

С. В. Шегунов

.....

**Человек-тренажер**  
«Shegunoff-Standart»

.....

Экоинвест  
Краснодар  
2018

УДК 796.015  
ББК 75.48  
ШЗ8

Шегунов, С. В.

ШЗ8      **Человек-тренажер. «Shegunoff-Standart»** / С. В. Шегунов. – Краснодар: Экоинвест, 2018. – 92 с.

ISBN 978-5-94215-381-6

Книга рассказывает о физических упражнениях, которыми могут заниматься практически все люди на земле в домашних условиях. Конечно, данное содержание книги больше для тех, кто любит спорт и физическую культуру и может быть полезна тем, кто хочет заняться своим здоровьем и построением красивого, сильного тела.

**УДК 796.015**  
**ББК 75.48**

**ISBN 978-5-94215-381-6**

© Шегунов С. В., 2018  
© Экоинвест, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ АВТОРА .....	4
ОТ АВТОРА .....	5

### **Комплекс упражнений «Shegunoff-Standart»**

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕЙ

Упражнение для укрепления кистей рук (пальцы) .....	9
Упражнения на укрепление связок и сухожилий лучевого запястья и на развитие предплечья.....	11
Упражнения для развития сгибателей предплечья, двуглавой мышцы плеча (бицепс).....	15
Упражнения для развития разгибателей предплечья, трехглавой мышцы плеча (трицепс) .....	22
Упражнения на развитие дельтовидных мышц .....	28

#### УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ ШЕИ И СПИНЫ

Упражнения для развития мышц шеи .....	41
Упражнения для развития трапецевидной мышцы.....	43
Упражнения для развития ромбовидной и широчайшей мышцы .....	49
Упражнение на развитие прямой мышцы разгибателя спины .....	65
Упражнения для развития грудных мышц .....	66

#### УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнения для прямых мышц живота .....	73
Упражнения для косых мышц живота .....	76

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Упражнения для голени (икроножные мышцы) .....	78
Упражнения для разгибателей бедра (четырёхглавые мышцы) .....	81
Упражнения для сгибателей бедра (двуглавые мышцы) .....	83
Упражнения для ягодичных мышц .....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	87

## **КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ АВТОРА**

Шегунов Сергей Викторович, родился 8 мая 1983 года, в городе Горячий Ключ Краснодарского края, в семье рабочих. В 2000 году окончил среднюю общеобразовательную школу № 3 г. Горячий Ключ. Занимался легкой атлетикой и далее тяжелой атлетикой. Учился в Краснодарском военном институте, служил в войсках, участвовал в контр террористических мероприятиях в Чеченской республике, офицер запаса, ветеран боевых действий. В 2010 году получил высшее юридическое образование. На базе высшего образования в 2017 году прошел переобучение в Краснодарском многофункциональном институте дополнительного образования, где получил специальность: специалист по физической культуре и спорту, тренер-преподаватель, там же повысил квалификацию и стал специалистом в области адаптивной физической культуры. Всю свою жизнь посвящает развитию физического организма и конечно служению Господу Богу Иисусу Христу.

## ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь мои дорогие читатели, хочу представить вам уникальный тренинг, фитнес, комплекс упражнений, как вам удобно его называйте, я его назвал фитнес «Shegunoff-Standart», данные знания накопились у меня за долгое время, перед тем как я стал писать эту книгу. Долгое время я изучаю и занимаюсь развитием своего тела, еще с детства занимался легкой атлетикой, хотел стать быстрым и выносливым, затем решил стать больше и сильнее, перейдя на тяжелую атлетику. Вскоре я понял, что профессиональный спорт пагубно влияет на наш физический и психический организм. У каждого вида спорта свои болячки, плюс к этому для получения сверх результатов, спортсмены прибегают к употреблению разного рода запрещенных химических препаратов, конечно перед соревнованиями они выгоняют данные элементы запрета из организма. После приема химии, думать о здоровом теле и организме, нет никакого смысла, так как организм разрушается от яда и от действия препарата, который дает возможность вырабатывать энергию, силу, скорость, реакцию не свойственную человеческому организму, после чего идет и медленное разрушение каких-либо органов и быстрое, что приводит к травмам и инвалидности. Желание достичь наивысшего результата это как наркотик, который и делает вас со временем никому не нужным наркоманом, кто только и лечится от физических и психических травм. Да дорогие читатели, зачастую душевные расстройства от не состоявшихся надежд в занятии спортом, влияют на дальнейшее психическое состояние человека. Все о здоровье во время спорта и после него вы узнаете от других источников, моей целью является преподнести вам, тот здоровый комплекс упражнений, который не будет разрушать ваш физический и психический организм, а не пропагандировать вам, не заниматься спортом высших достижений, спорт для здоровья это всегда полезно. Спортом заниматься, я бросил, а вот утренними физическими упражнениями, заниматься не

