



Об Авторе .

“ Я выбрал AST Sports Science только по одной простой причине: ее главой является Пол Делиа”
говорит Скип Ла Кур.

"Я на все 100% доверю этому человеку и безоговорочно верю ему. Это в первую очередь честный и открытый человек, а потом уже бизнесмен и исследователь. Причем он заработал мое доверие. Если он говорить что какая-то вещь в тренинге будет работать лично для меня , я всегда уверен, что он не бросает слова на ветер и именно так и произойдет.»

В действительности Пол Делиа более известная фигура в мире бодибилдинга , чем лишь глава компании AST Sport . Он не только основатель этой компании но также является одним разработчиком продуктов , ученым и исследователем, пишет статьи в бодибилдерских журналах.

Наиболее заметных результатов Пол Делиа достиг именно в области спортивного питания. В далеком 1992 году , Пол первым предложил на рынок Сывороточный протеин, проведя ряд исследований с ведущими американскими медицинскими университетами. Теперь сывороточный протеин имеет в своей линейке практически каждая компания, которая занимается спортивным питанием. Под его руководством также были проведены исследования, которые нашли применение эфидрина (Dymetadrine 25) в тренировочной практике. И последующие годы доказали высокую эффективность этой добавки.

«Я бы не достиг и толики того , что мне удалось в области бодибилдинга, если бы не помощь и наставления Пола. Я должен сказать ему спасибо за годы сэкономленные на поиске правильного подхода к тренировке. Этот парень просто гений, что тут говорить. По крайней мере для меня нет никаких сомнений, что все что он делает, какой бы продукт не разрабатывает , он будет высочайшего качества»

Вот уже 8 лет Пол Делиа является одним из самых заметных тренеров в области бодибилдинга, это бизнесмен с потрясающим чутьем на новые эффективные направления развития, и что самое главное для меня – он прекрасный друг. Мне даже тяжело вам описать насколько он повлиял на мой личностный рост , сколько изменил в моей жизни, моим громадным опытом я в большей степени обязан этому человеку. Сейчас спустя годы я по настоящему ценю то , что этот человек хотя и был жесток в своих советах, но то что он подгонял меня таким армейским образом помогло мне понять , что я был способен на многое большее чем мог бы себе подумать в то время.»



By Paul Delia



В течение следующих нескольких месяцев данного курса вам предстоит испытать совершенно новый метод тренировки с гарантированным результатом. Это совершенно новая территория для вас и я с большим волнением проведу вас по ней.

Данный курс разработан с целью объяснить вам принципы работы системы МАХ-ОТ. Курс представляет из себя не просто очередную программу тренировок, а призван научить вас как применять определенные принципы построения тренировок и научные знания, которые стоят за этой системой. На протяжении данного курса вы встретите многочисленные примеры тренировок по Мах-ОТ специально, чтобы вам было легче понять структуру различных программ Мах-ОТ. В конце курса вы будете обладать всем необходимым багажом знаний и техник для составления индивидуальной программы тренировок.

Помните, что данный курс призван лишь ввести вас в огромный мир Мах-ОТ. Не надо стараться слепо следовать представленным здесь тренировочным графикам, изучайте все -как и -почему строительства мышечной массы согласно принципам Мах-ОТ. Ну так что, приступим?

Последнее слово в бодибилдинге.

Добро пожаловать в 12-ти недельный курс тренировок в стиле МАХ-ОТ от компании AST Sports Science. Мы отправляемся в 12-ти недельное путешествие, которое навсегда изменит ваше представление от тренировочных методах в бодибилдинге. Наша с вами цель изучить принципы и техники, которые составляют основу системы МАХ-ОТ. Изучение этих тренировочных техник и путей их применения даст вам возможность нарастить максимально возможный объем мышц за наименьшее время.

МАХ-ОТ работает для каждого.

Даже если вы далеко не генетически одаренная личность, МАХ-ОТ даст вам возможность увеличить ваш мышечный рост и силу намного быстрее любых существующих методик тренировок. Даже если вы один из немногих из той генетически одаренной элиты, МАХ-ОТ предоставит вам незаменимое преимущество и ускорит рост мышц как никакая другая

«нормальная» тренировочная программа. Мужчина вы или женщина – это не имеет значения. Просто запомните , МАХ-ОТ - это один из наиболее эффективных способов тренировки.

Хотите ли вы нарастить внушительные 25 килограмм или всего два с половиной для поддержания формы , МАХ-ОТ наиболее короткий путь для достижения обеих целей. Начиная с обычного любительского уровня и заканчивая серьезным соревновательным , МАХ-ОТ наиболее подходящий способ для решения ваших задач за максимально короткий промежуток времени.

Я буду не только тщательно описывать вам тренировочный процесс, но также расскажу многое о такой важной составляющей бодибилдерской тренировки как ментальный настрой. Мы проведем анализ тех психологических мотивационных блоков , которые обычно становятся причиной неудач для многих начинающих и даже продвинутых спортсменов . Мы с вами избавимся от вредных привычек и лишнего мусора в голове, чтобы настроиться на максимально эффективную работу, и заставить себя доводить начатое до конца.

Это не будет какая-то ерунда в стиле «позитивный настрой / позитивное отношение» из дешевых книжек по психологии, я не собираюсь промывать вам мозги, но одно вам точно придется усвоить – успех больше нельзя игнорировать. Я меньше всего хочу потакать тем ребятам, которые тратят уйму своего времени и денег для того , чтобы просто сидеть и «изучать» как выработать позитивный настрой, и при этом ничего толком не достигая. Все что я хочу, это чтобы вы стали получать результаты. Я постараюсь преподнести ту часть необходимой психологии только чтобы пробудит вас к действию и получению конкретных результатов.

Тренируйтесь на результат.



МАХ-ОТ нацелен прежде всего на получение результата, получение максимально возможного прогресса за минимальное время. Я думаю, что любой из вас согласится со мной , что если вам на выбор предложили нарастить 5 килограммов мышц за два месяца или за два года вы бы предпочли сделать это за два месяца. Да тренироваться это весело, думаете вы, но давайте не будем себя обманывать, вы уже не ребенок, все что действительно имеет цену, это то что дает видимый результат. Больше результатов, больше удовольствия. Меньше результатов – меньше удовольствия , и разочарование, потеря мотивации, пропущенные тренировки в придачу.

Давайте взглянем на это еще проще, если бы вам был предоставлен выбор между 30-ти минутной тренировкой и 90-то минутной, то чтобы вы предпочли? Вот что я вам скажу, я тоже люблю тренироваться, но если бы мне сказали, что я могу получать тот же результат и за треть времени,

которое тратиться в зале, то я бы не задумывался на чем остановится. Вот что такое МАХ-ОТ, вот в чем его суть.

В этой программе есть один уникальный момент , то что она длится 12 недель, как семестр в институте. Каждую неделю вы читаете новую главу, которая будет описывать все новые и новые техники и принципы тренировок МАХ-ОТ. Такой подход разбивает весь курс на несколько шагов для лучшего переваривания и осмысления информации. Таким образом вы получаете больше шансов довести весь цикл до конца. Этот курс будет интерактивным в том смысле , что вам придется отчитываться за свои результаты перед самым важным человеком в вашей жизни – вами самими.

Так что не дергайтесь, вы погрузитесь в тренировочный процесс уже с первых глав. Но по мере того как вы будете продвигаться в изучении курса вы будете постепенно понимать как принципы МАХ-ОТ могут работать именно для вас: как стать больше, сильнее, сбросить жир , настолько быстро и эффективно насколько это вообще возможно.

Те вещи, которые вам предстоит узнать , вне зависимости от того насколько вы там начитаны, принесут вам совершенно новое видение тренировки в бодибилдинге и сильно помогут в строительстве ваших мышц настолько насколько хорошо вы сможете расставить ваши жизненные приоритеты для достижения поставленных здесь целей.

Забудьте все то , что вы думаете вы знаете, о тренировочном процессе.



Мах-ОТ это совершенно иной тренировочный процесс, это не очередной набор упражнений , которые вам еще не приходилось выполнять. Несмотря на то, что сам подход достаточно новый и по-своему уникальный, но вы все равно будете делать хорошо знакомые вам упражнения, но по-другому. Мы собираемся подойти с вами к тренировке с новым настроем и пониманием того что вам предстоит делать.

Назад в прошлое.

Я хочу , чтобы вы на минутку задумались вот о чем. Вспомните все то время, которое вы потратили на различные тренировки и попытайтесь ответить, когда ваши показатели росли быстрее всего ? Смею предположить, что самый впечатляющий прирост мышечной массы вы имели в самом начале вашего пути. Или точнее сказать, когда вы только стали регулярно тренироваться. Не такая уж и большая редкость для новичка нарастить 4 кг за первый месяц интенсивных тренировок. И еще 10 или 15 кг за первый год занятий. Почему так происходит спросите вы.

Что ж , давайте проанализируем. Когда вы только еще новичок , то вы естественно не знаете как можно тренироваться. У вас ужасная техника, вы постоянно используете читинг , и несомненно вы стараетесь проверить себя, «а сколько я смогу поднять». И не только это , в большинстве случаев, вам нужны результаты уже вчера. И в самом начале, что самое важное, у вас присутствует бешенная мотивация, слепая уверенность.

Что же получается, вы ничего пока на этом этапе не знаете о разных тренировочных программах, неправильно выполняете упражнения, и при этом получаете удивительные результаты ? Подождите, давайте здесь копнем глубже. Почему как только вы становитесь «продвинутым» в вопросах бодибилдерской науки, ваш рост сразу же замедляется ? Не должно ли по идее быть наоборот? Разве то что мы больше узнаем не позволяет нам работать эффективнее?

Горе от ума.



Все было бы так смешно, если не было бы так грустно. На какое то время режим ваших тренировок , который состоит из жимов на скамье, приседов, жимов ногами, тяги штанги на бицепс , ваш прогресс невозможно не заметить. И вот вы садитесь за изучение всевозможной литературы и журнальных статей , сначала интереса ради. И вот тут первая ваша большая ошибка. Вы покупаете первый же попавшийся журнал со стероидным качком на обложке и начинаете с упоением читать о «тренировочных методах» профессионалов.

И вот тут я вынужден вас разочаровать, что внезапная остановка вашего прогресса и покупка первого журнала – это вовсе не случайное совпадение. Именно в то время, когда вы решили, что вы теперь «разбираетесь» вы начинаете набирать мышечную массу с большим трудом, результативность падает на глазах. Беда не приходит одна, сразу начинаются необъяснимые травмы . Так что чем больше вы забиваете себе голову информацией, которую вам из-за отсутствия опыта невозможно переварить, тем менее эффективными становятся тренировки , падает мотивация.

Проблема конечно не в том, что вы решили повысить ваш уровень теоретических знаний о бодибилдинге, в самом это порыве нет ничего плохого, скорее наоборот. Проблема возникает из

комбинации того источника информации который вы выбираете и тем что он заставляет вас бросить ваши обычные методы тренировки, поставить все на профессиональный уровень.

Как бы странно это не звучало, но такое «изучение» становится главной причиной почему новички неожиданно перестают расти. Они выкидывают базовый тренинг в мусорку, самый эффективный для них тренинг, и начинают пробовать на себе «продвинутые» методы.

Друзья , Тренер и Журналы.



Откуда большинство людей узнает как тренироваться? Теоретически вы можете получить информацию по крайней мере из одного из следующих источников : от друзей, от инструктора в зале, или , упаси Бог, из бодибилдерского журнала. Как видите вы особо не отличаетесь от остальных, так происходит почти со всеми.

Понимаете ваша тренировка это не профессиональный спорт с личным инструктором, помощниками инструктора, с продуманными под вас программами и циклами. Вам всему приходится учиться самому и источников для получения информации не так уж и много и большинство из них содержат такую ерунду. Ну может не ерунду для тех кто пишет, но вам большинство этой информации нечего не даст. На самом деле, «эксперты» , которые пишут статьи учились точно так же как и вы, и масса из них не достигло и средних результатов. Главное их отличие от вас, что у этих ребят лучше подвешен язык (тут можете поспорить, возможно вы тоже парень не промах) .

К несчастью, шансы того, что вас научили неправильно и следовательно вы тренировались неправильно очень высоки. В лучшем случае вы тренировались далеко не самым результативным способом.

Самая трудная задача на данном этапе для вас будем состоять в том, что вам придется избавиться от колоссального мусора «знаний» в вашей голове. Признаю , тяжело выбросить то, что бережливо накапливалось годами.

Ваша задача теперь состоит не только в том, чтобы начать изучение с нуля, нет. Вам всего лишь надо постараться забыть все «плохие» методы и взгляды на тренировочный процесс, которые так долго тормозили ваш рост. Если вы только собираетесь приступить к регулярным тренировкам, то должен вам сказать, что вы счастливчик. Вам не придется ломать устоявшиеся представления и милые сердцу мифы.

Трезвый подход и капелька желания.



Как я уже сказал, вам очень важно подойти к курсу с чистым сознанием, не намыленным стереотипами других тренировочных методов, которые вы изучали годами. Чтобы у вас в голове не возникало мыслей вроде «а на кой мне это нужно делать» и «а как насчет вот этого» . Постарайтесь особенно подавлять в себе эту дурость хотя бы первые недели тренировок. Запомните , теперь я учитель , а вы ученик, и не важно сколько лет вы потратили на тренировки и как много вы знаете. Даже если вы большой и сильный, вы теперь студент и должны слушать и делать что вам говорят. Это критически важно, для того чтобы выжать максимум из этого курса для вас. Большинство людей , которые тягают железо, хотя бы раз сталкивались с ситуацией, когда им было необходимо переступить через собственное эго. Вот сейчас как раз такая ситуация. Так что отложите вашу крутость в сторону. Если эти основы вам поняты, то теперь ничто не мешает вам начать строить фундамент из техник и методик, основанных на принципах МАХОТ, и я вам гарантирую вы получите результаты такие, что вы вряд ли предполагали, что способны на них.

Основные принципы МАХОТ



МАХОТ строиться на ряде научно обоснованных факторов, которые приводят к мышечному росту. Эти специфические факторы составляют костяк системы, который отвечает за физиологические причины воздействия программных методик на рост мышечной массы.

Прежде всего вам нужно запомнить одну вещь : мышца будет адаптироваться (расти) только в том случае, если ее заставляют это делать. Биомеханика МАХОТ разработана таким образом , чтобы заставить мышцы за счет каждой тренировки. И я скажу вам, что если вы не растете от каждой из ваших тренировок, то вы просто зря теряете время.

Следующее лаконичное описание МАХОТ естественно не является полным, но пока вам нужно его зазубрить.

1. Тренируйте только 1 или 2 группы мышц за одну тренировку/день
2. Делайте от 4 до 6 повторений в подходе
3. На одну группу мышц делайте от 6 до максимум 9 подходов
4. Между подходами отдыхайте 2 или 3 минуты (STR)
5. Каждая тренировка должна длиться 30 или 40 минут
6. Каждую мышечную группу тренируйте раз в 5 или 7 дней (ITR)
7. После 8 или 10 недельного цикла тренировок делайте отдых на 1 неделю.

Как вы видите, данная база требует от вас совсем небольших затрат времени, даже очень небольших. МАХОТ основан на этих нескольких простых правилах. Для максимального эффекта и результативности вы должны в строгости следовать этому своду правил. Вы не имеете права добавлять понравившийся вам пункт из другой методики, или вычеркнуть хотя бы один из пунктов.

Каждая тренировка должна длиться примерно 30 или 40 минут.



Если ваша тренировка длится больше 40 минут, то что-то определенно не так. Если честно тренировка должны быть даже ближе к 30 минутам, чем к 40.

Я конечно понимаю, что бывают такие ситуации в тренажерных залах – уйма народа - , у тренажеров выстраиваются очереди. Но поймите очень важно, чтобы ваша тренировка не выходила за рамки 30 минут. Поэтому подстраивайте свои возможности, может стоит сменить зал или поменять график. Если у вас есть напарник по тренировкам и его присутствие сказывается на продолжительности ваших тренировок, то зачем кобыле пятая нога, тренируйтесь в одиночку. Все время веселья закончилось, вас ожидает тяжелая работа.

Мах - О • Т (maks' ф' тк)

1: maximum overload training 2: the act of building maximum muscle in minimum time 3: the ultimate muscle building, fat burning, strength developing, power increasing approach to weight training ever conceived - adj. to pack on lean muscle - syn. Intensity

Этот небольшой период времени связан с краеугольным камнем МАХОТ – интенсивностью. МАХОТ определяет интенсивность как : «максимальная мышечная перегрузка за минимальное количество времени»

Тренировка продолжительностью 30 или 40 минут несет в себе следующие преимущества :

1. Намного легче сохранить максимальную тренировочную мотивацию за 30 или 40 минут , чем , скажем, за 90 минут. На самом деле концентрация сознания начинает резко снижаться после 30 минут и следовательно также резко падает эффективность. Мозг просто начинает искать на что переключиться.
2. 30-ти минутная тренировка максимизирует гормональные пики , которые вызывает высоко интенсивный тренинг.
3. 30-ти минутная тренировка идеально вписывается в т.н. «анаболическое окно» высоко интенсивных тренировок. Как только вы начинаете преодолевать порог 40 минут это выбрасывает вас за пределы времени гормональной реакции.
4. Тренинг продолжительностью более 40 минут резко повышает риск перетренированности и увеличивает выработку катаболического гормона кортизола. Если вы выходите за пределы «анаболического окна» вы попадаете под влияние вредной «катаболической» фазы. Тренировка более 40 минут снижает анаболическую активность в организме.

МАХОТ сосредоточен на достижении результатов, на эффективности каждой тренировки. Вы еще много раз услышите слово эффективность в течение нашего курса.

Каждый день тренируйте одну или две мышечные группы.



Тренировка по МАХОТ включает в себя проработку и перегрузку максимального количества мышечных волокон за минимальный промежуток времени. Для этого требуется внести определенные корректировки в тренировочный процесс чтобы можно было уложиться в параметр оптимального время нагрузки.

Первостепенный принцип МАХОТ заключается в тренировке одной мышечной за тренировку. Такая оптимизация является ключевым физиологическим и психологическим моментом в получении высоких результатов от ваших тренировок. Всякий раз, когда вы тренируетесь в стиле МАХОТ, вы можете быть уверенным, что выходя из зала, что эта тренировка приведет к мышечному росту.

Тренировочный принцип МАХОТ «одна группа мышц в день» дает вам возможность использовать тренировочный подход «интенсивности за минимальное время», которая в свою очередь позволяет вам удерживать правильный психологический и физиологический настрой на каждой

тренировке. Когда вы говорите себе перед тренировкой, что я буду работать только на одну группу мышц, это позволяет вашему сознанию не распылаться и максимально сосредоточиться на процессе, поддерживая высокую интенсивность. Преодоление этого психологического барьера напрямую связано с результативностью ваших занятий. В итоге, фокусируясь на отдельной мышечной группе, вы достигаете большего мышечного сокращения, большой перегрузки волокон. 100% психологический контроль и 100% интенсивность подстегивают ваш рост.

Делайте максимум 6 или 9 подходов на каждую мышечную группу.



Следующим важным условием вашей МАХОТ тренировки должна стать очень тяжелая работа в 6 или 9 сетах. Неважно сколько упражнений вы делаете, вы должны каждый раз уложиться в 6 или 9 подходов.

Что из себя представляет тяжелый подход в стиле МАХОТ?

Это такой подход, который позволяет вам сделать 4 или максимум 6 повторений с выбранным весом. Запомните, это очень важно, и является одним из фундаментальных принципов.

Что вы должны делать в ходе выполнения подхода?

МАХОТ сет выполняется до «позитивного мышечного отказа» с очень тяжелым весом в 4 или 6 повторениях. Другими словами ваш разогревочный подход вы не должны учитывать. Это всего лишь разминка. Поэтому не считайте разминочный подход как МАХОТ сет. Это важно.

Что такое «позитивный мышечный отказ»?

Позитивный мышечный отказ наступает, когда в ходе выполнения подхода наступает мышечное переутомление в позитивной фазе упражнения. Другими словами ваш подход заканчивается в тот момент, когда вы уже не можете, скажем, выжать штангу, без посторонней помощи.

Запомните позитивный мышечный отказ должен наступать на 4 или 6 повторении.

МАХОТ не применяет форсированные повторения, ну разве что за исключением небольшой помощи напарника когда нужно выжать на последнем повторении.

Вопреки тому, во что многие из вас были вынуждены верить, форсированные повторения на самом деле контр продуктивны для мышечного роста. Они, фигурально выражаясь, изматывают

мышцы, опустошают ее энергетические запасы, и создают неестественно высокую перегрузку волокон.

Вспомните, как часто вы видели людей, выполняющих упражнение, и кто из парней, проходящих мимо, начинал раззадоривать, чтобы человек выполнил еще пару повторений в тот момент, когда ему уже давно надо было остановиться. Так что не форсируйте повторения, 4 или 6 и все. Пусть советчики идут лесом.

В каждом подходе выполняете 4 или 6 повторений.



Вот мы и добрались до сердца системы МАХОТ . Образно говоря, для каждого жима вы должны будете делать 4 или 6 повторений. Будут, конечно, такие упражнения, где вам нужно будет сделать чуть больше, но, тем не менее, цифра 6 – это предел. 4 или 6 повторений критически важны для достижения успеха в тренировках по МАХОТ . Мы еще детально коснемся этого момента в дальнейшем, но на данном моменте вы должны твердо запомнить – 4 или 6 повторений, не больше.

Что именно означают эти 4 или 6?

Когда я говорю делать между 4-мя или 6-ю повторениями, это означает, что вам нужно подобрать такой вес, который позволял бы вам выполнить по крайней мере 4 повторения. Но при этом он должен быть настолько высоким, чтобы не позволить вам сделать больше 6 повторений. Т.е. если вы не можете выполнить и 4 повторений, то вес слишком тяжелый. Или, если вы сможете выполнить больше 6 повторений, то выбранный вес слишком легкий.

Это очень важный момент. 4 или 6 повторений являются идеальной схемой для наращивания мышечной массы с высокой интенсивностью тренировок. Это приводит к максимальному переутомлению мышц и задействует максимальное количество мышечных волокон.

Интенсивность.

Главное преимущество такого, не считая физиологического, заключается в возможности более эффективно сфокусироваться на выполнении сета и лучше контролировать ваши силы, нежели при выполнении подходы в 10 или 12 повторений. Тогда, когда вы знаете, что ваш подход будет коротким это автоматически дает вам возможность тщательнее контролировать каждое движение, лучше концентрироваться на мышце, лучше сокращать мышцы, удерживать мышечное усилие на высоком уровне. Когда вы делаете много повторений, то после 5-6 повторения обычно

ваш контроль резко ослабевает, вы начинаете больше думать о последних повторениях. Сам по себе МАХОТ метод более продуктивный именно по этой причине, что позволяет, косвенно выражаясь, использовать синергетический эффект от комбинации различных техник, компонентов и принципов.

Только, когда вы поймете, что большой вес является наиболее действенным стимулом для роста мышц, только тогда вы начнете прилагать осознанные усилия к максимальной перегрузке мышц, чтобы с постоянно увеличивать веса. Вы будете продолжать становиться больше и сильнее за меньшее время.

Между подходами отдыхайте 2 или 3 минуты – STR



Название Мах-ОТ уже говорит само за себя, все построено вокруг максимальной интенсивности, максимальных нагрузок и максимальных результатов. Применяя принцип тренировок с максимальной интенсивностью в 4 или 6 повторениях, период восстановления между подходами становится очень важным. Я называю это "Short Term Recovery" – STR

В вашем теле возникают определенные физиологические реакции для того, чтобы выполнить несколько повторений с очень большим весом. Каждое мышечное сокращение забирает из клеток энергию, кислород, приводит к определенным химическим реакциям внутри самой клетки, и является причиной многих других эндокринных процессов. С каждым повторением вы истощаете возможности ваших мышц сокращаться с тем же усилием, что и в первом повторении. К 5 повторению вы уже вычистили все энергетические запасы подчистую.

Что вы хотели, это Мах-ОТ. Он доводит ваши мышцы до предела возможностей, отсюда и результаты. Восстановление позволяет вам повторить этот процесс пока не будет достигнут оптимум мышечного переутомления, необходимый для стимуляции роста. Идея использовать такие большие промежутки отдыха заключается в том. Чтобы позволить вашим мышцам работать с максимальным весом и при следующем подходе. Вы заметили слово «максиму» используется при описании каждого компонента?

Итак, период восстановления должен составлять 2 или 3 минуты. Это количество времени позволяет восстановить внутриклеточные запасы энергии и вымыть любые остатки молочной кислоты, которые остались от предыдущего сета, позволяет восстановить анаэробные возможности.

Следующий момент состоит в том, что промежуток восстановления будет варьироваться для разного типа людей. Просто некоторые восстанавливаются быстрее других. Как я писал ранее вам надо стремиться к такому количеству времени на восстановление, которое позволило бы вам вновь работать с большим весом. Для кого-то может понадобиться и 90 секунд, для кого и целые 3 минуты, а в некоторых случаях и больше.

Запомните, очень важно полностью восстановиться перед выполнением следующего подхода, потому что ваши возможности доводить мышцу до максимального переутомления напрямую будут отражаться на само мышечном росте.

Вот эта критическая фаза восстановления между сетами и является причиной того, почему Мах-ОТ не включает в себя различных суперсетов, методов мышечного предутomления, и иных техник, связанных с излишним переутомлением. Мы глубже рассмотрим этот вопрос позже, пока уясните для себя этот момент – переутомление не ведет к мышечному росту, мышцы строить перегрузка. Утомление всего лишь утомляет. Мышца в переутомленном состоянии не может быть перегружена. Оно просто не будет работать в полную силу. Что заставит вас лишь уменьшить веса, сделать шаг назад.

Вот еще что, многие билдеры путают переутомление с перегрузкой. Да вам придется немного напрячь мозги, чтобы четко разделить эти два похожих понятия. Особенно это тяжело будет сделать после лавинно той «информации» из глянцевых журналов. Поймите для себя, что фразы из глянцевых журналов вроде «заставьте мышцы гореть» далеки от строительства мышц.

Тренировка отдельной мышечной группы каждые 5 или 7 дней.



Здесь мы плавно переходим от вопроса восстановления внутри самой тренировки к вопросу межатренировочного восстановления – ITR. Восстановление между тренировочными сессиями на каждую группу мышц. К примеру, время отдыха между одной тренировкой ног и следующей тренировкой ног.

Это очень, очень важно, если не сказать является наиглавнейшим компонентом, ответственным за продвижение мышечного роста. Восстановление. Как много раз вы слышали это слово? Действительно ли вы понимаете, что оно означает и какое значение имеет для роста мышц? Я могу вам ответить на этот вопрос одним словом – все. Восстановление значит для роста все. Полное восстановление после каждой тренировки по МАХ-ОТ перед следующей тренировкой на эту же группу мышц, где она будет подвергнута перегрузке снова, также важно для общей результативности, как и сам процесс тренировок. Восстановление сил – это ваше все.

Существует много вещей, которые могут содействовать скорейшему этапу восстановления. Пищевые возможности делают восстановление очень простым и даже элементарным. Мы разберем эти возможности во всех деталях немного позднее. Сейчас же постараемся в первую очередь сконцентрировать наше внимание на вопросе времени между тренировками на одну

группу мышц. Многие тренировочные программы предписывают вам тренироваться слишком часто. Этот стереотип тяжело нарушить. Филдинг – это экстремальное путешествие. Вам всегда хочется забраться повыше. В этом состоит вся мотивация, она не приемлет мыслей вроде – делай меньше, получай больше.

Процесс роста мышц не происходит в тренировочном зале. Позвольте мне повторить, процесс роста мышц не происходит в тренировочном зале. Мышцы растут во время периода восстановления – критическое время между тренировками на одну группу мышц. В результате перегрузки мышцы должны адаптироваться, чтобы быть способными на новые перегрузки.

Восстановительный период – это время, в ходе которого мышцы заживают, растут, становятся сильнее и подготавливаются к большим перегрузкам, адаптируются.

Если мышце не дать достаточного времени на восстановление между тренировками на одну группу, то рост будет неизбежно приостановлен, наступит так называемый период перетренированности. Ваши результаты начнут медленно падать. Вы станете вялым, аппетит уменьшится, а мотивация исчезнет.

Восстановление сил.



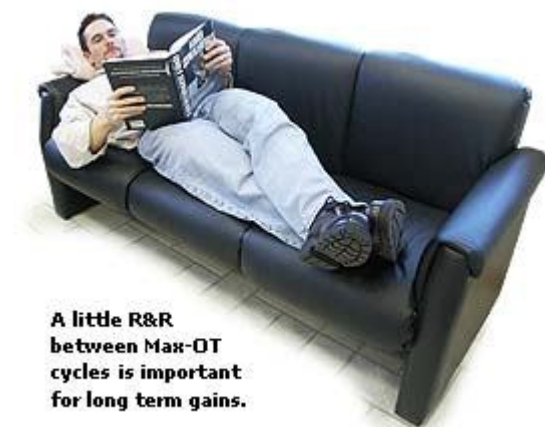
Как вы смогли уже убедиться, восстановление между тренировками на одну группу мышц имеет особое значение. Вот почему главным компонентом тренировочной программы MAX-OT является оптимизация процесса заживления между тренировками. Оставляя для себя 5 или 6 дней отдыха при тренировках на одну и ту же группу мышц, вы даете себе возможность полностью восстановиться. Полное восстановление сил напрямую связано с мышечным ростом, и наоборот недостаточное восстановление ведет к снижению силы и переутомлению.

Как было отмечено ранее, большинство программ предлагают вам тренировать одну группу мышц слишком часто. Тренировка какой-либо мышцы в Среду, когда вы уже тренировали ее в Понедельник, уже давно в прошлом для вас. MAX-OT берет вместе интенсивность и максимальную нагрузку и добавляет к этому оптимальное время для восстановления, которое и заставляет работать эти два важнейших фактора роста.

Каждый элемент программы MAX-OT разработан таким образом, чтобы позволить всем элементам работать в совокупности, дополняя друг друга. Продолжительные периоды отдыха необходимы как раз для того, чтобы восстановиться после перегрузок немногим больших, чем

нормальные. Тяжелые тренировки в стиле MAX-OT предъявляют такие высокие требования к продолжительности восстановления.

Возьмите 1 неделю отдыха между каждыми 8 или 10 неделями тренировок.



**A little R&R
between Max-OT
cycles is important
for long term gains.**

Не забывайте об этом элементе. MAX-OT это весьма жестокий тип тренировки. Тренировки очень тяжелые, интенсивные, но и продуктивные в той же мере. В этом то и заключается весь подход. Это не всего лишь какая-то часть тренировочного уравнения. Это и определенная психологическая накачка, и специфическое питание, и определенный подход к планированию, к технике выполнения упражнений. Все в одном флаконе.

Поймите, что улучшение силовых показателей и рост мышц не происходит случайно. Более того, сказать по правде, мышцы в зрелом возрасте абсолютно не хотят и не собираются расти. Им нужно преподнести такие стимулы, которые заставили бы их расти. Должна существовать причина по которой мышца обязана адаптироваться и расти иначе она просто не будет этого делать. И чем более эффективнее вы насыщаете этот рост тем больших результатов вы можете ожидать.

Как я уже отмечал ранее, восстановление жизненно необходимо для роста. От процесса восстановления будет зависеть, как эффективно действует MAX-OT тренинг на ваши мышцы. Мы выделяем 4 периода времени восстановления.

1. Short Term Recuperation STR восстановление между подходами
2. Intermediate Term Recuperation ITR восстановление между тренировками
3. Muscle Specific Recuperation MSR восстановление между тренировками на одну группу мышц
4. Cyclical Recuperation CR восстановление между циклами

Восстановление между каждыми 8 или 10 неделями тренировок имеет очень важное значение.

Многие люди испытывают психологический барьер перед прекращением тренировок на целую неделю.

У них создается впечатление как будто они сдуются за это время. Но это совсем не так. На практике, применяя MAX-OT, после недельного восстановительного времени вы приступаете к следующему циклу в гораздо лучшей форме.

Недельная передышка дает вашему телу возможность восстановиться и подрасти. Образно выражаясь – это ваше вознаграждение за 8 или 10 недель тяжелых тренировок. Питайтесь правильно и за этот период ваши мышцы придут в очень хорошее анаболическое состояние.

И еще одна весьма важная вещь, скорее две. За этот период не делайте никаких анаэробных или аэробных тренировок. Это не значит, что вам обязательно валяться круглыми сутками на диване, но ограничьте себя от любых занятий требующих физических усилий или утомляющих видов работы и спорта. Эта неделя восстановления чрезвычайно важна для МАХ-ОТ

Также вам стоит закупить большое количество мяса и протеина на этот период. Даже когда вы берете неделю отдыха вам все равно нужно хорошо питаться, чтобы поддерживать процесс роста. Фактически хорошо питаться самое главное, что вам нужно будет делать за эту неделю.

Организовываем свой режим тренировок МАХ-ОТ



Я знаю, что всем вам не терпится приступить к тренировкам. Но изучение принципов подхода МАХ-ОТ имеет первостепенное значение для того, чтобы выжать из системы по максимуму. И элементарно понимать, что вы делаете. На протяжении этого курса мы будем более детально рассматривать различные ключевые вопросы МАХ-ОТ для того, чтобы вы смогли получить по максимуму от вашего питания, самих тренировок, и мотивации.

Как вы уже смогли убедиться, суть бодибилдинга лежит немного дальше повторений и подходов. МАХ-ОТ

Собирает воедино множество эффективных тренировочных схем и соединяет их с определенными подходами в спортивном питании, восстановлении, интенсивности, и психологическом контроле. Все это вместе в разумной комбинации позволит вам получить прирост в силе и массе не сравнимый с тем на что способны другие существующие системы. МАХ-ОТ состоит из множества элементов, которые тесно взаимосвязаны друг с другом с целью сформировать то, что я называю МАХ-ОТ синергизм.

Данный курс разработан для того чтобы научить вас применять идеи МАХ-ОТ, а не с целью просто проинструктировать. Я хочу, чтобы вы сами понимали для чего нужен тот или иной компонент МАХ-ОТ. После того как вы пройдете этот курс, вы больше не будете слепо выполнять

упражнения с надеждой, что оно может быть и поможет вам накачаться. Вы будете с точностью знать для чего вы делаете то или иное действие.

Следующие несколько страниц будут посвящены очень эффективной базовой тренировочной программе МАХ-ОТ

Точь-в-точь соблюдайте предписания. Позже в конце курса мы объединим целых 25 тренировочных программ МАХ-ОТ в один 6-ти месячный цикл, который гарантирует вам мышечный рост. Я постараюсь в деталях описать механизм работы каждого упражнения для того чтобы показать вам как достичь максимальной перегрузки мышцы.

А теперь собственно приступим к описанию базовой тренировки МАХ-ОТ

Понедельник - Ноги.



Вы, конечно, догадывались о таком начале. Приседания. Я рекомендую прорабатывать ноги в понедельник потому, что в большинстве залов в понедельник все тренируют грудь, как не странно. Поэтому тренажеры для проработки ног будут пустовать. Воспользуемся этим.

Прежде всего, вам нужно хорошенько размяться. Это очень и очень важно. Важно и для того, чтобы предотвратить травмы и важно для самой работы МАХ-ОТ, потому что это часть тренировок, которую все нарушают. Для того чтобы расти вы должны с самого начала приучить себя делать разминку. На следующей неделе я расскажу более детально о методах и техниках разминки.

Не относитесь к вашим разминочным подходам как к рабочим, это всего лишь разминочные подходы, у них другая цель. Не разминайтесь до чувства утомления. Никогда не выполняйте разминочные подходы, которые доводят до мышечного отказа ближе к тому числу повторений, что и в рабочих подходах. Мы еще коснемся этого момента немного позже. Но пока запомните, это очень важно. Итак, подходы, представленные в следующей таблице, не включают разминочных.

Exercise	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	6
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8
45° Leg Press Calf Raises	2	6 to 8

- Описание упражнений с фото ищите в конце книги.

Запомните, что вес, с которым вы работаете должен быть достаточно легким, чтобы позволить выполнить 4 повторения, но достаточно тяжелый, чтобы вам удалось сделать больше 6 повторений. Каждый подход делается до позитивного мышечного отказа.

Вторник – Руки и пресс



На этой тренировке вы будете тренировать сразу и бицепс и трицепс. Данная тренировка также условно разделена на две стадии, на одной вы тренируете бицепс, на второй трицепс. Запомните, вы разделяете работу этих мышц, но тренируете на одной тренировке. Это дает ряд преимуществ, которых мы коснемся позже.

Итак, когда вы работаете на бицепс вам нужно опускать вес в два раза медленнее, чем вы его поднимаете. Другими словами негативная часть упражнения должна быть в два раза длиннее позитивной на сжатие. То же самое касается и трицепса. Негативная часть в два раза длиннее позитивной. Общая скорость выполнения должна быть средней, но в фазе на сжатие, вы должны двигаться с взрывным усилием, резко и с большим усилием.

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Cable Curls	1	6
Triceps		
Cable Push-downs	2	6
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
Dumbbell Kick-backs	1	6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	2	6 to 8
Dumbbell Wrist Curls	1	6 to 8
Abs		
Leg Raises (with added weight to ankles)	2	12 to 15
Cable Rope Crunches	2	8 to 10
Crunches (weighted)	1	8 to 10

Запомните, что вес, с которым вы работаете должен быть достаточно легким, чтобы позволить выполнить 4 повторения, но достаточно тяжелый, чтобы вам удалось сделать больше 6 повторений. Каждый подход делается до позитивного мышечного отказа.

Среда – Дельты, Трапеция

Заметьте, как часто используются базовые компаундные упражнения. Они то и позволяют вам использовать максимальные веса. Дельты придают внушительный вид и очень легко реагируют на тренинг в стиле MAX-OT.

Shoulders	Sets	Reps *
Military Barbell Press (in front)	3	4 to 6
Seated Dumbbell Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top)	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 to 8
Traps		
Barbell Shrugs	2	4 to 6
Upright Rows (close grip)	2	4 to 6

Запомните, что вес, с которым вы работаете должен быть достаточно легким, чтобы позволить выполнить 4 повторения, но достаточно тяжелый, чтобы вам удалось сделать больше 6 повторений. Каждый подход делается до позитивного мышечного отказа.

Четверг – Спина



Существует большое количество разнообразных тренажеров для тренировки мышц спины, которые легко можно подстроить под специфику тренировки по МАХ-ОТ. Но, к сожалению, далеко не у всех есть возможность работать на специальных тренажерах. Но не велика потеря. Свободные веса до сих пор остаются королями бодибилдинга. Я постарался приспособить этот тип тренировки под простые тренажеры, доступные в каждом тренажерном зале.

Exercise	Sets	Reps *
Lat Pull-downs (in front)	3	4 to 6
Seated Cable Rows (There are many different shaped attachments you can use. The most effective - the straight bar)	2	4 to 6
Good Mornings	2	4 to 6
Hyper Extensions (Weighted)	2	4 to 6

Запомните, что вес, с которым вы работаете, должен быть достаточно легким, чтобы позволить выполнить 4 повторения, но достаточно тяжелый, чтобы вам удалось сделать больше 6 повторений. Каждый подход делается до позитивного мышечного отказа.

Пятница – грудь.



Грудь очень хорошо реагирует на тренинг МАХ-ОТ. Вы можете использовать любые эффективные компаундные упражнения на грудь, все они прекрасно впишутся в принципы МАХ-ОТ.

Exercise	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Incline Dumbbell Bench Press (incline should be about 25 to 30 degrees)	3	4 to 6
Dips (Weighted)	2	4 to 6

Запомните, что вес, с которым вы работаете, должен быть достаточно легким, чтобы позволить выполнить 4 повторения, но достаточно тяжелый, чтобы вам удалось сделать больше 6 повторений. Каждый подход делается до позитивного мышечного отказа.

Выводы, которые вы должны сделать.

На данный момент у вас должно сформироваться хорошее представление о тренировочных основах системы МАХ-ОТ. На данный момент в вашем распоряжении есть все основные инструменты, чтобы приступить к работе в зале и двигаться в правильном направлении. Как я вам и говорил уже раньше, вес представление упражнения не являются для вас новыми, но их применения, механизм работы и принципы, которые закладывает МАХ-ОТ, делает их по-своему уникальными.

Проступили первые очертания системы.

В течение следующих недель я приоткрою вам завесу тайны над многими подходами к пониманию тренировочного процесса, подходам, о которых многие люди даже не задумывались, во всяком случае, не настолько глубоко, чтобы осмыслить их. Я собираюсь перечислить наиболее эффективные типы движений для той или иной мышечной группы и рассказать, почему именно они работают. Так же я затрону те упражнения, которых вам следует избегать и, конечно же, объясню, почему это следует делать. Я открою вам множество простых техник, которые способствуют мышечной перегрузке с высокой интенсивностью. Я более подробно опишу, что значит тренироваться интенсивно. Я открою методики и техники, которые будут вам гарантировать, что каждая следующая тренировка принесет новые результаты.

Цель этого курса обеспечить вам полным и чистым пониманием внутренних и внешних сторон МАХ-ОТ, предоставить вам честную информацию, которая МАХ-ОТ позволит вам сразу же начать видеть результаты. Я разложу по полочкам каждый аспект МАХ-ОТ. Моя маленькая цель в том, что когда этот курс будет закончен, появится еще 4000 экспертов МАХ-ОТ, и еще 20 000 новых кг чистой мышечной массы по всему миру.

Все начинается с первого шага.

11 предстоящих недель представят вам концепцию использования силы синергетического эффекта от скрещивания различных эффективных подходов из разных областей.

Очень важно точно придерживаться этого курса, неделя за неделей, и я гарантирую вас ждут открытия, в которые вы сперва откажетесь верить.

На этой неделе пока все. Пожалуйста перед началом следующей недели перечитайте еще раз весь этот материал. Изучите его. Я хочу, чтобы к началу следующей встречи вы имели хорошее представление о базовых принципах, прочувствовали их. Тренируйте тяжело и с серьезным весом.

Следуйте каждому принципу, каждой технике, и стройте тренировку именно так как было описано. Делайте как я говорил и вас ждут новые приятные приобретения в вашей жизни.

Paul Delia

Week 2

Итак, вы добрались до второй недели курса. Это уже хороший знак. Но впереди еще долгий путь. Неделя за неделей мы будем все более детально разбирать каждодневные вопросы вашей тренировки по МАХ-ОТ. Я хочу, чтобы каждый из вас внимательно отнесся к материалу и вникал в каждый элемент настолько это возможно. Важно понимать, что все ответы на ваши вопросы будут даны не сейчас, так потом по мере продвижения данного курса.

В конце книги я также добавил FAQ часто задаваемые вопросы и ответы, которая поможет вам найти решение типичных проблем возникающих по мере тренировок по МАХ-ОТ. Также на моем сайте в одноименном разделе каждый может задать свой вопрос. Я уверен, что такой подход будет весьма эффективным и несомненно позволит получить ответы на те вопросы, которые вы имели, но боялись спросить. Данная страница будет постепенно расширяться на протяжении курса и несомненно окажется для вас полезной.



На этой неделе я собираюсь подробнее остановиться на вопросе разминки и ее важности в тренировочном процессе. И также затрону основную ошибку, которая возникает на тренировках – истощающие подходы. Мы будем говорить о разминочных подходах не только потому, что они предотвращают травмы, это только часть их назначения. Большинство тренировочных программ, которые я встречал, были ошибочными. И главным образом потому, что они совершенно неверно подходили к вопросу разминки. Я покажу вам как именно нужно правильно разминаться. Этот подход позволит вам становиться сильнее уже после первых тренировок.

Разминка в стиле МАХ-ОТ



Я хочу, чтобы вы запомнили следующее. МАХ-ОТ использует такой подход к тренировкам, в котором каждое повторение, каждый подход и каждая тренировка делается с одной единственной целью – увеличить мышечную массу и силу. Это очень важно запомнить. Если вы делаете повторение, подход или целую тренировку с определенным весом, то вы должны в первую очередь отдавать себе отчет в том, а зачем вы собственно это делаете.

Всякий раз, когда вы обхватываете руками гриф штанги и начинаете выполнять повторение ему должен сопутствовать психологический настрой на строительство массы и силы. Вы должны ясно понимать для чего вы выполняете конкретное повторение. Должны задавать себе вопрос, какой физиологический смысл в поднятии именно этого веса? Поэтому каждый раз, выполняя подход, вы должны твердо знать, что он напрямую связан со строительством мышечной массы.

Как билдеры гробят свои результаты из-за неправильного подхода к тренировкам.

Эффективность – это главный атрибут МАХ-ОТ. Чем более эффективно вы тренируетесь, тем более эффективными становятся ваши тренировки, тем больше мышц вы нарастите и тем быстрее вы это делаете.

Зачем распылять силы не используя максимальную эффективность? Разминка является такой же частью тренировки, которая должна быть выполнена с не меньшей эффективностью, чем остальные элементы.

Неправильная разминка может стать серьезно проблемой на пути максимальной перегрузки мышц, полной стимуляции мышечных волокон и роста.

С другой стороны правильная разминка позволит вам сфокусироваться на настоящей тяжелой работе, которая предстает в рабочих сетах.

Неправильные разминки – есть в этом ваша вина?



Должен признать, что 99% людей разминаются совершенно неправильно. И этот небольшой момент не дает им возможность потом тренироваться в полную силу. Опять же, как я уже говорил в предыдущей части, неправильная техника была и продолжает передаваться из зала в зал, от тренеров к атлетам, от журнальных статей к читателям, и т.д. и т.д. Это как сорняки, от которых вы никак не можете избавить вашу лужайку.

Что еще больше огорчает так это то, что в деле строительства мышц нет определенных «правильно» или «не правильно», даже делая все неправильно вы можете наращивать мышцы. Для МАХ-ОТ стоит другая задача не просто наращивать мышцы, а добиваться максимального роста насколько можно быстро. Для этого мы изучаем все физиологические механизмы, которые отвечают за рост мышечной ткани, объединяем все данные в систему, рассчитываем пошаговый план действий для того чтобы максимизировать главный параметр – рост мышц, и для того чтобы любыми средствами остановить рецессию, к которой приводит большинство типичных тренировочных программ.

Как НЕ разминаться.

Давайте используем жим от груди как пример. Предположим, что 275 фунтов – это максимум для трех повторений. Смотрите теперь как большинство людей выполняет жим от груди на прямой скамье.

Значит сначала они нагружают гриф 135 фунтами и выполняют по 10-15 повторений. Потом следует минутная передышка, гриф уже 185 фунтов и они делают еще 10 повторений. Снова отдых, 205 фунтов уже и опять 10 повторений. Ну и под конец этого марафона, если они еще нормально себя чувствуют, 225 фунтов в 7-8 повторениях.

Это целых 4 подхода. И вот теперь они набрасывают еще 20 фунтов и делают 245 фунтов в 6-7 повторениях. 5 сет а они еще и не приступили к тренировке мышц. Потом обычно блины по 10 фунтов заменяются 25 фунтовыми и с 275 фунтами у них с трудом получается выжать из себя 3 повторения.

Несложно увидеть основную ошибку в таком утрированном примере. Это ошибка в неправильной разминке более или менее очевидно и других типичных случаях. Ребята разминаются и это хорошо с одной стороны, но они продолжают разминаться, когда уже закончились силы и мышцы перегружены. Проще говоря, их ошибочная техника разминки ответственна за неадекватную стимуляцию мышечной ткани и перегрузку из-за преждевременного мышечного утомления.

Разминка – это разогрев.

Поймите одну простую истину, что разминка – это всего лишь разогрев. Все что это означает это то, что вы должны разминать определенную мышечную группу так, чтобы только обеспечить определенный приток крови к мышце и соединительным тканям, а затем уже постепенно перегрузить мышечную ткань. Процесс разминки не должен приводить к усталости в мышце. Я даже повторю, процесс разминки не должен приводить к усталости. Как только вы создали мышечную усталость, каким угодно способом, не важно, вы отняли у себя возможность тренироваться в полную силу в той или иной степени.

Разминка в стиле МАХ-ОТ делает целью лишь обеспечить приток крови к мышце, постепенно акклиматизировать мышцы и мягкие ткани к работе с тяжелым весом, но не переутомлять, не вызывать усталости.

Утомленная мышца – слабая мышца. Поэтому такая мышца просто не готова взять большие веса и естественно травмы не заставят себя ждать. Ключевой момент заключается в том, чтобы разминать мышцу, которую вы собираетесь тренировать таким образом, чтобы она могла выдержать максимальную нагрузку без травм. Это достигается только благодаря отсутствию утомления на протяжении всего процесса.

Теперь я продемонстрирую вам как применить это принцип конкретно в вашей тренировочной программе, вы сразу же увидите как это повлияет на ваш результат даже с тем весом, с которым вы сейчас тренируетесь. Запомните, мышечный рост диктуется нагрузкой. Больше нагрузка, больше ответная реакция мышцы на эту нагрузку.

И так, снова вернемся к нашему сценарию с жимом от груди. Условия начальных весов те же. Но на этот раз попробуем применить нашу технику разминки. Это техника позволит вам поднимать большие веса для большей нагрузки и, следовательно, более внушительного роста.

Запомните вот еще что, что единственный подход, который приводит к перегрузке и мышечному росту – это подход с тяжелыми весами – в МАХ-ОТ 4-6 повторений с максимальным весом. Не тешьте себя надеждой, все остальные подходы ничего вам не дадут в этом плане. Они лишь прелюдия, вступление к основной тренировке. Теперь, поняв это, вы понимаете, надеюсь, почему так важно разумно подходить к процессу разминки, видеть в нем логику и четко понимать для чего вы делаете каждое разминочное повторение.

Разминаемся по уму.



Итак, давайте опять вернемся к жиму лежа и я покажу вам, как надо выполнять разминку для того чтобы иметь возможность поднимать более тяжелый вес в ваших подходах. Помните, больше вес – больше нагрузка, следовательно, больше мышц.

Опять для примера будем отталкиваться от штанги в 275 фунтов. Если вы на этот раз будете разминаться так как я обрисовал, то этот вес на этот раз покажется вам более легким.

Итак, **Первый подход**

135 x 12 (разминка)

Это должны быть простые, без рывков, движения. Не слишком медленные и не слишком быстрые. Ваша основная задача повысить приток крови, а также почувствовать вес и само движение. После этого первого разминочного подхода нужно отдохнуть минуты две.

Второй подход

135X10 (разминка)

Тот же вес, что и раньше. Но на этот раз ритм движений должен быть немного быстрее. И снова отдыхаем две минуты.

Третий подход

185 x 6 (разминка)

На этот раз постарайтесь сосредоточиться на весе и в умеренном темпе выполняйте движение. Это уже следующий этап в акклиматизации к весу. Вес должен тем не менее ощущаться как легкий и 4 повторения должны проходить без видимых усилий. Отдохните 2-3 минуты.

Четвертый подход

225 x 3 (весовая акклиматизация)

Вы должны выполнять эти три повторения в том же темпе, что и в предыдущем подходе. Снова отдохните 2 минуты.

Пятый подход

255 x 1 (весовая акклиматизация)

Да, все правильно, только 1 повторение. Цель весовая акклиматизация, повторение должно быть сильным, вкладывается в вес и максимально контролируйте свое движение.

Шестой, седьмой и восьмой подходы.

285 x 4-6 (Строительство мышц)

Вот собственно и рабочие подходы вашей тренировки. Они самые важные. Только они отвечают за рост мышц. Все подходы, выполняемые до этого, являются всего лишь разминочными, и относиться к ним надо не более чем к разминочным.

И заметьте, что мы пришли к 285 фунтам вместо 275. Так как разминка в данной технике позволяет вам работать с более большими весами в рабочих сетах, чем обычно.

Избавляемся и избегаем лишних подходов.



Любой подход, который вы делаете, должен иметь определенный смысл. В сущности, существует только три вида подходов: разминочные, для весовой акклиматизации и для строительства мышц. Нет никаких промежуточных вариантов. С позиции строительства мышц никакого другого сета для вас существовать не должно. Каждый подход, который вы выполняете должен быть осмыслен и отнесен к какой-то одной из этих категорий.

Вспомните свою типичную тренировку. Как много вы выполняли всевозможных подходов, цель которых трудно себе представить? Это были такие повторения, которые попадали где-то между разминочными, весовой акклиматизацией и рабочими с большим весом.

Более того, все эти неопределенные подходы только воруют у мышц необходимую энергию, приостанавливают возможности мышечного роста. Они приводят к преждевременному утомлению, которое как мы уже говорили – основной враг мышц.

Чтобы не быть голословным, вот типичные непонятные подходы, которые постоянно встречаются в обычных тренировочных программах.

Предположим, что вы уже закончили с жимом лежа, пора уже переходить к жиму на наклонной скамье. Что делают некоторые ребята, они начинают снова разминаться. Зачем? Ваши мышцы груди уже однозначно разогреты как надо и в состоянии работать с максимальным весом. Зачем вам надо снова проходить через разминку, если вы продолжаете тренировать ту же группу мышц.

Можете еще повспоминать свои прошлые тренировки и добавить массу других примеров с неразумными подходами. Представляете сколько они украли у вас мышц.

Продолжаем про неразумные подходы ...



Теперь подробнее поговорим о ненужных разминочных подходах. Итак, мы уже выяснили, что нет никакого смысла снова использовать разминочные подходы, если и вы и так продолжаете тренировать ту же группу мышц. Это только добавит утомления и истощит без надобности энергетические запасы клеток. И в итоге вы попросту окажетесь неспособны работать с максимальным для вас весом.

Вот типичные примеры того, что не надо делать:

1. **Не Надо делать так называемую пирамиду.** Это наверное один из самых ужасных видов тренировки из когда-либо придуманных. Это те тренировки, где вы начинаете с легкого веса, потом понемногу добавляете с каждым следующим подходом. Все ваши сетов пойдут коту под хвост пока вы доберетесь до нормальных подходов с тяжелым рабочим весом. Это еще не все некоторые программы предлагают, что только достигнув подхода с максимальным весом, вам следует при следующем сбросить вес. И дальше по нисходящей. Причем большинство сетов рекомендуется выполнять до мышечного отказа. **Как я уже сказал** – это самый безумный способ тренировки, который только можно выдумать. И при всем при этом это самый распространенный тип тренировки. Итак если вы тренируетесь по этой программе, то перванная вещь, которую вы должны спросить себя – На кой я это все делаю ?
Когда структура вашей тренировки выглядит подобным образом, и неважно какую именно группу мышц вы тренируете, вы отбираете у мышц возможность не только работать с большим весом, но и не даете той нагрузки, которая необходима для мышечного роста.
2. **Никогда не работайте до мышечного отказа в разминочных подходах.** Это самая ужасная тренировочная ошибка. Никогда, слышите, никогда не разминайтесь до мышечного отказа в повторениях. Это прямой путь, чтобы навредить вашим тренировкам и остановить мышечный рост в самом зачатке.
3. **Не надо разминать одну и ту же мышечную группу дважды.** Не нужно снова прогревать мышцу только потому, что вы переходите к выполнению следующего упражнения на эту же группу. Это бессмысленно. Хотя такая инерция мышления встречается достаточно часто даже у профессионалов : «Я должен разминаться, чтобы не получить травму.» Пример : после выполнения приседаний нет никакого смысла выполнять разминку на жимы ногами на тренажере.

Очень важно никогда не выполнять ненужных подходов повторений упражнений. Ваше тренировочное время и так ограничено. Поэтому правильная разминка так важна. В Мах-ОТ

все происходит во время выполнения рабочих подходов в 4-6 повторениях. Все подходы до этого служат лишь одной цели, подготовить вас к этим тяжелым весам. Не нужно выполнять никаких подходов, которые могут помешать выполнению этих нескольких столь важных тяжелых подходов. Ваши усилия в данном случае будут контр-продуктивными по отношению к строительству мышц. Вы обязательно должны понять и запомнить три основных типа подходов, уяснить для себя разницу между ними.

Подходы на весовую акклиматизацию.



Что представляют из себя подходы на весовую акклиматизацию? Данный тип подходов представляет из себя форму разминочных, которые выполняются таким образом, чтобы позволить вашим мышцам, сухожилиям, суставам, и связкам приспособиться к работе с большим весом.

Тогда как чисто разминочные подходы призваны накачать ваши мышцы кровью, подходы на акклиматизацию к весу должны улучшить гибкость и эластичность мышечных тканей. Их задача постепенно увеличить нагрузку на мышцы и суставы, для того чтобы максимально подготовить их к интенсивным подходам с тяжелым весом.

Подходы на акклиматизацию чрезвычайно важны, они позволяют вам избежать травм. Они доводят ваши мышцы до нужной кондиции. Но ни разминочные, ни подходы на весовую акклиматизацию не строят мышц, запомните этот момент. Они являются неотъемлемой частью процесса . подготовительным этапом для работы с тяжелым весом.

Потому что разминочные и акклиматизационные подходы не строят мышц, они должны выполняться в так, чтобы не мешать, а наоборот улучшать работу в тяжелых рабочих сетах. Это основа весовой акклиматизации. Вы избегаете травм и даете мышцам возможность поднять больший вес. Правильная техника выполнения акклиматизационных подходов использует такую физиологическую особенность мышц подстраиваться предварительно к большим весам, чтобы потом обеспечить максимальное нейро-мышечное сжатие, как результат вы поднимаете больший вес чем обычно, процесс роста ускоряется.

Мах-ОТ синергетическое действие подходов.



Как вы теперь сами уже понимаете, Мах-ОТ сосредоточен на такой стратегии , которая позволяла бы использовать синергетический эффект между различными видами подходов , построенными на принципе 4 или 6 тяжелых повторений. Именно такие подходы в 4 или 6 повторений и отвечают за мышечный рост и увеличение силовых показателей. Но все это становится почти бесполезным без применения правильной техники исполнения упражнений, правильной разминки и и правильных акклиматизационных подходов. Без них вы элементарно не сможете достигнуть высокой интенсивности и брать большой вес в рабочих сетах.

По этой причине ни в коем случае не стоит недооценивать важность разминочных подходов, они напрямую влияют на ваши результаты. И что более важно предохраняют от возможных травм , так как вам приходится работать с серьезным весом в течении рабочих подходов. Понимания того, для чего вы делаете тот или иной подход прольет свет на всю структуру , которая лежит в основе Мах-ОТ.

И еще раз напомню, что в Мах-ОТ только подходы в 4 или 6 повторений строят мышечную массу. Все другие подходы – это лишь подготовительный этап к этим основным . Разминочные сетов разработаны лишь с той целью, чтобы достигнуть максимальной мышечной энергии на момент рабочих подходов и снизить риск травм. Только благодаря им вы сможете достигнуть оптимальной концентрации, нагрузки и интенсивности.

Мышцы горят – Мышцы накачиваются.



Я хочу поговорить с вами вот еще о какой хитрой уловке , которая используется в мире бодибилдинга . Вы наверняка часто слышали как некоторые парни кричат на своих приятелей по

тренировке что-то вроде «Ну давай! Заставь мышцы гореть» «Без боли нефига не добьешься!» «Еще одно повторение, слабак!» Можно продолжать список этих армейских подтруниваний до бесконечности. Это напоминает фразы безмозглого прапорщика, который думает, что издеваясь над вами улучшает ваши результаты. Главный миф, который здесь существует, это то, что горение в мышцах, которое заставляет некоторых кричать на тренировках говорит о высокой интенсивности. Чушь !

Горение в мышцах.

Ощущение горения в мышцах, которое возникает если вы используете некоторые весьма распространенные виды тренировки, воспринимается почему-то как сигнал того, что вы работаете правильно, и ваш мышечный рост не за горами. Поэтому многие специально пытаются добиться как можно более сильного жжения, полагая, что тем самым они получают еще большие результаты. Хорошо, теперь позвольте мне объяснить вам, что же на самом деле происходит. В действительности жжение в мышцах – это никакой не индикатор эффективной тренировки. Это ощущение вызывается выбросом молочной кислоты. Молочная кислота является побочным продуктом метаболизма гликогена в мышечной ткани. И молочная кислота вовсе не означает ничего хорошего для мышечного роста. Наоборот, она его ослабляет. Откуда идет это ощущение сильного жжения? Оно получается от большого количества молочной кислоты при тренировке с высоким числом повторений. Теперь видно, что такие тренировки не только приводят к неэффективной нагрузке на мышцу, но и ответственны за увеличение уровня молочной кислоты в тканях, которая в свою очередь неминуемо ведет к общему катаболизму, закислению мышц и значительному увеличению времени, которое необходимо на восстановление.

Мышечная накачка.

Ваши мышцы раздуваются, накачиваются, как говорят, в результате того, что определенное количество крови оказывается как бы пойманным в ловушке работающей мышечной ткани. Мышечная накачка – это вне сомнения хорошая поддержка для работающей мышцы и сопровождает любую тренировку с железом. И чем больше становятся ваши мышцы со временем, только более внушительной оказывается ваша накачка во время работы в зале. Так почему же несмотря на то, что мышечная накачка совсем не такой плохой индикатор, она одна не является признаком эффективной тренировки и оптимальной нагрузки. По мере того, как вы будете прогрессировать вы неизбежно заметите, что даже очень крутая накачка достигается уже в разминочных сетах и не спадает долгое время. Объяснение простое- больше мышц, больше ловушек - большее количество крови в нее попадает. Только и всего.

Мышечная нагрузка.



Мышечная нагрузка – вот за чем вы должны охотиться. Нагрузка – это главный стимул, который заставляет мышцы расти. Это основной ваш индикатор правильной и эффективной тренировки. Горение в мышцах не стимулирует мышечный рост. Мышечная накачка не стимулирует мышечный рост. Нагрузка, вот, что действительно стимулирует мышечный рост.

После завершения процесса полового созревания, мышечный рост перестает быть натуральным процессом. Он может быть запущен только посредством мышечной адаптации к возрастающей нагрузке. Другими словами, чтобы мышца росла, она должна иметь причины для этого «бесполезного» для нее занятия. Единственной аксиомой, которую можно выделить из всей тренировочной теории – это, что нагрузка единственный стимул. Который может привести к мышечному росту. Чем больше нагрузка, тем больше необходимость мышцы адаптироваться. Мышца адаптируется, вырастая и прибавляя в силовых показателях.

Как вы уже хорошо знаете, Мах-ОТ стремится постепенно увеличить нагрузку на ту или иную мышцу от одной тренировки к следующей. Фактически, на любой тренировке вы должны стремиться увеличить нагрузку по сравнению с предыдущей вашей тренировкой. Если вы не предпринимаете такой сознательной попытки, у мышц просто не будет причин адаптироваться а следовательно и расти.

Мах-ОТ постоянно ищет пути, как заставить мышцу расти. Постепенно увеличивая нагрузки, повышая интенсивность. Вот основные направления этого поиска.

Так мы подошли к финальному вопросу этой недели – мышечной памяти.

Мышечная Память.



Одна из основных ошибок, которую я замечаю у людей в зале, повторяемая с настойчивостью от тренировки к тренировке – это выполнение дожигающих подходов.

Поясню, что это такое для тех, кто не в курсе. Это обычно последний подход в работе на какую-то группу мышц, когда берется более легкий вес и упражнение выполняется с большим числом повторений до отказа. Это, мои друзья, контрпродуктивный метод с разных точек зрения и никогда не должен вами применяться.

Для того, чтобы лучше понять, почему вам не следует никогда прибегать к дожигающим сетам, вы должны прежде всего спросить себя, а на кой вообще я должен их делать. Вы услышите стандартный список ответов: «Потому что так я чувствую сильное жжение», «Так я стимулирую более глубокие волокна», «от этого у меня круто раздуваются мышцы», «я привык так заканчивать упражнения». Это лишь часть того бреда, что может прийти вам в голову. Но как вы видите более трезвым взглядом ни одно из них не несет в себе и каплю смысла. Вы не можете объяснить себе почему. Зато мы можем объяснить вам как это вставляет палки в колеса физиологическим процессам, ответственным за рост.

Мышечная память.

Мышечная память представляет из себя наиболее менее изученную область, но тем не менее было сделано достаточно исследований, чтобы прояснить природу того, что мы называем мышечной памятью. Мы знаем, что она играет ключевую роль в финальной стадии мышечной адаптации, мышечного роста, роста силовых показателей. Так же мы знаем, что параметры мышечной памяти зависят от специфики самих упражнений.

Что это говорит нам и находит подтверждение в зале так это то, что несомненно существует процесс напоминающий память, который оказывает свой эффект на рост в зависимости от типа тренировки. Более всего от мышечной памяти зависит рост показателей силы.

Также мы знаем, что эффект памяти наиболее сильно зависит от последнего сета упражнения. Так, если вы заканчиваете сетом в 4 или 6 повторений, ваша мышца это запомнит и адаптируется соответственно. Эффект памяти является наиболее важным физиологическим феноменом и непременно должен быть использован для нашей пользы. Более точно, нужно научиться манипулировать данным феноменом, чтобы убрать препятствия на пути роста, которые он вызывает.



Этот феномен еще одна большая и самая главная причина почему следует полностью избегать последнего подхода с большим числом повторений в конце тренировки или работы на группу. Вам меньше всего надо, чтобы мышца ассоциировала вашу тяжелую тренировку с легкой работой в высоком количестве повторений.

Как только вы станете применять принципы Мах-ОТ вы быстро заметите насколько заметным стал эффект от мышечной памяти. Следуя структуре Мах-ОТ вы скоро станете свидетелем насколько влиятельным является эффект мышечной памяти на рост и увеличение силовых показателей.

По этой причине мышечная память стала неотъемлемой частью системы Мах-ОТ и используется как связка между тренировками. Таким образом осмысленно подходу ко всем подходам, начиная с разминочных, заканчивая финальными, вы сможете резко ускорить рост и результативность.

Выводы.



На этой неделе я бы хотел, чтобы вы уделили особое внимание разминочным сетам. Структура тренировки такая же как на первой неделе.

Мы разобрали ряд важных аспектов Мах-ОТ. Следует понимать, что каждый элемент Мах-ОТ имеет критическое значение и зависит в свою очередь от ряда других элементов. Мах-ОТ по сути – это способ тренировки. Это не какая то конкретная программа, которая состоит из ряда теорий и практических советов, и ваше дело применять их полностью или адаптировать к имеющемуся способу тренировки как вам нравится. Мах-ОТ – это единый физиологический и ментальный подход, использующий и достижения физиологии и высокую психологическую мотивацию.

Данный курс рассчитан таким образом , чтобы дать вам достаточно времени на изучение информации . Вам предоставлена возможность все не один раз перечитать, испробовать на практике, прежде чем переходить к следующей части. Не спешите. И еще , я каждый раз делаю упор на том , что вы должны следовать рекомендациям так как они написаны, никакой самостоятельности.

Тяжелых вам тренировок и увидимся в следующую субботу.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 3

Интенсивность – тренировочный цикл Мах-ОТ.



На этой неделе я планирую обсудить тренировочную интенсивность а также как тренировка в стиле Мах-ОТ связана именно с вашими специфическими физиологическими механизмами в организме. Для того чтобы вы могли получать больше результатов от своей интенсивности. Я также хочу более детально рассмотреть разные типы тренировки в стиле Мах-ОТ и описать вам механизмы работы того или иного упражнения и как их надо делать по принципам Мах-ОТ.

Я понимаю, что многим из вас не терпится продолжить курс . Но пожалуйста наберитесь терпения. Я печатаю так быстро как могу. Черт , я думал , что после института мне никогда не придется печатать.

Интенсивность – что же это все таки значит ?

Пожалуй начну с того утверждения , что интенсивность – это что разделяет тех ребят, которые достигают первых впечатляющих результатов десятилетиями, и тех кто внушительно увеличивает свои результаты в первые годы тренировок.

Интенсивность! Понимание этого принципа и обладание возможностью тренироваться – вот все что вам , грубо говоря нужно для быстрого мышечного роста. У них просто не будет другого выбора. Им придется расти.

Самое интересное, что если посмотреть по залам , большинство людей вовсе не тренируются с максимальной интенсивностью . Они конечно думаю, что это не так, но на самом деле их тренировки даже близко не стояли к интенсивным. Вот что важно.

