

ШИРОЧАЙШИЕ СПИНЫ	=	3
ГРУДЬ	=	2
ПРОДОЛЬНЫЕ СПИНЫ	=	2
ПРЕСС	=	1
ТРИЦЕПС	=	2
БИЦЕПС	=	1,5
ПРЕДПЛЕЧЬЕ Т	=	3
ПРЕДПЛЕЧЬЕ Ф	=	2
ГРУДЬ	=	2
ДЕЛЬТОВИДНЫЕ Т	=	0,5
ШИРОЧАЙШИЕ СПИНЫ	=	2
ДЕЛЬТОВИДНЫЕ Ф	=	0,5

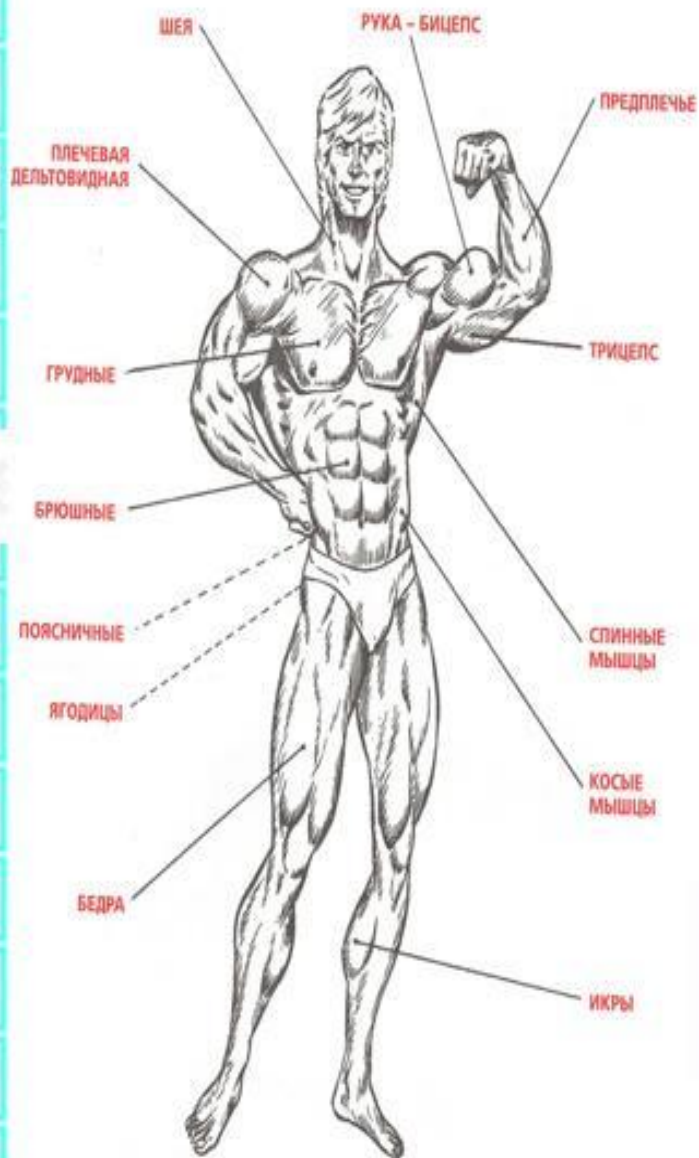
$$+ \text{ШЕЯ} = 1 \frac{T}{\Phi} = \frac{15}{7,5}$$

$$\frac{B}{H} = \frac{2}{1,6}$$

КВАДРИЦЕПС БЕДРА	=	4
БИЦЕПС БЕДРА	=	2
КВАДРИЦЕПС БЕДРА	=	4
ЯГОДИЧНЫЕ	=	3
ИКРЫ Т	=	3
ИКРЫ Ф	=	2

$$\frac{T}{\Phi} = \frac{11}{7}$$





**ВЕС К СИЛЕ МЫШЦ**  
**-1 ВЕС 18 ЛЕТ + 3**  
**10 - 12 ПОВТОРЕНИЙ**

**(-1 +3 %)**

**ГРУДЬ = 65 - 70 %**

**СПИНА = 75 - 80 %**

**БЁДРА = 80 - 85 %**





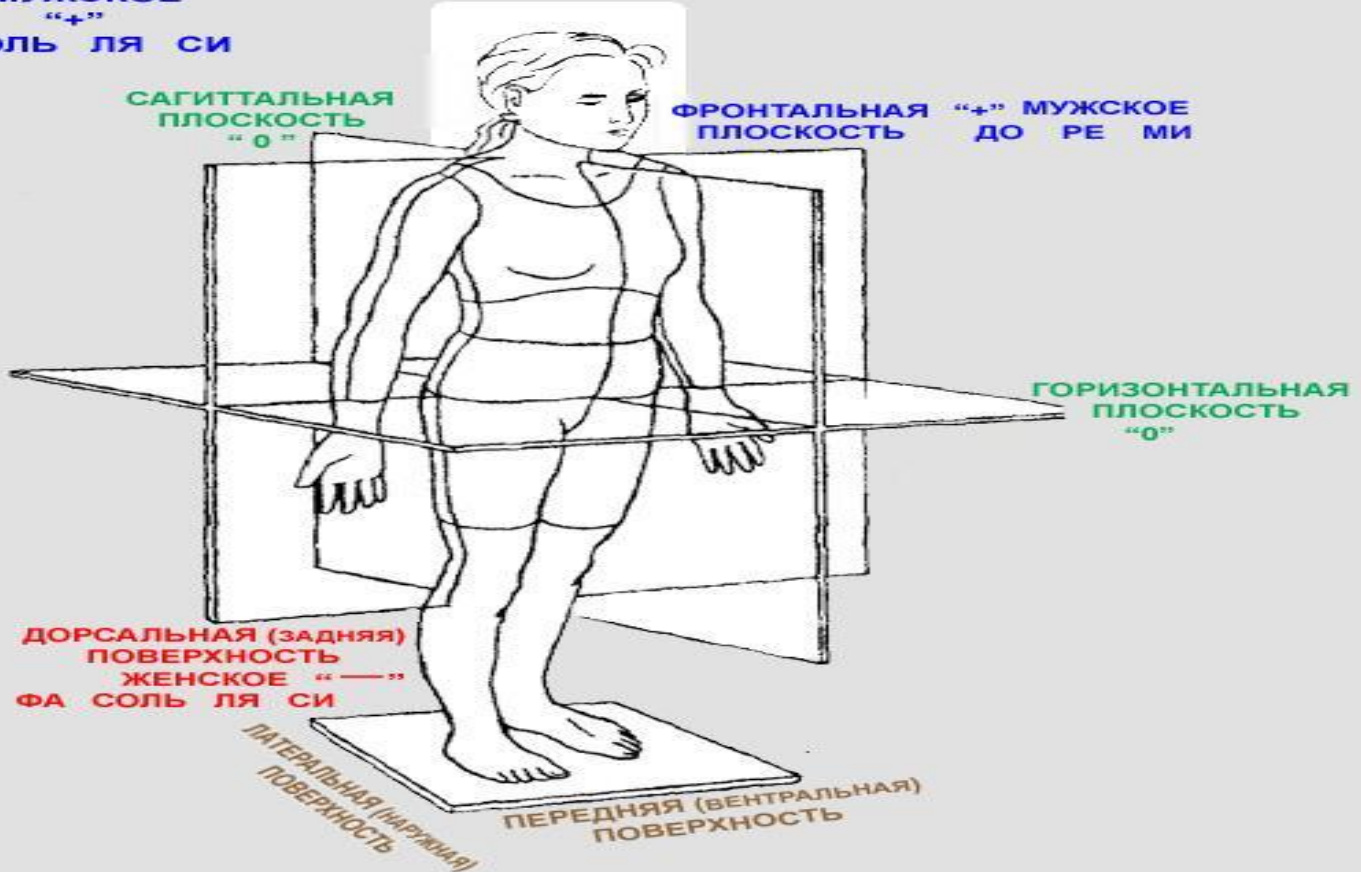
# АНАТОМИЧЕСКОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ПЛОСКОСТИ ДВИЖЕНИЯ

ВЕРХНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА  
МУЖСКОЕ

“+”  
ФА СОЛЬ ЛЯ СИ

САГИТАЛЬНАЯ  
ПЛОСКОСТЬ  
“0”

ФРОНТАЛЬНАЯ “+” МУЖСКОЕ  
ПЛОСКОСТЬ ДО РЕ МИ



НИЖНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА  
ЖЕНСКОЕ “—”  
ДО РЕ МИ



