

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 *B. Штейнбах*

Художник *Е. Ильин*

Компьютерная верстка *C. 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	24
---------------------------------	-----------

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	44
-------------------------------------	-----------

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. Подъём 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