

БОДИБИЛДИНГ

СИЛОВЫЕ упражнения И ПЛАНЫ тренировок



Эта книга станет вашим персональным наставником! Автор, консультант журнала *Men's Health* и профессиональный тренер по фитнесу, делится многолетним опытом, как заметно улучшить свою физическую форму!

Практические рекомендации помогут добиться видимых результатов и, что немаловажно, без всякого риска для здоровья. Готовые программы тренировок для любого уровня подготовки, силовые и кардиоупражнения, упражнения на растяжку, гибкость, координацию и другие, снабженные подробными инструкциями и фотографиями, советы по питанию и режиму нагрузок — здесь есть все, чтобы достичь поставленной цели независимо от возраста и занятости!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2976-6



9 785991 02976 6

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7718-5



9 789661 47718 5



РЭЙ КЛЕРК

СИЛОВЫЕ упражнения И ПЛАНЫ тренировок

БОДИБИЛДИНГ

РЭЙ КЛЕРК

БОДИБИЛДИНГ

От консультанта журнала *Men's Health*

СИЛОВЫЕ упражнения И ПЛАНЫ тренировок

Ваш
персональный
тренер



Программы разной сложности
для любого уровня подготовки



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

РЭЙ КЛЕРК

БОДИБИЛДИНГ

От консультанта журнала
Men's Health

Ваш
персональный
тренер

СИЛОВЫЕ упражнения И ПЛАНЫ тренировок

Программы разной сложности
для любого уровня подготовки

ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2014  КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



УДК 796.015
ББК 75.6
К48



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Переведено по изданию:

Klerck R. Body Trainer for Men / Ray Klerck. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2014. — 296 p.

Фотографии: *Грэг Смит*

Перевод с английского *Аниты Луис*

Дизайнер обложки *Олег Панченко*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

КЛЕРК Рей
Бодібілдинг.
Силові вправи та плани тренувань
(російською мовою)

КЛЕРК Рэй
Бодибилдинг.
Силовые упражнения и планы тренировок

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *А. М. Семененко*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. В. Сікачина*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *А. М. Семененко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Н. В. Сикачина*

Підписано до друку 25.07.2014.
Формат 84x108/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 30,24
Наклад 8000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 25.07.2014.
Формат 84x108/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 30,24
Тираж 8000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-7718-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2976-6 (Россия)
ISBN 978-1-4504-1970-3 (англ.)

© Ray Klerck, 2014
© Shutterstock.com / Daniel_Dash, обложка, 2014
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

Содержание

Предисловие.....7

1 Начнем сначала11

2 Как правильно питаться.....23

3 Работа с отдельными зонами.....45

4 Расслабление и растяжка125

5 Общий набор мышечной массы для начинающих.....135

6 Общий набор мышечной массы
для атлетов среднего уровня.....139



7 Общий набор мышц для продвинутого атлета.....147

8 Малая программа похудения.....159

9 Большая программа похудения.....185

10 Тренировка для занятого мужчины.....203

11 Тренировки двойного назначения.....209

12 Спортивные тренировки.....231

Ссылки285

Об авторе288



Предисловие

В наше время все происходит мгновенно. Рутинные дела, раньше отнимавшие дни или годы, теперь делаются за секунды. Люди ждут немедленных результатов в любой области жизни. Надавил на педаль — поехал быстрее. Проглотил таблетку — выздоровел. Нажал *accept* — приобрел друга. Мгновенные результаты.

Но некоторые более значительные задачи жизни — например, как выглядеть потрясающе — не решаются так быстро и просто. Чтобы изменить твой метаболизм, объем мышц и физические кондиции, требуется время. Так что, пожалуйста, уйми порыв пролистать эту книгу в поиске волшебных рецептов или мгновенных средств, которые изменят твоё тело уже завтра. Да, конечно, множество снадобий из серии «фитнес в таблетках» обещают превратить хлюпиков в атлетов в мгновение ока, но негативные последствия такого быстрого роста мышц или похудения перевешивают любые реальные и устойчивые преимущества.