Голова равна ширине  
между плечами и талией

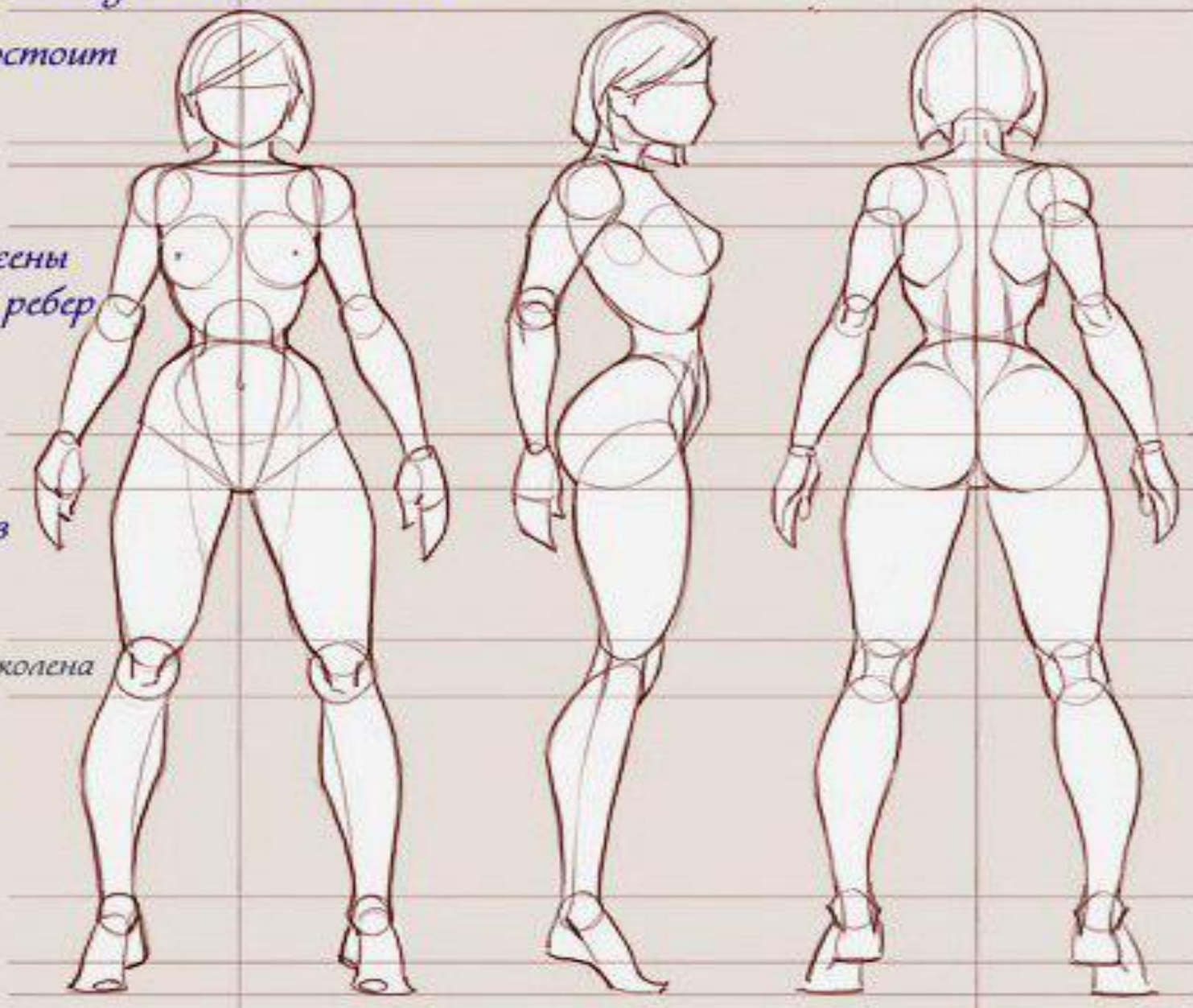
Длина тела состоит  
из семи голов

Локти расположены  
около основания ребер

Средняя линия  
Кончики пальцев  
достают до  
середины бедра

Расположение колена

Икра по длине  
равна бедру



## НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

Сложно сосредоточиться  
и принять решение



## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА



# ГЕН



- Ген- это участок ДНК (или РНК у вирусов), несущий информацию о первичной структуре одного полипептида, одной молекулы т-РНК или одной молекулы р-РНК.
- В ДНК гены располагаются линейно.



## МаТрещца частоты Тренещегов

1 + 4 целое 2 + 1

1 день = тренещег + 4 день = отдых

2 дня = тренещег + 1 день = отдых

субботы и воскресенье - у Прощеды НЕТ

## МаТрещца Восстановления

после 7-9 тренещегов = 2 дня отдыха

после 21-27 тренещегов = 3 дня отдыха

после 63-81 тренещега = 4 дня отдыха

год тренещегов = 7-15 дней отдыха

## продолжительность Зарядка:

45 ± 15 мин

## количество упражнений в Зарядке:

9 ± 2

Зарядка – 100% успех качества будет при трёх условиях :

тело = практика = 25% качества = правильная техника

душа = теория = 25% качества = концентрация мыслей

дух = истина = 50% качества = отдыха между подходами



« + » тяга	0 «отдых»	« - » жим
« + » свободный вес	0 «отдых»	« - » тренажёры
« + » анаэробный	0 «отдых»	« - » аэробный
« + » швейцарский мяч	0 «отдых»	« - » лавка
« + » фас туловища	0 «отдых»	« - » анфас туловища
« + » плавание	0 «отдых»	« - » бег
« + » женщина	0 « <u>РезУльТат</u> »	« - » мужчина
« + » <u>УЧЕ</u> Ник	0 « <u>РезУльТат</u> »	« - » <u>НаСтав</u> Ник
« + » Младший	0 « <u>РезУльТат</u> »	« - » Старший



## 1. Втягивающий этап

### Задачи:

- 1.1 подготовка и образование новых кровеносных капиллярных сосудов, способных обеспечивать кровью увеличение нагрузки.
- 1.2 подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящим увеличению нагрузок
- 1.3 изучение техники выполнения упражнений, для способности чувствовать мышцу.

### Режим Работ:

- 1.4 Щадящий+ Спокойный

### Зависимость:

- 1.5 подготовленность человека и длится от 2 до 6 месяцев.

## 2. Увеличение объемов тела

### Задачи:

- 2.1 наращивание мышечной клетки.
- 2.2 ускоренное преодоление естественных физиологических процессов.

### Режим Работ:

- 2.3 жесточайший – революционный.
- 2.4 только строжайшее соблюдение тренировочного процесса, диет и отдыха.

### Зависимость:

- 2.5 многочисленный ряд генетических данных и прием стероидов.

## 3. Дополнительное уменьшение калорий

### Задачи:

- 3.1 выполнение любых видов нагрузки за то время, за которое хочется их выполнять.

### Режим Работ:

- 3.2 без тренировочных процессов и диет.

### Зависимость:

- 3.3 Нет. Двигайся!

## 4. Уменьшение объемов жировой клетки.

### Задачи:

- 4.1 за счёт выполнения видов нагрузки находится в индивидуальной зоне ЧСС:
  - > с удержанием на индивидуальный период.
  - > со снижением и увеличением до индивидуального максимума.
  - > разминка от 20 до 30 мин. и Тренинг от 30 до 120 мин.

### Режим Работ:

- 4.2 сложный.
- 4.3 только после положительных результатов **ВТЯГИВАЮЩЕГО ПЕРИОДА**.
- 4.4 диета, в которой вычислено ежедневное индивидуальное уменьшение калорий и соблюдение меню на период периода выполнения задачи.
- 4.4 рацион – 15 жиров: 55 углеводов: 30 белок, уменьшение количества калорий за счёт жиров и углеводов.
- 4.5 время Тренинга от подготовленности опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.
- 4.6 уровня термо-динамических способностей мышцы.
- 4.7 не требуется строгого соблюдения диеты, так как есть возможность изменять количество калорий при нарушении меню.

### Зависимость:

- Нет Двигайся!

## 5. ЗаРядка

### Задачи:

- 5.1 удержать на положительном уровне Здоровье.
- 5.2 получить положительные визуально-психологические эмоции.
- 5.3 за счёт преодоления сопротивления нагрузкам производить иннервацию в головном мозге, которые в свою очередь производят гормоны обеспечивающие поокительный обмен веществ.
- 5.4 периодически использовать Спортивные ТренинГи

### Режим Работ:

- 5.5 за счёт гармоничного сочетания видов МатриЦы ОздОровЛения при более расширенной гармоничности добавляются естественные процессы взаимодействия с Природой.

### Зависимость:

- 5.6 установившийся образ жизни («сила привычки»).
- 5.7 боязнь (точнее страх) за безопасность МатриЦы ОздОровЛения.
- 5.8 незнание – как сочетать уровни нагрузок.

## 6. Спортивные ТренинГи

### Задачи:

- 6.1. Развитие:
    - > выносливости.
    - > силы.
    - > скорости.
    - > ловкости.
    - > координации.
    - > гибкости.
    - > умственных способностей.
  - 6.2. Физиологические изменения генетических данных:
    - ↓ ещё более чем жесточайший – революционный.
    - ↓ соблюдение тренировочного процесса, диеты и отдыха.
    - ↓ за счёт гармоничного сочетания видов тренировок восстановительных услуг, при более расширенной гармоничности добавляются естественные процессы взаимодействия с Природой.
- Зависимость:
- 6.3. многочисленный ряд генетических данных и приёма стероидов.

разминка:

до 35 лет = 5-10 мин.

до 45 лет = 10-15 мин.

старше 45 = 15-20 мин.

60-70% ЧСС

увеличение температуры 37° специальная разминка:

не более 3-4- повторений при 30-40%

от максимума на 1 раз

на 1 кг своего веса Мастер Спорта "в общем-среднем"

потребляет 0.2 – 0,3 л кислорода на пульсе 190

даёт 4 л кислорода

углеводов хватает на 1:15 – 1: 20

ВИДЫ энергообеспечения:

анаэробный

аэробный

режимы работы:

динамический

статический

изо тонический

изо кинетический

мышцы отвечают "в общем-среднем":

медленные за выносливость

быстрые за силу

промежуточные скорость

низко пороговые мышечные волокна и высоко пороговые

мышечные волокна



сердечная мышца не утомляемая  
быстро сокращается  
бессознательна

скелетная мускулатура поперечно-полосатая  
легко утомляемая быстро сокращаются  
есть процессы влияния ЦМа

аэробный порог – баланс между выделяемой  
молочной кислотой способностью митохондрий её окислять  
(утилизировать)

анаэробный гликолиз – происходит в процессе  
энергообеспечения при котором митохондрии не способны  
утилизировать молочную кислоты тренировки, направленные  
на увеличение синтеза белка, необходимо проводить в конце  
тренировочного занятия аэробной направленности и  
желательно на последней вечерней тренировке. В ответ  
на силовую тренировку образуются белковые молекулы,  
накапливаются гормоны в тканях. Если же после силовой  
тренировки будет выполнена длительная и с высоким  
потреблением кислорода тренировка, то при исчерпании  
запасов гликогена будет интенсивно проходить метаболизм  
белка, что в конечном итоге приведёт к снижению  
эффективности тренировки  
ВСЁ что работает изолировано больше минуты на один вид  
мышцы - её унизитожает  
наступает процесс катаболизма"в общем-среднем"  
Сердце окисляется с 190 ЧСС макс

ЧСС:

220 минус возраст

"сжигание": 50-55% от максимального ЧСС время 30-90 мин.



