

FUEL YOUR AMBITION

Содержание

Нажмите, чтобы перейти в раздел

Основные принципы

Пища для размышления

Спортивное питание

Тренировки

Стоит знать



Заключительное слово

Давайте Начнем

Если вы хотите стать сильнее и набрать мышечную массу, то вы обратились по адресу.

Наращивание мышц действительно может повысить уверенность в себе, но это потребует времени, системного подхода и хорошего планирования. Именно поэтому мы подробно расскажем все, что необходимо знать о питании, добавках и тренировках, чтобы вам было понятно, с чего начать.

Коротких путей к наращиванию мышц нет, только упорный труд и неуклонное стремление к результату. Итак, если вы готовы приступить, давайте начнем...

Основные принцпы

Как нарастить мышцы?

Чтобы нарастить больше мышечной массы, необходимо тренироваться, питаться и отдыхать. Но что является самым важным?

01

Тренировка

На первый взгляд, наращивание мышц — это довольно просто. Вам нужно создать стимул для роста мышечной массы.

При работе с весом вы разрушаете мышечные волокна. Восстанавливаясь, они становятся больше и сильнее.

Работая с более высоким уровнем сопротивления и веса, мышцы увеличиваются в размере, что также известно как «мышечная гипертрофия».

02

Питание

Когда вы пытаетесь набрать мышечную массу, рацион питания не менее важен, чем когда вы пытаетесь снизить вес. Употребляйте необходимое количество углеводов, жиров, и, в особенности, белок, который помогает восстановить поврежденные мышечные волокна.

Если вы не обеспечите организм пищей, необходимой для его эффективного функционирования, вы не получите желаемый результат — все очень просто...

03

Отдых и восстановление

Иногда меньше означает больше. Когда вы поднимаете веса, вы, по сути, разрываете мышечные волокна для того, чтобы дать стимул росту новых мускулов. И эта мышечная ткань на самом деле восстанавливается в то время, когда вы не тренируетесь!

Несмотря на то, что вы, возможно, захотите чаще тренировать определенную группу мышц, такие тренировки могут не дать желаемых результатов. Превратите дни отдыха в дни роста.

04

Заключительное слово

Единственный способ нарастить мышцы — это надлежащая тренировка, хорошее питание и полноценный отдых. Для максимального роста мышц вы должны в равной степени уделять внимание всем трем аспектам.

И помните...

Никакие тренировки не помогут при плохой диете.



Пища для размышления

Мы встретились с квалифицированным диетологом Дженнифер Блоу, чтобы узнать всю правду о том, как следует питаться для получения устойчивых, долгосрочных результатов.

В этом разделе мы расскажем о следующем:

как рассчитать, сколько калорий требуется вашему организму для достижения поставленной цели,

основные группы продуктов питания и какой процент в рационе должна занимать каждая из них.

Очень простые рецепты и система питания, направленные на то, чтобы ваша программа не сводилась к приему пресной еды или выполнению сложных манипуляций на кухне.

Теперь возьмите калькулятор, ручку и бумагу, чтобы составить индивидуальный план питания...

назад в меню

Подсчитывайте калории

Количество потребляемых калорий непосредственно влияет на состав тела, так почему же большинство из нас использует лишь общие принципы (или никакие вообще)?

В действительности потребность в калориях является такой же уникальной, как вы сами. Возраст, пол, состав тела, физическая активность влияют на то, сколько калорий вам требуется ежедневно, или, другими словами, каков ваш «общий расход энергии за день».



Давайте взглянем на общие рекомендации по калорийности рациона...

BO3PACT	СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Вы мало занимаетесь спортом, физическая активность сводится к повседневной деятельности (ккал)		УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ Занятия в тренажерном зале или длительные прогулки пару раз в неделю (ккал)		АКТИВНЫЙ Более трех посещений тренажерного зала в неделю (ккал)	
	M	Ж	M	Ж	M	Ж
18	2400	1800	2800	2000	3200	2400
19-20	2600	2000	2800	2200	3000	2400
21-25	2400	2000	2800	2200	3000	2400
26-30	2400	1800	2600	2000	3000	2400
31-35	2400	1800	2600	2000	3000	2200
36-40	2400	1800	2600	2000	2800	2200
41-45	2200	1800	2600	2000	2800	2200
46-50	2200	1800	2400	2000	2800	2200
51-55	2200	1600	2400	1800	2800	2200
56-60	2200	1600	2400	1800	2600	2200
61-65	2000	1600	2400	1800	2600	2000
66-70	2000	1600	2200	1800	2600	2000
71-75	2000	1600	2200	1800	2600	2000
76 +	2000	1600	2200	1800	2400	2000

Вычислите свою потребность в калориях: что говорит наука

Время подумать о себе. Выполните следующие шаги, чтобы вычислить, сколько калорий требуется вашему организму для поддержания текущей композиции тела. После этого вы сможете понять, сколько калорий вам требуется, чтобы нарастить мышцы.

