



АНАТОМИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

50 упражнений для зала и дома

ОРЛОВ СЕРГЕЙ
ВИКТОРОВИЧ



Сергей Орлов

Анатомия силовых упражнений

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Анатомия силовых упражнений / С. В. Орлов — «Автор», 2026

«Анатомия силовых упражнений» — практическое руководство для тех, кто хочет тренироваться осознанно и уверенно. Тренер Сергей Викторович Орлов разбирает 50 упражнений для зала и дома: показывает положения тела, объясняет работу мышц и даёт понятные шаги выполнения. В каждой карточке вы найдёте типичные ошибки, варианты упражнения и рекомендации по выбору подходящей нагрузки. В конце книги — четыре готовые программы для разных условий и графиков тренировок. Книга поможет новичку освоить базовые движения, а тем, кто уже тренируется, — внимательнее посмотреть на свою технику.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Содержание	6
Введение	7
Основы анатомии и биомеханики	8
01. Жим штанги лёжа	9
02. Жим гантелей лёжа	10
03. Жим гантелей на наклонной скамье	11
04. Сведение рук в кроссовере	13
05. Отжимания от пола	14
06. Отжимания на брусьях с акцентом на грудь	16
07. Подтягивания	18
08. Тяга верхнего блока	20
09. Тяга штанги в наклоне	21
10. Тяга гантели одной рукой	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сергей Орлов

Анатомия силовых упражнений

Глава

Анатомия силовых упражнений

Содержание

Введение
Основы анатомии и биомеханики
Грудь упражнения 1–6
Спина упражнения 7–13
Плечи упражнения 14–19
Руки упражнения 20–26
Ноги и ягодицы упражнения 27–38
Кор и стабилизаторы упражнения 39–50
Готовые программы
Заключение и источники

Введение

Эта книга помогает новичку понять, какое движение выполняет тело, какие мышцы создают усилие и как подобрать доступный вариант упражнения дома или в зале. Название мышцы не заменяет технику: нагрузка зависит от положения суставов, амплитуды, веса и контроля.

Как пользоваться. Сначала прочитайте главу 1. Затем выберите программу в главе 8 и откройте карточки соответствующих упражнений. Выполняйте движения с лёгкой нагрузкой, пока не сможете повторять их одинаково и без необычной боли. Красное выделение на иллюстрации помогает найти некоторые поверхностные мышцы, но не измеряет их нагрузку.

Безопасность. Мышечное усилие и усталость возможны; резкая боль, головокружение, боль в груди, внезапная слабость или онемение требуют остановки занятия. При травме, стойкой боли, после операции или при заболевании, влияющем на нагрузку, нужна индивидуальная оценка специалиста. Текст не заменяет медицинскую помощь.

Описанная техника служит отправной точкой. Длина конечностей, подвижность и оборудование у людей различаются. Подбирайте стойку, хват и доступную амплитуду, в которой сохраняются контроль и переносимость.

Основы анатомии и биомеханики

Мышца, сухожилие, связка. Скелетная мышца создаёт усилие; сухожилие соединяет её с костью. Связка соединяет кости и помогает ограничивать движение сустава. В упражнении обычно участвует не одна мышца: целевая создаёт основной эффект, синергисты помогают движению, стабилизаторы контролируют части тела.

Суставы и движения. Сгибание уменьшает угол между сегментами, разгибание увеличивает его. Отведение уводит часть тела от средней линии, приведение приближает. Вращение меняет ориентацию кости вокруг оси. Эти слова описывают движение относительно анатомического положения, а не «хорошую» или «плохую» технику.

Плоскости. Сагиттальная делит тело на левую и правую части (пример: сгибание локтя). Фронтальная делит на переднюю и заднюю (подъём руки в сторону). Поперечная делит на верх и низ (поворот туловища). Реальные упражнения часто сочетают несколько плоскостей.

Фазы мышечной работы. При концентрической работе мышца укорачивается, при эксцентрической создаёт усилие во время удлинения, при изометрической удерживает положение без заметного движения. Подъём и опускание снаряда одинаково требуют контроля.

Амплитуда и момент силы. Длина рычага и направление внешней силы меняют требование к суставам по ходу движения. Поэтому трудная точка может находиться посередине, внизу или наверху. Не стремитесь к максимальной амплитуде ценой боли или потери положения.

Дыхание. Для обычных умеренных подходов удобно выдыхать на усилия и вдыхать при возвращении. Не задерживайте дыхание надолго, особенно если есть проблемы с давлением. Техника дыхания для тяжёлых попыток требует индивидуального обучения.

Порядок обучения. 1) Освойте положение и траекторию без значительного веса. 2) Выберите диапазон, который контролируете. 3) Делайте повторения без рывков. 4) Добавляйте нагрузку малыми шагами, сохраняя качество движения.