## Микрокосмос

1. Внутренние Органы: Сердце+Мозг+Печень+Лёгкие+Почки+  
Желудочно-Кишечный Тракт
2. 12-ть Внутренних Системы: Кровеносная+Мышечная+Нервная  
и т.д.

! Поверхностные Телесные Органы=Телесные Органы Ощущения Это:  
Кожа+Волосы+Ногти+Глаза+Уши+Нос+Губы !

Эти Органы расположены внутри Яйца+Ауры и  
защищены Плотью (радиацией) до границ Яйца+Ауры

! Эти Органы Внутренние !





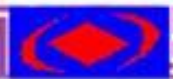
# МакроКосмос

Господь+Бог = ВсеяСвѣтѣ+Пантеонов  
Божье Мѣры = Аерныѣ+Арѣскѣ+Раѣскѣ

Аерныѣ = Это  
Мѣнеральныѣ и Камѣныѣ + Растѣтельныѣ и Животныѣ  
Это под (☿) для Арѣского Мѣра

Арѣскѣ = Это  
Люде и Человеке  
Это под (♃) для Раѣского Мѣра

Раѣскѣ = Это  
Природа и Природные Стѣхѣе + Солнце и Солнечная Система +  
Солнечная Система и Вселенная



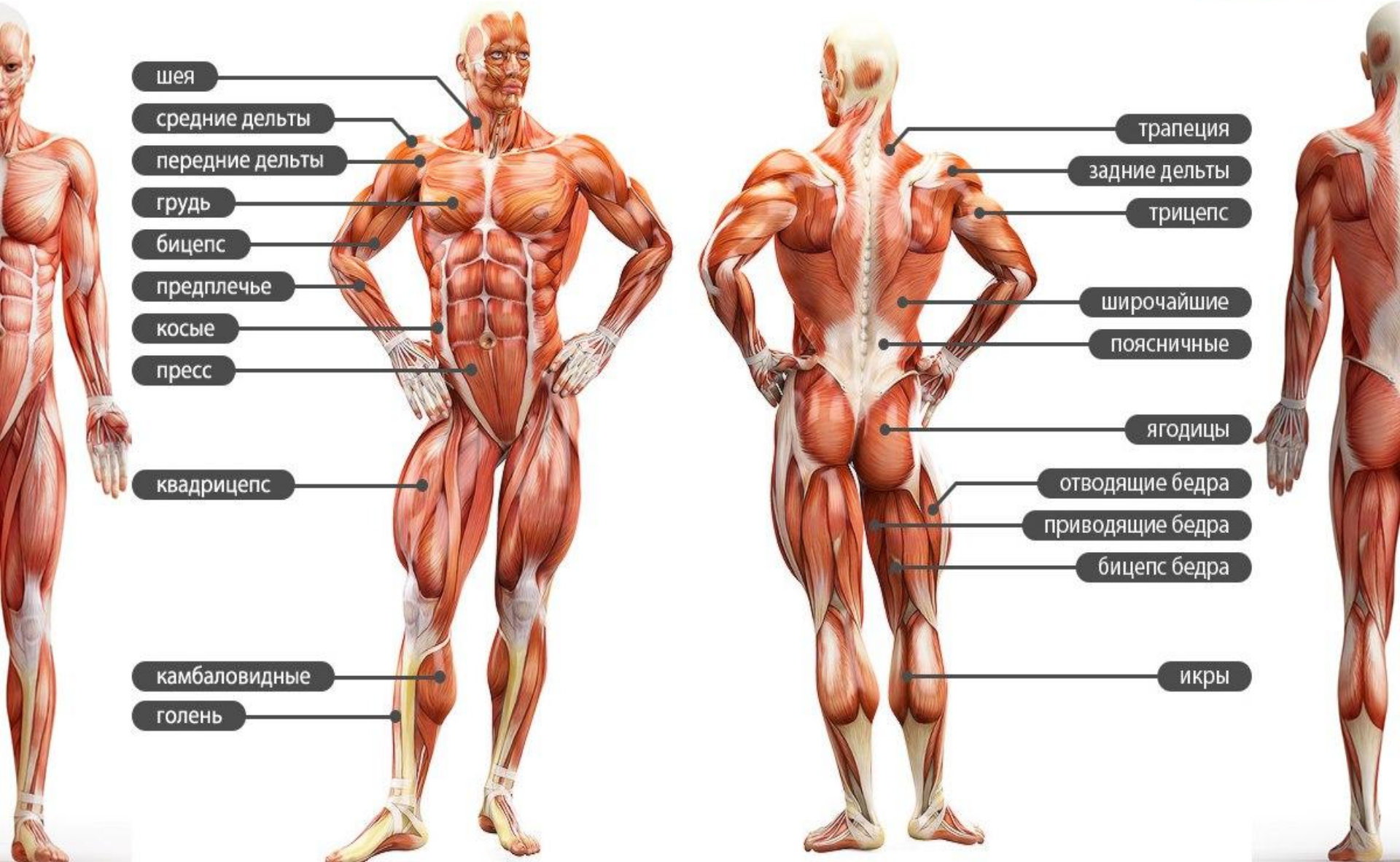
# ПОВЕРХНОСТНЫЕ СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ

## ВИД СПЕРЕДИ

## ВИД СЗАДИ



# МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА



- шея
- средние дельты
- передние дельты
- грудь
- бицепс
- предплечье
- косые
- пресс
- квадрицепс
- камбаловидные
- голень

- трапеция
- задние дельты
- трицепс
- широчайшие
- поясничные
- ягодицы
- отводящие бедра
- приводящие бедра
- бицепс бедра
- икры

# МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

ВЕБИНАРИУМ



Все свои действия человек выполняет при помощи скелетных мышц.

Мышцы - активная часть опорно-двигательной системы.



Мышцы человека характеризуются эластичностью, сократимостью и растяжимостью

♥ Эластичность - способность мышцы приобретать

свое прежнее положение и размеры после сокращения

♥ Сократимость - способность мышцы уменьшать длину, увеличивая толщину

♥ Растяжимость - способность мышцы увеличивать длину, уменьшая толщину

Функции скелетных мышц:

♥ движение тела и частей тела относительно друг друга

♥ поддержание позы

♥ участие в терморегуляции

♥ защита внутренних органов

♥ мимика

♥ участие в дыхательных движениях, жевании и глотании

♥ участие в образовании звуков речи

♥ образование стенок полостей тела





# СТРОЕНИЕ МЫШЦЫ



Структурно-функциональная единица мышцы - **мышечное волокно**

Мышечные волокна образуют **мышечные пучки**. В каждом пучке волокна лежат параллельно, плотно прилегая друг к другу. Пучки отделены друг от друга соединительной тканью, которая содержит сосуды и нервы.

Снаружи мышцы окружены **фасциями** (оболочки, покрывающие мышцы), которые также состоят из соединительной ткани (у мимических мышц может отсутствовать)

Каждая мышца состоит из **тела (брюшка)**, образованного мышечными волокнами, и **сухожилий**, с помощью которых мышца прикрепляется к костям (НО ПОМНИ: мимические мышцы прикрепляются к коже!)





# РАБОТА МЫШЦ



Работа мышц проявляется в форме её сокращения, что позволяет осуществлять движение тела или его части. Выделяют статическую и динамическую работу мышц.

♥ Статическая работа заключается в поддержании определённой позы или удержании груза без изменения положения тела

♥ Динамическая работа связана с перемещением тела или его частей в пространстве

**МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:**

♥ сгибание(бицепс) и разгибание(трицепс)

♥ отведение(ягодичная мышца, дельтовидная мышца) и приведение(трицепс)

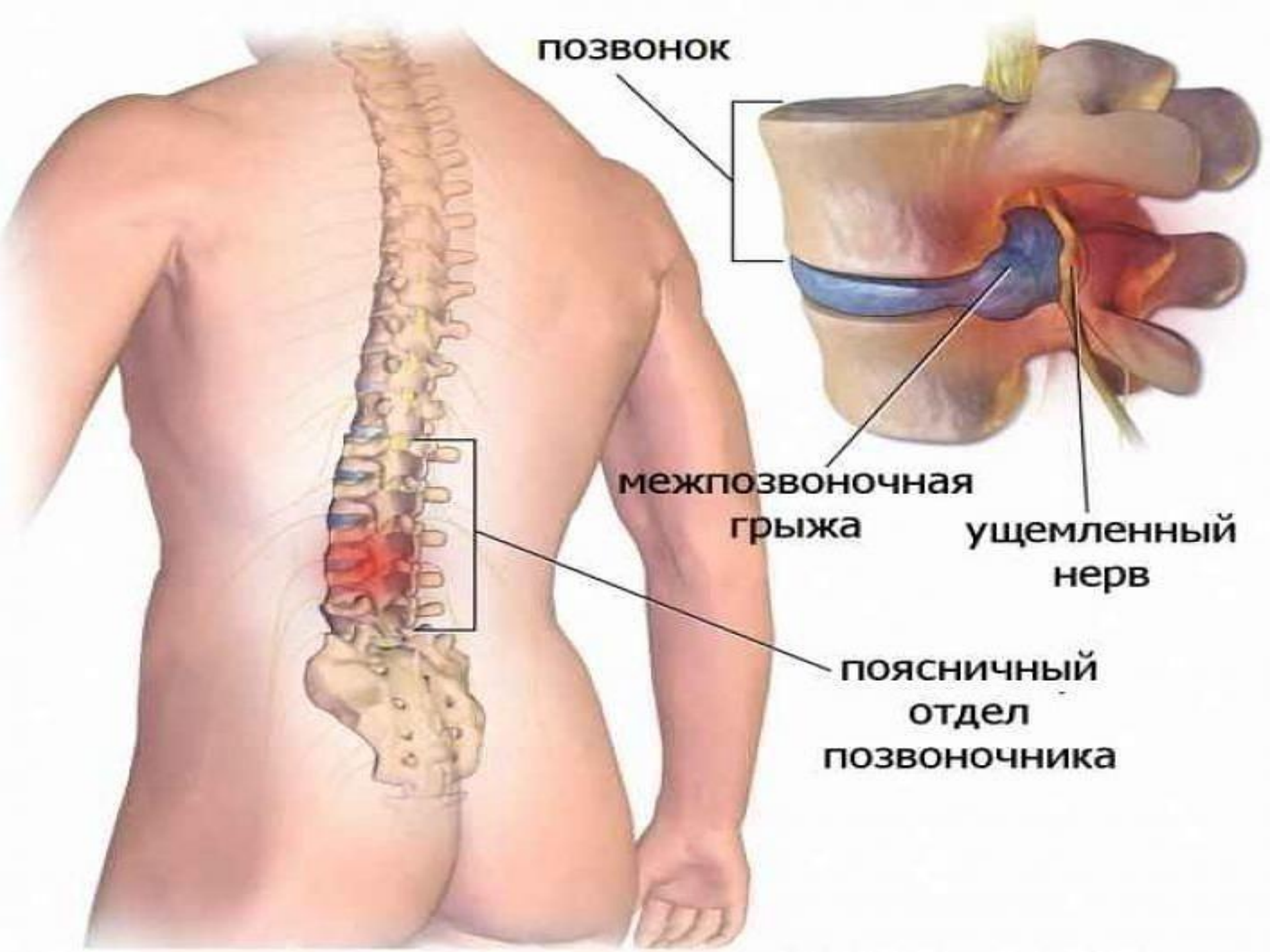
♥ вращение внутрь(общее название - супинаторы) или наружу(общее название - пронаторы)