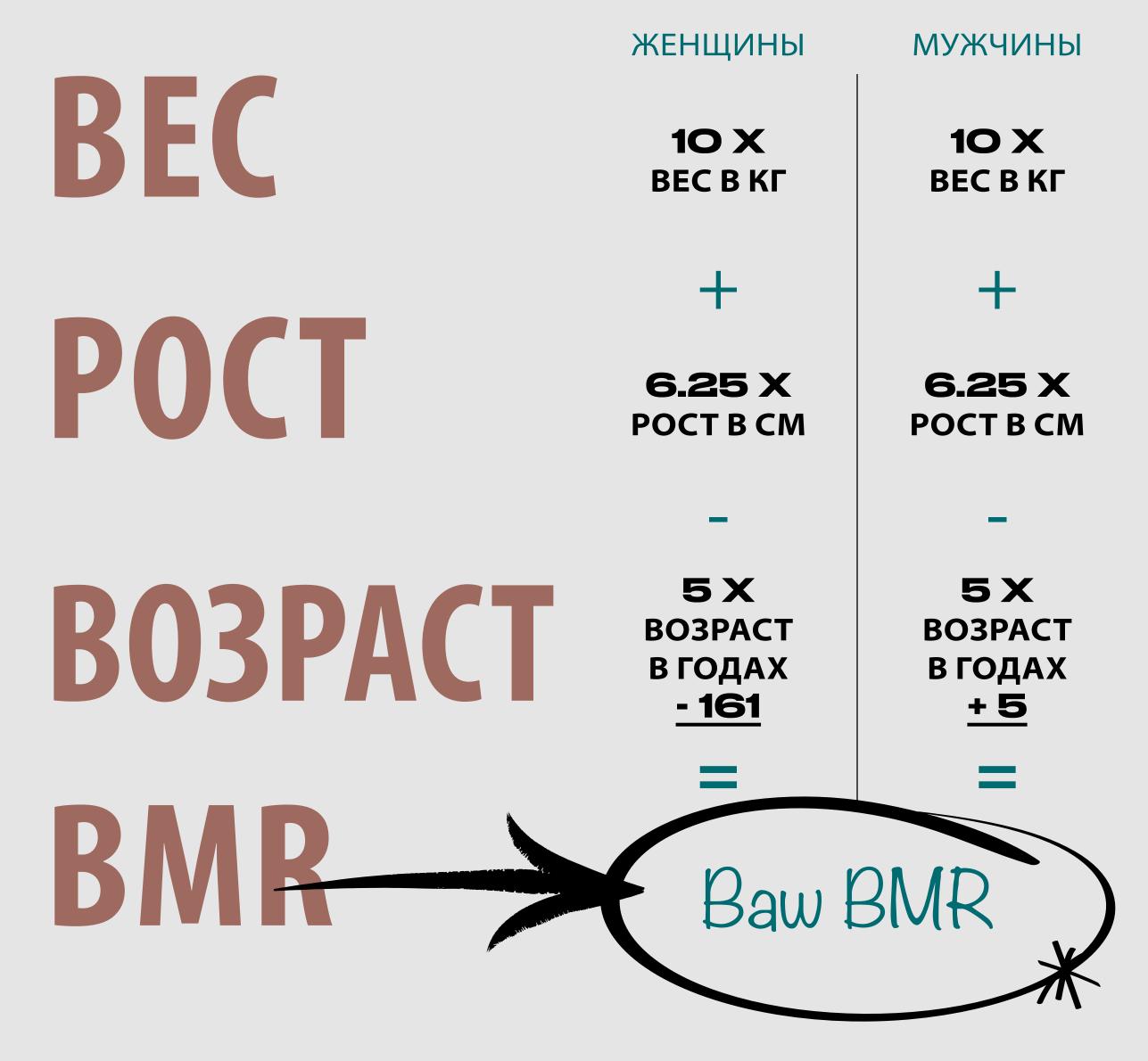
ШАГ1—

вычислите свой показатель BMR

BMR отражает базальную скорость метаболизма. Это то количество энергии (калорий), которое сжигает ваш организм, если вы ничего не делаете и только отдыхаете в течение 24 часов.

Для того, чтобы рассчитать BMR, необходимо знать свой вес в килограммах и рост в сантиметрах. Вам также понадобится калькулятор.

Используйте одно из следующих уравнений для расчета BMR:



ШАГ 2

Рассчитайте показатель TDEE

TDEE отражает общий расход энергии за день. Это то количество калорий, в которых ваш организм нуждается ежедневно, в том числе на физическую активность.

Используйте калькулятор, чтобы рассчитать, какое количество калорий вам требуется в день. Для этого необходимо умножить свой BMR (вы только что определили его в шаге 1) на свой уровень физической активности или PAL, который приведен ниже:

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ

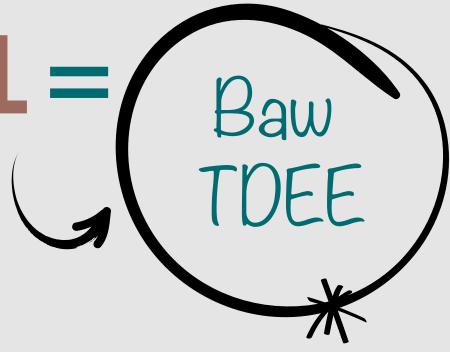
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1,4

1,6

1,8





ШАГ З

Теперь определите целевой TDEE для набора мышечной массы

Набор мышечной массы: количество калорий, которое вам потребуется ежедневно для наращивания мышц, зависит от общей цели — хотите ли вы похудеть и при этом набрать мышечную массу или просто нарастить мышцы без потери жира.

Если вы хотите похудеть при наборе мышечной массы, вычтите примерно 500 ккал из своего TDEE — тело будет использовать калории из своих запасов энергии. Эта энергия может быть взята как из жировой, так и из мышечной ткани. Чтобы свести к минимуму потерю мышечной ткани, очень важно уделять много внимания работе с весами и употреблять достаточное количество белка (мы вернемся к этому позже).

Если вы хотите просто набрать мышечную массу, тогда, согласно исследованиям, нужно добавить около 500 ккал к своему TDEE. Измеряйте параметры тела каждые несколько недель. Вы можете увеличивать количество потребляемой пищи примерно на 250 ккал, если набора мышечной массы не происходит. Если же вы обнаружите, что набираете слишком много веса в ненужных местах, можно слегка снизить потребление.

Сжигание жира и наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE — 500 ККАЛ

Наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE + 500 ККАЛ



ОПРЕДЕЛИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В МАКРОЭЛЕМЕНТАХ

Очень важно рассчитать свою потребность в макроэлементах, то есть сколько белков, углеводов и жиров требуется вашему организму. Выполните следующие шаги, чтобы выяснить, что необходимо именно вам — возьмите ручку и бумагу и записывайте цифры по мере чтения.

Выполните следующие рекомендации



Сколько белка?

Сначала рассчитайте свою потребность в белке, а количество других макроэлементов (углеводов и жиров) вы определите, исходя из своей остаточной суточной потребности в калориях.

Белок — это строительный материал для восстановления мускулов, синтеза ДНК и ускорения метаболических реакций. Источниками с высоким содержанием белка служат мясо, рыба, продукты животного, а также растительного происхождения, такие как бобовые, орехи и семена. Употребление их в достаточном количестве в сочетании с силовыми тренировками способствует росту мышечной массы (иначе говоря, «синтезу мышечного белка») и ее поддержанию.

Наращивание мышечной массы:

согласно исследованиям, проведенным за последние 30 лет, для набора мышечной массы необходимо потреблять примерно 1,6 г белка на килограмм веса тела в день.

Просто умножьте свой вес в килограммах на 1,6, чтобы рассчитать, сколько граммов белка вам требуется в сутки.

После определения суточной потребности в белке умножьте количество граммов на 4, чтобы получить количество калорий, которые он содержит. Вычтите эту цифру из целевого TDEE, и вы получите количество оставшихся калорий, чтобы определить потребность в жирах и углеводах. Запишите эти цифры.