А интенсивность и нагрузка на мышцы являются ключевыми элементами роста, как мы с вами не раз видели.

Они идут рука об руку , зависят друг от друга. Их объединение запускает сильные физиологические механизмы. Интенсивность без высокой нагрузки почти не имеет никакого смысла , если вам надо построить действительно внушительную мышечную массу. И наоборот , высокие нагрузки без интенсивности скорее всего поставят для вас непреодолимое препятствие в прогрессе. И более того , наградят вас целым веером травм. Травмы такая вещь, которая способна на месяцы и годы отбросить вас назад , а иногда и вообще прекратить тренировки раз и навсегда. По Мах-ОТ, чем больше интенсивность , тем меньше вероятность травм.

Главный фактор Мах-ОТ вот в такой спайке интенсивности и высоких нагрузок. Вы также должны понимать, что интенсивность вовсе не означает просто тяжелую тренировку. Интенсивность – это и психологический контроль и физический . Вы должны заточить свою волю и мотивацию , чтобы заставить интенсивность проявиться во всей красе. Мах-ОТ – это никакие то там 4 или 6 повторений. Это 4 или 6 повторений , которые вы делаете с бешеным ментальным настроем и физической интенсивностью.

Так как определить, что вы тренируетесь с максимальной интенсивностью ?



Как я раньше говорил, очень мало людей тренируются с максимальной интенсивностью. И если вы думаете что в вашем случае это вовсе не так, то у вас будут проблемы. Если вы вполне комфортно чувствуете себя с той интенсивностью, которая есть сейчас , то тогда что заставит вас ее улучшить , повысить вашу психологическую мотивацию? Позвольте мне быть первым человеком , который вам скажет, что вовсе не имеет никакого значения как тяжело вы тренируетесь и как интенсивно вы думаете вы тренируетесь , вы всегда можете тренироваться более тяжело и более интенсивно . Всегда ! Проблема в вашей голове.

Если вы уже опытный лифтер , то знаете разницу между обычной тренировкой и великолепной тренировкой . Вы знаете , когда вы фланили , и когда вы работали просто замечательно. Вы

знаете, когда вы тренировались по настоящему тяжело на пределе возможностей. И поэтому вы представляете какие психические и физические усилия за этим стоят .

И так , задумайтесь на минуту о ваших самых лучших тренировках. Ну о тех, когда каждый подъем давался легко и непринужденно, когда вас ничего не отвлекало и вы полностью были сосредоточены на упражнении. О тех тренировках, на которых вы были сфокусированы настолько, что ничто и никто не мог вам помешать. О тех тренировках, где вы чувствовали каждое волокно ваших мышц наполняется кровью. И ваши мышцы достигали той супер накачки. Вы чувствовали себя большим , очень большим. Все было прекрасно : каждое повторение, каждый подход.

Это синергетическая интенсивность. Интенсивность, которая сама себя кормит. Это как вечный двигатель. Когда вы сможете сознательно достигать этой связи мышцы-мысли , большие вещи произойдут с вами. Ваши тренировки будут давать поразительные результаты.

Поймите Мах-ОТ спроектирован исходя не только из физиологических принципов и механизмов, он также уделяет большое внимание психологическим факторам.

Мах-ОТ combines the physical advantage of muscle overload with what I like to call the "time-sensitive" maximum intensity threshold. This mental and physical synergy produces a unique training environment that generates maximum intensity capabilities. Вы запускаете физиологические кинетические процессы на топливе максимальной психологической интенсивности.

Мах-ОТ спроектирован под интенсивность.



Мах-ОТ интенсивность – это кратковременное , концентрированное проявление воли которое проявляется в максимальных психологических и физических усилиях. Поэтому программа тренировок с максимальной интенсивностью намного более эффективная и легкая за счет ментальной концентрации. Ваша основная цель – сосредоточиться , сконцентрироваться на каждой тренировке. Автоматическое безучастное выполнение упражнений недопустимо.

Мах-ОТ поощряет и развивает качества необходимые для высокой интенсивности.

Большая часть интенсивности, которую вы порождаете, исходит как это не удивительно на первый взгляд из желания. Когда мы создавали Мах-ОТ мы использовали один известный психофизиологический феномен, связанный с промежутком времени в котором сознание способно концентрироваться на чем либо, не переключаясь. Мы объединили это со знаниями в области физиологии мышц. Это позволило создать интересную связку, которая практически не существует в других распространенных системах тренировки.

Итак, посмотрите, Мах-ОТ состоит из 4 или 6 повторений. Т.е. один подход длится примерно 16 или 20 секунд. Сознание способно удерживать проблему, не переключаясь на другую не более 15 – 20 секунд. Вот почему подходы с большим числом повторений не так эффективны. Вы просто начинаете думать совершенно об отвлеченных вещах в лучшем случае после 8 повторения. Высоко эффективная психологическая концентрация возможно лишь в очень коротких промежутках времени. Мах-ОТ прекрасно подпадает под этот жесткий порог максимальной концентрации внимания.

Вся тренировка по Мах-ОТ длится не более 30 или 40 минут. 45 минут – это время отведенное даже для образовательных учреждений, порог за которым интерес сознания к выполнению задачи утрачивается и ему необходимо полное переключение.

Более того, сознание теряет концентрацию выполняя несколько задач одновременно. В Мах-ОТ вы работаете на одну мышечную группу за тренировку. Вам не надо забивать голову дополнительными мышечными группами, думать о том, что вот после этого вам еще надо не забыть поработать над этой мышцей а потом над другой и не перепутать.

Теперь, что касается физиологии. Мах-ОТ очень хорошо задействует гликолитические мышцы, которые увеличивают синтез гликогена. Причем Мах-ОТ делает это более эффективно по сравнению с другими обычными методами стимуляции. Данный процесс предоставляет в ваше распоряжение большие запасы энергии мышечной концентрации.

Более того, Мах-ОТ позволяет повысить уровень эпинефрина (адреналин) и нор-эпинефрина, которые отвечают за стимуляцию нейронной активности мозга, повышают его концентрацию на задаче, увеличивают силу за счет более эффективного контроля мозга за эндокринными процессами в организме. Пороги времени, о которых говорилось ранее, определяются именно этим нейрофизиологическим процессом, который не может протекать слишком долго в отличие от мышечного. Нейроны должны получать возможность успокаиваться. Увеличение времени концентрации пускает их вразнос, внимание падает, несмотря на любые усилия.

Поэтому получается двойной эффект, за счет мышечной концентрации и за счет натурального химического всплеска и в мышцах и мозге. Повышение уровня эпинефрина также стимулирует гликогенезис в мышцах, они получают больше энергии, говоря простым языком.

Мах-ОТ также снижает задействование лактата, т.е. мы получаем меньшую утечку лактата и гидrogenных ионов из работающей мышцы. Такое сочетание создает условия в клетке приводящие к более высокому уровню секреции АТФ, увеличивает анаэробный эффект.

Мах-ОТ тренинг повышает приток крови , что увеличивает проводящую способность капилляров приводя в мышцы больше нутриентов и повышая выработку энергии.

Гормон роста также заметно выше при применении тренинга в стиле Мах-ОТ по сравнению с обычными. Повышение гормона роста важно всего лишь на время в 10 минут. А вот обычные методы наоборот приостанавливают выработку гормона роста , не обеспечивая необходимый коридор времени.



Как вы видите Мах-ОТ на пути повышения интенсивности синергетически использует различные физиологические факторы, которые влияют и на мышечную концентрацию и на концентрацию мозга.

Это пожалуй единственный метод тренировок , который специально разрабатывался при участии ученых медиков , который использует возможности выработки адреналина, гормона роста , увеличения нейромышечного сжатия и продвинутых методов психологической концентрации.

Это еще не все методы и принципы, которые помогают повысить интенсивность . Давайте рассмотрим еще несколько менее фундаментальных.

Психологический подход к тренировке и улучшение мотивации.

Тренироваться тяжело и жестко – вот основная мотивация , которую вы должны вырабатывать в себе. Иногда бывает, что вы просто не хотите тренироваться. Что вы тогда делаете ? Как сделать так, чтобы вы всегда хотели тренироваться ? Человеку всегда интересно узнать свои пределы, на что он вообще способен. Тварь я дрожащая или право имею. Вы всегда должны желать сделать вашу тренировку лучше предыдущей. Но как вам создать постоянное желание улучшения , желание работать на 100 %?

Сама структура Мах-ОТ уже делает эту возможность более достижимой и реальной. Но все равно главным остается внутренний настрой, который должен идти изнутри.

Вы просто должны захотеть те результаты на которые рассчитываете, несмотря на трудности и боль впереди.

Вы должны пожертвовать собой. Большие мышцы не появляются просто так в один прекрасный день. А очень большие мышцы требуют уникальной спайки между мыслями и мышцами. Создание этой спайки требует определенной практики и тренировки, но по настоящему незаурядные атлеты работают над спайкой каждый день. Чем лучше вы сможете ограничить этот камень мышца-мысль, тем выше будут ваши результаты. Если вы не будете отрывать вашу задницу от кровати каждый день и идти на тренировку да еще тренироваться жестко, то никакие системы и пищевые добавки вам не помогут.

Что необходимо иметь для тренировки интенсивности .



Это вопрос который меня больше всего заводит, потому что с этой проблемы начиналась моя компания. Тогда в далеком 1987 году я с головой ушел в исследования, которые в итоге раздвинули границу в понимании спортивных пищевых добавок и методов тренировок с железом.

Дело в том, что на тот момент у уже серьезно тренировался целых 6 лет. И у меня был неплохой прогресс, но я точно знал, что чего-то не хватает. Я помнится постоянно читал какие-то журналы, пытался гуще понять принципы заложенные тренировки с отягощением, пытался искать пути, как повысить эффективность тех или иных методов за счет других, пробовал разные тренировочные программы. И это было большой ошибкой, так как я не буду скрывать, но интеллект тех кто писал статьи и вообще говорил публично о науке работы с отягощениями оставлял желать лучшего. По сути эти авторы не знали ничего конкретного о том, что именно происходит в мышце, а лишь копировали прочитанные где-то в другом месте статьи на свой манер без доли понимания и тем более реальных результатов. Это была ситуация когда слепой ведет слепого.

Я попытался подойти к исследованию проблемы с разных позиций. Прежде всего я начал с области психологии, чтобы внедрить что-то вроде грубой формы самогипноза. Я изучал результаты многочисленных исследований по нутриентам и путям биохимической стимуляции мышечного роста. Мне пришлось изучить много, тонны информации. Так я узнал к своему удивлению, что большинство методик и пищевых добавок, которые уже использовались в то время в бодибилдинге, были настолько устаревшими по отношению к современной медицине и

нейрофизиологии, что давали нулевую эффективность по отношению к новым методам и препаратам. Одно я знал наверняка, что положение вещей в области тренировок с отягощением может измениться только к лучшему. Нужно было делать первые шаги .

Когда изучал данные научных исследований относительно силовых показателей мышечной ткани и гипертрофии то и дело всплывал один очень любопытный феномен – «сила нейромышечного сжатия». Потом в один день произошел случай , который окончательно поставил меня именно на развитие этого направления , направления , которое впоследствии стало самым значительным прорывом в области бодибилдерской науки за последние 15 лет.

Так вот. Я читал статью в какой-то газете о маленькой женщине , которая после аварии приподняла машину , чтобы вытащить своего ребенка . Хотите верить, хотите нет, но это была лишь одна из тех типичных и странных историй с которыми я уверен вы и сами частенько сталкивались в газетах и на телевидении. Но именно эта заставила меня копаться в сторону определенных исследований.

Что могло дать маленькой женщине возможность осуществить невиданный акт силы? Адреналин ! Конечно. Прожекторы вдруг включились и привычные вещи изменились навсегда.

Я изучал буквально каждое медицинское исследование , статью , упоминание , которые могли бы быть связаны с эффектами вызываемыми адреналином в человеческом теле. Я открыл для себя, что если человек может управлять то эффект оказываемый на мышечный рост или силу может далеко за рамки обыденности.

Это исследование сперва привело к одному из наиболее эффективных и популярных продуктов – Диметадрин 25. Спустя годы появлялось все больше и больше научных исследований и роль адреналина все больше прояснялась . Мы создали улучшенный Dymetadrine Xtreme , еще более эффективная добавка. Я повезло первым представить миру пищевых спортивных добавок продукт , который теперь преатился в целый сегмент рынка. Я говорю повезло , потому как к этому открытию привела удивительная цепь событий.

Диметадрин впаян в систему Мах-ОТ , так как он работает биохимически процессам , которые вызывает этот тренинг.

И тренинг и диметадрин оба стимулируют повышение уровня епенифрина (адреналина) и нор-эпинефрина , которые отвечают за нейромышечную силу. Как я уже говорил , все это стимулирует невиданный физиологический эффект на силовые показатели . Т.е. ваши мышцы получают такую среду в которой они способны сжиматься с большей силой . Помните, нагрузка и и сила – это необходимые составляющие мышечного роста. Повышаете интенсивность, повышаете нагрузку , повышаете силу и вы повышаете тем самым мышечный рост.



Другой эффект от Dymetadrine Xtreme заключается в его эффекте термогенеза. Грубо говоря, он создает жиросжигающий эффект. Он не только позволяет вам использовать запасы жира для получения энергии, но и также улучшает процесс расщепления некоторых нутриентов, способствуя их транспорту преимущественно в мышечную ткань, а не в жировые отложения. Т.е. пища, которую вы едите утилизируется больше в мышцах, нежели идет на синтез жировых клеток. Хотя это и не связано с интенсивностью, но помогает строить более поджарую, прочерченную мускулатуру.

И последнее, Dymetadrine Xtreme оказывает воздействие на бета-рецепторы, ответственные за анаболический отклик мышечной ткани. Мышцы менее агрессивно реагируют на высокие нагрузки, что повышает потенциал восстановления и роста.

Не поймите меня неправильно. Dymetadrine Xtreme это не тот препарат без которого система вообще не будет работать. Но тем не менее он поможет вам ускорить мышечный рост и увеличить силовые показатели во время тренировки. Если вы тренируетесь без этого препарата, вам уже не удастся с помощью химии повысить психологическую концентрацию. А вместе с тем получить уникальный анаболический эффект от феномена нейромешечной силы.

Вы, перечитывая этот абзац, все звучит как какой-нибудь рекламная статья. Ну почему и нет? В конце концов препарат действительно обладает всеми перечисленными свойствами. И это годы работы, а не маркетинговая пустышка.

Посмотрите, рынок, просто наводнен пустышками, подделками, фальсификациями и каждая из них заявляет, что является лучшим продуктом в мире по своим качествам. Честно, когда мне доводится полистать журналы и видеть все эти забавные а иногда и возмутительные рекламные заявления, или читать отвратительную статью о действии нового чудо-препарата, мне становится дурно. Это настолько запутывает и оскорбляет все кто эти журналы читает. Я уже в индустрии спортивных препаратов долгое время и моя компания делала огромные жертвования на инновационные научные исследования в области нутриентов и технологии их производства. Поэтому когда я вижу все это дерьмо призванное убежит покупателей купить идиотский продукт, да, мне становится дурно.

AST Sports Science никогда не была компаний, которая создает и продает пищевые добавки и спортивные препараты. Нашей первоочередной целью всегда было обеспечение правдивой и

проверенной научной информацией , обучение потребителя, чтобы он сам осознанно мог делать выбор. Вы просто для интереса побродите на нашем сайте и потом на сайте любой продающей компании . Качество контента и его объем не идут ни в какое сравнение. Их не интересует как вы тренируетесь, почему тот или иной препарат работает именно определенным образом. Как именно взаимосвязаны все элементы. На какие исследования опираются их громкие рекламные заявления.

Вы знаете, я даже мог продать AST Sports Science уже несколько лет назад, мне предлагали баснословную сумму, я бы и сделал так , если бы деньги были моей основной целью. Компании продаются , поглощаются каждый день и никто из их владельцев не сожалеет получив очень крупную сумму в карман. Компания начиналась как средство для популяризации данных научных исследований , конкретных тренировочных принципов, новых спортивных препаратов и пищевых добавок . Нашей основной миссией остается вселить в конечного потребителя уверенность в том, что именно эти добавки , препараты или программа упражнений позволит использовать все возможности его тела.

В этом и состоит моя мотивация и поэтому я сейчас описываю для вас эту программу. Для меня также приятно осознавать, что я реально помогаю тем самым большому числу людей со всех концов земли ,возвращаю их на правильный путь в деле строительства мышц, развития силы , даю им уверенность в том , что они делают. Мах-ОТ и моя компания вот один из основных смыслов моей жизни, то что заставляет меня работать по 90 часов в неделю.

Вернемся снова к методологии.



Я немного отвлекся. Хотел бы я иметь талант объяснить словами всю мою преданность делу , этой науке о мышечной динамике , науке о совершенствовании человеческих возможностей , мое искреннее желание помочь людям достигать их результатов. Тяжело смотреть на то как в то время как мои мысли наполнены энтузиазмом и желанием, но пальцы отказываются переносить это на бумагу в полной мере. В любом случае, возможно кто-то из вас поймет мои переживания и разделит мою любовь к этой науке , тогда уверен мои попытки не были напрасными.

Ладно, вернемся к вопросу интенсивности. Интенсивность , как вы уже знаете, идет рука об руку и высокими нагрузками. Мах-ОТ интенсивность по крайней мере. Вы должны научить себя тренироваться с максимально и постоянно растущей интенсивностью . Я попробую обрисовать вам несколько техник , которые помогут вам в этом. **Техники повышающие физическую и психологическую интенсивность.**

Перед каждой тренировкой я хотел бы , чтобы вы попытались представить весь процесс, который вам предстоит проделать. Представьте каждый подход , каждое повторение , которые вы собираетесь делать . Всеми силами сосредоточьтесь на ваших мышцах , которые вы будете тренировать . Сделайте все так как будто вы проигрываете всю тренировку в голове. Представьте вес, который будете использовать , все в деталях, даже то как будете нагружать гриф блинами.

Поставьте себя ясную цель. Подготовьте вес для каждого упражнения. Представьте себя, что вы правильно без проблем выполнили каждое из упражнений. Сфокусируйтесь. Это упражнения сгенерирует психологическую энергию , сконцентрирует внимание, повысит интенсивность работы мозга.

Определи для себя какое количество мышц вы хотите тренировать. Насколько большими вы ведете свои будущие руки? Насколько широкими будут ваши спина и плечи? Насколько узкой будет талия ? Отпечатайте эту картинку в вашей голове и смотрите на нее время от времени.

Сохраняйте этот психологический настрой в течении всей тренировки. Продолжайте оживлять эти образы от подхода к подходу , снова и снова. Концентрируйте свое внимание.

После каждой из тренировок , я хотел бы чтобы вы провели ревизию этой тренировки. Как вы себя ощущали ? Можете ли вы тренироваться еще тяжелее? Отвлекались ли вы от процесса посторонними мыслями о красивых девушках, вкусных пончиках ? В какой момент вы отвлекались? Сделали ли вы все от вас зависящее , чтобы поднять тот или иной вес ? Что именно вы могли бы улучшить? Это как рисовать картину . Пока она не закончена у вас есть масса нюансов на которые стоит взглянуть со стороны и исправить.

Делая такой разбор полетов вы начинаете осознавать именно свою личную ответственность за ваш прогресс. Это важный момент. Нельзя научить, можно научиться. Если вы не будете заставлять себя концентрироваться на каждой тренировке , вам вряд ли удастся достичь внушительных результатов. Поэтому отведите для себя минут десять после каждой тренировки, что бы вам никто не мешал и прокрутите в голове все что вы делали , стараясь мысленно улучшить те или иные моменты.

Мах-ОТ – Тренировка 2



Здесь я буду описывать вторую тренировку по программе Мах-ОТ. Одна из техник Мах-ОТ заключается в желании сбить вашу мышцу с толка, не дать ей привыкнуть. Я разделяю мнение , что для того , чтобы заставить мышцы постоянно расти , нужно также постоянно менять стимулирующую их нагрузку. Но я также настаиваю, что эти изменения не должны быть слишком быстрыми и хаотичными. Вы можете просто поменять порядок упражнений в той или иной тренировке . Или это может быть один добавочный сет к одному упражнению и уменьшение количества сетов у другого соответственно.

Не стоит только трогать основные принципы Мах-ОТ . Не имеет значения как вы меняете свою тренировку , базовые правила должны выполняться в любом случае. Никогда не добавляете такие изменения которые приводят к уменьшению нагрузки. Никогда, слышите, никогда не снижайте нагрузку в вашей тренировке. Обман мышц – это не оправдания для простой лени, которая пытается избавиться от работы.

Итак новая тренировочная программа.

Понедельник : Ноги

Legs	Sets	Reps *
Leg Press	3	4 to 6
Squats	2	4 to 6
Leg Curls	2	6
Stiff Leg Dead Lifts	2	6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8
Seated Calf Raises	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Quats в этой программе нельзя убирать.

Чтобы построить большие и сильные ноги вам нельзя обойтись без этого упражнения. Все остальное что вместо него поставите в вашей тренировке не даст такого огромного эффекта. Я чуть позднее буду более детально описывать тренировку ног в стиле Мах-ОТ которые не включают в себя это упражнение только по одной причине, что некоторые люди не могут его выполнять по причинам специфических травм. Но это вовсе не относится ко всем остальным случаям, если у вас все в порядке , то все остальные упражнения вторичны.

А, еще одна вещь, даже squats которые были сделаны за пределами 4 или 6 повторений до позитивного отказа будут более эффективны , чем правильные с точки зрения Мах-ОТ жимы ногами и д.п. Squats имеют такое феноменальное воздействие на мышцы ног что их следует выполнять даже в том случае когда вам надо снизить нагрузки по какой-то причине. И это единственное упражнение в котором может быть нарушено правило 4 или 6 повторений до положительного отказа. Запомните, что это ничем не заменимое упражнение в ваших тренировках.

Leg Press еще одно прекрасное упражнение для ваших квадрицепсов. Убедитесь что вы опускаете вес медленно но поднимаете с усилием и в темпе . Вы можете менять свое положение , но классическая поза дает наилучшие результаты.

Leg Curls это изоляционное упражнение на бицепсы ног. (Я вовсе не схожу с ума когда речь идет об изолированных упражнениях, как это делается в других программах. Да, изоляция уменьшает нагрузку.) Опускайте вес медленно и сжимайте мышцы с усилием. Работайте с тяжелыми весами. Большинство людей могут работать с более большим весом в данном упражнении , чем они делают обычно. Избегайте выполнения данного упражнения одной ногой . Оно не эффективно и еще больше снижает нагрузку.

Stiff Leg Dead Liftsэто коль упражнений на бицепс бедра . Вы знаете оно завтра у вас в тренировочной программе. Держите свои ноги настолько прямыми насколько это возможно. Вам не следует выключать колени , приближайтесь настолько близко насколько возможно не выключая из работы колени. Колени очень чувствительны в этом упражнении и их выключение может привести к травмам. Опускайте вес медленно с прямой спиной , не выгибайтесь. Когда идете с весом вверх , не напрягайте спину и не откидывайтесь назад. Остановитесь немного до того как вы полностью выпрямились , удержите не надолго напряжение в мышцах, это увеличит интенсивность.

Tuesday: Chest and Abs

Вторник : Груд и Пресс

The sets listed in the workout below do not include warm-up sets.

Chest	Sets	Reps *
Incline Barbell Bench Press	3	4 to 6
Flat Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Decline Barbell Bench Press	1	4 to 6
Abs		
Cable Rope Crunches	3	10 to 12
Incline Crunches (weighted)	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Описание всех упражнений дано в конце книги.



Incline Barbell Bench Press. Опустите вес немного выше середины вашей груди . Никогда не опускайте гриф на уровне вашей шеи. Поднимайте в темпе и с усилием. Вес должен двигаться вниз почти в два раза медленнее чем подниматься. Вы работает в положительной фазе упражнения.

Flat Dumbbell Bench Press это потрясающее упражнения на всю грудь. Опускайте вес почти в два раза медленнее чем поднимаете. Слегка поворачиваете запястья внутрь на пути вниз и наоборот наружу , когда поднимаете штангу. Убедитесь , что вы растягиваетесь , особенно это ощутимо, когда работаете с гантелями.

Decline Barbell Bench Press обрабатывает низ груди. Никаких особых сложностей нет в выполнении этого упражнения. Только один подход в данном упражнении. Оно добавочное к предыдущему.

Cable Rope Crunches одно из лучших упражнений которые вы можете выбрать . Старайтесь концентрироваться на том, что вас пресс не принимает участия в этом упражнении, изолируйте его.

Incline Crunches выполняются на наклонной скамье. Убедитесь, что вы сжимаете мышцы с усилием при выполнении кранча.

Среда : Спина и Трапеция .

Back	Sets	Reps *
Barbell Rows	2	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Pull-Ups (add weight if needed)	2	4 to 6
Seated Cable Rows	1	4 to 6
Traps		
Deadlifts (these are powerlifting style dead lifts)	2	4 to 6
Barbell Shrugs	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Подходы не включают разминочные, Описание упражнений дано в конце книги.



Barbell Rows лучше всего выполнять на скамье , она позволит вам полностью растягивать верхнюю часть мышц спины. Это прекрасное упражнение на то, чтобы добавить толщины вашей спине. Держите спину прямо и притягивайте вес к нижним ребрам , локти держать наружу. Контролируйте опускание веса и растягивайтесь в конце движения.

"V"-Bar Pull-downs выполняются на тренажере. Используйте V гриф и подтягивайте его немного ниже уровня грудины. Прогибайтесь на обратном пути примерно под 45 градусов и растягивайтесь в верхней части движения.

Pull-Ups очень эффективное упражнение. Ваш хват должен быть на 6 дюймов шире размаха плеч. Я не рекомендую держаться дальше поворотов грифа. Лучше вообще использовать прямой гриф в

данном упражнении. Если держать гриф так, что запястья будут находиться немного под углом, вы рискуете перегрузить суставы запястий и получить травму. Кроме того, такой хват только уменьшает рабочую нагрузку. Выпячивайте грудь в верхней части движения. Не откидывайтесь на зад больше чем на 15 градусов.

Deadlifts прорабатывают и верхнюю и нижнюю части спины, а также оказывают прямое воздействие на трапецию. Используйте пауэрлифтерский хват грифа, тогда когда одна ладонь смотрит вверх, а другая – вниз. Можно взять ремни для усиления хвата. Держите спину по возможности прямо, а гриф должен быть насколько можно ближе к телу. Немного попрактикуясь в правильной технике вы сможете со временем работать с очень большим весом в данном упражнении. А больше веса – больше мышц.

Barbell Shrugs компаундное и очень эффективное упражнение на трапеции. Не крутите плечами когда выполните шраги. Это не сделает ваши усилия более эффективными, наоборот создаст почву для различных травм. Поднимайте строго вверх и опускайте строго вниз. Поэтому упражнение и называется shrug (пожимать плечами по-русски). Вы можете выполнять шраги с пола, чтобы добавить интенсивности и нагрузки или делать с держателей для штанги. Также не отказывайтесь от лифтерских ремней

Четверг : Плечи и Трицепс.

Shoulders	Sets	Reps *
Seated Dumbbell Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top.)	3	4 to 6
Military Barbell Press (In front)	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 to 8
Triceps		
Lying Tricep Extensions	3	4 to 6
Cable Push-downs	3	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions (Performed with one dumbbell behind the neck)	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Seated Dumbbell Press превосходное упражнение на строительство массы и объема плеч. Работа с гантелями позволяет слегка увеличить амплитуду движения по сравнению с прямым грифом .
Лучшее сокращение и растяжка , как следствие. Держите спину прямо и не тяните грудь.
Опускайте вес в два раза медленнее , чем поднимаете .

Military Barbell Press король упражнений на плечи. Только никогда за голову их не делайте.
Некоторые ребята думают, что делая это упражнения за голову они тем самым прорабатывают задние дельты . На самом деле просто перегружая фронтальные дельты и приводя их к травмам.
Когда вы работаете перед собой , то вовлекаете большую часть мышечных волокон. Жимы можно выполнять и стоя и сидя. Опять же , опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете.

Standing Side Lateral Dumbbell Raises самое эффективное упражнение для средних дельтоидов.
Старайтесь работать тяжело . Держите локти почти на уровне запястий на протяжении всего движения и разверните большой палец вниз поперек грифа . Поднимайте с усилием и медленно опускайте.

Lying Tricep Extensions король упражнений на трицепс. Я бы рекомендовал делать это упражнение с изогнутым грифом , чтобы снять нагрузку с суставов кистей рук. И лучше работать на скамье так, чтобы башка свисала вниз. Когда опускаете гриф , опускайте его за голову , а не держите гриф на уровне лба. Так, кстати много кто советует делать. Это неправильно. Но зато , когда вы опускаете вес за голову вы добиваетесь большей растяжки, большей амплитуды движения.

Cable Push-downs еще одно прекрасно упражнение на трицепс. Мах-ОТ техника выполнения этого упражнения заключается в том нюансе, чтобы немного отклоняться в сторону самого движения. А в верхней части движения затормозить гриф в таком положении , чтобы он оказался где-то по 45 градусов к полу. Так увеличится растяжка и амплитуда. С усилием растягивайте трицепс в нижней части движения.

One Arm Dumbbell Overhead Extensions как понятно из названия выполняется с гантелью. Держите гантель вертикально , схватившись за гриф двумя руками ближе к краю блинов. Забросьте таким образом вес за голову , опустите его насколько это возможно , а верхнюю руку держите перпендикулярно полу. С усилием выжмите вес и сожмите трицепс в верхней части движения. Опускайте вес в два раза медленнее.

Пятница : Бицепс и Пресс.

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	3	4 to 6
Hammer Curls	2	4 to 6
Curl Bar Curls	2	4 to 6
Abs		
Leg Raises (with added weight)	2	12 to 15
Cable Rope Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Прим. перевод. Не пугайтесь, что названия английские оставлены и ни хрена не понятно, все описания упражнений в конце книги. Такие названия тяжело переводить на русский, по крайней мере для меня. Вы всегда можете дополнить мой перевод и выложить свои ссылки. Данный перевод все равно не имеет копирайта. Так что, не ругайтесь, перевожу как могу. Дареному коню в зубы не смотрят. Е мое, впереди еще 300 страниц.

[Straight Bar Curls](#) старые добрые подъемы на бицепс все еще остаются королем упражнений на эту мышцу. Держитесь слегка расхлябано, не закрепощайтесь. В этом упражнении можно работать с очень серьезным весом. Я наблюдая за людьми в зале часто замечая, что они и доли своих возможностей по весу не используют в подъемах на бицепс. Не бойтесь не придерживаться строго формы движения, это вам только лишь позволит работать тяжелее. Но и дуручку не включайте, не стоит как раскачивать вес. Можно сказать здесь используется контролируемая форма читинга. Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете.

[Hammer Curls](#) выполняются с гантелями. Ладони смотрят внутри на протяжении всего движения. Они напоминают молот, отсюда и название. Цель данного упражнения построить так называемый пик бицепса.

[Curl Bar Curls](#) некоторые люди называют их [E-Z Bar Curls](#). Но мне никогда не нравилась эта непонятная аббревиатура. Выполняются по тому же принципу что и [Straight Bar Curls](#).

Leg Raises это упражнение для нижней части пресса. Вообще вам следует запомнить вот какую вещь : когда вы тренируете пресс, всегда начинайте с упражнений на нижнюю часть. В данном упражнении убедитесь , что лишь малая часть вашей спины касается скамьи или пола, смотря как вы делаете. Правильную форму могут помочь выучить руки под задницей и слегка приподнятая голова и плечи. По мере прогресса подвешивайте блина за щиколотку.

Cable Rope Crunches одной для развития пресса , которое можно делать без грифа. Здесь следует концентрироваться на изолированной работе мышц пресса. Работайте тяжело. Обычно в данном упражнении можно работать с куда более серьезными весами , чем кажется на первый взгляд.

Заключение.



Надеюсь мне удалось объяснить вам природу интенсивность ее важнейшее значение для роста мышц. Мах-ОТ по тому и уникально что позволяет вам улучшать самую возможность тела к увеличению интенсивности . В данной программе физиологические принципы обуславливают работу в краткосрочных но интенсивных движениях, а принципы взятые из нейрофизиологии ограничивают периоды психологической концентрации и времени сетов и тренировок.

Интенсивность вместе с высокими нагрузками это ключевой фактор для сильного мышечного роста.

Мах-ОТ использует уникальную связку синергетической работы и физиологической мышечной интенсивности и интенсивности нейрофизиологической , которая позволяет концентрировать внимание и создает уникальное химическое окружение в организме. Таким образом каждый компонент системы становится связан между собой. Я также обрисовал новую тренировку на этой неделе . В ней поменялось несколько вещей: некоторые упражнения перетасовались и теперь идут в другом порядке. Вообще бы я рекомендовал вам на будущее менять структуру вашей недельной тренировки раз в три недели .

Высокие нагрузки и интенсивность !

Все на сегодня. Увидимся в следующую субботу. Тренируетесь настойчиво и тяжело.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 4

Max-OT Принципы питания Часть первая.



Добро пожаловать . Прежде всего я хотел бы всех поблагодарить за все те позитивные отзывы , которые я получаю по поводу программы Max-OT от вас. Теперь становится понятно, что достаточно показать людям правильный способ использования тех или иных инструментов , чтобы раз и навсегда изменить их видение их подход к развития мышечной массы и силы. Как многие из вас стали теперь понимать бодибилдинг требует достаточный интеллект , а не только лишь мышечную масса и мотивацию. Max-OT заставляет работать вас головой , чтобы вы могли правильно работать над телом.

Я очень рад был читать письма , которые получаю ежедневно , люди рассказывают мне как они сожалеют , что не знали всего описано раньше, сколько бы лет тренировок они могли бы сэкономить. Но это еще начало , впереди нас ждут следующие недели открытий и новой информации. Одна неделя последовательно связана со следующей, поэтому не перескакивайте , не выдирайте информацию по частям, будьте последовательными.

Питание чрезвычайно важная часть бодибилдинга. Принято считать , что в нем 80% успеха. Некоторые даже говорят что и все 100% . Все правильно. Но и правильные тренировки , правильные нагрузки и интенсивность также составляют 100% . Психологический настрой должен быть 100%. Так мы приходим к 600%, так.

Вы поняли к чему я веду? Вы не можете разделять важность и говорить , что вот это менее важно , а то – более. Это не продукты в супермаркете, чтобы вешать на них ценники. Все важно и главное, все взаимосвязано. Вот это нужно понять. И ничто не важнее другого.

Бесполезно сидеть на самых продуманных диетах не тренируясь . Мышцы не могут теоретически расти , если вы тренируетесь без интенсивности. Мышцы не будут расти, если выше тело не получает достаточное количество питательных веществ. Мышцы не будут расти, если у вас отсутствует сильная мотивация.

Не имеет никакого значения тренируетесь , вы не будете расти если не обеспечите себе тылы на фронте питания. У вас не будет и шанса.

И я скажу вам честно фортифицировать питание – это не означает пойти в магазин и закупить самых современных пищевых добавок. Все дело в постоянстве в планировании и структуре без которых вы рискуете запутаться не только в питании , но и тренинге. Понимание того что вы делаете играет ключевую роль везде.

Чем более вы думаете над тем какие именно вещества вам нужны и почему тем ближе вы приближаете свои желаемые результаты. Питание , пищевые добавки, спортивные препараты вот 100% уравнения.



Я не собираюсь копаться в элементарных вещах, касающихся спортивного питания, я только хочу подчеркнуть основные научные факты которые мы имеем на сегодняшний день. Я покажу вам эффективный способ подсчета калорий , протеина, углеводов и жира . которые необходимо съесть , какие принимать добавки . На следующей неделе я детально опишу вам как питаться, когда питаться чем питаться , какие добавки покупать и каких применять , какие добавки наоборот избегать , какие из них работают , а какие нет , и в заключении , каким образом вы сами можете разработать план питания , основываясь на индивидуальных качествах вашего организма и образа жизни.

Мы разберем с вами типичные мифы касательно питания , которые часто мешают выработать ясный план диеты. Я расскажу вам о типах пищевых добавок и диетических программ .

Главное заблуждение , что мышцы растут в тренажерном зале. Это абсолютно не так. Мышцы растут не в зале , а в период восстановления- тогда, когда вы не тренируетесь. Мах-ОТ тренинг лишь создает среду для успешного роста. Это важно понимать , так как имеет решающее значение на то как устроена структура спортивного питания , как работает та или иная диета. Вы не растете в тренажерном зале. Вы лишь подготавливаете себя к этому росту.

Случайно выбранная программа питания и пищевые добавки сделают невозможным получение больших результатов , и не важно как правильно вы тренируетесь. Психологический настрой , интенсивная работа в зале предъявляют свои специфические требования к питанию и его фортификации. Все взаимосвязано.

Вам не следует делать опрометчивых решений на данном этапе , основываясь лишь на «нравится»или «не нравится». Вы каждый раз должны учитывать тот биохимический процесс который происходит в данное время, чтобы правильно подобрать питание и препарат.

Многие из вас образно говоря, провели годы в зале наказывая свои мышцы и свою мотивацию просто напросто не давая им правильного питания, морили их голодом. Вся ответственность за ваши попытки лежит только на вас. Чем лучше вы понимаете как конкретные вещества воздействуют на мышцы и мозг тем лучше будут ваши результаты.

Пять основных нутриентов.



В вашем распоряжении есть пять основных нутриентов , комбинации которых станут главной вашей заботой. Ваши основные цели увеличить мышцы и снизить процент жира в теле. Калории , протеин, углеводы, жиры и вода. За исключением калорий , которые измеряются в величине энергии , все остальные составляют макро группы питательных веществ. Мышечный рост будет зависеть от того как правильно вы сможете подобрать соотношение и количество этих нутриентов. Они будут диктовать результаты от вашего тренинга.

Калории.

Калории – это образно говоря топливо организма. Не важно пока откуда они берутся , из протеина, углеводов или жира, но они необходимы вашему организму, что функционировать. Каждый день ваше тело продуцирует определенное количество энергии. Эта энергия сопоставляется с количеством калорий , которые вы потребляете. Т.е. чем более активный образ жизни вы ведете, тем больше калорий сжигаете. Не забывайте , что и мозг потребляет до 25 % энергии. Синтез белка в мышцах также требует больших затрат энергии.

Другие факторы от которых зависит потребление энергии – масса тела , температура тела , энергия на переваривание, усвоение определенных препаратов. В общем смысле , чем вы больше тем больше калорий вы сжигаете.

Чем меньше вы имеете жира в пользу прочерченных мышц , тем больше энергии вы сжигаете. Все эти вещи должны приниматься в расчет при определении количества необходимых калорий.

Калории поступают из трех основных источников – протеины, углеводы и жир. Один грамм протеина содержит 4 калории, один грамм углеводов содержит 4 калории , один грамм жира содержит 9 калорий.

Как видите жир содержит в 2.25 раз больше калорий , чем протеин или углевод. Другими словами, вам придется есть в 2.25 раз больше углеводов или протеинов вместо жира поддерживая тот же уровень калорий. Это прекрасная иллюстрация того как жир сильно влияет на ежедневное количество калорий.

И как вы думаете , что более полезно для мышечного роста , 225 грамм протеина или 100 грамм жира? Они оба дадут вам одинаковое количество калорий . Поэтому важно прежде всего определиться о максимальном количестве калорий , который вам необходимы ежедневно, учитывая интенсивный тренинг.



Протеин.

Протеин необходим для обеспечения практически всех процессов роста в теле. Протеин строитель клетки. Протеины следующие после воды по количеству веществ в организме. Они в каждом органе. Они составляют основу крови, гормонов, ферментов. Они незаменимы для работы иммунной системы. И без них невозможно представить работу, восстановление и рост мышц.

Как видите, недостаточное потребление протеина сказывается не только на протеиновой синтезе, но и на всех механизмах, которые запускают мышечный рост.

Поднятие тяжестей предъявляет повышенные требования к потреблению протеина. И чем больше мышц вам удастся нарастить, тем все больше протеина будет для них нужно. Мышечная ткань станет главным складом протеина в организме. Мышцы на подобие большого протеинового резервуара. И когда вы его недостаточно наполняете он начинает поглощать сам себя, стремительно уменьшаясь в размерах. Вы теряете мышцы.

Поставка в мышцы постоянного количества протеина основа для мышечного роста.

Меньше всего вам нужно, чтобы ваше тело воровало протеин из собственных мышц на поддержание работы других более важных органов. Все это ведет лишь к потере мышечной массы.

Для того, чтобы максимизировать мышечный рост, необходимо постоянно иметь доступный для синтеза протеин. Жизненно необходимо по этой причине загружаться протеином каждые 3 часа. Каждый раз когда ваше тело вынуждено грабить мышцы вы приостанавливаете и даже поворачиваете вспять процессы роста.

Никогда не создавайте дефицит протеина в те моменты, когда ваше тело в нем больше всего нуждается. Лучше даже купить протеина больше, чем вам нужно, но если не загружаться им в правильное время, никакого толку от этого не будет. Нужно время очень важно при питании. Вы же не хотите, чтобы ваши драгоценные мышцы были принесены в жертву в прямом смысле слова из-за протеинового голода других органов в вашем теле.



Важность протеина трудно переоценить . Также надо осознать важность постоянства в приеме протеина , только так вы можете быть уверены , что находитесь на правильном пути.

Источники протеина .

Я предпочитаю разделять протеины на две большие категории : протеин из пищи и протеин из пищевых добавок.

Протеин из пищи.

Лучшими источниками протеина являются курица, индюшатина , постное мясо , рыба , яйца и молоко , молочные продукты. Все они прекрасные натуральные поставщики протеина. И их обязательно нужно включать в ежедневные приемы пищи.

Протеиновые пищевые добавки.

Здесь совсем другая история. Достижения сделанные в области науки и технологии производства протеинов буквально революционизировали индустрию пищевых добавок. И больше всего эти научные достижения коснулись именно белковых протеиновых порошков.

В 1992 годы наша компания развернула масштабные исследования вместе с медицинскими институтами по исследованию применения сывороточного протеина в спорте. Мы исследовали его влияние на поддержание положительного азотного баланса , набор массы, и протеиновое накопление. Информация которую дали эти исследования была революционной для отрасли в целом.

Хотя сывороточный протеин и использовался до этого , технологии его производства , результативность конечного продукта оставались крайне низкими. Для того чтобы сделать протеин более живучим мы искали новые пути его производства и обработки с целью получить большую концентрацию протеина в веществе , повысить качество конечного продукта. То что мы получили в итоге стало новым стандартом среди протеиновых пищевых добавок.

VyoPro Whey Protein был первым протеином данной категории в котором использовалась новая технология производства. Она позволяла нам производить сверх концентрированный протеиновый порошок без денатурации белков и с тончайшей протеиновой фракцией. Результатом стал протеин с высочайшими характеристиками по повышению положительного азотистого баланса в организме. Аналогов в мире не существовало.



С 1992 годы мы улучшили формулу и процесс производства VyoPro Whey Protein, эффективность повысилась почти в 9 раз. Это было сделано благодаря детальным лабораторным исследованиям по совершенствованию технологии производства и самой формулы. Которая на данный момент признана лучшей в научном мире. Мне даже трудно представить , что именно делают компании, заявляю, что они улучшили технологию производства сывороточного протеина. На самом деле проводя тесты мы видим лишь ухудшение качества продуктов данной группы, это конечно позволяет этим компаниям занимать больше полок в магазине и снижать цены . Но атлеты лишь больше жалуются на отсутствие видимых результатов .

Сывороточный протеин уже стал обычным продуктом потребления. Из-за особенностей патентного права в нашей стране компания , к сожалению не может быть награждена защитой патентов в области сывороточных протеинов. Вы можете запатентовать конкретную технологию производства, но вы не можете запатентовать сам продукт . К сожалению, это привело лишь к большой диспропорции в качестве продукта от разных производителей и как результат их эффективности . Но тем не менее все компании продолжают зарабатывать большие деньги на названии сывороточного протеина.

Для того , чтобы не быть голословным я предлагаю вам купить сывороточный протеин по цене меньше 34 центов за фунт и за более чем 8 долларов за фунт. И так получается, что вы получаете именно то за что заплатили. К примеру, когда вы покупаете 5-ти фунтовый контейнер сывороточного протеина за 30 долларов , компания которая его продает , получает гораздо большую прибыль , чем та, которая продает 2-х фунтовый контейнер высококачественного , сделанного по передовой технологии протеина за 40 долларов. Не надо быть слишком умным , чтобы понять , что 5-ти фунтовый контейнер ближе по качеству к протеину за 34 цента за фунт . Это то дерьмо, которое используют в производстве дешевых тортиков , картофельных чипсов и дешевого корма для крупнорогатого скота. Да именно производитель относится к вам как к крупнорогатому скоту.

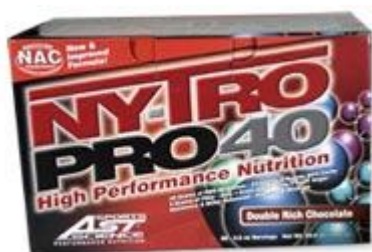
То что на упаковке написано «сывороточный протеин» , вовсе не означает , что это сывороточный протеин для строительства мышечной ткани. Это совершенно другая технология, другая формула и другое воздействие.

Мы проводили самостоятельно множество независимых тестов в медицинских институтах продуктов от разных поставщиков и обнаружили , что большинство на самом деле содержат в два

раза меньше протеина, чем заявлено на упаковке. большей частью это был бесполезный порошок. И это не какой-то исключительный случай. Сывороточный протеин стал настолько распространенным только благодаря низким ценным некоторых производителей. Доказанная технология производства не позволяет создавать такие низкие цены на спортивный, подтверждаю, сывороточный протеин.

Суть в том, что дешевый протеин совершенно не подходит для спортивных целей, а часто даже для людей. Экономя таким образом вы просто грабите протеин ваших мышц, сывороточный протеин загружается лишь в ваше воображение. Только подумайте сколько боли, депрессии вам пришлось пройти, а вы все свои достижения так просто сливаете в первом попавшемся магазине.

Вы должны твердо для себя усвоить, что протеин – это наиболее важный элемент в деле строительства больших мышц. В этой области нет места компромиссам. Все они заканчиваются проигрышем. Все, что я хочу сейчас до вас донести, что если вы предпочитаете качество низкой цене, только вы неизбежно заплатите гораздо большую цену своими мышцами и месяцами, годами тренировок.



Первый вопрос, который многие задают, «как много протеина я должен потреблять ежедневно?» . Это важный вопрос и спустя годы я нашел достаточно эффективный путь определения количества необходимого протеина.

Во-первых, количество потребляемого протеина должно составлять не менее 53% от дневного объема калорий. Такое процентное отношение имеет очень важное значение, так как оно позволяет учитывать количество потребляемого протеина в зависимости от специфики телосложения, образа жизни и т.д. Все мы разные и даже если два человека имеют одинаковое телосложение и вес, они тем не менее могут весьма сильно отличаться по количеству калорий сжигаемый за день для того, чтобы поддерживать постоянную массу тела.

Скажем вы весите 200 фунтов и ешьте 4000 калорий в день, тогда вам нужно 530 грамм протеина в день ($4000 \times 53\% / 4 = 530$) А если вы весите 200 фунтов и потребляете 3100 калорий в день, тогда вам надо 411 грамм протеина в день ($3100 \times 53\% / 4 = 411$)

У некоторых людей ультра-медленный метаболизм и им надо меньше калорий в день. А это значит и меньше протеина. Обычно когда вы качаетесь принято не опускаться ниже показателя 2 грамма на фунт массы тела в день. И смотрите, допустим, вы весите 200 фунтов, так, и вы пытаетесь набрать мышечную массу, то вам по этой схеме надо есть не меньше 400 грамм протеина в день.

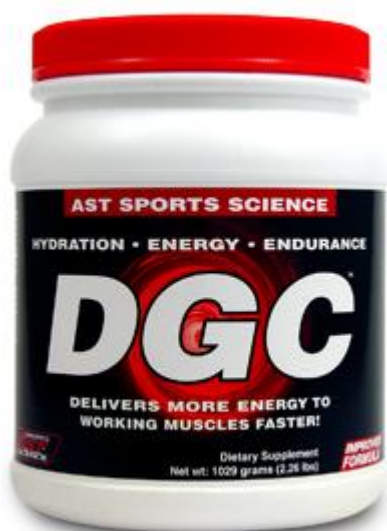
Для некоторых из вас эта цифра звучит как очень большая. Но поверьте мне это не так. Если вам надо будет потратить 4000 калорий в день для того, чтобы обеспечить мышцы топливом, вы должны понимать, что эти калории не прейдут из неоткуда. Если вы понижаете уровень потребления протеина, скажем, и не достигаете 53% от калорий, но при этом потребляете те

самый 4000 калорий энергии , тогда эти калории идут либо из жира , либо из углеводов. Только вот углеводы совершенно не участвуют в пластических функциях организма, они не строят мышцы, а уж жир тем более. Только протеин ответствен за рост мышц.

И давайте вернемся к той цифре в 400 грамм протеина , это только 1600 калорий. Хотя цифра и кажется очень большой , на самом деле это вовсе не так, если вы будете брать в расчет процентное соотношение протеина в питании.

Еще раз, качество протеина , его концентрация имеют очень большое значение. Так если вы потребляете большую цифру 400 грамм протеина в день и он поступает из некачественной пищи , дешевого сывороточного протеина , вы просто будете обманывать свое тело и грабить белок из мышц. Все равно что красить дом дешевой краской . Вы конечно можете сэкономить деньги в самом начале ремонта , много денег , то к тому моменту как вы закончите ремонт вы потратите денег больше из-за плохой урывистости краски, а через некоторое время еще больше, так как новый ремонт придется делать намного раньше. И если и в этот раз покупаете дешевую краску , то начинаете тратить больше и больше времени и денег.

Углеводы.



Насчет углеводов существует больше всего мифов и непонимания. Колоссальное количество странных диет основано на непонимании принципов действия этого вещества. Против углеводов шла настоящая война. Но к счастью , в настоящее время даже самые модные диеты стали признавать важность углеводов.

Углеводы незаменимы для поддержки веса и строительства мышечной ткани.

На самом деле углеводы – это такое красивое название для сахара. Вас это может немного смущать поначалу, так как за долгое время вас приучили к этому псевдонаучному названию сахара, но на самом деле так оно и есть, углеводы это сахар. И сахар самый концентрированный углевод, вроде сывороточного протеина :) Вы должны осознать , что и ложка печеного картофеля

и кусок сахара все равно превращаются в глюкозу. Отличается лишь процесс переваривания и усвоения. Картошка даже хуже и медленнее усваивается, чем обычный сахар.

Итак, углеводы, расщепляясь до глюкозы используются как энергия для работы мышц и мозга.

Углеводы бывают двух типов – сложные и простые. Простые углеводы – это фрукты, мед, столовый сахар. Сложный углевод – это картошка, помидоры, макароны, овощи, рис, крупы, бобовые и т.п.

DGC это уникальный кристалл глюкозы который выступает поставщиком энергии к клетки организма. is a

Главная разница между простыми и сложными углеводами – это время, которые необходимо телу, чтобы получить из них исходную глюкозу. И вот это очень важный момент, который многие не понимают. Сложные углеводы более предпочтительны потому что дают более стабильные и постепенное поступление энергии в организм. Тогда как простые углеводы приводят к резкому выбросу глюкозы и как следствие к такому же быстрому снижению энергии. После них быстрее хочется снова есть, говоря языком ощущений.

Кроме того, углеводы поступив в организм, перейдя в глюкозу и доставив энергию на все необходимые процессы в теле, пополнив гликоген в мышцах, при избытке откладываются в жир про запас. Это эволюционный механизм, когда нашим предкам приходилось подолгу обходиться без еды. Но, к сожалению, эта особенность стала главной причиной борьбы против всех углеводов вместе взятых. Принято считать будто неиспользованные углеводы делают вас жирными, толстыми.

Углеводы должны расцениваться только как источник энергии с той или иной временной задержкой усвоения, как основной поставщик гликогена в мышцы. Мы должны не кидаться из крайности в крайность а доставлять столько углевода, сколько необходимо для занятий с железом и определенного образа жизни.



И снова тот же вопрос, «Как определить сколько углеводов в день мне необходимо?». Углеводы должны составлять не менее 37% от общего числа калорий в день. Если вашему телу надо 3100 калорий в день 1147 из них или 287 грамм будут приходиться на углеводы. $(3100 \times 37 \% / 4 = 287)$

Ваше тело предпочитает получать большую часть углеводов из сложных углеводов . Простые углеводы лучше получать только из фруктов или dextrose которая есть , к примеру, в Creatine HSC . Вам надо свести ненужную еду к минимуму. Я конечно понимаю, что нет ничего вкуснее шоколадки , пирожков, тортиков , чипсов , но всего этого нужно избегать. Эволюция научила нас любить сладкое , так как в ягодах и фруктах содержится большое количество незаменимых витаминов. Но в большинстве современных сладостей нет ничего кроме дешевого сахара и трансжиров.

Поддерживая уровень углеводов на отметке в 37 % вы можете быть уверены , что снабжаете себя достаточным количеством энергии и при этом не превышаете число неиспользованных углеводов, которые будут откладываться в жировой ткани. Я потребляя в основном сложные углеводы вы можете быть уверенными , что получаете постоянный источник энергии , без пиков и падения уровня глюкозы , как в случае с простыми углеводами.



Жиры.

Жиры наиболее концентрированный источник энергии для организма. Как вы уже видели в одном грамме жира содержится до 9 калорий. Т.е. почти в 2 с лишним раза больше чем в одном грамме протеина или углевода. Для вас это означает, что можно есть меньше оставаясь на том же норме калорий в день.

Жиры являются жизненно важным компонентом для функционирования многих систем и органов в теле. Но смысл в том, что вам вовсе не нужно для всего этого так уж много жира . Большинство людей потребляют жира намного больше , чем это необходимо для нормальной жизнедеятельности.

Кроме насыщенных жиров есть еще и трансжиры . Все они безвредны пока не перейдетесь уровень необходимых организму калорий.

Т.е. жиры сами по себе не делают вас толстыми. Вас делают толстыми чрезмерное потребление жиров. Так , если человек сжигает в день 3000 калорий , а потребляет 4000 , то скорее всего он начнет толстеть. И не важно при этом как мало он будет при этом использовать жира в своем рационе. Если ваша норма по калориям превышена вы начинаете набирать жир.

Ключевой момент состоит в том, как я говорил раньше , что жиры насыщены калориями. Вам придется съесть в два раза больше протеина, чтобы получить такое же количество калорий , но при этом протеин отвечает напрямую за кормление ваших мышц.

Структурные липиды.

Мы знаем, что некоторые жиры являются незаменимыми, и последние исследования обнаружили некоторые уникальные и интересные свойства некоторых жиров. Один из них , это CLA - conjugated linoleic acid - обладает уникальной особенностью уменьшать процент жира в теле и увеличивать мышечную массу. Это очень интересный липид , он также показал удивительные свойства по предотвращению раковых заболеваний.

CLA содержится в мясе, сыре, молоке , но только в ничтожных количествах. В настоящее время промышленность научилась производить этот липид в основе спортивной пищевой добавки . CLA 1000, позволит вам испытать на себе положительное действие CLA избегая потребления чрезмерного количества пищи , которое увеличивает калории, портит зубы и кишечник

Многие атлеты потребляют такие жиры как льняное масло. Не очень хорошая идея. Этим людям пора перестать бегать и покупать каждый товар, про который они вычитали в глянцево-м журнале. Активных компонентов в масле ничтожно мало. И вам понадобятся супер дозы, чтобы получить эффект заявленный в данных статьях.

CLA на данный момент единственный жир, который можно использовать как эффективную спортивную добавку именно для спортсменов работающих с железом.

Вам также следует немного варьировать ваше питание и включать в него побольше рыбы , хотя бы несколько раз в неделю, добавлять оливкового или сливочного масла в салат, сэндвич. Сливочное масло , не маргарин (это трансжир, который очень резко поднимает уровень глюкозы , которая почти вся откладывается в жировых отложениях, так как организм просто не успевает быстро переработать такое количество) отличное средство для готовки . Трансжиры позволяют делать жир сухим, не в виде масла. Поэтому он есть в любой выпечке, чипсах, сладостях в еде из фастфуда, как то картошка фри , молочных сладких напитках.

Как много нужно потреблять жира.

Теперь к вопросу о том, «Как много жира я должен потреблять каждый день?» Лучше придерживаться 10% от дневной нормы по калориям. Это оптимум. Это достаточно , чтобы с лихвой одарить все жизненно-важные функции организма, которые требуют жир и при этом избежать отложений в жировых тканях.

Если , к примеру , вам нужно в день 3100 калорий , из них 310 или 35 грамм должны быть получены из жиров.

Когда вы сидите на такой постной диете , в которой протеины преобладают на углеводами , количество необходимо жира , как правило, само по себе попадает в норму. Но тем не менее, не переставайте читать этикетки на продуктах и избегайте трансжиров , которое в основном содержится в выпечке , всех видах сладостей, печенье и особенно в чипсах.

Можно еще купить справочник по энергетическому и нутриентному составу пищи . Я бы порекомендовал Nutrition Almanac. Стоящая покупка с колоссальным списком продуктов. Уверен вы будете удивлены насчет состава многих привычных вам продуктов . Кроме того информация на этикетке иногда искажает реальную картину.

Вода .



To help increase my daily water consumption I make sure to have water within arms reach all day.

Вода является неотъемлемой частью жизни и важнейшим составным элементом мышц. Да что там говорить, человек на 2/3 состоит из воды , а мышцы примерно на 70 %. Ничего в организме не может происходить без участия воды. Переваривание, транспортировка нутриентов , их абсорбция зависят от правильного от того или иного потока жидкости. Вода влияет на клеточное усвоение нутриентов их циркуляцию . Вода критически важна для выведения из организма токсинов. Ни один физиологический процесс не обходиться без воды , а недостаток воды приводит к нарушениям в работе практически всех органов.

Вода также помогает удерживать постоянную температуру организма , без нее невозможно усвоение водорастворимых витаминов . Вода жизненно важный , дешевый элемент, с громадным влиянием на тело и в особенности на мышцы. Она помогает предотвращать травмы улучшая работу связок и суставов. Поэтому тяжело переоценить важность потребления достаточного количества чистой свежей воды.

И что еще более важно, вода не калорийна. Можете пить сколько вам угодно не заботясь о том, что вы прибавите калорий. Вода не делает вас толстым, поэтому следует отдавать предпочтение обычной воде, вместо сладких газированных напитков и псевдо соков.

Я рекомендую пить как минимум 4 литра воды в день . Это совершенно не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Старайтесь брать с собой литровую бутылку воды на работу , места где вы чаще всего бываете . Держать еще одну в машине, на рабочем столе. Брать с собой в поезд, даже оставлять на прикроватной тумбочке.

Там вы сможете обеспечить постоянное и непрерывное поступление воды в организм в течении всего дня и даже ночью.

У меня есть кувшин с фильтром Brita один стоит на рабочем столе , а второй у меня дома. Поэтому нужное количество воды всегда под рукой . И кроме того сразу видно дневную норму , так как кувшин вмещает два с небольшим литра.

Как считать дневную потребность в калориях.

Ок, мы вроде разобрались с основами четырех главных нутриентов и поняли как они важны для роста мышц . Теперь давайте посмотрим, как же считать необходимое именно вам количество калорий для того чтобы максимизировать рост мышц только. Следует понимать, что это будет всего лишь указание пути , а не пошаговая инструкция. Почему? А потому, что каждый из вас, что я называю, метаболическая индивидуальность. Два человека могут и весить одинаково и иметь одинаковый рост, сложение. Но одному достаточно 500 калорий , для того , чтобы поддерживать свой вес , а другому намного больше при том же точно весе. Вот что я называю метаболической индивидуальностью.

Но одно неизменно , ваше тело требует энергии – калорий- чтобы существовать. Даже спящий человек сжигает калории , около 100 в час . Это называется Basal Metabolic Rate - BMR. BMR можно вычислить с определенной точностью . Но все равно в уравнении несколько переменных : пол , вес, возраст, телосложение и конечно метаболическая индивидуальность. Но даже при всем при этом вы можете найти BMR переменную . Для этого надо число 42 умножить на вес вашего тела и вы получите число калорий на фунт тела необходимый каждый час. Женщинам нужно брать число 35.

Итак , применяя эту формулу, находим, что для веса в 200 фунтов BMR будет $200 \times .42 \times 24 = 2016$. Это 2016 калорий в день или около 252 в течении каждых трех часов. И запомните, такое количество нужно только , чтобы поддерживать данный вес , без какой-либо физической и напряженной психической деятельности вообще. Это количество которое нужно , если вы образно говоря спите круглые сутки.

Для того , чтобы определить общее количество калорий в день нужно сделать поправку на активность в течении дня. Как долго продолжается эта активность , насколько она интенсивна и каких требует затрат энергии. А потом число дополнительной энергии прибавить к BMR. Это не сложно и потребует лишь таблицы в которой указаны типичные виды деятельности и сколько калорий они сжигают и конечно вес вашего тела.

Если вы умеренно активный человек , то для того , что наращивать эффективно мышечную массу вам нужно для начала вычислять BMR используя вместо цифры 42 цифру 65. Этот показатель получен только благодаря практике работы с большим количеством атлетов и достаточен для приблизительной прикидки калорий для такого типа людей. Так что , если вы весите 200 фунтов и ведете умеренный образ жизни , то получаем

$be\ 200 \times .65 \times 24 = 3120$. Это 3120 калорий в день или 390 калорий каждые три часа.

That's 3120 calories per day or about 390 calories every 3 hours.

Как посчитать суточную норму протеина , углеводов и жира .

Когда вы нашли нужное количество калорий сделать это не составляет труда. Возьмем пример с весом в 200 фунтов и умеренным образом жизни.

Итак, сначала протеин . Он будет составлять 413 грам в день

$$(3120 \times .53)/4 = 413.$$

Количество углеводов будет составлять 289 грамм - $(3120 \times .35)/4 = 289$.

Жиров 35 грамм - $(3120 \times .10)/9 = 35$.

Или используйте калькулятор прямо на нашем сайте .

Как видите простая и понятная инструкция . Но теперь вернемся к метаболической индивидуальности. Все мы разные , но все что вам потребуется , это изменить BMR переменную в сторону большего или меньшего потребления калорий .Где-то через месяц тренировок вы сами сможете прийти к нужной именно вам цифре. Далее приобретая опыт тренировок Мах-ОТ вы легко сможете определять нужное количество нутриентов.

Вам больше не нужно гадать сколько , что и когда есть.

Сделаем общее резюме для веса в 200 фунтов.

Калории : 3120

$$(200 \times .65) \times 24 = 3120$$

Протеин : 413 грамм (1654 калорий , 53%)

$$(3120 \times .53)/4 = 413$$

Углеводы : 289 грамм (1156 калорий , 37%)

$$(3120 \times .35)/4 = 289$$

Жиры : 35 грамм (315 калорий , 10%)

$$(3120 \times .10)/9 = 35$$

И теперь все что вам нужно так это заменить исходную цифру 200 фунтов на вес вашего тела. Если вы привыкли считать в килограммах , тогда просто умножьте на 2,2 , чтобы перейти от фунтов.



Мах-ОТ диета на набор массы и нужные для этого добавки и препараты.

Ниже приведена диета и ее фортификация на набор массы . Вам потребуется сделать свои изменения этой программы питания исходя из собственного веса , но придерживаясь основной пропорции

53/37/10 – протеин , углеводы, жиры.

Первый прием пищи: 6 AM

1 пакетик of Ny-Tro PRO-40 смешанный с 16 унциями молока и одна порция Micronized Creatine

Второй прием пищи: 9AM

2 порции VP2 Whey Isolate смешанных с 10 унциями молока. Одно большое яблоко.

Третий прием пищи: 12PM

2 куриных грудки , сделанные в гриле

1 порция риса

1 чашка йогурта

1 порция VP2 Whey Isolate на 8 унциях молока.

Четвертый прием пищи: 3PM

1 пакетик Ny-Tro PRO-40 смешанный с 16 унциями молока и 5 или 10 грамм GL3 L-Glutamine

1 большой банан

Перед тренировкой

2 порции Dymetadrine Xtreme

1 батончик VyoPro Protein

Пятый прием пищи : 6PM (после тренировки)

2 порции VP2 Whey Isolate с 1 порцией Creatine HSC (креатин растворяте в холодной воде). Это важный прием пищи рассчитанный на повышение уровня инсулина , для того чтобы креатин и аминокислоты получили правильную среду для своего действия на клетки мышц.

Шестой прием пищи: 7PM

8 или 10 унций стейка или любого блюда из мяса .

1 порция риса или картофеля

1 порция салата

Седьмой прием пищи : 10PM

1 пакетик of Ny-Tro PRO-40 с 9 унциями молока

1 большой банан

3 или 5 грамм GL3 L-Glutamine

Это очень, очень эффективная диета на набор массы . Все что вам нужно добавить ее к вашей тренировке и мышцы обязательно начнут расти.

Теперь о том как действует эта диета на организм. Оно обеспечивает постепенное поддержание азотного баланса за счет сывороточного протеина и удерживает умеренный уровень инсулина в крови за счет сложных углеводов. Полностью усчитаны необходимые нутриенты для создания тренировочной среды – т.е. обеспечивается скачок инсулина путем био-активных пептидов , а креатин работает на т.н. тренировочное окно, создаваемое интенсивным тренингом.

Заключение.



На данной недели мы рассмотрели основные принципы питания в стиле Мах-ОТ . Для некоторых такой подход к питанию был совершенно новым . Я надеюсь , что смог вам доказать исключительную важность больших норм протеина . Такие принципы диеты немного далеки от ортодоксальных, но так же как и тренировочные принципы, в чем вы уже должны были убедиться. Но и поэтому они и так хорошо работают. Вместо того, чтобы перемывать кости старым

тренировочным идеям, мы провели масштабное исследование и нашли ответы в самом организме. Все опирается не на воображаемое кем-то действие, а на современные результаты по исследованию физиологии, нейрофизиологии.

На следующей неделе мы с вами детально коснемся спортивных пищевых добавок и препаратов, как они воздействуют на рост, энергию, интенсивность и потерю жира. Я расскажу вам какой тип добавок работает, а какой нет. Мы также развеем миф о соде, я покажу вам как можно использовать соду не только для роста, но и для предотвращения травм, увеличения силы и также увеличения эффективности действия основных добавок.

Также мы коснемся концепции - набирай мышцы, но не жир. Иногда это сложно сделать в реальности.

Мне приходилось работать с компанией, которая занималась созданием компьютерного обеспечения для работы с приборами определяющими содержание жира в организме. От них я позаимствовал уникальный и закрытые методы как следить за уровнем жира, с которыми с вами поделюсь.

Следить за содержанием жира, когда вы постоянно тренируетесь, следите за диетой, добавками. Тренируйтесь тяжело и до следующей субботы.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 5



Добро пожаловать на 5 неделю. Уверен, что уже к этому времени вы на себе почувствовали эффективность подхода Max-OT. Ну что, как вам нравится тренироваться меньше, и при этом набирать мышечную массу. Знаете во второй части этой недели я опишу вам тренировку, которая будет еще короче, но используя правильный подход к интенсивности вы получите еще больший прирост.

Чем больше вы будете понимать Max-OT тем лучше вы сможете контролировать психологическую и физическую интенсивность. Только когда вы тренируетесь с правильной интенсивностью вы можете быть уверены в максимальном росте.

Меньше значит больше становится возможным только благодаря высокой интенсивности, сильной психологической концентрации и максимальным нагрузкам.

Думаю, что и так многие из вас догадались, но все же хочу еще раз подчеркнуть, что именно фактор интенсивности будет определяющим в вашем тренинге. Но сложность заключается в том, что интенсивность сама по себе трудно определима, это не то, что можно с легкостью выучить из книг. Для ее понимания необходима работа, тяжелая работа. Это свойство характера, который необходимо приобрести через тренировку.