К счастью, существует решение намного лучше, и ты держишь его в руках. Эта книга — квинт-эссенция многолетнего опыта. Она поможет тебе добиться конкретных результатов за минимальное время и без всякого риска для здоровья. Тщательно разработанные программы, выполнение которых заметно улучшит твою физическую форму, основаны на последних достижениях науки. Эти программы легки для понимания, но дают мощные результаты, быстрые и долгосрочные.

Если ты взял отпуск, чтобы отдохнуть от регулярных тренировок и правильного питания (или никогда этим не занимался) — парень, эта книга для тебя. Автор этих слов понимает, что тырываешься между работой, семейными и просто дружескими обязанностями. Он понимает, что в твоей жизни достаточно занятий, которые не позволяют тебе посвящать большую часть дня здоровью и улучшению физической формы. Автор знает, что ты вряд ли в восторге от групповых занятий в стиле лагеря для новобранцев или от постоянно рывкающего на тебя персонального тренера. Он в курсе, что, как бы ни старалась тебя в этом убедить реклама, это не единствен-

ные способы создать тело, которым ты сможешь гордиться.

Уже потому, что ты читаешь это, ясно, что ты готов нести ответственность за все в своей жизни. Тебя не тянет стать массовым продуктом, производимым сетями гламурных фитнес-клубов. Ты не хочешь тратить время попусту, поскольку ценишь его достаточно высоко. Эта книга предназначена именно для тебя, парня, стремящегося достичь неограниченных результатов в ограниченное время. Именно здесь ты найдешь надежные долгосрочные фитнес-стратегии, которые никогда не попадут ни в последний выпуск журнала по фитнесу, ни в бесплатную колонку в Интернете. Поверь, я не раз и не два читал подобные статьи. Ты решил действовать, и это твой первый шаг.

Ты, очевидно, уже начал задаваться вопросами о своем здоровье и физической форме; возможно, тебе на них трудно ответить. Первый вопрос, скорее всего, будет не о тебе — он будет обо мне. Что такого я знаю, чего не знают другие специалисты или ты сам? Как специалист по фитнесу и питанию, писатель, консультант и персональный тренер, я выяснил, как лучше всего справляться с типичными проблемами мужчин, решивших изменить свое тело. Как энтузиаст, одержимый фитнесом, и бывшая модель с обложки журнала *Men's Health*, я накопил достаточно опыта и знаний по самым разным развивающим программам — от того, как подтянуть брюхо, до того, как стать ключевым игроком в команде. Эта редкая смесь опыта и науки была настолько хорошо принята мужчинами, читавшими мои работы в популярных мужских журналах, что мне захотелось предложить им всестороннее руководство по всем аспектам создания максимально красивого и здорового тела.

За девять лет работы главным фитнес-консультантом в *Men's Health* мне приходилось отвечать на сотни вопросов от самых разных мужчин, а также писать практически на все темы, касающиеся фитнеса. Это позволило мне понять сложности, с которыми мужики сталкиваются ежедневно, и я придумал, как, соединив

науку и практику, помочь им добиться желаемого наиболее легким путем. Я консультировал и тренировал множество парней с обложки *Men's Health* — обычных читателей и знаменитостей — и помогал им достичь формы мирового класса. Поскольку эти успехи были очевидны и убедительны, сейчас я ежемесячно пишу статьи для крупных журналов вроде *GQ*, *Fighters Only*, *Runner's World* и *Men's Fitness*. Мои наработки помогают человеку с улицы разобраться и правильно использовать результаты сложнейших научных исследований. И еще: я всегда придерживаюсь правила «Будешь носить понемногу — и гору перенесешь».

Но сейчас в последний раз речь шла о ком бы то ни было, кроме тебя самого; эта книга — путь, предназначенный лично для тебя. Как часто бывает, дорога, лежащая перед тобой, кажется непреодолимо длинной и скрывает много неизвестного. Чтобы тебя не слишком укачало, когда покинешь свою зону комфорта, предлагаю делать все по порядку, от простого к сложному.

