

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Предисловие	7
Описание системы «Упор»	9
Несколько причин, по которым интересно и полезно заниматься по системе «Упор»	12
Техника безопасности	14
Несколько слов о количестве мышечной массы	16
Методы тренировки	17
Виды нагрузки	22
Фазы упражнений	28
Немного о дыхании	28
Разминка	29
Как тренироваться.....	32
Техника выполнения упражнений по системе «Упор»	34
Упражнения для мышц головы	41
Глаза и веки	50
Упражнения для мышц шеи.....	52
Упражнения для мышц плеча	57
Упражнения для мышц запястья и кисти	72
Упражнения для бицепса.....	76
Упражнения для мышц пальцев.....	82
Упражнения для мышц ладони.....	88
Упражнения для мышц возле локтевого сустава	89
Упражнения для мышц предплечья.....	90
Упражнения для корпуса	91
Упражнения для сгибателя ноги: четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса).....	97
Упражнения для стопы.....	102
Упражнения для пальцев ног	104
Упражнения для голеностопа.....	105
Набор экспресс-упражнений	108
Заключение	113
Список литературы.....	114

ОТ АВТОРА

Как легко и с каким удовольствием передвигается маленький человек! Вообще не задумываясь! Но идет время, и его начинают учить. Систематически нас учили заниматься гимнастикой в школе. Движения руками и ногами, туловищем и так далее. Это были первые знания, тем более что здесь были два главных компонента — движение и повторение этих движений несколько раз подряд. Потом для меня появилась новая разновидность упражнений: упражнения с отягощениями. Мой папа делал утреннюю гимнастику с гантелями, мой брат тоже занимался этим и даже купил 16-килограммовые гири. Я последовал их примеру, но у меня не было гантелей, и я использовал в качестве нагрузки случайные грузы и завидовал соседу, который обладал гантелями весом в 1 килограмм. Достигнув подросткового возраста, мои друзья стали заниматься гимнастикой с отягощениями более осознанно. Появилась кое-какая литература. У меня появилась книга «Развивайте силу», настоящая драгоценность. Казалось, что, выполнив все рекомендации, пройдя все комплексы, достигнешь всего, чего хотел, — силы, развитой мускулатуры. Но много препятствий на этом пути. Однако, казалось, «знай работай да не трусь» — и все получится. Где-то в 1968 году появилась статья в журнале «Знание — сила» об изометрической тренировке. Это был совершенно другой путь физического развития. Самое интересное, что это направление в прессе освещалось очень мало, казалось, что это какая-то тайна, и тем более было интересно. Потом появилась информация о гимнастике йогов. Но знали о ней не много, в основном то, что эти упражнения связаны с исполнением поз. Еще одним источником информации была книга у соседского парня, посвященная гимнастике «цигун». Но «поза трупа» и другие необычные упражнения не внушали доверия. Почти одновременно мы узнали и о карате, и немного о способах тренировки адептов этой системы. Впервые приемы карате мы увидели в фильме «Гений дзюдо». Следующим событием, которое произвело сильнейшее впечатление, было знакомство с системой Анохина. Статья, посвященная ей, была опубликована в журнале «Наука и жизнь» в 1979 году. Это был переворот. Оказалось, что можно заниматься силовой гимнастикой без всяких отягощений! Совокупность этих факторов и заквасила, заставила бродить идеи, связанные с тем, что есть много других

путей физического совершенствования человека. Но процесс этот не быстрый, требующий некоторого созревания понимания проблемы. Это послужило почвой для зарождения мыслей, соображений по поводу большого круга проблем строения и функционирования тела человека.

Конечно, панацеи нет и, наверное, не будет. Но выделить что-то такое, что помогло бы многим приобщиться к физической культуре и получить от занятий здоровье, радость бытия, стройность, гибкость и даже красоту, — это было бы здорово. В природе ничего придумать нового нельзя, но можно подсмотреть и использовать с пользой для себя. Так, при изучении по крупницам разных видов физических нагрузок и тренировок, а также рассматривании нагрузки животных, и была собрана система «Упор», о которой пойдет речь в этой книге.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек всегда стремится к движению. Даже водители грузовиков на дальние расстояния с огромным удовольствием потягиваются, выходя из кабины после долгого сидения. Однако движения бывают очень разными: и тяжелая физическая нагрузка на скорость или выносливость, и растяжка, и кардиотренировки, и многие-многие другие. Потребовалось время, чтобы понаблюдать за ними, найти то единое, что их объединяет, и выделить это в систему «Упор».

Так что же удалось подсмотреть и выделить? Чем эта система отличается от других? А ответ будет вот какой. Подсмотрено, что при движениях с максимальной амплитудой мышцы максимально сокращаются в конечных, высших точках, движение конечности здесь прекращается. А что если мышцу в этой точке напрячь, как бы пытаться продолжить движение? Тогда получим изометрическое напряжение мышцы при максимальном ее сокращении. Если при этом использовать технологии изометрического тренинга, то получаем необычную систему тренировок. Это дает большое количество преимуществ перед другими системами. Конечно, есть и другие системы, где перечисленные преимущества присутствуют, но не все вместе. «Упор» же имеет следующие преимущества:

1. Не надо никаких снарядов, приспособлений и тренажеров, которые требуют иногда хоть и маленького, но места и обслуживания.
2. Для занятий нужно очень мало места, можно заниматься дома, на работе, в машине в пробках, даже в общественном транспорте.
3. Можно использовать эту систему как утреннюю зарядку, растяжку, силовую тренировку.
4. Система тренирует мышцы, связки, сердечно-сосудистую систему при правильном использовании дыхания.
5. Достаточно большое количество упражнений на все мышцы, что позволяет создавать различные комплексы упражнений, повышая интерес к занятиям.
6. Занятия по этой системе повышают тонус мышц, вызывая радость движения, хорошее настроение, создают чувство обладания собственным телом, ощущение физической силы.
7. Легкость в освоении.
8. Можно заниматься командой, с друзьями и коллегами.

9. Не скучно, дешево и удобно.

10. Имеет оздоровительный эффект, особенно для тех, кто имеет проблемы с суставами. На самом деле не только упражнения для суставов влияют на оздоровление, но и упражнения для глаз, языка, ушей хорошо влияют на улучшение их функций.

11. Упражнения для мышц лица имеют косметическое воздействие.

12. Позволяет эффективно бороться с лишним весом.

13. Имеет несколько различных вариантов исполнения.

14. Есть раздел статико-динамической работы.

По своей сути предлагаемая система является статической и изометрической системой. Почему системой, спросит читатель? Потому что все основные группы мышц человека могут получить адекватную нагрузку. Для интереса читателей можно было бы облечь рассказ о ней в какую-нибудь выдуманную историю о китайских, индийских или еще каких-либо корнях, рассказать о ее древности и так далее, но не думаю, что это нужно. Это новый взгляд на давно известные обстоятельства, проверенный на собственном опыте, и хочется поделиться им с другими.