перестал. Да, как это порой трудно утром пробудиться от сна, а тут еще физическую зарядку делать, но если хотите иметь красивое тело, здоровый организм и бодрствовать целый день, просто рекомендую. Я ничем не отличаюсь от вас по лености, просто привычка выработанная годами и душевный настрой к легкости и комфорту на целый день, компенсируют данную лень. Это из раздела психология, как настраивать и вдохновлять себя на ряд действий, которые не хочется выполнять.

Мне как человеку, который хочет выглядеть красиво внешне и чувствовать себя прекрасно внутренне, всегда хотелось создать такой фитнес, который может заменить спортивный зал и всякого рода тренировочные залы. Куда дорога не будет занимать у меня много времени к ним и обратно, не будут отнимать мои кровные за использование оборудования и инвентаря (штанги, гантели, тренажеры). При нашем современном ритме, где мы как белка в колесе крутимся, куда-то спешим, не доедаем, не досыпаем, на свое здоровье и вовсе не обращаем никакого внимания, пока не заболеем, а у многих и денег нет заниматься собой. Но, как вы многие, можете приводить себя в порядок перед зеркалом каждое утро, когда выходите в люди, так же вы все можете уделять время, своему физическому организму занимаясь каждое, утро, обед, вечер не важно, физическими упражнениями, которые я далее вам предоставляю. Поэтому надо тренировать свое тело, чтобы была сила, выносливость, бодрость, позитивное настроение, чтобы увеличилась работоспособность, ушла вялость и недомогание, организм станет функционировать правильно, восстановится обмен веществ, органы станут работать правильно, как предусмотрено нашей физиологией. Начинать заниматься надо постепенно с начала с небольших нагрузок, интенсивности и общего времени затраченного на тренинг, ни в коем случае не переутомляйтесь, должно после тренировки остаться приятное легкое утомление, которое исчезнет около часа. Вообще заниматься надо с удовольствием и в удовольствие, тогда вам этого будет хотеться каждый день, а

когда тренироваться вы сможете, не выходя из дома, это прибавит вам настроение.

Еще до недавнего времени я не знал о данном комплексе упражнений и уже в течении года дополняю его все новыми упражнениями. В марте 2017 года, будучи в командировке в республике Саха (Якутия), на тот момент я работал водителем самосвала, мне пришли в голову мысли, что можно накачать и усовершенствовать свое тело нашими рычагами (руками), да с помощью рук и физического тела. Каждый человек он творец, как и Отец, наш Бог, только не каждый творит из-за суеты нашей мировой порочной системы, которая обманом уводит нас от Творца, для выживания и приумножения наших материальных благ в этом мире. Так происходит почти с каждым, так происходило и со мной, пока я, будучи верующим, не оказался в пустыне, пусть и заснеженной. Там за рулем автомобиля свободным от городской суеты и проблем, находясь в Господе, через одно упражнение, которое родилось у меня в голове, оно и перевернуло все взгляды на дальнейшее развитие новейшей системы, комплекса упражнений. Есть же поговорка, все гениальное просто! Как и прост наш Господь, а человек всегда все усложняет. Так и появилась книга (Человек-тренажер) и название упражнений и в целом комплекса (Shegunoff-Standart).

Переходим к главной части нашей книги: начиная с определения, примечания, с полного комплекса упражнений, на данный момент я насчитываю 83 упражнения для тренировки всего физического организма, комментарии к ним, и графической иллюстрацией.

**Физическое упражнение «Shegunoff-Standart»** – это двигательное действие, направленное на укрепление физического организма, увеличения мышечной массы, укрепления связок, сухожилий и увеличения силы в рычагах (руках), способом положительного и отрицательного сопротивления, задействовав при этом все группы мышц.