На протяжении курса я не раз буду давать вам те или иные советы, которые помогут вам повысить мотивацию и уровень интенсивности. Все мы разные, но в одном вы можете быть уверены, что если постоянно и настойчиво тяжело тренироваться, каждый раз стараясь концентрироваться по максимуму, вы в конечном итоге поднимите свой уровень интенсивности. Это то к чему вы должны стремиться больше всего, больше самих результатов, которые не придут сами по себе без правильного настроя. Всегда следует стремиться сделать следующую тренировку лучше, тяжелее, и более интенсивнее, чем предыдущее. Это должно стать правилом, привычкой.

Теперь давайте вернемся к вопросу пищевых добавок, о которых мы говорили на прошлой неделе. Я хотел бы с вами поговорить об эффекте плацебо, а точнее о совершенно ненужных или бесполезных пищевых добавках. Я не скрываю, что

AST Sports Science кроме всего прочего занимается продажей пищевых добавок. Мы занимаемся этим бизнесом уже с 1987. И я действительно могу гордиться, что мы первые представили на рынок целый ряд революционных разработок. Но вот в чем я хочу вам признаться, что когда я пролистываю бодибилдерские журналы и вижу в них крикливую навязчивую ложь, которую некоторые производители используют в своей рекламе, мне становится дурно. Да, вот так. Я наблюдаю за всем этим годы, видел рассвет и закат десятков компаний в области пищевых добавок. Я видел и вижу сейчас как одни за одним неплохие журналы опускаются до уровня этой бесцеремонной и лживой рекламы, превращаются в рекламный буклет, которому место на помойке заказано. Компании и магазины часто начинают свой путь в никуда беря раз на вооружение обман, думая что их читатели или покупатели глупы. Они переходят черту, когда перестают относиться к вам как к людям. И все это делается по одной главной причине – снижение издержек. В диком бизнесе – это легкий и самый короткий путь заработать большие деньги и уйти на пенсию продав или закрыв компанию.

Возможно вы считаете меня предвзятым. Но я скажу вам, что мой гнев объясняется моим отношением к любимому делу, но у меня точно нет не единой причины быть предвзятым и наговаривать. Буду ли я рекомендовать вам пищевые добавки других компаний? Нет не буду. Почему? Да потому, что в отличие от вас я видел слишком много обмана и надувательства в этом бизнесе, чтобы так просто на доверии рекомендовать другую компанию. Я честно, разбираясь в вопросе и имея опыт, не имею ни малейшего представления о качестве и ингредиентах продуктов тех или иных компаний, и что более важно о процессах их производства. Все они почему-то держаться в тайне чаще всего. С моей стороны такие рекомендации стали бы медвежьей услугой.

Как бодибилдинг деградирует благодаря журналам.

Не удивительно , что люди совершенно не разбираются в пищевых добавках и зачем они вообще нужны. Каждый месяц , если не чаще вы видите на прилавках магазинов новые номера более чем десятка изданий посвященных бодибилдунгу или так или иначе связанных с железом. У каждого из них свой способ подчивать вас информацией в зависимости на какую аудиторию они рассчитывают , в конце каждой статьи реклама поставщика добавок на весь разворот . И все они бесцеремонно вешают вам лапшу или сами не понимают , что пишут. Но продажи барахла и глянцевого бесполезной бумаги растут .

А еще и растет непонимание , мифы , тупиковые и вредные советы распространяются вместе со всем этим. И знаете что? Каждый месяц, если подумать, если вы покупаете журнал вы платите им за то ,что они вам врут. И знаете, что я вам скажу ,я ничего не преувеличиваю и речь не идет об исключениях из правил. Вранье в рекламе стало повсеместным. Оно питает само себя. Вам врут об пищевых добавках, об их эффекте , о тренировочных программах и их эффекте, об эффекте пищевых добавок на те или иные тренировочные программы.

Вот небольшой лист журналов и компаний чьими каталогами они стали.

MuscleMag International and Oxygen

Это самый отвратительный пример PR , который я когда либо видел. MuscleMag контролируется производителем MuscleTech. Любая статья в MuscleMag так или иначе связана с продуктами about a MuscleTech. Как могут люди покупать журнал, который по сути является справочником MuscleTech. Я не могу этого понять. Они должны получать его бесплатно в свой почтовый ящик. Насколько можно зомбировать людей рекламой, чтобы не понимать, что они стали платить за само предоставление рекламы.

Не дайте себя надуть т.н. статьями . Это даже не статьи, а простые рекламные тексты по структуре и смыслу. Такой способ у компаний оформить рекламу в виде статьи , чтобы она выглядела более мило и легитимно.

Oxygen это журнал ориентированный на женскую аудиторию. Да, психологию женщин и мужчин действительно надо учитывать, когда пытаешься продавать. Зачем говорить о том, что основные принципы фундаментальны для всех.

IronMan Magazine

Это был последний журнал , который опустился. И сделал это очень стремительно и отвратительно вместе с тем. Теперь каждый месяц журнал выходит со всем этим мусором статей оформленных как скрытая реклама

MuscleLink (прим. переводчика В российском издании идет постоянная навязчивая реклама собственного бренда). Ironman слил все свои рекламные уловки с MuscleMag. Посмотрите , если не верите, любая с статья в Ironman, связана с пищевыми добавками не представляет из себя ничего кроме рекламы с различными уловками убедить вас купить их продукты.

Muscular Development

Muscular Development это репродуктор Twinlab. This magazine, он не настолько плох как Ironman или MuscleMag, но тем не менее, как дело касается статей связанных с питанием

Ссылки на TwinLab тут как тут. Что более отвратительно, компания использует журнал, чтобы промывать косточки другим компаниям, особенно если они имеют уникальные права на какой-то препарат и ил добавку, к примеру androstenedione.

Muscle & Fitness и Flex

Оба журнала Muscle & Fitness и Flex принадлежат Джо Вейдеру и понятно, что реклама, фото добавок Вейдера на каждой странице. Metaform, MuscleTribe – это все бренды принадлежащие Вейдеру и вы должны это понимать. Разнообразие создается видимое.

На самом деле Weider журнал тяжело отнести к такому мусору как MuscleMag и Ironman. Несмотря на то, что они везде суют фото своих продуктов, они все это не опускаются до откровенной лжи в статьях. Но все же статьи даже в этом журнале следует читать очень критически.

Muscle Media

Но это журнал прямо таки начал новое поколение в области PR своих пищевых добавок. Их первой линией был Met-Rx. Muscle Media пропагандировала Met-Rx буквально в каждой статье от номера к номеру. Только промоушен сделал Met-Rx таким популярным. И что показательно, когда они порвали с владельцем Met-Rx, и контракты не были проблемы тут сразу объявился EAS. И Muscle Media стали рупором уже then became a EAS.



Как вы можете убедиться каждый журнал завязан на того или иного производителя. Поэтому у вас нет ни единого шанса получить объективную информацию и по питанию и по тренингу, так как эти вещи взаимосвязаны. Даже доли правдивой информации относительно пищевых добавок вы не найдете в современных глянцевых журналах (к не глянцевым относятся профессиональные, научные издания). Из номера в номер идет простая промывка мозгов с целью заставить вас обратить внимание на продукт или уйти от конкурента. И больше ничего. Конечно, они стараются,

чтобы это выглядело не так, прилично, но по сути бодибилдерские журналы превратились в рекламные листовки, которые раздают у супермаркетов. Во главу угла стали деньги.

Подло и ничтожно, как вы думаете? Вы читаете статью, полностью уверены, что получаете информацию за которую заплатили деньги, а что получаете – витиевато оформленную рекламу и ложь с далеко идущими последствиями. Но вы и сами отчасти виноваты, как можно рассчитывать на информацию там, где идет реклама.

Как такое может быть законным? Самое интересное, что это совершенно незаконно вдобавок.

FTC давно следовало бы заглянуть за этот фасад, и более того они обязаны это делать. Но ... Неудивительно, что от всей этой системы у обычного человека голова идет кругом. Настоящая паутина изощренного бизнеса.

Что насчет High-Performance Muscle, AST Sports Science's журнала? High-Performance Muscle это журнал, который принадлежит нашей компании и мы этого не скрываем. Мы открыто говорим, что создали его для того, чтобы знакомить с информацией о наших исследованиях, для того, чтобы научить пользоваться нашими добавками и нашими принципами тренировок. Описать как мы производим добавки, как они работают, какими институтами проводились исследования их действия. Нам не нужно что-то прятать в статьях, потому что вы знаете, что это наш журнал. Мы не делаем секретов, не изощряемся.

Тут совершенно другой подход. Мы лишь хотим благодаря журналу, чтобы наши покупатели получали более полную информацию о том как использовать те или иные добавки, каким образом они помогают получать максимальные результаты от нашей тренировочной программы.

То же самое касается и постоянно расширяющегося сайта компании. Попробуйте ради интереса найти где-нибудь еще столь информативный сайт посвященной бодибилдингу, который принадлежал бы коммерческой компании. Я потратил долгие дни составляя материал для этого сайта. И вся та информация, которую вы сейчас читаете, вы получаете совершенно бесплатно. Вам не нужно тратить десятки долларов на книгу и я совершенно не советую вам покупать какие-либо журналы каждый месяц. А протеины, которые мы продаем являются лучшими в отрасли. Это доказывают многие тесты. Если не верите, можете провести свои. Мы чувствуем лишь ответственность за результаты наших покупателей, поклонников тренировки в стиле MAX-OT.

В наши дни так много людей, которым задурили голову многочисленными журналами. Как вы думаете читать все это и понимать, что большинство написанного ложь, ошибочные представления, которые ведут к неверному пониманию главных процессов? То что твориться – преступление. И еще вы позволяете им законно красть ваши деньги.

Мой вам совет, не покупайте глянцевых журналов. Это наверное один из самых лучших советов за всю программу. Seriously. Неверная информация основной источник поражения в тренировках.

Если журналы позволяют себе нагло скрывать факт сотрудничества с производителями их финансовой завязанности, то как можно доверять другой информации в их статьях, которая подчас противоречит одна другой? Я думаю, что если вас обманули в одном не следует больше доверять этому источнику.

Попробуйте завтра пойти в магазин и полистать с книжной полки Ironman . Сначала посчитайте какое количество страниц уделено их собственным брендам, потом посчитайте сколько раз их собственные бренды встречаются в тексте статей.

Я не призываю считать всех кто пишет статьи для данных журналов шарлатанами , но вы должны четко понять связь между компаниями и журналами и осознавать предвзятость многих статей, которая из этой связи проистекает. Без этого вы сами не заметите как превратитесь в жертву рекламы .

Посмотрите какое количество людей становится зависимыми от журналов. Вместо того , чтобы купить дополнительные несколько грамм протеина , который прямиком пойдет на строительство мышц, они раз в месяц покупают журналы. И по «странному» стечению обстоятельств описанное в них тормозит их прогресс со страшной силой. И потом начинаются бесконечные разговоры, что «я читал вот про это и это в таком то журнале». И когда этим людям объясняется коммерческая подоплека всего что они читают, это почему-то становится открытием.

Знание действительно сила, а в вашем случае знание может сэкономить вам кучу денег и времени. Вы пашете на работе для того , чтобы потратить часть денег на улучшение себя, а не на то , чтобы покупать за ваши же деньги вас обманывали посредством журналов , заставляя тратить непонятно на что.

Вы получаете то за что платите?

Я надеюсь , что приоткрыл перед вами завесу темной и отвратительной стороны индустрии пищевых добавок. К сожалению, это происходит буквально на всех рынках.

Качество продукта: получаете ли вы то, за что заплатили?

Такого вопроса не должно вообще то возникать. Когда вы выкладываете деньги за добавку вы должны получить именно то на что рассчитывает, никак иначе. Мне стыдно, что приходится тратить столько времени описывая эту на первый взгляд простую проблему. Но в реальности проблема обмана колоссальная. На рынке стало так много производителей пищевых добавок и львиная доля из них не соответствует даже этикеткам. Более того, некоторые добавки не вовсе не содержат того, что написано на упаковке или не приносят того эффекта о котором заявляется. Все это реальная и большая проблема современного рынка. Производить пищевые добавки стало популярно отчасти по причине того , как легко ввести покупателя в заблуждение, заставить его поверить в несуществующие качества. Но если эти порошки не дают эффекта , почему вы их покупаете, вот что интересно?

На это есть несколько скрытых причин. Во-первых рынок спортивных пищевых добавок очень конкурентный. Громадное количество товаров борются за один и тот же доллар. А для большинства компаний из-за этого первоочередной целью становится занять больше полок. И они естественно снижают цену. Это проще всего. Но как они позволяют себе эти низкие цены, чтобы оставаться в прибыли и покрывать издержки? Вы правильно догадываетесь, они начинают мухлевать.

Вот смотрите, если компания делает продукт и кладет в него только 80% того, что заявлено на упаковке, такая операция мгновенно дает им 20% маржу, львиная доля из которой идет на захват полок, т.е. на снижение цены. 20% маржа это большая величина для этого бизнеса. И так они могут продавать свой продукт до 20% дешевле и получать тот же доход, получать большую долю рынка и получать несравненно больший доход за счет объема. И при всем при этом они не нарушают закон и остаются вроде как честной компанией.

И знаете, что самое страшное. Такое происходит повсеместно. Это стало обычной практикой среди мало раскрытых брендов и не является большой редкостью среди старых и известных. Это как рак индустрии, который год от года отхватывает по живому куску от покупателя. Мне, во всяком случае такая практика говорить только об одном, что этим компаниям совершенно наплевать на их продукт и в особенности на вас. Вас они считают идиотами, готовыми купить все что угодно, поступая таким образом.



Как можно определить когда вас обкрадывают?

Вот это то не так просто. Если не брать в расчет тесты продукта, которые могут с точностью дать ответ, в вашем распоряжении почти нет способов определить обман самому. Да и сами тесты должны быть проведены государственной крупной и независимой лабораторией, только после этого можно сколько бы то доверять поставщику. И уж конечно не следует верить тестам, которые делались по заказу самих компаний.

VP2 является научно подтвержденным лучшим сывороточным протеином из всех представленных на рынке. Это доказывали десятки независимых от нас лабораторий.

Вот вам факты.

Вся данная проблема проистекает из банальной жадности наживы и тотального неуважения к покупателям. Я помню несколько лет назад мы тестировали протеин от разных производителей

Sci-Fit и American Sports Nutrition. Результаты: Это были самые отвратительные протеины , которые мы когда либо тестировали. В них было меньше 50% того, что заявлено на упаковке . Так было написано 25 грамм протеина на порцию , а по тестам получалось в лучшем случае 13 грамм низкокачественного протеина.

Вы можете в это поверить? Вы покупаете протеин, рассчитываете сколько вам надо , это важно, кладете 25 грамм протеина в порции , а на самом деле получаете 12 грамм ! Друзья , я не знаю как такое может быть законным , но все это вокруг вас каждый день.

Здесь еще более омерзительная практика . Я помню, что после теста тех двух протеинов мы обратились в магазины , в которых делали закупку , чтобы сообщить им о результатах. Хотели им помочь. Куда там. Знаете что они ответили ? Да ничего, просто вежливо послали и сказали , что им наплевать на это ! Магазинам на вас наплевать ! Вы можете в это поверить ? Они держат потребителей за совершенно безмозглый скот. А знаете почему им плевать? Правильно, из-за той высокой маржи , которую дают эти продукты . Когда деньги греют карманы можно закрыть глаза на какие-то там тесты. Даже когда мы сами к ним приехали и показали результаты, на нас смотрели сквозь пальцы. И такое отношение делает участь покупателя еще хуже.

Когда магазину плевать на вас, вы в большой беде.

Даже скажу хуже, магазины такого типа будут расширять ассортимент товаров, которые дают им высокую маржу и убирать с полки остальные. Очень скоро вы вообще не сможете приобрести нормальный протеин, что в свою очередь дискредитирует продукт в целом.

Строительство мышц очень трудное и тяжелое занятие само по себе, зачем делать его еще тяжелее попадаясь на откровенный обман и рекламу , вы должны открыть глаза и осознать , что большому количеству компаний , магазинов на вас плевать . Они все равно заставят вас покупать что угодно и при этом вы будете верить , что купили именно то, что они рекламируют. И не следует также надеяться , что ситуация изменится, фактически она становится только хуже.

Если у вас нет дорогостоящей лаборатории , чтобы протестировать продукт, то вам не остается ничего кроме веры в продукт в компанию, которая его делает. Вот так обстоят дела. Вы должны доверять своему поставщику. И позвольте мне вам признаться на рынке очень, очень мало поставщиков , которым можно доверять. Увы, это проверенный факт.

В течении 15 лет я наблюдал как индустрия пищевых добавок совершила полный виток в своем развитии. Понимаете, моя компания была создана в 1987 потому что в то время существовали единицы качественных и эффективных пищевых добавок. В основном это был яичный порошок, мясные таблетки, аминокислоты простые и ряд других примитивных продуктов, которые имели небольшой если вообще какой-то эффект на рост мышечной массы. И в то время еще не существовало компаний , которые продавали бренд и гнались за прибылями.

Именно в то время я начал тестировать вещества которые казались слишком хорошими, чтобы быть правдой. О брендах тогда еще никто и думать не мог. Я начал с того, что публиковал результаты исследований и одновременно открывал людям глаза на начинавшиеся случаи обмана задолго до того как кто-то вообще стал это замечать. И знаете плохие парни были в бешенстве, я путал им все карты , открывал завесу секретности, которая окружает всех производителей добавок.

Все что мы обнаруживали за долгие годы в различных продуктах , наводнивших рынок , не проходило исследований (продукты не работали) . И это при том , что тесты компаний , которые их продавали якобы доказывали обратное.

И вот когда вся эта информация накапливалась из года в год , цель моей компании все больше и больше прояснялась. AST обязана была стать прежде всего исследовательской фирмой , которая бы производила продукты имеющие не сказочные , но четкие и заметные физиологические эффекты . Делала бы продукты , которые были бы медицинским эталоном , стандартом . Хотите верьте , хотите нет, - но это был совершенно новый подход в индустрии и до сих пор им и остается.

За предшествующие годы , когда нам удалось раскрыть большинство обманных тактик производителей пищевых добавок , для того чтобы протолкнуть продукты на рынок, положение вещей стало потихоньку меняться к лучшему. Некоторые производители стали выходить из тени и посвящать покупателей в процесс производства , честно заявляя , что он далеко не самый лучший. Нам удалось продвинуться в этой борьбе . И рад наблюдать такие положительные изменения.

И как только вскрылись факты обмана , атлеты стали получать заметно лучшие результаты от использования пищевых добавок , индустрия даже стала расти. Когда что-то работает слухи быстро распространяются. Стали появляться совершенно новые пищевые добавки со своими физиологическими эффектами. Но затем система снова стала разрушаться.

Индустрия закончила свой цикл роста и стали появляться плохие элементы. Дельцы и мошенники нашли новый путь назад на полки магазинов. За последнее время фитнес претерпел колоссальный рост благодаря популяризации здорового образа жизни, люди стали больше доверять научно доказанным продуктам . Тут там стали появляться новые производители в поисках своего куска этого много миллиардного пирога. И что же принесли с собой эти компании ?

Да ничего нового . Все что они стали делать, так это копировать ходовые бренды и типы продуктов , которые были детищем по настоящему инновационных компаний . Новые дельцы лишь ляпали свои этикетки. Вот собственно и все . Никаких исследований , даже намек на попытки улучшить свой товар. Они попросту в точности копировали линейку продуктов существующих брендов , давали новое громкое название , часто с оттенком научности . исследований , которые они якобы проводят. Срезание издержек , срезание цен , срезание качества. Все по старому , но под новым соусом.

Вот настоящая беда индустрии сегодня , которая отбрасывает цинично тень на эффективность самих нутриентов и изобретений в целом.

Я гарантирую - AST Sports Science гарантирует

Я горжусь тем, что заслужил произносить эту фразу о своей компании , за долгие годы эффективность наших продуктов, их высочайшее качество, научная обоснованность ни разу не оспаривалась. Более того мы гарантируем , что продолжаем следовать пути постоянных инноваций ища пути развития науки спортивного питания.

Я должен признать, что из-за моей борьбы с подделками меня не очень любят в этой индустрии , о чем я особо не забочусь. Моя цель не завоевать всеобщее обожание , моя работа – дать моим покупателям как скоро они в нас поверили лучший продукт , самые последние исследования , продолжать поддерживать их информацией и о питании и о тренинге , поддерживать их психологическую мотивацию. Вот что заставляет меня усиленно работать.

С AST Sports Science вы можете быть уверены, что это лучшее на что можно было потратить деньги.

Ладно , хватит о плохих и хороших парнях , давайте вернемся к информации , которая повлияет на ваши результаты.

Как разобраться в лабиринте пищевых добавок.



Разрешите мне начать с того, что для того , чтобы добиться хороших результатов вам не нужны пищевые добавки. Да именно так. Но, тем не менее, нет никаких сомнений в том, что медицина продемонстрировала более эффективный подход к спортивному питанию , который дает более быстрый мышечный рост.

Зачем принимать пищевые добавки?

На поверхности ответ очевиден : мы хотим использовать возможности этих продуктов по увеличению силы , увеличению размеров мышц, уменьшения жира , улучшению тех или иных физиологических процессов в организме. Некоторые продукты делают такое возможным , а вот другие нет. Я хочу дать описание основным категориям продуктов . которые дают отличные результаты, а также поделюсь с вами своим мнением по поводу того, какие добавки следует принимать , а какие нет.

Одно могу сказать наверняка , некоторые пищевые добавки дают результаты, которые нельзя достигнуть с помощью обычной пищи. С правильной поддержкой, фортификацией , питания вы можете получать огромное количество некоторых нутриентов , которое вы не смогли бы получить ни с каким количеством обычной пищи. Т.е. такие продукты делают невозможное или непрактичное вполне реальным и удобным .

Что работает, а что нет.

Прежде всего, хочу отметить, что AST Sports Science может себе позволить производить любой продукт. Только назовите и мы это сделаем. Но при этом как вы можете убедиться наш ассортимент не слишком широк. Дело в том, что наша цель создавать и производить добавки которые очень эффективно работают. Мы не гонимся за модой и не делаем бесполезных добавок, не смотря на то, сколько бы денег они не приносили. Обман в итоге обернется большими потерями. Мы оставляем этот «выбор» другим компаниям. И без нас на рынке добавок твориться полный хаос.

Поэтому беглый взгляд на добавки, которые мы продаем, позволит вам дать первое представление о том, что работает. Другими словами, если вы не видите какой-то добавки в нашем ассортименте, то можете быть уверенными, что такой тип добавок не дает никакого толка..



Протеин (сывороточный протеин)

Протеин является основным нутриентом ответственным за рост мышечной массы и ее восстановление после тренировок. Поэтому прежде всего нужно обратить внимание на этот тип продуктов. В протеиновом порошке играет роль не только количество грамм протеина, но также и его качество.

Если рассматривать протеин как источник повышения азотного баланса в организме, то сывороточный протеин на голову выше остальных типов протеинов. Как я говорил уже раньше пока вы не попробуете сывороточный протеин вы не увидите той огромной разницы, которую он дает. И чем выше его качество, тем выше результаты тренинга. Вот так просто.

Есть масса интересных исследований связанных с сывороточным протеином с тем как он влияет на мышечный рост на потерю жира, а также на улучшения в иммунной системе. Последние исследования также показали, что сывороточный протеин обладает способностью менять телосложение в сторону более подтянутого с меньшим содержанием подкожного жира. Это протеин наивысшего качества, наиболее эффективный протеин из существующих. Если вы выбираете самое лучшее, то это ваш случай.

Продукты для набора массы.

Weight gainers были популярны несколько лет назад только благодаря своему названию. Но на сегодня я не знаю ни одного продукта по набору массы, который следовало бы употреблять. Все что я видел до сегодняшнего времени содержит слишком много сахара и слишком мало

протеина. Все что они делают , так это добавляют непонятные углеводы в организм , которые скорее приводит к возникновению жира , чем помогает строить мышечную массу.

Я бы порекомендовал избегать таких продуктов . Так что на данный момент оставьте продукты на повышение массы на полках.

Аминокислоты.

Они тоже были популярны в тоже время , что и продукты по набору массы. Существует большой спектр аминокислот (в таблетках с разнообразными типами аминокислот в них) . Но по сути дела все это лишь грубый протеиновый порошок спрессованный до размеров таблетки. Т.е. это тоже самое что и принимать протеин , но только в таблетках. Да и сам процесс таблетизации влияет на протеин не лучшим образом.

Есть три основные формы аминокислот в таблетках, хотя в медицине никакого разделения не существует. На самом деле не было абсолютно никаких исследований , которые бы показали , что аминокислотные добавки как то влияют на занятие с железом., и любые атлетические показатели.

Аминокислоты сложные могут вызвать проблемы с пищеварением из-за плохой абсорбции (поглощения) в той или иной степени в зависимости от масса молекулы аминокислоты. Каждая аминокислота обладает своей характеристикой абсорбции .



Поэтому я не рекомендую употреблять отдельно сложные аминокислоты. Напротив простые аминокислоты , такие как GL3 L-Glutamine, совсем другая история . когда вы принимаете определенные доза этой аминокислоты , они приносят свой физиологический эффект.

HMB



Не работает. Последние исследования установили , что HMB не действует на людей , тренирующихся с железом , никак не влияет на рост силы или массы мышц. Поэтому на данный продукт не стоит тратить деньги.

BCAAs

BCAAs полностью как Branched Chain Amino Acids (аминокислоты с разветвленной цепочкой) состоят из Лецина , Изолецина , Валина. BCAAs уникальные аминокислоты, потому как увеличивают метаболизм мышечной ткани , но не печени. Они быстро усваиваются и поддерживают мышечный метаболизм долгое время. В действительности данный тип аминокислот составляет до 70 % аминокислот в человеческой крови.

BCAAs лучше получать из сывороточного протеина , а не непосредственно из BCAA добавки. Это более экономично и через сывороточный протеин усваивается гораздо большее количество этого типа аминокислот.

Так что покупать добавки BCAA вовсе не обязательно. Вы лишь не лучшим образом будете дублировать сывороточный протеин и переплачивать при этом.

Креатин.

Добавка которая должна быть в обязательном порядке также как и протеин. Креатин увеличивает размер мышечных волокон , их силу , и динамическую энергию.

На рынке есть несколько поставщиков креатина. Убедитесь, что вы покупаете качественный.

Я рекомендую Creatine HSC or Micronized Creatine

Micronized Creatine

Micronized Creatine который вырабатывают в ультра мелкий порошок. Каждая частичка такого порошка в 25 раз меньше обычного креатина . Что позволяет более быстро и полно усваиваться . Поэтому отдавайте предпочтения данной технологии производства креатина.

Creatine HSC

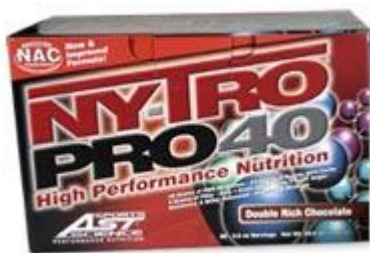


Creatine HSC специально разработанный креатин , который использует и креатиновый и инсулиновый транспорт . Лучший креатин , для приема перед тренировками.

Пищезаменители.

Это очень большая категория товаров в спортивном питании и ее определенно следует использовать для набора мышечной массы , когда обычная пища в больших количествах даст много жира. Т.е. это по составу обычная пища , но без такого количества жира , вредного холестерина , сахара , которые встречаются в обычной пище.

Ny-Tro PRO-40 это наш заменитель пищи. Каждая порция дает кроме всего прочего 100% минирало в и витаминов , которые почти никакие питание не может дать. Это оптимальный путь для восстановления и роста.



Говоря по правде , Ny-Tro PRO-40 вовсе и не является заменителем пищи , потому что вы не сможете построить обычное питание так, чтобы получить такое соотношение нутриентов. В одной порции. Данный продукт усилен Glutamine, BCAAs - Leucine, Isoleucine, and Valine. Он содержит специальную формулу протеинов , чтобы регулировать азотный баланс. Он также содержит 23 грамма сложных углеводов , для обеспечения постепенного и постоянного обеспечения энергией , создает оптимальный уровень инсулина.

Ny-Tro Pro-40 делает для мышечного роста больше , чем любая другая отдельная добавка.

Он также позволяет вам быть очень точным в соотношении нутриентов. Каждая порция идет с 16 унциями молока , что дает около 60 грамм протеина , 1 грамм жира, и 40 грамм углеводов. Это по-настоящему совершенный источник для максимизации мышечного роста.

ALA - Alpha Lipoic Acid

Alpha Lipoic Acid уникальная аминокислота , которую мы представили рынку три года назад Она работает как инсулиновый имитатор. Т.е. подражает действию инсулина , для того , чтобы транспортировать нутриенты в мышечную клетку.

Пару лет назад я написал статью по использованию ALA с креатином. Данная аминокислота улучшает транспорт креатина . Т.е. меньшее его количество теряется. Сразу после этой статьи компании начали производить ALA и рекламировали ее вместе с креатином. Догадываетесь где они взяли свои результаты.

Но тут есть одна проблема (это кстати показательно, откуда производители получают свою информацию) .

The only problem here (and is a perfect example of how most supplement companies get their information) is that ALA нестабильное химическое соединение. Т.е , если его поместить в порошок , она разрушится за очень короткое время. Т.е. данную аминокислоту следует принимать только в капсулах и не мешать больше ни с чем.

Я очень рекомендую ALA. Принимайте по 200 грамм с каждым приемом пищи , и вы улучшите значительно усвоение нутриентов мышечной тканью. И помните никогда не покупайте ALA в составе намешанных порошков, там ее просто нет. Только в отдельных капсулах.

Мультивитамины и мультиминералы.

Очень популярная добавка , даже среди тех, кто далек от спорта.

Миллионы физиологических процессов в организме требуют витаминов и минералов. Но большинство спортсменов так заняты поиском оптимальной пищевой добавки, что они забывают об этих жизненно важных процессах. Вам нужно постоянно употреблять определенное количество витаминов и минералов , без которых процессы роста в организме невозможны.

Мы разработали MultiPro 32X для удовлетворения нужд в витаминах и минералах. Один взгляд на состав MultiPro 32X скажет вам , что это такое . Я очень рекомендую принимать по одной или две



таблетки три раза в день.

Не следует недооценивать важность минералов и витаминов. Каждая функция в организме напрямую или косвенно зависит от помощи витаминов и минералов. По этой причине мы добавляем их в Ny-Tro PRO-40 который содержит 100% основных витаминов и минералов.

Andro продукты.

Andro продукты это Androstenedione, 4-Androstenediol, 5-Androstenediol, 19-Norandrostenedione, and 19-Norandrostenediol.

Данной категории продуктов уделяли пристальное внимание последние 2 года. Андро стали очень популярной пищевой добавкой из-за прекрасных качеств повышать уровень тестостерона . Все знают , что повышенный тестостерон буквально взрывает мышечный рост и приводит к потере лишнего жира.

Существуют тонны информации посвященной андро , на нашем сайте есть отдельный блок посвященный этим веществам. Недавно в Journal of American Medical Association была статья о том, как Androstenedione значительно повышает уровень тестостерона. На этот счет было много споров , но теперь стало ясно , что действие данного вещества нельзя больше отрицать.

Я бы рекомендовал принимать андро как эффективный способ повысить уровень тестостерона , а как следствие увеличить мышечный рост и силу. Но также не следует их принимать лицам моложе 18 лет, а также женщинам.

Cyclodextrin Andro

Это форма андро продуктов которая приводит к реакции в cyclodextrine молекулу при ротовой абсорбции. Концепция действия данного препарата звучит неплохо , но она в реальности не работает. Дозы слишком маленькие , чтобы обеспечить андро всасывание через ротовую область.

Dymetadrine Xtreme



Это незаменимый продукт для поддержания интенсивных тренировок. Если вы хотите увеличить энергию во время тренировки, ничто вам не поможет лучше этого. На самом деле, вы уже в первый же день приема заметите сильный прирост в энергии и силе. А интенсивность напрямую влияет на мышечный рост как вы уже знаете.

Dymetadrine Xtreme позволяет вам также значительно улучшить нейрофизиологические процессы, которые ведут к психологической концентрации, которая в свою очередь влияет на интенсивность в целом. Тренировка с этим веществом и без него просто небо и земля. Вы это сразу заметите. Dymetadrine Xtreme делает тренировку в стиле Max-OT супер эффективной.

Dymetadrine Xtreme также один из самых лучших.

Я бы рекомендовал принимать по 1 или 2 капсулы за час до тренировки, чтобы увеличить силу и интенсивность. Для жиросжигающего эффекта нужно принимать по 1 капсуле за 30 минут до приема пищи 3 раза в день.

DHEA



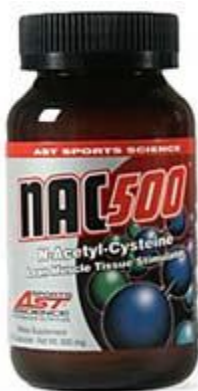
Со всей той шумихой вокруг андро такой продукт как DHEA стал совершенно и незаслуженно забыт. Что очень плохо, потому что DHEA обладает уникальным воздействием и я бы очень рекомендовал вам использовать данный продукт.

Целый ряд исследований показали, что DHEA увеличивает уровень тестостерона, увеличивает уровень IGF-1, снижает уровень жира, влияет на общее самочувствие, снижает уровень кортизола.

Хотя это вещество не находится в центре внимания прессы, DHEA не следует сбрасывать со счетов в виду его действительной эффективности.

Я рекомендую принимать по 100 мг три раза в день мужчинам и 50 мг женщинам

NAC: N-Acetyl Cysteine



Это поистине еще секретная добавка , которой суждено стать одним из лучших жиросжигателей .

NAC предшественник glutathione – самый мощный антиоксидант в вашем организме. Также NAC регулирует уровень запасов глутамина.

Самые последние исследования показали , что 400 мг NAC обладают мощными жиросжигающим действием и стимулируют процессы роста. Причиной для всех этих исследований стал тот факт, что тренировки с отягощением сами по себе приводят к катаболическим процессам. Сами исследования открыли те, кто тренировался с железом и принимал плацебо на самом деле потеряли мышечную массу и набрали жир. Те же кто поддерживал тот же тренировочный цикл но принимал NAC три раза в день в течении недели потеряли жир и набрали мышечную массу

Мы были так заинтригованы данным исследованием, что сразу модернизировали основной наш продукт Ny-Tro PRO-40 и включили по 400 мг NAC в каждую порцию . И этот шаг без преувеличения очень улучшил эффективность формулы Ny-Tro PRO-40's, привел к мощным эффектам по протеиновому синтезу.

Данное исследование зажгли искру интереса и открыло новые пути развития в области исследования cysteine. На данный момент существуют данные что 1000 ыг стимулируют еще большую потерю жира при более тяжелом тренинге.

Я бы рекомендовал принимать по 500 1000 мг за 30 минут перед тренировкой.

ProFlex 750



Данный продукт быстро нашел свой путь на прилавки . ProFlex 750 специально разработанная формула для поддержки суставов и соединительных тканей, которые испытывают высокие нагрузки. Он состоит из уникальной композиции нутриентов питающих соединительные ткани ,

таких как glucosamine sulfate and chondroitin сульфат плюс ключевой антиоксидант алколоид - proanthocyanidin – который сокращает число свободных радикалов ответственных за воспаления в соединительных тканях и препятствует

Enzymatic разрушению мягких тканей на базе коллагена .

Систематический прием ProFlex 750 поможет вам поддерживать работоспособность соединительных тканей и суставов , путем улучшения процесса восстановления хрящей. Это вещество защищающее вас от остеохондроза

ProFlex 750 защищает , поддерживает и питает суставы и соединительные ткани тремя разными способами :

Glucosamine сульфат представляет из себя своеобразный сахар молекула которого представляют собой основной строительный материал в структурных компаундах соединительных тканей. Он защищает соединительную ткань от повреждений на клеточном уровне и повышает восстановительные способности суставов.

Chondroitin сульфат уникальный полимер , который отвечает за доставку нутриентов в молекулу proteoglycan хрящей , что помогает предотвращать травмы . Он способствует удержанию жидкости в суставах так необходимой для быстрого восстановления , chondroitin сульфат улучшает смазку суставов стимулирует натуральную выработку строительных блоков хрящевых соединений.

Chondroitin сульфат также регулирует анаболические процессы в соединительной ткани путем приостановки действия катаболических энзимов и поддержания жизненно важного уровня нутриентов.

Proanthocyanidins предотвращает потерю коллагена и поддерживает нужный уровень активности антиоксидантов в суставах.

Есть неопровержимые доказательства синергетического действия этих трех компаундов на поддержание работоспособности суставов и соединительных тканей.

Biofreeze Гель



Это новое оружие в борьбе с болью и воспалениями путем воздействия непосредственно на проблемную область .

Biofreeze гель представляет из себя крем , который наносится на травмированную область . Лишь незначительная часть попадает в кровоток, что снижает побочные эффекты лекарства, которое понижает воспаления, резкую боль .

Применение этих препаратов позволит вам воздерживаться и быстро восстанавливаться от неожиданных травм , которые тормозят и поворачивают в спять процесс роста интенсивности тренировок.

Как говориться цепь сильна своим самым слабым сочленением. Нужно вдумчиво подходить к защите и восстановлению суставов и соединительной ткани чтобы иметь в возможность тренироваться тяжело и интенсивно от тренировки к тренировке . Без этого нельзя обеспечить постоянный результат в деле наращивания мышечной массы.

Глютамин



Glutamine одна из наиболее распространенных простых аминокислот в человеческой крови и внутриклеточной жидкости и больше всего ее в мышечной ткани. В скелетных мышца содержится до 61 % этой аминокислоты. Глютамин уникален по структуре , содержит две азотные цепочки , состоящих из 195 азота , что делает его основным транспортом азота в мышечные клетки. Фактически глютамин уже сам по себе обеспечивает до 35 % всего азота необходимого мышечной клетке. Образно говоря глютамин доставляет азот в клетку для синтеза роста.

Много что можно рассказать об этой аминокислоте и ее влияние на метаболизм. Исследования указывают на важную взаимосвязь между глютамином и стрессом. Чем выше стресс (от тяжелой тренировки) тем больше глютамина требуется вашему телу. Если вы недополучаете глютамин из пищи ваше тело начинает воровать его из самого большого запаса глютамина в теле – скелетных мышц. Поэтому любые стрессы сильно влияют на потери мышечной массы.

И поэтому если вы не обеспечите себя достаточным запасом глютамина в пище вам придется поплатиться мышцами.

Также качественный глютамин имеет способность увеличивать циркуляцию гормонов . Так доза в 2 грамма показала прирост в уровне гормона роста на 400%.

Я настоятельно рекомендую принимать по 5 или 10 грамм L-Glutamine сразу после тренировки , 2 грамма перед сном и 2 грамма утром как проснулись.

GABA



GABA уникальное вещество , которое я заметил всего несколько лет назад , когда проводил исследования гормона роста. Это была случайная находка, но вот что я обнаружил.

GABA относится к т.н. нейротрансмиттерам (это такая субстанция , которая передает импульсы от нейронов через синапс . Синапс представляет из себя области через которые передаются нейрои импульсу посредством аксонов)

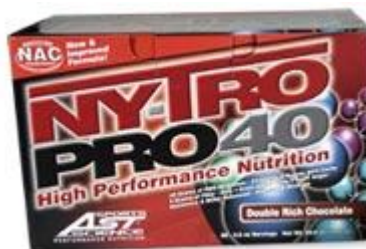
GABA наиболее обширно представлен в области гипоталамуса , что говорит о ее важной роли в питuitарной функции гипоталамуса. Гипоталамус это область мозга, которая регулирует работу внутренних органов и таких циклов как сон , температура тела , работу желез.

Железы ответственны за выработку всех гормонов в нашем теле. Нас больше всего интересует гормон роста .

Исследования показали , что GABA обладает высоким воздействием на секрецию этого гормона. Так 5 грамм вещества повышают GH на 550%. Таким образом данное вещество способно играть большую роль в строительстве скелетных мышц.

GABA также оказывает положительное воздействие на сон, обладает успокаивающим воздействием на нейроны. also

Я рекомендую принимать GABA только на ночь. 5 грамм с апельсиновым соком на ночь вполне достаточно.



Мах-ОТ и прием пищевых добавок.

Я постарался поверхностно ознакомить вас с основной информацией касательно пищевых добавок и основных заблуждений на их счет. Моя цель состоит в том, чтобы убедить вас, что другие добавки совершенно не нужны. И позже я всего лишь подробнее разберу вопрос какие из представленных добавок работают лучше и почему. Но что вам нужно вынести из сказанного? Первое, вам не нужно покупать все добавки, которые здесь представлены. Некоторые из них стоит принимать лишь время от времени. С некоторыми просто стоит поэкспериментировать и посмотреть как сильно они влияют именно на вас. Но сейчас мы вплотную подошли к вопросу составления программы питания с использованием пищевых добавок.

Как вы помните, на прошлой неделе я уделил много внимания вопросу калорий, протеинов, углеводов и жира. Я разработал для вас законченную диетическую программу

На прошлой неделе, как вы помните, мы обсуждали калории, протеин, углевода, и жир. Я предложил вам детально разработанную диету со всеми необходимыми пищевыми добавками. Я хотел, чтобы вы ясно представляли, что если вы хотите наращивать мышцы, необходимо употреблять макро дозы основных нутриентов, т.к. энергозатраты вашего организма резко увеличиваются. Прежде чем думать о других видах добавок и препаратов, перво-наперво нужно обеспечить запас энергии и протеина.

Сегодня я предложу вам модифицированный вариант той диеты, но в этот раз я дополнил ее андропрепаратами и аминокислотными комплексами Multi-Pro 32X, GABA, и NAC. Все изменения отмечены красным The additions are detailed in red so they will stand out.

Прием пищи 1 - 6:00AM

1 packet Ny-Tro PRO-40 с 16 унциями молока и 1 порция Micronized Creatine

2 AndroPlex 700

2 grams of GL3 L-Glutamine

1 MultiPro 32X

Прием пищи 2 - 9:00AM

2 порции VP2 Whey Isolate с 10 унциями молока

1 большое яблоко

Прием пищи 3 12:00PM



2 жаренных куриных грудки

1 порция риса

1 чашка йогурта

1 порция VP2 Whey Isolate с 8 унциями молока

Прием пищи 4 - 3:00PM

1 упаковка Ny-Tro PRO-40 с 16 унциями молока и 5 или 10 grams GL3 L-Glutamine

1 большой банан

Перед тренировкой

2 Dymetadrine Xtreme

1 VyoPro Protein батончик

1 19-Nor 3-Andro

2 AndroPlex 700

Прием пищи 5 - 6:00PM (после тренировки)



2 порции VP2 Whey Isolate смешать с 1 порцией Creatine HSC и фруктовым соком (Это очень важный прием пищи , он разработан с целью резко увеличить уровень инсулина , который так необходим сразу после интенсивной тренировки . Также это идеальное окно для загрузки креатином и аминокислотами)

2 NAC 500

Прием пищи 6 - 7:00PM

8 ил 10 унций любого нежирного блюда из мяса

1 большая порция риса

1 небольшая печеная картошка

1 большая порция салата

Прием пищи 7 - 10:00PM



1 упаковка Ny-Tro PRO-40 с 9 унциями молока

1 большой банан

3 или 5 grams GL3 L-Glutamine

(смешайте Ny-Tro PRO-40 GL3 в большом кувшине до состояния пудинга , порежьте туда банан. Вот вам и прекрасный)

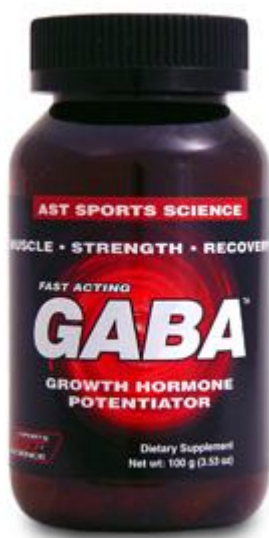
1 19-Nor 3-Andro

1 MultiPro 32X

Перед сном

5 Grams GABA с 6 унциями апельсинового сока (лучше выжимать из свежих апельсинов, так как все готовые напитки денатурированы. И толку от них никакого, кроме сахара.)

Постоянство в употреблении пищевых добавок.



Постоянство – вот без чего прием питание и тренировки не имеют никакого смысла , без этого не стоит и думать о достижении максимальных результатов от тренировок . Для того чтобы получать

результаты вы должны неуклонно день ото дня следовать программе. Вы не можете пропускать прием пищи , или не положить в коктейль меньше протеина. Таким же образом не имеет смысла принимать GABA перед сном , чтобы повысить уровень гормона роста , и забыть о нем последующие две ночи. Вы не можете так просто однажды утром принять AndroPlex 700 и не принимать его перед тренировкой этого же дня. Таким образом вы делаете шаг вперед и назад , оставаясь на месте.

Такой скрупулезный подход основа для внушительного роста результатов. Реальные достижения обязаны неукоснительному соблюдению плана диеты, плана тренировок , и режима приема пищевых добавок и препаратов. Основная причина по которой люди терпят неудачи в бодибилдинге заключается именно в недостатки постоянства в выполнении предписаний.

И уж в этом вам не поможет не один препарат , только ваша ответственность перед собой.

Совершенно не важно как много и правильно вы питаетесь , если вы не делаете это регулярно и постоянно вы не увидите результатов на которые рассчитываете. И не важно как скрупулено вы выполняете программу, если вы тренируетесь без нагрузки и интенсивности , то механизм задействующий все эти нутриенты просто не включится.

И забудьте о всех этих нелепых рекламных статьях в журналах . Эти картинки «до и после», кого они пытаются надурить. Все что вам нужно – это хорошо продуманный план. Единая программа диеты , приема пищевых добавок и тренировок.

Только в единой комбинации вы увидите реальные результаты. Поверьте мне вы станете приковывать к себе все больше и больше завистливых взглядов, а ваши друзья начнут кланчить выдать свои секреты тренировок.

Но теперь давайте перейдем обратно к тренировочным принципам.

Мах-ОТ: Тренируйтесь меньше – наращивайте больше – Результат интенсивности.



Вы занимаетесь по программе Мах-ОТ вот уже 4 недели . Этого времени достаточно , чтобы привыкнуть к этой новой методике тренинга и уверен вы уже получаете результаты в приросте силы и мышечного роста . И судя по вашим письмам ваши результаты внушительные. Мои поздравления.

Уровень интенсивности с которой вы тренируетесь напрямую влияет на объемы работы в зале.

За эти 4 недели вы большое внимание уделяли развитию навыков интенсивности и увеличению нагрузок. Эти две составляющие являются сердцем системы Max-OT. Я хотел бы прояснить для вас вот какую вещь, чем большую интенсивность вы сможете достигнуть от тренировки к тренировке, тем меньше подходов вам необходимо выполнять для оптимальной мышечной перегрузки и стимуляции.

Да, следующая тренировка начинается с меньшим количеством подходов, чем предыдущая. Вы будете тренироваться меньше и получать больше. Но это только благодаря успехам в развитии интенсивности. Вы должны научиться к этому времени концентрироваться на упражнении, фокусировать ваше внимание, чувствовать большую интенсивность на новой тренировке. Это очень важно. Ваша цель создать т.н. связку «мысли-мышцы». Вы сразу поймете, когда вам это удастся. Вы начнете поднимать большие веса и получите т.н. эффект «вхождения в зону» за счет психологической концентрации.

Помните, нагрузки. Всегда стремитесь поднимать больше и больше. Сомневаетесь прибавлять или нет, прибавляете. И еще одно, когда вам приходит в голову мысль, а не сделать ли еще один подход, не делайте. Все что касается подходов, когда сомневаетесь, делайте меньше. Вот такое правило.

Понедельник : спина и бицепсы.

Back	Sets	Reps *
Lat Pull-downs	2	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Barbell Rows	2	4 to 6
Biceps		
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Straight Bar Curls	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Описание упражнений дано в конце книги.

Lat Pull-downs выполняются на тренажере с верхней блочной тягой. Это очень популярное упражнение на спину. И выполняйте его перед собой, но не за спину. Держите локти сзади и подтягивайте гриф где-то к середине груди. Держите гриф хватом около 6 дюймов шире плеч. В верхней части упражнения растягивайтесь.

В этом упражнении многие люди допускают серьезную ошибку. Когда они подтягивают гриф, то держат его слишком широко. Во-первых потому что гриф изогнутый, они думают, что должны держаться после сгибов. Это очень широко. Широкий хват лишь увеличивает стресс на

соединительные ткани АС суставов более того уменьшает амплитуду движения латеральных мышц. Т.е. чем шире хват тем меньше нагрузка , которую получают латеральные мышцы.

"V"-Bar Pull-downs выполняются на Pull Down Machine. Используйте V гриф и подтягивайте его чуть ниже грудины . Немного прогибайтесь назад на пути обратно , где-то на 45 градусов и также растягивайтесь в верхней части движения.

Dumbbell Rows лучше делать на скамье , это позволит вам лучше растягивать верхние мышцы спины. Это чудесное упражнение для того чтобы добавить толщины и зрительной ширины вашей спине. Держите спину прямо и подтягивайте вес на уровень нижних ребер, локти раздвинуты по сторонам. Контролируйте вес, когда опускаете , и растягивайтесь в нижней части движения.

Alternating Dumbbell Curls лучше всего выполнять стоя . Поднимайте гантели поочередно по одной за раз. Используйте так называемую технику суппинирования запястья. Т.е. вращайте ладонь от положения , когда она смотрит вбок, и вверх – чтобы ладонь смотрела вверх. Когда опускаете вес следите, чтобы ладонь смотрела вверх на протяжении всего движения. И еще одна вещь по поводу данного типа упражнений. Очень важно , чтобы в верхней части движения вы не пересекали перпендикулярную к полу плоскость . Всегда держите бицепс в напряжении во время всего движения.

Straight Bar Curls до сих пор остаются королем упражнений на бицепс . Выполняйте в слегка расслабленной манере . В данном упражнении можно работать с очень большими весами. Больше , чем вы привыкли. Множество людей в зале , которых я видел, даже не приближаются к тем весам , с которыми они могли бы работать в данном упражнении. Не бойтесь выполнять движение в слегка свободной форме , это позволит вас работать тяжелее. Но также не сходите с ума и не раскачивайте штангу из стороны в сторону . Используйте контролируемый читинг. И снижайте вес в два раза медленнее, чем поднимаете.

Вторник: ноги и икры.

Legs	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	1	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	6
Leg Curls	1	6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8
45° Leg Press Calf Raises	1	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Squats не заменимы ничем . Для того , чтобы нарастить массивные ноги , нет ничего лучше приседаний. Все другое, чтобы вы не решили делать вместо приседаний , не принесет такого огромного эффекта . я еще позже более детально коснусь вопросов тренировки ног в стиле Мах-ОТ и там не будет снова упоминаться о приседаниях, по той лишь причине, что некоторые люди бывают ограничены травмами, чтобы выполнять приседы. Но если у вас все нормально, обязательно ставьте приседы на первые роли в тренировке ног.

Еще одна вещь, которую вам надо знать о технике приседов . Они могут выполняться за пределами параметров системы Мах-ОТ (т.е. 4-6 повторений до позитивного отказа) в отличии от жимов ногами и других упражнений на ноги. Так как приседы имеют такой огромный эффект на стимуляцию мышечных волокон как ни одно другое упражнение. Поэтому я бы вам рекомендовал не отказываться от приседов , лучше снизить нагрузку или вес , если по каким либо причинам вам не нравятся приседы.

Leg Press отличное упражнение на квадрицепсы . Убедитесь, что вы опускаете вес медленно и выталкиваете его с определенной динамикой. Вы можете варьировать положение тела , но обычное положение является наилучшим по результативности.

Stiff Leg Deadlifts король упражнений для бицепсов ног . Вы знаете завтра вам по расписанию предстоит его выполнять. Держите ноги выпрямленными насколько это возможно. Главное ,вам нельзя выключать колени, это может привести к серьезной травме, двигайтесь как можно ближе к тому положению , когда чувствуете , что ваши колени включаются в движение. Опускайте вес медленно с прямой спиной и не округляйте спину. Это также ведет к травмам . Когда поднимаете вес не нужно держать спину постоянно выпрямленной. Остановитель ненадолго перед тем как полностью выпрямиться сохраняя ощущение напряжения в бицепсах ног и тем самым повышая уровень интенсивности.

Leg Curls изолированное упражнение на бицепсы ног. (я совершенно не против, как многие, против изолированных упражнений , когда вам приходится качаться без стероидов . Изоляция ограничивает нагрузку – это все что вы должны знать) . Опускайте вес медленно и с усилием

сжимайте мышцу обратно. Работайте с тяжелым весом . Большинство в данном упражнении могут использовать намного большие веса , чем обычно. И избегайте работать на одну ногу. Это лишь увеличит ценное время. Работа на одну конечность сильно снижает нагрузку.

Standing Machine Calf Raises выполняются на тренажере. Хдесь надо работать как можно более тяжело и сильно растягиваться в нижней точке , потом с усилием сжимать мышцу до верхней точки. И обязательно держите таз на одной линии с вашими плечами , не сгибайтесь , не крутитесь .

45° Leg Press Calf Raises также выполняются на тренажере. Это упражнение просто нечто с большой эффективностью. И снова растягивайтесь внизу и сжимайтесь вверх.

Вы можете варьировать угол постановки ступней для того, чтобы больше или меньше нагрузить отдельные области . Например, пальцы направлены наружу – больше работают внутренние икры, Пальцы смотрят внутрь – больше работают внешние икры. Пальцы смотрят строго вперед – прорабатываются все мышцы .

Среда : Грудь и Пресс

Chest	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Incline Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Dips	1	6
Abs		
Cable Rope Crunches	2	10 to 12
Incline Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Flat Barbell Bench Press очень эффективное упражнение. Опускайте вес где-то на уровне низа грудной клетки. Не следует делать этого на уровне середины грудной клетки. Выталкивайте вес вверх и немного назад . Двигайте вес вверх с усилием достаточно быстро , но под контролем . И опускайте вес в два раза медленнее.

Incline Dumbbell Bench Press прекрасное упражнение на верхние мышцы груди. Опускайте вес в два раза медленнее. Немного поворачивайте ладони внутрь по пути вниз и наружу , когда выталкиваете . И также обязательно растягивайтесь в нижней части . Это удобнее всего делать , когда работаете с гантелями.

Dips прекрасное упражнение на верхнюю часть тела. Когда работаете в этом упражнении старайтесь нагружать грудь как можно дальше от трицепсов . Опускание веса происходит по дуге . Примерно $\frac{1}{4}$ круга. Опускайте медленно и поднимайте с усилием.

Cable Rope Crunches одно из лучших упражнений на пресс , которые вы можете отыскать. В данном упражнении постоянно следите над тем, чтобы остальные мышцы не включались в движение. С прессом изолированные упражнения как раз прекрасно работают, в отличие от остальных групп мышц.

Incline Crunches выполняется на наклонной скамье с гимфом прямо перед грудью. Сгибайтесь интенсивно с усилием .

Четверг : плечи и трапеция

Shoulders	Sets	Reps *
Military Barbell Press (in front)	2	4 to 6
Seated Dumbbell Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top)	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 to 8
Traps		
Deadlifts (these are powerlifting style dead lifts)	2	4 to 6
Barbell Shrugs	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Military Barbell Press король упражнений на плечи. Никогда не выполняйте эти жимы за спину. Некоторые люди полагают, что выполнение за спину помогает наращивать заднюю часть дельт, но в реальности это лишь приводит к сильному стрессу на передние дельты. Если выполнять перед собой вы сможете включить в работу больше мышц плечевого пояса. Можно выполнять это упражнение и стоя и сидя. Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете.

Seated Dumbbell Press превосходное упражнение на массу. Оно дает свободу вашему предплечьям совершать высокоамплитудное движение свободно вращать кисти. Поэтому данное упражнение дает возможность варьировать движение в отличии от жимов со штангой. Держите спину прямо и немного выдавайте грудь вперед. Опускайте вес в два раза медленнее и с усилием и контролируемой скоростью поднимайте.

Standing Side Lateral Dumbbell Raises наиболее эффективное упражнение на средние дельтоиды. На протяжении всего движения держите ваши локти на уровне запястий и поверните большой палец кверху, это очень значительно усиливает хват. С силой поднимайте вес и медленно опускайте.

Deadlifts прорабатывает и верх и низ спины и напрямую влияет на трапецию. Держите гриф в стиле пауэрлифтинга, т.е. одна ладонь внутри, другая снаружи. Держите гриф на ширине плеч. Можно использовать лямки для пауэрлифтинга. Держите спину прямо на протяжении всего движения, а гриф как можно ближе к телу. Немного практики и вы сможете использовать очень большие веса в данном упражнении. Больше веса – больше мышц.

Barbell Shrugs напрямую прорабатывают трапецию, очень эффективное упражнение. Не крутите плечами когда выполняете шраги. Это не сделает упражнение более эффективным, а только приведет к травмам. Поднимайте вес строго вертикально и опускайте также строго вертикально. Отсюда и название – шраги или пожимание плечами. Вы можете делать их с пола и добавить немного интенсивности и нагрузки. Или предпочтительнее с подпорки для штанги. И конечно лучше работать с лямками, чтобы обезопасить запястья.

Пятница : Трицепс, предплечья, пресс. Friday: Triceps, Forearms, and Abs

Triceps	Sets	Reps *
Cable Push-downs	2	4 to 6
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions (Performed with one dumbbell behind the neck)	1	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	2	8 to 10
Dumbbell Wrist Curls	1	8 to 10
Abs		
Leg Raises (with added weight)	2	12 to 15
Cable Rope Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Cable Push-downs прекрасное упражнение на трицепс . Техника Мах-ОТ в данном случае немного отклоняться в сторону движения. В верхней части движения позвольте грифу уйти от параллели с полом где-то на 45 градусов. Это приведет к большей растяжке и следовательно даст вам больше силы для всего движения. Сжимайте трицепс с усилием в верхней части.

Lying Tricep Extensions король упражнений на трицепс . Я бы рекомендовал делать его с изогнутым грифом , чтобы снять напряжение с запястий. И лучше делать на прямой скамье, так чтобы голова немного свисала . Опускайте гриф за голову , не на лоб, как это повсеместно демонстрируют в залах. Гриф за головой даст вам больше растяжки трицепса . Опускайте вес в два раза медленне подъема.

One Arm Dumbbell Overhead Extensions выполняется с гантелями. Держите гантели вертикально обеими руками за один конец. Перебросьте вес за голову , опускайте как можно ниже и всегда

держите верхнюю руку перпендикулярно полу . Поднимайте со скоростью и усилием , сжимайте трицепс в верхней части.

Barbell Wrist Curls выполняется на краю скамьи . Ваши предплечья должны лежать на скамье а запястья с грифом свешиваться с нее. Лучше все же работать с гантелями .Плотно сжимайте предплечья в верхней части движения .

Dumbbell Wrist Curls выполняется стоя. Руки по швам с гантелями , сгибайте запястья и сжимайте их в верхней точке движения. Потом сгибайте в обратную сторону и снова сжимайте предплечья.

Leg Raises прорабатывают нижнюю часть пресса. Когда тренируете пресс выполняйте упражнения на нижнюю часть пресса первыми . в данном упражнении лишь небольшая часть поверхности спины должна соприкасаться с полом или скамьей. Некогда не делайте спину дугой. Корректной форме можно приучиться кладя руки под задницу и приподнимая голову и плечи навстречу движению . Добавляйте вес , прикрепляя его к лодыжкам или ногам.

Cable Rope Crunches лучшее упражнение без грифа на пресс. В данном упражнении концентрируйтесь на изолировании мышц пресса. Работайте тяжело. В данном упражнении вы можете работать гораздо с большим весом чем думаете.

Заключение.



Вай, длинная выдалась неделя. Надеюсь мне удалось хоть и немного эмоционально открыть вам глаза на то, что творится в индустрии пищевых добавок. Не очень приятный вид открывается по ту сторону рекламы, не правда ли. Мне и самому не приятно говорить обычно об этом. Особенно когда видишь столько преданных и увлеченных атлетов и столько компаний мошенников , которые наживаются на этом. Все на чем держатся эти псевдо продукты – это реклама. Которая играет на ваших эмоциях и желаниях построить большие мышцы не жалея средств. На этот эмоциональный крючок и нажимают данные компании.

Вам следует остерегаться большинства компаний производящих пищевые добавки , во-первых, чтобы не разбрасываться деньгами , не позволять им врать вам, и не получать эффект плацебо , за который придется поплатиться мышцами.

Я в общих чертах объяснил вам какие добавки и препараты наиболее эффективны , какие запускают рост . Это конечно был не исчерпывающий список, но. Вы можете найти другие добавки на нашем сайте или услышать о новых в новостях посвященных исследованиям , также на нашем сайте. Информация постоянно обновляется.

Я также добавил несколько новых добавок к диете по Мах-ОТ. Дело в том, что вы можете увлечься всеми этими добавками. Вам не стоит этого делать , просто не нужно. Нужно прежде всего поддерживать в порядке основную часть диеты и добавок, такие как протеин, и уже после этого отправляться на поиски волшебных таблеток.

В конце мы снова коснулись тренировочной программы. В данном случае целью было показать вам , что можно тренироваться меньше за счет роста интенсивности. Это была проба ваших успехов в развитии психологической концентрации. Максимальная интенсивность и максимальная нагрузка требуют меньше времени для максимальной мышечной стимуляции.

По мере вашего прогресса по программе Мах-ОТ вы будете постоянно совершенствовать навыки интенсивности , увидите как повысятся показатели мышечного роста даже когда вы делаете меньше подходов, чем до этого. Чем больше вы вникаете в Мах-ОТ тем меньше вам придется делать в зале , вы сможете оптимизировать тренировку под себя для максимального роста.

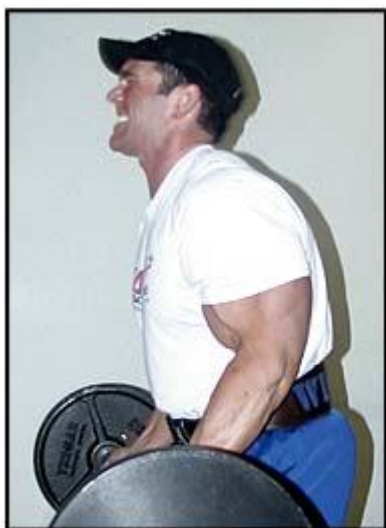
На следующей неделе я коснусь вопроса упражнений , которые наилучшим образом вписываются в систему Мах-ОТ и также упражнений которые к ней совершенно не подходят. Я также расскажу вам как правильно выполнять то или иное упражнение , каковы типичные ошибки приводящие к травмам.

Тренируйтесь тяжело и до следующей субботы.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 6

Мах-ОТ упражнения и модифицированная тренировка. Часть 1



Ну вот уже и 6 неделя. Как быстро идет время. Мне все еще кажется, что я на прошлой неделе только начал курс. И мои поздравления всем тем, кто отважился войти в мир Мах-ОТ и теперь пожинает плоды. Не правда ли великое ощущение уверенности, когда точно знаешь, что каждое повторение имеет свою цель. Нет больше необходимости тренироваться по наитию, тогда когда у вас есть Мах-ОТ. Когда вы понимаете основы физиологических процессов приводящих к росту, тогда вам только остается строго следовать плану тренировок, правильно питаться, восстанавливаться и расти.

Фундаментальные принципы, заложенные в Мах-ОТ, гарантируют вам мышечный рост настолько быстро насколько это позволяют ваши мышцы и конституция. Тренировка Мах-ОТ открывает полностью вам потенциал роста.

Вы можете тренировать по другим программам и набирать массу, но нет больше такой тренировочной программы, которая бы так быстро строила мышцы и развивала силу как Мах-ОТ. Почему, спросите вы? Мах-ОТ берет все элементы ответственные за механизмы роста и на их основе строит эффективные целостные техники и программы.

Мах-ОТ развитие мощности движений:

Всякий раз, когда вы пытаетесь выполнить упражнение или отработать на тренировке, вы должны контролировать один из параметров Мах-ОТ, спрашивая себя: «То, что я собираюсь делать является эффективным способом наращивать мышцы?» Т.е. вам не нужно делать новое упражнение, просто чтобы сделать что-то новое. Каждый раз когда вы делаете упражнение вы должны быть уверены, что оно одно из наиболее эффективных для вас. Иначе, зачем связываться?

На этой неделе я обрисую вам в деталях технику упражнений на грудь и бицепс в стиле Мах-ОТ и также расскажу об упражнениях на эти мышцы, которые следует полностью избегать. Также мы посмотрит еще 2 новые тренировки, которые сделают ваш график более гибким и позволят решать вопросы временных ограничений, которые встречаются у некоторых людей.

Да, далеко не каждый может позволить себе тренироваться 5 раз в неделю , а вам и не надо. Мах-ОТ разработан для того , чтобы максимизировать мышечный рост , и изменяя график вы все еще можете следовать его принципам. Не обязательно следовать стандартной программе полностью.

Ниже мы составим 2 очень эффективные тренировки для тех у кого напряженка со временем. Но тем не менее не забывайте, что нагрузка и интенсивность – это скелет Мах-ОТ , данные принципы непререкаемы ни при каких изменениях.



Мах-ОТ Intensity = Results

Мах-ОТ упражнения: какие и почему

Существует тысячи различных упражнений , которые вы можете выполнять в зале . Тысячи ! Но в реальности , только несколько из них приводят к большей части прироста в мышечной массе. Вы должны это четко понимать, нужно тратить драгоценное время на упражнения , которые дают большие результаты и избегать остальных. Когда вы узнаете , какие упражнения наиболее эффективны для массы, у вас уже не будет оправданий для использования других , малоэффективных упражнений.

Мах-ОТ эффективность

Определение эффективности по Мах-ОТ следующее : уровень оптимальной мышечной нагрузки достигается при определенном времени и определенных затратах энергии. Эффективность это название игры.

Идея, лежащая в основе Мах-ОТ состоит в том, чтобы достигать оптимальной нагрузки за меньшее время.

Что более эффективно , получать максимальный мышечный рост и нагрузку за 10 минут или получать тоже самое за 20 минут ? Думаю 10 минут лучше.

Есть определенные упражнения , которые приводят к оптимальной мышечной нагрузке за меньшее время и поэтому они являются эффективными с точки зрения Мах-ОТ. И уж коль скоро вы настолько далеко продвинулись в изучении этого курса я уверен , что вы догадываетесь какой тип упражнений следует выбирать. Поймите, что Мах-ОТ это не какая то коллекция упражнений. Это структурированные программы, разработанные для максимизации мышечной нагрузки и стимуляции мышечных тканей настолько эффективно насколько это возможно за наименьшее отведенное время.

Есть ряд упражнений в которые многие люди верят с религиозным рвением и при этом на самом деле теряют на них уйму времени. В большинстве своем такие упражнения дают минимальную нагрузку и даже близко не приближаются к принципу эффективности по Мах-ОТ. Честно говоря, лист «упражнения которые не надо делать» намного больше чем список упражнений подходящих для Мах-ОТ.

Зачем идти по длинной дороге , если есть путь короче? Мах-ОТ тяжелый и интенсивный тренировочный метод, но он и строить огромные мышцы . Легкие упражнения и веса никогда не сделают этого. . Средние веса никогда не сделают этого. Высокие нагрузки – вот оптимальный метод который позволит вам построить внушительные мышцы. Уровень мышечного роста напрямую зависит от уровня нагрузок в ваших тренировках .

Хотя небольшие или средние веса и дают нагрузку , это не эффективная нагрузка , которой вовсе не достаточно , чтобы запустить механизмы мощного мышечного роста. Мах-ОТ использует максимальную нагрузку , низкое число повторений, короткие по продолжительности тренировки .

В любом случае если вы будете делать правильные упражнения избегать ошибочных , вы тем самым и максимизируете мышечный рост , экономите свое время.