**МЫШЦЫ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ:**

♥ синергисты(работают на одно и то же движение в суставе, действуют согласованно)

♥ антагонисты(работают на противоположные движения в одном суставе, т.е. когда одна из мышц сокращается, другая расслабляется)



ПОЗВОНОК

межпозвоночная  
грыжа

ущемленный  
нерв

поясничный  
отдел  
позвоночника





плечевой сустав

локтевой сустав

лучезапястный

тазобедренный сустав

коленный сустав

голеностопный сустав



# ВИДЫ СУСТАВОВ

При любом движении тела работают суставы. Они находятся во всех местах соединения костей. Без них наше тело было бы неподвижным и негибким. Суставы делятся на три вида. Большинство

суставов позволяют костям двигаться довольно свободно. Другие суставы обеспечивают лишь небольшое движение костей, и есть совсем неподвижные.

## ПОЛНОСТЬЮ ПОДВИЖНЫЕ



Полностью подвижные суставы очень гибкие и составляют большинство суставов тела

## ЧАСТИЧНО ПОДВИЖНЫЕ



Частично подвижные суставы обеспечивают небольшую подвижность костей

## НЕПОДВИЖНЫЕ



Эти суставы находятся там, где кости полностью неподвижны

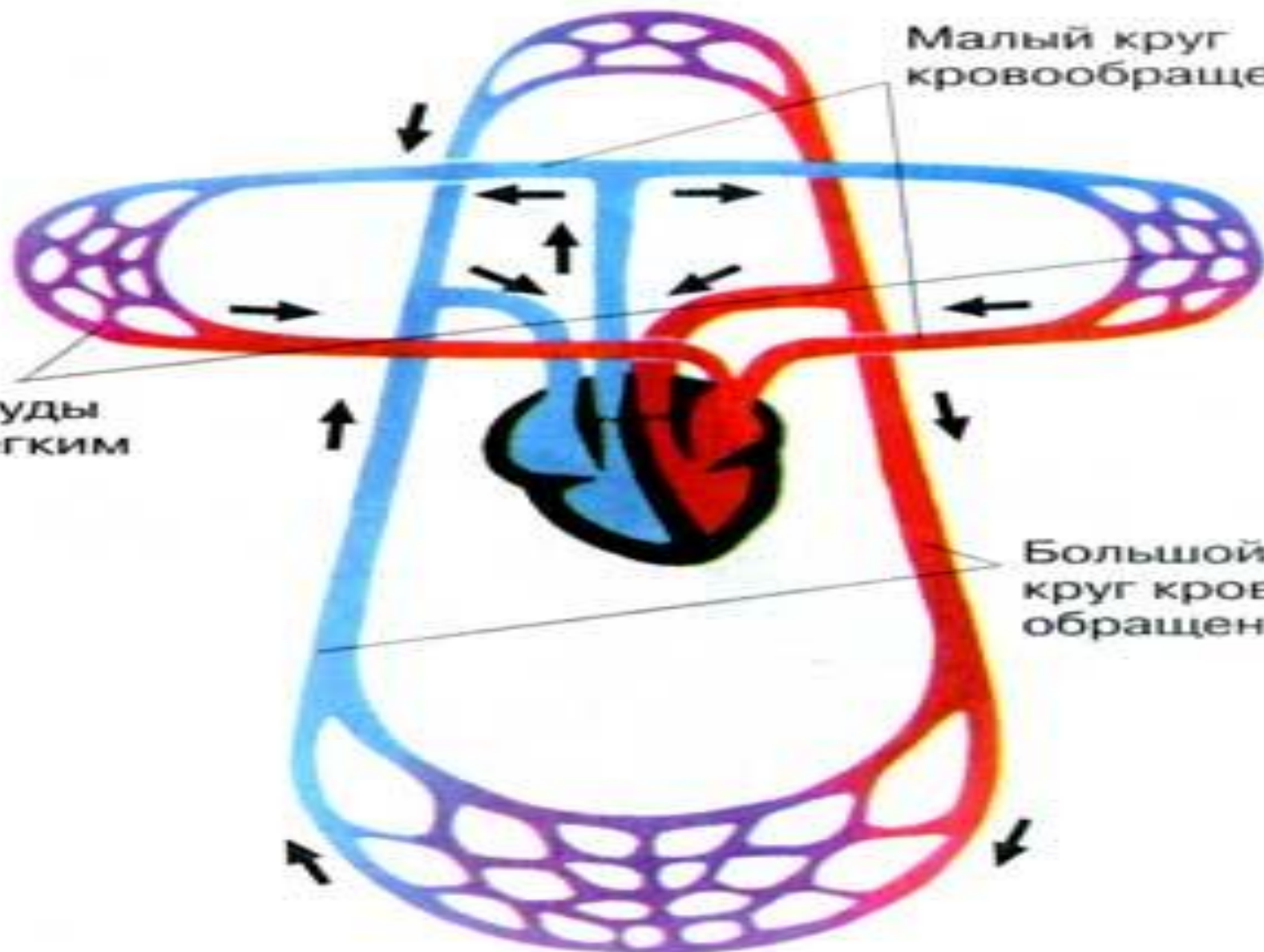
Сосуды к голове  
и верхним конечностям

Малый круг  
кровообращения

Сосуды  
к легким

Большой  
круг крово-  
обращения

Сосуды к внутренним органам  
и нижним конечностям



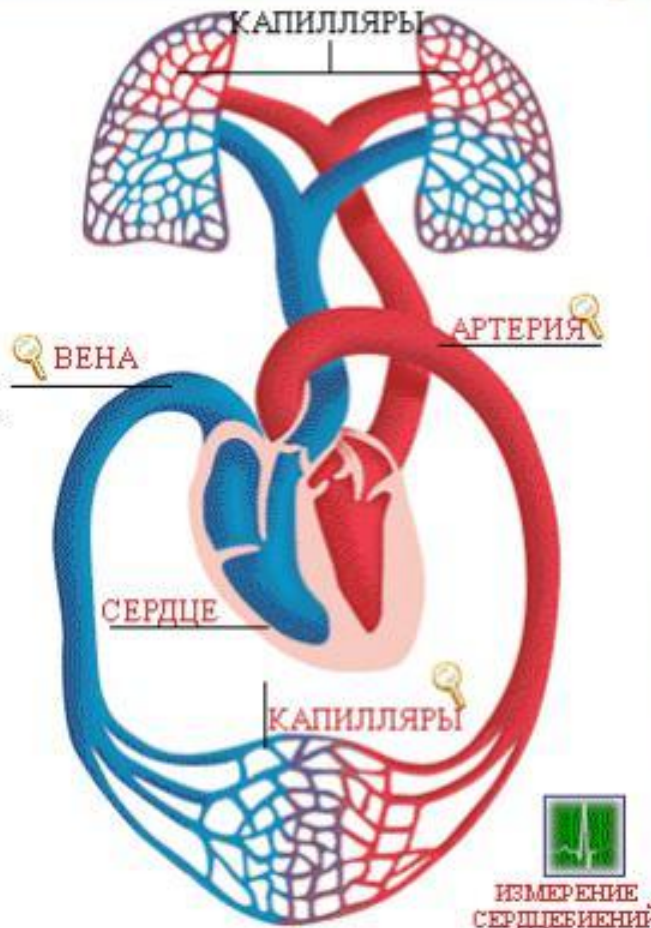




## КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА



Кровь содержит питательные вещества и кислород, которыми она снабжает ткани тела. Она перемещается в теле по кровеносным сосудам, образующим кровеносную систему. Кровеносные сосуды разделяются на три группы: артерии (несут кровь от сердца), вены (несут кровь к сердцу) и капилляры (несут кровь в ткани и соединяют артерии и вены).



Движение крови в сердечно-сосудистой системе происходит по большому и малому (легочному) кругам кровообращения.

Рисунок 2. Круги кровообращения.