ВЕС В КГ X 1,6 = СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ X 4 = КАЛОРИИ ВАШ ЦЕЛЕВОЙ ТОЕЕ — КАЛОРИИ = ОСТАТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ

назад в меню

ШАГ 2

Сколько жира?

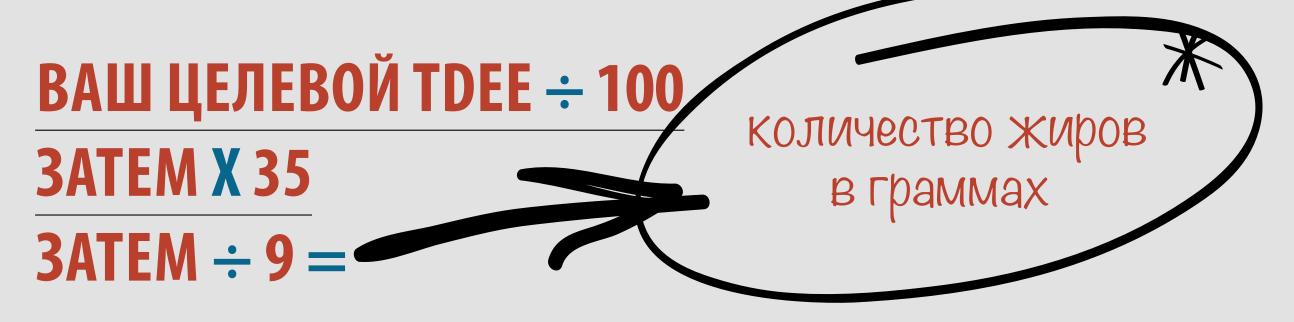
Исследования показывают, что около 35 % вашего рациона должно состоять из жиров.

Чтобы рассчитать это, умножьте целевой TDEE на 0,35.

Для того, чтобы узнать, сколько жира вам необходимо в граммах, разделите это число на 9. Запишите эти цифры.

Есть несколько различных типов жиров — некоторые из них полезны, а некоторые вообще не несут никакой пользы для здоровья.

Мононенасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи, оливковое масло и жирная рыба, и очень полезны для здоровья. Насыщенные жиры, которые содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо, яичный желток и молочные продукты, полезны в небольших количествах. Наконец, существуют трансжиры, которые содержатся в фастфуде, полуфабрикатах и кондитерских изделиях. Избегайте их, так как они вредны для здоровья и будут замедлять прогресс.



ШАГ З

Сколько углеводов?

Теперь, когда вы определили количество требуемых белков и жиров, остальные калории целевого TDEE должны состоять из углеводов.

Чтобы определить количество оставшихся калорий, просто вычтите калории белка и жира из целевого TDEE.

Затем разделите оставшиеся калории на 4, чтобы получить необходимое количество углеводов в граммах.

Существует две основные группы продуктов питания, которые содержат углеводы.

Крахмалсодержащие пищевые продукты: эта категория является основным источником углеводов и играет ключевую роль в энергетическом обмене. Сюда входят такие продукты, как хлеб, макароны, картофель, рис и крупы. Старайтесь употреблять цельнозерновые сорта (или оставляя кожицу на

картофеле), именно в таком виде они максимально полезны.

Фрукты и овощи: содержат огромный спектр витаминов и минералов и абсолютно необходимы для здоровья, их обязательно надо включать в рацион.

Овощи помогают достичь насыщения благодаря содержанию клетчатки, а также часто включают мало углеводов (кроме крахмалистых овощей вроде картофеля). Постарайтесь включить хотя бы 3–4 порции овощей в свой ежедневный рацион.

Фрукты содержат больше углеводов в виде простых сахаров, но все равно являются важным компонентом рациона для поддержания здоровья. Постарайтесь включать 1–2 порции фруктов в свой ежедневный рацион (сухофрукты и фруктовые соки содержат больше сахара, поэтому лучше не употреблять их слишком часто).

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE-КАЛОРИИ БЕЛКОВ И ЖИРОВ ЗАТЕМ / 4 = КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ



НАДЕЖНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПРИ НАРАЩИВАНИИ МЫШЦ

Этот хорошо сбалансированный план питания от профессионального диетолога Элис Пирсон будет поддерживать вас в тонусе в течение всего дня. Комбинируйте блюда и закуски так, чтобы удовлетворить свои потребности, и помните, что количество калорий и макроэлементов подбирается индивидуально — их необходимо учитывать при составлении плана питания.



ПОНЕДЕЛЬНИК

3ABTPAK

Арахисовая паста и банан на тосте

Чашка мюсли с молоком

Стакан свежевыжатого апельсинового сока

ОБЕД

Испанский омлет с салатом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Сухофрукты (изюм, курага, финики, чернослив)

ужин

Спагетти болоньезе

Цельнозерновая булочка

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Белковый коктейль на основе казеина с молоком



ВТОРНИК

3ABTPAK

Морковный торт с овсяными хлопьями (овес, яичный белок, банан, тертая морковь, корица, мускатный орех, молоко, разрыхлитель)

ОБЕД

Фрикадельки из индейки с томатным соусом, моцареллой и салатом в багете в стиле Subway

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

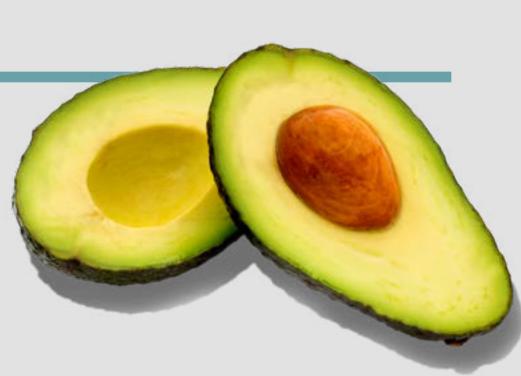
Рисовые лепешки с нарезанным авокадо и помидорами

УЖИН

Стейк терияки из тунца с яичной лапшой, пекинской капустой и кешью

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Греческий йогурт с замороженными ягодами, грецким орехом и медом манука



СРЕДА

3ABTPAK

Коктейль для наращивания мышечной массы (шоколадный сывороточный белок Impact Whey Protein, банан, арахисовая паста, овес, молоко,

Органические семена чиа)

ОБЕД

Печеный картофель с острым соусом с

бобовыми, сыром чеддер и салатом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Смесь из сухофруктов и орехов

УЖИН

Куриные фахитас с овощами, приправленные сальсой и гуакамоле

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Поджаренный цельнозерновой тост с миндальной пастой