Думаю теперь стало ясно, что Мах-ОТ опирается главным образом на компаундные упражнения. Компаундные упражнения – это такой тип движений , которые включают в работу основные крупные группы мышц. Т.е. они прорабатывают главные группы мышц и часть второстепенных. Мах-ОТ взял на вооружение компаундные упражнения , которые прорабатывают основные группы мышц. Нагрузка на второстепенные также не обходиться стороной , но работа на них выливается в гораздо меньший объем упражнений.

Вот список компаундных упражнений :

Bench Press

Incline Bench Press

Shoulder Press

Pull-ups

Pull Downs

Barbell Rows

Cable Rows

Squats

Deadlifts

Все компаундные упражнения позволяют работать с намного большим весом , чем остальные . Больше веса – больше нагрузки. На самом деле компаундные упражнения позволяют работать с просто колоссальным весом по сравнению с не-компаундными или изолированными упражнениями . Такой подход повышает эффективность тренировок. Больше веса, больше нагрузки, больше мышц.

Компаундные упражнения дают вам еще один важный фактор : высокая мощность движений .

Основная ошибка, которую допускают многие люди , это то , что они стараются сделать упражнения более сложными. Такое впечатление , что они стараются из-за всех сил бороться с естественными механизмами своего тела. Многие люди находятся под впечатлением, что чем сложнее упражнение тем оно более эффективно. Часто к этому добавляются изощренные тренажеры. Такой подход неверен, абсолютно !

Вот некоторые примеры, что люди делают для того , чтобы усложнить себе жизнь :

Bench pressing с поднятыми ногами

Поднятие на бицепс облокотившись о стену

Очень медленные повторения в оба направления движения

Супер контроль формы движения.

Идея заключается в том, чтобы не делать тренировки сложными , смысл поднимать тяжести с большей эффективностью , а главная цель – эффективная мышечная стимуляция.



Вы никогда не задумывались над тем, почему даже самые навороченные и дорогие тренажеры не дают такого результата как обычная дешевая штанга или гантели ?

После того , как в 70-е изобрели тренажеры Наutilus большинство производителей тренажеров ушел в совершенно непонятном направлении. Они до сих пор продолжают придумывать немыслимые устройства и самое главное все эти тренажеры нацелены на изоляцию. Это совершенно неправильный подход. Вот почему, даже самый дорогой тренажер проигрывает свободным весам . Штанга и гантели остаются лучшим оборудованием для накачки огромных мышц.

Странно , но производители тренажеров упорно не хотят этого понять. Бодибилдинг это смесь здравого смысла и научных исследований. Вы должны прежде всего понимать работу физиологических процессов в мышечных тканях прежде чем придумывать тренажер. Производители почему-то не хотят думать , при этом лишь копируя неэффективное старое оборудование.

Да и как только производители тренажеров перестали думать своей головой , за ними автоматически последовали инструкторы в залах. Надо же как то использовать груды накупленного в за железа. И все это высокотехнологичное оборудование приучило людей выполнять упражнения в строгой форме , изолировать мышцы, вместо того , чтобы работать в естественной для тела манере. А выполнение в строгой форме со штангой – это подражание машине. Мы не машина – человека очень комплексные и сложные под разными углами движение , включающие в работу сразу несколько мышц. Так сделала природа. Все что дают тренажеры так это снижение нагрузки и интенсивности и как следствие приостановка мышечной стимуляции.

Изолированные упражнения.

Изолировать мышцу во время упражнения звучит поначалу неплохо, но это снижает нагрузку на мышцу , что тогда запустит механизмы роста ?

Изолированные упражнения только звучат как эффективные , на далее это вовсе не так. Я не знаю ни единого изолированного упражнения , которое бы не ограничивало нагрузку. Есть правда несколько исключений мышечной изоляции , которые могут быть эффективными, мы рассмотрим их позже.

Вот очень популярные изолированные упражнения , о которых вам следует забыть:

Dumbbell Flys

Cable Flys

Concentration Curls

Preacher Curls

Любое упражнение на тренажере , которое изолирует мышцы.

Теперь перейдет к описанию эффективных упражнений на грудь и бицепс в стиле Max-OT. Я объясню вам правильную технику их исполнения, какие мышцы они призваны нагружать в первую очередь, какие во вторую.

Грудь.



Barbell Bench Press

Это бесспорный король упражнений на верхнюю часть тела. Основные мышцы которые прорабатываются, мышцы груди – верхние, средние и нижние пекторальные. Вторая группа стимулируемых мышц – передние дельты, трицепсы, верхняя часть спины, трапеция и нижняя часть спины. Если выполнять упражнение правильно, то также задействуются квадрицепсы, бицепсы бедра, икры (хотя они выполняют лишь функцию стабилизации положения тела)

Не следует преувеличивать работу остальных мышц, несмотря на то, что большая группа других мышц включается в работу это все же упражнение на грудь. И это лучшее упражнение на грудь. В биомеханике данного упражнения может быть использовать очень большой вес, что и делает его столь эффективным на набора массы. Когда речь идет о больших весах можно говорить и о больших нагрузках, которые легко достигнуть за короткий промежуток времени, остальные мышцы выполняют только вспомогательную функцию для увеличения нагрузки на грудь, не забывайте об этом.

Техника выполнения.

Большинство людей думает, что жим от груди на скамье очень простое упражнение, лег выжал и все. Но тем не менее, существует масса нюансов, которые помогут вам увеличить нагрузку.

Во-первых вам нужно правильно лечь на скамью, так чтобы присутствовало 4 точки опоры:

Ваши ноги

Ваша задница

Ваши плечи

Ваши руки

Ноги плотно прижать к полу. Не просто поставить абы как, а прочувствовать напряжение упора о пол. Вся энергия движения должна исходить из этой опоры на ноги.

Следующая точка опоры ваша задница. Ее также следует плотно прижать к скамье.

Другая точка опоры ваши плечи. Получается, что между задницей и плечами спина должна быть немного выгнута и не касаться скамьи.

И последнее руки на грифе. Не забывайте закрывать большой палец. Это увеличивает силу хвата.

Когда вы готовы приступить к движению , вы во-первых прижимаете ноги, потом задницу, потом плечи , выгибаете спину . Руки крепко сжимают гриф. В такой последовательности ваше тело постепенно сжимается как пружина , прочувствуйте это.

Снимите вес с опор и со средней скоростью опустите. Опускать следует и не быстро и не медленно. И не возитесь с весом в верхней точке. Так вы только теряете время и увеличиваете утомление мышц. Сразу опускайте вес достигнув верхней точки. Доводите гриф на положение около низа грудины. Как только гриф коснулся грудины . позвольте ему слегка опуститься в сторону верхних ребер , на 1 или 2 дюйма. Из этого положения взрывным движением посылайте вес вверх.

Мах-ОТ как увеличить мощность движения:

Взрывное движение в нижней точке очень важно. Когда вы даете резкое ускорение в начале движения это посылает сигнал на высокое сжатие мышечным клеткам, что в последствии приводит к увеличению их числа.



Incline Barbell Bench Press

Это король упражнений на верхнюю часть груди. Здесь прорабатываются и основные мышцы и верхняя часть . второстепенными мышцами выступают середина и низ груди, передние дельтоиды, верхняя часть спины , и трицепс.

Техника выполнения.

Не следует наклонять скамью слишком сильно. 35 градусов оптимальный угол для этого упражнения . В основе техника такая же как и у предыдущего упражнения . Плотны прижмите ступни , задницу, и плечи. Опускайте гриф со средней скоростью до уровня середины грудины. Слегка придавите грифом грудь и выталкивайте сильным быстрым движением. Опускайте вес в два раза медленнее , чем поднимаете.

Flat Dumbbell Bench Press

Гантели очень эффективны когда дело касается тренировки груди. Но к сожалению, вы не можете работать с большим весом из-за банальных ограничений самих гантелей, также требуется определенная сноровка, чтобы лечь с тяжелыми гантелями на скамью. Но тем не менее, гантели дают большое преимущество в амплитуде движений, что делает их незаменимым элементом арсенала упражнений Мах-ОТ.

Главные работающие мышцы в данном упражнении – средние, нижние пекторальные. Второстепенные – передние дельтоиды, верхняя часть спины, трапеция и нижняя часть спины.

Техника выполнения.

Сложнее всего занимаясь с гантелями это привести их в правильное положение. Существует определенная техника которая позволяет делать это без особых усилий. Когда вы садитесь на край скамьи гантели должны лежать вертикально блинами на бедрах наклоненными в сторону скамьи. Когда вы вместе опускаетесь на скамью получается, что бедра следуют в том же направлении и подтягивают за собой гантели, легкий поворот под ускорением увеличивает гол приводя гантели в горизонтальное положение. При этом гантели должны быть чуть повернуты во внутрь когда лежат на бедрах. Так вы готовы выполнить первое повторение.

Опускайте вес со средней скоростью и немного поворачивайте ладони по направлению к корпусу. Ваша задача хорошо растянуться в нижней позиции. С усилием с большим темпом поднимайте вес и поворачивая ладони в исходную позицию.

Тем вам еще предстоит положить гантели обратно из такого неудобного положения. Тут также существует определенная техника. Как только вы закончили последнее повторение поднимите колени к себе, чтобы бедра почти упирались в нижние блины гантелей и слегка наклонитесь навстречу. Вес перенесется на нижнюю часть тела и вы буквально перекатитесь в сидячее положение. Для этого потребуется немного практики на первых порах, но когда вы привыкните, для вас не составит труда работать даже с очень тяжелыми гантелями. И главное не боритесь с весом гантелей, когда ложитесь или встаете. Так вы можете получить серьезную травму запястий.



Incline Dumbbell Bench Press

Очень эффективное упражнение на верхнюю часть груди. Основные мышцы , вовлеченные в работу – верхние мышцы груди. Второстепенные, стабилизирующие движение – средние и нижние мышцы груди, передние дельтоиды , трицепс.

Техника выполнения.

Практически такая же как и в случае с прямой скамьей, один только сложный момент – опять же привести гантели в нужное положение. В отличии от прямой скамьи вы не сможете просто перекатиться в нужное положение. Но это не проблема . когда вы сели прямо на наклонную скамью, спина еще не касается, гантели должны лежать на бедрах, потом рывком вверх каждого бедра забросьте гантели в нужное положение. Как подбрасываете мяч. Такое движение позволит вам с легкостью правильно расположить вес для выполнения этого упражнения.

Опускайте вес со средней скоростью и на 90 градусов против часовой стрелки поворачивайте кисти. Ваша цель добиться растяжки в нижней части движения. Быстрым движением отправляйте вес вверх, как будто взрываетесь, и поворачивайте кисти по часовой на 90 градусов.

Заканчивайте подход в нижней части движения. Затем поднимите колени , так чтобы бедра уперлись в блины , центр тяжести сместится и вуаля – вы сидячем положении. Когда вы приобретете навык в этом движении вы уже вряд ли будете приводить гантели в положение как то иначе. Даже если у вас есть напарник по тренировкам, уверен вам больше будет нравится работать именно так. Потому что это проще и быстрее всего и никого не надо просить.

Decline Barbell Bench Press

Это очень эффективное упражнение на нижние мышцы груди. Основные мышцы включенные в работу – нижние мышцы груди. Второстепенные – средние мышцы груди, передние дельтоиды, и трицепсы.

Техника выполнения упражнения.

Наклон должен составлять около 30 градусов. Опускайте гриф со средней скоростью в самую нижнюю точку грудины. Позвольте весу слегка углубиться в мышцы и потом взрывным движением посылайте вес обратно. Опускать вес следует в два раза медленнее, чем поднимаете. (я повторяю одни и те же правила так как впоследствии вы будете использовать данные текст отрывками как инструкцию. Так вы не упустите важные повторяющиеся детали) . Многие уверен не привыкли выполнять такие жимы , потребуется время чтобы приноровиться к данному движению. И вы удивитесь с каким большим весом здесь можно работать.



Dips Отжимания на брусках.

Данное упражнение просто великолепно развивает все мышцы груди и больше всего работают нижние мышцы. Второстепенные – трицепс , средняя и верхняя часть груди, фронтальные дельты, и верх спины.

Техника исполнения.

Большинство людей смогут добавить больший вес , чем они полагают в данном упражнении, это даст нужную нагрузку. Сначала упражнения может показаться нелепым и неуклюжим , но вы привыкните. Следуя концепции Мах-ОТ это означает , что скоро вы должны привыкнуть не только к движению но и к тому , чтобы добавлять больше веса от тренировки к тренировке.

Главной целью при выполнении отжиманий на брусках должно стать изолирование насколько это возможно мышц трицепса. Это достигается путем выполнения движения по дуге – почти четверть круга. Опускайтесь медленно и выжимайтесь с усилием и скоростью. И обязательно растягивайтесь в нижней позиции. Это не значит , что вы должны останавливаться, только опускаться глубже.

Упражнения на грудь, которые не нужно делать .

Dumbbell Flyes (incline, decline, flat) Сведение рук с гантелями.

Прежде всего спросите себя , перед тем как выбрать то или иное упражнение , смогу ли я добиться с ними максимальной нагрузки?

Разведение рук является изолированным упражнением для мышц груди , они дают возможность исключить трицепс и плечи . Но как вы знаете уже изоляция снижает нагрузки. Меньше нагрузки меньше мышечной стимуляции, если вообще механизмы роста будут запущены.

Еще одна причина по которой люди ошибочно выполняют разведение , это то что они считают, что таким образом улучшают форму грудных мышц. Знаете вы можете сделать мышцы больше и вот это то и изменит их форму, вы никогда не измените то что заложено генетикой. Прорабатывайте мышцы и они сами вырастут как задумано природой.

Разведение является бесполезным упражнением для . Вы тратите в нем кучу энергии при маленькой нагрузке . Помните принцип эффективности. Разведения рук неэффективны и точка.

Cable Cross Over Тяги из-за спины на блоке.

Также самая категория, бесполезны. Много сил и небольшая нагрузка. Такие тяги никогда не дадут вам массу и не придадут им какой-то формы. Все что они сделают – это переутомят ваши мышцы.

Рес Deck

Обычно пекдек делают на тренажере. Очень популярный кстати сказать тренажер в наши дни. Пустая трата времени и энергии. Очень большие усилия при ничтожной нагрузке. Оставьте такие упражнения для девичьих групп по субботам.

Упражнения на бицепс.



Straight Bar Bicep Curls

Кто из вас не мечтал о большом бицепсе ? Данное упражнение является наиболее эффективным для достижения этой мечты. Это чисто Мах-ОТ упражнения. Основная рабочая мышца – бицепс. Вспомогательные – предплечья , плечи и трапеция.

Техника выполнения.

Возьмите гриф где-то на расстоянии больше ширины плеч на толщину хвата. Поднимайте вес до верхней точки по дуге. И убедитесь , что в каждый момент вы поддерживаете напряжение в бицепсе, особенно в верхней части , когда многие начинают терять контроль. И никогда не пересекайте перпендикулярную к полу прямую в данном упражнении.

Форма выполнения может быть в известной степени свободной. С таким легким читингом вы сможете работать с большими весами. Строгая форма ограничивает естественную биомеханику данного движения , что ограничивает возможность работать с большим весом. Немного свободная форма не приведет к травмам. Но и как в случае с другими упражнениями вы не должны выполнять упражнение неряшливо. Вы не должны доводить читинг до такой степени , когда теряется максимальная нагрузка . Контролируемый читинг должен увеличивать нагрузку, а не просто делать движение легче. Если вы читингуете не для увеличения нагрузки , то вы поступаете совершенно не правильно.

Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете. Большинство людей в данном упражнении ленятся работать тяжело . Повышайте концентрацию и берите нормальные веса. И помните вы

должны выбирать такой вес , который позволит вам выполнить не больше 4 или 6 повторений. Если вы способны сделать больше, то выбранный вами вес следует увеличить.

Мах-ОТ нюансы по увеличению мощности движения.:

Есть проверенный способ увеличить интенсивность в данном упражнении. Я называю его Мах-ОТ сила на сжатие. В нижней части движения выключайте локти и в это же время сжимайте бицепс на секунду или две. Попробуйте этот метод и вы получите лучшие тренировки бицепса в своей жизни.

Curl Bar Curls

В принципе точно такое же упражнение как и предыдущее, но в данном случае большая нагрузка едет на внешнюю часть бицепса. Также это упражнение снижает нагрузку на запястья , так как позволяет вам держать запястья под более естественным углом.

Техника выполнения.

В отличии от хвата все точно также как и в технике предыдущего движения.



Alternate Dumbbell Curls

Прекрасное упражнение на бицепс которое обладает некоторыми параметрами отсутствующими у двух предыдущих . Данное упражнение дает вам возможность суппинировать, поддерживать запястья во время подъема. Основные мышцы – бицепсы, второстепенные – предплечья и плечи.

Техника выполнения.

Alternate Dumbbell Curls рекомендуется выполнять стоя. Поочередно поднимайте вес . Суппинируйте запястье , т.е. поворачивайте ладонь из положения , когда она смотрит вбок и вверх по движению так, чтобы она смотрела вверх. Когда опускаете держите ладони лицом вверх на протяжении всего снижения веса. Здесь важно одну вещь запомнить , что в верхней части движения вы не пересекаете перпендикулярную к полу прямую и постоянно держите бицепс под напряжением, не теряйте контроль в верхней части.

Мах-ОТ нюанс:

Мах-ОТ тренировка , как вы знаете, не рекомендует выполнять работу на одну руку или одну ногу, чтобы не терять нагрузку и время. Так вы почти в два раза тратите больше времени . Поэтому подобные упражнения сведены до минимума.

Straight Bar Cable Curls

Довольно эффективное упражнение на тренажере. С тягой вы можете добиться того самого постоянного напряжения в бицепсе, которое вам надо контролировать искусственно при работе со штангой . И из-за этого это упражнения дает несколько иные ощущения . Также здесь можно очень эффективно сжимать и растягивать мышцу. Вторичные мышцы – предплечья и плечи.

Техника выполнения.

Сожмите гриф на ширину хвата больше ширины плеч. Поднимите вес по дуге до верхней точки. Все равно старайтесь контролировать напряжение в верхней части . И не пересекайте перпендикуляр к полу . Опускайте более медленно, чем поднимаете. Растягивайтесь и сжимайте бицепс.

Упражнения на бицепс , которые не надо делать.

Подъемы гантелей сидя.

Подъемы гантелей сидя призваны изолировать бицепс. Они очень ограничивают рабочий вес и тем самым нагрузку.

Концентрированные подъемы на бицепс.

Что вы прежде все делаете , когда выполняете это упражнение ? Я скажу вам , вы идете выбирать гантели полегче. Первый тревожный сигнал. Данное упражнение не эффективно. Оно ограничивает нагрузку.

Подъемы проповедника.

Preacher Curls

То же самое , что и с концентрированными . Изоляция, маленькая нагрузка , ограниченный рост.

Подъемы на бицепс одной рукой на блоке.

В два раза меньше нагрузка , чем при обычном подъеме, не эффективно, неудобно. И кроме того требует почти в два раза больше энергии по сумме, что приводит к быстрому утомлению.



Мах-ОТ не занимается коллекционированием упражнений. Все упражнения выбираются лишь с позиции эффективности. Мах-ОТ также не меняет или переставляет упражнения в программе без видимой на то причины. Весь набор упражнений в системе представляет собой упражнения дающие огромные приросты в массе за счет высокой нагрузки.

Эффективность Мах-ОТ : это уровень оптимальной мышечной нагрузки, которая достигается за наименьшее время при наименьших затратах энергии.

Выше я показал вам какие упражнения работают , а какие делать не надо. Еще раз повторюсь основной критерий выбора – это эффективность Мах-ОТ. Любое упражнение которое не дает максимальной нагрузки за минимальное время не разумно расходует запасы энергии и не дает возможности запустить сильные механизмы роста. Такие упражнения работают против принципа эффективности, поэтому были сразу отброшены и вы не найдете их в списке Мах-ОТ.

Зачем кому-то делать упражнение, если он знает, что оно не даст больших результатов? Теперь вы знаете, например, что грудь и бицепс максимально нагружаются только при очень узком числе упражнений , на которых вы в дальнейшем сможете легко планировать свою тренировку. У вас больше нет причин путаться в выборе. Вы знаете теперь точно , почему они работают и составляют такую большую часть общей картины. Тренировка , когда вы понимаете и знаете что делаете, даст вам несравненно больше результатов и за гораздо меньшее время. Я не просто хочу показать вам как надо тренироваться и расти в стиле Мах-ОТ, но и также дать вам определенные знания , чтобы ваши тренировки давали вам уверенность , чтобы вы не только знали что делать , но и понимали почему вы это делаете.

На следующих страницах я опишу вариацию тренировки Мах-ОТ , которая подстраивается под различный жизненный график. Это конечно приведет к тому , что придется тренироваться больше чем 1 мышечную группу за раз , но основные принципы при этом не будут нарушены.

Понедельник: Спина , Бицепс, и предплечья.



Back	Sets	Reps *
Lat Pull-downs	2	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Dumbbell Rows	2	4 to 6
Biceps		
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	1	8 to 10
Dumbbell Wrist Curls	1	8 to 10

Это достаточно эффективный тренировочный график . Здесь вы тренируете одну мышечную группу раз в неделю в течении 3-х дневного периода и один день на отдых .

Lat Pull-downs выполняются на тренажере с верхней блочной тягой. Это очень популярное упражнение на спину. И выполняйте его перед собой, но не за спину. Держите локти сзади и подтягивайте гриф где-то к середине груди. Держите гриф хватом около 6 дюймов шире плеч. В верхней части упражнения растягивайтесь .

В этом упражнении многие люди допускают серьезную ошибку. Когда они подтягивают гриф , то держат его слишком широко. Во-первых потому что гриф изогнутый , они думают, что должны держаться после сгибов. Это очень широко. Широкий хват лишь увеличивает стресс на соединительные ткани АС суставов более того уменьшает амплитуду движения латеральных мышц. Т.е. чем шире хват тем меньше нагрузка , которую получают латеральные мышцы.

"V"-Bar Pull-downs выполняются на Pull Down Machine. Используйте V гриф и подтягивайте его чуть ниже грудины . Немного прогибайтесь назад на пути обратно , где-то на 45 градусов и также растягивайтесь в верхней части движения.

Dumbbell Rows лучше делать на скамье , это позволит вам лучше растягивать верхние мышцы спины. Это чудесное упражнение для того чтобы добавить толщины и зрительной ширины вашей спине. Держите спину прямо и подтягивайте вес на уровень нижних ребер, локти раздвинуты по сторонам. Контролируйте вес, когда опускаете , и растягивайтесь в нижней части движения.

Alternating Dumbbell Curls лучше всего выполнять стоя . Поднимайте гантели поочередно по одной за раз. Используйте так называемую технику суппинирования запястья. Т.е. вращайте ладонь от положения , когда она смотрит вбок, и вверх – чтобы ладонь смотрела вверх. Когда опускаете вес следите, чтобы ладонь смотрела вверх на протяжении всего движения. И еще одна вещь по поводу данного типа упражнений. Очень важно , чтобы в верхней части движения вы не пересекали перпендикулярную к полу плоскость . Всегда держите бицепс в напряжении во время всего движения.

Straight Bar Curls до сих пор остаются королем упражнений на бицепс . Выполняйте в слегка расслабленной манере . В данном упражнении можно работать с очень большими весами. Больше , чем вы привыкли. Множество людей в зале , которых я видел, даже не приближаются к тем весам , с которыми они могли бы работать в данном упражнении. Не бойтесь выполнять движение в слегка свободной форме , это позволит вас работать тяжелее. Но также не сходите с ума и не раскачивайте штангу из стороны в сторону . Используйте контролируемый читинг. И снижайте вес в два раза медленнее, чем поднимаете.

Barbell Wrist Curls выполняется на краю скамьи . Сядьте, ноги врозь (по обоим краям скамьи) , ваши руки должны лежать на скамье так , чтобы запястья с гифом свободно свисали с края. И далее делаете запястьями дугообразные движения вверх и вниз. Плотно сжимайте мышцы предплечья в верхней точке движения и растягивайте в нижней.

Dumbbell Wrist Curls выполняется стоя. Руки по швам , по гантели в каждой, скручивайте запястья к себе и от себя , сжимайте предплечья в верхней точки каждого из направлений.

Wednesday: Грудь , Плечи, Трицепс.



Chest	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Incline Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Dips	1	4 to 6
Shoulders		
Military Barbell Press (in front)	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 to 8
Triceps		
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
Cable Push-downs	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Flat Barbell Bench Press очень эффективное упражнение. Опускайте вес где-то на уровне низа грудной клетки. Не следует делать этого на уровне середины грудной клетки. Выталкивайте вес вверх и немного назад . Двигайте вес вверх с усилием достаточно быстро , но под контролем . И опускайте вес в два раза медленнее.

Incline Dumbbell Bench Press прекрасное упражнение на верхние мышцы груди. Опускайте вес в два раза медленнее. Немного поворачивайте ладони внутрь по пути вниз и наружу , когда выталкиваете . И также обязательно растягивайтесь в нижней части . Это удобнее всего делать , когда работаете с гантелями.

Dips прекрасное упражнение на верхнюю часть тела. Когда работаете в этом упражнении старайтесь нагружать грудь как можно дальше от трицепсов . Опускание веса происходит по дуге . Примерно ¼ круга. Опускайте медленно и поднимайте с усилием.

Military Barbell Press король упражнений на плечи. Никогда не выполняйте эти жимы за спину. Некоторые люди полагают , что выполнение за спину помогает наращивать заднюю часть дельт , но в реальности это лишь приводит к сильному стрессу на передние дельты. Если выполнять перед собой вы сможете включить в работу больше мышц плечевого пояса. Можно выполнять это упражнение и стоя и сидя. Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете.

Standing Side Lateral Dumbbell Raises наиболее эффективное упражнение на средние дельтоиды. На протяжении всего движения держите ваши локти на уровне запястий и поверните большой палец кверху, это очень значительно усиливает хват. С силой поднимайте вес и медленно опускайте.

Lying Tricep Extensions король упражнений на трицепс . Я бы рекомендовал делать его с изогнутым грифом , чтобы снять напряжение с запястий. И лучше делать на прямой скамье, так чтобы голова немного свисала . Опускайте гриф за голову , не на лоб, как это повсеместно демонстрируют в залах. Гриф за головой даст вам больше растяжки трицепса . Опускайте вес в два раза медленнее подъема.

Cable Push-downs прекрасное упражнение на трицепс . Техника Мах-ОТ в данном случае немного отклоняться в сторону движения. В верхней части движения позвольте грифу уйти от параллели с полом где-то на 45 градусов. Это приведет к большей растяжке и следовательно даст вам больше силы для всего движения. Сжимайте трицепс с усилием в верхней части.

Пятница: Ноги , Икроножные мышцы, и Пресс.

Legs	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlift	2	6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8
45° Leg Press Calf Raises	1	6 to 8
Abs		
Cable Rope Crunches	2	10 to 12
Incline Crunches (weighted)	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to



Squats не заменимы ничем . Для того , чтобы нарастить массивные ноги , нет ничего лучше приседаний. Все другое, чтобы вы не решили делать вместо приседаний , не принесет такого огромного эффекта . я еще позже более детально коснусь вопросов тренировки ног в стиле Мах-ОТ и там не будет снова упоминаться о приседаниях, по той лишь причине, что некоторые люди бывают ограничены травмами, чтобы выполнять приседы. Но если у вас все нормально, обязательно ставьте приседы на первые роли в тренировке ног.

Еще одна вещь, которую вам надо знать о технике приседов . Они могут выполняться за пределами параметров системы Мах-ОТ (т.е. 4-6 повторений до позитивного отказа) в отличии от жимов ногами и других упражнений на ноги. Так как приседы имеют такой огромный эффект на стимуляцию мышечных волокон как ни одно другое упражнение. Поэтому я бы вам рекомендовал

не отказываться от приседов , лучше снизить нагрузку или вес , если по каким либо причинам вам не нравятся приседы.

Leg Press отличное упражнение на квадрицепсы . Убедитесь, что вы опускаете вес медленно и выталкиваете его с определенной динамикой. Вы можете варьировать положение тела , но обычное положение является наилучшим по результативности.

Stiff Leg Deadlifts король упражнений для бицепсов ног . Вы знаете завтра вам по расписанию предстоит его выполнять. Держите ноги выпрямленными насколько это возможно. Главное ,вам нельзя выключать колени, это может привести к серьезной травме, двигайтесь как можно ближе к тому положению , когда чувствуете , что ваши колени включаются в движение. Опускайте вес медленно с прямой спиной и не округляйте спину. Это также ведет к травмам . Когда поднимаете вес не нужно держать спину постоянно выпрямленной. Остановитесь ненадолго перед тем как полностью выпрямиться сохраняя ощущение напряжения в бицепсах ног и тем самым повышая уровень интенсивности.

Standing Machine Calf Raises выполняются на тренажере. Здесь надо работать как можно более тяжело и сильно растягиваться в нижней точке , потом с усилием сжимать мышцу до верхней точки. И обязательно держите таз на одной линии с вашими плечами , не сгибайтесь , не крутитесь .

45° Leg Press Calf Raises также выполняются на тренажере. Это упражнение просто нечто с большой эффективностью. И снова растягивайтесь внизу и сжимайтесь вверх.

Вы можете варьировать угол постановки ступней для того, чтобы больше или меньше нагрузить отдельные области . Например, пальцы направлены наружу – больше работают внутренние икры, Пальцы смотрят внутрь – больше работают внешние икры. Пальцы смотрят строго вперед – прорабатываются все мышцы .

Cable Rope Crunches одно из лучших упражнений на пресс , которые вы можете отыскать. В данном упражнении постоянно следите над тем, чтобы остальные мышцы не включались в движение. С прессом изолированные упражнения как раз прекрасно работают, в отличии от остальных групп мышц.

Incline Crunches выполняется на наклонной скамье с гифом прямо перед грудью. Сгибайтесь интенсивно с усилием .

Мах-ОТ 3 рабочих дня - 1 день ротация



Данная тренировка немного отличается по структуре от предыдущей. Каждую неделю в данной тренировке вы делаете изменения по принципу ротации. Т.е. используйте ту же тренировку Мах-ОТ как указано в графике Понедельник – Среда – Пятница , только за исключением того, что вы тренируетесь подряд три дня , а потом делаете перерыв в один день.

И повторяете цикл после этого дня отдыха . Потом вы берете неделю отдыха. Неважно когда вам надо тренироваться, всегда берите день отдыха после тренировок на ноги, икры и пресс. Даже если тренировка приходится на понедельник вы все равно во вторник отдыхаете , учитывая, что не тренировались в субботу и воскресенье.

Смотрите как это будет выглядеть :

Первая неделя.

Понедельник : Спина, Бицепс, и Предплечья

Вторник: Грудь, Плечи и Трицепсы

Среда Ноги, Икры и Пресс

Четверг : отдых

Пятница: Спина , Бицепс и Предплечья

Суббота и Воскресенье : отдых

Вторая неделя

Понедельник: Грудь , Плечи и Трицепс

Вторник: Ноги, Икры и Пресс

Среда : отдых

Четверг: Спина , Бицепс и Предплечья

Пятница: Грудь , Плечи и трицепс

Суббота и воскресенье : отдых

Третья неделя

Понедельник : Ноги, Икры и Пресс

Вторник: отдых

Среда: Спина, Бицепс и Предплечья

Четверг: Грудь , Плечи и Трицепс

Пятница : Ноги, Икры и Пресс

Суббота и Воскресенье : отдых

Закключение.

На данной неделе мы коснулись вопроса важности выбора упражнений для эффективного тренинга . Чем более эффективными вы делаете свои тренировки тем быстрее и более эффективно вы наращиваете массу. Я детально описал наиболее эффективные упражнения для груди и бицепса. Также рассказал вам какие упражнения не эффективны и почему. На следующих неделях мы рассмотрим упражнения на остальные группы мышц, и естественно коснемся тех упражнений, которые делать не нужно.

Еще раз просмотрите список упражнений, которые следует избегать и ответьте себе на вопрос как много из них вы делали в своей жизни? Если вы выбрали путь Мах-ОТ вам больше не надо будет тратить на них время. Хватит заниматься ерундой , давайте строить мышцы.

Как видите принцип эффективности Мах-ОТ помогает вам сэкономить массу времени на неэффективном тренинге.

Беря на вооружение принцип эффективности Мах-ОТ вы сможете получить большие результаты за меньшее время. Нет никакого смысла делать упражнения , которые не запускают механизмы роста. Найдите хоть одно оправдание для них.

Если биомеханика упражнения не дает максимум мышечной нагрузки , то у него мало шансов попасть в категорию эффективных. Вам очень важно понять тот факт, что только максимальная нагрузка ключ к Мах-ОТ . Не идите на компромиссы , они , как правило, заканчиваются ничем.

Увидимся в следующую субботу (для тех , кто читает книгу, не спешите переходить к слдующей части , проживите неделю осваивая принципы изложенные на этой неделе, так через практику вы сможете хорошо их понять и усвоить).

Paul Delia

Max-OT Training: Week 7

Мах-ОТ упражнения . Часть 2.



Я часто наблюдаю , что некоторые люди находятся в легком шоке от того как результативно работает принцип эффективности Мах-ОТ. Этот шок всегда сопровождается разочарованием за бесполезно потраченные годы тренировок без использования Мах-ОТ.

Ну так не будем терять энергию на то ,что нас неизбежно разочарует. Вы не можете изменить своего прошлого , но вы можете сейчас начать строить свое будущее. Вы сейчас изучаете инструменты , тренировочные методы , которые останутся с вами на всю жизни. И я уверен , что они не из разряда тех, что вы забудете. Теперь у вас нет оправданий для того чтобы терять время на тренировки смысл которых вы не понимаете, просто вычитали их где-то в глянцево м журнале , на форуме или узнали от пользователей стероидов в зале. Ваша цель теперь делать повторения, которые строят мышцы , а не мысли о них.

Качать мышцы не так уж и сложно. Но это не легко , это не значит что не придется тяжело работать. В данном курсе вам даются основные принципы и концепции, а ваша задача подстроить их под свое телосложение и образ жизни. И помните , что всегда когда вы делаете упражнения , которые не максимизируют нагрузку вы просто теряете время и идете в обратном направлении от ваших целей, которые, надеюсь, заключаются в увеличении силы и массы мышц.

Еще одну важную вещь вам следует запомнить, что тренировка выполненная абы как или пропущенная тренировка сильно отбрасывает вас назад. Вспомните как много раз вы брали отдых в тот день когда надо было тренироваться и пытались нагнать пропуск на следующей тренировке? Нет так это не работает. Кого вы пытаетесь обмануть ? Если вы пропустили тренировку , все. Ее нельзя будет припаять к следующей или в другой день и получить такой же результат . Это не урок английского, здесь играют по правилам физиологии.

Поздравляю , вот вы еще на одну тренировку ближе к своей цели. Тоже касается и тренировок , которые выполнялись неверное – не Мах-ОТ. Но эти дни , эти тренировки, давно дело прошлого. Уверен, что вы возможно тренировали по вашей старой программе определенную группу мышц вчера или на прошлой неделе, все , забудьте, этих дней больше нет. Вы теперь не должны тратить дни на тренировки без нагрузки , без хорошего роста.



Вы должны стремиться делать каждую тренировку эффективной , в этом возможно и есть основная суть системы Мах-ОТ. Мышцы растут только благодаря стимуляции нагрузками. И они отвечают с той же силой , какой была нагрузка. Больше нагрузка больше мышечный рост.

В Мах-ОТ нет такого понятия простая или легкая тренировка. Вспомните как часто вы ходили в зал чтобы просто потренироваться, потому что был день и вы должны были ? Нет больше такого настроения допускать нельзя. Ваша цель строить мышцы, большие мышцы, а вы теряете время на ерунду. Если тренировка составлена не под строительство мышц , зачем вообще за нее браться? И

я снова вас спрашиваю - кого вы пытаетесь обмануть отлынивая от тяжелой работы ? За вами кто-то следит , стоит с палкой ? Я не просто так часто задаю вам этот вопрос , потому что много людей в зале постоянно находят оправдания своей лени, придумывая логическое объяснение тому, что они знают неправильно. Такие уловки – это путь в обратную сторону , у вас не будет прогресса, у вас будет отрицательный прогресс.

Строительство мышц – это комбинация тренинга с нагрузкой , интенсивности, психологической накачки, восстановления , питания и времени. Время общий элемент для всего , но некоторое многие смотрят сквозь пальцы, считая что у них полно времени. За месяц скажем вы тренируете одну и ту же группу мышц 4 раза. Т.е. у вас около 26 дней для полного восстановления на каждую мышечную группу и даже это то что надо для оптимального восстановления. Если вы пропускаете тренировку вы снижаете стимуляцию мышцы как минимум на 25 %. Если вы пытаетесь нагнать пропуск (и это происходит в 9 из 10 случаев. Мы же упорные ребята) вы истощаете ваши восстановительные способности как минимум на 20 % , теоретически снижая мышечный рост на те же 20 % . Вот вам и время , на которое вы не обращаете внимания.

Теперь то вы понимаете , что значит правильно тренироваться , не пропускать ни тренировки очень важно? Наращивание мышц жестокий спорт , даже время не на вашей стороне, постоянно создавая вам временные ловушки. Время критический элемент очень важно понять, что когда вы тренируетесь абы как без нагрузок , это не приведет вас к большим мышцам никогда , или вы пропускаете тренировку , вы по сути тем самым делаете два шага назад от цели. Пропущенную тренировку никогда нельзя нагнать , не попадите в эту ловушку эгоизма. Также тренировка без максимальной нагрузки может считаться потерянной.



Задача этой программы показать вам лучший и наиболее эффективный путь тренировки с железом . кроме того я стараюсь дать вам знания и создать лучшее понимание того , как устроен тренинг , для того чтобы вы могли запустить мощные механизмы роста как только вы дорветесь до зала.

Я могу поделиться с вами знаниями. Я могу дать ответы на ваши почему, когда, и как , но я не могу приучить вас на расстоянии к дисциплине, инструменту борьбы с временем. Все что вам остается – вера, вы так сильно должны верить , чтобы ничто не мешало вам делать шаги назад. Знаете что, результаты бывают быстрыми. И это еще один мотивационный элемент системы, вы очень быстро

увидите результаты , больше чем у ваших друзей, больше ваших обычных . Вы начнете видеть причину результатов в интенсивности и психологическом контроле. Когда у вас появится мощная мотивация вот тогда все и начнется меняться вокруг вас. Вы вошли в зону. Вы образно говоря теперь можете чувствовать рост с каждым повторением.

Спина и Трицепс .

Оставшуюся часть времени я посвящу правильным упражнениям для тренировки спины и трицепса. Я покажу вам какие упражнения работают более эффективно и как их правильно выполнять в стиле Мах-ОТ , чтобы вы могли получить эффект в мышечном росте. Как всегда посмотрим упражнения , которые стоит раз и навсегда выбросить на помойку. Нет ни одной причины делать упражнения , если оно не эффективно. Или вы нашли за неделю ? Зачем выбирать второй сорт? Если в вашем распоряжении первый. Это в жизни у нас иногда нет первого Если в вашей речи остались еще бесполезные упражнения, будьте уверены я их сотру раз и навсегда.

Спина : Верх и Низ спины.

Мышцы спины плотно сгруппированы в latissimus dorsi – латеральные мышцы (верх спины проще) и нижняя часть спины. Некоторые относят к этой категории трапецию . Когда спина хорошо накачана , латеральные одни из наиболее впечатляющих частей. Они дают вам форму буквы V .

Верхняя часть спины также состоит из более второстепенных мышц, которые расположены вокруг плечевого пояса. Среди них два teres, infraspinatus минорный, и rhomboideus основной. Эти мышцы очень сильно стимулируют движение латеральных . И самые последние serratus anterior , которые видно спереди справа подмышками .



Верхняя часть спины.

Верхняя часть спины дает одновременно и толщину и ширину спины. Кроме того, все упражнения на спину используют максимальное сжатие и растяжение. Любая группа мышц сильно реагирует на растяжение и мышцы спины тому не исключение. Если вы не концентрируетесь одновременно и на силе движения и на ощущении сжатия вы сильно понижаете интенсивность всего упражнения и задерживаете рост.

Мах-ОТ нюанс:

Растягивание включает в работу больше мышечных волокон. А растягивание под нагрузкой повышает интенсивность и максимизирует количество задействованных мышц, вы прорабатываете мышцу глубоко образно говоря. Очень важно понять смысл « растяжение под нагрузкой » и не повторять коротких по амплитуде движений. Думайте об этом так, что вы делаете мышцу длиннее растягивая ее и когда она сожмется будет выглядеть больше.

Все движения на верхнюю часть спины по биомеханике тянущие. Во всех этих тянущих движениях ваши руки либо прямо по бокам , либо прямо над головой , либо на любом угле между этими двумя положениями.

Верхняя часть спины очень большая и сильная мышца и эффективно работает (растет) только от больших нагрузок. Большинство людей недооценивают силу верхней части спины и поэтому никогда не достигают результатов в этом на которые способны.

Нижняя часть спины.

Нижняя часть спины обычно та группа мышц , которой тренеры в зале не уделяют никакого внимания. Это видите ли «не гламурная» мышечная группа и только поэтому ее тренируют когда время найдется или она получает косвенную стимуляцию от упражнений на другие группы.

Теперь послушайте , что я вам скажу , нижняя часть спины очень, очень важна . Без нее можно забыть о силе в большинстве упражнений. Низ спины единственный мост между нижней и верхней частями тела. Если не считать пресс, конечно. Большинство травм , которые получают атлеты из-за непропорционально слабых мышц низа спины и мышц пресса . Это основной источник травм. И если вам еще не довелось испытать травму низа спины , я вам скажу , что обычно люди после такой травмы проклинаят все на свете, не в состоянии ни пошевелиться, не разогнуться.



Слабый низ спины снизит эффективность и ограничит каждое упражнение на другие мышцы. Поэтому так важно тренировать сильный низ спины. Вам меньше всего надо получить травму из-за слабой поясницы, и конечно вам не нужно ограничивать рабочие веса в остальных упражнениях потому что ваша поясница не сможет их поддержать в работе.

Атакуйте низ спины с той же интенсивностью и концентрацией как и все другие мышцы. Забудьте ту глупость, что говорят гламурные тренеры, пусть идут тренировать девиц. Травмы это очень опасный момент, который может отбросить вас далеко назад и украсть добрую часть результатов.

Трицепс.

Как вам не покажется странным, но трицепс чрезвычайно сильная мышца, намного сильнее, чем принято думать. Она участвует в всех движениях по разгибанию руки. И каждое упражнение которое требует разгибать руку каждый раз прорабатывает и трицепс, т.е. трицепс второстепенная мышца для большого количества упражнений.

Для некоторых людей накачивать трицепс достаточно просто по сравнению с другими мышцами. Но не смотря на это прямая стимуляция трицепса необходима для максимального роста этой мышцы. Не забывайте о том, что по сравнению с другими группами мышц трицепс достаточно маленькая мышца. И к тому же вы постоянно используете трицепс в работе на верхнюю часть тела. Поэтому трицепс легко перетренировать.

Ну, а теперь давайте перейдем к упражнениям, которые наиболее подходят для наших целей и также обозначим упражнения с которыми не следует связываться.

Мах-ОТ Упражнения : Какие и почему.



Upper Back - Lats

Pull-ups

Pull-ups король всех упражнений на латеральные мышцы и хорошо вписывается в систему тренировки Мах-ОТ . Основные работающие мышцы латеральные. Второстепенные – бицепс, предплечья , плечи и немного грудь.

Pull-ups выполняются с весом собственного тела , поэтому для новичков оно может показаться слишком тяжелым . И наоборот для продвинутых атлетов вес собственного тела слишком .

Техника выполнения.

Pull-ups достаточно простое в исполнении упражнение , но даже при этом множество людей делают его совершенно не так , не получая при этом хорошей нагрузки.

Гриф и положение кистей два главных элемента в которых большинство делает ошибки. Первое , вы должны использовать прямой гриф , но тот, что имеет сгибы по бокам. И вы должны сжимать гриф на около 6 или 8 дюймов шире ширины плеч. Есть один хороший способ определить , что вы все делаете правильно : Когда вы находитесь в верхней точке движения и шея уже над грифом ваши предплечья должны быть перпендикулярны (смотреть прямо и вниз) полу. Если же ваши предплечья под углом в верхней точке , то тогда вы держитесь либо очень широко либо делаете очень узкий хват.

Большинство людей , как я наблюдал, держаться слишком широко. Да и в реальности сами грифы для данного упражнения придуманные неизвестно кем заставляют держаться слишком широко. Вы думаете , что эти повороты по краям именно для хвата. Никогда не держитесь за эти повороты , не допускайте типичной ошибки. Это может привести вас к серьезной травме плечевого сустава. Даже незначительная травма которого может прекратить ваши тренировки навсегда.

Мах-ОТ нюанс:

Если вы не в состоянии выполнить и пару повторений , есть один способ закончить необходимые шесть повторений воспользовавшись небольшой помощью. Попросите вашего напарника постоять сзади и чтобы он скрепил руки (в виде чашки) так будто помогает вам перелезть через высокий забор. Когда вы в правильной позиции для движения, подогните ноги и кончиками ступней обопритесь на эту поддержку. Когда вы подойдете к точке в которой уже не можете выжать сами используйте ноги , чтобы оттолкнуться от поддержки . Давление не должно быть большим , это только перейти мертвую точку. Партнер не должен помогать вам. Он лишь дает вам основу от которой оттолкнуться, когда вы встали. Это одна из немногих ситуаций в тренинге Мах-ОТ , когда делаются повторения с поддержкой, форсированные , как они иначе называются. Но думаю вскоре вам не понадобится больше поддержка в этом упражнении.



Когда начинаете подтягивать глядите в потолок. Подтягивайте гриф с усилием и известной скоростью и далее дотроньтесь или попытайтесь дотронуться грифом до верхней части груди. Отводите гриф медленнее , почти в два раза медленнее. В верхней части движения растягивайте латеральные (1 секунда) и повторяйте . На последнем повторении , растяните латеральные около 3 секунд.

Мах-ОТ нюанс :

По мере того как вы будете становиться сильнее , можно будет добавлять вес , для этого используется специальный атлетический пояс с креплениями для подвески блинов. Так вы сможете постоянно увеличивать нагрузку , оставаясь в границах 6 повторений. Поначалу упражнение с отягощением покажется весьма неудобным и сложным. Поэтому сначала перед рабочими сетами или тренировкой поэкспериментируйте , привыкните к движению , чтобы потом работать в полную силу.

Pull Downs – фронтальные

Они еще называются Lat Pull Downs. Это упражнение выполняется на тренажере , который дает возможность легко настраивать нагрузку на латеральные мышцы. Основные рабочие мышцы латеральные , второстепенные – бицепс, предплечья , плечи и немного затрагивается грудь.

Техника выполнения.

pull down тренажер является стандартным оборудованием для любого зала. Что касается тренажеров , да, иногда и попадаются полезные. Большинство тренажеров заставляют вас принимать сидячее положение с суппортами , которые не дают вам приподниматься с весом. Поэтому можно работать с весом больше веса собственного тела , не отрываясь от скамьи.



Pull downs по сути идентичны предыдущему упражнению, но тем не менее есть ряд важных отличий – возможность легко настраивать сопротивление , более легко и эффективно менять угол с которым вы подтягиваете вес или отпускаете. Все движения нужно выполнять только перед собой , никогда за голову.

Для того, чтобы эффективно проработать латеральные мышцы вам надо слегка отклоняться во время движения, где-то на 45 или 55 градусов, относительно пола. Это более предпочтительная позиция, которая дает большую нагрузку и резко снижает возможность травмы плечевого сустава, т.к. как вы работаете в естественной биомеханике вашего тела.

Когда начинаете подтягивать смотрите в потолок. Подтягивайте гриф с усилием и известной скоростью и далее дотроньтесь или попытайтесь дотронуться грифом до верхней части груди. Отводите гриф медленнее, почти в два раза медленнее. В верхней части движения растягивайте латеральные (1 секунда) и повторяйте. На последнем повторении, растяните латеральные около 3 секунд.

Мах-ОТ нюанс:

Как вы наверное, уже заметили, у Мах-ОТ существует собственный взгляд на форму движения. Мах-ОТ стремится к натуральным для человеческого тела движениям, так как только они дают большую нагрузку за счет синергизма разных мышц и снижают опасность травм, так как суставы работают под естественными для них углами. Большинство так называемой «правильно формы» заставляют вас принимать ненатуральные, не природные положения.

Узкий хват - "V" - гриф Pull Downs

Это потрясающее упражнение и на толщину и на ширину латеральных мышц. Выполняется на Lat Pull Down тренажере. Работающие мышцы – латеральные, Вспомогательные – бицепс, предплечья, плечи и немного грудь.

Техника выполнения.

Гриф можно брать только одним способом, поэтому сделать ошибку здесь невозможно. Когда вы начинаете подтягивать вес смотрите в потолок. Подтягивайте рукоятку вниз с силой. Прогибайте спину, подавая грудь вперед, когда рукоятка приблизится и касайтесь где-то на уровне низа грудной клетки. Позвольте рукоятке опускаться медленно с половинной скоростью. В верхней точке растягивайтесь около 1 секунды и повторяйте снова. В последнем повторении растягивайтесь около 3 секунд и заканчивайте подход.



Low Cable Rows

Одно из лучших упражнений и на толщину и на ширину спины. Оно выполняется на low cable row тренажере. Основные работающие мышцы – латеральные, Второстепенные – бицепс, предплечья, плечи и грудь. При правильной технике частично задействуются низ спины, квадрицепсы, бицепсы бедра, и грудь.

Low Cable Row очень силовое упражнение и бесспорно вписывается в концепцию Мах-ОТ. Вы можете варьировать движение меняя грифы и каждый раз работать с очень большим весом. Я лично люблю делать его с прямым грифом и хватом на ширине плеч.

Техника выполнения.

Схватите гриф хватом на ширине плеч. Сядьте и немного подогните колени. Притяните гриф к низу грудной клетки. Как только гриф приблизится к верхним ребрам, выгните спину и подайте грудь вперед, это увеличит сжатие. В верхней части движения не откидывайтесь назад от параллели больше чем на 10 – 15 градусов. Немного остановитесь в точке касания грудной клетки. Когда отправляете вес обратно согнитесь для того чтобы хорошо потянуть латеральные. И никогда не болтайте грифом в верхней части движения, на блочных устройствах это опасно, рывок веса может привести к травме.

Barbell Rows

Если сравнивать его с затратами физических сил, то это упражнение походит на приседания. Это то упражнение, которое отделяет мальчиков от мужчин. Оно требует огромных сил и очень эффективно. Основные рабочие мышцы латеральные, второстепенные бицепс, предплечья, плечи, низ спины, квадрицепсы, бицепс бедра, и немного задействуется грудь.

Техника выполнения.

Можно делать и на платформе и на прямой скамье. Возьмитесь хватом на ширине плеч. Снимите с держателей и прогнитесь вперед до параллельного с полом положения, немного выгнитесь. Не делайте спину дугой. Подтяните гриф с силой к нижней части грудной клетки. И убедитесь что ваши локти плотно прижаты к телу, сожмите мышцы спины в этом положении. Опускайте вес в два раза медленнее в нижней части растягивайте латеральные.

Мах-ОТ Нюанс :

Лямки для запястий, не забывайте их использовать в данном упражнении, не нужно причинять стресс запястьям. Тем более вы сможете так работать с большим весом не заботясь о переутомлении этих связок.

T-Bar Rows

Это упражнение во многом похоже на barbell rows по своему эффекту. Это прекрасное упражнение на толщину спины. Основные работающие мышцы латеральные, поддерживающие – бицепс, плечи, низ спины, квадрицепсы, бицепс бедра и немного грудь.

Техника выполнения.

Есть множество тренажеров для выполнения T-Bar , если это можно назвать тренажером. Некоторые образцы то что вам надо , а к некоторым и подходить не стоит. Помните , что движение должно быть натуральным. Это основной момент. Если тренажер ставит вас в условия в которых вам неудобно выполнять движение , то скорее всего на такой железке вы получите травму. Помните, что Мах-ОТ работает только с естественной биомеханикой вашего тела , нарушение естественной биомеханики чревато травмами.

Возьмите рукоятку (я предпочитаю короткий хват, когда ладони смотрят друг на друга) и подтяните ее к основанию грудной клетки. Голову держите прямо. В верхней части движения – расправьте грудь и сожмите спину. Держите колени согнутыми и спину прямой - никогда не выгибайте низ спины. Опустите вес в два раза медленнее и растягивайтесь в нижней части движения.

One Arm Dumbbell Rows

Обычно упражнения на одну руку рассматриваются как неэффективные , так оно и есть. Так как вам требуется в два раза больше энергии и времени на выполнение. Так что с точки зрения эффективности и нагрузки я бы все же предпочел Barbell Rows нежели One Arm Dumbbell Rows. Но тем не менее, Dumbbell Rows такое хорошее упражнение , что в данном случае вполне можно сделать исключение. Основная мышца – латеральные, второстепенные – бицепс , предплечья , плечи , низ спины , и немного грудь.

Техника выполнения.

Работайте на прямой скамье , одно колено положите на скамью и одноименно рукой обопритесь так , чтобы спина была параллельно полу. Возьмите гантелю и подтяните ее к низу грудной клетки , держите локти как можно ближе к телу на всем протяжении движения. Растягивайте латеральные в нижней части упражнения.

Мах-ОТ Нюанс :

На подтягивающем движении ведите вес к нижней части грудной клетки , там где начинаются ребра. Так большинство нагрузки придется именно на латеральные мышцы, подальше от плеч.

Все это наиболее эффективные упражнения на строительство толстой , широкой верхней части спины. Существует множество тренажеров для тренировки спины , но ни один из них не лучше упражнений , которые я вам сейчас описал . У нас в лаборатории стоит всего для тренажера для мышц спины . Один из них Magnum plate load bi-angular pull down machine которая очень близко стимулирует латеральные . Второй это a bi-angular plate loaded row machine , тоже очень стоящая вещь.

И помните , нагрузка , интенсивность , сжатие и растяжение, сила движения. Вы сможете нарастить очень много мышц на верхнюю часть спины , но для этого нужны большие нагрузки . Мах-ОТ нагрузки.

Низ спины.



Дедлифты .

Ключ к сильной и мускулистой пояснице это мощные компаундные упражнения. Дедлифты очень серьезное упражнение , которое дает самые внушительные результаты. Дедлифты не только развивают низ спины , но и задействуют квадрицепсы, да и почти все тело. Основные мышцы – низ спины. Второстепенные – квадрицепсы , бицепсы, плечи, трапеция , верх спины, и бицепс бедра.

Если приучить себе к правильной технике дедлифтов, то вы сможете поднимать умопомрачительные веса. Вам надо выучить эту технику , чтобы быстро развить силу поясницы и тем самым избежать травм во всех других упражнениях.

Техника выполнения.

Дедлифты делаются со штангой от пола и до середины бедра. Поставьте штангу перед собой , ноги почти в два раза уже ширины плечей. Хват наоборот , почти в ширину плечей, одна ладонь смотрит наружу , вторая – внутрь . Держите гриф близко к голням и примите позицию для приседа. Голова при это должна быть прямо, спина прямая, начинайте движение ногами. Но где-то на 2/3 пути вы должны использовать низ спины . когда выпрямитесь выключайте мышцы спины.

И никогда не выгибайте поясницу. Движение начинается с ног и при этом очень важно удерживать спину прямой. Иначе будут травмы. Здесь очень опасно использовать небрежную технику.



Good Mornings

Good Mornings Упражнение напрямую для поясницы. Это движение по сути наклон , так в восточных странах люди приветствуют друг друга. Основные мышцы – низ спины (spinal erectors). Второстепенные – плечи , верх спины и бицепс бедра.

Это упражнение делает мышцы поясницы как стальные тросы.

Техника выполнения.

Расположите штангу так же как вы делает при приседах - на задних дельтах и никогда не кладите на шею. Впереди поставьте опоры для штанги , для безопасности . Все, прогибайтесь в пояснице. Спину держите прямо , колени чуточку согнуты , так опускайтесь пока спина не будет параллельно полу. Вернитесь в прямое положение и повторяйте. Постоянно контролируйте движение, в каждой точке. Не раскачивайтесь, не спешите.

Weighted Hyper-Extensions

Weighted Hyper-Extensions очень эффективное упражнение на низ спины. Основные мышцы – низ спины, второстепенные – верх спины и бицепс бедра.

Техника выполнения.

Weighted Hyper-Extensions делаются а скамье для гиперэкстензий. Движение напоминает присаживание на стул, только наоборот. Скамья обычно рассчитана под угол 45 градусов и имеет держатели для лодыжек или нижней части ног, как настроите. Расположите пах на подушке скамьи , так вы сможете опускаться и подниматься только за счет мышц поясницы. Если легко работать с собственным весом, держите блин перед грудью .

Прогибайтесь в пояснице медленно на угол около 70 градусов и с силой поднимайтесь вверх и выпрямляйте тело в линию. Некоторые люди «гиперэкстензируют» этот момент . Это забавно , но не позволяйте себе такого. Плотно сжимайте мышцы низа спины при каждой повторении.

Упражнения на спину , которые делать не надо.

Подтягивание веса снизу или сверху за голову.

В данном упражнении резко снижается нагрузка и кроме того возникает большой стресс на плечевой сустав , травма которого одна из самых опасных. Меньше нагрузки = больше шансов травмы. Пусть такого типа упражнения делают идиоты.

Cable Rows одной рукой.

Зачем? Я видел такое недавно в журнале Muscle Media в статье посвященной тренировке спины. На такое остается только улыбнуться. Для этого нет ни единой причины. Ваша цель создать максимальную нагрузку в минимальное время. А здесь минимальная нагрузка с удвоенными требованиями к энергии и в два раза дольше. Упражнение для слабоумных.

Pull-Ups за голову

Слишком много бицепса в работе и недостаточно работы на спину. Вы качаете не то , что хотите и переутомляете бицепс после предыдущих тренировок.

Любой дурацкий тренажер, который дает изоляцию .

Тренировка спины – это компаундные упражнения. Без них она никогда не будет большой. Спину нельзя тренировать отдельно. В природе спине всегда помогают другие мышцы, ну так и делайте как устроено природой.



Трицепс .

Tricep Presses

Некоторые люди называют его Смертельными кранчами, но мне никогда не нравилось это название. Это без преувеличения одно из наиболее эффективных упражнений на трицепс, если

его делать правильно и в стиле Мах-ОТ. Рабочие мышцы – трицепс, второстепенные – плечи, трапеция, спина и предплечья.

Техника выполнения.

Большинство делает это упражнение не правильно. Инструкторы, книги и журналы учат вас выполнять упражнение не верно. Давайте исправим эту ошибку и я вам покажу как действительно нарастить много мышц на трицепс делая экстензии трицепса в стиле Мах-ОТ.

Начните с того, что удобнее устройтесь на прямой скамье. Теперь первое отличие от принятого, это то, что вам надо свесить голову со скамьи. Еще предпочтительно зафиксировать ступни ног на другом конце скамьи для стабилизации. Гриф вам может подать партнер по тренировке (я очень советую использовать изогнутый гриф для трицепса, он снижает стресс на запястья), или возьмите гриф сами прямо с пола или суппортов над скамьей. Сначала гриф находится напротив груди, потом вы его заводите за голову, сгибая локти. Заведите гриф за голову. И из этой позиции с силой и скоростью поднимайте вес сжимая трицепс до первоначальной позиции над грудью, руки выпрямлены.

Ключевой момент когда вы делаете это упражнение в стиле Мах-ОТ заключается в том, что надо закидывать гриф за голову и при этой голова еще и свисает, что вместе дает вам большую амплитуду. Это упражнение позволяет работать с очень большими весами не сильно напрягая суставы запястий.

Cable Press Downs

Еще одно прекрасное упражнение на трицепс, если делать его правильно вы добьетесь максимальной нагрузки, оно дает хорошую растяжку мышц. Основные мышцы – трицепс, второстепенные – плечи, трапеция, грудь, спина и предплечья.

Техника выполнения.

И опять же, многие люди выполняют это упражнение неверно. Ключевой момент здесь откидываться в сторону движения и позволить гриф прийти в параллельное положение где-то на 45 градусов от верхней точки движения.

Сначала возьмите крепко гриф немного уже ширины плеч. Выжмите вес вниз до уровня поясицы и выключите локти. Это начальная позиция. Поднимите вес, держа локти плотно к телу. Когда вы откидываетесь в сторону движения поднимайте вес по направлению к лицу или лбу. Когда ваши предплечья пересекли параллельную плоскость под углом 45 градусов выталкивайте вес вниз с силой на начальную позицию, сжимайте трицепс около секунды.

Если вы позволяете весу пересекать параллельную плоскость вы увеличиваете амплитуду движения и соответственно силу. Большая амплитуда задействует большее количество мышечных волокон и снижает нагрузку на запястья.



Close Grip Bench Presses

Close Grip Bench Presses серьезное упражнение на строительство массы трицепсов. Основные работающие мышцы – трицепс, второстепенные – грудь , плечи и предплечья.

Техника выполнения.

Лягте на Bench Press скамью и возьмите гриф узким хватом. Расстояние между пальцами около 8 дюймов . Опускайте гриф медленно на середину груди. Локти разводятся, выталкивайте вес с силой прямо вверх и сжимайте трицепс в верхней точке движения.

Seated Tricep Extensions

Очень эффективное упражнение на массу , которая максимизирует амплитуду движения с участием трицепса. Основные мышцы – трицепс. Второстепенные – плечи , трапеция , грудь и предплечья.

Техника выполнения.

Можно работать сидя на прямой скамье или сидя с упором спины на наклонной скамье. Вы можете менять их для разнообразия. Если у вас есть напарник по тренировкам он может подать вам штангу . Заведите гриф над головой , потом медленно за голову. Опустите его как можно ниже и выталкивайте с усилием на начальную позицию , движение должно быть взрывным. Опускайте вес в два раза медленнее , чем поднимаете.

Cable Press Downs за спиной.

Вы редко увидите такое упражнение в зале. Но позвольте мне открыть для вас его чрезвычайную эффективность. Оно дает огромные нагрузки и развивает силу трицепса. Основные вовлеченные мышцы – трицепс, поддерживающие – грудь , плечи , и предплечья.

Техника выполнения.

С данным упражнением вам обязательно понадобится напарник . Воспользуйтесь тренажером для cable press down повернитесь к нему спиной .Попросите напарника подтянуть гриф вниз в позицию на уровне вашей поясницы . Схватите гриф , хват немного уже ширины плеч . Позвольте веса подняться насколько этой возможно в сторону верхней части спины , выжмите вес взрывным движением . Сжимайте трицепс в нижней части движения на 1 секунду.

На первых порах движения покажется несколько мудреным , но вы быстро привыкните.

Dumbbell Press Downs за спину.

Это упражнение подобно предыдущему , только здесь вы используете гантели. Благодаря такой позиции гантелей вы прорабатываете трицепс немного под другим углом но нагрузка остается по прежнему высокой . Это упражнение также дает хорошую растяжку.

Техника выполнения.

Возьмите гантель вертикально за рукоять двумя руками за верхний конец. Заведите вес за голову , опустите его , опустите как можно ниже , при этом держите верх руг перпендикулярно полу. . Поднимите вес с усилием и сожмите сильной трицепс . Опускайте вес в два раза медленнее , чем поднимаете .

Упражнения на трицепс , которые делать не надо.

Тут я вам перечислю несколько типов упражнений на трицепс которые следует избегать . Большинство из них не плохие , но не необходимые или неэффективные. Кроме того не забывайте , что трицепс такая мышца , которую легко переутомить. Есть три упражнения на трицепс, которые дают большую нагрузку, если его и делать правильно, но имеют другие недостатки. Из этих трех Dumbbell Kick Backs однозначно дает низкую нагрузку , только факт того, что оно делается одной рукой вычеркивает его из списка.

Dumbbell Kickbacks

Хорошее упражнение , если делать правильно. Но делает только одной рукой, поэтому нет.

Cable Kickbacks

У данного упражнение тем более не такая большая нагрузка и делается также одной рукой . Это неэффективный подход . Вычеркиваем.

Экстензии с гантелью за головой.

Экстензии с гантелью за головой не дают максимальной нагрузки , неудобная позиция для позвоночника и выполняется одной рукой . Упражнения на одну руку неэффективны.

Все что делает эти упражнения непригодными так это их неэффективное расходование энергии и факт того, что они не дают максимальной нагрузки. Запомните вы не делаете упражнения, просто

потому , что кто-то сказал , что они на трицепс или др. мышцу. Вы должны очень внимательно подходить к выбору упражнений из расчет высокой нагрузки за меньшее время.

Заключение.



Ну вот и закончилась 7 неделя . Я рассказал вам о наиболее эффективных упражнениях на верх спины , на поясницу , на трицепс. Я показал вам как правильно их выполнять в стиле Мах-ОТ для того , что получить максимальный мышечный отклик за меньшее количество времени . Это ваша основная цель. Чем больше вы можете выдать из каждого повторения тем выше будут ваши результаты.

Мах-ОТ содержит много упражнений, но все они не сильно отличаются по сути. И в Мах-ОТ вы не найдете того списка упражнений , который обычно подается в журналах или книгах . Они только зарабатывают на этой бумаге деньги. Мах-ОТ дается вам бесплатно и эффективность этой информации на несколько порядков выше. Мы также не смахиваем нафталин со старых тренировочных программ. Мах-ОТ совершенно новый научный подход , аналогов которому вы не найдете.

Мах-ОТ это путь инновация , а не спекуляция на старых менее эффективных по результатам концепция развития мышечной массы. Понимаете , проблема бодибилдинга в том, что силовой тренинг стал стагнировать , люди не стремятся продолжать исследовать этот вопрос. Это уже перешло в процесс бесконечной стагнации , старые идеи были приняты как status quo.

Мах-ОТ пошел по другому пути , более научному и логичному , мы стали опираться на фундаментальные исследования в области физиологии. Если понимать основы работы мышц и их роста , можно составить осознанную программу тренировок , чтобы наиболее эффективно атаковать мышцы , заставлять их расти. У нас нет идеализированного подхода , какой-то философии, бесконечных ассоциаций и т.п.

Следующие пару недель я добавлю фото того как правильно делать упражнения вместе с описанием . Хотя я это планировал уже на прошлой неделе , но у меня поймите очень плотный рабочий график .

И последнее , я знаю что многие из вас распечатывают эту программу, мы ведь не собираемся делать на этом бизнес. Это хорошая идея, распечатывайте . Есть еще весь курс в PDF формате . Это несколько сотен страниц общей сложностью.

Увидимся в следующую субботу.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 8

Max-OT упражнения Часть 3



На этой неделе мы коснемся упражнений на ноги и икроножные мышцы , которые наиболее удовлетворяют требованиям Max-OT тренинга , а также упражнений которые делать не стоит. Я также опишу вам тренировку , по которой сейчас тренируется для подготовки к Team Universe Championships. Вы на примере увидите в деталях как тренируется лучший натуральный бодибилдер в мире .

Я хотел бы начать на этой неделе с некоторых мифом касательно тренировок на мышечную массу и каким образом эти мифы воруют ваши результаты . it forward.

Не имеет никакого значения насколько продумана ваша тренировочная программа, какую сложную или простую структуру она имеет , со временем наступает момент когда вам кажется ,

что вы заблудились, результаты встали, как двигаться дальше неясно. Но вы продолжаете желать большей силы, больших мышц, больших результатов. К сожалению, время уходит, и когда ваш опыт тренировок растёт начинается регресс в эффективности. И вы начинаете работать тяжелее и больше при этом получая меньше результатов.

Как часто вы тренировались с кем-то новым в зале и делали упражнения, отличные от привычных вам, или в другом стиле? В конце концов вы оглядываетесь назад и думаете, какой же отличный это был способ тренировок. И ещё вы спрашиваете себя, как же давно это было и почему это было так давно.

В деле строительства мышц самый опасный враг – это вы сами. Очень легко закопать многолетние результаты и к сожалению в человеческой натуре тренироваться в такой манере, которая контрпродуктивна для мышечного роста.