Сначала я объясняю, почему тебе нужно тренироваться. Результаты, которые ты получишь, впечатлят тебя не меньше, чем набор игрушечных пистолетиков — твоего племянника, и быстро убедят тебя, что регулярно потеть так же важно, как и дышать. Кроме того, ты научишься точно и непредвзято оценивать себя. Да, ты уже наверняка оценил себя и теперь желаешь улучшить (похоже, тут кроется одна из причин, по которым ты все это читаешь). Из главы 1 ты узнаешь, как эти улучшения должны выглядеть. Ты проведешь несколько самостоятельных тестов, чтобы узнать, каков твой идеальный вес и насколько ты силен и вынослив. Тесты прояснят, чего ты стоишь и на что способен; на их основании можно будет ставить цели и определять, с какой скоростью ты мог бы прогрессировать.

Глава 1 также содержит описание процесса пошагового планирования, который даст тебе уверенное понимание, куда ты движешься и как награждать себя за преодоление каждой следующей ступени. Но знание того, где ты сейчас и куда идешь, еще не гарантирует, что ты так и рванешь вперед. Уговорить себя начать — дело очень непростое, и тебя придется немного подбодрить, чтобы ты все же сделал первый шаг. Чтобы помочь в этом, я включил несколько советов по мотивации и реальные истории таких же ребят, как ты, долго не решавшихся начать.

Глава 2 рассказывает о фабрике твоих мышц — кухне — и содержит основные правила того, как питаться, чтобы нарастить мышцы и сжечь жир, а также четкие планы диет, которые заметно улучшат твои результаты. До 70 % всех твоих достижений может быть связано с кухней. Сначала правильное питание, потом тренировки — этот принцип проповедуется в книге и постоянно подтверждается в реальной жизни.

Делая первые шаги по направлению к улучшению себя, не забудь задействовать глаза. Глава 3 — знакомство с важнейшими мышцами. Ты узнаешь, как и почему они растут, какие при этом могут возникать сложности и как заставить мышцы работать эффективно. Даже если ты думаешь, будто уже все об этом знаешь, все равно можешь обнаружить несколько советов, которые помогут тебе быстрее достичь цели, даже если эта цель — сбросить побольше жира, а вовсе не наращивать мышцы. Зная о своем внутреннем устройстве, ты сможешь приступить к разделу, посвященному сжиганию жира, с пониманием дела, и, таким образом, похудеть быстрее. Наконец, прежде чем перейти к упражнениям, тебе понадобится небольшой урок, посвященный растяжке. Глава 4 расскажет, как правильно отдыхать и восстанавливаться, чтобы не испытывать боли и скованности в мышцах, не таких уж редких в первые месяцы тренировок.

В главе 5 собраны планы тренировок для начинающих. Эти программы, направленные и на набор мышечной массы, и на сжигание жира, расписаны по неделям. Их выполнение постепенно приблизит тебя к тому, чтобы стать качком среднего уровня; можно сказать, к середине пути.

Закончив тренировки среднего уровня (глава 6), ты превратишься в мужчину, в целом довольного тем, что он видит в зеркале. Но ведь ты уже вошел во вкус совершенствования, не правда ли? В этой точке придется принимать решение: либо направить дальнейшие усилия на рост мышечной массы (глава 7), либо заняться сжиганием жира (главы 8 и 9). Это настоящее распутье. Увы, никакой, даже самый лучший тест не подскажет, какой путь выбрать. Это решение зависит исключительно от тебя и твоих предпочтений. Но, к счастью, любое решение не будет окончательным и бесповоротным и ты сможешь сменить курс в любой момент.

Если ты выберешь похудение, главы 8 и 9 ответят на самый частый вопрос о нем: как изба-

Предисловие

вителься от подкожного жира побыстрее? В этих главах систематизируются и обобщаются все основные методики сжигания жира, так что тебе станет ясно, с чем предстоит иметь дело. Там также разъясняется, как использовать все эти знания для составления программы тренировок. Если ты хочешь сбросить всего несколько килограммов, для тебя найдутся уже готовая программа и план поддержания формы, чтобы сброшенное не вернулось обратно по окончании курса. Если нужно согнать больше, сжечь жир тебе поможет программа, рассчитанная на полгода.