## Физиологический эффект



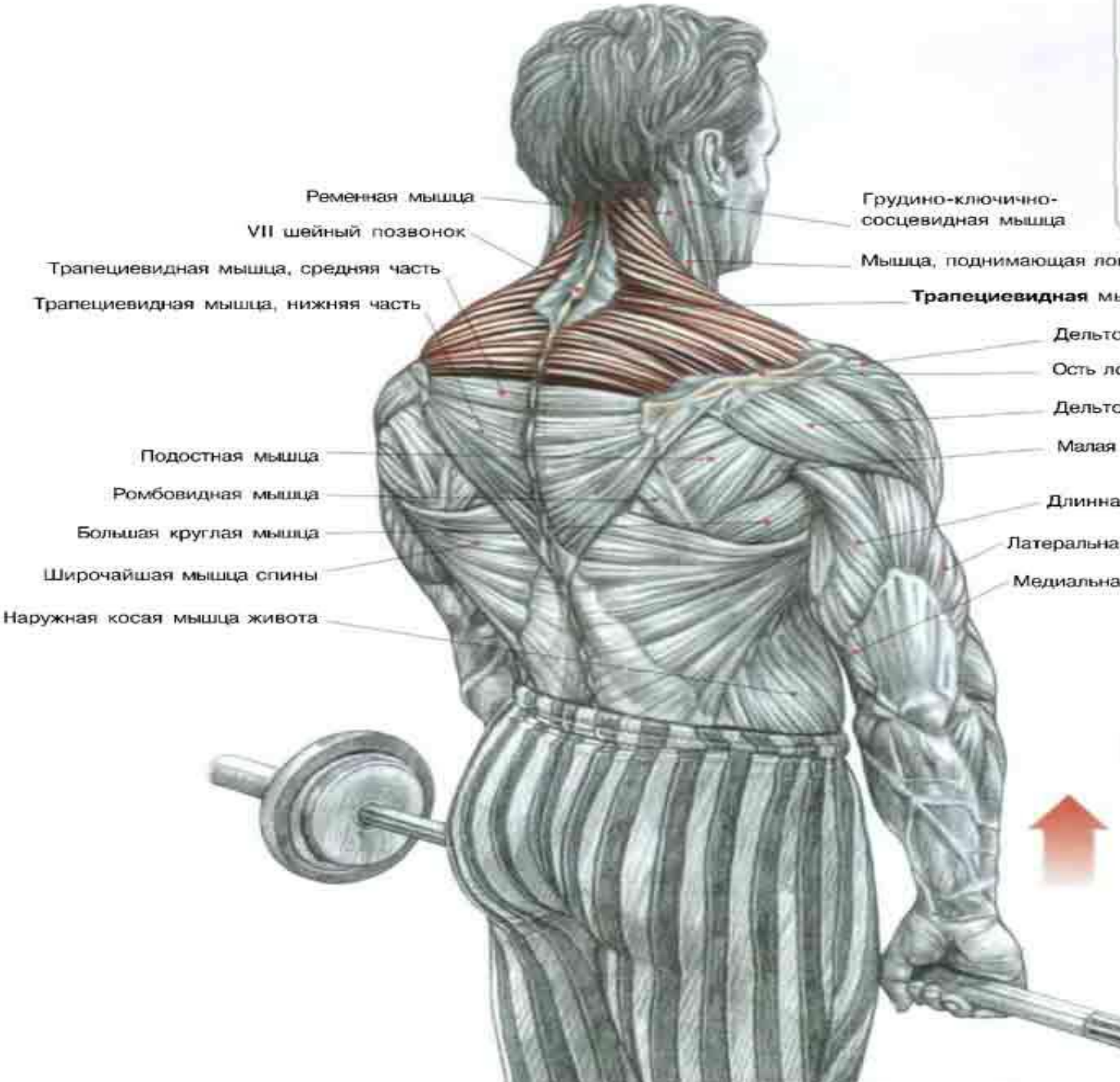
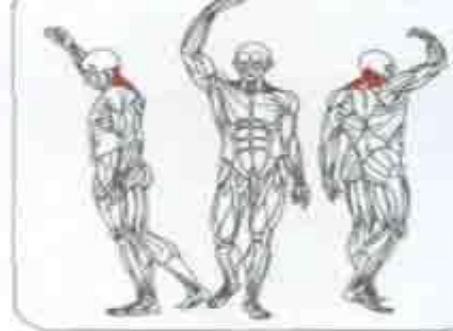
Укрепляет+услаивает:

1. нервы желудочно-кишечного тракта и железы внутренней секреции
2. глубоко лежащие мышцы спины
3. прямые мышцы живота
4. перистальтику
5. подвеску внутренних органов и уменьшает диаметр "трубопровода"

Производит:

1. очищение пищеварительного тракта+прямой кишки+эндокринной системы
2. вакуумный массаж внутренних органов и гладких мышц



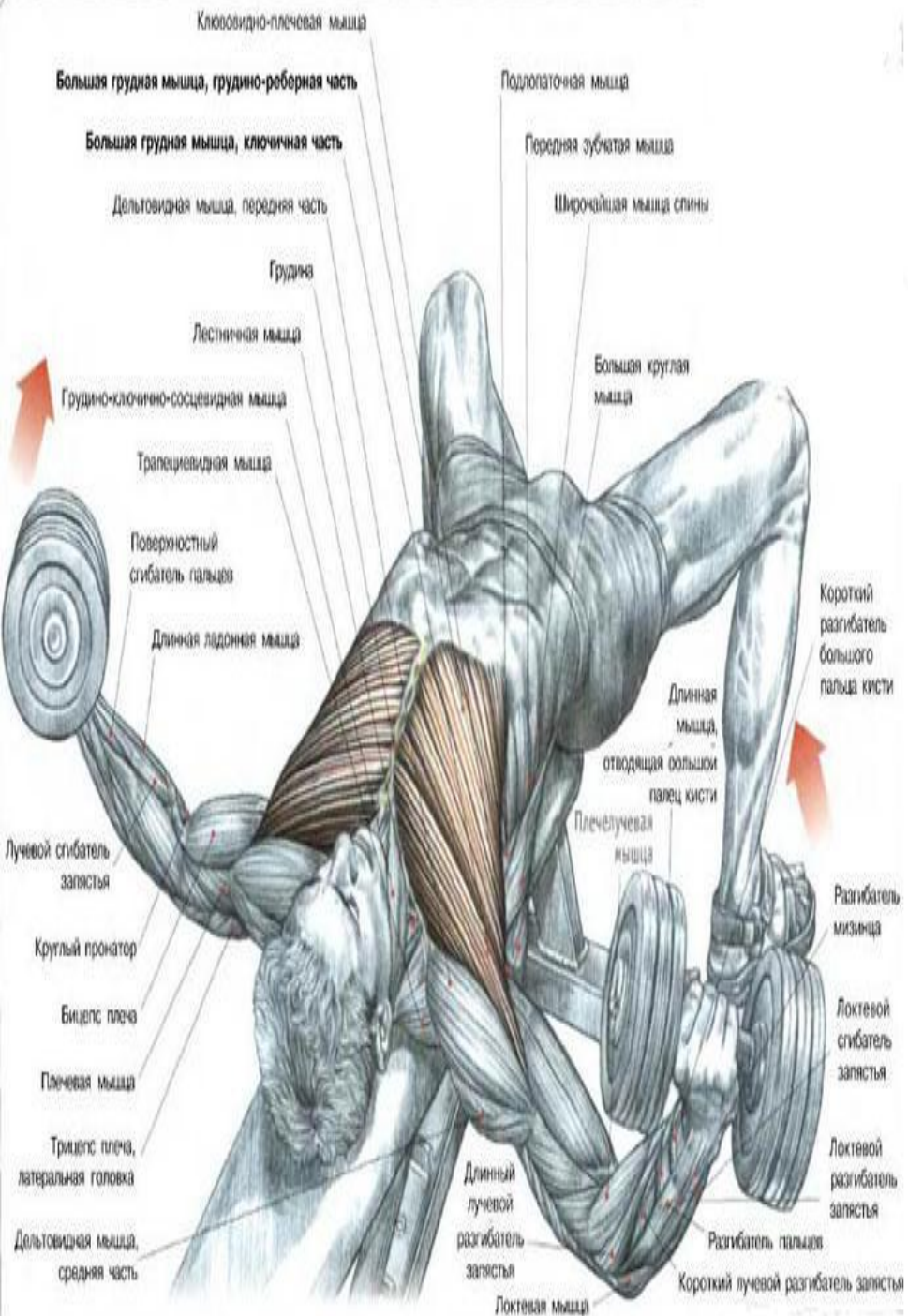


Ременная мышца  
VII шейный позвонок  
Трапециевидная мышца, средняя часть  
Трапециевидная мышца, нижняя часть  
Подостная мышца  
Ромбовидная мышца  
Большая круглая мышца  
Широчайшая мышца спины  
Наружная косая мышца живота

Грудино-ключично-сосцевидная мышца  
Мышца, поднимающая лопатку  
**Трапециевидная мышца, верхняя часть**  
Дельтовидная мышца, средняя часть  
Ость лопатки  
Дельтовидная мышца, задняя часть  
Малая круглая мышца  
Длинная головка  
Латеральная головка  
Медиальная головка  
Трицепс плеча