ЧЕТВЕРГ

3ABTPAK

Яйца-пашот и пассерованный шпинат на цельнозерновом тосте

ОБЕД

Греческий салат с куриной грудкой и соусом из оливкового масла

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Протеиновый батончик

УЖИН

Зеленое карри потайски с рыбой, стручковым горохом, кукурузой, кешью и жасминовым рисом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Овсяная каша с черникой, миндалем, Органические семена чиа и медом манука



ПЯТНИЦА

3ABTPAK

Копченый лосось, сливочный сыр, авокадо на цельнозерновом тосте

ОБЕД

Фалафель с пряным кускусом с нутом и хумусом

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Рисовые лепешки с арахисовой пастой и нарезанным яблоком

УЖИН

Колбаски из индейки, жареный перец с ньокки и соусом песто

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Белковый порошок на основе казеина, смешанный с замороженными ягодами и молоком



СУББОТА

3ABTPAK

Медальоны из бекона, омлет, грибы гриль и печеные бобы

Фруктовый салат

ОБЕД

Азиатский салат с рисом, пассерованной зеленью и зелеными соевыми бобами в кунжутном масле с имбирем

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Арахисовая паста и банановый сэндвич

УЖИН

Жареный шишкебаб из курицы с салатом, лавашом и йогуртовой заправкой

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Темный шоколад с содержанием какао >70 % со стаканом цельного молока



ВОСКРЕСЕНЬЕ

3ABTPAK

Овсяная каша с изюмом и кусочками яблока

ОБЕД

Ростбиф с корнеплодами и запеченным в духовке картофелем

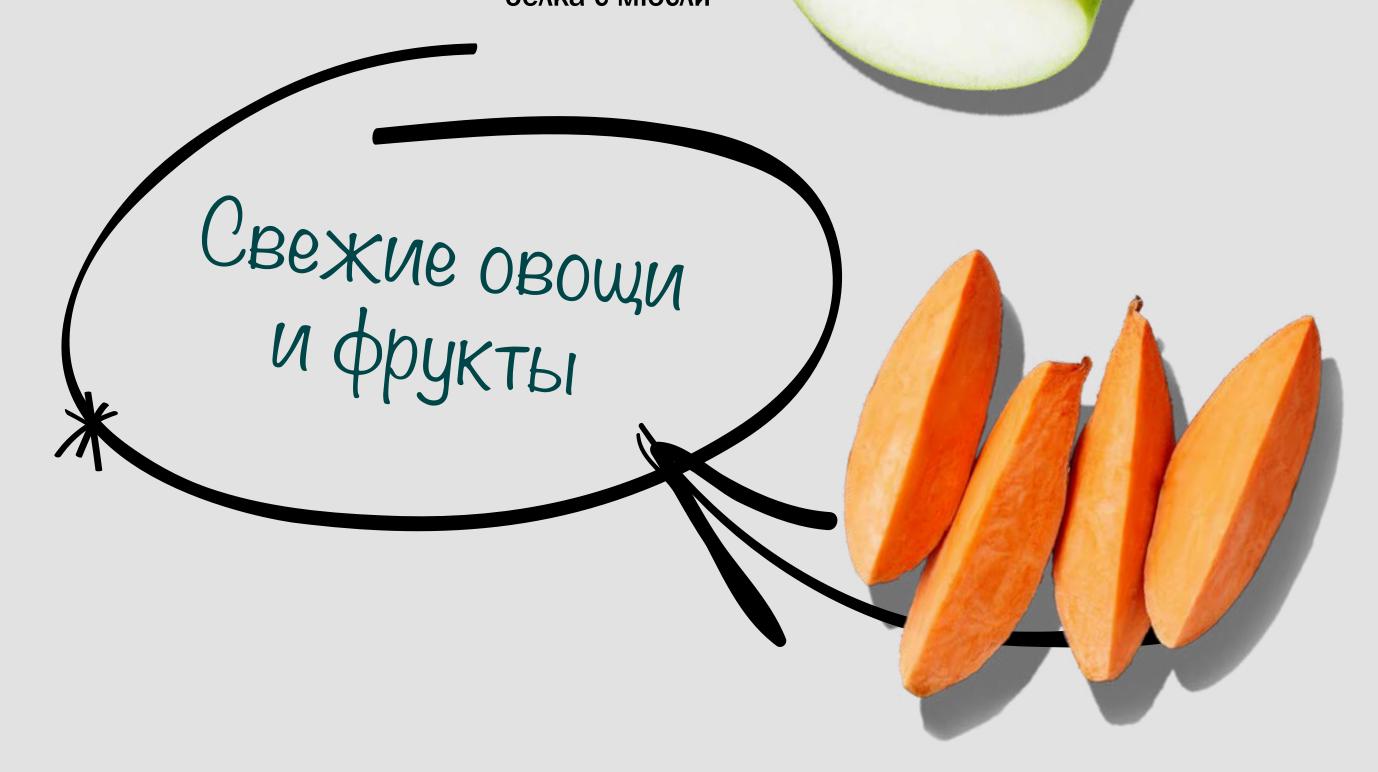
УЖИН

Куриные фахитас с овощами, приправленные сальсой и гуакамоле

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

Йогурт с высоким содержанием белка с мюсли







Спортивное питание

Существует множество причин, чтобы принимать добавки, когда вы пытаетесь нарастить мышцы.

Наши добавки помогут справиться с любой тренировкой, гарантируя необходимый заряд энергии перед каждой тренировкой и оптимизируя процесс восстановления.

CYTOHHAЯ HOPMA



ESSENTIALS

креатина моногидрат, таблетки

Доказано, что креатин улучшает физические показатели при последовательном выполнении коротких высокоинтенсивных упражнений.

Подробнее



ESSENTIALS

мультивитамины А-Z, капсулы

Уникальная формула из незаменимых витаминов и минералов с целым рядом полезных свойств для здоровья и хорошего самочувствия каждый день.

Подробнее



VEGAN

веганские мультивитамины А-Z, капсулы

Обеспечить себя полноценной дневной нормой необходимых питательных веществ еще никогда не было так просто. Эти эффективные капсулы содержат смесь из 22 витаминов и минералов, которые будут способствовать вашему прогрессу. Подробнее



VEGAN

омега для веганов

Омега для веганов изготовлена из морских водорослей и является альтернативой традиционным пищевым добавкам с рыбым жиром. Добавка обладает аналогичными полезными для здоровья свойствами.