«Больше – значит лучше» Да это действительно так во многих областях нашей жизни. Чем больше вы учитесь, тем умнее и образованнее становитесь. Чем больше вы в чём-то тренируетесь, спорте в единоборствах, тем более мастерски вы ими владеете. Чем больше вы зарабатываете денег тем богаче становитесь. Но в тренировке мышц, чем больше вы тренируетесь, тем меньше мышц у вас будет, и более того, вы можете потерять те, что уже есть.

Когда вы качаетесь, больше не значит лучше.



Строительство мышц заключается в процессах нагрузок, восстановления, адаптации к нагрузкам, восстановлении, адаптации к нагрузкам, восстановлении, адаптации ...

Мах-ОТ нюанс:

Строительство мышц простой процесс. Но почти все считают его очень сложным. Чем больше вы вовлекаетесь в процесс строительства мышц, тем более сложным он вам кажется. И чем более сложным вы его представляете, тем меньше мышц вы наращиваете. Вы должны понять и принять, что больше (по количеству) не значит лучше.

Jeff Willet, 2003 Overall Team Universe Champion

Я встречался на прошлой неделе с Jeff Willet, один из атлетов из нашего зала и один из лучших мировых натуральных бодибилдеров. Мы обсуждали множество аспектов тренинга и почему он достиг таких результатов с Мах-ОТ. Он тренируется по Мах-ОТ вот уже 5 лет и в результате перешел от обычного атлета в разряд элиты бодибилдинга и заработал право представлять штаты на мировом чемпионате.

Джефф сказал мне , что многие люди думают , что я тренируюсь по 8 часов в день. И когда он отвечает , что далеко не так , что он никогда не тренировался больше 45 минут в день , и то это была ужасно длинная тренировка , эти люди думают , что их разыгрывают. Такое невозможно. Джефф забивает последний гвоздь , говоря , что больше времени уходит на накидывание и скидывание блинов с грифа.

Почему же так много людей отказывается верить в такие заявления ? Почему люди едва перестав считать себя новичками , непременно увеличивают время тренировок и продолжают это делать в надежде на больший прирост массы ? Почему все эти люди готовы даже смириться с тем , что они стали получать все меньше и меньше результатов от этого , и все равно настойчиво проводят больше и больше времени в зале ?

Мой ответ – направление, или точнее сказать , отсутствие какого-то направления. К сожалению в этом спорте очень мало «думающих» людей. Как я и говорил , основным источником информации для атлетов становятся статьи-реклама в журналах , за которыми стоят производители часто бесполезных пищевых добавок , или очень , очень старые концепции стероидных мастеров бодибилдинга. Да, и вот это-то и плохо.



Если единственный источник информации для вас те ежемесячные журнальные помойки, то у вас ребята нет вообще шанса нарастить большие мышцы без химии . Вы 100% начнете после глянцевого журнала тренироваться неправильно, питаться неправильно, восстанавливаться неправильно и результаты будут получать только владельцы журналов и производители добавок. Неправильно в данном контексте значит неестественно для реальных физиологических процессов.

Не поймите меня неверно , вам обязательно время от времени может попасться полезная информация , которая каким-то странным образом затесалась в статьях в журнале . Но проблема то в том , что этой искорке знаний надо пробиться через огромную помойку , прежде чем вы ее заметите и примите на вооружение. Когда вам журналами промыли мозги , вы начинаете вести пропаганду для себя самого. Ваши тренировки страдают, вы убеждаете себя , ваше питание страдает , вы все равно убеждаете себя , вы тратите сотни долларов на добавки от которых нет

толка, но вы продолжаете себя убеждать. А мышц и не видно. Знакомо звучит для многих, не так ли ? Вот что такое промывка мозгов пропагандой. Вы начинаете в конце концов верить , что кроме стероидов и пути больше не существует, и тут вы в полной ... , извиняюсь за выражение.

Меня тут недавно спросили :

«Вы что всегда рекомендуете использовать большие веса и малое число повторений? Если так, то вы что не согласны с Hatfield, Costa, Platz, etc. которые рекомендуют делать периодизацию ? (Периодизация , это когда вы варьируете вес и число повторений от недели к недели. Для тех кто не успел прочитать много журналов.)

Я ответил : «Вы знаете, я рекомендую тренироваться тяжело и с высокой интенсивностью на каждой вашей тренировке. Философия Мах-ОТ очень проста в отличии от других тренировочных философий. Каждый раз , когда вы беретесь за гриф у вас должна быть ясная причина почему вы это делаете , вы должны точно знать как вы будете делать упражнение , и у вас должна быть одна цель – построить большие мышцы. »

Если вам это понятно , я могу также ответить вопросом на вопрос, если нагрузка это единственный стимул для мышечного роста, то тогда как периодизация или что там с более легким весом или большим числом повторений может построить большие мышцы ?

Периодизация тренировок никогда не даст вам больших мышц и силы , потому что в ней отсутствует максимальная нагрузка. Если ваши мышцы не получают максимальной нагрузки , у них нет причин адаптироваться и нет поэтому причин расти. Вот все так просто , не поверите.



У мышц должна быть причина , чтобы расти . Если мышцам не дать стимула для адаптации , то они нечего делать не будут. Зачем им это ?

Всякий раз , когда вы тренируетесь не с максимальной нагрузкой вы на самом деле даете вашим мышца стимул НЕ расти. Более того вы создаете контр продуктивную физиологическую обстановку , которая приостанавливает рост. Если от мышц требуется меньше чем 100% энергии , ну так что ж , они выполняют эту не пыльную работу и все. У них нет причин адаптироваться «из-за страха» , что потом будут такие же огромные нагрузки. А отсутствие постоянной адаптации ведет к потере мышц и силы. Зачем , если для работы достаточно меньшего количества . Как , если бы вы всю жизнь просидели перед монитором , выходя на воздух поиграть в шахматы. Да, ваше тело и создаст мышцы достаточные для поднятия шахматных фигур и передвижения мышки.

Когда вы составляете план тренировок у вас должны быть причины для каждого пункта этого плана. Вы должны иметь ответ относительно каждого движения, что как, когда. И ваши ответы должны звучать правдиво прежде всего для вас. А не так, потому что это рекомендовали в журнале таком-то с такой то картинкой стероидного атлета.

«Почему я делаю этот подход ?» и «Это упражнение или то как я его делаю дадут максимальную нагрузку ?»

И ответ должен быть всегда, «Да .»

Тренировки с железом – это очень индивидуальный вид спорта. Когда вы ублажаетесь ваша команда не проигрывает , проигрываете только вы и для многих это не страшно. Когда пропускает тренировку команда – это скандал , когда пропускаете вы никто и не заметит. Бодибилдинг безжалостен. Вы боритесь с самым опасным противником, и нечего не происходит без вас. Отойдете от пути и вы потеряете прогресс.



Ноги

Приседы

Вы наверное уже привыкли , что я все время это говорю, но скажу снова , что приседы дают колоссальный прирост в массе и силе. Никакое другое упражнение и рядом не стояло по эффективности с приседами.

Основные работающие мышцы – квадрицепсы , бицепс бедра, из спины. Второстепенные – практически все мышечные группы тела.

Я знаю, что многие люди готовы придумать любое оправдание только чтобы не делать приседания. Вам стоит сразу избавиться от такой привычки. Наоборот придется научиться любить приседы больше всего.

Мах-ОТ нюанс :

Невозможно добиться хорошего развития ног без приседа. Не обманывайте себя. Да что там говорить , без приседов невозможно максимизировать развитие всего тела. Приседы это краеугольный камень любой системы строительства мышечной массы.

Техника выполнения.

Правильная форма выполнения чрезвычайно важна и для максимизации роста и для предотвращения травм. Кроме того правильная форма работает на натуральной биомеханике тела. Если вы делаете все правильно , то скоро сможете поднимать огромные веса , добиваясь большой нагрузки.

Желательно использовать стойку для приседаний , прямую или наклонную. Длина держателей должна позволять вам свободно взять штангу в верхней точке и спокойно положить в нижней. Никогда не надо бороться с весом , чтобы взять гриф или положить. На практике такие неудобства приводят к многим травмам.



Поднырните под гриф и расположите на трапеции и задних дельтах. Сначала такая позиция может показаться несколько неудобной , но вы когда вы привыкните вы будете считать ее наиболее комфортной и безопасной. Не надо класть гриф только на трапецию , ее верхнюю часть. Это не только болезненно для них , но и не безопасно а также не позволит вам работать тяжело.

Когда вы удобно расположили гриф снимите его с опоры . Вам нужно вернуться в исходную позицию (шаг назад), чтобы ноги стояли на ширине плеч а пальцы ног смотрели прямо вперед .

Мах-ОТ нюанс :

Вы должны постараться потратить как можно меньше сил и времени на то , чтобы занять правильную позицию, когда вес уже приходится на дельты. Я очень часто видел как люди , даже опытные пауэрлифтеры , снимали штангу с опор и отшагивали назад на два или три шага , потом ставили ноги в правильную позицию , и к тому же делали несколько глубоких вдохов. Вам не нужно так тратить время.

Когда у вас за плечами три , четыре , пять или шесть фунтов вам меньше хочется терять энергию еще до того как вы начали приседы. И уж конечно не нужно делать несколько шагов назад в исходную позицию.

Когда вы встали , голову нужно держать прямо слегка наклонив. Еще один важный момент касательно приседаний – это как глубоко надо упускаться? Вам следует присесть до того момента пока квадрицепсы не займут параллельное с полом положение. Некоторым тяжело определить параллельны стали квадрицепсы или нет. Здесь есть одно простое правило , когда вы не уверены параллельны ли квадрицепсы, то это всегда означает что в действительности они еще не параллельны. Приседайте дальше.

Так же как и с остальными движениями , амплитуда при приседаниях очень важна для максимизации нагрузки .

Достигнув параллельного положения начинайте взрывным движением выталкивать вес вверх. И не забывайте держать голову прямо. Лучше даже выбрать какую то точку перед собой , где-то на стене в футе над вами. На протяжении всего движения держите взгляд на этой точке. Это очень помогает держать баланс и обезопасит от падения вперед. Никогда не смотрите в пол , люди иногда так падают с огромной штангой за плечами.

Как приседать нельзя.

Вот список того , что делать при приседаниях нельзя.

1. Не допускайте отдачи с помощью икроножных мышц в нижней части движения. Некоторые так пытаются с помощью инерции облегчить присед.
2. Не сгибайтесь сильно вперед.
3. Не ставьте ни одно колено на пол перед тем когда становитесь в правильную позицию
4. Ничего не подставляйте под пятку когда приседаете. К такой вредной вещи легко привыкнуть
5. Не нагружайте гриф так тяжело , что вы не можете присесть до параллельной линии.
6. Не ставьте сзади себя скамью , чтобы отрегулировать глубину приседа . Это тоже очень вредная привычка к которой быстро привыкают.

Max-OT Tip:

И еще одно , даже если вы делаете приседы вне параметра Мах-ОТ (т.е. больше 4 или 6 повторений до позитивного отказа) это все равно будет эффективно для мышечного роста . Но это уже не касается жимов ногами , и других упражнений на ноги. Приседы просто обладают таким огромным влиянием на мышечный рост , что оно будет работать даже , если вам приходится снижать вес по какой-то причине. Это единственное упражнение , на которое не распространяется правило 4 или 6 повторений . И помните приседы незаменимое упражнение.



Leg Press

Сейчас тренажеры на жим ногами можно встретить в любом зале . Есть очень много его модификаций , но самая распространенная платформа под 45 градусов.

Основные вовлеченные мышцы – квадрицепсы и мышцы заднего филе. Второстепенные мышцы так же как и в приседах почти все мышцы тела, но данное упражнение задействует их не так обширно.

На тренажере вы нагружаете скользящую платформу , которую вы толкаете ногами.

Техника выполнения.

Когда вы сидите в тренажере ноги получают на плечами , пальцы ног следует немного повернуть наружу. Освободите предохранитель и медленно опускайте платформу . Чтобы сделать это упражнение эффективным вам следует опускаться очень глубоко , так глубоко насколько можете. Выталкивайте вес взрывным движением.

Мах-ОТ нюанс :

Максимальная глубина и следовательно амплитуда очень важна когда вы делаете жим ногами . Поэтому не нагружайте слишком платформу , так что вы можете выполнить только половину движения в последних повторениях. Это обычная ошибка , которую вы можете увидеть в любом зале. На платформу таким образом берут очень большой вес , потому что ополовиненные движение с тяжелым весом может сделать и дохлак. Для максимальной нагрузки надо работать в полной амплитуде.

Мах-ОТ крутится вокруг максимальных нагрузок , а не просто требует больших амплитуд , иногда они и не нужны. Движения , их биомеханика должны быть натуральными. Есть тренажеры амплитуда которых больше натуральной, что приводит к травмам.

В верхней точке движения не выключайте колени, держите колени слегка согнутыми вверх. Это очень помогает удерживать постоянное напряжение в мышцах и также предохраняет от перерастяжения коленей.



Lunges

Выпады это чудесное упражнение на бицепс бедра . После всегда будете помнить выпады на следующий после тренировки день. Основные рабочие мышцы – бицепс бедра , заднее филе, квадрицепсы , и низ спины. Второстепенные – почти все мышцы тела.

Техника выполнения.

Выпады делают на одну ногу по очереди в разной манере. Положите штангу за голову с такой же техникой как и при приседах. Снимите штангу с опор и отшагните назад чтобы перед вами было достаточно пространства для широкого выпада. Ноги поставьте совершенно естественно, стойте как вы обычно в жизни стоите. Потом левой ногой сделайте большой шаг вперед и медленно опуститесь в позицию выпада. Держите спину прямо на протяжении всего движения. Приседайте немного ниже параллельной линии (квадрицепсы и пол), потом выталкивайте вес вверх и назад до того как не придете в исходное положение. Повторите движение теперь с правой ноги . Меняйте ноги так чтобы на каждую было по 4 или 6 повторений.

Мах-ОТ нюанс :

Более эффективно делать выпады на платформе или на блоке , где-то высотой 4 или дюймов. Это сильно добавит к интенсивности за счет лучшего растяжения из-за увеличения амплитуды движения.



Stiff Leg Deadlifts

Дедлифты с выпрямленными ногами еще одно великолепное упражнение на бицепс бедра. Основные рабочие мышцы – бицепс бедра , задница , и низ спины. Второстепенные – руки , плечи , трапеция и верх спины.

Техника выполнения .

Дедлифты с выпрямленными ногами можно делать с небольшой скамьи или со специальной подставки для дедлифтов которые дают лучшее растяжение . Я еще бы порекомендовал использовать лямки чтобы облегчить хват , чтобы вы могли больше сосредоточиться на работе над бицепсом бедра , т.е. работать с максимальной интенсивностью.

Возьмите гриф где-то на 6 дюймов шире ширины плеч . поднимите вес и выпрямитесь – точно также как и при обычном дедлифте. Потом прогнитесь в пояснице и опустите гриф ровно у основания ступней. Держите гриф как можно ближе к ногам на протяжении всего движения. Колени при этом должны быть немного согнуты и никогда не выключайте их из работы когда выпрямляетесь. Это обезопасит вас от излишнего давления на суставы коленей. Поднимайте штангу на начальную позицию и снова повторяйте.

Мах-ОТ Нюанс:

Для того , чтобы увеличить интенсивность в этом упражнении не выключайте полностью спину и бедра в верхней точке . Поднимайте штангу чуть не доводя до уровня когда вы полностью выпрямитесь и затем снова опускайте и так все повторения. Это создаст постоянное напряжение в мышечной ткани бицепса бедра и максимизирует уровень интенсивности.

Еще в дедлифтах с выпрямленными ногами очень важна растяжка . Чем шире хват тем больше будет растяжка бицепса бедра. Но не увлекайтесь доводя до неестественного положения запястья . поэкспериментируйте сами с различной шириной хвата и прочувствуйте какую растяжку дают тот или иной хват.

Leg Curls и Leg Extensions

Сгибание ноги и экстензии ног упражнения которые больше прорабатывают целевые мышцы. Основные рабочие мышцы – бицепс бедра и немного низ спины.

Экстензии ног прямое упражнение на квадрицепсы и небольшим задействованием вспомогательных мышц. Рабочие мышцы – квадрицепс и мышцы сгибатели (flexors) .

Я не очень люблю сгибания ног или экстензии потому что в действительности это не очень эффективные упражнения на строительство массы . Они правда , прекрасно подходят для разминочных подходов перед каким-то другим упражнением на ноги .

Эти упражнения оба изолированные и только по этой причине дают низкую нагрузку. Поэтому как основные их использовать не стоит.

Техника выполнения.

Тут все просто , в принципе. Вы садитесь на тренажер и следуете движению аппарата . Есть конечно , тренажеры лучше или хуже , но все они без исключения дают изоляцию . Поэтому не следует уходить их зала , если у них нет или плохие тренажеры для экстензий или сгибания ног. Они не так важны.

Мах-ОТ Нюанс :

Leg Curls and Leg Extensions тем не менее прекрасный выбор для разминки перед по-настоящему тяжелой работой и экономят вам время на перезагрузку штанги . Я рекомендую их делать перед приседами или дедлифтами соответственно.

Упражнения для ног, которые делать не надо.

В предыдущей части я обрисовал самые эффективные упражнения на строительство массы и силы . Теперь давайте разберем те движения с которыми связываться не стоит , но которые тем не менее являются частью многих тренировочных программ . Вы должны избегать их из-за низкой эффективности.

Hack Squats

Гакк приседы . Я никогда не видел серьезных результатов от гакк приседов. Знаете их придумали , чтобы изолировать квадрицепсы , но тем самым естественно снизилась нагрузка и кроме того они дают огромный стресс на колени . Ограниченная нагрузка опасность для суставов это никак не вписывается в формулу Мах-ОТ.

Sissy Squats

Sissy Squats какое название . такое и действие . Упражнение для женской субботней группы. Иногда здесь кладут вес на грудь перед тем как прогнуться , ступни при этом почти отрываются от

Adduction and Abduction Machine

Ну не смешите меня. Это упражнение однозначно нет. Это тренажер на котором вы раздвигаете ноги преодолевая сопротивление блочного устройства и сопротивление на соединение . Ответьте мне зачем это надо ? Этот тренажер придумали для женщин , чтобы им было легче привести себя в порядок , они просто очень любят подкачивать только определенные участки . Также оно подходит , чтобы брать жир в этой области. Странное по концепции и по дизайну движение.



Икроножные мышцы.

Икры очень упрямая мышца , которую очень тяжело накачать . и все только потому , что она используется постоянно в течении дня , если вы только не ведете сидячий образ жизни. Некоторые люди вообще не тренируют икры или не той интенсивностью с которой они тренируют мышцы ласкающие его. Ничего не выглядит так жалко как большие квадрицепсы и маленькие худющие икры. И это обычная картина между тем. Примите за правило тренировать икры с той же интенсивностью как и основные группы мышц потому что как было уже сказано , нет ничего лучше пропорционально развитых икроножных мышц.

Standing Calf Raises

Подъем на мыски стоя . Упражнение номер один на икры . Основные мышцы – икроножные , Немного задействуются другие смежные мышцы.

Техника выполнения.

Standing Calf тренажер позволяет вам тренировать икры стоя. Вы становитесь на невысокую платформу , пропихиваете плечи под подушки суппорты к которым прикреплен вес . Модификация может варьироваться, большинство вариантов этого тренажера дают примерно одинаковую нагрузку и траекторию движения.

Встаньте на платформу так , чтобы пятки свисали . Затем вытяните икроножные мышцы (как если бы вы вставали из-за толпы на мыски, чтобы посмотреть что там происходит) и потом медленно опуститесь пока икры полностью не растянутся.

Когда вы делаете standing calf raises старайтесь держать тело прямо на протяжении всего движения, не подавайте таз вперед или назад .

Мах-ОТ нюанс :

В тренировке икроножных мышц очень важно полностью сжимать мышцы и полностью растягиваться .

Seated Calf Raises

Поднятие на мыски сидя прекрасное упражнение. Основные задействованные мышцы икроножные в основном soleus . Почти не напрягает второстепенные какие-либо мышцы.

Техника выполнения.

На тренажере для Seated Calf Raise просуньте ноги под подушку прямо на уровне коленей. Пятки должны свешиваться с подставки . Опускайте и поднимайте вес медленно . Полностью сжимайте мышцы в верхней точке движения и полностью растягивайте в нижней.



45 Degree Calf Raise

Подъемы на икроножную мышцу под 45 градусов. Потрясающее упражнение , которое прекрасно вписывается в Мах-ОТ программу . Основные работающие мышцы – икроножные . Небольшое воздействие на прилежащие.

Техника выполнения.

Для этого упражнения используется тренажер для 45 Degree Leg Press . Расположите переднюю часть ступни на платформе . Выжимайте платформу вперед медленно и полностью сжимайте мышцы , затем опускайте вес также медленно полностью растягиваясь.

Hack Machine Calf Raises

Подъемы на мыски на тренажере для гакк приседов.

Это упражнение можно делать на любом тренажере для гакк приседов , который есть в вашем зале. По правде говоря , я хоть какое-то полезное применение нашел для этой железки. Основные мышцы – икроножные . второстепенные включают квадрицепсы , бицепс бедра и ягодицы .

Техника выполнения.

Расположитесь в гакк машине причем грудью упираетесь в подушки суппорты . Поднимите платформу и при этом поставьте ступни так , чтобы большая часть свисала. Поднимитесь на мыски и полностью сожмите мышцу . Опустите вес медленно и полностью растягивайтесь. Следите , чтобы таз был прижат к тренажеру.

Само движение очень простое . Но важно только чтобы вы полностью растягивались и сжимали мышцы икр. Это основной секрет прокачки икроножных мышц. И желательно ставить икры в начале тренировки , а не в конце иначе вы вообще не станните интенсивно тренировать эти мышцы.

Jeff Willet Max-OT тренировочная программа

Jeff стал чемпионом мира по версии IFBB Pro в 2003 году .Он тренировался по программе Max-OT на протяжении последних 5 лет и своим примером доказал эффективность этого метода.

Посмотрите журнал тренировок , это поможет вам лучше понять некоторые детали принципов тренировок и способов фортификации питания.

День 1 : Понедельник – Грудь и трицепс

Данные подходы не включают разминочных

Chest	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	2	4 to 6
Incline Barbell Bench Press	2	4 to 6
Incline Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Triceps		
One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 to 6
Dumbbell Kickbacks	1	4 to 6
Cable Push-downs	1	4 to 6
Lying Tricep Extensions	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

День 2 : вторник – ноги

The sets listed in the workout below do not include warm-up sets.

Legs	Sets	Reps *
Leg Extensions (just for warm-up)	2	10
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Barbell Lunges	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Jeff Willet's Max-OT Training Routine

Day 3: Wednesday - Back and Biceps

Данные подходы не включают разминочных.

Back	Sets	Reps *
Pull Ups (as many sets as it takes to do 50 reps)	Goal 3 or 4	50
Barbell Rows	1	4 to 6
Lat Pull Downs (in front)	1	4 to 6
Seated Cable Rows (V-Bar)	1	4 to 6
Seated Cable Rows (Straight Bar)	1	4 to 6
Biceps	Sets	Reps *
Alternating Dumbbell Curls	1	4 to 6
Straight Bar Curls	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

День 4 : Четверг – плечи и трапеция

Данные подходы не включают разминочных

Shoulder	Sets	Reps *
Military Barbell Press	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Seated Bent-over Rear Lateral Raises	2	4 to 6
Traps	Sets	Reps *
Dumbbell Shrugs	3	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

День 5 : Пятница – Икры , Пресс и предплечья

Данные подходы не включают разминочных

Calves	Sets	Reps *
Seated Calf Raises	2	4 to 6
Standing Machine Calf Raises	2	4 to 6
45° Leg Press Calf Raises	2	4 to 6
Abs	Sets	Reps *
Leg Raises	2	20
Crunches	2	20
Forearms	Sets	Reps *
Barbell Wrist Curls	2	4 to 6
Reverse Curls	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.



Заключение .

На этой неделе мы подвели практическую базу под то, что называется высокая нагрузка . За многие годы тренировок вы буквально находились под шквалом различных тренировочных программ и концепций . Еще сколько вам предстоит увидеть в журналах , в залах и услышать от друзей. Но Мах-ОТ не тот случай, потому что он начинает работать сразу же как вы попробовали и каждый из озвученных здесь принципов показывает свою эффективность. Вы теперь изучаете подход к тренировочному процессу , и эти знания теперь будут с вами до конца ваших дней.

Мах-ОТ целостная и эффективная система , создающая результаты сразу после каждой тренировки. У вас больше не будет бесполезных тренировок , бесполезных подходов, пустых

блужданий и сомнений. Max-OT работает в унисон с физиологическими принципами работы мышц и мозга .

Посмотрите , все просто. Большое число повторений не дает натурального мышечного роста , дропсеты не дают роста, суперсеты не дают роста , и легкие веса естественно не помогут вам нарастить большие мышцы. Есть только одна вещь, которая заставляет мышечное волокно расти , это максимальная нагрузка. Вот так просто. Это краеугольный камень эффективной концепции развития мышц. Без максимальных нагрузок мышцам нет необходимости адаптироваться. У них нет ни единой причины чтобы расти. Если не дать мышечной ткани стимул достаточный , чтобы запустить механизм адаптации, то тогда вы будете стоять на месте или прогрессировать годы.

Я сделал небольшую выборку из всего , что было сказано на этой неделе :

Как бы вы не тренировались , если вы не обеспечиваете программой, весами, упражнениями максимальной нагрузке вы не даете стимула роста вашим мышцам. Более того вы запускаете контр продуктивные физиологические механизмы . Если нагрузки не растут , требования к затратам энергии не увеличиваются , то и мышцы адаптируются к этой приемлемой нагрузке. И как следствие вы начнете терять часть мышц.

Увидимся на следующей неделе

Paul Delia

Max-OT Training: Week 9

Max-OT упражнения - Часть 4



Недели так быстро проходят . Это только мне так кажется, в дне только 12 часов ? Куда бежит время ? Когда вы качаете мышцы фактор времени чрезвычайно важен . С ним завязаны все физиологические процессы , которые включаются в результате тренинга. Определенное время требуют сами тренировки. Время ключевой момент в фазах отдыха между тренировками . Время восстановления – это фундамент на котором осуществляется рост. И время это то, чего у них как правило не хватает.

Это привело меня к очень важному вопросу , которая редко правильно представляется и обсуждается – ущерб от пропущенных тренировок.

Вы наверняка много раз пропускали тренировку и потом пытались ее восполнить? Все вроде бы правильно в этом желании ? Вы нагоняете пропущенное время. Никакого вреда вроде бы и нет . Вот здесь большая ловушка. Вы таким образом не восполнили пропущенную тренировку. Что вы сделали на самом деле так это просто пропустили занятие . Вы упустили возможность запустить механизмы мышечного роста. Т.е. вы сломали весь физиологический ритм восстановления добавив тренировку туда где ее не должно было быть.

Поэтому не существует такой вещи как возмещение пропущенной тренировки.

Почему? Время , помните? Время ушло и вы не можете его вернуть. Когда вы пропускаете тренировку и пробуете ее восполнить , то вы теряете 3 дня на восстановление и рост никогда не произойдет в таких ритмах. Те три дня на восстановление на возможность роста упущены навсегда и вы никогда их не вернете, дождитесь следующего цикла.

Поэтому, если вы думаете , что не страшно я могу сделать эту тренировку потом. Забудьте об этом , такого не случится. Время одновременно и ваш самый большой друг и ваш самый большой враг. Тайм менеджмент является одним из основных элементов Мах-ОТ который позволяет максимизировать результаты мышечного роста. Правильная структура позволяет Мах-ОТ рассчитать время на восстановление , чтобы каждый день использовался оптимально. Если вы нарушаете эту структуру вы делаете время врагом мышечного роста.

Мах-ОТ нюанс :

Никогда не пропускайте тренировку , не обманывайте себя , думая что сможете ее наверстать. Пропущенную тренировку никогда , никогда не наверстать. Пропустите тренировку и вы потеряете возможность максимизировать физический потенциал.



Для того чтобы получать постоянные внушительные результаты в мышечном росте и силе вам необходимо постоянство. Пропущенная тренировка лишь отсрочит или приостановит ваш рост. Мах-ОТ построен так что создается тренировочное окружение , которое усиливает обязанности и самоотдачу. Поэтому Мах-ОТ не только эффективный способ качать мышцы , но и прекрасный инструмент поддерживать вашу мотивацию тренироваться и дисциплину.

Тренируясь с высокой интенсивностью и тратя на это минимальное количество времени очень эффективный способ , который дает большой прирост в массе. Поэтому не существует оправдания

пропущенным тренировкам , ваше время и так минимизировано. Если вы можете потратить всего 40 минут в течении 5 дней , вы сможете встать на путь высоких результатов , вы будете получать прирост как не в одной другой системе тренинга.

Помните определение эффективности Мах-ОТ – уровень мышечной нагрузки достигается за определенное время при определенных затратах энергии необходимых для этой нагрузки. Для максимальной нагрузке вам надо времени не больше и не меньше.

Мах-ОТ максимальная нагрузка также рассчитана под определенное максимальное время. Надо следовать этому определению на каждой тренировке , также как и другим принципам в философии Мах-ОТ. Относитесь к расписанию тренировок точно также как и к каждой тренировке в отдельности. Эффективность наиболее важный компонент Мах-ОТ одинаково и в короткой и длинной перспективе.

Не уговаривайте себя пропустить тренировку.

Годы тренируя атлетов, я обнаружил что чаще всего тренировки пропускаются из-за самовнушения. Вы должны создать такую мотивацию тренироваться , что она моментально уничтожала желания увильнуть от тренировки. Подавляйте в себе негатив. Подавляйте оправдания и жалость к себе , которые вы знаете непростительны.

Вспомните почему вы в прошлый раз пропустили тренировку , «Действительно мне было необходимо пропускать ту тренировку?». Когда вы пропустили тренировку пострадал только один человек - вы сами .

Плечи и трапеция .



Плечи эта та группа мышц , которая будет резко выделять вас из толпы. Всего пара этих мышц очень сильно изменяют вашу внешность . Плечи весьма простая мышца . Она используется чтобы поднимать руки перед собой и в стороны и они используются в движениях за головой.

Тренинг плечевого пояса не составляет труда и если все делать правильно вы обязательно будете вознаграждены большими плечами.

Редко когда плечи слабо реагируют на тренинг , в основном это случается в возрасте до 21 года. У взрослого человека плечи после тренинга быстро растут и увеличивают силу. Но вам надо бояться

одной вещи касательно травм плечевого сустава . Ирония в том, что его травмы возникают при тренировке совсем других групп мышц , а не непосредственно при работе на плечи. И еще больше травм поэтому возникает , когда вы не тренируете плечи отдельно, когда они развиваются непропорционально. Таким образом, они попадают под сильный стресс при тренировке более развитых мышц.

Сильные плечи – это надежная защита от травм.

Как видите вы не только выигрываете в повышенном внимании к вашей фигуре , но и защищаетесь от травм . Единственное разочарование может быть , что вам придется покупать большие рубашки, которые не так просто достать. Хотя я уверен , что все из вас мечтают иметь такую проблему.

Трапеция связывает плечи , шею и спину воедино. Не стоит игнорировать эту важную мышцу . И также не стоит ее перекачивать. Перекаченная трапеция заставит широкую часть плеч выглядеть уже, жалкое зрелище. Вам надо стремиться к пропорциональному развитию плеч и трапеции.

Дельтоиды



Military Press (Barbell Shoulder Press)

Армейский жим – это классическое компаундное движение и наиболее эффективное для развития всех мышц плечевого пояса одновременно. Основные работающие мышцы – дельтоиды. Второстепенные – трицепс, трапеция , предплечья, и немного верх груди.

Техника выполнения.

Жим должен выполняться с основания шеи. Это очень важно! Никогда не делайте жим из-за спины , это создаст колоссальный стресс на плечевой сустав и связки.

Ширина хвата определяется следующим : когда выжимаете гриф вверх , верхняя часть рук должна быть параллельна полу , а предплечья следовательно перпендикулярно.

Когда вы определили таким образом как держать гриф , начинайте выжимать взрывным движением и опускайте вес в два раза медленнее , чем поднимаете.

Мах-ОТ нюанс :

Для того чтобы прибавить интенсивности движению не выключайте трицепс в верхней точке движения . Вы тренируете дельты , не трицепс, но пройдя определенную точку большая часть веса смещается на трицепс и уходит от плеч . Вот именно в этот момент подъем штанги надо прекратить . Так вы сможете работать с большей интенсивностью именно на плечи.

Да , и убедитесь что вы не слишком сильно откидываетесь назад во время армейского жима. Это лишь снизит нагрузку и переместит ее на верхнюю часть груди, что-то похожее на жим на наклонной скамье получится. Спину надо держать прямо . В этом может помочь скамья с регулируемой спинкой или попросите напарника по тренировкам подставить голень под спины , если делаете на прямой скамье.

Жим можно делать и сидя и стоя. Если вы выбрали стоя , то не тратьте попусту энергию и силы, чтобы водрузить штангу на плечи. Я бы рекомендовал брать штангу с суппортов для приседа , отрегулировав их на нужную вам высоту.



Dumbbell Shoulder Press

Жим гантелями. Тоже самое по исполнению , что и армейский жим, только вы на этот раз берете гантели. Основные работающие мышцы – дельтоиды, второстепенные – трицепс , трапеция , предплечья , и частично верх груди.

Техника выполнения.

Можно делать и сидя и стоя . Расположите гантели на уровне плеч и выталкивайте вверх с взрывной силой . Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимаете.

Гантели дают возможность лучше двигать запястьями , что увеличивает вариации движения. Данный плюс лучше всего использовать в нижней части движения , стандартно , ладони смотрят внутрь . Но когда начинаете выжимать поворачивайте ладони наружу . На пути обратно снова поворачивайте кисти ладонями внутрь до начальной позиции.

Также как и в армейском жиме , не выключайте трицепс в верхней точке . Держите напряжение на дельтоидах все время.

Мах-ОТ нюанс:

Вы конечно же уже заметили как я всегда говорю «взрывным движением». Эта взрывная сила ключ к максимизации нагрузки , но также существует много споров и домыслов по поводу взрывного движения при работе с отягощениями , но физиологический факт в том, что такая манера

исполнения создает эффект гиперпластичности в мышечной клетки , которая в результате увеличивает число этих клеток.



Dumbbell Side Laterals

Разведение рук с гантелями немного изолированное упражнение на дельтоиды , то способ выполнения таков , что он не ограничивает нагрузку путем изоляции. Основные мышцы – дельтоиды (средние) , второстепенные мышцы – предплечья и трапеция.

Техника выполнения.

Большинство людей не понимают до конца возможностей этого упражнения . В этом упражнении очень легко менять угол приложения силы, который может и сильно увеличить нагрузку и также сильно ее сократить. Вам следует найти оптимальную траекторию , которая по ощущениям дает вам наибольшую нагрузку .

Возьмите гантели и разместите их перед тазом так чтобы ладони смотрели внутрь . Локти должны быть немного согнуты , поднимите гантели через стороны взрывным движением чуть выше уровня плечей . В верхней точке мизинец должен быть чуть выше по уровню и большой палец ниже . Опускайте вес до начальной позиции в два раза медленнее чем поднимали.

Мах-ОТ нюанс :

В большинстве случаев вы способны работать с гораздо большим весом чем думаете. Не следует придерживаться строгой формы . Вы должны быть подвижны как волна на протяжении всего движения. Надо стараться использовать инерцию во время подъема , таким образом уменьшая стресс на суставы, потому как само движение создает большой рычаг.



Alternate Dumbbell Front Raises

Альтернативный способ фронтальные поднятия рук с гантелями . Еще одно эффективное хоть и изолированное упражнение но на фронтальные дельтоиды . Манера исполнения при этом не уменьшает нагрузки . Основные мышцы дельтоиды (фронтальные) , второстепенные включают предплечья и трапецию .

Техника выполнения.

Возьмите гантели перед тазом , так чтобы ладони смотрели в сторону ног. Локти слегка согнуты , потом поднимите гантели прямо перед собой взрывным движением на уровень чуть выше уровня плечей . в верхней точке движения запястья должны быть прямо напротив лица . Опускайте вес в начальную позицию в два раза медленнее чем поднимали при этом держите запястья ладонями вниз на протяжении всего движения.

Мах-ОТ нюанс :

Никогда не выключайте локти при разведении в стороны или при фронтальном подъеме. При этом держите их слегка согнутыми , так снимается часть стресса с суставов.

Bent Over Dumbbell Raises

Разведение рук с гантелями в наклоне прекрасное упражнение на задние дельтоиды. Основные мышцы – дельтоиды (задние) , второстепенные – предплечья и трапеция .

Техника выполнения.

Лучше всего делать на краю прямой скамьи. Сядьте на край только ягодицами , наклонитесь вперед и возьмите пару гантелей , которые надо предварительно поставить около ступней . Из такого положения , разверните локти по 40 градусов разводя руки взрывным движением до точки пока руки не будут чуть выше уровня плеч. Опускайте вес в два раза медленнее до начальной позиции .

Трапеция .



Barbell Upright Rows

Подтягивание штанги компаундное движение , которое задействует дельтоиды и трапецию. Основные мышцы – дельтоиды и трапеция, второстепенные – предплечья и латеральные.

Техника выполнения.

От ширины хвата напрямую зависит направление нагрузки . Так широкий хват направляет нагрузку на дельтоиды , а узкий – на трапецию .

Возьмите штангу со стойки , ладони смотрят к себе , начинайте движения с уровня таза . Поднимите вес по прямой вверх прямо к подбородку. Опускайте в два раза медленнее чем поднимали.

Мах-ОТ нюанс :

В данном упражнении можно использовать и гнутый гриф , он даже более удобен , потому что у него меньше длина чем у олимпийского , поэтому при узком хвате не надо балансировать, что снимает часть стресса с запястий.

Barbell Shrugs

Шраги с гантелями . Самое лучшее упражнение на трапецию . Тяжелые гантели напрямую стимулируют и нагружают мышцы только мышцы трапеции. Второстепенные – немного дельтоиды , верх спины и предплечья.

Техника выполнения.

Очень простое упражнение , его только одним способ можно выполнить. Возьмите гантели на ширине плеч , ладони смотрят внутрь . Из такого положения просто приподнимите плечи как если бы пожимали плечами при ответе не знаю . И представляйте что хотите достать плечами до ушей. Опускайте вес в два раза медленнее чем поднимали до начальной позиции.

Не крутите плечами когда делаете шраги, только движение вверх-вниз. Если вы крутите плечами , то точно получите очень серьезную травму сустава.

Мах-ОТ нюанс :

Чтобы увеличить интенсивность в шрагах вам следует выждать 1 секунду в верхней точке движения и растягивать трапецию в нижней .

Я настоятельно рекомендую использовать лямки и для Barbell Upright Rows и Barbell Shrugs. Лямки позволят работать с большим весом , не боясь ,что штанга выскользнет вам на ноги.



Заключение.

Я показал вам наиболее эффективные упражнения на развитие больших плеч и трапеции настолько быстро насколько возможно. Ничего сложного , как видите , все достаточно понятно , цель высокая нагрузка . Не придумывайте ничего особенно здесь . И никаких тренажеров . Тяжелые гантели и огромная штанга только дадут максимальную нагрузку и помогут вам построить внушительные мышцы плечевого пояса.

Давайте теперь оценим ваши привычки по распределению времени.

Вы пропускаете тренировки , скажите честно? Меня перед вами нет , бояться нечего . Если да, то сделайте переоценку вашего тренинга . Чего вы пытаетесь добиться в таком случае ? Помните это одиночный спорт и страдаете от пропущенных тренировок только вы . Нам все равно появится на улицах еще один гигант или нет. Вы единственный кто получает все призы и единственный кто получает все проигрыши , пропуская вы резко отбрасываете себя от цели к которой идете так настойчиво.

Мах-ОТ это не только эффективная система тренинга но и наименее сложная по структуре и планированию. Я не требую о вас чего-то сложного , наоборот : все упражнения просты, оборудование минимальное, время минимальное , результаты видно очень быстро. Что вам еще нужно.

Но при этом движущим механизмом становится ваша мотивация и постоянство . Результаты быстрые и постоянные. Таким способом вы сможете наглядно питать свою мотивацию.

Ничего не может быть хуже заставлять себя идти в зал месяц за месяцем и не видеть результатов. Мах-ОТ будет давать вам результаты каждый месяц. Если вы будете применять его принципы вы нарастите огромные мышцы и силу быстрее всех в вашем зале. Если вы будете отходить от принципов прогресс и результаты медленно пойдут вниз и время начнет вас обгонять. Время не ждет никого .

Помните время не на вашей стороне . Вам надо максимизировать каждую , каждую тренировку. Тренируйтесь с максимальной нагрузкой и максимальной интенсивностью , не пропускайте тренировок из расписания, максимизируйте и не пропускайте приемов пищи и добавок , и вы максимизируете результаты.

Тренируйтесь тяжело и до следующей субботы.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 10

Max-OT Упражнения Часть 5

На этой неделе мы закроем список упражнений . Я также коснусь вопроса физиологии и ее влиянии на тренировку определенных групп мышц и почему некоторым типам людей эту взаимосвязь необходимо понимать и учитывать.

Предплечья и пресс .

Вот мы и добрались до двух последних групп мышц , которые наряду с икроножными мышцами зачастую почти не тренируют в залах. Я постараюсь обрисовать вам эффективную структуру тренировки , которая бы помогла вам адресно работать с этими мышцами и получать тем самым большие результаты. Я объясню вам последствия возникающие , если вы не уделяете этим мышцам должного внимания и почему так много людей не любят их тренировать. Я покажу вам как разработать собственную тренировочную программу , в которой эти две важнейшие мышцы можно тренировать с той же интенсивностью и постоянством что и остальные главные группы мышц.

Три группы мышц – пресс, предплечья, и икры, - вот то что больше всего люди не любят тренировать.

И даже соревновательные бодибилдеры в массе своей уделяют мало внимания икроножным мышцам . Поэтому я выбрал икры как основной пример того к чему приводит недооценка этих трех групп мышц.



Жалко смотреть на человека , у которого очень хорошо развита мускулатура , но мелкие , тощие икры. И при этом еще слабые икры самое распространенная картина в залах. Некоторые люди потом даже решаются на операцию , думая что такие спички из-за плохой генетики и они никогда их не накачают. И все потому , что вы редко услышите от инструкторов в залах и тем более

журналов , что нужно уделять особое внимание икроножным мышцам. Чаще всего можно увидеть икры , которые тренировали так для того , чтобы «подтянуть отстающие мышцы» как принято говорить.

Недостаток в тренировках икр возникает и от того что их считают неважными , и от недостатка планирования и от недостатков конкретных тренировочных программ , которые скажем сосредотачиваются только на основных компаундных упражнениях . Но тем не менее развитые икры станут подарком для любого , кто готов уделить на это время и силы.

Это не сложно, проблема лежит у вас в голове , которая говорит вам что нужно тренировать в основном квадрицепс и бицепс бедра. На этой неделе я покажу вам путь построения икроножных мышц , которые будут приковывать взгляды окружающих своими размерами. Все что вам нужно будет так это изменение психологического настроя относительно тренировки икроножных мышц и конечно работа с высокой интенсивностью .

Перед тем как мы перейдем непосредственно к упражнениям я хотел бы пояснить несколько важных моментов относительно тренировки икроножных, да и тренировок вообще. Почему вы редко встречаете хорошо развитые икры ? Давайте посмотрим.

Я постоянно слышу как атлету нуют мне , как трудно накачать большие икры , но я чего то редко вижу чтобы эти парни регулярно их тренировали.

И даже когда это случается , интенсивность с которой они тренируются оставляет желать лучшего : далеко от той , которая нужна , чтобы запустить механизм роста. Вот где собака зарыта.

Икроножные мышцы в принципе ничем не отличаются от всех остальных. Даже несмотря на то, что мы постоянно используем их ежедневно при ходьбе, их тренировка ничем особо не отличается. Другими словами как и любая другая мышца , икры требуют тяжелой работы, интенсивной нагрузки и тогда рост не заставит себя ждать . Вот все так просто. Икры такие же мышцы и если вы «командуете» им расти вы должны делать это путем высоких нагрузок и серьезного веса.

Что это значит ? Это значит что надо тренировать икроножные мышцы очень тяжело , с максимальной нагрузкой!

Мах-ОТ нюанс :

Мышца которая плохо реагирует на тренинг должна получать и большую нагрузку. Другими словами , если мышца растет медленнее чем остальные , максимальная нагрузка будет единственным стимулом которая заставит их расти как надо.

Итак нагрузка.

Люди почему то более восприимчивы ко всякого рода запутанным и нелогичным подходам когда дело касается строительства мышц , когда в действительности надо только применить один единственный принцип – высокой нагрузки .

Когда только вы решаете тренироваться не по Мах-ОТ, а как-то иначе, вы должны спросить себя почему вы так решили. Если вы точно знаете , что высокие нагрузки единственная вещь которая стимулирует рост , почему вы вдруг решаете тренироваться иначе без высоких нагрузок ?

Мах-ОТ нюанс :

Есть простой способ измерить эффективность любой тренировочной программы , посмотреть использует ли она в своем арсенале максимальные нагрузки. Если нет , то нет и основы для мышечного роста. Такая программа не даст вам оптимальной стимуляции тканей , она не стоит вашего драгоценного времени. Фактически , это пустая трата времени и сил.



Но тут мы попадаем на одну интересную удочку , которой пользуются большинство программ и техник. «Шокирование мышц» . Что это такое , черт подери ? И каждый раз ведь , когда кто-то пытается представить новую программу тренинга и дать оправдание техникам в ней, которые фактически не дают максимальной нагрузки , они начинают накручивать «клиента» говоря , что нужно «шокировать мышцы». Простите за выражение , но это дерьмо собачье !

Что они имеют под фразой «шокировать мышцы»,чем они их собираются так страшно шокировать, дать непривычные упражнения , другое количество повторений , менять тренировки , на что они еще уповают («упование» вот базовый принцип этих программ , ничего не имеющий общего с физиологией или жонглирующей фактами последней как им угодно) . Считается что такой вот шок заставит мышцы расти.

Позвольте мне напомнить что есть один , всего один , способ шокировать мышцы так , чтобы они начали расти , это – высокие нагрузки и интенсивность. Нагрузки и интенсивность единственные силы мышечного роста . Поэтому если тренировка не содержит упражнений с максимальной нагрузкой , не экономит время, но ни о каком серьезном росте говорить не стоит. Вас водят вокруг пальца.

Ладно , это была моя очередная проповедь для вашей мотивации . Хватит на этой неделе. Теперь давайте перейдем к инструментам и планировании работы на предплечья и пресс.

Предплечья

Поймите , что предплечья это единственная связка между нагрузкой и весом и верхней частью тела . Она задействуется всегда. Слабые предплечья повлияют на эффективность всех упражнений на верхнюю часть тела и вполне могут сильно ограничить нагрузку необходимую для дальнейшего роста. Т.е. предплечья скажем не будут поспевать за развитием бицепса и т.д. И опять же это не говоря о несимметричности развития верха тела в целом , как в случае икр .



Ваши предплечья растягивают , поворачивают запястья . И предплечья естественно это основа для любого хвата. Предплечья используются почти во всех упражнениях где вам надо держать штангу или гантели и поэтому они всякий раз получают приличную нагрузку от этих движений.

Но получается так, что хоть предплечья и получают косвенную нагрузку достаточно постоянно , это нагрузка далеко не в полной амплитуде , что недостаточно для интенсивности и следовательно роста. Есть ряд упражнения непосредственно на развитие предплечий , которые достаточно эффективны для роста и развития силы.

Wrist Curls

Сгибания предплечий , основные вовлеченные мышцы - extensor мышц предплечий . Второстепенные – различные flexor запястий и пальцев рук .

Техника выполнения .

Возьмите гриф снизу так , чтобы расстояние между мизинцами было около 3 дюймов в зависимости от вашей ширины плеч. Когда садитесь на скамью держите предплечья на краю , т.е. гриф желательно зафиксировать где-то на этом уровне . Свисать должны только запястья ладони смотрят вверх . Взрывным движением по дуге приведите запястья вверх и сожмите предплечья . Немного остановитесь в верхней точке и опускайте вес в два раза медленнее до начальной позиции и так необходимое количество раз.

Мах-ОТ нюанс :

Желательно для этого упражнения брать короткий гриф и уж тем более не олимпийский . Так вы сможете легче балансировать весом , чтобы больше сконцентрироваться на самом движении и работать тяжелее не нарушая биомеханику отклонениями в стороны.

Reverse Wrist Curls

Обратные сгибания запястий , основные вовлеченные мышцы – предплечья . Второстепенные – различные flexor запястий и пальцев рук .

Техника выполнения .

На этот раз возьмите гриф хватом сверху так чтобы мизинцы находились друг от друга на расстоянии примерно 3 дюймов . Сидя на скамье свисать должны только запястья ладони

смотрят вниз , сгибайте запястья взрывным движением сжимая предплечья в верхней точке и потом опускайте вес в два раза медленнее чем поднимали , повторите требуемое количество раз.

* extensor мышцы основная часть мышц предплечья и нижняя часть мышц

Standing Dumbbell Wrist Curls

Сгибания запястий стоя с гантелями .

Это очень эффективное упражнение на развитие предплечий , которое редко кто делает , как в общем то и любые упражнения на предплечья . Основные мышцы - extensor и flexor предплечий . Второстепенные – используются различные внешние flexor muscles запястий и пальцев .

Техника выполнения.

Станьте прямо , руки по швам ладони смотря к телу . Затем только при помощи запястий сгибайте внутрь в сторону тела. Немного остановитесь в верхней точке движения и сожмите flexor предплечья, затем сгибайте запястья в стороны от тела и сжимайте extensor предплечья . Так повторите требуемое количество раз.

Пресс



Развитые мышцы пресса делают телосложение очень эстетичным , более чем любая другая часть тела . Но более важно , что пресс участвует практически в любом упражнении на верх , так как наряду с поясницей – это единственная связка верха и низа .

К прессу следует относиться как к одной из основных групп мышц . Не следует тренировать пресс по остаточному принципу где-то в конце тренировки. Мышцы пресса надо тренировать

систематически также как вы тренируете грудь , спину или ноги . Надо относиться к нему также как к этим мышцам и применять тот же уровень интенсивности.

Но так же как и икроножные мышцы и даже в большей степени , пресс используется в повседневной активности почти постоянно . Даже когда вы сидите , не говоря уже о ходьбе или беге , пресс поддерживает любые движения тела . Даже когда вы ложитесь то используете пресс. Когда встаетеКогда смеетесь , чихаете , кашляете , в многих других тривиальных случаях.

Поэтому так важно иметь хорошо развитый пресс .

Сильный пресс станет надежной защитой от большого числа стандартных травм связанных с занятиями с отягощением. В большинстве случаев это травмы поясницы которые прямая причина слабо пресса. Да и даже вне зала вам часто приходится поднимать , перетаскивать, носить тяжелые вещи. Боли в спине после этого из-за плохого пресса . Я бы даже сказал , что 50 % всех травм поясницы связаны с недоразвитостью и слабостью пресса.

Поэтому я рекомендую тренировать пресс раз или даже два раза в неделю . При этом применяя те же принципы Мах-ОТ. Вы должны понимать , что пресс – это такие же мышцы и они растут благодаря высоким нагрузкам. Забудьте ту глупость которую пишут в журналах по поводу развития пресса.



Я хотел бы чтобы вы избавились от некоторых мифов относительно тренировки пресса. Не имеет значения как много повторений , кранчей, подъемов ног или что там еще вы делаете , вы не увидите мышцы пресса пока не понизите уровень жира до определенного уровня . И не имеет значения как много вы тренируете пресс ваш пресс сам по себе не уничтожит жир вокруг себя без поддержки правильной диеты нацеленной на сжигание избытков жира в теле.

Мах-ОТ нюанс :

В реальности нет таких фантастических вещей как точечная редукция . Или другими словами , что как будто если вы имеете развитые мышцы пресса то они берут больше энергии за счет сжигания жировых клеток вокруг. Вы можете сжечь жир вокруг пресса только увеличив потребление калорий в течении дня. Когда вы сжигаете больше калорий , вы начинаете истощать энергетические запасы организма сконцентрированные в жировых клетках. Когда это происходит вы начинаете терять жир.

Понимание того , что делают мышцы пресса.

Пониманием функций мышц пресса не блещут часто даже продвинутые инструкторы в залах . Мышцы пресса соединяют нижнюю часть ребер с верхней частью лобковой кости. Сжимая пресс вы сокращаете расстояние между грудиной и тазом при этой выгибая спину дугой .

Многие люди часто не в курсе этой основной функции пресса , пресс не притягивает таз , он лишь отвечает за движение торса по направлению к тазу самое большее на 30 или 35 градусов . И все.

Развить мощный прочерченный пресс не так сложно , если вы знаете что нужно делать. Большинство людей и инструкторов к сожалению не имеют представления о том что именно надо делать с прессом, тренирую больше по наитию. Поэтому получается что их упражнения лишь на 30 % эффективны. Мах-ОТ тренировка пресса приближается к 100% эффективности. И как вы помните эффективность ключ к Мах-ОТ. Чем более эффективным вы сможете сделать упражнение тем больше будут ваши результаты.

Прежде всего следует понять биомеханику движения пресса используемую в большинстве движений на пресс . Затем вы сможете эффективно изолировать область пресса и наращивать тем самым нагрузку именно на эту группу мышц.

Помните . что пресс используется только чтобы сокращать расстояние между грудиной и тазом где-то на 30 градусов , если смотреть сбоку. Как только вы это уясните вы выбросите большинство обычных упражнений на пресс , которые делали раньше, на помойку.

The Problem With Sit-ups

Проблема с поднятиями туловища.

Проблема с поднятием туловища только лишь в том , что такие упражнения заставляет поднимать всю верхнюю часть тела. Это движение далеко за пределами 30 градусов , как вы понимаете теперь. И поэтому это движение не сугубо на пресс. Если вы выполняете упражнение таким образом то включаете в работы мышцы psoas (мышцы участвующие в сгибании и поворотах бедер). Psoas мышцы прикрепляются к нижней части поясницы и переплетаются с другой стороны к femur (верх ног).

Psoas по биомеханике заставляет притягивать торс к бедрам чтобы принять сидячее положение из положения лежа. Эти мышцы также стабилизируют низ спины , когда она выгибается дугой . Поэтому всякий раз когда вы делаете движения и ваша спина идет дугой, вы работаете на psoas с небольшим участием мышц пресса.

Как выключать Psoas эффект из тренировки пресса.

Есть один безошибочный способ полностью выключить psoas и увеличить эффективность тренинга именно пресса. Во время любого упражнения на пресс убедитесь , что вы при каких условиях не выгибаете низ спины дугой. Всегда держите низ спины лишь слегка выгнутым и сосредоточьтесь больше на сжатии области пресса до уровня 30 градусов к полу. Вот так все просто , теперь я только опишу вам как эффективно все это сделать.



Не надо делать большие движения , чтобы сильно нагрузить мышцы пресса , как только вам удалось их изолировать и убрать эффект psoas. Также тренировка поясницы сильно помогает потом работать с полной интенсивностью и на пресс .

Lying Leg Raises

Поднятие ног лежа . Это упражнение выполняется на прямой скамье или на полу . Основные работающие мышцы – низ пресса. Второстепенные верх пресса obliques, flexor-ы таза .

Техника выполнения.

Лягте спиной на скамью , положите ладони вниз под ягодицы . Из этой позиции начинайте поднимать плечи и голову , немного отрываясь от поверхности. Это поможет удерживать низ спины более или менее прижатым к скамье , чтобы исключит ее прогиб и работу psoas мышц . колени слегка согнуты , поднимите ноги где-то на 12 или 14 дюймов от поверхности . И опускайте потом на 6 дюймов до уровня скамьи , потом снова поднимайте.

Мах-ОТ нюанс :

Вы можете увеличить сопротивление , если прикрепите к лодыжкам дополнительно блины через специальные ремни.



Vertical Knee Raises

Подтягивание коленей.

Прекрасное упражнение на нижнюю часть пресса , которое позволяет надежно выключить мышцы psoas из движения. Основные работающие мышцы – низ пресса . Второстепенные мышцы включают верх пресса , косые мышцы живота , и сгибающие мышцы бедра.

Техника выполнения .

Для данного упражнения желательно использовать тренажер для поднятий ног (leg raise station) , который позволяет зафиксировать верх туловища в вертикальном положении удобно опираясь на предплечья , локти на уровне груди . Когда поднимаете колени по направлению к груди , таз должен слегка податься вперед а низ спины слегка округлен. Это позволит исключить прогиб в пояснице и полностью выведет мышцы psoas из работы . Опускайте колени медленно.

Мах-ОТ нюанс :

Не выпрямляйте ноги на всем пути из нижней позиции , при этом держите колени слегка согнутыми только настолько , чтобы удерживать постоянное напряжение низа живота во время движения. Также можно зажать гантелю между ног чтобы увеличить нагрузку.

Cable Crunches

Кранчи на верхнем блоке.

Это упражнения всегда было очень эффективным для развития верхней части пресса. На самом деле , если бы нужно было оставить одно упражнение на верх пресса , то я бы выбрал именно это.

Основные мышцы – верх пресса. Второстепенные мышцы – низ пресса и косые мышцы живота.

Техника выполнения .

Данное упражнение выполняется на тренажере с тягой от верхнего блока . Подойдет любой тренажер у которого есть верхний блок , главное , чтобы прямо под ним не было каких-то других конструкций , иначе угол приложения силы будет неверным.

Используйте канатную рукоять встаньте под блоком , установите нужный вес , и опускайтесь вперед на колени , так чтобы руки были над головой . Далее сделайте кранч где-то на 30 градусов не больше от вертикальной линии . Распрямляйтесь медленно до вертикального положения и снова сжимайте пресс до 30 градусной позиции.

Мах-ОТ нюанс :

Очень важно в нижней части движения мощно сжимать мышцы пресса и удерживать это положение около 2 секунд . И также старайтесь поддерживать напряжение в мышцах выпрямляясь Так вы добьетесь экстра интенсивности благодаря постоянному сжатию мышц пресса.



Ab Crunches

Кранчи классические

Обычные кранчи правильное упражнение и наверняка абсолютно все его делали . Основные работающие мышцы верх пресса , второстепенные низ пресса и косые мышцы живота.

Техника выполнения.

Лягте на спину , поднимите колени до той точки когда бедра станут перпендикулярно полу . Так с согнутыми коленями и руками за головой на шее , начинайте приподнимать плечи вверх по направлению к коленям . Выдыхайте когда сжимаете мышцы пресса. Удержите сокращение мышц на 1 секунду и медленно возвращайтесь в исходную позицию , снова повторяйте сжатие пресса.

Мах-ОТ нюанс :

Для того , чтобы увеличить нагрузку , держите в руках блины в нескольких дюймах перед лицом. И очень важно , не надо полностью выпрямлять и ложиться на пол в конце движения , так вы создадите постоянное напряжение на пресс и следовательно увеличите интенсивность.

Резюме.

Если вы будете следовать и применять принципы Мах-ОТ во всех деталях как описано , тогда вы добьетесь хорошей интенсивности и нагрузки на пресс и снизите стресс на поясницу.

Итак подходы на пресс и предплечья в тренировочной программе выглядят так , здесь не включены разогревочные подходы.

Forearms	Sets	Reps
Barbell Wrist Curls	2	6 to 8
Reverse Wrist Curls	1	6 to 8
Dumbbell Wrist Curls	1	6 to 8
Abs	Sets	Reps
Leg Raises	1	8 to 10
Hanging Leg Raises	1	6 to 8
Cable Rope Crunches	2	6 to 8
Crunches	1	6 to 8

Заключение



Вот мы и добрались до конца списка самых эффективных упражнений для Мах-ОТ тренинга . Основная идея Мах-ОТ создать высокую нагрузку , чтобы эффективно стимулировать рост мышечных тканей за минимальное время. Сильная философия не правда ли ? Строить максимум мышц за минимальное время . Это Мах-ОТ.

Месяц за месяцем тренируясь по этой программе вас будут забрасывать тоннами советов в зале по поводу того что и как выделаете , вы обязательно шокируете и выведете из себя многих ребят, включая инструкторов, вокруг , которые побегут вам «помогать » советом. Но у вас в отличии от у вас теперь есть твердое знание процесса построения мышечной массы, Мах-ОТ. И по мере того как вы будете прогрессировать , ваши же результаты станут лучшим адвокатом тренировок по Мах-ОТ и принципов которые вы применяете в работе с отягощениями.

И я убежден , что результаты которые вы получите с Мах-ОТ сделают вас постоянным приверженцем только этой системы тренинга . Если вы когда и захотите отойти от Мах-ОТ то не более чем на одну тренировку из-за лени или для того , чтобы исследовать новый тренировочный план , технику или принцип прежде чем начать работать в полную силу по Мах-ОТ.

Мах-ОТ нюанс :

Очень простой способ определить эффективность тренировочной программы не теряя время на ее опробование , это посмотреть , используется ли в ней максимальная нагрузка. Если нет, то вы точно будете терять время . Такие тренировки не дадут вам никогда внушительного роста .

Хорошо , увидимся теперь на следующей неделе и детально изучим вопрос пропорционального развития силы и размеров .

Да следующей субботы

Paul Delia

Max-OT Training: Week 11

Max-OT и кардио тренировки Cardio - сжигаем жир и наращиваем мышцы



Самый часто задаваемый вопрос за последние несколько недель , как правильно совмещать кардио тренировки и Max-OT принципы. Я постараюсь рассказать вам об определенном подходе , который позволит вам интегрировать кардио тренировки (сердечнососудистые упражнения) с упражнениями в стиле Max-OT так чтобы вы смогли одновременно и сжигать жир благодаря кардио тренировкам и при этом продолжать наращивать мышечную массу за счет основного Max-OT тренинга .

Мы обсудим совмещение кардио тренировок и Max-OT, но прежде всего позвольте коснуться вопроса условий необходимых для сжигания жира. Эти условия требуют не только кардио тренировок . Есть два основных направления решения вопроса лишнего жира и в обоих подходов Max-OT очень эффективен.

Читая ваши письма , я убедился что слишком многие из вас придают слишком большое внимание кардио тренировкам . Большинство людей составляют свой план кардио тренировок , который весьма негативно влияет на их способности к мышечному росту. Это плохо и определенно такой момент вы хотели бы исправить.

Три главных преимущества , которые дают кардио тренировки.

Увеличивается расход энергии , сжигается больше калорий - вы надеетесь, что только за счет жировых клеток.

Улучшает работу сердечнососудистой системы.

Улучшает выносливость .

Эффект на улучшение сердечнососудистой деятельности основное преимущество кардио тренировок . Не между тем , большинство людей рассматривают кардио как основной инструмент в борьбе с лишним жиром . и в действительности , многие бодибилдеры делают кардио упражнения только с целью получить подтянутую фигуру . Хорошо , нравится вам это или нет , но вы должны понимать , делают полезные для всего организма упражнения кардио , что они истощают возможности мышечного роста одновременно со своими положительными эффектами. А чаще всего просто не дают вам расти.

Сжигая жир.

Многие люди находятся в замешательстве когда дело доходит до сжигания лишнего жира. Они на самом деле абсолютно не знают как это можно сделать , как вообще подойти к этой проблеме. Для того , чтобы понять базовые принципы сжигания жира вам прежде всего необходимо понять как лишний жир возникает . Все очень просто и работает примерно так : если вы принимаете больше калорий , чем сжигаете вы находитесь в области позитивного энергетического баланса. Когда вы в области позитивного энергетического баланса вы будете сохранять излишки энергии (неважно из какого источника они были получены) в жировых клетках. Так сделала эволюция , когда человеку приходилось подолгу обходиться без еды.

А вот дальше начинаются сотни и тысячи мифов относительно того как надо сжигать жир. В настоящее время сегмент доли рынка средств по борьбе с лишним жиром составляет \$33,000,000,000 33 миллиарда долларов . 33 миллиарда тратится каждый год только в Америке людьми которые пытаются привести себя в форму , сбросив лишний жир. И 90% этих денег не приносят абсолютно никакого результата . Все эти продукты в массе своей простое жульничество , которое зарабатывает на проблемах людей.

Как я уже сказал , идет противоборство между потребленным количеством калорий и калорий которые были использованы , сгорели образно говоря. И от этого зависит теряете вы жир или приобретаете новый. Все гениальное просто и очень запутанно в тот же момент.

Поняв этот момент вы теперь имеете фундамент и к пониманию того как сжигать жир , но вот тут начинаются проблемы , точнее сказать препятствия с которыми неизбежно придется иметь дело. Вам нужно сжечь жир не принося в жертву мышцы. По правде говоря , вы хотите большего : наращивать мышцы и сжигать жир. И разрешите открыть вам секрет почти никто не знает как это сделать.

Мах-ОТ разработал ряд принципов , которые сделаны так , что позволят вам и строить мышцы и сжигать жир одновременно .

Я хотел бы обрисовать для вас сценарий в котором вам можно представить себя на месте героя , скажем Ренди и подумать что произошло бы с вами на ее месте.

Итак , Ренди сжигает лишний жир.

Ренди тренируется вот уже несколько лет и считает , что он достаточно преуспел в бодибилдинге для того , чтобы выступить в первом соревновании. До соревнования осталось 12 недель. Первое что ему посоветовали в зале увеличить чисто повторений и снизить вес . «Ну что , не сложно» думает Ренди «больше повторений больше сжигается жир, вроде все просто»

Жиру здесь не место ...

Второй совет который получает Ренди , уменьшить количество калорий в пище . И он поступает очень просто , сокращает количество всех продуктов , особенно сладостей , мучного , а , конечно, он исключает любой натрий (консервы), который он и так держал на низком уровне весь предыдущий год . Еще ребята в зале ему говорят , что он также должен уменьшить количество соленого . Он и не спрашивал их об этом , но звучит логично , почему нет.

Но это еще не все для Ренди , он должен увеличить количество кардио упражнений . Теперь он тратит 45 минут в степпере после каждой тренировки и даже в дни отдыха. Тем самым сжигая жир . Круто , но он знает что должен через все это пройти , чтобы получить подтянутую прочерченную мускулатуру.

И так проходят недели , штаны Ренди все хуже держатся , но веса на тренировках начинают казаться непривычно большими. Ренди становится легче. «Ну, что вы хотели , я же на диете», - думает он - «Такого и следовало ожидать» Измерения начинают показывать , что они уменьшались рабочие веса . План работает.

А недели идут и он начинает смотреть на себя в зеркало , все признаки того , что он сбрасывает жир вроде налицо. Пока незначительные , но есть . При этом он становится не таким накаченным большим парнем как раньше, но ничего , игра стоит свеч. «Но ничего , я буду выглядеть больше , когда сделаю загар и обмажусь маслом» , - думает Ренди.

Недели продолжают пролетать и вес его тела продолжает падать практически также быстро как и рабочие веса на тренировках . Конечно он становится более подтянутым и загар действительно дает визуальный эффект, но теперь он выглядит каким то хилем , как если бы планировал выступать совершенно в другой весовой категории.

Он не может понять , что происходит. Неужели у него раньше было так много жира , который скрывал это ? А может быть он потерял и прилично мышц вместе с жиром ? Если так, то почему ? «Я же делаю все правильно» - негодует Ренди.

Вот здесь настает момент истины . 2 недели назад он сам выбрал стратегию «углеводной голодовки» , вы знаете , ту которая сжигает весь жир до последнего. «Так поступают все бодибилдеры» , - возмущается Ренди. Он довел углеводы почти до нуля и увеличил число повторений . Он даже стал меньше и меньше отдыхать между подходами. И чтобы добить себя он еще делает кардио упражнения. Он еле волочит задницу на следующий день, но надо Ренди крепкий парень , он выдержит.