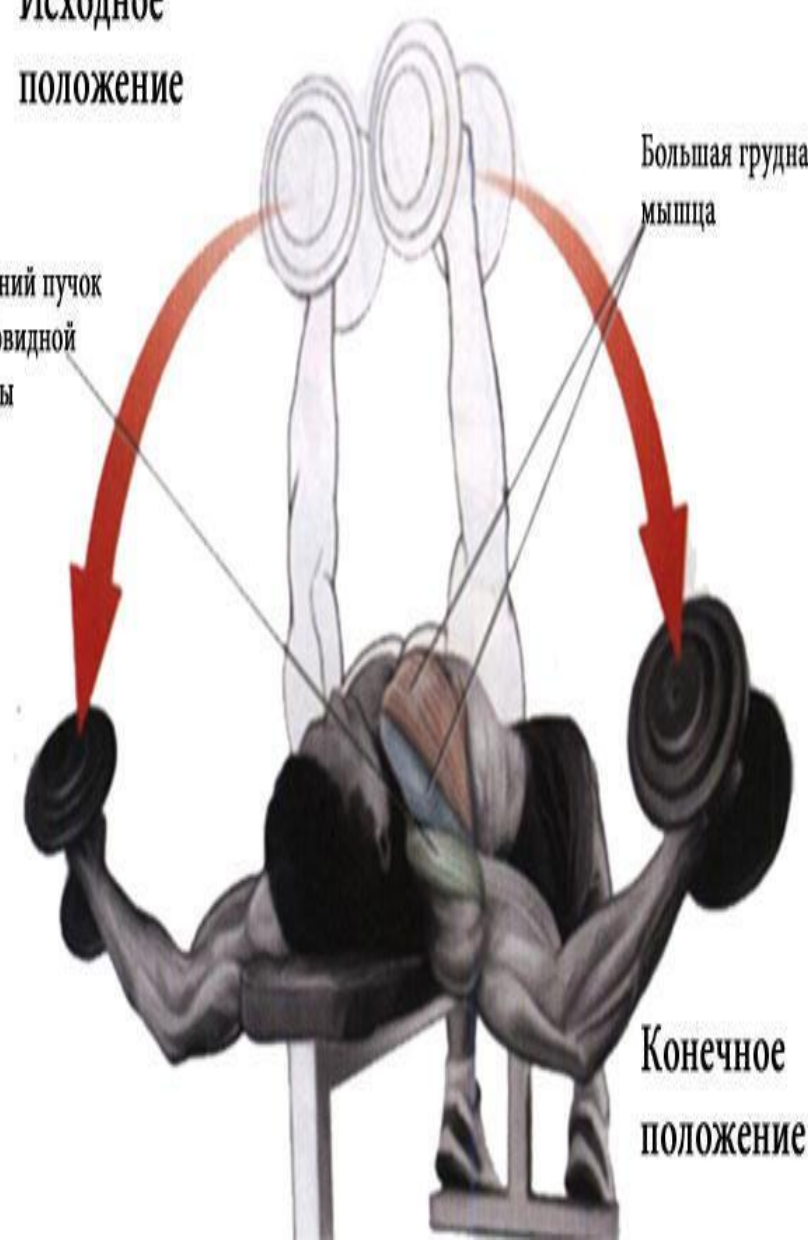
**ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ**  
Трапециевидная мышца