Если ты решил совместить рост мышц и сжигание жира, то узнаешь, как адаптировать свои программы к постоянно меняющемуся ритму жизни. Те, кто приспосабливается к переменам, добиваются в жизни лучших результатов. Главы 10 и 11 предлагают комплексы, позволяющие тренироваться в обеденный перерыв или справляться с кое-какими мелкими житейскими неурядицами вроде похмелья. На этом участке пути ты сможешь позволить себе подобную роскошь, ведь за предыдущие 6—12 месяцев освоишь базовые принципы фитнеса. Ты будешь в прекрасной форме, так что небольшие послабления режима тебе не навредят.

Есть также большой шанс, что на финальном участке ты захочешь протестировать свое новое тело. Лучшее место для этого — спорт-

площадка. Чтобы помочь в этом, в последней главе собраны планы 12 тренировок по наиболее популярным видам спорта. Ты сможешь применить весь накопленный опыт и испытать себя в реальных условиях. На этом этапе ты эволюционируешь из зрителя в участника игры, а твой путь к новому себе будет фактически пройден. Это намного проще, чем кажется сейчас, но ты действительно обретишь новое тело и совсем другой склад ума.

Для наглядности в книгу включены примеры решения некоторых задач, с которыми мы чаще всего встречаемся в спортзале и вне его. Упражнения и программы тренировок взаимосвязаны, и вместо того, чтобы гнать себя к одной цели, можно добиваться нескольких целей одновременно. Ты будешь готов к любым неожиданностям на работе (и не только), и при этом качать мышцы, которые сделают тебя звездой пляжа. Какими бы ни были твои сиюминутные и более отдаленные цели, в этом пособии ты обязательно найдешь подходящий совет. Считай его идеальным партнером по тренировке, который никогда не опаздывает и знает ответы на любые вопросы. Прояви еще капельку терпения — ты уже близок к тому, чтобы обрести внешность и здоровье, о которых мечтал всегда. И не на время, а на всю жизнь. Читай дальше, и поймешь, какие возможности ты упустил раньше.



Начнем сначала

Собака. Если у тебя есть собака или ты хотя бы когда-нибудь всерьез подумывал ее завести, ты, несомненно, имеешь представление, как о ней заботиться. Если хочешь, чтобы твой питомец вилял хвостом, подойди к вопросу с точки зрения здравого смысла. Корми собаку богатой белками пищей — и никаких булочек и пирожных. Много пои чистой водой, а не газировкой или пивом. Побольше гуляй и бегай со своим псом. Если у тебя не найдется времени выгулять своего четвероногого друга, тебя замучает чувство вины. Видимо, ты не очень-то ценишь эту дружбу, если допускаешь нарушения таких в общем-то несложных правил. Ты, наверное, слышал, что у толстых собак толстые хозяева.

Заботиться о своем теле — все равно что держать собаку. Его точно так же нужно правильно кормить, много поить и давать хорошую нагрузку. Но тебе вовсе не нужно жить как собака, чтобы прожить долгую здоровую жизнь, извини за тавтологию. Все, что нужно сделать — узнать побольше о пользе физической нагрузки. Упражнения действуют лучше, чем новейшие патентованные лекарства, дают гораздо более очевидные результаты, чем самая дорогая терапия, и из всего, что есть в нашем распоряжении, именно они ближе всего к панацее. Вот список преимуществ, которые дают упражнения.

1. Долголетие

Если и есть для нас что-то важное — это жизнь. К счастью, есть связь между долголетием и количеством пота, выжатого тренировками. Так сколько же лет могут подарить нам упражнения? В известном исследовании, изучавшем смертность более четверти века, отмечалось, что те из 17 000 выпускников Гарвардского университета, кто тратил 2000 калорий в неделю на трениров-

ках, прожили в среднем на 2 года больше тех, кто лежал на диване перед телевизором (*Pattenbarger et al.*, 1986). Относительно скромные инвестиции приносят высокие дивиденды, ведь это годы активной и здоровой — настоящей — жизни.

2. Предупреждение болезней

Упражнения предохраняют нас от болезней ничуть не хуже дорогих лекарств. Фармацевтические компании пытаются расфасовать здоровье по пузырькам и продавать его, но это только суррогат настоящего здоровья. Целительные свойства упражнений настолько сильны, что просто гонят от тебя болезни. Именно упражнения могут помочь справиться с диабетом, сердечными заболеваниями, раком, болезнями почек, печени и легких, лимфомой, мигренями... Тренировки — мощная прививка против почти всех недугов.