Подробнее



PRO

THE Multi

Полный комплекс незаменимых витаминов и минералов от A до цинка с улучшенной биодоступностью по с равнению со стандартными поливитаминными формулами. Добавка обеспечит доставку оптимального количества необходимых элементов.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Устали от того, что перед тренировкой у вас нет сил и желания заниматься? Подготовка к тренировке поможет решить эту проблему.



ESSENTIALS

Pre-Workout Blend

Возьмите максимум от каждой тренировки благодаря уникальному сочетанию таурина, бета-аланина, необходимых витаминов и кофеина — чтобы выйти за пределы своих возможностей.

Подробнее



VEGAN

предтренировочный комплекс для веганов

Эта мощная формула на растительной основе, изготовленная с использованием экстрактов зеленого кофе и зеленого чая, зарядит вас порцией натурального кофеина, который повысит вашу концентрацию и выносливость.

Подробнее



PRO

THE Pre-Workout+

Именно так должна начинаться эффективная тренировка. Наша уникальная формула разработана для того, чтобы вы работали на полную мощность и выходили на новый уровень результата. Взбодритесь, оставьте позади долгий рабочий день и будьте готовы выложиться на все сто при каждом подходе.

BO BPEMЯ TPEHИРОВКИ

Зарядите организм во время тренировки, чтобы повысить результативность в тренажерном зале, на беговой дорожке или игровом поле.



ESSENTIALS

Impact EAA

Высококачественная смесь девяти незаменимых аминокислот без калорий и сахара обеспечит поступление необходимых аминокислот.

Подробнее

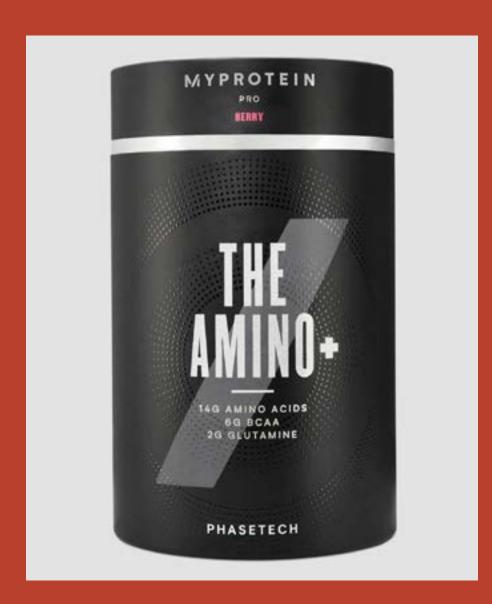


VEGAN

ВСАА для веганов

Простой и освежающий способ насытить тело важными питательными веществами, в которых оно нуждается, включая незаменимые аминокислоты.

Подробнее



PRO

THE Amino+

Обеспечьте полноценную поддержку организму во время восстановления благодаря этой революционной смеси аминокислот. Уникальная комбинация активных ингредиентов и передовой технологии медленного двухфазного высвобождения питательных веществ обеспечит подпитку и восстановление мышц в течение более продолжительного времени.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Оптимизируйте процесс восстановления, чтобы всегда быть готовым к следующей тренировке.



ESSENTIALS

Impact Whey Protein

Удобный в применении сывороточный протеин обеспечит ваше тело высококачественным белком, который помогает набирать и поддерживать необходимый объем мышечной массы.

Подробнее



VEGAN

протеиновый комплекс для веганов

Эта натуральная смесь, в составе которой нет искусственных подсластителей, содержит незаменимые аминокислоты и белок, поэтому она отлично подходит тем, кто занимается спортом, соблюдая растительную диету.

Подробнее



PRO

THE Whey+

Содержит чистейший изолят сывороточного белка с GroPlexTM — динамическим комплексом белков быстрого и медленного высвобождения, которые способствуют набору мышечной массы. Кроме того, продукт включает уникальные гранулы с аминокислотами BCAA, лейцином и глютамином с поэтапным высвобождением для оптимизации процесса восстановления.

ПЯТЬ СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕЛКОВЫЙ ПОРОШОК

(НЕ ПРОСТО КОКТЕЙЛИ)

Белок можно употреблять не только в форме коктейлей. Ниже представлено пять любимых нами рецептов с сывороточным белком, чтобы вы могли получить максимальную пользу от этой эффективной добавки.

КАТАЕМ ШАРИКИ

Эти сладкие и простые белковые шарики станут идеальной закуской после тренировки.

120 г овсяных хлопьев

2 мерных ложки сывороточного белка Impact Whey Protein

50 г изюма

120 г ореховой пасты

2 ст. л. кленового сиропа

3 ст. л. молока

МЕТОД

Смешайте все сухие ингредиенты в миске.

Добавьте ореховую пасту и сироп и перемешайте.

Добавьте молоко и перемешайте до однородной консистенции.

Возьмите небольшую горсть смеси и скатайте из нее шарик, затем повторите процедуру.

Охладите в течение 2 часов — затем наслаждайтесь вкусом!



ВКУСНО И СЫТНО

Что может сравниться с тарелкой свежеиспеченных блинчиков!

1 спелый банан

2 больших яйца

1 мерная ложка сывороточного белка Impact Whey Protein

35 г овсяных хлопьев

МЕТОД

Нагрейте сковороду на среднем огне.

Добавьте банан и яйца в блендер и смешайте до получения однородной массы.

Затем добавьте белок и хлопья и смешайте до получения однородного жидкого теста.

Налейте четверть теста в сковороду и жарьте в течение 45 секунд с каждой стороны.

Повторяйте, пока тесто на закончится, затем нафаршируйте блинчики любимыми начинками.

СТАКАНЧИКИ С ЗАМОРОЖЕННЫМ ЙОГУРТОМ———

Стаканчики с замороженным йогуртом — приятный на вкус способ охладиться после тренировки.

500 г нежирного греческого йогурта

1 мерная ложка сывороточного белка Impact Whey Protein

1 ст. л. меда

100 г арахисовой пасты

50 г черники

МЕТОД

Подготовьте лоток для выпечки с формами для кексов.

Смешайте в миске йогурт, белок и мед до однородной консистенции.

Распределите смесь по формочкам, затем добавьте сверху чайную ложку топленого арахисовой пасты и несколько ягод черники.

Замораживайте не менее 2 часов, а затем наслаждайтесь вкусом.



МОЩНЫЙ СТАРТ

Будьте в числе первых благодаря этому рецепту вкуснейших овсяных хлопьев для завтрака.