Глава 2. Грудь

01. Жим штанги лёжа

Barbell Bench Press



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus); трёхглавая мышца плеча (m. triceps brachii).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы живота.

В движении: Большая грудная приводит плечо, трицепс разгибает локоть. Лопатки на скамье, а предплечья внизу близки к вертикали.

Инвентарь: штанга, скамья, стойки.

Типичные ошибки: отрыв таза; чрезмерно разведённые локти; удар грифом о грудь.

Как выполнить

1. Лягте так, чтобы глаза находились примерно под грифом; стопы устойчиво на полу.
2. Сведите и слегка опустите лопатки; снимите гриф над плечами.
3. Опускайте гриф к нижней части груди, предплечья держите близко к вертикали.
4. Выжмите вверх, сохраняя контакт ягодиц со скамьёй.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: пустой гриф или тренажёр. Сложнее: рабочий вес с контролем. Дома: отжимания.

Важно: Тяжёлый подход выполняйте со страхующим или ограничителями; при боли в плече уменьшите амплитуду и смените вариант.

02. Жим гантелей лёжа

Dumbbell Bench Press



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus); трёхглавая мышца плеча (m. triceps brachii).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы живота.

В движении: Обе руки отдельно ведут гантели; грудная, передняя дельта и трицепс создают жим. Удобный хват помогает удержать плечи.

Инвентарь: гантели, скамья.

Типичные ошибки: потеря контроля внизу; прогиб с отрывом таза; столкновение гантелей.

Как выполнить

1. Сядьте с гантелями на бёдрах, затем осторожно лягте.
2. Поставьте стопы и расположите гантели по сторонам груди.
3. Опустите локти в удобной плоскости без чрезмерного растяжения плеча.
4. Выжмите гантели вверх и над плечами, не сталкивая их.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: малый вес. Сложнее: больший вес без потери траектории. Дома: жим на полу.

Важно: Для выхода из упражнения верните гантели на бёдра; при нестабильности плеча используйте нейтральный хват.

03. Жим гантелей на наклонной скамье

Incline Dumbbell Press



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца, преимущественно ключичная часть (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus); трёхглавая мышца плеча (m. triceps brachii).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы корпуса.

В движении: Наклон увеличивает вклад ключичной части грудной и передней дельты. Начните с 15–30 градусов и выберите комфортный угол.

Инвентарь: гантели, наклонная скамья.

Типичные ошибки: слишком крутой наклон; чрезмерный прогиб; рывок вниз.

Как выполнить

1. Выставьте умеренный наклон скамьи около 15–30 градусов.

2. Прижмите верх спины к опоре и поставьте стопы.

3. Опускайте гантели к верхней части груди под контролем.

4. Выжмите вверх без выталкивания плеч к ушам.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: меньше угол и вес. Сложнее: постепенная прибавка веса. Дома: отжимания с ногами на низкой опоре.

Важно: При раздражении плеча уменьшите наклон, выберите нейтральный хват и удобную амплитуду.

04. Сведение рук в кроссовере

Cable Fly



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы живота.

В движении: Грудная приводит плечи перед туловищем, а локти почти сохраняют угол. Сильное сгибание локтей превращает сведение в жим.

Инвентарь: кроссовер.

Типичные ошибки: сильное сгибание локтей; рывок корпусом; чрезмерный уход рук назад.

Как выполнить

1. Установите рукояти симметрично и встаньте в устойчивый выпад.
2. Слегка согните локти и сохраняйте этот угол.
3. Проводите плечи к средней линии, ведя кисти по широкой дуге.
4. Медленно вернитесь до переносимого растяжения груди.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: малый вес. Сложнее: больший контроль и диапазон. Дома: сведение с резинкой.

Важно: Не заводите плечо в болезненное положение за туловище.

05. Отжимания от пола

Push-Up



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus); трёхглавая мышца плеча (m. triceps brachii).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы живота.

В движении: Грудная и трицепс выпрямляют руки, мышцы живота удерживают корпус. Лопатки движутся по грудной клетке.

Инвентарь: вес тела.

Типичные ошибки: провисание поясницы; разведение локтей строго в стороны; запрокидывание головы.

Как выполнить

1. Поставьте ладони чуть шире плеч, вытяните тело в линию.

2. Напрягите живот и ягодицы, распределите вес по ладоням.

3. Сгибая локти, опустите грудь к полу в комфортной глубине.

4. Оттолкнитесь и полностью контролируйте положение корпуса.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: руки на высокой опоре. Сложнее: медленный темп или дополнительный вес. Дома: базовая версия.

Важно: При боли в запястьях используйте упоры или кулаки; выбирайте высоту опоры под силу.

06. Отжимания на брусьях с акцентом на грудь

Chest Dip



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: большая грудная мышца (m. pectoralis major).