3. Здоровье мозга

Когда ты тренируешь тело, поддерживая его здоровье, твой центр управления тоже совершенствуется. Регулярные тренировки сохраняют мозг и умственные способности острыми как бритва на протяжении всей жизни. Более того, упражнения не только помогут сохранить форму в преклонные годы, но и оградят тебя от слабоумия. Исследования показали, что регулярные тренировки улучшают память, способности к многозадачной работе и планированию. Как видишь, гантели — предмет тяжелый, но не такой уже и тупой.

4. Улучшение настроения

Ты наверняка видел людей с радостными до тошноты улыбками, рекламирующих фитнес-клубы и спортивное оборудование в телемагазинах. Ты можешь любить этих людей или ненавидеть, но

они не притворяются. Тренировки действительно поднимают настроение, во многом потому, что на шаг приближают тело к совершенству. Хорошая тренировка лучше здоровенной упаковки антидепрессантов. И тело в знак благодарности подкидывает бонус — упражнения начинают приносить все больше удовольствия. Во время и после тренировки организм выделяет гормоны хорошего настроения. Твое тело действительно вознаграждает тебя. Вот что значит заботиться о себе!

5. Здоровье суставов

Это правда, что спортсмены часто получают травмы, занимаясь любимым делом. Тренироваться порой рискованно, но не настолько рискованно, как не тренироваться, ведь движение способствует лучшей смазке суставов. Исследователи из *Journal of Anatomy* обнаружили, что упражнения не вредят суставам, в то время как лишний вес и сидячий образ жизни значительно скорее заставят скрипеть твои колени и тазобедренные суставы (*Hunter and Eckstein, 2009*). Каждый сустав в твоём теле существует по принципу «используй это или потеряешь». Двигайся, если хочешь оставаться подвижным. Просто не забывай, что упражнение может причинить вред, если выполнять его неправильно, избегай прогрессивной перегрузки, а то тебе не поздоровится.

6. Повышение самооценки

Взглянуть в зеркало и увидеть, как ты (и другие люди) выглядишь, — мощный способ раздуть свое эго. Только не заходи слишком далеко, а то закончишь, как безымянный игрок из команды с побережья Нью-Джерси. Пытаешься ли ты произвести впечатление на рыжую из бухгалтерии, проходишь собеседование при приеме на работу или убеждаешь портье в отеле дать тебе номер с видом на море — лишняя уверенность нигде не помешает. Те, у кого низкая самооценка, могут повысить ее, просто давая себе небольшие нагрузки вроде пешеходных прогулок, бега трусцой или даже работы в саду. Само по себе полезное для здоровья и продуктивное действие может увеличить твою веру в себя. Но это не значит, что нужно совершить пробежку по офису перед тем, как пригласить рыжую на свидание.

7. Повышение плотности костей

Упражнения помогут тебе создать скелет, как у Росوماхи. Может, ты и не сможешь вызвать Логана на поединок, даже когда накачаешься, но твои кости станут значительно крепче. Исследо-

вания, проведенные в Университете Индианы (*Warden and Fuchs, 2007*), доказали, что у тех, кто тренируется в молодости, риск переломов в старости уменьшается. Это, может быть, не то преимущество, которое пригодится на каждый день, но ты по достоинству оценишь его, когда упадешь с велосипеда и встанешь без переломов.

8. Больше энергии

Нужно потратить энергию, чтобы получить ее еще больше. Вот такой забавный парадокс. Возможно, ты думаешь: «У меня не хватает энергии, чтобы тренироваться», — но на самом деле это совсем не так. Упражнения дадут тебе больше энергии, чем целая угольная шахта. Регулярные тренировки играют важнейшую роль в уменьшении усталости. Даже если ты работаешь по 10 часов и, приползая домой, не можешь даже сбросить туфли, регулярные тренировки дадут тебе заряд энергии, достаточный и для работы, и для личной жизни. И для дальнейших тренировок, само собой.