250 мл миндального молока

1 мерная ложка сывороточного белка Impact Whey Protein

1 спелый банан

1⁄2 ч. л. какао-порошка

75 г овсяных хлопьев

МЕТОД

Смешайте молоко, белок, банан и какао-порошок, пока не получите однородную массу.

Смешайте тесто с хлопьями и влейте смесь в герметичный контейнер.

Оставьте настаиваться в холодильнике в течение ночи.



ОСВЕЖИТЕСЬ

Бананово-белковое мороженое готовится менее минуты и кардинально изменит правила игры, уж поверьте.

500 г замороженных бананов

4-6 мерных ложек ванильного сывороточного белка Vanilla Impact Whey Protein

250 мл обезжиренного йогурта

50 мл молока

МЕТОД

Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Будьте осторожны — не переусердствуйте.

Положите мороженое в миску и попробуйте сразу, а остальное поместите в герметичный контейнер для замораживания, чтобы съесть позже.





Тренировки для набора мышечной массы

Мы знаем, что из-за огромного количества информации о способах наращивания мышечной массы порой сложно решить, что именно стоит попробовать и за что взяться.

Именно поэтому мы обратились за помощью к квалифицированному персональному тренеру, чтобы предоставить вам понятное руководство по тренировкам, а также инструменты, которые понадобятся для достижения прогресса.

Помните, что наращивание мышц — длительный процесс. Чтобы добиться заметных результатов, необходимо упорно трудиться на тренировках, а также соблюдать соответствующий режим питания.

Знакомьтесь, ваш персональный тренер

Квалифицированный персональный тренер Стюарт Нивен использует свою страсть к спорту и фитнесу, чтобы мотивировать клиентов на достижение их целей, а в свободное время тренируется для участия в соревнованиях Федерации бодибилдинга и фитнеса Великобритании (UKBFF) в категории Men's Physique.

«Программа, которую я разработал, включает два дня тренировок для ног и день на жимы и тяги для плеч и рук, чтобы объединить большие группы мышц. Это обеспечивает максимальный гормональный ответ для наиболее эффективного наращивания мускулов».

УПРАЖНЕНИЯ

Создай свое тело

Тренировка один

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	подходы
Приседания со штангой на плечах	2	20
Приседания со штангой на плечах	5	12-15
Приседания со штангой на плечах	1	Дроп-сет до мышечного отказа
Приседания с гантелью на груди	3	12
Зашагивания на скамью с гантелями	2	12
Ходьба выпадами без полного вставан	ия 2	12
Румынская тяга с гантелями	2	12
Подъем на носки со штангой на плечах	3	12



Приседания со штангой на плечах

Сеты Подходы

2 20

5 12-15

1 Дроп-сет

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите штангу со стойки, расположив ее на задних мышцах плеча.

Встаньте и поставьте ноги примерно на ширине плеч, развернув носки немного наружу.

Опуститесь вниз, сгибая колени, пока бедра не окажутся параллельно полу.

Держите свой вес на пятках по мере подъема спины вверх.

При выполнении дроп-сета сначала выполните столько повторений, сколько сможете, с обычным весом. Затем уменьшите вес отягощения и без паузы выполните столько повторений, сколько сможете, еще раз.





Приседания с гантелью на груди

Сеты Подходы

3 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите гантель или гирю, расставьте ноги чуть шире плеч. Носки ног должны быть слегка развернуты наружу.

Держа руки близко к груди, согните колени и опуститесь в присед.

Находясь в самой нижней точке приседа, выдержите паузу, а затем движением от пятки вернитесь в исходное положение





Зашагивания на скамью с гантелями

Сеты Подходы

2 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите гантели в каждую руку.

Шагните на скамью или выполните шаг правой ногой, а затем, опираясь на пятку, выпрямите правую ногу.

Поднимите левую ногу, чтобы поставить ее в одно положение с правой ногой на скамье.

Согните правое колено и шагните вниз левой ногой.

Опустите правую ногу, чтобы поставить ее в одно положение с левой ногой на полу.

Повторите упражнение, затем смените ведущую ногу.



Ходьба выпадами без полного вставания

Сеты Подходы

2 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Сделайте максимальный выпад вперед правой ногой, сгибая левое колено, так чтобы оно оказалось чуть выше пола.

Пяткой правой ноги выполните следующий выпад с левой ногой в качестве ведущей.





Румынская тяга с гантелями

Сеты Подходы12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, держа гантели в каждой руке.

Сохраняя позвоночник в прямом положении, начинайте отводить таз назад.

Не сгибая спину, опустите гантели до уровня голеней, удерживая их перед собой близко к телу.

Находясь в нижней точке и опираясь на пятки, полностью выпрямите бедра и колени, напрягая верхнюю часть ягодиц.



Подъем на носки со штангой на плечах

Сеты Подходы

2 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, держа штангу на плечах, ноги на ширине плеч.

Оттолкнитесь на подушечках стоп, поднимая пятки от пола, насколько это возможно.

Находясь в верхней точке, напрягите икры, а затем опустите пятки в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ

Создай свое тело

Тренировка два

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	подходы
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2	20
Тяга штанги в наклоне	4	12
Тяга гантели в наклоне с упором грудью	4	15-20
Пуловер с гантелью	4	12
Жим гантелей лежа головой вверх на наклонной скамье	4	10
Разведения гантелей в стороны лежа головой вверх на наклонной скамье	3	12



Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Сеты Подходы 2 **20**

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на скамью.

Возьмитесь за штангу хватом чуть шире плеч

Поднимите штангу, выпрямляя руки, и медленно опустите ее вниз к груди

Выжмите штангу вверх до полного выпрямления рук



Тяга штанги в наклоне

Сеты Подходы412

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте в позицию: ноги на ширине плеч, штанга на полу перед вами.

Согните колени и наклонитесь вперед от талии, держа спину прямо.

Возьмите штангу хватом чуть шире плеч и позвольте ей повиснуть на выпрямленных руках.

Напрягите корпус и сведите лопатки, подтягивая вес к груди.

Опустите вес в начальное положение.





Тяга гантели в наклоне с упором грудью

Сеты Подходы 4 15–20

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Установите наклонную скамью под углом примерно 45 градусов

Возьмите гантели и ложитесь на скамью грудью. Ваши ноги должны быть на полу, а руки — свисать вниз.

Сведите лопатки и поднимите локти.

Опустите гантели к начальной позиции.



Пуловер с гантелью

Сеты Подходы 4 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите гантель и лягте спиной на скамью.