Я привел вам в пример эту небольшую историю для того чтобы вы задумались над некоторыми вещами относительно практики сжигания жира. Я хочу чтобы вы нашли параллели с вашим опытом борьбы с лишним жиром. Не мало , да ? Прежде всего вам надо забыть все насчет сжигания жира , чем забили вам голову. Как видите далеко не кардио сжигает жир . Кардио лишь

маленький кусочек этой головоломки. Идея в том, чтобы сжигать жир и наращивать мышцы . Мах-ОТ ведь борется только за мышечный рост . Следуйте программе Мах-ОТ и вы сможете легко нарастить мышцы и при этом терять жир. Как вы увидите далее существует не только большое количество бесполезной информации относительно тренинга мышц , но и относительно борьбы с лишним жиром.

Теперь давайте создадим такой сценарий , но только с точки зрения Мах-ОТ. На этот раз нашим героем будет Стив .

Стив сжигает лишний жир ...

Стив несколько лет тренировался с отягощениями и упаковался серьезной мускулатурой . От тренировался тяжело и интенсивно в стиле Мах-ОТ и теперь готов к своему первому соревнованию.

Сейчас Стив не очень то и поджарый , увлекался пончиками и пирожными , но у него при этом не так уж и много жира, примерно 12% . Его цель потерять лишний жир и оставить мышцы . Мы не будем уточнять как низко в процентном отношении он хочет уменьшить количество жира , скажем он хочет выглядеть поджарым и не и иметь много мышц.

Стив также видел , что делал Ренди и учился на его ошибках . Почему Ренди потерял прилично в весе и до сих пор не выглядит достаточно поджарым ? И почему он потерял так много мышц ? Понятно , что если делать все противоположно тому , что делал Ренди можно получить лучшие результаты.

Стив решает , что он не только не хочет терять мышцы , он хочет продолжать их наращивать. Но как в таких условиях наращивать мышцы? Нагрузка . Тяжелые веса , низкое число повторений. Т.е. Стив продолжает следовать принципам Мах-ОТ и во время подготовки к соревнованиям.

Мах-ОТ Нюанс:

Самый тупой поступок , который вы можете сделать при подготовке к соревнованиям (некоторые любители слабого пола готовятся к пляжному сезону) это уменьшить рабочие веса для того , чтобы делать больше повторений . Люди думают , что это поможет им сбросить жир. Но это очень далеко от правды.

Один из наиболее важных принципов Мах-ОТ заключается в том, что в любое время когда вы берете гриф вы делаете это только чтобы наращивать мышцы и точка. Вы должны усвоить что поднятие тяжестей – это не аэробный спорт. Если вы увеличиваете число повторений и используете легкие веса вы не добьетесь сжигания жира. Вы только уменьшите количество мышечных клеток и силу.

Для того , чтобы сохранить мышцы , принципы Мах-ОТ становятся еще более критичными в фазе снижения потребления калорий. Строить мышцы и сжигать жир позволяют тот же режим тренировок , диета и кардио упражнения. Легкие веса и большое число повторений не оказывают почти никакого влияния на сжигание жира , а вот мышцы сжигают прекрасно. От работы и кони дохнут , насколько вы знаете. Так же и здесь вы начинаете загонять себя в буквальном смысле нанося удар и по мышцам и по нервной системе.

Итак, Стив продолжает тренироваться тяжело и наращивает мышцы , увеличивает силу и при этом теряет жир . Вроде все пока ясно.



Теперь Стив разбирается со своей диетой но не исключает из нее натрий . Более того , он увеличивает прием натрия , чтобы получить эффект от межклеточного удержания потока нутриентов и главное, снизить опасность травм.

Мах-ОТ нюанс :

Натрий – это никакой не ужасный монстр каким его сделали бесполезные гляцевые журналы. Для бодибилдера натрий друг и товарищ. Натрий не заменим в большинстве метаболических реакций . Если вы исключаете его из рациона вы резко уменьшаете возможности транспортировки нутриентов, уменьшите размер мышечной клетки , и сократите удержание жидкости в суставах , что повысит чувствительность суставов и связок к высоким нагрузкам и приводит к травмам.

Стив знает , что он должен отказаться от натрия только за несколько дней до выступления. А пока увеличение натрия не только поможет ему тренироваться , но и сделает отказ от натрия за несколько дней до шоу более эффективным .

Стив также начинает применять кардио упражнения , но он делает их в стиле Мах-ОТ. Что позволяет ему сжигать намного больше калорий и как следствие более эффективно бороться с лишним жиром , при этом продолжая расти.

Мах-ОТ нюанс:

Наращивать мышцы и сжигать жир возможно , если вы правильно составите план тренировок.



Max-OT cardio is tough, but very effective.

Max-OT Cardio

Кардио упражнения очень важны для здоровья . Об этом никто не спорит. Но вот большое количество кардио упражнений может повернуть мышечный рост вспять. Вы видели когда-нибудь , чтобы хищники, к которым относится и человек , постоянно бегали ? Кардио упражнения в избытке начинают истощать резервы мышечной ткани, которые предназначены были для восстановления и роста только. Кардио также сжигают жировые клетки , которые при этом могут быть использованы и как источник энергии для мышечного роста.

Главное преимущество кардио упражнений в том , что они обладают минимальным , если даже не сказать ничтожным воздействием на мышечный рост , если только вы держите под контролем саму интенсивность кардио упражнений : продолжительность тренировок кардио и отношение времени тренировок с кардио упражнениями к времени основных тренировок . Я бы рекомендовал делать кардио упражнения 3 или раз в неделю по 30 минут на тренировку. Ключевым моментом будет подобрать оптимальное время тренировок , применяя все тот же принцип максимальной эффективности.

Max-OT нюанс :

Вы должны подходить к кардио тренировкам с тем же психологическим настроем и интенсивностью что и к обычному Max-OT тренингу . Max-OT кардио это не легкая прогулка в лесу. Это интенсивная , короткая и научно обоснованная программа по сжиганию жира при сохранении мышечной ткани.



Мах-ОТ cardio gives new meaning to cardio intensity.

Мах-ОТ интенсивность .

Интенсивность и объем кардио тренировок два основных показателя расхода энергии при аэробных упражнениях. Исследования показывают , что высокоинтенсивный тренинг малой продолжительностью более эффективен чем продолжительные аэробные тренировки с низкой интенсивностью . Кроме того , существует ряд уникальных физиологических процессов , которые имеют место только при высоко интенсивном тренинге малой продолжительности . Такие тренировки щадяще влияют на процессы восстановления мышечной ткани.

Чем выше интенсивность кардио тренировок тем больше теряется жира , тем больше затраты калорий в долгосрочной перспективе. И что более важно , тем меньше негативное влияние на мышцы.

Увеличиваете время аэробных тренировок , снижаете их интенсивность и вы заставляете ваш организм переключиться на энергетические запасы мышц при этом эффект именно от сжигания жира уменьшается. Хотя вы можете и сжигать больше калорий , такой тип аэробных тренировок сжигает больше скелетных мышц , чем жировых клеток. Вот он принцип чем больше тем лучше , который работает в жизни , но который все портит когда речь идет о вмешательстве в физиологические процессы. И вам уж точно не надо , чтобы вы теряли больше мышц чем жира. Зачем менять заработанное непосильным трудом на временный эффект.

Для того чтобы минимизировать негативный эффект кардио тренировок вы должны тщательно спланировать аэробные тренировки как по продолжительности так и по их месту в общем расписании тренировок. Причем кардио должно стоять от основных тренировок как можно дальше. Это означает НЕ ставить кардио тренировку сразу после основной тяжелой тренировки, не загоняйте себя. Не надо делать кардио прямо сразу не отходя от кассы и также сразу перед тренировкой, якобы размяться. Переутомление – вот что вы получите и полный сбой циклов восстановления. В теле все происходит по циклам. Но кардио до тренировки или после – это увы обычная практика в залах , которая совершенно неверна и напрочь перекрывает даже малейшую возможность роста для мышц.

Время и кардио тренировки

Мах-ОТ нюанс :

Ваши кардио тренировки должны проходить приблизительно за 8 или 12 часов до основной тренировки . И никогда не ставьте кардио сразу после или до. Не загоняйте себя как лошадь.

Это означает , что вы тренируетесь по кардио вечером , а основную тренировку делаете утром. Или наоборот , тренируетесь вечером , а кардио делаете утром. Но первый вариант предпочтительнее. Да, и забегая немного вперед , скажу , что лучше делать кардио в дни свободные от поднятия тяжестей в зале.

Как я уже обмолвился , интенсивность кардио – это самое главное , самое необходимое , чтобы получить все преимущества такого вида тренировок (выносливость , потерю лишнего жира , улучшение работы сердца) и минимизировать побочные эффекты (прекращение мышечного роста , потерю мышц) . Если делать кардио в нужное время , то все будет в порядке и вы сможете максимизировать положительные эффекты не навредив основным тренировкам.

Вернемся к Стиву. Шли недели , но силы Стива не иссякали. Он продолжал становится сильнее как и раньше. Он начинал при этом видеть результаты в более подтянутой фигуре , что неизбежно подстегивало его мотивацию , Стив был уверен , что он на правильном пути и лучше концентрировался на тренинге, не отвлекаясь на сомнения. А так как его силы росли , он знал , что продолжает наращивать мышцы.

Стив также перекроил свою диету в процентном отношении (протеин, углеводы , жиры) точно так как рекомендует программа Мах-ОТ. Он уменьшил количество калорий и снизил их примерно на 150 калорий в день. Каждую неделю он проводил измерения и проверял , правильно ли он установил количество калорий. Если он начинал чувствовать что вроде как и не теряет жир достаточно быстро , он понижал дневную норму калорий еще на 150.

Мах-ОТ нюанс:

Более эффективно понижать уровень калорий чем увеличивать объем аэробных тренировок. Это важный момент , который мало кто учитывает. Если вы начинаете увеличивать время аэробных тренировок вы точно запустите механизм опустошения запасов мышечной ткани а не жировых клеток. Это будет весьма обидно наблюдать , как ваши мышцы усыхают , а жирок остается как бы в насмешку. Самый умный выбор это по-немного уменьшать дневную норму калорий . Так вы сможете сохранить мышечную массу и продолжать свою суровую диету.



По мере того как соревнования Стива приближались он начал получать великолепные результаты. Он не убавил ни в силе , ни в массе мышц при этом процент жира уменьшался. Он стал более поджарым оставаясь сильным большим парнем. Стив терял около фунта или полтора каждую неделю и все это был жир. Поэтому несмотря на то , что теперь он почти на 15 фунтов легче он продолжает выглядеть массивно.

Стив придерживается той программы питания до того как до соревнования остается всего 6 дней. Он не объявляет «углеводную голодовку». Он питается и тренируется ровно также как и раньше . Он также не перестает пить много воды и только слегка уменьшает ее количество за день до шоу.

Программа хорошо продумана , она прекрасно работает на практике и позволяет достаточно быстро делать тело поджарым. Образно говоря , Стив хорошо упакован мышцами перед соревнованием и их рельефность и прорисованность то что надо.

Я хотел показать вам два этих диаметрально противоположных подхода к сжиганию жира , чтобы вам было легче представить разницу между ними . В сжигании жира нет ничего сложного . Важнее избавиться от разного рода мусора в голове касательно того , что надо делать , чтобы убрать лишний жир. Смотрите , большинство людей совершенно не занято как надо правильно питаться , чтобы сжигать жир и продолжать наращивать мышцы. Теперь вы в курсе. Вы один из немногих , кто знает как именно это сделать.

Сжигание жира , небольшое резюме.

Не тренируйтесь в большом количестве повторений с более легкими весами . Так вы ничего кроме мышц не сожжете .

Продолжайте тренироваться тяжело в стиле Мах-ОТ. Ваша основная цель несмотря ни на что , строить мышцы . Только так это можно сделать.

Определите для себя дневную норму калорий и уменьшите их количество на 100 или 150 .

Используйте кардио тренировки 3 или 5 раз в неделю , причем за 8 или 12 часов до основной тренировки . Не ставьте кардио в расписании сразу после основной тренировки или до нее.

Упражнения на кардио тренировке должны быть очень интенсивными , вся тренировка должна продолжаться не более 30 минут . Итак высокая интенсивность , короткая тренировка . Это то что надо чтобы сжигать жир а не мышцы. Увеличьте время или снизьте интенсивность , начнете воровать энергию из мышц.

Принимайте вместе с пищей нормальное количество натрия и пейте больше чистой воды.

Постепенно , понемногу снижайте дневную норму калорий , продолжайте снижать от недели к неделе , если требуется.

Не объявляйте никакого углеводного голодания , без углеводов нет гликогена – источника энергии мышц. Так вы потеряете очень много мышц за короткое время если будете продолжать тренироваться . Загоните себя в прямом смысле этого слова.

Заключение.

Повторю снова, что в сжигании жира также как и в наращивании мышечной массы нет ничего сложного. Это NASA и вы не запускаете шатл на луну. Вопрос у вас в том , почему так много людей

не могут побороть лишний жир? Ответ – поток лапши , которая льется со страниц глянцевого журналов . Да, да все поступает из того же места, где вас учили «правильно» тренироваться, принимать «правильные» пищевые добавки . Эти же ребята решили научить вас сбрасывать жир. Хотя сами они умеют делать хорошо только одно , зарабатывать деньги.

Показательно , что только 10% людей осознают что они делают , когда садятся на диету . И это только в среде бодибилдеров. Сходите на любое местное соревнование по бодибилдингу и вы увидите , что победители выигрывают только благодаря лучшей мускулатуре. Сушатся то все.

На этой неделе я постарался расставить все точки на и в вопросе сжигания лишнего жира и как при этом продолжать набирать мышечную массу. Перечитайте эту часть несколько раз потом , чтобы лучше запомнить и понять . Думаю не составит труда составить логичную картину происходящего. Это никак-то вуду , и мы не пляшем с бубнов вокруг костра. Никаких рекламных трюков. Все очень эффективно , логично , научно обосновано и будет работать на любом.

И главное убедитесь , что вы поняли как делать сами кардио упражнения . Для многих что называется этот момент «в одно ухо влетело, в другое вылетело» . И здесь чаще всего люди делают ошибки , продолжая тренироваться годами совершенно контрпродуктивно.

И еще раз основные моменты кардио тренировок :

Правильно планируйте кардио тренировки

Делайте тренировки на высоком уровне интенсивности

Не делайте кардио тренировки длинными .

Каждая из этих переменных жизненно необходима и играет важную роль для того чтобы сжигать только жир , а не мышцы. Многие из вас заню тяжело тренируются час а потом сразу бегут к степперу и пашут на нем еще минут 45 . Это верный путь , чтобы прекратить мышечный рост совсем . Это как делать шаг вперед и потом 9/10 шага назад.

Продуманная программа Max-OT тренировок заставляет ваши мышцы расти только за счет одного эффекта , который стимулирует мышечный рост – высокая нагрузка. У вас в руках теперь все средства и знания , чтобы интегрировать кардио тренировки и тренинг в высокими нагрузками при этом исключив негативное влияние такого слияния на мышечный рост.

Тренируйтесь тяжело и до следующей субботы.

Paul Delia

Max-OT Training: Week 12



Мах-ОТ 6 месячная программа тренировок.

Составление 6-ти месячного «плана атаки» на мышцы.

12 неделя! Время пролетело очень быстро. Как вы думаете ? Знаете мне иногда кажется, что стоит на мгновение закрыть глаза и мир вокруг уже изменился. И данная программа еще одно подтверждение скоротечности времени и недооценки необходимости извлекать максимум из каждого прожитого дня , извлекать максимум из каждой тренировки , день за днем идти к цели. Время не будет вас ждать. Пропустили тренировку , все , упустили возможность нарастить мышцы. Вы помните я вам говорил, что потерянную тренировку невозможно наверстать. Вы можете вычеркнуть это время навсегда .

На этом последнем уроке мы с вами составим план действий на 6-ти месячный срок , который должен помочь вам упаковаться таким количеством мышц , на наращивание которых у вас бы ушло как минимум 2 года нормальных тренировок.

Мах-ОТ план тренировок будет разбит на 26 недель. За этот период Будет большое количество разных тренировочных программ , каждая со своим подходом к использованию техник и принципов Мах-ОТ. Я также добавил 6 циклов в этот план , которые призваны помочь вам с мотивацией.

Работа с отягощением это не только физические усилия в зале , но и большие психологические затраты . У вас обязательно должна быть мотивация к тому что вы делаете , без этого вы не получите высокой интенсивности тренировок , которая необходима , чтобы запустить механизмы роста. Вы не можете просто выполнить набор упражнений и идти домой , нужно стараться развивать связку «мозг - мышцы», только так можно рассчитывать на большие результаты.

Связку мозг-мышцы для многих очень тяжело понять , так как это нечто невещественное на первый взгляд . Но я считаю, что эта особенность делает отдельных атлетов выдающимися, а остальных откидывает далеко назад.

Я дам вам несколько советов по поводу того как развивать в себе эффективную связку мозг-мышцы постепенно продвигаясь по плану тренировок Мах-ОТ.



6 месяцев может показаться большим сроком , но поверьте мне это только так кажется. Вы глазом моргнуть не успеете. Вся программа на эти 6 месяцев разбита на несколько сегментов. Что позволит вам поддерживать мотивацию в течении всего времени, потому как вы будете видеть реальные результаты от каждого этапа. Когда вы знаете точное время тренировок и того , что вам предстоит на них делать вы сможете спокойно планировать свои действия и контролировать прогресс. Также эта определенность помогает вам лучше сконцентрироваться психологически.

Как я говорил раньше , строительство мышечной массы не хаотичный процесс. Вы должны все планировать на несколько месяцев вперед и выполнять этот план без нарушений и чем более эффективно вы будете работать в каждой из тренировок этого плана , тем выше будут ваши результаты.

План тренировок Мах-ОТ будет разбит на следующие составляющие :

6 месяцев

Это долгосрочный цикл программы. 6 месяцев тренировок в стиле Мах-ОТ, как вы уже догадываетесь, дадут вам феноменальные приросты.

Вам надо поставить для себя цель на эти 6 месяцев . Некоторые предпочитают ставить себе задачи и примерные даты их выполнения. Я всеми руками за то, чтобы ставить задачи, но не стоит в то е время позволять вашим желаниям красть результаты реального прогресса, убивать вашу мотивацию.

Поставьте задачу только у себя в голове , не надо ничего записывать . Это зажимает вас в узкие рамки. А цель в голове неопределенна до конца , оно плавает , видоизменяется в зависимости от результатов. Я предпочитаю ставить т.н. нереальные задачи , и использую визуальную картину этих задач для подпитки мотивации и интенсивности. Я пытаюсь из-за всех сил сделать нереальную задачу вполне выполнимой.

Когда вы преследуете слишком амбициозные цели , вы начинаете и вести себя подспудно в соответствии с этими высокими запросами , ваша мотивация выше , ваши ожидания выше, ваша интенсивность выше, вы больше выкладываетесь в зале. Люди , которые ставят примитивные задачи, как правило , и получают примитивные результаты.

2 месяца

2 месяца или около 8 недель Мах-ОТ , второй тренировочный цикл внутри первого. Средне стратегический, назовем его так. После эти 8 недель вы берете неделю отдыха , поэтому данное деление легко будет запомнить. Это ваша награда. Неделя отдыха создает отдельный т.н. восстановительный цикл ,необходимый для того чтобы получать максимум эффекта от Мах-ОТ тренировок.

Эта неделя отдыха посвящена не только восстановлению физических сил , но и психологической разгрузки , разгрузки нервной системы. У вас будет время подумать над предыдущими 2 месяцами интенсивных тренировок , провести ревизию того как вы работали , питались , делали упражнения , концентрировались.



1 месяц

Третий цикл тренировок Мах-ОТ. Каждый месяц вы меняете состав упражнений в тренировочном расписании (т.н. ротация тренировок по Мах-ОТ) . Я не говорю здесь о каких-то координатных изменениях в тренировках , просто вы заменяете некоторые упражнения или меняете их порядок на тренировке , переставляете дни тренировок на определенную группу мышц. Т.е. вы не меняете принципов и основ Мах-ОТ.

По прошествии 6 месяцев тренировочного плана Мах-ОТ вы успеете поменять состав тренировок 6 раз.

Я потратил многие годы на улучшение системы Мах-ОТ и обнаружил , что незначительные изменения в плане тренировок после каждых 4 ротаций (тренировочная ротация – это когда вывы сделали по одной тренировке на все группы мышц) снижают эффект стагнации в мышечном росте из-за привыкания. Хотя принципы Мах-ОТ исключают существования т.н. плато , многие другие тренировочные программы вас неизбежно к нему приведут . Но вам нужен только постоянный прогресс , никаких остановок.

1 неделя

Этот цикл можно назвать тактическим . За одну неделю заканчивается цикл тренировки на все группы мышц. В конце каждой недели следует регистрировать результаты . Но это еще не последний цикл.

1 день.

Каждый день вы должны контролировать физическое и психологическое состояние . Вам надо ежедневно оценивать диету , потребляемые пищевые добавки , тренировки.

Задавайте себе вопросы :

Все ли ваши действия в течении дня удовлетворяют требованиям максимизации роста? Если нет, то почему ?

Что вы можете поменять в ежедневном расписании , чтобы максимизировать результаты?

Хотя все это и называется «план тренировок» , все же существует ряд элементов , которые непосредственно не связаны с работой с железом. Ваш день состоит из десятков других важных вещей, поэтому так важно планировать каждый день , планировать и события связанные со спортом и другие повседневные дела. Такое расписание ключ к максимизации результатов. Да и просто добавит вам больше уверенности и концентрации.



Каждая тренировка.

Тут вы собственно и работаете над своим ростом. Цель выжать максимум из каждой тренировки. Помните , как только часы протикали, тренировка закончилась , все, ничего уже не исправить и не наверстать. Это не так, что вы делали непонятно что 10 минут а потом еще 10 минут добавили к тренировке , чтобы доделать какие-то упражнения. Возможность стимуляции роста упущена , поезд ушел . Поэтому так важно получать от тренировки по максимуму. У вас ограничено время , чуть запоздали и начнется переутомление и вся тренировка насмарку. Нет также такого понятия как нагнать тренировку в другой день. Это не работа , ни школа, вы не сможете сделать что-то в другой день, другого дня нет.

Вот вы пропустили тренировку , все , вы потеряли ее навсегда. То же касается тренировки где вы проболтались , проговорили с друзьями , с фланировали и не выложились полностью. Таких тренировок считайте не было. А вместе с этим не было и условий для роста. И питание вам не поможет.

Упражнения на мышечную группу.

Здесь мы разбиваем всю тренировку на упражнения, посвященные отдельным прорабатываемым группам мышц. Здесь вы должны контролировать эффективность работы на каждую группу мышц на данной тренировке . Такой контроль очень важен для эффективности тренировки в целом.

Каждое упражнение

Как видите мы разбиваем тренировку еще на более мелкие составляющие . Здесь вы должны сосредоточиться на технике выполнения каждого упражнения. Посмотрите , достаточно ли вы интенсивно отработали в каждом подходе ? Достаточно ли тяжелыми были рабочие веса ? Правильно ли вы размялись? Лезли ли вы из кожи вон чтобы выполнить последние повторения.

Каждый подход

Каждый подход надо не просто выполнить в правильной технике но и проконтролировать его эффективность , т.е. уровень интенсивности, психологической концентрации на упражнениях. Представить что именно вы будете делать при следующем подходе .

Каждое повторение

Абсолютно каждое повторении должно сопровождаться высокой нагрузкой , представляйте следующее повторение . На практике удачно исполненное первое повторение задает тон оставшимся.



Рисование в голове картинки того , где вы должны оказаться и что будете делать очень важно . Это фундамент планирования, вы должны представлять , что будете делать на следующий день, на следующей неделе , в следующем месяце.

Если вы тренируетесь как придется без четкого долгосрочного плана , то вряд ли вам стоит ожидать больших результатов. Мах-ОТ план тренировок на 6 месяцев и так очень скрупулезно продуман , каждая тренировка все эти 26 недель имеет свое предназначение и место. Поэтому у вас не должно возникать соблазна , что-то там поменять , подправить , где-то убрать . Стратегия и правильная нагрузка вот что приведет вас к цели.

Я настоятельно рекомендую отмечать свои результаты. Делайте фото . А потом выкладываете их в ряд одна за другой . Я уверен , что эти 26 недель очень сильно изменят ваш внешний вид , да и не только дисциплина и интенсивность заставят вас и думать иначе. Каждая тренировка , каждая неделя , месяц будут давать результаты. И никаких больше плато. Чем больше вы вникаете в суть принципов Мах-ОТ тем больше результатов вы будете получать.

Я также рекомендую вам перечитать весь курс , чтобы освежить в памяти основные принципы и то как они работают, и что более важно сопоставить все это с вашим теперешним опытом.

Ну что ж , приступим.

Недели 1- 4

Понедельник : ноги

Во всех таблицах не включены разминочные подходы.

Legs	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlift	2	6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	3	6 to 8
Seated Calf Raises	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Никто обычно по понедельникам приседы не делает , большинство предпочитает в этот день тренировать грудь . Но Мах-ОТ очень часто отличается от общепринятого . И эта тренировка хороший тому пример.

Вторник : грудь и предплечья

Chest	Sets	Reps *
Incline Barbell Bench Press	3	4 to 6
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Decline Barbell Bench Press	1	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	2	6 to 8
Dumbbell Wrist Curls	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Жим на наклонной скамье нужно выполнять при 20 или 25 градусах , не более. Многие задирают до 40 или 45 градусов . Это неправильно. Так вы больше будете только плечи нагружать.

Среда: Спина и Трапеция

Back	Sets	Reps *
Barbell Rows	2	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Pull-ups (add weight if needed)	2	4 to 6
Seated Cable Rows	1	4 to 6
Deadlifts (these are powerlifting style dead lifts)	2	4 to 6
Traps		
Barbell Shrugs	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

Barbell rows прежде всего прорабатывают толщину спины , но растяжка в нижней точке движения в этом упражнении также сильно влияет и на ширину спины.

Четверг : плечи и трицепс

Shoulders	Sets	Reps *
Seated Dumbbell Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top.)	3	4 to 6
Military Barbell Press (In front)	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Triceps		
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
Cable Push-downs	2	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

Широкие плечи сильно меняют ваш внешний вид. Это то что прежде всего бросается в глаза со стороны. Все жимы над головой являются лучшими упражнениями на строительство массы плечевого пояса. И убедитесь , что держите гриф так, что в нижней части движения предплечья располагаются перпендикулярно полу .

Пятница : Бицепс и пресс .

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Hammer Curls	2	4 to 6
Curl Bar Curls	1	4 to 6
Abs		
Leg Raises (with added weight)	2	12 to 15
Cable Rope Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Weighted Cable Crunches одно из наиболее эффективных упражнений на пресс . Оно дает большую нагрузку именно на пресс исключая стресс на поясницу.

Недели 5-8

Понедельник : Спина и Предплечья

Back	Sets	Reps *
Pull-ups (As many sets as it takes to do 50)	-	50
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Barbell Rows	2	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	2	6 to 8
Standing Dumbbell Wrist Curls	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Pull-ups and Pull-downs нужно всегда выполнять перед собой , никогда не делайт за голову. Вы так только нагружаете плечевой сустав и делаете упражнение менее эффективным за счет меньшей нагрузки.

Вторник : плечи и трапеция

Shoulders	Sets	Reps *
Military Barbell Press	3	4 to 6
Seated Dumbbell Press	1	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Traps		
Barbell Shrugs	3	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

В side laterals очень важно в верхней точке движения , чтобы локти были выше запястий .

Среда : ноги и икры

Legs	Sets	Reps *
Squats	4	4 to 6
Barbell Lunges	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	4 to 6
Calves		
Seated Calf Raises	2	4 to 6
45° Leg Press Calf Raises	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

Когда вы тренируете икры очень важно полностью растягиваться и сжимать мышцы в каждом повторении.

Четверг : грудь

Chest	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Incline Barbell Bench Press	2	4 to 6
Dips	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Жим от груди , штангу надо опускать на низ грудной клетки. А когда выталкиваете вес вверх нужно идти по траектории немного под углом назад.

Пятница : бицепс и трицепс

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	3	4 to 6
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Triceps		
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions	2	4 to 6
Cable Push-downs	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Неделя 9

Восстановительная неделя – никакого тренинга



- Немного отдохнуть почитать между циклами тренировок Мах-ОТ Очень важно для долгосрочного роста.

Эту неделю следует полностью посвятить пассивному отдыху. К этому времени вы уже достаточно пробили мышц и необходимо значительное время чтобы восстановиться и вырасти.

После этой недели восстановления и отдыха вы будете чувствовать себя заметно сильнее и что еще немаловажно мотивация повысится. Вы будете скучать по тренировкам . Поэтому эта неделя важна и для физического и для умственного восстановления.

Не вздумайте тренироваться на этой неделе и не только железом . Это важный цикл восстановления и его нельзя портить. Поэтому пусть все дут лесом , вы отдыхаете. Без этой недели вы скоро столкнетесь с плато.

И при этом вы должны продолжать хорошо питаться и не бойтесь немного заматереть за это время. Просто не переешьте и все. Используйте освободившееся время чтобы спланировать и проиграть в голове предстоящие 8 недель. Запишите ваши результаты еще раз посмотрите на стратегию тренировок , от нее зависят продуктивность и интенсивность тренинга.

Недели 10 – 13

Понедельник : плечи и трицепс

Shoulders	Sets	Reps *
Standing Front Dumbbell Raises	3	4 to 6
Military Barbell Press	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Triceps		
Cable Push-downs	3	4 to 6
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Когда делаете Tricep Press Downs смотрите , чтобы предплечья были где-то под 45 градусов относительно параллели к полу. Так вы будете полностью растягиваться и сможете увеличить нагрузку.

Вторник : Ноги и Икры

Legs	Sets	Reps *
Squats	4	4 to 6
Leg Presses	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	3	4 to 6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	3	6 to 8
Hack Squat Calf Raises	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Во время приседов доводите квадрицепсы только до параллельной полу линии . Если до этой линии , вы не получите достаточной нагрузки и результативность упражнения резко снизится.

Среда : Спина и Пресс

Back	Sets	Reps *
Lat Pull-Downs	3	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
Seated Cable Rows	2	4 to 6
Dumbbell Rows	1	4 to 6
Abs		
Leg Raises	2	10 to 12
Cable Rope Crunches	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Когда делаете Dumbbell Rows подтягивайте гриф к нижним ребрам . Так вы создадите большую нагрузку на латеральные и уберете стресс с плечевого сустава.

Четверг : Грудь и Трапеция

Chest	Sets	Reps *
Incline Dumbbell Bench Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top.)	3	4 to 6
Flat Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Decline Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Traps		
Barbell Shrugs	2	4 to 6
Dumbbell Shrugs	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

В упражнении Dumbbell Bench Press, когда опускаете вес поворачивайте запястья ладонями внутрь . И когда поднимаете наоборот поворачивайте ладони наружу , чтобы они смотрели наружу в верхней точке движения. С гантелями можно работать в большей амплитуде , лучше растягиваться . Да и следите за растяжкой в нижней части этого упражнения.

Пятница : Бицепс и пресс

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Hammer Curls	2	4 to 6
Curl Bar Curls	2	4 to 6
Abs		
Leg Raises (with added weight)	2	10 to 12
Cable Rope Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Curl Bar Curls создает большее напряжение на внешнюю часть бицепса из-за поворота запястий на з образном грифе.Так вы put more stress on the outer biceps due to the angle it places your wrists in. Так вы увеличите толщину бицепса.

Недели 14-17

Понедельник : бицепс , предплечья и пресс .

Biceps	Sets	Reps *
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Curl Bar Curls	1	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	3	4 to 6
Abs		
Crunches (Weighted)	2	10 to 12
Cable Rope Crunches	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Во время всех поднятий на бицепс следите за тем что вы полностью выпрямляете руки опуская вес.

Вторник : Плечи и икры

Shoulders	Sets	Reps *
Military Barbell Press	3	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Seated Bent-over Rear Lateral Raises	2	4 to 6
Calves		
Seated Calf Raises	3	6 to 8
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТнюанс :

Тренируя икры в начале тренировки , так вы добьетесь большей интенсивности хотя и снизите слегка интенсивность на другие упражнения в данной тренировке.

Среда : ноги

Legs	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Leg Curls	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Многие люди для разнообразия тренируют ноги с различной постановкой ног . Это не нужно делать , никакого эффекта от таких перестановок вы не получите , наоборот ненатурально поставленные ступни только снизят нагрузку. Стремитесь к натуральной биомеханике во всем.

Четверг : Спина и Трапеция

Back	Sets	Reps *
Seated Cable Rows	3	4 to 6
Barbell Rows	2	4 to 6
Lat Pull Downs	2	4 to 6
Traps		
Barbell Shrugs	3	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Шраги надо делать строго вверх и вниз . Не надо там крутить плечами , так вы рискуете получить серьезную травму.

Пятница : Грудь и пресс.

Chest	Sets	Reps *
Incline Barbell Bench Press	3	4 to 6
Flat Dumbbell Bench Press	3	4 to 6
Dips	1	4 to 6
Abs		
Leg Raises (weighted)	2	12 to 15
Cable Rope Crunches	2	8 to 10

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Weighted Dips восхитительное упражнение на развитие всех мышц груди . Делайте акцент на нисходящей части движения , траектория должна напоминать дугу , ровно четверть круга. Нельзя опускаться тупо вверх и вниз , так вы всю нагрузку перенесете с груди на трицепс.

Неделя 18

Неделя восстановления – никакого тренинга.



Вот еще 8 недель прошли и время отдохнуть. Мах-ОТ не только заботиться об оптимальной нагрузке необходимой для мышечного роста , интенсивности , но и экономично использует отведенное время за счет этого . Подходы короткие, тренировки короткие , большой срок на восстановление.

Каждый тренировочный цикл плавно перетекает в следующий . Такая ротация тренировок требует достаточного времени на восстановление. Вот для этого и нужна эта неделя. Отдыхайте , расслабляйтесь и планируйте следующие 8 недель.

Мах-ОТ циклическое восстановление.

Как я уже говорил раньше неделя восстановления после 8-ми недельного цикла тренировок Мах-ОТ также важна как и сам тренинг . Очень большой ошибкой было бы вычеркнуть эти 7 дней отдыха . Вашим мышцам необходимы эти 7 дней. Это часть долгосрочного восстановительного процесса без которого внушительного роста не будет, вы рискуете лишь получить перетренированность , падение интенсивности , травмы и т.д.

Помните, что вы не растете в зале , вы растете за время восстановления и неделя отдыха необходима для максимизации мышечного роста.

Недели 19 – 22

Понедельник : Спина и трапеция

Back	Sets	Reps *
Lat Pull Downs	2	4 to 6
"V"-Bar Pull-downs	2	4 to 6
"T"-Bar Rows	1	4 to 6
Deadlifts	2	4 to 6
Traps		
Dumbbell Shrugs	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

В упражнении Close Grip Pull Downs держите локти ближе к телу , не округляйте спину , и чуть подайте грудь вперед . И хорошо растягивайтесь в верхней точке движения.

Вторник : Грудь и икры .

Chest	Sets	Reps *
Flat Barbell Bench Press	3	4 to 6
Incline Dumbbell Bench Press	3	4 to 6
Dips	1	4 to 6
Calves		
Standing Machine Calf Raises	2	6 to 8
Seated Calf Raises	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

В упражнении Standing Calf Raises нужно держать бедра на одной линии с торсом , не надо подавать торс вперед или назад , так вы сильно уменьшите нагрузку на икроножные мышцы.

Среда : Бицепс и Трицепс

Biceps and Triceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Cable Push-downs	2	4 to 6
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Lying Tricep Extensions	2	4 to 6
Hammer Curls	2	4 to 6
Cable Push-downs Behind the Back	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Эта тренировка на руки несколько отличается от остальных , но при этом она не менее эффективна. Вы будете поочередно делать упражнения на бицепс и трицепс. Но это не суперсет , между подходами отдыхаете как обычно.

Мах-ОТ нюанс :

В упражнениях на подъем на бицепс никогда не пересекайте предплечьями вертикальную плоскость в верхней части движения. Тем самым вы снимете излишний стресс с мышц бицепса . Останавливайтесь прямо перед этой вертикальной плоскостью и продолжайте удерживать напряжение в мышцах.

Четверг : ноги и пресс

Legs	Sets	Reps *
Squats	4	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	4 to 6
Leg Curls	2	4 to 6
Abs		
Leg Raises (Weighted)	2	4 to 6
Incline Crunches (Weighted)	2	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

Для того чтобы извлечь максимум из Stiff Leg Dead Lifts на бицепс бедра , не выключайте колени в верхней точке движения. Также держите штангу широким хватом , чтобы увеличить растяжку.

Пятница : Плечи и предплечья

Shoulders	Sets	Reps *
Military Barbell Press	3	4 to 6
Seated Dumbbell Press	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	2	6 to 8
Standing Dumbbell Wrist Curls	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

Когда делаете Seated Dumbbell Press разверните ладони внутрь при опускании веса , так вы увеличите амплитуду движения. Это упражнение также спокойно можно делать и стоя

Недели 23 -26

Понедельник : Грудь и пресс

Chest	Sets	Reps *
Incline Dumbbell Bench Press	3	4 to 6
Flat Dumbbell Bench Press	2	4 to 6
Decline Barbell Bench Press	2	4 to 6
Abs		
Leg Raises	2	10 to 12
Cable Rope Crunches	2	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Max-OT нюанс :

Есть следующий способ как быстро правильно расположить гантели в Incline Dumbbell Bench Press , сначала положите их на бедра и затем перекайтесь назад как бы выталкивая гантели бедрами

на исходную позицию. К этому придется приноровиться , но потом вы с легкостью сможете работать в этом упражнении без чьей либо помощи.

Вторник : бицепс и предплечья

Biceps	Sets	Reps *
Straight Bar Curls	2	4 to 6
Alternating Dumbbell Curls	2	4 to 6
Cable Curls	1	4 to 6
Forearms		
Barbell Wrist Curls	3	10 to 12

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мак-ОТ нюанс :

При выполнении Alternate Dumbbell Curls сделайте так , чтобы ладони смотрели вперед при поднятии веса , но при этом ладони должны также смотреть вниз , когда опускаете вес.

Среда : Ноги и Икры

Legs	Sets	Reps *
Squats	3	4 to 6
Leg Press	2	4 to 6
Stiff Leg Deadlifts	2	4 to 6
Leg Curls	1	4 to 6
Calves		
45° Leg Press Calf Raises	2	6 to 8
Hack Squat Calf Raises	2	6 to 8
Seated Calf Raises	1	6 to 8

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мак-ОТ нюанс :

В 45 Degree Leg Press разводите колени в нижней точке движения , чтобы увеличить амплитуду а следовательно и растяжку . Также никогда не отбивайте бедрами о грудь желая создать инерцию . И последнее , не выключайте из работы колени в верхней точке . Останавливайте как раз перед тем как чувствуете , что сейчас колени выключатся.

Четверг: Плечи и трицепс

Shoulders	Sets	Reps *
Seated Dumbbell Press (Palms facing in at bottom of the movement and rotated forward at the top.)	3	4 to 6
Military Barbell Press	2	4 to 6
Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	4 to 6
Triceps		
Lying Tricep Extensions	3	4 to 6
Cable Push-downs	2	4 to 6
One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ Нюанс :

Есть одна техника которая особенно хорошо работает с Dumbbell Side Laterals, она немного напоминает суперсет . Когда вы закончили подход встаньте прямо и расправьте плечи , потом движениями локтей немного приподнимите гантели через стороны примерно на 45 градусов. И проделайте так до отказа.

Пятница : спина и трапеция

Back	Sets	Reps *
Pull-Ups (Weighted if necessary)	2	4 to 6
Seated Cable Rows	2	4 to 6
Lat Pull Downs	2	4 to 6
Barbell Rows	2	4 to 6
Traps		
Barbell Shrugs	3	4 to 6

* Remember, the weight you use should be light enough to do four reps, but heavy enough so you can't do more than 6 reps. Each set should be done to positive failure.

Мах-ОТ нюанс :

В Pull-ups Pull-downs держите гриф на 4 или 6 дюймов шире ширины плеч и не больше иначе это приведет к большому стрессу на плечевой сустав и снизит нагрузку на мышцы верха спины. И не берите гриф , согнутый по краям , за эти самые края . многие ошибочно думают , что эти сгибы сделаны специально для фиксации правильного положения. Нет, просто каму-то в голову пришло так сделать , дизайн ради дизайна только и всего.

Мах-ОТ тренировочная программа . Заключение.



Ну вот и все на этом . Теперь у вас есть 6-ти месячный план тренировок на увеличение массы и силы в стиле Мах-ОТ. Это очень эффективный и результативный план тренировок . Вы тратите в зале меньше времени и больше растете.

Поймите существуют сотни программ тренировок , и почти все они могут и дадут вам прирост в мышечной массе. Но есть только единственный путь сделать это наиболее быстро и оптимально , это путь Мах-ОТ. Если вы не тренируетесь по Мах-ОТ значит вы недополучаете тех объемов и силы которые могли бы иметь. Все очень просто.

Все из вас хотят нарастить впечатляющую мускулатуру и силу за короткое время. Я не знаю ни одного человека , кто бы тренировался и не хотел добиться желаемого побыстрее. Мах-ОТ это способ максимизировать мышечный рост. Он основан на физиологии и биомеханике человеческого тела и поэтому все процессы и движения учтены и соединены в концепцию , которая позволит вас расти быстрее настолько быстро насколько вы можете.

Я очень хотел бы , чтобы вы перечитали все программу и продолжали совершенствовать техники описанные в ней . Так вы сможете извлечь максимум из того что Мах-ОТ вам предлагает. Будет идти время и тренировки по Мах-ОТ станут вашей второй натурой , неотъемлемой частью жизни. Вы будете становиться сильнее упаковываться все большим количеством мышц . Но есть одна вещь , которую я не в состоянии гарантировать — это ваша мотивация , интенсивность и целеустремленность. Вы сами должны развить у себя эти качества . Чем больше вы на них концентрируетесь , тем больше вы извлекаете из Мах-ОТ.

Популярность этого метода распространяется с сумасшедшей скоростью по одной простой причине — он дает больше мышц и силы и делает это очень быстро. Вы начинаете добиваться результатов быстрее и с большей уверенностью в том что делаете. Все становится на свои места , до мелочей .

Спасибо всем из вас кто был со мной на протяжении всего этого времени. В ближайшее время мы внесем в программу некоторые улучшения и дополнения, добавим больше фото , добавим колонку вопросов и ответов на сайт где вы сможете задать любой вопрос который у вас возник за месяцы тренировок по этой программе. Я также буду продолжать выкладывать новые статьи и научные и посвященные вопросам техники , питания .

Другие тренировки в стиле Мах-ОТ

От Jeff Willet, IFBB Pro

2003 Team Universe Overall Champion



Уверен, что по завершению 6-ти месячного плана тренировок , вы в полной мере прочувствовали на себе всю мощь Мах-ОТ и уверен, что вам не терпится узнать больше.

Чтобы продолжать получать результаты от тренировок очень важно поддерживать высокую интенсивность и концентрацию . Чем больше интенсивность и лучше психологическая концентрация , тем больше ваша способность работать с большими нагрузками и следовательно строить больше мышечной массы.

Когда вам приходится тренироваться по одной и той же программе тренировок способность к концентрации и интенсивности теряется из-за отсутствия новизны поэтому будьте осторожны и следите , чтобы у вас не возникало ощущения , что вы просто выполняете упражнение дабы закончить тренировку. Без интенсивности максимального роста не будет. Поэтому в Мах-ОТ введен принцип периодизации тренировок , в первую очередь чтобы помочь вам поддерживать мотивацию и интенсивность , не превращать занятия в рутину.

На протяжении нескольких лет тренировок я составил целый список различных тренировок по Мах-ОТ , которым и следовал все это время , под присмотром Пола Делиа. Я также придерживаюсь 8-ми недельных циклов тренировок и потом после недели отдыха начинаю новый цикл с другим расписанием .

Вы для себя можете выбрать любое расписание из нижеприведенных .

Мах-ОТ Тренировка #1

Описание упражнений смотрите в конце книги

Понедельник – Грудь и трицепс

Грудь:

1. Flat Bench....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps
2. Cable Pushdowns....2 set 4-6 reps

Вторник - ноги

Ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Leg Press....2 sets 4-6 reps
3. Lunges....1 set 4-6 reps
4. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – Спина и бицепс

Спина:

1. Pull-ups....50 reps (How every many sets to complete)
2. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps
3. Pull-downs (To the front)....1 set 4-6 reps
4. Seated Cable Rows....1 set 4-6 reps
5. "V"-Bar Pull-downs....1 set 4-6 reps

Бицепс:

1. Straight Bar Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps

Четверг – плечи и трапеция

Плечи:

1. Seated Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Dumbbell Raises....3 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Dumbbell Raises....2 sets 4-6 reps

Трапеция:

1. Barbell Shrugs....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Пятница – пресс . икры и предплечья

Пресс:

1. Cable Crunches....2 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps
3. Weighted Crunches....2 sets 8-12 reps

Икры:

1. Standing Calf Raises (Off Smith Machine)....2 sets (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps (After weight acclimation)
2. Reverse Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье - отдых**Мах-ОТ Тренировка #2**

Описание упражнений в конце книги .

Понедельник – плечи и предплечья

Плечи:

1. Military Barbell Press (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Seated Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps (After weight acclimation)
2. Reverse Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Вторник – спина и трапеция

Спина :

1. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Pull-ups....3 sets (Each set to positive failure)
3. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps
4. Pull-downs (To the Front)....2 sets 4-6 reps

Трапеция :

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Среда – ноги и икры

Икры :

1. Standing Calf Raises (Off Smith Machine)....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

Ноги :

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Lunges....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps
4. Leg Press....2 sets 4-6 reps

Четверг – грудь и пресс

Пресс:

1. Cable Crunches....2 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps
3. Weighted Crunches....2 sets 8-12 reps

Грудь:

1. Incline Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Decline Barbell Press....2 sets 4-6 reps

Пятница – бицепс и трицепс

Бицепс :

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps

Трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Cable Push Downs....2 sets 4-6 reps
3. Dumbbell Kickbacks....1 set 4-6 reps

Суббота и воскресенье – отдых.

Мах-ОТ тренировка #3

детали упражнений даны в конце книги

Понедельник – спина и трапеция

Спина :

1. V-Bar Pull-downs....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps
3. Pull-downs (To the front)....2 sets 4-6 reps

Трапеция:

1. Barbell Shrugs....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Dumbbell Shrugs....2 sets 4-6 reps

Вторник – плечи и трицепс

Плечи :

1. Military Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Трицепс :

1. Cable Push-downs....2 sets 4-6 reps
2. Incline Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps

Среда – ноги и икры

Икры :

1. Calf Raises off Leg Press....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

Ноги :

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Stiff Leg Dead Lifts....3 sets 4-6 reps

Четверг - грудь

Грудь:

1. Flat Barbell Bench Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Decline Dumbbell Press....1 set 4-6 reps
4. Weighted dips....1 set 6-8 reps

Пятница – бицепс , предплечья и пресс

Пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

Бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Hammer Curls....2 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье - отдых

Мах-ОТ тренировка #4

Описание упражнений смотрите в приложении

Понедельник - плечи

Плечи:

1. Seated Dumbbell Shoulder Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....3 sets 3-6 reps
3. Rear Lateral Raises....1 set 4-6 reps

Вторник – бицепс , трапеция и пресс

Пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

Бицепс:

1. Standing Alternate Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps
3. Hammer Curls....1 set 4-6 reps

Трапеция:

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Среда - грудь

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Четверг – ноги и икры

Икры:

1. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Standing Calf Raises (Off Smith Machine)....2 sets 6-8 reps

Ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)*
2. Stiff Leg Deadlifts....3 sets 4-6 reps

***заметка:** Меняйте местами подходы на квадрицепсы и подходы дедлифты. Это не супер сет , как обычно отдыхайте между подходами.

Пятница – спина и трицепс

Спина:

1. Pull-ups....50 reps - However many sets it takes to complete (After warm-up with lat pull-downs)
2. V-Bar Pull-downs....2 sets 4-6 reps
3. Row Machine....2 sets 4-6 reps

Трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Kickbacks....1 set 4-6 reps

Суббота и воскресенье - отдых

Мах-ОТ тренировка #5

Описание дано в конце книги

Понедельник – бицепс и икры

Бицепс :

1. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Dumbbell Alternate Curls....2 sets 4-6 reps

Икры:

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

Вторник - плечи

Плечи:

1. Military Barbell Press (To the Front)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....1 set 4-6 reps

Среда – спина и трицепс

Спина:

1. Lat Pull-downs (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps
3. Cable Rows....2 sets 4-6 reps

Трицепс:

1. Cable Pushdowns....1 set 4-6 reps (After warm-up)
2. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps

Четверг – ноги и трапция**Ноги:**

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps
3. Lying leg Curls....2 sets 4-6 reps

**Трапедия
и низ
спины:**

1. Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Пятница – грудь, пресс и предплечья**Пресс:**

1. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Cable Crunches....2 sets 8-12 reps

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Barbell Press....3 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых**Мах-ОТ Тренировка #6****Понедельник – плечи и трапедия****Плечи:**

1. Military Barbell Press (To the Front)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 3-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 set 4-6 reps

Трапедия:

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps (After warm-up)

Вторник - ноги**Ноги :**

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – Спина и бицепс

Спина:

1. Pull-ups....50 reps - However many sets it takes to complete
2. Cable Rows....2 sets 4-6 reps
3. V-Bar Pull-downs....1 set 4-6 reps
4. Barbell Rows....1 set 4-6 reps

Бицепс:

1. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Alternate Dumbbell Curls....1 set 4-6 reps
3. Hammer Curls....1 set 4-6 reps

Четверг – грудь и трицепс

Грудь:

1. Incline Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Decline Barbell Press....2 sets 4-6 reps

Трицепс:

1. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps

Пятница – икры , пресс и предплечья

Икры:

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....3 sets 6-8 reps
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

Пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #7

Техника выполнения упражнений описана в конце книги

Понедельник - трапеция и спина

Трапеция:

1. Deadlifts....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Shrugs....1 set 4-6 reps

Спина:

1. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. V-Bar Pull-downs....2 sets 4-6 reps
3. Pull-ups....3 sets - Each to positive failure

Вторник –икры и грудь

Икры:

1. Standing Calf Machine....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calves...2 sets 6-8 reps

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Barbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Incline Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps

Среда – пресс и плечи

пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After warm-up)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 6-8 reps

Плечи:

1. Seated Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Четверг – бицепс и трицепс

Бицепс и трицепс :

1. Standing Alternate Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps* (After warm-up)
2. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
3. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps
4. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps
5. Hammer Curls....1 set 4-6 reps
6. Dumbbell Kickbacks....1 set 4-6 reps

*заметка:

Я меняю упражнения на бицепс с упражнениями на трицепс после каждых 2 повторений на каждое . Между подходами надо отдыхать как всегда , это не супер сет, также я меняю упражнения которые идут сразу после разминки соответственно.

Пятница – ноги и предплечья

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps (After weight acclimation)
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Ноги :

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

3. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps

Суббота и воскресенье - отдых

Мах-ОТ тренировка #8

Понедельник – плечи

Плечи:

1. Military Barbell Press (To the Front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 set 4-6 reps

Вторник – ноги и икры

Икры :

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Calf Machine....2 sets 4-6 reps

Ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Leg Press....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – прессб бицепс и предплечья

пресс:

1. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Cable Crunches....2 sets 8-12 reps
3. Swiss Ball Leg Raises....1 set 15-20 reps
4. Swiss Ball Crunches....1 set 15-20 reps

бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Hammer Curls....2 sets 4-6 reps

предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....1 set 6-8 reps

Четверг – грудь и трицепс

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Flat Dumbbell Press....1 set 4-6 reps

Трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps

Пятница – спина и трапеция

Бицепс:

1. Pull-downs (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps
3. "V"-bar Pull Downs....2 sets 4-6 reps

Трапеция:

1. Barbell Shrugs....3 sets (After weight acclimation)

Суббота и воскресенье – отдых.

Мах-ОТ тренировка #9

Понедельник – спина

Спина :

1. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps
3. V-Bar Pull-downs....2 sets 4-6 reps
4. Pull-ups....2 sets to failure

Вторник – плечи и трапеция

Плечи:

1. Seated Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Трапеция:

1. Upright Rows....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps

Четверг – пресс , икры и грудь

Пресс:

1. Cable Crunches....2 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps
3. Swiss Ball Crunches....1 set 12-15 reps
4. Swiss Ball Leg Raises....1 set 12-15 reps

Икры:

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Machine....2 sets 6-8 reps

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Press....3 sets 4-6 reps

Четверг – ноги

Ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Leg Press....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Пятница – бицепс , трицепс и предплечья**Бицепс и трицепс:**

1. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps* (After warm-up)
2. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps (After Warm-up)
3. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps
4. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

***заметка :** Я чередую упражнения на бицепс и трицепс в каждой паре , сначала делую по два подхода на первую пару потом перехожу к следующей паре упражнений . Это не супер сеты в упражнениях в паре надо делать отдых как обычно.

Суббота и воскресенье – отдых**Мах-ОТ тренировка #10****Понедельник – плечи****Плечи :**

1. Military Barbell Press (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....1 set 4-6 reps

Вторник – ноги и икры**Икры :**

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Machine....2 sets 6-8 reps

Ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Leg Press....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – грудь и трицепс**Грудь:**

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Barbell Bench Press....2 sets 4-6 reps

3. Incline Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps

Трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps

Четверг – бицепс , предплечья и пресс

Пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....3 sets 8-12 reps

Бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Curls....3 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Пятница – спина и трапеция

Спина и трапеция:

1. Lat Pull-downs (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. V-Bar Pull-downs....2 sets 4-6 reps
3. Deadlifts....3 sets 4-6 reps
4. Barbell Shrugs....2 sets 4-6 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #11

Понедельник – спина

Спина :

1. Lat Pull-downs (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Deadlifts....3 sets 4-6 reps
3. Seated Cable Rows....2 sets 4-6 reps

Вторник – плечи и пресс

пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

Плечи:

1. Military Press (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

3. Rear Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Среда – ноги

Ноги:

1. Squats....4 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Четверг – грудь и икры

Икры :

1. Calf Raises on Leg Press....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

Грудь:

1. Incline Barbell Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Dumbbell Bench Press....3 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Пятница – бицепс , трицепс , предплечья и пресс Friday - Biceps, Triceps, Forearms & Abs (Swiss Ball)

пресс:

1. Swiss Ball Crunches....3 sets 15-20 reps
2. Swiss Ball Leg Raises....3 sets 15-20 reps

Бицепс и

трицепс :

1. Barbell curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)*
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps After warm-up)
3. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps
4. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps

предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

***заметка :** Я чередую подходы на бицепс и трицепс в каждой паре и соответственно чередую подходы и в разминке . Но это не супер сет, поэтому время отдыха между подходами обычное

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #12

Понедельник – пресс и плечи

пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

плечи:

1. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Military Press (To the front)...2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....2 set 4-6 reps

Вторник – ноги**ноги:**

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – грудь и трицепс**Грудь:**

1. Flat Barbell Bench Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Bench Press....3 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Трицепс:

1. Incline Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps
3. Cable Push-downs....1 set 4-6 reps

Четверг – спина , трапеция и пресс (Swiss Ball)**пресс:**

1. Swiss Ball Crunches....3 sets 15-20 reps
2. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps

спина:

1. Pull-ups....3 sets, each to failure (After warm-up on lat pull-downs)
2. Cable Rows....2 sets 4-6 reps
3. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps

трапеция:

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps

Пятница – икры , бицепс и предплечья**икры:**

1. Calf Raises on Leg Press....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #13

Понедельник – спина и трапеция

Спина :

1. Deadlifts....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps
3. Cable Rows....2 sets 4-6 reps
4. Pull-ups....2 sets, each to failure

Вторник – пресс, икры и плечи

Пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

икры:

1. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Calf Raises on Leg Press....2 sets 6-8 reps
3. Standing Calf Raises....1 set 6-8 reps

плечи:

1. Military Press (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
3. Rear Lateral Raises....2 sets 4-6 reps

Среда – ноги

Ноги:

1. Squats....4 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps
3. Barbell Lunges....2 sets 4-6 reps

Четверг – грудь

грудь:

1. Flat Barbell Bench Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Barbell Bench Press....3 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Пятница – трицепс , бицепс , предплечья и пресс (Swiss Ball)

пресс:

1. Swiss Ball Crunches....3 sets 15-20 reps
2. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps

трицепс:

1. Lying Tricep Extensions....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Cable Pushdowns Behind the Back....2 sets 4-6 reps
3. Dumbbell Incline Tricep Extensions....1 set 4-6 reps

бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Curl Bar Curls....2 sets 4-6 reps

предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #14

Понедельник – пресс и плечи

пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

плечи:

1. Military Barbell Press (To the front)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....1 set 4-6 reps

Вторник – ноги и икры

Икры:

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Machine....2 sets 6-8 reps

Ноги :

1. Squats....5 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – грудь

Грудь :

1. Incline Barbell Bench Press....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Barbell Bench Press....2 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....2 sets 4-6 reps

Четверг – спина , трапеция и пресс (Swiss Ball)

пресс:

1. Swiss Ball Crunches....3 sets 15-20 reps
2. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps

спина:

1. Weighted Pull-ups....2 sets 4-6 reps (After warm-up on Lat Pull-downs)
2. Pull-downs....2 sets 4-6 reps
3. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps

трапеция:

1. Barbell Shrugs....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Пятница – бицепс , трицепс и предплечья**Бицепс и трицепс:**

1. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)*
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
3. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps
4. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps
5. Curl Bar Curls....1 set 4-6 reps
6. Cable Pushdowns....1 set 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

*заметка:	Я чередую подходы на бицепс и трицепс в каждой паре и соответственно чередую подходы и в разминке . Но это не супер сет, поэтому время отдыха между подходами обычное
------------------	---

Суббота и воскресенье – отдых**Мах-ОТ тренировка #15****Понедельник – спина , трапеция и пресс (Swiss Ball)****пресс:**

1. Swiss Ball Crunches....3 sets 15-20 reps
2. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps

спина:

1. Deadlifts (Every-Other-Week)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Weighted Pull-ups....2 sets 4-6 reps
3. Pull-downs....2 sets 4-6 reps
4. Barbell Rows....2 sets 4-6 reps

трапеция:

1. Barbell Shrugs....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Вторник – грудь

грудь:

1. Incline Barbell Bench Press....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Barbell Bench Press....2 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....2 sets 4-6 reps

Среда – ноги и икры**икры:**

1. Calf Raises on Leg Press (1 foot at a time)....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Machine....2 sets 6-8 reps

ноги:

1. Squats....5 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Четверг – бицепс , трицепс и предплечья**Бицепс и трицепс :**

1. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)*
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
3. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps
4. Cable Pushdowns....2 sets 4-6 reps*
5. Curl Bar Curls....1 set 4-6 reps
6. Cable Pushdowns....1 set 4-6 reps

предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

***заметка:** Я чередую подходы на бицепс и трицепс в каждой паре и соответственно чередую подходы и в разминке . Но это не супер сет, поэтому время отдыха между подходами обычное

Пятница – пресс и плечи**пресс:**

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Weighted Leg Raises....2 sets 8-12 reps

плечи:

1. Military Barbell Press (To the front)....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....1 set 4-6 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #17

Понедельник – плечи и трапеция

Плечи:

1. Standing Barbell Shoulder Press (To the front)....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Dumbbell Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Dumbbell Raises....2 sets 4-6 reps

Трапеция:

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps (After weight acclimation)

Вторник – икры и ноги

икры:

1. Calf Raises on Leg Press (one foot at a time)....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Front Squats2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – пресс и спина

пресс:

1. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps
2. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
3. Swiss Ball Crunches....2 sets 15-20 reps

спина:

1. Cable Rows....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Lat Pull-downs2 sets 4-6 reps
3. Row Machine....2 sets 4-6 reps
4. Pull-ups....2 sets to positive failure

Четверг – грудь и трицепс

Chest:

1. Incline Bench Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Flat Bench Press....3 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

Triceps:

1. Incline Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Lying Tricep Extensions....1 set 4-6 reps
3. Cable Pushdowns....1 set 4-6 reps

Пятница – бицепс и предплечья

бицепс:

1. Barbell Curls....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Alternate Curls....2 sets 4-6 reps
3. Hammer Curls....2 sets 4-6 reps

предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Мах-ОТ тренировка #18

Понедельник – пресс и плечи

пресс:

1. Cable Crunches....3 sets 8-12 reps (After weight acclimation)
2. Swiss Ball Crunches....2 sets 15-20 reps
3. Swiss Ball Leg Raises....2 sets 15-20 reps

плечи:

1. Seated Dumbbell Press....2 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Standing Military Press (To the front)...2 sets 4-6 reps
3. Side Lateral Raises....2 sets 4-6 reps
4. Rear Lateral Raises....2 set 4-6 reps

Вторник – ноги

ноги:

1. Squats....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Front Squats2 sets 4-6 reps
3. Stiff Leg Deadlifts....2 sets 4-6 reps

Среда – грудь и трицепс

грудь:

1. Flat Barbell Bench Press....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Incline Dumbbell Bench Press....3 sets 4-6 reps
3. Weighted Dips....1 set 4-6 reps

трицепс:

1. Incline Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps (After weight acclimation)
2. Lying Tricep Extensions....2 sets 4-6 reps

Четверг – спина и трапеция

спина:

1. Barbell Rows....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Cable Rows....2 sets 4-6 reps

3. Weighted Pull-ups....2 sets 4-6 reps

трапеция:

1. Barbell Shrugs....3 sets 4-6 reps

Пятница – икры , бицепс и предплечья

икры:

1. Calf Raises on Leg Press....3 sets 6-8 reps (After warm-up)
2. Seated Calf Raises....2 sets 6-8 reps

бицепс:

1. Barbell Curls....3 sets 4-6 reps (After warm-up)
2. Dumbbell Curls....2 sets 4-6 reps

Предплечья:

1. Barbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps
2. Standing Dumbbell Wrist Curls....2 sets 6-8 reps

Суббота и воскресенье – отдых

Пол делиа

Обновление для кардио тренировок .

В прошлом году я начал экспериментировать с новым подходом к кардио тренировкам , которые я теперь называю Max-OT Cardio. Это совершенно новый метод аэробной тренировки , и он очень жестокий, но и столь же эффективный. И эффективен он не в том что только сжигает жир , но в том, что не имеет побочных эффектов на мышечный рост .

Max-OT Cardio феноменально эффективная система для сжигания лишнего жира и, в отличии от обычной кардио тренировки , эта может даже вызвать анаболический эффект на растущие мышцы. Кардио тренировка которая не просто сжигает жир , но и строит мышцы. Вы можете себе представить аэробную нагрузку , которая помогает наращивать мышцы!

На протяжении многих лет я гордился тем , что мог заглядывать в будущее . Я всегда спрашивал себя «почему» и в попытках ответить на этот вопрос пришел к таким вещам, которые были неизвестны до сих пор ни в одном тренировочном методе. Так я смог помочь тысячам атлетов строить их мышцы совершенно иным способом с ошеломляющими результатами. И за последний год , обдумывая вновь систему кардио тренировок я пришел к новым методикам развития сердечнососудистой системы , методикам позволяющим сжигать жир и не запускать типичный катоболический механизм в мышечной ткани. И позвольте признаться, результаты этой научной работы были невероятными.

И Скип Ла Кур и Джефф Виллет используют Max-OT Cardio и добиваются невероятных результатов. Посмотрите в какой форме Скип сейчас . Он легко выиграл 2002 Team Universe Championship.

Я хотел бы чтобы с этого момента вы забыли об обычных кардио тренировках . Забудьте все что вы изучали по поводу кардио тренинга. Приготовьтесь к новому опыту, который не только выведет ваш метаболизм на новый уровень , но и позволит ему просуществовать дольше поддерживая жиросжигающий эффект .

Что такое Max-OT Cardio ?

Max-OT Cardio можно описать как ультра интенсивную кардио тренировку продолжительностью не более 16 минут и постепенно увеличивающуюся по интенсивности от тренировки к тренировке. Вот что вы должны обязательно понять, что каждая следующая кардио тренировка должна быть более интенсивной, чем предыдущая . Другими словами вы должны тратить больше энергии (сжигать больше калорий) каждые последующие 16 минут Max-OT Cardio.

Введение.

Больше никаких привычных кардио тренировок , забудьте. Вы на новой ступени . Вы входите в мир более пробивнутых современных методов. В мир с которым мало кто из атлетов знаком. После нескольких недель по Max-OT Cardio, вы никогда, обещаю , не вернетесь больше к обычным кардио тренировкам. Они будут вам казаться детским садом и лишней тратой времени. Вы поймете как неэффективны были те подходы. И что самое важное , ваш метаболизм будет напоминать Колорадские пожары.



Max-OT Cardio основан на интенсивности, в ней вся соль . Из-за ультра-интенсивности , выбор упражнений очень ограничен. Основное упражнение , которое подходит под эти строгие рамки – это Recumbent Bike. Поясню почему . во-первых это упражнение не требует специальных навыков : вам не надо держать баланс, бояться оступиться или упасть. Это очень важно. Велотренажер

дает возможность сосредоточиться только на интенсивности. Все остальные кардио упражнения требуют от вас либо держать баланс , либо иметь опыт , что приводит к уменьшению интенсивности. Max-OT Cardio не терпит компромиссов.

Велотренажер имеет несколько настроек и для Max-OT Cardio очень важно понять как правильно настроить отрегулировать ваш велотренажер.

Время : это самое простое. Устанавливаете на 16 минут . Нет таймера , ставите на часах.

Программа :

Большинство велотренажеров этого типа продаются с простым компьютером , вы можете устанавливать различное сопротивление на протяжении всего времени тренировки. Это самый важный момент . Давайте назовем эту опцию интервалами. Т.е. ваша задача установить равные интервалы так , чтобы сопротивление тренажера постепенно снижалось.

Эти интервалы очень важны для интенсивности. Вы сможете благодаря им генерировать большую интенсивность чем обычно . а поэтому и затраты энергии будут расти. Тут также момент психологический. Я о нем расскажу в других статьях.

Уровни сопротивления : Эта опция увеличивает или уменьшает сопротивление на педали . Больше значение, больше сопротивление педалей. Чем больше сопротивление , тем больше дистанция для равных оборотов в минуту и больше интенсивность.

Все попорядку

Итак все попорядку. Вам надо определить уровень базовой интенсивности. Это просто. Вы делаете 16 минутную поездку чуть с большей интенсивностью чем обычно. После этого , вам надо записать данные – сколько калорий вы сожгли и дистанция пройденная (это показывает монитор) . Вот почему эти тренижары так подходят под Max-OT Cardio.

Вы думаю понимаете, что это всего лишь приблизительные цифры , особенно калории ни о чем не говорят. Мы их будем использовать просто как точку отчета. Как помните , каждая последующая тренировка должна быть более интенсивной чем предыдущая. Другими словами, вы должны будете преодалевать большую дистанцию и получать соответственно большие значения по калориям на мониторе .

You need to understand that these are just estimates, but that doesn't matter. They are used for references to guide you to "always increasing intensity levels." Remember, each cardio session should be higher in intensity than the one before. In other words, you should travel further distances and record higher calorie readouts with each new Max-OT Cardio workout on the Recumbent Bike.

Я создал формулы , которые помогут найти уровни интенсивности для каждой тренировки. Также эти формулы дают более реальные цифры по потерянным калориям , те что вы получаете на мониторе к реальности отношения почти не имеют. Я заложил их в Excel и представлю в следующий раз. С данной таблицей вам будет очень удобно контролировать и отслеживать тренировки по Max-OT Cardio.

И так , когда вы закончили первую тренировку по Max-OT Cardio, и получили основную цифру – дистанцию , которую надо побить в следующий раз. В Max-OT один из основных принципов – всегда пытаться побить свой предыдущий результат в интенсивности , так вы увеличиваете

влиять на адаптацию мышечных волокон. Мах-ОТ кардио вы также , образно говоря, увеличиваете мощь метаболизма все больше и больше от тренировки к тренировке.