9. Улучшение сна

Мало что может испортить день так же, как отвратительный ночной сон. Недосып порой заставляет чувствовать себя так, будто на твои плечи свалилась вся тяжесть мира; в конечном итоге это может сказаться на результатах работы и влететь в копеечку. Исследования ученых из Университета штата Орегон (*Loprinzi and Cardinal, 2011*) доказали, что люди спят лучше и более внимательны и эффективны в течение дня, если тратят не меньше 150 минут в неделю на упражнения. Считайте вновь налаженную дружбу с Ее Величеством Дрёмой достойной наградой за совсем небольшое усилие.

10. Улучшение половой жизни

Именно по этой причине в глянцевах журналах то и дело обсуждаются скандалы с участием известных профессиональных спортсменов: хорошая физическая форма подстегивает сексуальный драйв. (Надеюсь, этот новообретенный драйв не создаст тебе проблем, как у твоего кумира.) Когда тело выглядит лучше, оно привлекает больше внимания, а если отношения уже есть, твоя девушка будет довольна улучшением гормонального фона, которое дадут тренировки. Регулярное потение на тренировках повышает уровень тестостерона — гормона секс-драйва — в поражающих воображение объемах, обнаружили исследователи из *Euro-pean Journal of Applied Physiology and Occupational*



Об авторе

Рэй Клерк — известный персональный тренер и бывший фитнес-редактор журнала *Men's Health* в Великобритании. Также появлялся в качестве фитнес-модели на обложке этого издания. Сейчас продолжает внештатно работать в *Men's Health* консультантом по вопросам фитнеса и питания. Он ведет 18-страничный раздел *Personal Trainer* в журнале и регулярно публикует углубленные статьи о здоровье и фитнесе в целом ряде других популярных изданий, таких как *FHM*, *GQ*, *Fighters Only* и *Men's Fitness*.

Получив квалификацию персонального мастера-тренера 4 уровня в Регистре профессиональных тренеров и специалиста по питанию в *Premier Global* (эквивалент *NASM CPT*), Клерк в 2001 году присоединился к команде британского *Men's Health*. За 7 лет он стал самым успешным фитнес-редактором в истории журнала и, комбинируя свои знания эксперта с последними научными исследованиями, разработал несколько популярных программ тренировок и питания.

Клерк тренировал самых разных клиентов — знаменитостей, атлетов, сотрудников и читателей *Men's Health*, — помогая им набрать мышечную массу и сжечь жир. Результаты выполнения разработанных Рэем комплексов неоднократно описывались в журнале. Влияние Клерка помогло *Men's Health* стать популярнейшим в Великобритании мужским журналом; разработанные им программы продолжают пользоваться большим успехом в Австралии и Великобритании. Британский *Men's Health* 4 года подряд становился лучшим изданием этого журнала (всего оценивалось 48 изданий). В самой Великобритании *Men's Health* признали журналом года.

Клерк живет в Баллине, Австралия. Его работы продолжают появляться в многочисленных международных изданиях *Men's Health*, и миллионы людей читают их каждый месяц. Некоторое время назад Клерк в соавторстве с Мэттом Ловеллом, ведущим спортивным диетологом Великобритании, выпустил книгу *A Fist Full of Food*.

Детальный опис вправ для розвитку різних груп м'язів, поради щодо режиму навантажень і відпочинку, рекомендації з правильного харчування — тут ви знайдете всю необхідну інформацію, яка дозволить вам ефективно тренуватися в залі і вдома. Програми розраховані на людей з будь-яким рівнем підготовки — обирайте найбільш підхожу саме для вас!

Клерк Р.

К48 Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Рэй Клерк, пер. с англ. Аниты Луис. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 288 с. : цв. ил.

ISBN 978-966-14-7718-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2976-6 (Россия)

ISBN 978-1-4504-1970-3 (англ.)

Подробное описание упражнений для развития разных групп мышц, советы по режиму нагрузок и отдыха, рекомендации по правильному питанию — здесь вы найдете всю необходимую информацию, которая позволит вам эффективно тренироваться в зале и дома. Программы рассчитаны на людей с разным уровнем подготовки — выбирайте подходящую именно вам!

УДК 796.015

ББК 75.6