Стопы плотно стоят на полу, корпус напряжен. Обхватив гантель обеими ладонями над грудью, вытяните руки к потолку.

Прижимаясь спиной к скамье, опустите руки за головой, пока ваши бицепсы не окажутся возле ушей.

Медленно переместите руки обратно в положение над грудью и повторите.



Жим гантелей лежа головой вверх на наклонной скамье

Сеты Подходы4

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на наклонную скамью, положив гантели на бедра.

Используя бедра для поддержки, выжмите гантели вверх так, чтобы руки оказались прямо над плечами.

В верхней точке движения гантели должны почти соприкоснуться.

Медленно опустите гантели к верхней части груди.



Разведения гантелей в стороны лежа головой вверх на наклонной скамье

Сеты Подходы312

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте на наклонную скамью, плотно поставив стопы на пол.

Держите гантели прямо над грудью, ладони обращены друг к другу.

Опустите гантели по дуге в стороны. Сохраняйте небольшой изгиб в локтях на протяжении всего движения.

С помощью грудных мышц вернитесь в исходное положение, выполняя движение в обратном порядке.

УПРАЖНЕНИЯ

Создай свое тело

Тренировка три

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	подходы
Приседания со штангой на груди	6	10
Болгарские сплит-приседания	4	8-10
Приседания сумо с весом	4	8-10
Сгибания ног в коленях	3	5-10
Мостик для ягодиц со штангой	4	12
Приседания с опорой	4	45s



Приседания со штангой на груди Сеты Подходы 6 10

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Начните упражнение, держа штангу на груди на уровне плеч.

Поместите пальцы под штангу, хват чуть шире плеч

Держите спину прямо, напрягите мышцы корпуса и согнитесь в бедрах и коленях, чтобы опуститься в присед. Бедра должны быть параллельны земле.

Выпрямите бедра и колени, чтобы вернуться в исходное положение.



Болгарские сплит-приседания

Сеты Подходы 4 8–10

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Поставьте заднюю ногу на скамью и примите положение выпада вперед. Ваш торс должен находиться в вертикальном положении, мышцы корпуса должны быть напряжены.

Опираясь на переднюю ногу, находящуюся примерно в полуметре от скамьи, опускайтесь вниз, пока переднее бедро не окажется практически в горизонтальном положении.

Опираясь на пятку передней ноги, вернитесь в исходное положение.

Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Приседания сумо с весом

Сеты Подходы 4 8–10

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте в исходное положение: ноги шире плеч, носки развернуты наружу примерно на 45 градусов.

Опуститесь в присед, держа гирю перед грудью, напрягая мышцы корпуса и удерживая спину в нейтральном положении.

Задержитесь в нижней точке, когда бедра окажутся на одном уровне с коленями.

Опираясь на пятки, вернитесь в исходное положение.



Сгибания ног в коленях с фитболом

Сеты Подходы **3 5–10**

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Лягте спиной на коврик, поставьте ноги на фитбол, положите руки вдоль тела.

Поднимите бедра от пола, чтобы упор перешел на верхнюю часть тела.

Держа стопы вместе и бедра приподнятыми, согните колени, чтобы подтянуть стопы по направлению к ягодицам.

Задержитесь в этом положении, затем снова выпрямите ноги, чтобы вернуться в исходную позицию.





Мостик для ягодиц со штангой

Сеты Подходы 4 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на пол, расположите нагруженную штангу над ногами.

Подтяните штангу так, чтобы она оказалась прямо над бедрами, и лягте на пол.

Опираясь на пятки, толкайте бедра вверх, приподнимая штангу. Ваш вес будет поддерживаться верхней частью спины и пятками.

Вытянитесь, насколько это возможно, прежде чем вернуться в исходное положение.





Приседания с опорой (приседания у стены)

Сеты Подходы 4 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч около 60 см от стены.

Скользите вниз по стене, пока ноги не согнутся под углом 90 градусов, а колени не окажутся прямо над лодыжками.

Задержитесь в нижней точке и вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ

Создай свое тело

Тренировка четыре

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	подходы
Жим гантелей сидя	6	10
Жим Арнольда	3	10-12
Жим стоя	3	15
Махи гантелями в стороны стоя	4	10
Подъем на бицепс «молот»	4	12
Французский жим с гантелей стоя	4	12



Жим гантелей сидя

Сеты Подходы 6 10

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте на скамью с вертикальной спинкой, держа гантели в каждой руке на уровне плеч.

Грудь должна быть максимально расправлена, корпус напряжен. Выполняя упражнение, смотрите прямо перед собой.

Выжмите гантели по прямой вверх, пока руки полностью не выпрямятся и веса не соприкоснутся над головой.

Медленно опустите вес в исходное положение под контроль.



Жим Арнольда

Сеты Подходы 3 10–12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите гантели в каждую руку, согните руки в локтях, как при выполнении подъемов на бицепс, ладони поверните к себе.

Разведите руки в стороны, затем сделайте жим вверх и поверните кисти ладонями вперед.

В конце повторения поднимите руки как можно выше, чтобы бицепсы находились близко к ушам.