Побить результат по предыдущей дистанции обязательное условие. Я подчеркиваю важность этого момента в тренировке . . Вы должны постоянно увеличивать интенсивность подстегивая метаболизм. Такой подход также изменяет и саму манеру аэробных тренировок , вам теперь нельзя просто убивать время крутя педали и т.п. Вы теперь работаете на увеличение метаболизма , теперь вы ясно понимаете что и зачем делаете.

Почему только 16 минут ?

На это есть несколько причин , каждая из которых исходит из необходимости увеличивать постепенно интенсивность кардио тренировок дабы повысить метаболизм. 16 минут оптимальный отрезок времени , который позволит вам лучшим образом сосредоточить усилия и тем самым максимизировать интенсивность отказавшись от умеренного темпа. Очень важно в этой тренировке Мах-ОТ забыть об обычном темпе аэробных тренировок . Когда вы работаете в умеренном темпе , то заставляете организм более сохранять энергию, чем максимально ее расходовать. Тот же пример с хищником, помните. Вам надо быстро и на пределе возможностей за наименьшее время поймать свою добычу, цель. Если вы делаете это больше 16 минут , она уйдет, работа в среднем темпе превратится в прогулку , которая может продолжаться очень долго без видимого результата для сжигания жира.

На психологическом уровне 16 минут также весьма известный порог для нейрофизиологических процессов , превышение которого снижает вашу концентрацию а следовательно и интенсивность . Психологическая составляющая кардио тренировок имеет большое значение и практически никогда не объясняется и не находит применения. Интенсивность – это связка мозга и мышц, вы не состоите из одного мяса и костей , не забывайте об этом. Мозг сильно влияет на любую работу.

И последнее , 16 минутная тренировка с максимальной интенсивностью повышает метаболизм не успевая вторгнуться на территорию мышечной ткани и истощать ее энергетические резервы.

Как заставить Мах-ОТ работать именно на вас.

Настало время раскрутить маховик вашего метаболизма при этом потратить на это минимум времени. Меньше времени , больше усилий равны большим результатам. Большие результаты за наименьшее время , как говорил Тед Нагента , «вам это понравится !»

Итак резюмируем .

Мах-ОТ Cardio ограничена 16 –тью минутами

Мах-ОТ Cardio выполняется на лежащем велотренажере или любым другим способом , который не заставляет вас держать баланс , бояться оступиться или требует навыка . Так вы не сможете работать с полной интенсивностью поставим мысленный блок для безопасности : чтобы не упасть, подскользнуться , споткнуться , ударится Такие упражнения и приспособления не подходят для Мах-ОТ Cardio

Мах-ОТ Cardio выполняется интервалами. Т.е. вы постепенно уменьшаете сопротивление на протяжении всех этих 16-ти минут . Это также способ увеличить интенсивность.

Каждая последующая тренировка Мах-ОТ Cardio должна быть более интенсивной чем предыдущая. Скажем на тренажере вы должны проходить большую дистанцию за то же время. Технически это измеряется в ваттах.

Интенсивность – это краеугольный камень системы , в Мах-ОТ Cardio все измеряется

интенсивность.

Intensity! Max-OT Cardio is always performed using maximum intensity and effort. Ноги должны вспотеть от такой нагрузки.

Нравится вам или нет , но вы должны уйти в кардио упражнения с головой . Так как вам предстоит постоянно акклиматизироваться к новой интенсивности , без психологической концентрации это сделать невозможно. Только связка мозг-мышцы даст вам максимум результатов от этой невероятной кардио тренировки.

Первая кардио тренировка должна дать базовый уровень интенсивности и вы обязаны выполнить ее на 5 или 10% интенсивнее чем обычно делали до этого . Эта тренировка даст начальную дистанцию , которую вам предстоит побороть на следующей тренировке. Третья тренировка по Max-OT Cardio должна быть еще более интенсивной чем вторая и так далее.

По истечению примерно 2 или 3 недель постоянного увеличения интенсивности , вы достигните верхнего порога того , что позволяет Max-OT Cardio. Здесь следует остановиться. К этому времени вы сильно увеличите уровень метаболизма и жиросжигающий эффект будет продолжаться намного дольше чем после обычных кардио тренировок.

Механизм влияния кардио тренировок на метаболизм жировых клеток.

Многие совершенно не правильно себе представляют процесс расхода энергии во время кардио упражнений. И почти никто понятия не имеет , что происходит после кардио тренировок. Во время того как вы крутите педали или делаете что-то еще , первый источник энергии , который начинает использовать организм – это гликоген . При этом тело почти не трогает жировые клетки во время этих кардио тренировок. И даже если вы ничего не ели уже несколько часов , ваше тело все равно продолжает использовать гликоген как основной источник энергии . Вам следует выбросить из головы концепцию того, что когда вы делаете кардио упражнения то сжигаете жир . Этого просто не происходит, вот так.

Но польза от кардио заключается в том , что они меняют ваш метаболизм в состоянии покоя. Метаболизм в состоянии покоя определяет то , сколько энергии вы тратите , когда почти ничего не делаете, отдыхаете. Кардио тренинг и особенно Max-OT Cardio имеют огромное влияние на уровень метаболизма в состоянии покоя.

Когда вы увеличиваете уровень метаболизма , вы увеличиваете способности тела сжигать именно жировые клетки – вы делаете весь механизм более эффективным. Max-OT Cardio модернизация печи в которой вы 24 часа в день сжигаете энергию. Проблема обычных аэробных тренировок , большой продолжительности и низкой интенсивности в том, что они обладают минимальным воздействием на увеличение общего уровня метаболизма. Наоборот такие тренировки из-за длительного времени и низкой интенсивности будут лишь истощать запасы гликогена в мышцах. Когда это происходит вы образно говоря , топите свою печку метаболизма вашими же мышцами. А долгие постоянные аэробные нагрузки вообще разрушат ваши мышцы, загонят вас в прямом смысле.

Хорошим примером из реальной жизни , демонстрирующем разницу Max-OT Cardio и обычных длинных кардио тренировок , является сравнение бегунов на дальние дистанции и спринтеров. Спринтеры очень подтянутые и при этом маскулистые, а бегуны на дальние дистанции тощие дрыщи как один и при этом даже те мышцы что у них есть не прорисованы из-за более высокого процента жира как у спринтеров. Эволюция сделала всех хищников спринтерами. Более того спринтерский подход к аэробным нагрузкам сохранит вам сердце и сделает жизнь более продолжительной.

Спринтеры тренируются очень похожим на Max-OT Cardio методом – очень короткие дистанции с взрывной силой и высокой интенсивностью. Тогда как бегуны на дальние дистанции тренируются по принципу обычных кардио – т.е. монотонные движения в умеренном ритме с низкой

интенсивностью и по несколько часов иногда. Ни один хищник в природе так не поступает. Это насилие над природой. Мах-ОТ использует натуральную биомеханику, натуральные процессы физиологического роста и натуральные пути сжигания жира.

Предупрежден – значит вооружен.

Теперь у вас есть полная информация, вы знаете основной принцип Мах-ОТ Cardio. Вы вооружены наиболее мощным оружием против лишнего жира, по сравнению с которым обычные кардио тренировки обычная рогатина. И теперь только вам решать, применять эти принципы или продолжать пускать в расход мышечный гликоген.

Тренируйтесь с умом

Успех любой стратегии тренировок зависит от мудрого выбора упражнений и техники их исполнения. Этот момент отделяет профессионалов с огромными мышцами от людей немногим больших обычного телосложения, но тратящих часы в зале. Все зависит не только от того сколько повторений и подходов вы поставите в расписании, а от того как вы будете делать конкретные упражнения.

Т.е., чтобы извлечь из отведенного времени максимум результатов, очень важно научиться извлекать максимум из каждого упражнения. Мы говорим о форме, амплитуде движения, хвате, расположении грифа и о всем остальном касающемся техники.

Мы тщательно проанализировали биомеханику каждого упражнения и предлагаем вам посмотреть по-новому на технику самых распространенных и эффективных движений с отягощением. Везде есть фото, иллюстрирующие правильное положение. Надеюсь вы найдете ответы на все вопросы касательно упражнений на те или иные группы мышц, что непременно скажется на вашем мышечном росте и предотвращении травм, растяжений и болей в суставах.

Чем лучше техника, тем лучше результаты.

Правильная техника неотъемлемая часть успеха в бодибилдинге. Она позволит вам не только плучить большие мышцы, но и зайти далеко, избежав травм. Когда вы знаете какое упражнение и что делает, вы можете больше сосредоточиться на интенсивности, а не думать «правильно ли я сейчас держу штангу», «а может повернуться так или поставить ноги так». Вы теперь будете знать к чему приведет то или иное движение. Сомнения резко снижают психологическую интенсивность. Вам нужно будет просто пойти и сделать.

Все что вам нужно знать.

Есть сотни книг по тому как выполнять упражнения, но все они написаны под копирку, картинки только разные. Если вы одну из них прочитали, считайте что прочитали все. Мы дадим вам совершенно новый, современный и глубокий взгляд на технику наиболее эффективных упражнений на массу и силу. Мы даже собираемся разобрать упражнения которые не идеальны и распишем вам почему они являются тратой времени.

Мы долгие годы сотрудничали, я, Пол Делиа и Джеф Виллет, прошли все ошибки и методы постановки техники. Хотя на этот раз описание идет по группам мышц и не параллельно тренировкам, мы всегда рады ответить на вопросы как применять упражнения в той или иной тренировочной программе.

Из списка удалены упражнения рассмотренные автором как неэффективные ради экономии времени перевода.

Тренировка пресс

Красивый ? прочерченный пресс – это мечта многих, даже тех, кто не собирается наращивать мышцы. И правильный подход к тренировке пресс имеет большое значение на результаты , которые вы можете получить.

Большие мышцы живота – это не только привлекает внимание, но и важно для здоровья и тренировок вообще. Пресс стабилизирует верхнюю часть тела во время работы с железом и участвует практически в любых движениях которые вы совершает, лежа, сидя, стоя

Также сильные мышцы живота помогают натренировать сильную поясницу , что будет большой защитой от 80% травм.

Верхний пресс	Нижний пресс	Середина пресс и упражнения на весь пресс
<ul style="list-style-type: none">Twisting Crunches	<ul style="list-style-type: none">Leg Raises	<ul style="list-style-type: none">Crunches
<ul style="list-style-type: none">Machine Crunches	<ul style="list-style-type: none">Hanging Leg Raises	<ul style="list-style-type: none">Cable Rope Crunches
	<ul style="list-style-type: none">Reverse Crunches	<ul style="list-style-type: none">Twists
	<ul style="list-style-type: none">Seated Leg Tucks	<ul style="list-style-type: none">Incline Crunches

Twisting Crunches

Кранчи со скручиванием

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – косые мышцы живота и верхние брюшные
Второстепенные нижние мышцы пресса.

Требуемое оборудование :

Прямая скамья

Техника выполнения:

Ложитесь на пол , руки положите сзади на шею , а ноги на скамью . Выдохните и скрутите верх тела по направлению к скамье , одновременно поворачивая локоть к разноименному колену . Низ спины при этом должен остаться в том же положении , потом повторите движение в другую сторону.



Форма :

Низ спины надо держать только слегка выгнутым на всем протяжении движения . И не тяните себя руками за шею как бы помогая движению. И самое главное не пытайтесь приподнять все тело , низ спины постоянно должен упираться в пол .



Амплитуда:

Полностью сжимайте мышцы пресса в верхней точке и полностью растягивайтесь во время скручивания.
Внизу полностью не ложитесь а продолжайте удерживать напряжение , не выключайте мышцы.

Заметки:

Косые мышцы живота участвуют в стабилизации веса , когда у вас тяжелая штанга за плечами и т.п. , поэтому эти мышцы не стоит тренировать отдельно , как многие делают. Очень легко их перегрузить за счет того что в добавок к основным они будут постоянно работать как вторичные во многих других упражнениях.

Если вы все же решили отдельно тренировать косые мышцы живота , то тогда берите это упражнение , но работайте только с собственным весом.

Machine Crunches

Кранчи на тренажере

Задействованные мышцы :

Основные мышц – верхние брюшные мышцы. Второстепенные – нижние брюшные и косые мышцы живота.

Требуемое оборудование :

абдоминальная скамья

Техника выполнения:

Есть множество вариаций этого тренажера , но все они работают примерно одинаковы, некоторые имеют ручки сзади или суппорты для рук.

Обычно , сесть на абдоминальную скамью можно только одним способом , так что вариации положения исключены.

Сели , выдохнули , скрутились в прессе, направляя грудь к тазу. 1 секунду удержите сжатие и потом медленнее в два раза выпрямляйтесь.

И так требуемое количество раз.

Форма :

Форма полностью зависит от регулировок тренажера . Только смотрите , чтобы вы могли не терять контроль за весом на протяжении всего движения.

Амплитуда:

Нужно полностью растягиваться и сжиматься в каждом повторении. И помните , что биомеханика пресса – это только 30 градусов , поэтому вам не стоит делать такие большие движения. В растянутой позиции не теряйте напряжение на мышцах пресса.

Заметки:

Мышцы пресса как и любые другие стимулируются лучше всего за счет интенсивности .

Тренажер для пресса дает вам нагрузку , но при этом движение само немного ограничено в зависимости от дизайна тренажера. Поэтому лучше это упражнение заменить кранчами на блоке . Их биомеханика более натуральна и они дают большую интенсивность.

**Leg Raises**

Поднятие ног

Задействованные мышцы :

Основные работающие мышцы – нижние брюшные мышцы, второстепенные – верхние брюшные, косые мышцы живота и сгибатели бедра.

Требуемое оборудование :

Можно делать и на полу и на прямой скамье.

Техника выполнения:

Полностью лягте на спину , подложите руки под ягодицы . Ладонями вниз . Поясница чуть выгнута , приподнимите плечи и голову .

Колени немного согнуты , затем поднимайте ноги где-то на 12 или 16 дюймов над полом. И не теряя контроля медленно опускайте обратно , но не доводите дюймов 6 до пола , удерживайте напряжение в мышцах живота. Повторите так требуемое количество раз.

Форма :

Никогда не выгибайте спину дугой . Подкладывая руки под ягодицы вы помогаете тем самым удерживать поясницу в правильном положении на протяжении всего движения. Это также переведет напряжение только на мышцы пресса дальше от сгибателей бедра .

Амплитуда:

Нет смысла поднимать ноги высоко , если вы это сделаете напряжение на пресса сразу исчезнет и также не кладите ноги полностью на пол в конце движения. Упражнение будет более эффективным и интенсивным , если вы будете постоянно концентрироваться на напряжении в мышцах пресса.

Заметки:

Подъемы ног лежа – великолепное упражнение на низ пресса, который необходим для пропорционального развития последнего. И помните, что мышцы живота такие же как остальные и растут от нагрузки. Чтобы увеличить нагрузку в упражнении вы можете прикрепить вес к щиколоткам или зажать гантель между ногами.

Hanging Leg Raises

Поднятие ног в висе

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – нижняя часть пресса. Второстепенные – верхние мышцы пресса, косые мышцы живота и сгибатели бедра.

Требуемое оборудование :

Турник

Техника выполнения:

Повисните на турнике и поднимите ноги подавая таз вперед по направлению к груди, сожмите мышцы пресса слегка округляя поясницу.

Не теряя напряжения опустите ноги на начальную позицию. И повторите требуемое количество раз.

Форма :

постоянно контролируйте движение. Не раскачивайтесь, чтобы использовать энергию для поднятия ног. Удерживайте напряжение в мышцах пресса в верхней точке движения. При этом не следует полностью выпрямлять ноги и полностью выключать мышцы пресса.

Амплитуда:

полностью сжимайтесь и растягивайтесь в каждом повторении не отпуская напряжения в мышцах.

Заметки:

в данном упражнении я рекомендую использовать лямки для запястий, иначе достаточно просто при долгом висе потянуть связки.

Пресс реагирует на нагрузку также как и остальные мышцы. Один минус подъемов ног на турнике, что в них тяжело добиться высокой нагрузки.



Crunches

кранчи

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – верхние мышцы пресса . Второстепенные – нижние мышцы пресса и косые мышцы живота.

Требуемое оборудование :

можно делать и на полу и на прямой скамье.

Техника выполнения:

Лягте полностью на пол , согните ноги и поднимите колени , так чтобы получился прямой угол , бедра перпендикулярно полу. Руки положите сзади на шею , выдохните и подайте таз по направлению к груди , локти движутся по направлению к коленям. Удержите напряжение на какое-то время , секунду или две, и затем медленно опускайтесь.

Форма :

Очень важно не делайте спину дугой во время кранчей и не только. Если кладете руки за голову – это не значит , что надо помогать руками выполнить упражнение, отказ должен наступать без из участия. И не вздумайте отрывать верхнюю часть тела как это многие делают , поясница всегда должна лежать на полу , вы только подаете плечи по направлению к тазу.

Амплитуда:

и полностью сжимайтесь и растягивайтесь во время кранчей. Биомеханика мышцы пресса всего 30 градусов , не забывайте об этом, за пределами этой амплитуды вы включаете ваши бедра .

Заметки:

Главное нагрузка для стимуляции любой мышцы , включая и пресс. Вы в кранчах можете легко брать перед собой блин , удерживая его в нескольких дюймах перед лицом. Так вы сможете работать с большой нагрузкой и интенсивностью.

Cable Rope Crunches

Кранчи на верхнем блоке

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы в этом упражнении – верхние мышцы пресса, второстепенные – нижние мышцы пресса и косые мышцы живота.

Требуемое оборудование :

блочная тяга с канатной рукоятью.

Техника выполнения:

Возьмитесь за концы рукояти двумя руками и опуститесь на колени. При этом держите руки на головой , сделайте кранч вниз , подавая грудь по направлению к тазу пока вы не отклонитесь от вертикали на 90 градусов.

Контролируя напряжение в прессе, выпрямите спину обратно в исходное положение. И повторите так требуемое количество раз.

Форма :

Напряжение в мышцах пресса надо держать все время пока не закончили подход. при этом не двигайте ногами и бедрами особенно, движение должно идти от таза только.

Амплитуда:

в каждом повторении сжимайте и растягивайте мышцы пресса.

Заметки:

Потому как пресс отвечает на нагрузку точно также как и остальные группы мышц , тяги на верхнем блоке будут очень эффективны . Вы можете и легко увеличивать сопротивление и работать с высокой интенсивностью . Желательно добавлять это упражнение в каждую тренировку пресса.

И чтобы добавить еще интенсивности в тягах , старайтесь удерживать напряжение в прессе секунды 2 когда сжимаетесь и держите мышцы напряженными , когда возвращаетесь в исходную позицию.

Twists

скручивания

Задействованные мышцы :

Основные мышцы, которые работают в этом упражнении, - косые мышцы живота, вспомогательные – средняя особенно и все остальные области пресса.

Требуемое оборудование :

Гриф для приседов.

Техника выполнения:

Положите гриф себе за плечи , как если бы вы собирались приседать, ноги шире ширины плеч . Бедрами не двигаете , голова смотрит вперед. Контролируя движение поворачивайтесь из стороны в сторону , ощущая сжатие и растяжение косых мышц живота. Так повторите требуемое количество раз.

Форма :

Не болтайте верхней частью , движение должно быть напряженным и контролируемым.

Амплитуда:

Добивайтесь комфортного растяжения косых мышц , дальше этого положения идти нельзя.

Заметки:

я не думаю, что скручивания какое-то особо функциональное и необходимое упражнение. На деле косые мышцы живота получают достаточно работы от других тяжелых упражнений на пресс где используется дополнительный вес . Я не думаю , что косые мышцы пресса нуждаются в прямой стимуляции.

Помните , что точечная редукция жира – это миф, так, что вы можете хоть весь день крутиться, но не уменьшите свою талию.

Incline Crunches

Кранчи на наклонной скамье

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – средние мышцы пресса и верхние мышцы. Второстепенные – нижние мышцы пресса и косые мышцы живота.

Требуемое оборудование :

Наклонная скамья или прямая скамья , которую можно настраивать.

Техника выполнения:

Ложитесь на скамью плашмя, ногами держитесь за опоры. Руки за головой на уровне верха шеи. Выдохните и скрутитесь двигая грудь по направлению к тазу . удержите сжатие секунду в верхней точке и медленно опускайтесь в начальную позицию .

Форма :

Не выгибайте поясницу дугой , лишь чуть-чуть прогнитесь в нежной части спины. И то , что вы кладете руки за голову не означает что надо помогать ими выполнить последние повторения. И не думайте поднимать все тело от скамьи , поясница всегда должна лежать на скамье , вы лишь подтягиваете плечи по направлению к тазу на 30 градусов до полного сжатия мышц пресса.

Амплитуда:

Полностью сжимайте мышцы пресса и растягивайтесь опускаясь обратно . И помните , что мышцы пресса работают только в границе 30 градусов , поэтому движение не такое уж и большое. Растягивайтесь но при этом не теряйте напряжения на мышцах пресса.



Тренировка рук

Для многих размеры рук на определенном этапе становятся основным показателем успеха тренировок. Большие руки переводят вас в другой класс бодибилдеров. Почти все от дамочек по субботам и до серьезных пауэрлифтеров делают упражнения на руки. Руки это одна из более обожаемых атлетами часть тела. Чтобы добиться внушительного и пропорционального развития рук вы должны тренировать все мышцы не только бицепс. Трицепс и предплечья не менее критичны для развития больших «банок» , Руки , начиная с запястий и заканчивая плечами – единственное связующее с весом на все упражнения на верх тела. Поэтому они важны для телосложения в целом.

Бицепс

Biceps	Triceps	Forearms
<ul style="list-style-type: none">Straight Barbell CurlsAlternating Dumbbell CurlsPreacher CurlsConcentration CurlsCurl Bar CurlsCable CurlsMachine CurlsSeated Dumbbell CurlsSeated Incline Dumbbell CurlsHammer Curls	<ul style="list-style-type: none">One Arm Dumbbell Overhead ExtensionsDumbbell Kick-backsClose Grip BenchCurl Bar Overhead ExtensionsLying Tricep ExtensionsDipsCable Push-downsCable Push-downs Behind the BackIncline Overhead Extensions	<ul style="list-style-type: none">Barbell Wrist CurlsReverse Wrist CurlsReverse Grip CurlsDumbbell Wrist CurlsStanding Dumbbell Wrist CurlsBehind the Back Wrist Curls

Straight Bar Curls

Поднятие на бицепс с прямым грифом

Задействованные мышцы :

Поднятия на бицепс стоя – это компаундное движение . Основные прорабатываемые мышцы – бицепсы , второстепенные – предплечья , трапеция и плечи.

Требуемое оборудование :

олимпийская штанга или штанга с коротким грифом

Техника выполнения:

Встаньте ноги шире плеч и плотно прижмите ступни к полу. Руки расставьте на ширину плеч и возьмите гриф обратным хватом , т.е ладони смотрят вперед. Если вы берете гриф с земли , но обязательно подгибайте колени перед тем как поднимать вес , но лучше брать штангу со ступпортов не теряя времени, только отступите на шаг назад.

В начале движения руки полностью выпрямлены , бицепс полностью растянут и верхняя часть туловища чуть подана вперед. Затем взрывным движением подтягивайте вес к груди по дуге , сжимая мышцы бицепса. Во время движения по дуге возвращайте верхнюю часть тела обратно в выпрямленное состояние. Затем не теряя контроля над весом медленно опускайте штангу обратно в начальное положение полностью растягивая мышцы бицепса. После подхода сначала согните колени , а уже потом кладите штангу на пол , или шаг вперед и поставьте на суппорты.

Форма :

Чтобы выжать максимум из сгибания рук со штангой очень важно применять т.н. свободную форму , легкий читинг. Так вы добьетесь большей мощности движения и предотвратите некоторые травмы .

Alternating Dumbbell Curls

Поднятие на бицепс с гантелями альтернативное

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – бицепс , второстепенные – предплечья , трапеция и плечи.

Требуемое оборудование :

Тяжелые гантели

Техника выполнения:

Возьмите пару тяжелых гантелей. Если вы берете их не со стойки , а с пола , то сначала сгибайте колени, а только потом поднимайте вес , выпрямляя одновременно ноги и поясницу. Ноги расставьте на ширину плеч, так чтобы чувствовалась устойчивая позиция. Гантели держите по бокам, ладони смотрят внутрь.

И начинайте поднимать гантели на бицепс поочередно , поворачивая супинуруя запястья , после того как вы добились полного сжатия мышц бицепса , опускайте вес контролируя движение на начальную позицию. Повторите требуемое количество раз на каждую руку , и осторожно поставьте гантели обратно на стойку. Я рекомендую реже брать вес с пола , чтобы не терять интенсивность и не делать сложных движений с большим весом , особенно после утомления мышц в подходе, когда легко получить травму .

Форма :

Опять таки более свободная развязанная форма , более натуральные движения , легкий читинг. Т.е. когда начинаете слегка подаетесь вперед , а потом при движении обратно отклоняетесь обратно, но не откидываетесь назад , только до прямой спины. Не зажимайте позвоночник. Если вы будете постоянно стоять с прямой спиной , то не сможете работать с большим весом из-за того что суставы значительно слабее работающих мышц. А так как такое движение будет не натуральным , то есть большой риск травмы запястий, локтей. Но это не значит что вы должны болтаться, раскачиваться , сильно отклоняться вперед . Всегда контролируйте вес особенно опуская гантели , т.е. контролируйте негативную часть .

Амплитуда:

Очень важно полностью сжимать бицепсы и полностью растягивать .

И не проводите гантели в верхней точке за линию , где напряжение в бицепсах пропадает .

Заметки:

В отличии от работы со штангой , гантели дают возможность работать в более натуральной манере и тем самым суппинировать запястья рук принимая во внимания ротационные качества бицепса.

Я рекомендую делать это упражнение на каждой тренировке на бицепс . Оно одно из самых эффективных и натуральных. Позволяет работать с большим весом и интенсивностью.

Curl Bar Curls

Поднятие на бицепс с изогнутым грифом

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – бицепс , второстепенные – предплечья , трапеция , плечи.

Требуемое оборудование :

изогнутый гриф

Техника выполнения:

Руки и ноги примерно на ширине плеч . Возьмите гриф в той части где поворот , ладони смотрят вперед. Если берете штангу с пола , то сначала не забывайте согнуть колени и только потом поднимайте. Не надрывайте поясницу без надобности. Лучше брать штангу со стойки и сделать шаг назад.

В начале движения руки полностью выпрямлены . Натурально выпрямлены, не следует как-то неестественно их растягивать. Затем взрывным движением посылаем вес по дуге вверх , сжимая бицепс полностью . Причем , как обычно, сначала согнитесь немного , а на обратном пути возвращайтесь в исходное прямое положение.

В конце подхода либо ставите штангу на стойку , либо сгибаете колени и кладете тихонько на пол.

Форма :

чтобы получить от этого упражнения максимум очень важно работать в том что считают свободной формой . Это даст вам возможность сделать движение более мощным и оградит от травм .

Когда вы стараетесь держать ультра правильную форму и абсолютно не двигаете спиной вы тем самым ограничиваете натуральные механизмы этого движения и как следствие не можете работать с более большим весом .

Но это не значит , что вы должны раскачиваться и терять контроль за движением. Это лишь означат , что вы позволяете своему телу двигаться естественно и расковано. Как если бы вы поднимали вес в реальной жизненной ситуации.

Амплитуда:

И убедитесь , что работаете в полной амплитуде . Т.е. хорошо растягивайте мышцы бицепса в нижней точке движения и сжимайте в верхней . Не надо проводить вес в верхней точки дальше линии , где теряется напряжение в мышцах.

Заметки:

Это очень эффективное упражнение на развитие бицепса и низкой травматичностью запястий. Некоторые люди предпочитают поднятия с изогнутым грифом гантелям, потому что им нравится фиксированное положение запястий под углом.

Да, фиксация запястий под углом снимет немного напряжения со брахиалиса. (мышца расположенная за бицепсом, верхняя мышца бицепса). Но не переоценивайте этот эффект.

Постоянно контролируйте вес и не раскачивайте штангу , это особенно важно в негативной части движения , так как в это время вы растягиваете мышцу.



Cable Curls

Поднятие на бицепс на нижнем блоке

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – бицепс . Второстепенные – предплечья , плечи и трапеция.

Требуемое оборудование :

Блочная тяга с нижним блоком .

Техника выполнения:

Это упражнение подобно подъему на бицепс с прямым грифом . Также поставьте ноги на ширине плеч , чтобы занять устойчивую позицию. Немного согните колени , возьмите гриф обратным хватом , так что ладони смотрят вперед , выпрямитесь и поднимайте вес по дуге взрывным движением. В начальной позиции руки полностью выпрямлены и бицепс растянут.

Под контролем, медленно опускайте гриф и так требуемое количество раз.

Форма :

Не закрепощайтесь , двигайтесь естественно . Не следует держать слишком строгую форму , так вы только ограничите натуральную амплитуду движения и будете работать с меньшими весами , чем можете.

Амплитуда:

Хорошенько растягивайте бицепс в нижней точке и полностью сжимайте в верхней и не проводите гриф за линию, где напряжение на бицепс спадает.

Заметки:

Это блочное упражнение может быть весьма эффективным . Уникальная особенность в данном случае в том, что блок создает постоянное сопротивление и вы можете легко держать напряжение на бицепсе во время всего движения. Из-за этого работа блоке по ощущениям отличается от поднятия штанги на бицепс.

Hammer Curls

Поднятие на бицепс стиле молота

Задействованные мышцы :

Основные работающие мышцы – бицепс , особенно брахиалис, и предплечья. Второстепенные – плечи и трапеция.

Требуемое оборудование :

гантели

Техника выполнения:

возьмите со стояки гантели , если берете с пола то не забывайте сначала приседать , а потом брать вес. Вы должны помогать ногами брать вес с пола , так как это более сильные мышцы чем поясница.

Займите устойчивое положение, ноги будут примерно на ширине плеч, но всегда смотрите по ощущениям. И начинайте поднимать по очереди гантели , ладони постоянно смотрят внутрь , к себе. После того как вы добились полного сжатия бицепса , опускайте вес и контролируйте движения . Повторите так чередуя руки требуемое количество раз.

Форма :

В этом упражнении как и во всех подобных важно придерживаться т.н. свободной натуральной формы движения. Т.е. вы подаете тело чуть вперед и когда начинаете поднимать вес , одновременно откидываетесь обратно в исходное прямое положение.

Если вы будете пытаться все время держать спину прямо , вы только снизите рабочие веса и увеличите стресс на суставы , что увеличит опасность травм как в общем то и в любом неестественном движении.

Close Grip Bench

Жим узким хватом на прямой скамье

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – трицепс , второстепенные – плечи , грудь и предплечья .

Требуемое оборудование :

Прямая скамья и штанга.

Техника выполнения:

Лягте на скамью и снимите штангу с опор , взявшись узким хватом. Расстояние между пальцами должно быть не более 8-10 дюймов . Медленно контролируя движения опустите гриф на грудь. Затем взрывным движением выжимайте вес, так повторите требуемое количество раз.

Форма :

Ступни ног нужно расставить чуть шире ширины плеч, чтобы держать баланс . при этом ягодицы, ступни и верх спины не должны отрываться на протяжении всего движения.

Амплитуда:

Постарайтесь хорошенько растянуть мышцы , когда ведете вес вниз на грудь. Выжимайте штангу в полной амплитуде и сжимайте трицепс.



Заметки:

Жим узким хватом хорошее компаундное упражнение на развитие трицепса. Вы сможете работать с большой нагрузкой и использовать полную амплитуду работы трицепса.

Curl Bar Overhead Extensions

Экстензии за головой с изогнутым грифом

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – трицепс. Второстепенные - предплечья и плечи.

Требуемое оборудование :

Изогнутый гриф, прямая скамья , а лучше со спинкой.

Техника выполнения:

Сядьте на скамью и заведите штангу над головой. Затем согните руки в локтях и тем самым опустите штангу за голову. Затем с усилием выпрямляйте руки в локтях возвращаясь в начальное положение со штангой на головой. И повторите так требуемое количество раз.

Форма :

Контролируйте вес на протяжении всего движения , особенно в негативной фазе.

Амплитуда:

Опускайте вес за голову как можно ниже, чтобы добиться максимальной растяжки трицепса. Не надо пробовать работать с большим весом за счет сокращения амплитуды. Это путь ведущий к травмам.

Заметки:

Экстензии за головой с изогнутым грифом потрясающее компаундное упражнение на массу и силу. Хорошо бы , если бы вам подал кто-нибудь штангу , когда вы сядете на скамью. Тогда вам не придется тратить лишни силы, чтобы занять рабочую позицию.





Lying Tricep Extensions

Экстензии на трицепс лежа

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – трицепсы. Второстепенные – предплечья , плечи , спина , трапеция , и грудь.

Требуемое оборудование :

Прямая скамья и штанга с прямым грифом , желательно коротким. Или изогнутый гриф

Техника выполнения:

Поставьте штангу с изогнутым грифом у края скамьи где будете ложиться головой. Потом ложитесь на скамью и тут важный момент – свести голову с края. Слегка выгните спину и руками достаньте до грифа на полу. Не разводя локти выпрямите руки так что штанга будет прямо над грудью.

Затем сгибая руки в локтях , заведите гриф за голову . И взрывным движением верните штангу обратно в положение перед грудью . Заводите гриф за голову до того момента пока полностью не растяните мышцы трицепса, затем начинайте возвращать вес. В конце подхода опустите вес за себя и на пол . Для этого желательно настроить скамью пониже.

Форма :

Обычная ошибка , которую почти все делают в этом упражнении – это заводят вес на уровне лба не дальше. Это не только ограничивает растяжку трицепса , но и дает сильный стресс на суставы локтей и запястий. Поэтому у многих после этого упражнения болят локти.

Амплитуда:

Полностью растягивайте трицепс при заведении штанги и не уменьшайте амплитуду в угоду большому весу.

Заметки:

Если делать это упражнение правильно , как здесь описано, то оно станет вашим самым лучшим упражнением на развитие массивных трицепсов. Это базовое компаундное движение, которое дает вам возможность работать с очень большим весом и широкой амплитудой.

Я включаю это упражнение почти в каждую тренировку трицепса.



Cable Push-downs

жимы на верхнем блоке

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – трицепсы. Второстепенные – предплечья, грудь, трапеция, и спина.

Требуемое оборудование :

Верхняя блочная тяга. Изогнутая рукоять для блочной тяги.

Техника выполнения:

Отойдите от блока почти на два шага и займите устойчивое положение, так чтобы вам было удобно наклоняться в сторону движения. Возьмите гриф чуть уже ширины плеч. Для того, что прийти в начальное положение опустите гриф к тазу . выключите локти и плотно прижмите их к телу. Согните локти и позвольте грифу подняться , но не выше уровня лба. Затем взрывным движением приведите гриф в начальное положение , полностью сжимая трицепс. Сделайте так требуемое количество раз.

Форма :

чтобы выжать из этого упражнения максимум важно наклоняться вперед и при обратном движении вести руки по направлению к лбу. Не надо придерживаться строгой формы, исключите все что мешает вам работать с большим весом и хорошо растягиваться.

Амплитуда:

Наклон вперед в движение и доведение грифа до лба позволяет работать в полной амплитуде. Тем самым вы задействуете больше мышечных волокон. Поэтому никогда не упускайте возможности работать в полной амплитуде в любом из движений.

Заметки:

Если вы будете здесь двигаться максимально натурально, то сможете работать с большой силой и интенсивностью. Это приведет к большой нагрузке , что будет означать лучшую стимуляцию тканей.

Я предпочитаю хват с большим пальцем поверх грифа. Это более надежное положение для запястья и дающее большую силу движению.

Если все делать правильно, то эти тяги на блоки будут очень эффективным упражнением.



Cable Push-downs Behind the Back

Жимы на верхнем блоке за спину

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – трицепсы. Второстепенные – грудь , плечи и предплечья.

Требуемое оборудование :

Блочная тяга и прямой гриф для нее.

Техника выполнения:

Прежде всего станьте спиной к тренажеру. Попросите кого-нибудь притянуть гриф на уровень вашего таза. Возьмитесь за гриф хватом чуть уже ширины плеч. Затем согните рук в локтях и дайте подняться грифу как можно выше , при этом на всем протяжении движения держите гриф ближе к телу.

Сделайте так требуемое количество раз и попросите опустить гриф обратно.

Форма :

Не надо стараться стоять в одном положении , позвольте вашему телу двигаться естественно.

Амплитуда:

Пусть гриф поднимается как можно выше, чтобы добиться хорошей растяжки. И также полностью сжимайте трицепс в нижней части движения.

Заметки:

Вы вряд ли увидите, чтобы кто-то делал это упражнение в зале. Но тем не менее – это достаточно эффективное упражнение на развитие трицепса. Здесь есть две необходимые вещи : возможность работать с большим весом, и большая амплитуда движения.

Хороший способ разнообразить ваши тренировки. Сначала вам будет неудобно делать эти тяги, но вы быстро привыкните.





Incline Overhead Extensions

Экстензии за головой на наклонной скамье

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – трицепсы. Второстепенные – предплечья, грудь, трапеция, и спина, трапеция.

Требуемое оборудование :

Наклонная скамья и изогнутый гриф.

Техника выполнения:

Это упражнение лучше делать при помощи напарника. Вы ложитесь на наклонную скамью, ваш напарник подает вам штангу. Или сначала поставьте штангу на землю, а потом со скамьи переведите ее с пола над грудью. Сядьте удобнее на наклонной скамье и выжмите вес, чтобы полностью выпрямить руки. Это начальное положение. Затем согните руки в локтях, опуская вес за голову. И далее взрывным движением выпрямите руки обратно, плотно сжимая трицепс. И так требуемое количество раз.

Форма :

Обычная ошибка, которую делают в этом упражнении, так это опускают гриф на уровень лба. Это большой стресс на локти и запястья, и также сильно ограниченная амплитуда, которая не дает растяжки трицепса.

Амплитуда:

Не надо жертвовать амплитудой для большего веса.

Заметки:

Экстензии за голову сидя прекрасно компаундное упражнение на трицепс . можно работать с большим весом на протяжении всего движения.

Это упражнение очень похоже на экстензии лежа. Но преимущество экстензий сидя в том, что вы можете приложить больше силы в нижней части движения.

Barbell Wrist Curls

скручивания предплечий со штангой

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – сгибатели и выпрямители предплечий. Второстепенные – различные сгибатели запястий и пальцев .

Требуемое оборудование :

Прямая скамья и штанга с прямым коротким грифом .

Техника выполнения:

Нагрузите гриф и поставьте его перед скамьей. Возьмите гриф обратным хватом как при поднятии на бицепс , только расстоянию между руками 3 дюйма не больше. Встаньте и а потом садитесь на скамью так. Чтобы предплечья лежали на скамье , а кисти рук со штангой свисали. Поднимайте штангу движением кистей, при этом сжимая мышцы предплечий. Постарайтесь удержать секунду напряжение и опускайте вес под контролем . Когда закончите подход поставьте штангу обратно на пол.

Форма :

Не раскачивайте вес , с таким узким хватом это может привести к травмам.

Амплитуда:

Не делайте ополовиненных движений , важно полностью растягивать и сжимать мышцы за счет амплитуды.

Заметки:

Хотя предплечья стимулируются нагрузкой также как и все остальные мышцы , я все же рекомендую прорабатывать их в 6-8 повторениях, но с чуть меньшим весом.





Reverse Wrist Curls

Обратные скручивания предплечий

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы –и выпрямители предплечий (верхние мышцы предплечий). Второстепенные –сгибатели предплечий, различные сгибатели запястий и пальцев .

Требуемое оборудование :

Штанга и прямая скамья.

Техника выполнения:

Возьмите штангу прямым хватом , ладони вниз. Сядьте на корточки перед скамьей а предплечья положите на скамью так, чтобы кисти рук со штангой свободно свисали. И далее сильным движением поднимите гриф сокращая максимально мышцы предплечий.

Форма :

Старайтесь контролировать вес на протяжении всего движения, не раскачивайте вес .

Амплитуда:

Полностью растягивайте мышцы опуская вес и сжимайте при поднятии. И не надо стараться увеличить вес при уменьшая амплитуду.

Заметки:

Данное упражнение очень эффективно для развития предплечий . Пропорциональные руки не возможно получить не уделяя отдельного внимания работе над предплечьями. Очень часто можно встретить атлетов с развитыми бицепсом и трицепсом , но худыми предплечьями. Это результат того, что люди, что считаю предплечья получают достаточно нагрузки от компаундных упражнений. Я предпочитаю в этом упражнении работать с изогнуты грифом, также вам придется немного поэкспериментировать с шириной хвата , чтобы дыбится максимальной растяжки и сжатия мышц.





Reverse Grip Curls

Подъем на бицепс обратным хватом

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы –выпрямители предплечий и brachio radialis. Второстепенные – бицепс .

Требуемое оборудование :

Штанга с прямым грифом .

Техника выполнения:

станьте поустойчивее. Руки на ширине плеч, возьмите гриф хватом сверху. Если вы берете

штангу с пола, то сначала не забывайте приседать и поднимать вес за счет ног, если со стойки – то просто отшагните назад.

Начальное положение с выпрямленными руками, затем с силой подтягивайте гриф к себе и медленно с контролем опускайте обратно. И так требуемое количество раз.

Форма :

Не надо держать спину постоянно прямо, позвольте телу двигаться естественно. Так вы лишь ограничите рабочий вес. И главное не раскачивайте вес со штангой в руках, особенно следите за негативной фазой движения.

Амплитуда:

Не надо поднимать гриф до конца, как бы логично это не казалось. Остановитесь в том положении когда предплечья параллельны полу. Так вы удержите напряжение именно на предплечьях и не включите в работу бицепс.

Заметки:

предплечья точно также как и остальные мышцы реагируют на нагрузку. Чем большую нагрузку позволяет упражнение , тем лучше. Предплечья желательно тренировать в чуть большем числе повторений от 6 до 8 . Так как предплечья получают много работы от других компаундных упражнений, не следует их слишком нагружать большим весом , лучше увеличить число повторений но снизить вес.



Dumbbell Wrist Curls

Скручивания предплечий с гантелями

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – сгибатели и выпрямители предплечий. Второстепенные – различные сгибатели запястий и пальцев .

Требуемое оборудование :

Гантели и прямая скамья

Техника выполнения:

Сядьте на край скамьи , положив предплечья на бедра так, чтобы кисти свисали. Держите гантели ладонями вверх. И начинайте скручивания по направлению к себе , максимально сжимая мышцы предплечья в конце движения. Затем возвращайтесь в начальную позицию с хорошо растянутыми мышцами.

Форма :

Хорошо контролируйте вес на всем протяжении движения не раскачивайте гантели.

Амплитуда:

Очень важно не забывать полностью растягивать и сжимать мышцы, не делайте частичных повторений в неполной амплитуде.





Standing Dumbbell Wrist Curls

Скручивания запястий с гантелями стоя

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – сгибатели и выпрямители предплечий. Практически не задействуются сторонние мышцы.

Требуемое оборудование :

Гантели.

Техника выполнения:

Стойте прямо и полностью выпрямите руки с гантелями немного отведите их в стороны , ладони смотрят внутрь. Затем только движениями кистей отводите гантели в стороны от себя и обратной к себе, поочередно сжимая и растягивая внешнюю и внутреннюю часть предплечий.

Форма :

Двигать надо только запястьями . Отводите руки в стороны только чтобы можно было комфортно привести кисти с гантелями внутрь. И старайтесь делать небольшую паузу в обоих фазах сжатия мышц, внутри и снаружи движения.

Амплитуда:

Не надо выбирать большой вес за счет уменьшения амплитуды. Не забывайте полностью сжимать мышцы. Это признак хорошей амплитуды движения.

Заметки:

Отличное упражнение в котором можно сразу проработать и приводящие и выпрямители предплечий. Хотя предплечья и реагируют на нагрузку также как и остальные мышцы , но учитывая тот факт, что они участвуют почти во всех других упражнениях, я рекомендую тренировать предплечья с немного меньшим весом и в 6-8 повторениях.



Тренировка спины

Если подойти с совестью к тренировке спины , то вы получите огромную и широкую спину. Большая спина не только подчеркнет V-образную форму верхней части тела , но она также позволит легче стабилизировать вес при любом упражнении на верх тела.

В мышцах спины очень много волокон, так что развитие спины даст вам большой прирост в мышечной массе . Но чтобы добиться пропорционального развития вам придется прорабатывать все области спины. И главное, все упражнения на спину очень требовательны к правильной форме.

Для полного развития вам недостаточно выглядеть массивно только сзади, но и с любого угла, для чего нужна мощная спина.

Upper Back	Lower Back	Traps
<ul style="list-style-type: none">Lat Pull-downsPull-UpsBarbell RowsDumbbell Rows"V"-Bar Pull-downsReverse Grip Pull-downsSeated Cable Rows"T"-Bar Rows	<ul style="list-style-type: none">Hyper ExtensionsGood MorningsDeadlifts	<ul style="list-style-type: none">Barbell ShrugsDumbbell ShrugsUpright Rows

Lat Pull-downs

Подтягивания на верхнем блоке

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы латеральные (Latissimus dorsi) Второстепенные – бицепс , предплечья и плечи.

Требуемое оборудование :

Верхний блок и длинным грифом

Техника выполнения:

Возьмитесь за гриф перед загибами на краях. Затем садитесь на скамью тренажера и установите ноги под подушками суппортами. В начальной позиции руки полностью выпрямлены, чтобы латеральные были растянуты.

С силой приведите гриф к середине груди.

Попробуйте коснуться грифом груди. Но главной добиться максимального сжатия латеральных. Далее возвращайте под контролем вес в исходное состояние.

После всех повторений встаньте вместе с грифом и осторожно верните его на место.

Форма :

Вам надо позволить телу двигаться естественно, не следует удерживать строгую форму. В начальной позиции вы сидите почти прямо . Но когда вы подтягиваете гриф вниз к середине груди позвольте туловищу отклониться назад. И так до того момента, когда спина будет почти под 45 или 55 градусов к полу.

Так вы сможете добиться большей нагрузки на мышцы и обезопасит вас от травм в плечевом суставе. Это натуральное по своей биомеханике движение.



Pull-Ups

подтягивания

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы латеральные (Latissimus dorsi) Второстепенные – бицепс , предплечья и плечи, предплечья.

Требуемое оборудование :

Широкий турник . Пояс для подвешивания блинов.

Техника выполнения:

Возьмитесь за перекладину хватом на 6 или 8 дюймов шире ширины плеч. Начальная позиция , вы просто висите с вытянутыми руками , растягиваете латеральные. Далее с силой подтянитесь , грудь почти напротив перекладины и спина полностью сжата. Дальше под контролем опуститесь в исходное положение , потянитесь секунду и продолжайте.

Форма :

К сожалению, большинство грифов для тяг и турников имеют перекладину с загибами по краям. Кто это придумал непонятно. Но они заставляют людей думать, что надо браться именно за эти сгибы. Поэтому хват получается слишком широким. Очень широкий хват – это потенциальная опасность травмы плечевого сустава, так как таким образом ваши суставы находятся под большим стрессом в ненатуральном положении при малой поддержке мышц на некоторых отрезках движения. Верхней части движения предплечья должны оставаться на одной линии , если они под углом, значит вы держите очень широко.

Амплитуда:

Очень важно полностью растягивать и сжимать мышцы спины, для это надо работать в полной амплитуде. Подтягивание такое упражнение в котором просто делать движение в неполной амплитуде, обманывая себя. Не делайте этой типичной ошибки , большая амплитуда вовлекает в работу большее количество волокон.

Заметки:

Подтягивание – это лучшее компаундное упражнение на развитие всей спины. Лучше подтягиваться используя лямки для запястий так вы предохраните их от переутомления во время виса в несколько повторений.

Слегка согните ноги и скрестите их за собой. Так вы можете зацепиться ногами , скажем за стойку и создавать тем самым большее сопротивление или можно использовать пояс для подвешивания дополнительного груза. Но когда добавляете тяжелый вес, смотрите , чтобы вам было удобно с ним подтягиваться и приходить в начальное положение в висе.



Barbell Rows

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы латеральные (нижняя часть) Второстепенные – бицепс , предплечья и плечи, поясница.

Требуемое оборудование :

Штанга с прямым, желательно, коротким грифом . И подставка, платформа для ног.

Техника выполнения:

Если вы выполняете тяги с платформы , то лучше ставить ноги на ширине плеч. Если вы отважитесь делать с прямой скамьи, то сначала хорошенько устройтесь и убедитесь , что вы устойчиво стоите.

Штангу надо брать хватом чуть меньше ширины плеч. Потом наклонитесь вперед так, чтобы спина была параллельно полу и полностью вытяните руки , чтобы растянуть латеральные. Затем взрывным движением подтягивайте гриф к основанию груди .

При это локти должны оказаться прижатыми к телу.

Как только гриф коснулся груди мышцы должны быть полностью сжаты. Потом под контролем не бросая штангу (некоторые делают и такое) опустите вниз в начальное положение полностью растягиваясь и так повторите требуемое количество раз.

Форма :

На протяжении всего движения спина должна быть чуть вогнутая (внутрь , если кто не понял) , не выгибайте спину. И не надо стараться держать строгую форму , это лишь сильно ограничит ваши рабочие веса. Вполне нормально чуть приподниматься в верхней части движения , чтобы полностью сжать мышцы. Если вы будете пытаться держать прямую спину постоянно , то только ограничите нагрузку .

Амплитуда:

Опять это упражнение относится к тем, где нельзя уменьшать амплитуду ради желания добавить вес. Нужно хорошо растягиваться и сжимать мышцы.

Заметки:

Я считаю тяги к груди одним из лучших компаундных упражнений на развитие мощной спины. Тут можно и работать с очень большими весами и амплитуда движения широкая .

Желательно все же делать жим с подставки , а не прямой скамьи , так позиция гораздо стабильнее, вы больше будете думать о безопасности и следовательно не будете ограничивать интенсивность.

В данном упражнении запястья долго находятся под нагрузкой поэтому используйте лифтерские лямки .



"V"-Bar Pull-downs

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы латеральные. Второстепенные – бицепс , предплечья и плечи.

Требуемое оборудование :

Верхний блок с V-образной рукояткой.

Техника выполнения:

возьмитесь за рукоятку и подведите ноги под суппорты тренажера. Начальная позиция с вытянутыми руками , чтобы чувствовалась растяжка мышц. Затем взрывным движением двигайте вес по направлению низа груди , вогните спину и коснитесь рукояткой груди. Затем не теряя контроля за блоком поднимите руки на начальную позицию и хорошо растянитесь. Сделайте так требуемое количество раз.

Форма :

Не надо сидеть все время ровно, строгая форма здесь только вредит. Если вы будете позволять себе немного отклоняться назад , то сможете работать с большим весом и нагрузкой.

Амплитуда:

Не надо прибавлять вес, если вы после этого уже не можете работать в полной амплитуде. Главное растяжка и сжатие мышц.

Заметки:

Тяги на верхнем блоке с такой рукояткой отличное упражнение на развитие всех верхних мышц спины . Вы можете приложить большую нагрузку к латеральным мышцам в широкой амплитуде движения. Также здесь лучше работать с лямками , так как запястья постоянно находятся под нагрузкой.



Seated Cable Rows

Тяги на нижнем блоке сидя

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – мышцы спины (latissimus), второстепенные – бицепс , предплечья, плечи, поясница, квадрицепсы и бицепс бедра.

Требуемое оборудование :

Нижний блок с коротким грифом и площадка для упора ног.

Техника выполнения:

Возьмите гриф хватом чуть уже ширины плеч , сядьте в начальное положение руки полностью вытянуты , тело наклонено вперед , так чтобы создавалась хорошая растяжка мышц спины. Начинайте мощным движением вести гриф к прессу , одновременно откидываясь назад в сидячее положение . Выполните требуемое количество раз.

Форма :

Когда подводите гриф к животу вогните спину и подайте вперед грудь . Это увеличит сжатие мышц спины. И не надо в верхнем положении этого движения сильно откидываться назад , 10-15 градусов от перпендикуляра , не больше.

Контролируйте постоянно вес , не надо никаких рывком .

Амплитуда:

Всегда следите за тем , что вы полностью растянули мышцы в нижней части движения и полностью сжимаете латеральные мышцы в верхней точке . И не ограничивайте амплитуду за счет прибавки веса.

Заметки:

Тяги сидя на блоке – прекрасное упражнение на развитие всей спины. Вы конечно можете поэкспериментировать с разными рукоятками , но обычно прямая короткая рукоять дает возможность работать с самым большим весом в наибольшей амплитуде. Также нагрузку можно увеличить используя лифтерские лямки.



"T"- Bar Rows

Тяги с Т грифом

Задействованные мышцы :

Основные мышцы –латеральные , второстепенные – бицепс , предплечья, плечи, поясница, квадрицепсы и бицепс бедра.

Требуемое оборудование :

Тренажер с Т-грифом

Техника выполнения:

Существуют разные варианты этого тренажера . Некоторые лучше , некоторые хуже, но принцип действия у всех абсолютно одинаковый. Станьте за тренажер , наклонитесь вперед и возьмите гриф. Поднимайте мощным движением по направлению к низу груди, полностью сжимая мышцы спины. Затем не бросая груз под контролем верните гриф на место при этом растягивая мышцы спины. И повторите так требуемое количество раз.

Форма :

На протяжении всего движения держите голову вверх и спину прямо . Здесь очень важно не выгибать спину . Иначе мощный стресс придется на поясницу. Ноги постоянно должны быть

немного согнуты.

Амплитуда:

Не забывайте полностью растягиваться и сжимать мышцы в каждом повторении . Не надо жертвовать амплитудой ради желания прибавить рабочие веса.

Заметки:

Упражнение на Т-грифе прорабатывает отлично спину на толщину. Это лучший тренажер для этой цели. В котором при всем вы можете двигаться вполне естественно .

Hyper Extensions

Гиперэкстензии

Задействованные мышцы :

Основные задействованные в экстензиях мышцы – это низ спины (spinal erectors). Второстепенные – верх спины и бицепсы бедра.

Требуемое оборудование :

Скамья для гиперэкстензий.

Техника выполнения:

Прежде всего настройте скамью так , чтобы подушка опоры была выше вашего таза. Аккуратно поставьте ноги на платформу и положите таз на подушку так, чтобы можно было свободно двигаться верхней частью туловища.

Прогнитесь вперед , но не сильно .Ваше тело должно составлять около 70 градусов. Затем выпрямитесь в струну , полностью сжимая мышцы поясницы.

Форма :

Важно постоянно держать напряжения на мышцах поясницы. И не раскачивайтесь .

Амплитуда:

В верхней части движения тело должно образовывать одну линию. Не надо продолжать выпрямляться за эту линию.

Заметки:

Мышцы поясницы реагируют на нагрузку точно также как и остальные мышцы. Поэтому если нужно удерживать низкое число повторений прижмите к груди тяжелый диск от штанги.





Deadlifts

дедлифты

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы в дедлифтах низ спины (spinal erectors). Второстепенный бицепс, предплечья, плечи, трапеция , верх спины, квадрицепсы и бицепсы бедра.

Требуемое оборудование :

Штанга с широким грифом.

Техника выполнения:

Вставьте вплотную к грифу и возьмитесь хватом чуть уже ширины плеч. Хват лифтерский, т.е. одна ладонь вперед вторая смотрит назад . Согните колени , голову держите прямо на протяжении всего движения . Можно выбрать какую-то точку впереди. Колени также почти на ширине плеч. Выжмите ногами и встаньте в прямое положение включив спину. Старайтесь держать гриф как можно ближе к телу на протяжении всего движения и также удерживая гриф рядом опустите под контролем вес в начальное положение.

Форма :

Очень важно в дедлифтах держать правильную форму иначе можно получить травму. Голову над держать прямо , чтобы не нырнуть вперед , а спина постоянно прямая, чтобы не вызвать стрессовую нагрузку в пояснице. Никогда не выгибайте спину в дедлифтах.

Не надо ни в коем случае выполнять поясницей нижнюю часть движения , только ногами до момента как ноги полностью выпрямятся.

Амплитуда:

Поднимайтесь только до положения стоя , не следует продолжать прогибая спину или слегка откидываясь назад.

Заметки:

Дедлифты – это наиболее мощное из базовых упражнений. Оно кроме спины прекрасно прорабатывает квадрицепсы да и почти все тело. Это классическое лифтерское упражнение поэтому лучше всего его делать с лямками для запястий.



Barbell Shrugs

Шраги со штангой

Задействованные мышцы :

Основные прорабатываемые в шрагах мышцы трапеция (trapezius). Второстепенные – плечи , верх спины и предплечья.

Требуемое оборудование :

Штанга , желательно с коротким грифом для лучшего балансирования.

Техника выполнения:

Лучше всего сначала настроить стойку для штанги так, чтобы вы могли спокойно подойти и снять гриф с выпрямленными вниз руками. Так вы сразу окажетесь в начальном положении. Но а если поднимаете с пола , то не забывайте сначала приседать. Наиболее устойчивая позиция – ноги на ширине плеч и чуть согнуты. Возьмите штангу со стойки и сделайте шаг назад , руки полностью выпрямлены для лучшей растяжки. Поясница и пресс должны быть постоянно напряжены. Поднимите плечи вверх как бы пожимая плечами и потом под контролем медленно опустите плечи вниз . И так требуемое количество раз.

Форма :

Ни в коем случае не крутите плечами – это приведет к очень серьезной травме. Движение только

вверх и вниз.

Амплитуда:

Избегайте неполных повторений. Работайте в широкой амплитуде, главное сжатие мышц и их растяжение, нежели прибавление веса.

Заметки:

Шраги простое до нельзя упражнение и очень эффективное для развития трапеции. С лямками вы сможете работать с большим весом, предохраняя запястья от травм.



Dumbbell Shrugs

Шраги с гантелями

Задействованные мышцы :

Основные прорабатываемые в шрагах мышцы трапеция (trapezius). Второстепенные – плечи, верх спины и предплечья.

Требуемое оборудование :

Тяжелые гантели.

Техника выполнения:

Поставьте гантели на пол по бокам от себя. Присядьте и возьмите гантели , выпрямитесь. Далее все также как и в шрагах со штангой.

Форма :

Ни в коем случае не крутите плечами – это приведет к очень серьезной травме. Движение только вверх и вниз.

Амплитуда:

Избегайте неполных повторений. Работайте в широкой амплитуде, главное сжатие мышц и их растяжение , нежели прибавление веса.

Заметки:

Шраги простое до нельзя упражнение и очень эффективное для развития трапеции. С лямками вы сможете работать с большим весом , предохраняя запястья от травм.



Upright Rows

Тяги к подбородку

Задействованные мышцы :

Основные прорабатываемые в шрагах мышцы трапеция (trapezius). Второстепенные – плечи , верх спины и предплечья.

Требуемое оборудование :

Штанга с изогнутым грифом .

Техника выполнения:

Станьте в устойчивую позицию, ноги где-то на ширине плеч. Используйте узкий хват , чтобы переместить больше нагрузки именно на трапецию. Руки полностью вытянуты вниз для лучшей растяжки трапеции , ладони смотрят внутрь. Затем мощным движением подтяните гриф к подбородку.

Форма :

Когда подтягиваете к подбородку держите гриф как можно ближе к телу. При этом на протяжении всего движения локти должны находиться выше запястий. Это важно.

Амплитуда:

Не надо стремиться проводить гриф дальше уровня подбородка. Во-первых это сместить нагрузку с трапеции и во-вторых это просто неудобно делать.

Заметки:

В данном упражнении чтобы работать с большим весом надо использовать лифтерские лямки для запястий.

И желательно работать с изогнутым грифом , но не на машине Смита или на нижней блочной тяге. Когда вы работаете со свободным весом вам надо постоянно держать баланс, что намного лучше для мышечной стимуляции , более натурально.





Тренировка груди

Грудь одна из наиболее заметных частей тела , которая производит большое впечатление при хорошем развитии. Но тренировать эти мышцы может оказаться не так просто как кажется с самого начала. Хотя мощная грудь окупится в приросте силы и заметной мышечной массы. Неправильный подход к тренировке груди обернется наоборот потерей времени и результаты будут крайне слабыми, будут возникать постоянные травмы.

Относитесь к тренировке груди не как сколько вы можете выжать , так обычно определяется отношение в зале к этой группе мышц. Вы должны более учитывать амплитуду, углы проработки мышц , полное сжатие мышц.

Нечто не сравнится с ощущениями после правильной тренировке груди.

Upper Chest	Lower Chest	Mid-Overall Chest
<ul style="list-style-type: none">Incline Barbell Bench Press	<ul style="list-style-type: none">Decline Dumbbell Bench Press	<ul style="list-style-type: none">Flat Dumbbell Bench Press
<ul style="list-style-type: none">Incline Dumbbell Bench Press	<ul style="list-style-type: none">Decline Barbell Bench Press	<ul style="list-style-type: none">Flat Barbell Bench Press
<ul style="list-style-type: none">Incline Dumbbell Flys	<ul style="list-style-type: none">Decline Dumbbell Flys	<ul style="list-style-type: none">Dumbbell Pull-oversFlat Dumbbell FlysDipsCable Cross-overs

- [Fly Machine](#)

Incline Barbell Bench Press

Жим со штангой на наклонной скамье

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы в жиме на наклонной скамье – верхние мышцы груди (pectoralis). Второстепенные – низ , середина груди, трицепс и плечи.

Требуемое оборудование :

Штанга и наклонная скамья

Техника выполнения:

Ложитесь на скамью и хорошо поставьте ступни, чтобы вы не раскачивались в стороны. Возьмите штангу средним хватом. Убедитесь что руки плотно и полностью прижаты к грифу и далее мощным движением посылайте штангу вверх. Потом под контролем опускайте вес и снова вверх и чуть назад.

Форма :

постоянно держите ступни ног на полу на протяжении всего движения. Также плечи и ягодицы должны быть постоянно прижаты к скамье. И не выключайте локти в верхней точке движения. Это травмирует суставы и уводит нагрузку от груди.

Амплитуда:

Опускайте штангу до тех пор пока она не ляжет на грудь, чтобы получить максимальную растяжку мышц груди. Не следует уменьшать амплитуду ради желания покрасоваться с большим весом. Контроль негативной фазы также очень важен.

Заметки:

Жим на наклонной скамье отличное компаундное упражнение на развитие силы и массы. Оно особо прорабатывает верхние мышцы груди.



Incline Dumbbell Bench Press

Жим с гантелями на наклонной скамье

Задействованные мышцы :

Основные задействованные в ходе этого упражнения мышцы - верхние мышцы груди.
Второстепенные – средние и нижние мышцы груди, трицепс, дельты и верх спины.

Требуемое оборудование :

Тяжелые гантели и наклонная скамья.

Техника выполнения:

Сначала возьмите гантели , не забывая сначала присесть , поднимая вес ногами , а не одной спиной. Встаньте прямо и положите гантели основаниями на бедра ног. При этом скамья должна быть сразу позади вас. Далее садитесь на скамью, гантели по прежнему упираются в ноги. Это очень важный момент, который поможет вам потом без труда расположить гантели .
Дальше сначала одной ногой забросьте гантель в начальное положение на груди, затем другой. При этом важно , что гантели должны быть на уровне груди и параллельно а не перпендикулярно телу, так что ладони смотрят друг на друга. При этом мышцы груди должны быть хорошо растянуты.

Далее взрывным движением посылайте вес вверх так чтобы в верхней точке движения гантели уже были на одной линии с грудью. Т.е. на пути вверх вы поворачиваете супинируете запястья. Причем указательный палец должен быть выше, так что получается гантели как бы под углом к друг другу и формируют букву А. Далее не теряя контроля возвращайте вес обратно снова поворачивая гантели запястьями в начальное положение. Здесь в негативной фазе очень важно двигаться не быстро.

Когда вы закончили нужное количество повторений, сначала подведите под основание гантели одно колено и поставьте ногу на пол, потом второе колено. Встаньте с гантелями , упирая их в бедра , присядьте и положите их на пол.

Форма :

Ступни ног постоянно должны быть плотно прижаты к полу , не отрывайте ягодицы от скамьи , чтобы приподняться в движение. Так вес частично сместится с груди на поясницу . Очень важно в негативной фазе контролировать вес.

Амплитуда:

Когда вы внизу поворачиваете запястья так , чтобы ладони смотрели внутрь , вы тем самым увеличиваете амплитуду движения, задействуя больше мышечных волокон. В верхней точке движения выпрямите руки, чтобы гантели коснулись и полностью сжимайте мышцы груди.

Заметки:

Для развития верхней части груди , жимы с гантелями на наклонной скамье одно из самых лучших упражнений. Вы можете здесь двигаться натурально в очень большой амплитуде с серьезным весом. Гантели по сравнению с жимом со штангой дают возможность лучше растягиваться. Поэтому глупо было бы упускать эту возможность выполняя движение в неполную амплитуду.





Decline Dumbbell Bench Press

Жим с гантелями на скамье с обратным наклоном

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – нижние мышцы груди (Pectorals). Второстепенные – середина груди, трицепс, плечи , предплечья.

Требуемое оборудование :

Гантели и скамья с обратным наклоном.

Техника выполнения:

Сначала ложитесь на скамью, зафиксируйте ноги. Наверное придется кого-то попросить , чтобы вам подали гантели. В начальной позиции мышцы груди полностью растянуты, гантели на уровне груди , руки полностью согнуты , ладони смотрят внутрь. Далее мощным движением выталкивайте вес вертикально вверх. Движение идет как бы к потолку. В верхней части движения гантели соприкасаются образуя подобие буквы А. Далее под контролем верните вес в начальное положение.

Форма :

Убедитесь сначала , что вы надежно лежите на скамье, не раскачиваетесь, лодыжки должны быть вместе.

Удерживайте напряжение в мышцах на протяжении всего движения.

Амплитуда:

Раз вы используете гантели то работайте в полной амплитуде. И не забывайте полностью сжимать мышцы груди в верхней точке, также не выключайте локти. В нижней точке полностью растягивайтесь.

Заметки:

Жимы на скамье с обратным наклоном прекрасное упражнение чтобы подчеркнуть нижние мышцы груди. Гантели позволяют работать в большей амплитуде, поэтому не обманывайте себя и используйте эту возможность.



Decline Barbell Bench Press

Жим со штангой на скамье с обратным наклоном

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – низ груди (pectorals). Второстепенные – мышцы середины груди, трицепс и плечи.

Требуемое оборудование :

Наклонная скамья и штанга

Техника выполнения:

Обратный наклон скамьи должен составлять не более 30 градусов. Ложитесь на скамью и возьмите штангу средним хватом, убедитесь чтобы руки полностью и плотно прижимались к грифу. Выжмите штангу вверх и под контролем опустите на основание , низ, груди. Далее взрывным движением выжимайте штангу вверх и чуть назад. Повторите так требуемое количество раз.

Форма :

В верхней точке движения не выключайте локти. Это достаточно травмоопасно для суставов и тем более убирает нагрузку с мышц груди. И контролируйте вес в негативной фазе , опускать быстро тяжелую штангу на груд может быть достаточно опасно.

Амплитуда:

Опускайте штангу пока гриф не коснется груди , чтобы получить максимальную растяжку мышц груди. И не жертвуйте амплитудой ради больших рабочих весов.

Заметки:

Жимы штанги на скамье с обратным наклоном прекрасное компаундное упражнение. Оно позволяет вам работать с большим весом особенно на мышцы низа груди.



Flat Barbell Bench Press

Жим штанге на прямой скамье

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – мышцы груди (pectorals). Второстепенные – трицепс, плечи (дельтоиды) , предплечья, верх спины , трапеция и спина.

Требуемое оборудование :

Прямая скамья со стойками и штанга

Техника выполнения:

Ложитесь на скамью так , чтобы глаза были на одной вертикальной линии с грифом. Вы должны следить за тремя точками опоры во время этого упражнения. Ступни ног должны быть плотно прижаты к полу, ягодицы и плечи плотно лежат на скамье все время. При этом спина немного вогнута , но так , чтобы вам было комфортно. Возьмите гриф средним хватом и снимите его со стоек. Опустите гриф на основание груди и мощным движением пошлите штангу вверх. Сделайте так требуемое количество раз.

