

НАУКА ДВИЖЕНИЯ. ПРАКТИКА ТРЕНЕРА

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

ПОНИМАЙ
АНАЛИЗИРУЙ
ПРИМЕНЯЙ



СУСТАВЫ
И ИХ ДВИЖЕНИЯ



МЫШЦЫ
И ИХ ФУНКЦИИ



РЫЧАГИ
И МОМЕНТЫ СИЛ



АНАЛИЗ
УПРАЖНЕНИЙ

ОТ ТЕОРИИ
К ПРАКТИКЕ

НАУЧНЫЙ ПОДХОД
К ЭФФЕКТИВНЫМ
ТРЕНИРОВКАМ

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



Руслан Мусиев
Биомеханика фитнес-
тренера Научно-практическое
руководство по анализу
движений человека

*<https://litres.ru/74216062>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Биомеханика — одна из ключевых дисциплин в работе современного фитнес-тренера. Понимание законов движения позволяет не просто показывать упражнения, а анализировать технику, выявлять ошибки, повышать эффективность тренировок и снижать риск травм.

Эта книга представляет собой научно-практическое руководство по биомеханике для фитнес-тренеров, студентов спортивных специальностей и всех, кто хочет глубже понять, как движется человеческое тело. В ней простым и понятным языком рассматриваются основы биомеханики, работа суставов и мышц, анализ движений, а также практическое применение этих знаний в тренерской деятельности.

Материал основан на современных научных данных и дополнен примерами, практическими заданиями и вопросами

для самопроверки. Книга поможет научиться видеть движение как единую систему и принимать обоснованные решения при построении безопасных и эффективных тренировок.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Руслан Мусиев

Биомеханика фитнес- тренера Научно- практическое руководство по анализу движений человека

ВВЕДЕНИЕ

Каждый день в тренажёрном зале можно наблюдать одну и ту же картину. Два человека выполняют одинаковое упражнение, используя одинаковый вес, но результат оказывается совершенно разным. Один уверенно контролирует движение, чувствует работу целевых мышц и выполняет упражнение без дискомфорта. Другой теряет равновесие, компенсирует движение за счёт других мышечных групп, испытывает неприятные ощущения в суставах или не может понять, почему упражнение «не работает».

Почему так происходит?

Ответить на этот вопрос только знаниями анатомии

невозможно. Недостаточно знать названия мышц, места их начала и прикрепления или функции отдельных суставов. Необходимо понимать, каким образом все структуры организма взаимодействуют между собой во время движения. Именно этим занимается биомеханика.

Биомеханика изучает механические закономерности движения человека. Она объясняет, как мышцы создают силу, каким образом движутся кости относительно суставов, почему изменяется нагрузка в различных участках амплитуды и какие факторы влияют на эффективность и безопасность выполнения упражнения. Иными словами, биомеханика позволяет увидеть за каждым движением систему физических и биологических процессов, которые невозможно заметить невооружённым глазом.

Для фитнес-тренера эти знания имеют практическое значение. Они помогают не только исправлять технику упражнений, но и понимать причины возникающих ошибок. Тренер перестаёт действовать по шаблону и начинает анализировать каждое движение с учётом индивидуальных особенностей клиента. Именно это отличает специалиста, который механически повторяет рекомендации, от профессионала, способного принимать обоснованные решения.

Следует понимать, что идеальной техники, одинаковой для всех людей, не существует. Каждый человек отличается пропорциями тела, длиной конечностей, строением суставов, уровнем подвижности, силовыми возможностями и дви-

гательным опытом. Упражнение, которое отлично подходит одному человеку, может оказаться неэффективным или даже небезопасным для другого. Поэтому задача тренера заключается не в поиске универсальной техники, а в понимании принципов, по которым строится движение.

Основная цель этой книги — сформировать биомеханическое мышление. После её изучения читатель сможет анализировать любое упражнение не по принципу «так принято выполнять», а с позиции механики движения. Такой подход позволит осознанно изменять технику упражнений, грамотно подбирать нагрузку, понимать причины возникновения ошибок и эффективнее решать задачи, стоящие перед тренером.

Материал книги построен по принципу последовательно-го усложнения. Сначала рассматриваются фундаментальные основы биомеханики: механика движения, работа суставов и мышц, рычажные системы организма, действие внутренних и внешних сил. Затем изучаются отдельные регионы тела, особенности их строения и функции, после чего полученные знания объединяются в анализ сложных движений и упражнений, используемых в фитнес-практике.

Эта книга не требует глубоких знаний физики, медицины или спортивной науки. Все понятия объясняются последовательно, простым языком и сопровождаются примерами из практики. Однако простота изложения не означает упрощения материала. Каждая тема основана на современных науч-

ных представлениях о движении человека и ориентирована на практическое применение в работе фитнес-тренера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.