Жим стоя

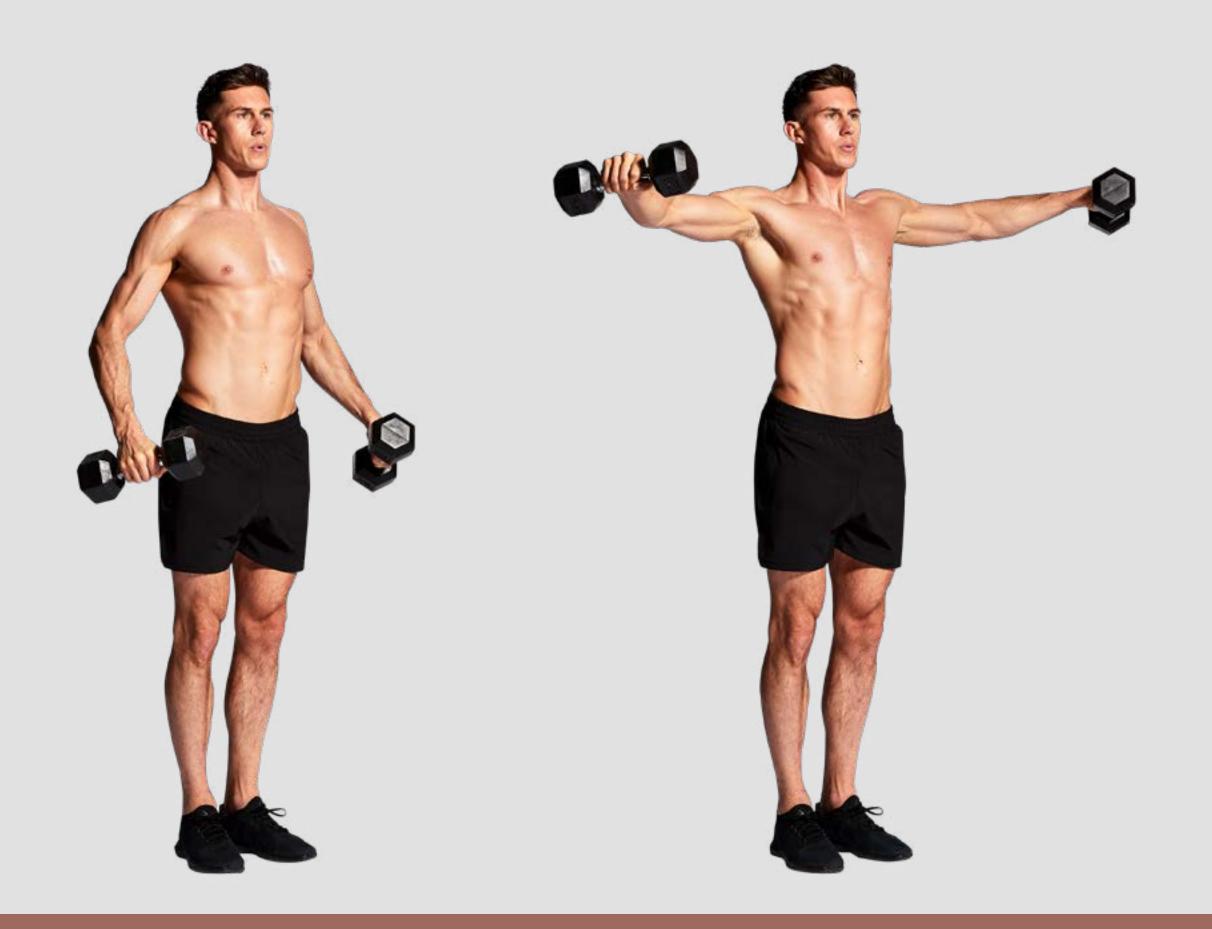
Сеты Подходы **3** 15

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, напрягите корпус, смотрите прямо перед собой.

Держите штангу на верхней части груди, хват чуть шире плеч.

Выжмите штангу прямо над головой. Не перемещайте таз вперед во время движения.



Махи гантелями в стороны стоя

Сеты Подходы **4 10**

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте, держа гантели в каждой руке по бокам.

Медленно поднимайте гантели в стороны, пока руки не окажутся параллельны полу. Локти должны быть слегка согнуты, а спина — оставаться прямой.

Опустите гантели, постоянно контролируя их положение.





Подъем на бицепс «молот»

Сеты Подходы 4 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Возьмите гантели в обе руки и расположите их по бокам ладонями к телу. Положение рук является основным отличием от стандартного подъема на бицепс.

Согните руки в локте, чтобы подтянуть веса к груди. Ладони смотрят внутрь.

Удерживайте руки в сжатом положении в верхней точке и напрягите бицепсы.

Медленно опустите гантели к начальной позиции.





Французский жим стоя с гантелей

Сеты Подходы 4 12

МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ

Встаньте прямо, возьмите гантель обеими руками и поднимите ее над головой.

Медленно согните локти и начинайте опускать вес за голову, сохраняя верхнюю часть рук неподвижной.

Верните руки в исходное положение и повторите упражнение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДРОП-СЕТОВ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Возможно, в этом секрет успеха?

Дроп-сет — это техника тренировок, при которой вы выполняете обычный сет, но по его завершении не отдыхаете, а сокращаете вес отягощения и выполняете еще один сет до отказа мышц.

Выполнение этой техники может способствовать наращиванию мышц сверх нормальных для них пределов, продлевая время их напряжения, а также увеличивая объем тренировки, что может стимулировать рост мускулов.

Это универсальный метод, который можно использовать при тренировке любой группы мышц — от ног до мышц живота.

Вот как можно максимизировать эффективность дроп-сетов...



Отдыхайте по минимуму

Очень важно, чтобы ваш отдых между сетами был как можно короче и вы тратили время только на то, чтобы снизить вес отягощения. Чем меньше время отдыха, тем более интенсивным и эффективным будет дроп-сет, так что делайте его сжатым и результативным.



Подготовка — это ключ к успеху

Убедитесь, что все оборудование у вас под рукой, прежде чем начать дроп-сет. Если вы используете штангу, загрузите ее дисками по 5 кг или 10 кг — их можно быстро снять.

Или, если вы используете гантели, разложите их как требуется. Только не занимайте три набора гантелей в то время, когда тренажерный зал переполнен.



Используйте их умеренно

Они мощные! Если вы используете их слишком часто, вы рискуете перетренироваться.

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО БРАТЬ ДЕНЬ ОТДЫХА

Больше не всегда означает лучше...

01

Сократите риск получения травмы

Когда вы тренируетесь, вы даете дополнительную нагрузку телу. Если вы будете напрягать его слишком сильно без перерыва, вы, скорее всего, столкнетесь с растяжениями мышц и связок, которые потребуют внимания.

Вы не успеете оглянуться, как перетренируетесь до травмы, после чего вам придется взять незапланированный перерыв в тренировках. Поэтому планируйте дни отдыха!



Ваши мышцы должны отдыхать

Когда вы поднимаете веса, вы, по сути разрываете мышечные волокна. Без надлежащего отдыха для восстановления и роста новых мышечных тканей вы не получите пользы от своих тренировок.

Помните, что отдых имеет важное значение для роста мышц.



Вы не потеряете свои результаты

Вы можете не заниматься до двух недель, прежде чем заметите, что теряете силу. Так что один день отдыха в неделю не повредит. Тренажерный зал снова откроется завтра.



Вот 5 предупреждающих знаков, которые говорят о том, что ваше тело нуждается в отдыхе:

- 1.Вы очень утомлены
- 2. У вас портится настроение
- 3. Вы плохо спите
- 4. Вы не чувствуете мотивации
- 5. Вы больны или получили травму

Не корите себя за дни, когда отдыхаете,

— ваше тело позже скажет «спасибо».

Заключительное слово

Вы зашли так далеко, не останавливайтесь на достигнутом! Формирование сильного мышечного каркаса не происходит мгновенно, вы только в начале пути. Вы сможете!