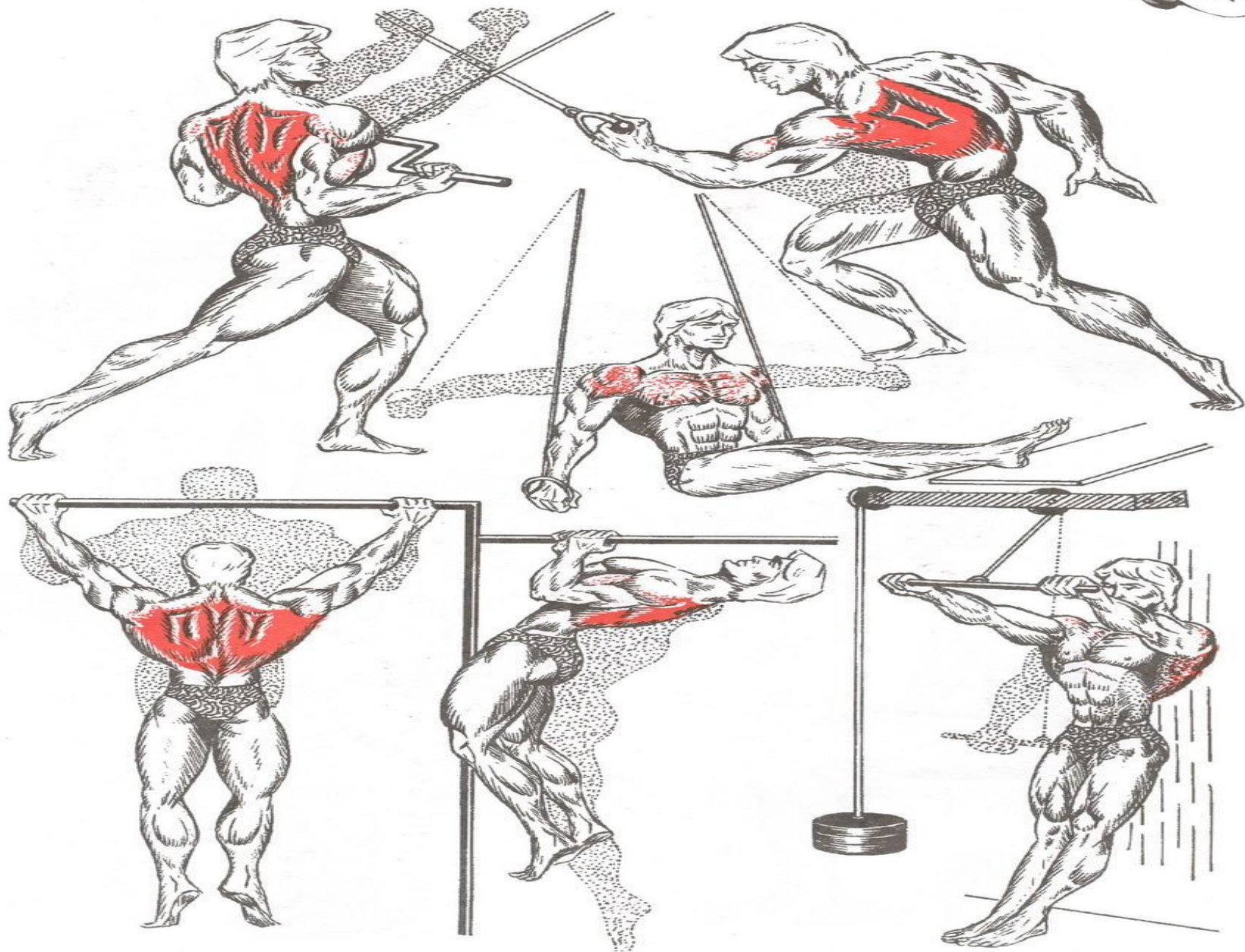


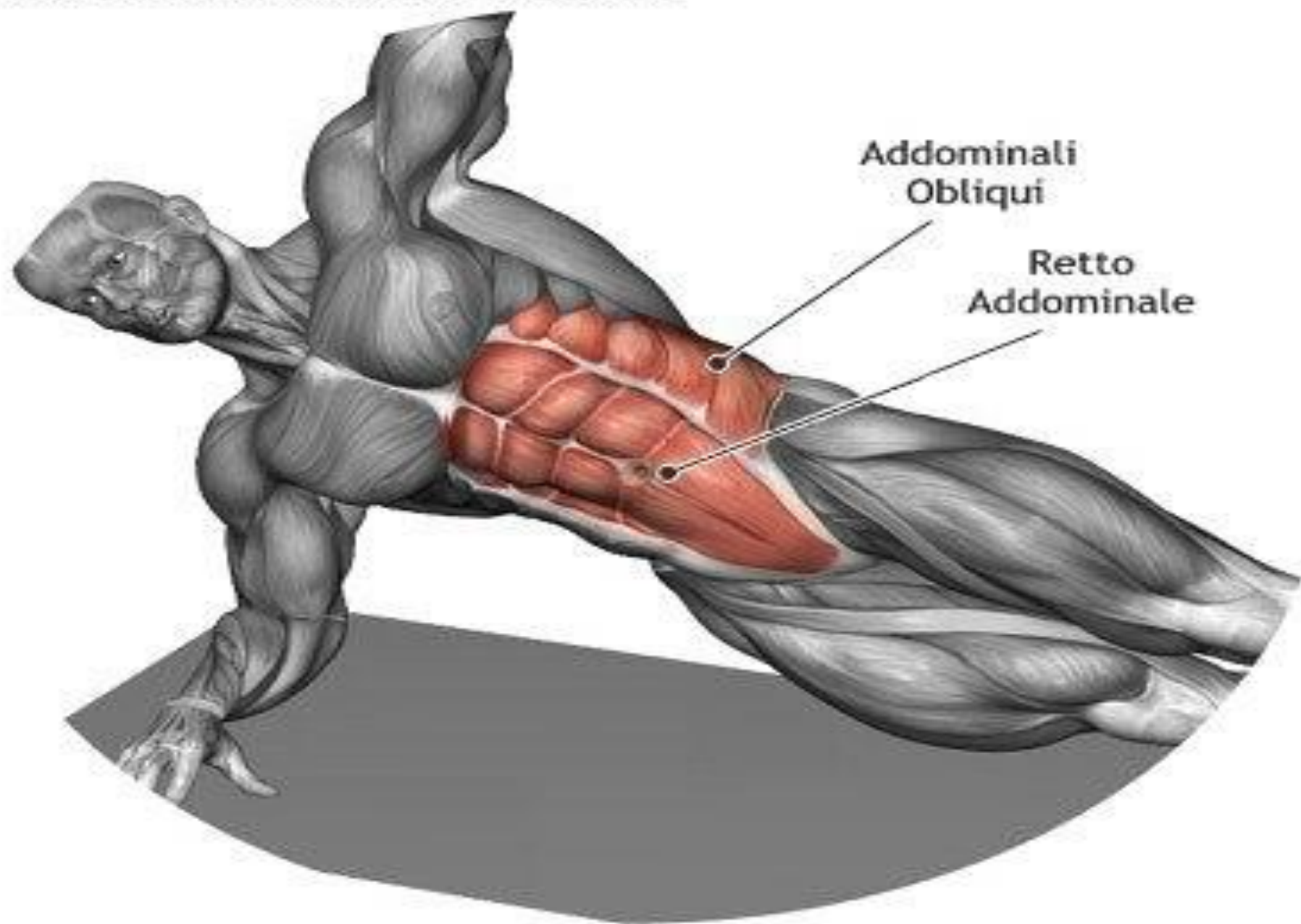
Исходное положение

Передний пучок дельтовидной мышцы

Большая грудная мышца







Addominali  
Obliqui

Retto  
Addominale

■ Muscoli principali    ■ Muscoli secondari    ■ Muscoli accessori

Разгибатели  
позвоночника

Широчайшая

Трапеции

Малая круглая

Дельты

Большая ягодичная

Длинная головка бицепса бедра

Короткая головка бб

Полусухожильная

Полуперепончатая

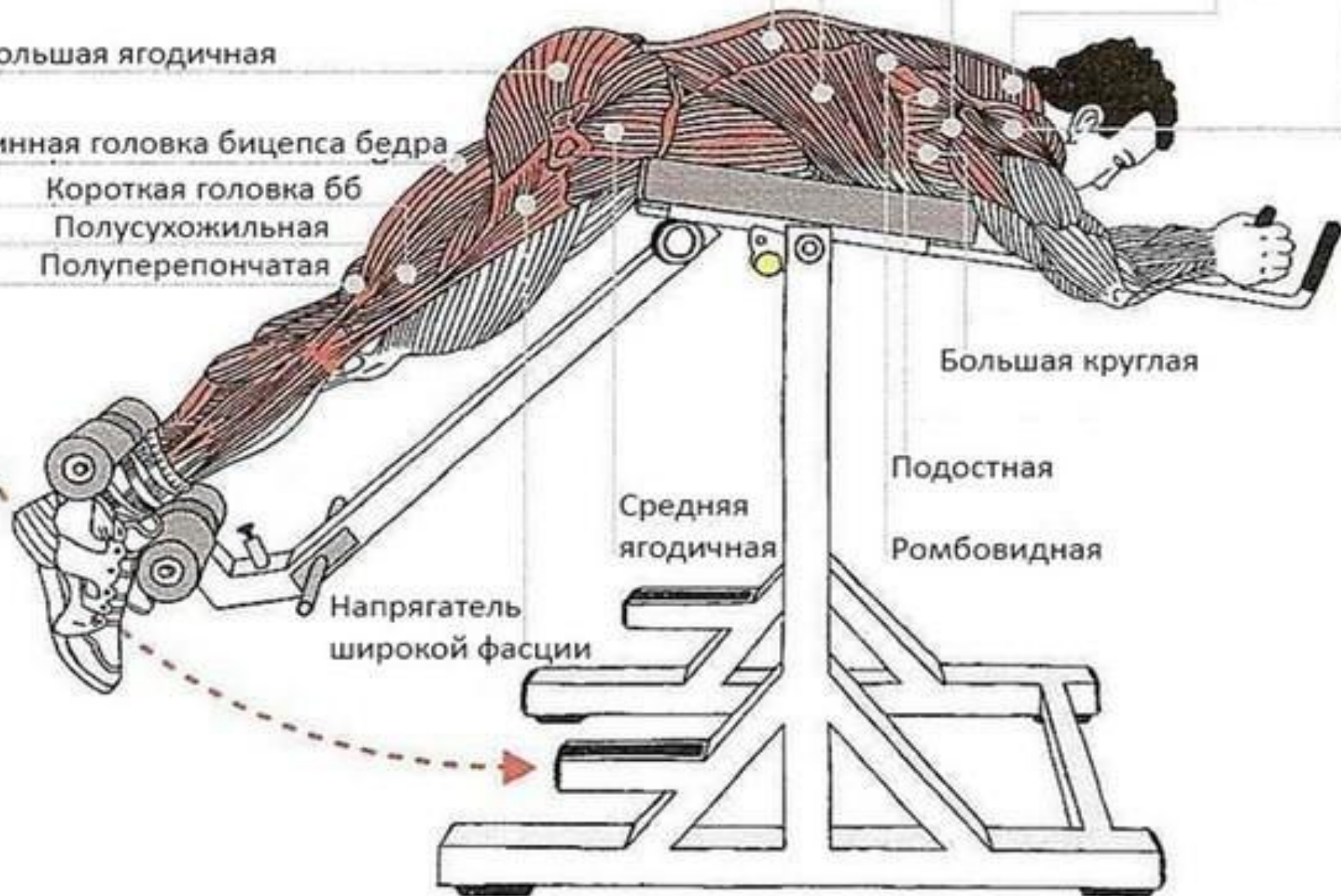
Большая круглая

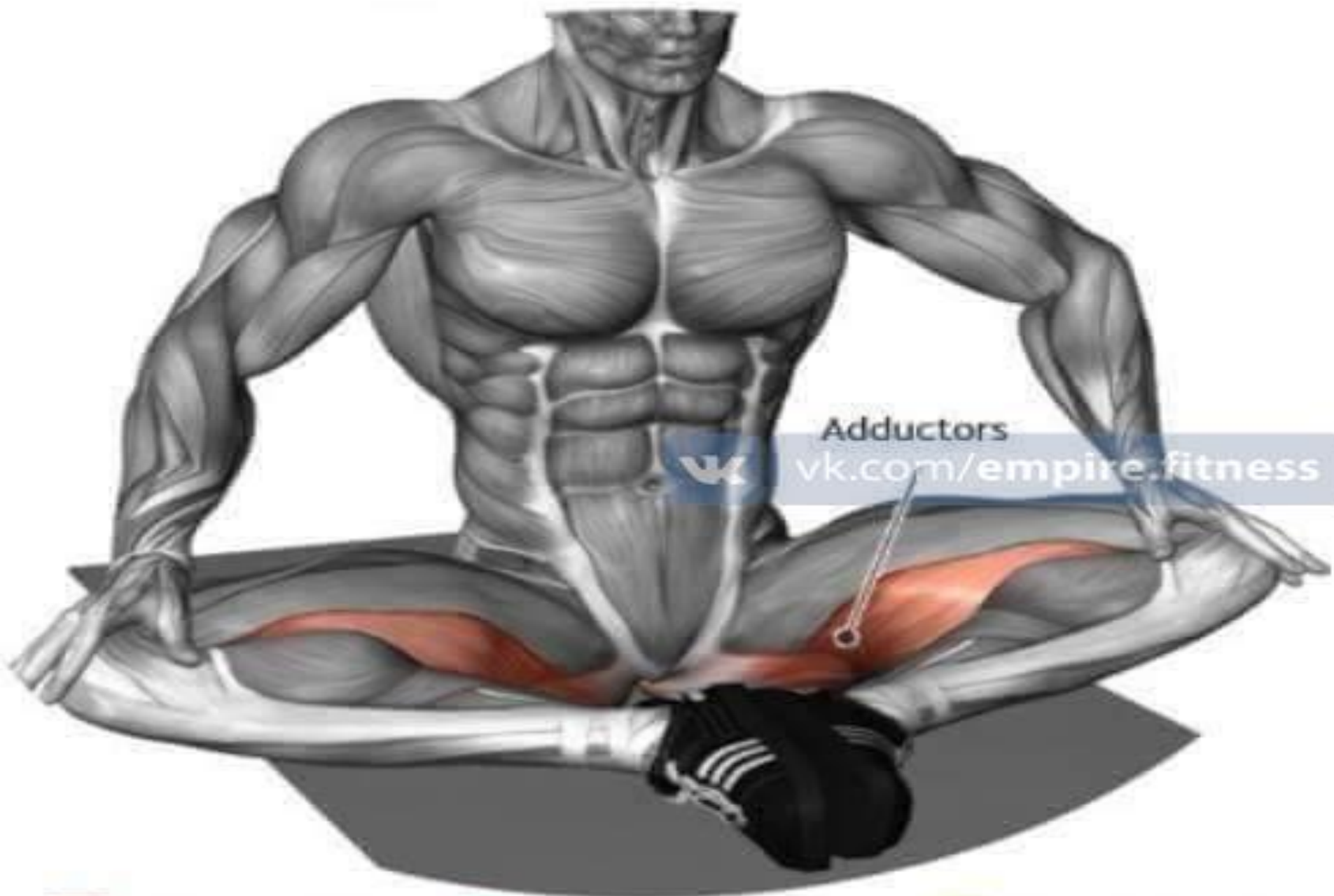
Подостная

Средняя  
ягодичная

Ромбовидная

Напрягатель  
широкой фасции





Adductors

vk.com/empire.fitness

■ Main muscles

■ Secondary muscles

■ Other muscles

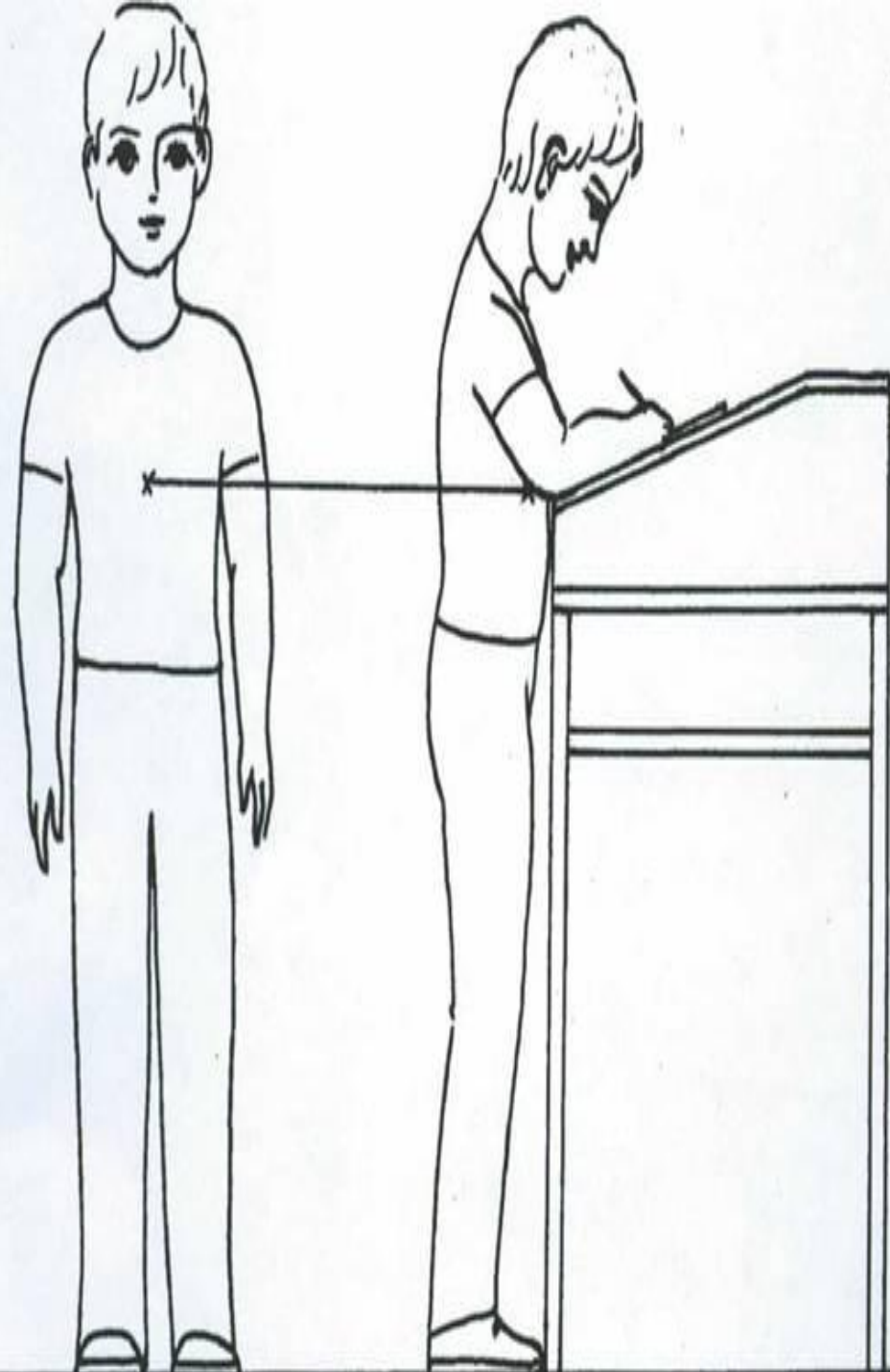






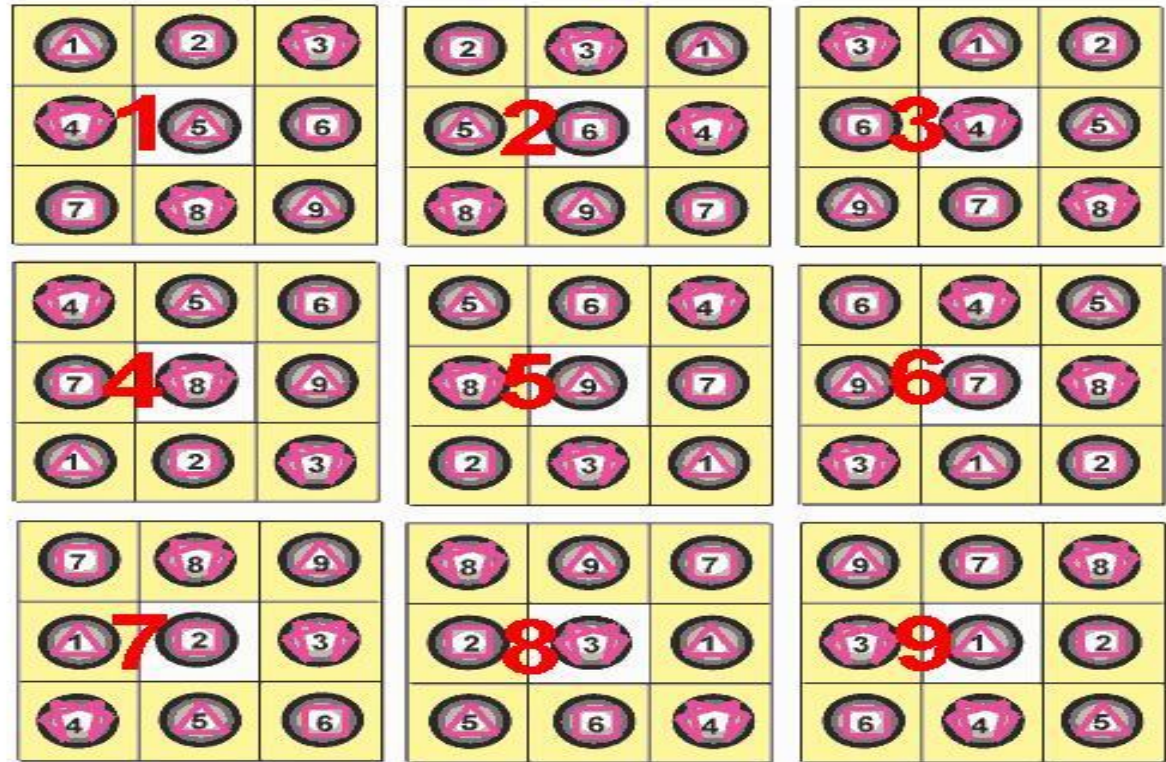
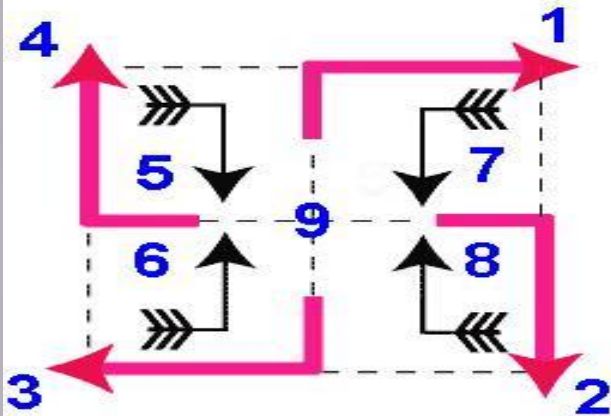
# Для чего нужна конторка?

- Фундаментальная роль осанки (телесная вертикаль: прямохождение и прямостояние).
- Малоподвижный образ жизни современного человека.
- Возникновение болезней цивилизации: зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и опорной систем, урологических заболеваний у мужчин, гинекологических заболеваний у женщин и др.
- Фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении тяжелой соматической патологии 20 столетия.





# Мега Цикл ЗдОрОвья



1. ФизическИЕ УпРажнЕНИЯ
2. ПИТаНИЕ
3. ГОЛОДАНИЯ
4. ЗАКАЛИВАНИЯ
5. ДЫХАНИЕ
6. МЫСЛЬ И СЛОВО
7. ДЕЙСТВИЯ (ПОИСК)
8. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (АНАЛИЗ И СИНТЕЗ)
9. СИГМИРОВАНИЕ (РЕЗУЛЬТАТ ИСТИНА)

# Техника безопасности выполнения упражнений для Оздоровления

- ▣ Нет прямых линий в коленях и локтях
- ▣ Дожимы и Дотягивания веса делается прогибами лопаток и декольте
- ▣ Устойчивое положение ног = ширина плеч
- ▣ 9 упражнений за тренинг
- ▣ Повторение 9-12 и 15-25 раз = зависит от нагрузки
- ▣ Отдых 15-45 сек. = зависит от нагрузки
- ▣ Жим: выдох от себя; Вдох: выдох к себе  