Форма :

Ноги должны быть расставлены , ступни плотно прижаты к полу, это позволит вам держать баланс движения.

Чтобы увеличить мощность в движение при поднятии веса чуть-чуть приподнимайтесь на мыски. Следите за тремя точками опоры все время.

Амплитуда:

Всегда работайте в полной амплитуде , не жертвуйте ю ради большего веса.

Заметки:

Жим от груди бесспорно одно из лучших компаундных упражнений из всех. До некоторой степени в нем задействовано все тело. Прямая скамья для жимов очень эффективно , потому что позволяет вам достигнуть максимальной нагрузки .



Dips

Отжимания на брусьях

Задействованные мышцы :

Основные мышцы низ груди (pectorals). Второстепенные – трицепс, середина и верх груди , верх спины и плечи.

Требуемое оборудование :

Брусья

Техника выполнения:

Надежно обхватите рукоятки брусьев и выжмитесь вверх. Наклонитесь вперед и опуститесь только сгибая руки в локтях. Опускайтесь до того момента когда не почувствуете хорошую растяжку мышц груди. И далее взрывным движением возвращайтесь в начальное положение в наклоне. И так требуемое количество раз.

Форма :

Для того, чтобы получить максимальную нагрузку очень важно наклоняться вперед перед опусканием и также движение вниз происходит по дуге. Опускайтесь медленно и под контролем.

Амплитуда:

Очень важно опускаться достаточно низко , чтобы почувствовать хорошую растяжку мышц . Не жертвуйте амплитудой движения.

Заметки:

Отжимания на брусьях отличное компаундное упражнение на развитие всей груди. Сначала вам будет достаточно тренироваться с весом собственного тела , но по мере того как вы будете становиться сильнее вам понадобится подвешивать дополнительный вес на пояс.





Тренировка ног

Ноги это самые мощные и массивные мышцы вашего тела и очень часто их развитию не уделяют нужного внимания. Кроме того компаундные упражнения на развития ног способствуют развитию всего тела.

Очень важно уделить много внимания правильной технике исполнения упражнений иначе вы рискуете получать травмы тренируясь с большим весом.

Хорошо развитые мышцы ног – это первый признак опытного и серьезного спортсмена . Так что уделяйте ногам много внимания, старайтесь тренировать их всегда максимально интенсивно. И не забывайте особенно про икры.

Quads	Hamstrings	Calves
<ul style="list-style-type: none">• Squats• Leg Press• Leg Extensions• Hack Squats• Smith Machine Squats• Barbell Lunges• Front Squats• Dumbbell Lunges	<ul style="list-style-type: none">• Stiff-leg Deadlifts• Leg Curls• Standing Leg Curls	<ul style="list-style-type: none">• Standing Machine Calf Raises• Seated Calf Raises• 45° Leg Press Calf Raises• Donkey Calf Raises• Hack Squat Calf Raises

Leg Press

Жим ногами

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – квадрицепсы, бицепс бедра и подягодичные мышцы. Второстепенные – в действительности работают почти все группы мышц также как и в приседах.

Требуемое оборудование :

Тренажер для жимов ногами. Есть разные модификации этого тренажера , но обычно они настроены под работу в 45 градусов.

Техника выполнения:

Ложитесь в тренажер , ноги поставьте на платформу чуть шире ширины плеч. Выжмите платформу вверх и уберите стопоры. Медленно опускайте вес вниз насколько можете. А далее взрывным движением выжимайте платформу вверх. Повторите требуемое количество раз и верните стопор на место.

Форма :

Не надо выключать колени в верхней части движения. Во-первых, это большой стресс для суставов колен, во-вторых, вы переносите нагрузку с ног на поясницу.

Амплитуда:

Очень важно здесь работать в полной амплитуде. Не следует увеличивать вес и при этом сокращать амплитуду. Я думаю вы часто видели в зале как люди сильно нагружают платформу , чтобы показать какие они сильные, а затем лишь немного ее приподнимают. Так вы абсолютно ничего не добьетесь. Чем ниже вы можете опуститься вниз тем лучше: больше мышечных волокон будет вовлечено в работу.

Заметки:

Когда делаете жимы ногами, важнее всего сосредоточится на максимальной амплитуде. Желательно ставить ноги пошире , чтобы в нижней точке колени не пересекались с грудью.



Leg Extensions

Экстензии ног

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – квадрицепсы и сгибатели бедра. Второстепенные – практически отсутствуют. Упражнение изолированное.

Требуемое оборудование :

Тренажер для экстензий ног.

Техника выполнения:

Садитесь на тренажер и подрегулируйте нижний валик , чтобы он удобно упирался в лодыжки. Выпрямите ноги и полностью сожмите квадрицепсы. Контролируя движение, вернитесь в исходное положение. Не надо бросать вес. Повторите требуемое количество раз.

Форма :

Держите постоянное напряжение в мышцах , не раскачивайте вес.

Амплитуда:

Главное здесь полностью сжимать мышцы квадрицепса в верхней точке движения. Также хорошо растягивайтесь в нижней точке (это зависит от тренажера), но не теряйте внизу напряжения в мышцах.

Заметки:



Экстензии ног это изолированное упражнение , поэтому ожидать от него хорошего роста мышц не приходится. Но тем не менее то , что вы не нагружаете спину делает это упражнения очень хорошим для разминки перед приседами или дедлифтами.



Smith Machine Squats

Приседы на машине Смита

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – квадрицепсы, бицепс бедра , низ спины, второстепенные – пресс.

Требуемое оборудование :

Машина Смита.

Техника выполнения:

Поднырните под гриф и возьмитесь хватом чуть шире ширины плеч. Положите гриф так, чтобы он одновременно лежал и на трапеции и на задних дельтах. Подвигайте руки так, чтобы ладонь полностью без угла лежала на грифе. Смотрите вперед, напрягите пресс чуть привстаньте и поворотом снимите штангу с крючков.

Спина выгнута, пресс напряжен, смотрите постоянно вперед. Опускайтесь вниз пока ноги не будут параллельно полу. Далее взрывным движением выпрямляйтесь строго вверх.

Форма :

Очень важно здесь держать напряжение на прессе, постоянно держать голову прямо и так же выгибать спину. И постоянно держите движение под контролем, особенно в негативной фазе движения.

Также в верхней части движения не выключайте колени, это и травмоопасно для суставов и снимает нагрузку с ног.

Амплитуда:

Чтобы получить максимум от приседов надо работать в полной амплитуде. Следите за тем, чтобы вы опускались достаточно низко, когда бедра становятся параллельно полу. Не следует нагружать штангу, если вы не можете дойти до этой точки.

Заметки:

Все таки лучше делать приседы со свободной штангой а не в машине Смита. Этот тренажер балансирует большую часть веса, поэтому вы не сможете работать с такой же нагрузкой как и при приседах со свободным весом. Тем более этот тренажер заставляет вас двигаться по траектории не совпадающей с натуральной, что приводит к стрессу на суставы и спины в некоторых точках движения.



Barbell Lunges

Выпады

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – квадрицепсы , бицепс бедра . второстепенные – практически все мышцы стабилизирующие это движение.

Требуемое оборудование :

Штанга и стойка.

Техника выполнения:

Расположите штангу на уровне низа трапеции и снимите ее со стойки. Потом отшагните назад достаточно, чтобы потом сделать длинный шаг вперед. Еще раз проверьте, хорошо ли вы держите штангу , устойчивое ли у вас положение. Далее сделайте длинный шаг вперед. И присядьте медленно на передней ноге пока бедро не будет параллельно полу. Далее выжимайте вес на одной ноге. Сделайте нужное количество повторений и смените ноги.

Форма :

Очень важно держать прямую спину и смотреть всегда прямо . Также ни в коем случае не поворачивайте туловищем во время движения.

Амплитуда:

Один большой плюс этого упражнения несмотря на то, что вы делаете по одной ноге за раз , в том, что оно позволяет добиваться отличной растяжки мышц. Поэтому используйте это преимущество и приседайте даже дальше параллели немного. Для этого можно подставить платформу 4-6 дюймов высотой.

Заметки:

Выпады прекрасное упражнение на развитие ног . Они отлично прорабатывают квадрицепсы и бицепс бедра. Кроме того , это упражнения может быть очень интенсивным, если вы выполняете его правильно.



Front Squats

Фронтальные приседы

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – квадрицепсы и бицепс бедра. Второстепенные – практически все мышцы участвующие в стабилизации этого движения.

Требуемое оборудование :

Штанга. Стойка для приседаний

Техника выполнения:

Поднырните под гриф и расположите его на фронтальных дельтах. Прямо под шеей. Руки положите крест накрест так , чтобы локти были перед собой и запястья держат гриф. Держите их в этом положении на протяжении всего движения. Отшагните назад от стойки.

Займите устойчивое положение, ноги на ширине плеч. Спина выгнута, пресс напряжен, смотрите постоянно вперед. Приседайте пока бедра не будут параллельно полу. Далее с силой вернитесь в исходное положение.

Форма :

Очень важно постоянно держать голову прямо . Плюс напряжение в прессе и выгнутая спина. Вы так поддерживаете поясницу и делаете движение намного мощнее , за счет контроля центра тяжести. Любой поворот во время приседаний может привести к сильнейшей травме. И также в верхней части движения не выключайте колени, напряжение уйдет от ног и суставы и поясница окажутся под стрессом.

Амплитуда:

Чтобы извлекать максимум из приседов надо работать в полной амплитуде. Всегда следите , чтобы вы приседали достаточно низко, когда бедра становятся параллельно полу. Большинство приседает до этой точки , не вовлекая тем самым в работу большое число волокон. Не следует стараться увеличить вес, если после этого вы не можете опускаться достаточно низко.

Заметки:

Если вы никогда не делали приседаний с штангой перед собой , то вам поначалу будет весьма неудобно и непривычно. Поэтому перед тем как переходить на рабочие веса дайте себе время пообвыкнуться с этим движением на более легких весах.

Единственный минус такого вида приседа заключается в том, что вы не сможете работать со столь же большими весами как при обычном приседе. Но с другой стороны больше нагрузки идет на квадрицепсы а не на подягодичные мышцы, так как вы можете оставаться более выпрямленным на протяжении всего движения.





Stiff Leg Deadlifts

Дедлифт с прямыми ногами

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – бицепс бедра и низ спины. Второстепенные – руки , плечи, трапеция и верх спины.

Требуемое оборудование :

Штанга и платформа невысокая.

Техника выполнения:

Возьмите штангу сверху хватом шире ширины плеч. И поднимите штангу используя больше ноги в положение стоя.

Ноги выпрямлены только слегка согнуты в коленях. Прогнитесь в пояснице опуская вес вниз. Не делайте спину дугой . Очень важно наоборот держать спину прогнувшись , чтобы большая часть нагрузки приходилась на бицепсы бедра а не низ спины, для которой данный вес будет слишком тяжелым. Опускайте вес настолько низко насколько позволяет растяжка без необходимости округлять спину. Затем вернитесь в исходное положение почти полностью выпрямившись.

Форма :

Ноги надо держать прямо , но немного согнутыми в коленных. И не округляйте низ спины , наоборот прогибайтесь внутрь, суппинируя поясницу.

Амплитуда:

Опускайте гриф насколько можно ниже, при этом оставаясь в правильной форме . Амплитуда будет зависеть от индивидуальных особенностей и растяжки. В верхней части движения остановитесь перед тем как полностью выпрямится , так вы удержите постоянно напряжение на мышцах бицепса бедра на протяжении всего подхода.

Заметки:

Дедлифты с прямыми ногами лучшее упражнение на развитие бицепса бедра. Лучше всего включать его почти в каждую тренировку ног. И желательно использовать лифтерские лямки для запястий , так вы сможете работать с большим весом .

Можно делать эти дедлифты с небольшой платформы , если чувствуете , что можете увеличить амплитуду без потери формы. Платформа должна быть достаточно большой, чтобы стоять устойчиво.

Leg Curls

Сгибания ног на бицепс бедра

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – бицепс бедра. Практически нет второстепенных задействованных мышц.

Требуемое оборудование :

Скамья для сгибания ног.

Техника выполнения:

Ложитесь лицом вниз на скамью, Отрегулируйте предварительно ролик , чтобы он комфортно лежал на лодыжках. Верх тела полностью лежит на скамье . Из этого положения согните ноги в коленях.

И медленно контролируя движения выпрямите ноги , хорошо растягивая мышцы.

Форма :

Контролируйте вес на протяжении всего движения и не приподнимайте таз со скамьи.

Амплитуда:

в нижней части движения полностью растягивайте мышцы бицепса бедра. Но при этом полностью не отпускайте вес вниз, чтобы не потерять напряжение в мышцах.

Заметки:

Данное упражнение является изолированным, поэтому использовать его как основное для наращивания массы нет смысла. Но тем не менее это прекрасное упражнение чтобы делать в разминке перед дедлифтами на бицепс бедра, чтобы меньше нагружать спину.



Standing Machine Calf Raises

Подъем на икры в тренажере стоя

Задействованные мышцы :

Основные задействованные в подъема на носки мышцы – икроножные (gastrocnemius, soleus). Очень мало второстепенных мышц включается в работу.

Требуемое оборудование :

Техника выполнения:

Тренажер для подъема на носки

Форма :

Поднырните плечами под подушки тренажера . При этом поставьте мыски на платформу , пятки свисают как можно ниже, полностью растягивая икроножные мышцы.

Ноги чуть согнуты в коленях и спина прямая на протяжении всего движения. Далее взрывным движением поднимитесь на мыски . И контролируя движения снова опуститесь максимально ниже растягивая мышцы икр.

Старайтесь держать ноги чуть согнутыми, чтобы убрать лишнее напряжение с суставов. Пресс и поясницу следует напрягать постоянно пока не закончите подход. Это суппинирует спину. Также не подбрасывайте вес вверх.

Амплитуда:

Очень важно работать в полной амплитуде . От этого будет гораздо больше толка нежели если вы увеличите вес , но уменьшите амплитуду.

Заметки:

Подъемы на мыски стоя лучшее упражнение на развитие всех икроножных мышц. Оно наиболее натуральное и вы можете работать в очень широкой амплитуде вовлекая большое количество волокон.

Тренируйте икроножные мышцы также как и все остальные. Не нужно больших подходов и повторений, максимум 6-8 повторений.



Seated Calf Raises

Подъем на икры в тренажере сидя

Задействованные мышцы :

Основные задействованные икроножные мышцы - (gastrocnemius and soleus). Немного второстепенных, незначительно вовлечены.

Требуемое оборудование :

Тренажер для подъема на икры сидя.

Техника выполнения:

Сядьте за тренажер и отрегулируйте подушку , чтобы она надежно лежала на ногах. Начинайте поднимать вес пока полностью не сожмете мышцы икр. Убедитесь, что стопор стоит на той точке, когда ваши мышцы полностью растягивают.

Когда закончите подход, поднимите вес , выньте стопор и верните вес обратно.

Форма :

Смотрите , чтобы работу получали только икры, не вовлекайте в движение все тело , не создавайте инерции.

Амплитуда:

Чтобы получить максимум от этого упражнения , работайте в полной амплитуде. Вам надо полностью сжимать и растягивать икроножные мышцы в каждом повторении. Не жертвуйте амплитудой ради большего веса.

Заметки:

Подъемы на мыски сидя отличное упражнение, оно больше прорабатывает soleus. Без которого пропорционально развитые икры невозможны.

Икры реагируют на тренинг точно также как и остальные мышцы , поэтому лучше всего их тренировать не более 6-8 повторений в подходе.



45° Leg Press Calf Raises

Жимы на икры в тренажере для жимов ног

Задействованные мышцы :

Основные задействованные в ходе этого упражнения мышцы икр - (gasrocnemius and soleus). Второстепенные мышцы практически не вовлечены.

Требуемое оборудование :

Тренажер для жимов ногами

Техника выполнения:

Ложитесь в тренажер и поставьте ноги на нижний край платформы. Ноги полностью в пределах платформы, не стоит ставить только мыски на край. Это не безопасно. Выжимайте вес пока икроножные мышцы полностью не сократятся. Далее контролируя вес опускайтесь вниз пока мышцы полностью не растянутся. Помогайте этому чуть сгибая ноги в коленях.

Форма :

Чтобы снять стресс с суставов , ноги на протяжении всего движения слегка согнуты в коленях.

Амплитуда:

Очень важно работать в полной амплитуде движения. Если вы перегрузите платформу, то просто не сможете полностью сжать и растянуть мышцы.

Заметки:

Это отличное упражнение , потому что позволяет работать с большим весом в полной амплитуде. При этом не забывайте делать максимум 6-8 повторений до положительного отказа. Не думайте что икры будут лучше расти от большего числа повторений. Некоторые считаю, раз икры постоянно используются в ходьбе, надо делать больше повторений. Это логически не связанным утверждение. Мышцы растут от больших нагрузок. И не важно квадрицепсы это или икроножные мышцы.



Donkey Calf Raises

Подъемы на икры осликом

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы - (gastrocnemius, soleus). Второстепенные –нет.

Требуемое оборудование :

Невысокая платформа, опора перед собой примерно на уровне таза.

Техника выполнения:

Поставьте платформу недалеко от опор , которые находятся примерно на уровне таза. Становитесь мысками на платформу , полностью опуская пятки вниз, чтобы хорошо растянуть мышцы . Наклонитесь вперед к опорам , и попросите кого-нибудь сесть вам на таз. Потом поднимитесь мощным движением на мыски , полностью сокращая мышцы.

Форма :

Старайтесь всегда держать ноги немного согнутыми, чтобы снять напряжение с суставов и добавить больше нагрузке рабочим мышцам. Работайте только икроножными мышцами , не вовлекайте остальное тело. И смотрите , чтобы человек сидел на линии ног, но не на пояснице. Наклон слегка положительный, чтобы вы могли если что-то пойдет не так , скинуть напарника. Оттолкнувшись руками от опор.

Амплитуда:

Не обманывайте себя и работайте в полной амплитуде.

Заметки:

Это отличное упражнение на проработку отдельных областей икроножных мышц. Но минус в том, что вы не можете регулировать нагрузку. Желательно применять это упражнение если вы доберетесь до специального тренажера , который имитирует это движение. Нагрузка здесь все равно не будет очень высокой, так что не страшно , если вы не имеете возможности делать эти подъемы.





Comments:

Donkey calf raises are a decent calf exercise that allow for a good range of motion but the draw back to the exercise is it is hard to achieve sufficient overload.

If you have access to a machine that assimilates this movement but allows you to use more weight, that may be a more efficient way to perform the exercise.

Remember, calves respond to overload like any other muscle.

Тренировка плеч

Хорошо прокаченные мышцы плечевого пояса очень сильно изменяют вашу внешность. Это первое что будет бросаться в глаза , тем более они улучшают симметрию тела , что кажется вы обладаете более тонкой талией. Большие плечи и сильные плечи. Это очень важно , потому что плечи понадобятся вам практически в любом упражнении на верх тела. Особенно при развитии мышц груди.

Мышцы плеч ответственны за движения рук в разных направлениях. От этого и уникальная особенность этих мышц требующая от вас прорабатывать их под разным углом для того чтобы получить максимальное развитие.

Front Delts	Rear Delts	Mid-Overall Delts
<ul style="list-style-type: none">• Standing Front Dumbbell Raises• Front Barbell Raises• Front Cable Raises• Seated Front Dumbbell Raises	<ul style="list-style-type: none">• Seated Bent-over Rear Lateral Raises• Standing Bent-over Rear Lateral Raises• Bent-over Cable Laterals	<ul style="list-style-type: none">• Seated Dumbbell Press• Military Barbell Press• Standing Side Lateral Dumbbell Raises• Smith Machine Press

- [Standing Dumbbell Press](#)
- [Standing Barbell Press](#)
- [Seated Side Lateral Dumbbell Raises](#)
- [One-arm Side Cable Laterals](#)

Seated Bent-over Rear Lateral Raises

Разведение рук сидя в наклоне

Задействованные мышцы :

Основные мышцы при разведении рук сидя в наклоне – задние дельтоиды плеч , второстепенные – верх спины , трапеция и предплечья.

Требуемое оборудование :

Прямая скамья и гантели.

Техника выполнения:

Сядьте на край скамьи , гантели держите за ногами и наклонитесь вперед почти положив грудь на бедра (смотря у кого насколько развита грудь и бедра :) . Руки при этом немного согнуты . Взрывным движением разведите гантели через стороны. Верхняя часть руки (трицепс) поднимается при этом лишь чуть выше уровня плеч.

Форма :

Вы должны оставаться в наклоне на протяжении всего движения. И не раскачивайте гантели. Также не следует бросать гантели в негативной фазе, нормально под контролем опускайте вес.

Амплитуда:

Не надо поднимать руки выше уровня плеч, старайтесь использовать всю амплитуду для хорошего сжатия и растяжки мышц.

Заметки:

Разведение рук в наклоны прекрасная группа упражнений на развитие задней поверхности дельтоидов, которую многие не прорабатывают, что сбоку выглядит очень непропорционально.





Standing Bent-over Rear Lateral Raises

Разведение рук стоя в наклоне

Задействованные мышцы :

Основные мышцы - задние дельты (плечи) . Второстепенные – верх спины , трапеция и предплечья.

Требуемое оборудование :

Гантели

Техника выполнения:

Ноги на ширине плеч . Наклонитесь вперед , что спина была параллельно полу. Потом слегка согните руки , оставайтесь в том же положении. И с силой разведите руки через стороны чуть выше плеч. Контролируя вес опустите гантели в исходное положение перед собой и повторите нужное количество раз.

Форма :

Вам надо постараться держаться в одной и той же позиции на протяжении всего движения. Контролируйте вес в негативной фазе, что бы он не падал. И не раскачивайте гантели.

Амплитуда:

Верхняя часть рук должна быть всего слегка выше уровня плеч в верхней точке движения. Не надо поднимать гантели слишком высоко. Ваша задача добиваться сжатия целевых мышц.

Заметки:

Это одно из лучших упражнений на развитие задней части дельтоидов.



Seated Dumbbell Press

Жимы с гантелями сидя

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы в этом жиме дельтоиды. Второстепенные – трицепс , трапеция и предплечья.

Требуемое оборудование :

Скамья желательно со спинкой и гантели

Техника выполнения:

в начале подхода поставьте гантели на пол перед скамьей. Согните ноги и возьмите гантели , скамья должна быть сзади , из этого положения немного привстав сядьте на скамью. При этом гантели надо держать на бедрах. Потом при помощи коленей закиньте гантель поочередно в начальную позицию .

В начальной позиции вы должны держать кисти на уровне ширины плеч , ладони смотрят внутрь, локти разведены.

Затем взрывным движением посылайте вес вверх над головой поворачивая одновременно кисти так , что в верхней точке движения большие пальцы смотрели друг на друга. Выпрямляйте руки почти полностью до момента когда придется выключить локти, чтобы поднять выше. Далее медленно опускайте вес в начальное положение , снова поворачивая запястья .

Форма :

старайтесь держать напряжение на прессе и пояснице на всем протяжении движения. При этом спина должна оставаться достаточно прямой , если вы начнете прогибать спину , то сместите нагрузку на верхние мышцы груди и поставите поясницу в очень травмоопасное положение.

Амплитуда:

Когда вы начинаете упражнения с положения ладони смотрят внутрь вы тем самым увеличиваете амплитуду движения и растяжку мышц в нижней точке. Старайтесь двигать натурально.



Military Barbell Press

Армейский жим

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – почти все мышцы плечевого пояса. Второстепенные – предплечья, трицепс, и трапеция.

Требуемое оборудование :

Штанга с прямым грифом и скамья со спинкой.

Техника выполнения:

Сядьте на скамью и возьмитесь за гриф хватом шире ширины плеч, потом снимите штангу с опор . Контролируя вес опустите гриф на уровень низа шеи.

Затем взрывным движением выжмите вес над головой .

Повторите требуемое количество раз.

Форма :

Старайтесь держать спину прямо при этом напрягайте поясницу и пресс. И не надо слишком откидываться назад , это во-первых переместит нагрузку на верхние мышцы груди , во-вторых будет чревато травмами.

В верхней точке не выключайте локти, что удержат больше напряжения на дельтах и не перегружать трицепс.

Амплитуда:

Следите что вы опускаете гриф на уровень низа шеи и полностью выпрямляете руки до момента , когда выключаются локти.

Не надо стараться выполнять упражнение в неполной амплитуде.

Заметки:

Армейский жим главное компаундное упражнение на развитие мощных мышц плечевого пояса. Хотя этот жим некоторые делают и перед собой и за голову, я бы очень не рекомендовал вам делать именно за голову. Это громадный стресс на суставы. Обычно такая практика с большим весом заканчивается одной из самых серьезных травм , которые можно получить при работе с железом. Напротив, делая жимы перед собой вы эффективно прорабатываете мышцы за счет большего рабочего веса, большей амплитуды.



Standing Side Lateral Dumbbell Raises

Разведения рук стоя

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – плечи (дельтоиды) , особенно средние головки дельтоидов. Второстепенные – предплечья и трапеция.

Требуемое оборудование :

Гантели

Техника выполнения:

Ноги слегка согнуты в коленях и чуть шире плеч. Это наиболее устойчивая позиция . Возьмите по гантели присев, руки слегка согнуты , гантели перед тазом , ладони смотрят внутрь. И не разгибая рук в локтях с силой поднимите гантели через стороны чуть выше уровня плеч. В верхней точке движения мизинец должен быть чуть выше указательного пальца. Так повторите требуемое количество раз и присев поставьте гантели на место.

Форма :

Для того чтобы добиться максимальной нагрузки не нужно стараться держать строгую форму , старайтесь двигаться естественно , используя легкий читинг. Т.е. в начале слегка наклонитесь вперед , так чтобы в конце полностью выпрямиться, но не прогибайтесь назад.





Standing Dumbbell Press

Жим стоя с гантелями

Задействованные мышцы :

Основные мышцы – дельтоиды, плечи. Второстепенные – трицепс, трапеция и предплечья.

Требуемое оборудование :

Гантели.

Техника выполнения:

Присядьте и возьмите гантели с пола. Выпрямитесь и затем используя инерцию приведите гантели в исходное положение. Исходное положение – это когда гантели чуть выше плеч и ладони смотрят друг на друга , локти разведены в стороны так что лежат на одной линии с плечами.

Затем взрывным движением посылайте вес вверх поворачивая запястья так , что в конце ладони смотрят вперед. Выпрямляйте руки пока гантели соприкоснутся, а локти полностью выпрямятся.

Затем контролируя вес опускайте гантели , снова поворачивая запястья в исходное положение. Когда закончите подход , присядьте и поставьте гантели на пол.

Форма :

Старайтесь держать напряжение в пояснице и прессе , чтобы снять с них стресс от долгого пребывания под нагрузкой.

И займите устойчивое положение, обычно чуть согнутые колени дают очень устойчивое положение.

Амплитуда:

Когда вы начинаете и заканчиваете движение с ладонями внутрь , вы тем самым даете возможность гантелям опустится глубже и увеличить амплитуду и растяжку. Не обманывайте себя и не выполняйте движений в неполной амплитуде.

Заметки:

Жимы с гантелями – прекрасное компаундное упражнение на развитие силы и объема мышц плечевого пояса. Оно позволяет вам работать с очень большим весом по всей амплитуде движения.

В верхней точке не выключайте локти, чтобы не снимать напряжения с дельт. В отличие от таких же жимов со штангой вы можете работать в большей амплитуде, и если вы ее будете использовать , то данное упражнение будет более эффективным.

Минус в том, что вам придется каждый раз брать гантели с пола , что решается в принципе стойкой. Но плюс жимов стоя в том, что можно использовать немного инерции , что позволяет работать с большим весом.



Standing Barbell Press

Жим стоя со штангой

Задействованные мышцы :

Основные задействованные мышцы – плечи (дельты). Второстепенные включают трицепс , трапецию, и предплечья.

Требуемое оборудование :

Штанга и стойка для штанги



Техника выполнения:

Настройте стойку для штанги примерно на высоту ваших плеч. Осторожно снимите штангу и отступите назад. Потом взрывным движением выжмите штангу над головой . Контролируя вес опустите гриф на уровень чуть ниже шеи. И так повторите требуемое количество раз.

Форма :

Держите спину прямо и старайтесь напрягать пресс. Это хороший способ предотвратить травму поясницы. И верхней части движения не выключайте локти . Так вы сможете удерживать напряжение именно в дельтах иначе нагрузка переместится на трицепс.

Амплитуда:

Следите за тем , чтобы при опускании штанги не проводить ниже уровня низа шеи. И полностью

выпрямляйте руки сохраняя напряжении. Не мухлюйте , стараясь выполнить движение не в полной амплитуде.

Заметки:

Эти жимы потрясающее компаундное упражнение , которое прорабатывает все мышцы плечевого пояса.

Один из возможных минусов жимов над головой со штангой заключается в том, что много сил тратится на приведение штанги в исходное положение. Особенно если у вас нет регулируемой стойки , вам придется каждый подход брать штангу с пола.

А еще один плюс упражнения в том, что вы можете стоя немного использовать инерцию, чтобы работать с большим весом.



База данных по продуктам питания с гликемическим индексом .

Food Description	Serving Size	Calories		Protein		Carbs		Fat	GI
		⤴	⤵	⤴	⤵	⤴	⤵	⤴	
7-Up	12 Fluid Ounces	160		0		39		0	
Abalone, fried	3 oz., 85 grams	161		17		9		6	0
Agave nectar	1 T					12		0	11
Almond paste	1 T.	64		2		6		4	
Almonds	24 nuts	166		5		7		15	
Anchovy paste	1 t., 7 grams	14		1		0		1	0

	Anchovy, canned, oil	5, 20 grams	42	6	0	2	0
	Apple bran muffin, McDonald's	1	300	6	61	3	
	Apple Juice, unsweetened	1 cup, 250 ml	116	0	29	0	40
	Apple pie, McDonald's	1	260	3	34	13	
	Apple turnover, Arby's	1	330	4	48	14	
	Apple turnover, Hardee's	1	27	4	38	12	
	Apple, dried	10 rings, 64 grams	155	0.6	42	0.2	29
	Apple, Fruit	1 Medium, 138 grams	81	0	21	0	38
	Apricot	3, 106 grams	51	1.5	12	0.4	57
	Apricot jam	1 T			17	0	55
	Apricot, dried	10 halves, 35 grams	83	1.3	22	0.2	31
	Arborio risotto rice, white, boiled	2/3 cup			35	0	69
	Arby-Q sandwich, Arby's	1	431	22	48	18	
	Arch Deluxe, McDonald's	1	550	28	39	31	
	B.L.T. sub, Subway	6 inch	332	14	44	11	
	Baked beans	1/2 cup, 112 grams			24	1	48
	Banana	1 Medium, 175 grams	105	1	27	0	55
	Banana split, Dairy Queen	1	510	8	96	12	
	Bass	4 oz., 113 grams	287	24	3	19	0
	Beef Chuck Roast	4 oz., 113.5 grams	291	35	0	16	0
	Beef Corned Brisket	4 oz., 114 grams	224	17	0	17	0
	Beef Flank Steak	4 oz., 114 grams	222	22	0	14	0
	Beef Liver	4 oz., 113 grams	183	28	4	6	0
	Beef Porterhouse Steak	4 oz., 114 grams	322	20	0	26	0
	Beef Rib Roast	4 oz., 114 grams	376	18	0	33	0
	Beef Round Steak	4 oz., 114 grams	273	22	0	20	0
	Beef Short Ribs	4 oz., 114 grams	440	16	0	41	0
	Beef Sirloin Steak	4 oz., 114 grams	295	21	0	23	0
	Beef Sweetbreads	3 oz., 85 grams	272	22	0	20	0
	Beef T-bone Steak	4 oz., 114 grams	337	29	0	24	0
	Beef Tenderloin	4 oz., 114 grams	308	29	0	20	0
	Beef'n cheddar sandwich, Arby's	1	487	25	40	28	
	Beer, light	12 Fluid Ounces	100	0.7	4.8	0	
	Beer, regular	12 Fluid Ounces	146	0.9	13.2	0	
	Big Bacon Classic, Wendy's	1	580	34	46	30	
	Big Deluxe burger, Hardee's	1	650	24	40	44	
	Big Mac, McDonald's	1	560	26	45	31	
	Biscuit 'N' Gravy, Hardee's	1	530	10	56	30	
	BK Broiler, Burger King	1	530	29	45	26	
	BK Broiler, w/o mayo, Burger King	1	370	29	45	9	
	Black bean soup	1 cup, 247 grams	116	5.6	20	1.5	64
	Black beans	1 cup, 172 grams	227	15.2	41	0.9	30
	Black beans, boiled,	3/4 cup, 120 grams			26	1	30

	Blackeyed peas	1/2 cup, 112 grams			16	1	42
	Bluefish, raw	3 oz., 85 grams	105	17	0	4	0
	Bologna, Beef	1 slice, 23 grams	72	3	0	7	0
	Bologna, Pork	1 slice, 23 grams	57	4	0	5	0
	Bologna, Turkey	1 slice, 28 grams	60	4	0	5	0
	Bratwurst	1 link, 85 grams	256	12	2	22	0
	Braunschweiger	1 slice, 18 grams	65	2	1	6	0
	Brazilnuts	8 nuts	186	4	4	19	
	Breaded chicken fillet, Arby's	1	536	28	46	28	
	Breaded chicken sandwich, Wendy's	1	440	28	44	18	
	Breadstick, soft, Wendy's	1	130	4	23	3	
	Breakfast burrito, McDonald's	1	320	13	23	20	
	Broad beans, canned	1/2 cup, 112 grams			9	1	79
	Buster Bar, Dairy Queen	1	450	10	41	28	
	Butter beans, boiled	1/2 cup, 112 grams			16	0	31
	Butterfinger Blizzard, Dairy Queen	small	520	11	80	18	
	Calrose White Rice	1 cup, 180 grams	267	5	59	0	95
	Cannellini bean				16	0	31
	Capellini, cooked	1 cup, 168 grams			53	1	45
	Carnation Instant Breakfast, Creamy milk mix	1 Packet	130	4	28	1	
	Carnation Instant Breakfast, creamy or malt, sugar free	1 Packet	70	4	12	1	
	Carp, cooked	3 oz., 85 grams	138	19	0	6	0
	Carrot Juice	1 cup, 227 grams	96	2.47	22	0.35	45
	Carrots, cooked	1 cup, 110 grams	48	1	11	0.2	39
	Cashews, salted	18 nuts	163	4	9	13	
	Catfish, breaded, fried	3 oz., 85 grams	194	15	7	11	0
	Caviar, black/red	1 T, 16 grams	40	4	1	3	0
	Cheddar curly fries, Arby's	1 order	333	5	40	18	
	Cheese, triangles, Subway	2	40	2	0	3	
	Cheeseburger, Burger King	1	360	21	27	19	
	Cheeseburger, Hardee's	1	320	16	30	15	
	Cheeseburger, McDonald's	1	320	15	35	13	
	Cherries	1 cup, 145 grams	104	1.7	24	1.4	22
	Cherry 7-Up	12 Fluid Ounces	160	0	39	0	
	Cherry Juice (Juicy Juice)	8 Fluid Ounces	130	1	32	0	
	Chestnuts	3 nuts	69	1	15	1	
	Chick peas, boiled	120 g rams			22	3	33
	Chicken Caesar pita, Wendy's	1	490	34	48	18	
	Chicken Capon, skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	229	29	0	12	0
	Chicken club sandwich, Wendy's	1	470	31	44	20	
	Chicken cordon bleu, Arby's	1	623	38	46	33	
	Chicken Dark w/o skin, fried	3.5 oz., 100 grams	239	29	3	12	0
	Chicken Dark w/o skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	205	27	0	10	0

	Chicken Dark w/skin, fried	3.5 oz., 100 grams	285	27	4	17	0
	Chicken Dark w/skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	253	26	0	16	0
	Chicken Drumstick w/skin, fried	1 med., 52 grams	112	14	0	6	0
	Chicken fillet, Hardee's	1	480	24	44	23	
	Chicken fingers, Arby's	2	290	16	20	16	
	Chicken Fried, frozen, Banquet	6 oz., 181 grams	325	18	20	19	0
	Chicken Light w/o skin, fried	3.5 oz., 100 grams	192	33	0	6	0
	Chicken Light w/o skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	173	31	0	5	0
	Chicken Light w/skin, fried	3.5 oz., 100 grams	246	31	2	12	0
	Chicken Light w/skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	222	29	0	11	0
	Chicken McNuggets, McDonald's	6	290	18	15	17	
	Chicken Nuggets, Banquet	3 oz., 85 grams	233	14	14	14	0
	Chicken nuggets, Wendy's	5	230	11	11	16	
	Chicken Roll	2 slices, 57 grams	90	11	1	4	0
	Chicken sandwich, Burger King	1	710	26	54	43	
	Chicken taco sub, Subway	6 inch	435	25	16	49	
	Chicken Thighs/Drums, Banquet	5 oz., 142 grams	277	16	16	16	0
	Chicken White, canned, water	2.5 oz., 71 grams	82	17	1	1	0
	Chicken Whole w/o skin, stewed	3.5 oz., 100 grams	177	27	0	7	0
	Chicken Whole w/skin, stewed	3.5 oz., 100 grams	219	25	0	13	0
	Chili, Wendy's	small	210	15	21	7	
	Chocolate chip cookie, Wendy's	1	270	3	36	13	
	Chocolate Dilly bar, Dairy Queen	1	210	3	21	13	
	Chocolate dipped cone, Dairy Queen	small	340	6	42	17	
	Chocolate Drink (Yoo-Hoo)	9 Fluid Ounces	150	2	33	1	
	Chocolate Milk, skim	1 cup	144	9	27	1	32
	Chocolate Milk, Whole	1 cup	209	8	26	9	34
	Chocolate shake, Dairy Queen	small	560	13	94	15	
	Chocolate shake, Hardee's	small	370	13	67	5	
	Chocolate sundae, Dairy Queen	small	280	5	49	7	
	Chopped Ham	1 slice, 21 grams	48	4	0	4	0
	Chorizo, pork & beef	1 link, 60 grams	265	15	0	23	0
	Clams, steamed	3 oz., 85 grams	126	22	4	2	0
	Classic bacon cheeseburger, Hardee's	1	720	30	42	48	
	Classic Greek pita, Wendy's	1	440	15	50	20	
	Classic Italian B.M.T. salad, Subway	1	268	14	13	18	
	Classic Italian B.M.T. sub, Subway	6 inch	460	21	44	22	
	Club Soda	8 Fluid Ounces	0	0	0	0	
	Coca-Cola Classic	8 Fluid Ounces	100	0	27	0	
	Coconut, shredded	1/4 cup	116	1	11	8	
	Cod, baked	3 oz., 85 grams	89	19	0	1	0
	Coffee, instant or regular	6 fluid ounces	4	0.2	0.7	0	

	Cold cut trio salad, Subway	1	249	11	13	17	
	Cold cut trio sub, Subway	6 inch	435	18	48	19	
	Cole slaw, Hardee's	small	240	2	13	20	
	Cooked Brown Rice	1 cup, 180 grams	263	5	57	2	76
	Cooked Long Grain White Rice	1 cup, 180 grams			39	0	109
	Cooked White Rice	1 cup, 180 grams	267	4.8	59	0.1	87
	Crab, moist heat	3 oz., 85 grams	82	17	0	1	0
	Cranberry juice cocktail	6 oz., 190 grams	108	0	27	0.1	52
	Crayfish, steamed	3 oz., 85 grams	97	20	0	1	0
	Cream, half-and-half	1 Cup	315	7.2	10.4	27.8	
	Cream, half-and-half	1 Tablespoon	20	0.4	0.6	1.7	
	Cream, light or table	1 cup	469	6.5	8.8	46.3	
	Cream, light or table	1 Tablespoon	29	0.4	0.6	2.9	
	Cream, Whipping heavy	1 cup	821	4.9	6.6	88.1	
	cream, whipping heavy	1 Tablespoon	52	0.3	0.4	5.6	
	Cream, whipping light	1 cup	699	5.2	7.1	73.9	
	Cream, whipping light	1 Tablespoon	44	0.3	0.4	4.6	
	Creatine HSC Juicy Grape in 16oz. water	44 grams	136	0	34	0	
	Creatine HSC Lemon Squeeze in 16oz. water	44 grams	136	0	34	0	
	Crispy Chicken Deluxe, McDonald's	1	500	26	43	25	
	Crispy Curls potatoes, Hardee's	medium	340	5	41	18	
	Curly fries, Arby's	1 order	300	4	38	15	
	Dates	10, 83 grams	228	1.6	61	0.4	103
	Deluxe garden salad, Wendy's	1	110	7	9	6	
	Double cheeseburger, Hardee's	1	480	26	31	28	
	Double Whopper w/cheese, Burger King	1	1010	55	47	67	
	Double Whopper, Burger King	1	920	49	47	59	
	Doughnut, glazed	1 medium	242	4	27	13	
	DQ Cheeseburger, Dairy Queen	1	340	20	29	17	
	DQ Hamburger, Dairy Queen	1	290	17	29	12	
	DQ Sandwich, Dairy Queen	1	150	3	24	5	
	DQ Ultimate burger, Dairy Queen	1	670	40	29	43	
	DQ vanilla soft serve, Dairy Queen	1/2 cup	140	3	22	5	
	Dr. Pepper	12 Fluid Ounces	160	0	40	0	
	Eel, baked	3 oz., 85 grams	200	20	0	13	0
	Egg McMuffin, McDonald's	1	290	17	27	12	
	Egg White	1 large	16.5	3.5	1	0	0
	Eggs, whole	1 large	75	6	1	5	0
	English Muffin	1 slice, 57grams	130	4	26	1	77
	Fava beans, frozen, boiled	1/2 cup, 84 grams			17	0	79
	Fetteccine, cooked	1cup, 168 grams			57	1	32
	Filberts	30 nuts	179	4	4	18	
	Filet-O-Fish, McDonald's	1	450	16	42	25	
	Fish Filet Deluxe, McDonald's	1	560	23	54	28	
	Fish fillet sandwich, Dairy Queen	1	370	16	39	16	
	Fish fillet, Arby's	1	529	23	50	27	

	Fisherman's Fillet, Hardee's	1	530	25	45	28	
	Flatfish, baked	3 oz., 85 grams	99	21	0	1	0
	Flounder, baked	3.5 oz., 100 grams	202	30	0	8	0
	Frankfurter, beef	1, 45 grams	145	5	1	13	0
	Frankfurter, beef/pork	1, 45 grams	144	5	1	13	0
	Frankfurter, turkey	1, 45 grams	100	6	1	8	0
	French dip sub, Arby's	1	475	30	40	22	
	French fries, Burger King	medium	400	3	50	21	
	French fries, Dairy Queen	medium	350	4	42	18	
	French fries, Hardee's	regular	340	4	45	16	
	French fries, McDonald's	small	210	3	26	10	
	French fries, McDonald's	large	450	6	57	22	
	French fries, Wendy's	small	270	4	35	13	
	French fries, Wendy's	medium	390	5	50	19	
	Fried chicken, breast, Hardee's	1	370	29	29	15	
	Fried chicken, leg, Hardee's	1	170	13	15	7	
	Fried chicken, thigh, Hardee's	1	330	19	30	15	
	Fried chicken, wing, Hardee's	1	200	10	23	8	
	Frisco burger, Hardee's	1	720	31	37	49	
	Frog Legs, raw	3.5 oz., 100 grams	73	16	0	0	0
	Frosty dairy dessert, Wendy's	small	330	8	56	8	
	Fructose, pure	10 grams	40	0	10	0	23
	Fruit cocktail, canned, natural	1/2 cup, 122 grams	40	0.5	10	0.1	55
	Fudge Nut Bar, Dairy Queen	1	410	8	40	25	
	Garbanzo beans, cooked	1 cup, 164 grams	269	14.5	45	4.3	33
	Garden ranch chicken pita, Wendy's	1	480	30	51	18	
	Garden salad	1	61	3	12	1	
	Garden salad, McDonald's	1	35	2	7	0	
	Garden veggie pita, Wendy's	1	400	11	52	17	
	Gefiltefish	1 pc., 42 grams	35	4	3	1	0
	Giant roast beef- Arby's	1	555	35	43	28	
	Ginger Ale (Canada Dry)	8 Fluid Ounces	90	0	25	0	
	Gluten-Free Bread	1 slice, 30 grams			14	1	90
	Gluten-Free Bread, Multigrain	1 slice, 35 grams			15	2	79
	Gnocchi, cooked	1 cup, 140 grams			71	3	68
	Grapefruit	1/2, 120 grams	38	0.8	10	0.1	25
	Grapefruit Juice, unsweetened	1 cup, 250 ml	96	1	23	0	48
	Grapes, green	1 cup, 200 grams	102	1	27	0.2	46
	Green pea soup, canned	1 cup, 254 grams	239	12.6	32	7	66
	Grilled Chicken Breast 3 oz. w/ skin	3 oz.	168	25	0	7	0
	Grilled Chicken Breast 3 oz. w/o skin	3 oz.	140	26	0	3	0
	Grilled chicken deluxe, Arby's	1	430	23	20	41	
	Grilled Chicken Deluxe, McDonald's	1 plain	300	27	38	5	
	Grilled chicken salad deluxe, McDonald's	1	120	21	7	2	
	Grilled chicken salad, Wendy's	1	200	25	9	8	
	Grilled chicken sandwich, Dairy Queen	1	310	24	30	10	

	Grilled chicken sandwich, Hardee's	1	350	23	28	16	
	Grilled chicken sandwich, Wendy's	1	310	27	35	8	
	Grilled Chicken Wings 3 oz. with skin	3 oz.	279	17	0	17	0
	Ground Beef, Lean	4 oz., 113 grams	298	28	0	21	0
	Ground Beef, Lean, Baked	3.5 oz., 100 grams	268	24	0	18	0
	Ground Beef, Lean, Broiled	3.5 oz., 100 grams	272	25	0	19	0
	Ground Beef, Lean, Pan Fried	3.5 oz., 100 grams	275	24	0	19	0
	Ground Beef, Regular	4 oz., 113 grams	328	27	0	24	0
	Grouper, broiled	3 oz., 85 grams	100	21	0	1	0
	Haddock, baked	3 oz., 85 grams	95	21	0	1	0
	Halibut, baked	3 oz., 85 grams	119	23	0	3	0
	Ham sub, Subway	6 inch	232	10	39	4	
	Ham, minced	1 slice, 21 grams	55	3	0	4	0
	Hamburger, Burger King	1	320	19	27	15	
	Hamburger, Hardee's	1	270	13	29	11	
	Hamburger, McDonald's	1	260	13	34	9	
	Hash browns, McDonald's	1	130	1	14	8	
	Hazelnuts	30 nuts	179	4	4	18	
	Heath Blizzard, Dairy Queen	small	560	10	82	21	
	Heath Breeze, Dairy Queen	small	470	11	85	10	
	Herring, baked	3 oz., 85 grams	172	20	0	10	0
	Herring, kippered	1 pc., 40 grams	87	10	0	5	0
	Herring, pickled	1 pc., 15 grams	39	2	2	3	0
	High fructose corn syrup	10 grams	40	0	10	0	62
	Honey	1 T.					58
	Hot cakes, w/syrup & margarine, McDonald's	1 order	610	9	104	18	
	Hot dog, Dairy Queen	1	240	9	19	14	
	Hot dog, w/condiments, Hardee's	1	450	15	25	32	
	Hot fudge sundae, McDonald's	1	340	8	52	12	
	Hot Ham 'N' Cheese, Hardee's	1	300	16	34	12	
	Hot ham'n Swiss sub, Arby's	1	500	30	43	23	
	Italian Sausage, cooked	1 link, 67 grams	216	13	1	17	0
	Jamocha shake, Arby's	small	384	15	62	10	
	Jasmine rice, white, long grain, steamed	1 cup			39	0	109
	Jr. cheeseburger deluxe, Wendy's	1	360	18	36	17	
	Jr. cheeseburger, Wendy's	1	320	17	34	13	
	Jr. hamburger, Wendy's	1	270	15	34	10	
	Junior roast beef, Arby's	1	324	17	35	14	
	Kidney beans, boiled	1 cup, 177 grams	225	15.4	40	0.9	27
	Kidney beans, boiled	1 cup, 177 grams	225	14	40	1	27
	Kidney, canned	1 cup, 256 grams	208	13.3	38	0.8	52
	Kielbasa	1 oz., 28 grams	88	4	1	8	0
	Kingfish, cooked	3.5 oz., 100 grams	255	22	12	13	0
	Kiwi	1, 76 grams	46	0.8	11	0.3	52
	Knockwurst	1 link, 68 grams	209	8	1	19	0

	Lamb Chops	4oz., 114 grams	350	26	0	27	0
	Lamb Shoulder	4 oz., 114 grams	315	28	0	22	0
	Leg of Lamb	4 oz., 114 grams	211	32	0	8	0
	Lentils soup, canned	1 cup, 248 grams	140	9.3	20	2.8	44
	Lentils, boiled	1 cup, 231 grams	231	17.9	40	0.7	26
	Lentils, green and brown, boiled	1/2 cup, 84 grams			16	0	30
	Light roast beef deluxe, Arby's	1	296	18	33	10	
	Light roast chicken deluxe, Arby's	1	276	20	33	6	
	Light roast turkey deluxe, Arby's	1	260	20	33	7	
	Lima beans, baby, cooked	1 cup, 182 grams	229	14.6	42	0.7	32
	Linguine thick, cooked	1 cup, 168 grams			56	1	46
	Linguine thin, cooked	1 cup, 168 grams			56	1	55
	Liverwurst	1 oz., 28 grams	93	4	1	8	0
	Lobster, steamed	3 oz., 85 grams	83	17	1	1	0
	Lychee	1, 10 grams	6	0.1	2	0	79
	M & M's(tm) with peanuts	50 grams			30	13	33
	M&M's Treatzza Pizza, Dairy Queen	1 slice	190	3	29	7	
	Macadamia nut cookie, Subway	1	203	2	21	12	
	Macadamias	12 nuts	199	2	4	21	
	Macaroni and Cheese Dinner, Kraft, packaged, cooked	1 cup, 140 grams	402.5	11	48	18.5	64
	Macaroni, cooked	1cup, 140 grams	197	6.7	40	1	45
	Mackerel, baked	3 oz., 85 grams	223	20	0	15	0
	Maltodextrin	10 grams	40	0	10	0	105
	Mango	1, 207 grams	135	1.1	35	0.5	55
	Marmalade	1 T			17	0	48
	Mashed potatoes, Hardee's	small	70	2	14	0	
	McDonaldland cookies, McDonald's	1 package	180	3	32	5	
	Meatball sub, Subway	6 inch	424	19	51	16	
	Milk, 1%	1 cup	102	8	12	3	30
	Milk, 2%	1 cup	121	8	12	5	29
	Misty slush, Dairy Queen	small	220	0	56	0	
	Mixed, w/o peanuts, salted	20 nuts	174	4	6	16	
	Mixed, w/peanuts, salted	28 nuts	168	5	7	15	
	Monster Burger, Hardee's	1	1060	49	37	79	
	Mung beans	1/2 cup, 98 grams			18	1	38
	Mussels, baked	3 oz., 85 grams	147	20	6	4	0
	Navy beans, cooked	1 cup, 182 grams	259	15.8	48	1	38
	Ny-Tro PRO-40 Chocolate in 16 oz. Skim Milk	72 grams	426	58	48	1.5	
	Ny-Tro PRO-40 Chocolate in 16 oz. Water	72 grams	250	40	22	1.5	
	Ny-Tro PRO-40 Straw. w/1 Scoop Creatine HSC Lemon in 16 oz. Water	116 Grams	396	40	56	0.5	
	Ny-Tro PRO-40 Straw. w/1 Scoop VP2 Vanilla in 16 oz. Skim milk	100.35 grams	558	82	48	0.9	
	Ny-Tro PRO-40 Strawberry in 16 oz. Skim Milk	72 grams	436	58	48	0.5	
	Ny-Tro PRO-40 Strawberry in Water	72 grams	260	40	22	0.5	

	Ny-Tro PRO-40 Vanilla w/1 Scoop Creatine HSC Lemon in 16 oz. Water	116 grams	396	40	56	1	
	Ny-Tro PRO-40 Vanilla w/1 Scoop VP2 Vanilla in 16 oz. Skim milk	100.35 grams	548	82	48	1.4	
	Ocean Perch, baked	3 oz., 85 grams	103	20	0	2	0
	Octopus, raw	3 oz., 85 grams	70	13	2	1	0
	Onion rings, Dairy Queen	1 order	320	5	39	16	
	Orange	1, 131 grams	62	1.2	15	0.2	44
	Orange Crush	12 Fluid Ounces	200	0	52	0	
	Orange Juice, unsweetened	1 cup, 250 ml	111	2	26	0	46
	Orange Roughy, raw	3oz., 85 grams	107	13	0	6	0
	Oysters, raw	6 med., 84 grams	58	6	3	2	0
	Oysters, steamed	3 oz., 85 grams	117	12	7	4	0
	Papaya	1, 304 grams	117	1.9	30	0.4	58
	Pastrami, turkey	1 oz., 28 grams	40	5	0	2	0
	Pea soup, split with ham	1 cup, 240 grams	184	11.1	27	4	66
	Peach	1, 87 grams	37	0.6	10	0.1	30
	Peach, canned, heavy syrup	1/2 cup, 112 grams			26	0	58
	Peach, canned, unsweetened	1 cup, 248 grams	109	1.6	29	0.1	30
	Peach, light syrup	1 cup, 251 grams	136	1.1	37	0.1	52
	Peanut Buster parfait, Dairy Queen	1	730	16	99	31	
	Peanut butter, chunky	1 Tablespoon	94	4	3	8	
	Peanut butter, creamy	1 Tablespoon	94	4	3	8	
	Peanut butter, natural	1 Tablespoon	93	4	3	8	
	Peanuts, dry roasted, salted	39 nuts	160	7	6	13	
	Peanuts, w/oil, salted	39 nuts	170	7	5	15	
	Pear	1, 166 grams	98	0.7	25	0.7	38
	Pear, canned in pear juice	1/2 cup, 112 grams			13	0	44
	Peas, dried, boiled	1/2 cup, 56 grams			7	0	22
	Peas, green, cooked	1/2 cup, 80 grams	67	4.3	13	0.2	48
	Pecans	31 nuts	189	2	5	19	
	Pepperoni	1 slice, 5.5 grams	27	1	0	2	0
	Pepsi	12 Fluid Ounces	150	0	41	0	
	Perch, baked	3 oz., 85 grams	99	21	0	1	0
	Philly beef'n Swiss, Arby's	1	755	39	48	47	
	Pike, baked	3 oz., 85 grams	96	21	0	1	0
	Pike, walleye, raw	3 oz., 85 grams	79	16	0	1	0
	Pine nuts	1/4 cup	180	4	9	14	
	Pineapple	1 cup, 155 grams	77	0.6	19	0.7	66
	Pineapple Juice, unsweetened	1 cup, 250 ml	139	1	34	0	46
	Pinto beans, cooked	1 cup, 171 grams	235	14	44	0.9	39
	Pinto, canned	1 cup, 240 grams	186	11	35	0.8	45
	Pistachio nuts	47 nuts	164	6	7	14	
	Pizza sub, Subway	6 inch	465	19	49	22	
	Plum	1, 66 grams	36	0.5	9	0.4	39
	Polish Sausage	1 oz., 28 grams	92	4	0	8	0

	Pollack	3 oz., 85 grams	96	20	0	1	0
	Pop Tart	1	204	2	37	5	
	Poppy seeds	1 Tablespoon	47	2	2	4	
	Pork Bacon	3 slices, 19 grams	109	6	0	9	0
	Pork Boneless Ham, canned	3.5 oz., 100 grams	120	19	0	5	0
	Pork Canadian Bacon	2 slices, 57 grams	89	12	1	4	0
	Pork Leg, roasted	3.5 oz., 100 grams	294	25	0	21	0
	Pork Loin Chop	1 chop, 151 grams	345	20	0	29	0
	Pork Rump, roasted	3.5 oz., 100 grams	274	27	0	18	0
	Pork Sausage	1 link, 28 grams	118	3	0	11	0
	Pork Sausage, raw	1 pattie, 27 grams	100	5	0	8	0
	Pork Shoulder	4 oz., 114 grams	312	18	0	26	0
	Pork Spare Ribs	4 oz., 114 grams	201	12	0	17	0
	Pork, smoked	1 link, 68 grams	265	15	1	22	0
	Pork/Beef, smoked	1 link, 68 grams	229	9	1	21	0
	Potato cakes, Arby's	1 order	204	2	20	12	
	Potato Chips, plain	1oz., 28 grams	152	2	15	9.8	54
	Potato French Fries	1 reg., 74 grams	227	2.6	24	13	75
	Potato Sebago, peeled, boiled	1 medium, 112 grams			13	0	87
	Potato, broccoli & cheese, Wendy's	1	470	9	80	14	
	Potato, chili & cheese, Wendy's	1	630	20	83	24	
	Potato, instant mashed, Carnation Foods	1/2 cup, 98 grams			14	2	86
	Potato, new, canned, drained	5 small, 168 grams			26	0	61
	Potato, new, unpeeled, boiled	4 medium, 168 grams			25	0	78
	Potato, plain, Wendy's	1	310	7	71	0	
	Potato, red-skinned, baked in oven (no fat)	1 medium, 112 grams			15	0	63
	Potato, red-skinned, mashed	1/2 cup, 112 grams			16	0	61
	Potato, red-skinned, microwaved	1 medium, 112 grams			15	0	49
	Potato, red-skinned, peeled, boiled	1 medium, 112 grams			15	0	58
	Potato, sour cream & chive, Wendy's	1	380	8	74	6	
	Potato, white-skinned, mashed	1/2 cup, 112 grams			20	0	70
	Potato, white-skinned, peeled, boiled	1 medium, 135 grams	116	2.3	27	0.1	63
	Potato, white-skinned, with skin, baked in oven (no fat)	1 large, 202 grams	220	4.7	51	0.2	85
	Potato, white-skinned, with skin, microwaved	1 medium, 112 grams			29	0	82
	Potatoes Desiree, peeled, boiled	1 medium, 112 grams			13	0	101
	Pound Cake	1 slice, 84 grams	397.6	3.4	42	15	54

Premium saltine crackers	12 crackers, 33.6 grams	150	3.1	24	4.4	74
Pretzels	1 oz., 28 grams	108	2.6	22	1	83
Prune	10, 84 grams	201	2.2	53	0.4	29
Pumpernickel bread, whole grain	2 slices	82	2.9	32	2	51
Pumpkin seeds	2 Tablespoons	93	3	4	8	
Quarter Pounder w/ cheese, McDonald's	1	530	28	38	30	
Quarter Pounder, McDonald's	1	420	23	37	21	
Rabbit	3 oz., 85 grams	145	28	0	3	0
Raisins	1 cup, 165 grams	488	5.3	0	0.8	64
Ravioli, meat-filled, cooked	7.5 oz., 213grams	223	9	36	4.7	39
Regular roast beef, Arby's	1	388	23	33	19	
Regular roast beef, Hardee's	1	310	17	26	16	
Rice Basmati, white, boiled	1 cup, 196 grams			50	0	58
Rice bran, extruded	1 cup, 83 grams	278	11	14	17.3	19
Rice Cakes	2 cakes, 18 grams	70	2	14	0	82
Rice Glutinous, white, steamed	1 cup			37	0	98
Rice vermicelli, cooked	6 oz., 168 grams			48	0	58
Rice, converted, Uncle Ben's	1 cup, 168 grams			38	0	44
Rice, parboiled	1 cup			38	0	48
Roast beef sub, Subway	6 inch	238	13	37	4	
Roast chicken club, Arby's	1	546	31	37	31	
Roast chicken deluxe, Arby's	1	433	24	36	22	
Roast chicken salad, Arby's	1	149	20	12	2	
Roasted chicken sub, Subway	6 inch	350	25	47	7	
Roll (bread), Kaiser	1 roll, 56 grams	137	4.3	28	0.4	73
Romano (cranberry) beans, boiled	1/2 cup, 84 grams			21	0	46
Root Beer (A&W)	8 Fluid Ounces	110	0	20	0	
Rutabaga, peeled, boiled	1/2 cup, 72.8 grams	29	0.9	7	0.2	72
Rye Bread	1 slice, 32 grams	64	2	12	1	65
Ryvita Tasty Dark Rye Whole Grain Crisp Bread	2 slices, 64.4 grams			16	1	69
Salami, beef	1 slice, 23 grams	60	4	1	5	0
Salami, beef & pork	1 slice, 28 grams	57	3	1	5	0
Salami, Hard	1 slice, 10 grams	42	2	0	3	0
Sausage & Egg biscuit, Hardee's	1	620	19	45	41	
Sausage biscuit, McDonald's	1	470	11	35	31	
Sausage McMuffin, w/egg, McDonald's	1	440	19	27	28	
Sausage, egg, and cheese biscuit, Burger King	1	620	20	37	43	
Seafood & Crab salad, Subway	1	244	13	10	17	
Seafood & Crab sub, light, Subway	6 inch	347	20	45	10	
Seafood & Crab sub, Subway	6 inch	430	20	44	19	
Semolina, cooked	1 cup, 168 grams			17	0	55
Sesame butter, tahini	1 Tablespoon	91	3	3	8	
Sesame seeds	2 Tablespoons	103	3	4	9	

	Short grain rice, white	1 cup			42	0	72
	Shortbread	2small cookies, 15 grams	75	1.1	10	3.5	64
	Shredded wheat	1 biscuit, 28 grams			19	0	62
	Shredded wheat, spoonsize	2/3 cup, 33.6 grams			27	0	58
	Single burger, plain, Wendy's	1	360	24	31	16	
	Single burger, w/works, Wendy's	1	420	25	37	20	
	Skim Milk	1 cup, 250 ml	88	9	13	0	32
	Slice	12 Fluid Ounces	190	0	50	0	
	Soy beans, cooked	1 cup, 172 grams	298	28.6	17	15.4	18
	Spagetti, white, cooked	2 oz., 57 grams	211	7.3	43	1	41
	Spagetti, whole wheat	2 oz., 57 grams	198	8.4	43	1	37
	Spicy Italian sub, Subway	6 inch	482	21	44	25	
	Spirali, durum, cooked	1 cup, 168 grams			56	1	43
	Split peas, cooked	1 cup, 200 grams	230	16	42	0.8	32
	Star Pastina, cooked	1 cup, 168 grams			56	1	38
	Starkiss, Dairy Queen	1	80	0	21	0	
	Steak & cheese sub, Subway	6 inch	335	24	46	7	
	Strawberry Blizzard, Dairy Queen	small	400	9	66	11	
	Strawberry Breeze, Dairy Queen	small	320	10	68	1	
	Strawberry jam	1 T			18	0	51
	Subway Club salad, Subway	1	119	13	11	3	
	Subway Club sub, Subway	6 inch	305	20	46	5	
	Subway Melt sub, Subway	6 inch	381	21	47	12	
	Sucrose	10 grams	40	0	10	0	64
	Summer Sausage	1 slice, 23 grams	80	4	1	7	0
	Sunflower seeds, salted	2 Tablespoons	93	3	4	8	
	Super roast beef, Arby's	1	523	25	50	27	
	Sweet Potato, peeled, boiled, mashed	1, 114 grams	118	2	28	0.1	54
	Taco salad, w/o dressing, Wendy's	1	380	26	28	19	
	Tea, plain, regular or instant	1 teabag or 1 teaspoon	0	0	0	0	
	Tomato Juice	8 Ounces, 1 Cup	50	1	9	0	
	Tonic (Canada Dry)	8 Fluid Ounces	100	0	24	0	
	Tortellini, cheese, cooked	8oz., 224 grams			28	7	50
	Trail mix, w/chocolate chips	1/4 cup	177	5	16	12	
	Trail mix, w/seeds	1/4 cup	173	5	17	11	
	Tuna sub, light, Subway	6 inch	390	19	46	14	
	Tuna sub, Subway	6 inch	535	19	44	31	
	Turkey breast & ham sub, Subway	6 inch	291	17	47	4	
	Turkey breast sub, Subway	6 inch	286	17	46	4	
	Turkey Dark w/o skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	187	29	0	7	0
	Turkey Dark w/skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	221	28	0	12	0
	Turkey deli sandwich, Subway	1	233	12	38	4	
	Turkey Ham	2 slices, 57 grams	73	11	0	3	0

	Turkey Light w/o skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	157	30	0	3	0
	Turkey Light w/skin, roasted	3.5 oz., 100 grams	197	29	0	8	0
	Turkey luncheon loaf	1 oz., 28 grams	43	5	0	3	0
	Turkey Roll, light & dark	2 slices, 57 grams	84	10	1	4	0
	Turkey Roll, light & dark	3.5 oz., 100 grams	149	18	2	7	0
	Turkey sub, Arby's	1	550	31	47	27	
	Turkey, breast meat	1 slice, 21 grams	23	5	0	0	0
	Twist cone, Hardee's	1	180	4	34	2	
	Vanilla cone, McDonald's	1	150	4	23	5	
	Vanilla shake, Burger King	medium	430	13	73	9	
	Vanilla shake, Mcdonald's	small	360	11	59	9	
	Veal Cutlet	4 oz., 114 grams	170	18	0	10	0
	Veal Rib Roast	4 oz., 114 grams	201	29	0	8	0
	Veal Rump Roast	4 oz., 114 grams	143	17	0	8	0
	Veal Sweetbreads	4 oz., 114 grams	290	33	0	17	0
	Vegetable Juice	8 Ounces, 1 Cup	50	1	10	0	
	Veggie Delite salad, Subway	1	51	2	10	1	
	Venison	4 oz., 114 grams	178	34	0	4	0
	Vermicelli, cooked	1 cup, 168 grams			42	0	35
	Vienna, canned	1, 16 grams	45	2	0	4	0
	VP2 Whey Isolate 2-scoops - 1 scoop Creatine HSC in 16oz. water	100.7 grams	336	48	36	1	
	VP2 Whey Isolate 2-scoops in 10oz. skim milk	56.7 grams	317.5	60	18.25	1	
	VP2 Whey Isolate 2-scoops in 10oz. water	56.7 grams	200	48	2	1	
	VP2 Whey isolate and Creatine HSC in 16oz. skim milk	72.35 grams	424	42	60	0.5	
	VP2 Whey isolate and Creatine HSC in 16oz. water	72.35 grams	236	24	35	0.5	
	VP2 Whey Isolate Chocolate in 8 oz. Skim Milk	28.35 grams	188	33	14	0.4	
	VP2 Whey Isolate Chocolate in 8 oz. Water	28.35 grams	100	24	1	0.4	
	VP2 Whey Isolate Vanilla in 8 oz. Skim Milk	28.35 grams	188	33	14	0.4	
	VP2 Whey Isolate Vanilla in 8 oz. Water	28.35 grams	100	24	1	0.4	
	Vyo-Pro Protein Bar	62 grams	210	20	17	7	
	Walnuts, chopped	2 Tablespoons	96	2	3	9	
	Watermelon	1 cup, 160 grams	50	1	12	0.7	72
	White Bread	1 Slice, 35 grams	81	3	15	1	70
	Whole Milk	1 cup, 250 ml	150	9	12	10	27
	Whole Wheat Bread	1 slice, 35 grams	69	2	14	1	69
	Whopper w/cheese, Burger King	1	760	35	47	48	
	Whopper wo/mayo, Burger King	1	510	29	47	23	
	Whopper, Burger King	1	660	29	47	40	
	Wine, dessert	1 Fluid Ounce	41	0	2.3	0	
	Wine, dry or table	8 Ounces, 1 Cup	200	0	9.6	0	

Yogurt cone, Dairy Queen	medium	260	9	56	1	
Yogurt, fruited, low-fat	1 cup	232	10	43	2	34



Before:
460 lbs



After:
203 lbs

Before:
Age: 37
Weight: 460 lbs
Waist: 66"

After:
Age: 41
Weight: 203
Waist: 34"