Помогают: передняя часть дельтовидной мышцы (m. deltoideus); трёхглавая мышца плеча (m. triceps brachii).

Стабилизируют: передняя зубчатая мышца (m. serratus anterior); мышцы живота.

В движении: Наклон вперёд усиливает работу грудной при подъёме на брусьях. Глубину опускания ограничивает контроль плеча.

Инвентарь: брусья.

Типичные ошибки: провал в нижней точке; рывок; слишком глубокая амплитуда.

Как выполнить

1. Возьмитесь за брусья и зафиксируйте плечевой пояс.
2. Слегка наклоните туловище вперёд и согните ноги.
3. Плавное опуститесь, сгибая локти, только до удобной глубины.
4. Выжмите тело вверх без резкого провала в плечах.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: гравитрон. Сложнее: дополнительный вес. Дома: отжимания.

Важно: При дискомфорте в передней части плеча замените упражнение жимом или отжиманиями.

Глава 3. Спина

07. Подтягивания

Pull-Up



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: широчайшая мышца спины (m. latissimus dorsi).

Помогают: большая круглая мышца (m. teres major); плечевая мышца (m. brachialis); двуглавая мышца плеча (m. biceps brachii).

Стабилизируют: трапецевидная мышца (m. trapezius); ромбовидные мышцы (mm. rhomboidei); мышцы корпуса.

В движении: Широчайшая перемещает плечо к корпусу; сгибатели локтя помогают поднять тело. Лопатки свободно поворачиваются.

Инвентарь: турник.

Типичные ошибки: раскачивание; рывок подбородком; неполная контролируемая амплитуда.

Как выполнить

1. Возьмитесь за перекладину удобным прямым хватом.
2. Начните из контролируемого виса, не раскачиваясь.
3. Тяните локти вниз к туловищу и поднимайте грудную клетку.
4. Опускайтесь плавно, возвращая руки к полной переносимой длине.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: гравитрон или резинка. Сложнее: отягощение. Дома: тяга резинки сверху.

Важно: При боли в плече избегайте болезненного крайнего вися; подберите хват и диапазон.

08. Тяга верхнего блока

Lat Pulldown



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: широчайшая мышца спины (m. latissimus dorsi).

Помогают: большая круглая мышца (m. teres major); плечевая мышца (m. brachialis); двуглавая мышца плеча (m. biceps brachii).

Стабилизируют: трапецевидная мышца (m. trapezius); ромбовидные мышцы (mm. rhomboidei); мышцы корпуса.

В движении: Локти идут вниз, а рукоять приходит перед лицом к верхней груди. Широчайшая и сгибатели локтя создают тягу.

Инвентарь: верхний блок.

Типичные ошибки: тяга за голову; отклонение всего корпуса; рывок руками.

Как выполнить

1. Зафиксируйте бёдра под валиками и возьмите рукоять удобным хватом.
2. Слегка отклоните туловище назад, сохраняя устойчивость.
3. Тяните локти вниз, опуская рукоять к верхней части груди.
4. Плавное отпустите рукоять вверх без подъёма корпуса.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: меньше вес. Сложнее: пауза у груди. Дома: тяга резинки сверху.

Важно: Ограничьте амплитуду при боли в плечевом суставе.

09. Тяга штанги в наклоне

Barbell Bent-Over Row



Исходное и конечное положения одного варианта. Красным показана область работающих поверхностных мышц.

Движение и мышцы

Целевые: трапециевидная мышца, средние и нижние пучки (*m. trapezius*); ромбовидные мышцы (*mm. rhomboidei*).

Помогают: широчайшая мышца спины (*m. latissimus dorsi*); задняя часть дельтовидной мышцы (*m. deltoideus*); сгибатели локтя.

Стабилизируют: разгибатели позвоночника (*m. erector spinae*); мышцы живота.

В движении: Плечи и лопатки тянут гриф к туловищу. Разгибатели спины удерживают наклон, а не подбрасывают вес.

Инвентарь: штанга.

Типичные ошибки: подброс корпусом; округление спины под большой нагрузкой; подтягивание плеч к ушам.

Как выполнить

1. Поставьте стопы устойчиво и возьмите гриф.
2. Согните тазобедренные суставы и немного колени; держите корпус наклонённым.
3. Тяните гриф к низу рёбер, направляя локти назад.
4. Опустите штангу, не теряя положения туловища.

Дыхание: Выдох на усилии, вдох при возвращении; не задерживайте дыхание надолго.

Варианты: Легче: тяга с опорой груди. Сложнее: постепенный рост веса. Дома: тяга гантелей в наклоне.

Важно: Если удержание наклона вызывает боль в спине, используйте тягу с опорой.

10. Тяга гантели одной рукой

One-Arm Dumbbell Row

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.