Женское = 1:1 Мужское = 1:2
- ▣ Работа: выдох короткий; Отдых: выдох длинный
- ▣ Пресс: не более 15 раз в подходе – на 8-10 раз должно быть состояние «невозможности» + втягивание
- ▣ Пить воду: за тренинг 1-1,5 л.
- ▣ Приём пищи в течении 30-45 мин. после тренинга  
белковую пищу



## Техника безопасности выполнения упражнений для оздоровления

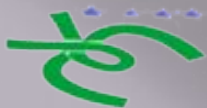
1. Нет прямых линий в коленях и локтях
2. Дожимы и Дотягивания веса делается прогибами лопаток и декольте
3. Устойчивое положение ног = ширина плеч
4. 9 упражнений за тренинг
5. Повторение 9-12 и 15-25 раз = зависит от нагрузки
6. Отдых 15-45 сек. = зависит от нагрузки
7. Жим: выдох от себя; Вдох: выдох к себе Женское = 1:1 Мужское = 1:2
8. Работа: выдох короткий; Отдых: выдох длинный
9. Пресс: не более 15 раз в подходе - на 8-10 раз должно быть состояние «невозможности» + втягивание
10. Пить воду: за тренинг 1-1,5 л.
11. Приём пищи в течении 30-45 мин. после тренинга белковую пищу





## Личная гигиена и общая санитария

1. Не принимайте пищу за 3 часа до тренинга
2. Не пользуйтесь чрезмерно парфюмерией
3. Очищайте носоглотку в урну
4. Убирайте мусор в урну
5. Устанавливайте не громкое звучания аудиоаппаратуры
6. Следите за состоянием чистоты своего тела =  
имейте специальное полотенца:
  - 8.1. для покрывания скамеек, стульев и пола
  - 8.2. вытирания пота во время тренинга
  - 8.3. вытирания посл душа
7. Очищайте нос и рот в урны



бес-мерсная практика и теория в " тренировках " -  
 приводит и закрепляет наско-маснию в физическом теле

фанасичная практика " тренировок " меняет функции мозга –  
 он постепенно увеличивает запросы объёма  
 адреналина-тестостерона *цмкют лемлет*

*адрѣхалелѣ-тѣ(тѣ)тѣрѣѣ*

*Пѣрѣлелѣ ѣрѣрѣѣѣ* - бес-мыслено и бес-мерсно не совер<sub>\*</sub>ают ся

бес-управ-ление

приводит к наско-маснии-колесному праву-банситизму и  
 закрепляет " то " во всём

*Пѣрѣлелѣ ѣрѣрѣѣѣ* - бес-мыслено и бес-мерсно не совер<sub>\*</sub>аются

