикальном положении. Корпус остается прямым. Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой.

●●●●● СОВЕТ:

Следите за тем, чтобы руки оставались на одной прямой с корпусом. Особенно тяжело это дается тем, кто на работе сидит за письменным столом.





6. Шаг вверх

Хорошее упражнение для развития двусторонней силы и чувства равновесия.

1} Встаньте перед платформой на расстоянии одной стопы от ее. Поднимите левую ногу и поставьте ее на платформу, чтобы стопа полностью находилась на ней. Левое бедро параллельно полу.

2} Теперь оттолкнитесь и полностью выпрямите левую ногу. При опускании вернитесь в исходную позицию, контролируя положение тела.

●●●●● СОВЕТ:

В согнутом положении и при выпрямлении колени не должны выступать за пальцы ног – в особенности, если у вас проблемы с коленями.





7. Шаг вверх и в сторону

Укрепляет колени, улучшает их гибкость – идеальный вариант для всех игровых видов спорта.

1} Поставьте левую ногу на платформу. Руки на бедрах. 2} Оттолкнитесь левой ногой и смените ногу. Встаньте на середину платформы другой ногой. 3} Медленно опуститесь в сторону. 4} Положение идентично зеркальному отражению исходного положения. Сейчас оттолкнитесь правой ногой.

●●●●● СОВЕТ:

Сначала используйте платформу высотой примерно до середины голени. Позже можно будет тренироваться с платформой высотой до колена.

①



②



③



④





8. Подъем таза лёжа одной ногой

Три в одном: гибкость тазобедренных суставов, сила и стабильность корпуса.

1} Лежа на спине поставьте левую ногу, согнутую в колене, на пол. Руки опустите на пол по бокам. Правую ногу поднимите. **2}** Теперь приподнимайте бедра, пока плечи и колени не окажутся на одной линии. Оставайтесь в таком положении какое-то время. При следующем повторе работайте другой ногой.

●●●● СОВЕТ:

Активно напрягайте живот и ягодичы – это поможет лучше удержать такое положение.





9. Приседания с прыжком

Для скорости, выносливости и хорошей физической формы.

1} Ноги немного шире плеч. Вес тела переносится на всю поверхность стоп. Носки смотрят в ту же сторону, что и колени. Взгляд направлен прямо, спина прямая, руки перед грудью. 2} Теперь быстро опускайте таз до параллели бедер с полом. Затем резко подпрыгните, вытянув руки назад, и закончите прыжок, слегка согнув колени.

●●●●● СОВЕТ:

При подпрыгивании постарайтесь полностью распрямить тело в воздухе.





10. Перекрёстный выпад

Прекрасно подходит для развития чувства равновесия и гибкости.

1} Ноги на ширине плеч. Руки согнуты перед грудью. Спина прямая, взгляд направлен вперед. **2}** Сделайте шаг вперед, скрестив левую ногу с правой. При этом присядайте до параллели левого бедра с полом. Корпус немного отклоняется вперед. Затем вернитесь в исходное положение и выполните упражнение для правой ноги.

●●● СОВЕТ:

Корпус сгибается от коленей. Т.е. не искривляйте спину – поясничная область должна оставаться выпрямленной.





11. Конькобежец

Для улучшения чувства равновесия и повышения взрывной силы ног.

1} Ноги на ширине плеч. Отведите правую ногу и левую руку назад. Согните левое колено под углом примерно 90 градусов. Наклоните корпус вперед и отведите согнутую правую руку вперед. **2}** Резко оттолкнитесь левой ногой вправо. Используйте этот мах, чтобы отвести вперед согнутую правую ногу и согнутую левую руку. **3}** Встаньте на правую ногу.

●●● **СОВЕТ:**

Низко наклоняйтесь и опускайте корпус – только так вы разовьете достаточную для этого прыжка силу.

