

Эрик Брозер (Eric Broser)

10 ПРАВИЛ РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ МЫШЦАМИ

Вопрос: Если речь идет о работе над особо упрямыми мышцами, то какие десять главных правил обеспечения прогресса вы бы назвали?

Ответ: Обычно, если такие вопросы задают лифтеры, то они звучат более конкретно – например, какие выполнять упражнения, какой схемой сетов-повторений лучше пользоваться, какую пищу употреблять до и после тренировки. Однако ваш общий вопрос требует даже более конкретного ответа. Ведь, если вы хотите проработать слабую мышечную группу или в принципе начать развивать мышцу, над которой никогда не работали, просто необходимо учитывать массу факторов. Попробуем перечислить все эти факторы ниже в произвольном порядке:

1. Делайте акцент на эксцентрическом сокращении мышцы во время любого упражнения. Я советую использовать темп наподобие 4/1/X, при котором вы опускаете вес 4 секунды, делаете паузу в 1 секунду в средней точке и быстро, во взрывной манере поднимаете вес.

2. Тренируйте отстающую группу мышц дважды в неделю – один день в полную силу, а второй, снизив привычную нагрузку вдвое. Перерыв между этими тренировками должен составлять не менее двух дней.

3. Хотя бы один раз в неделю начните свою тренировку с упражнений для слабой группы мышц, чтобы проработать ее с максимальными усилиями, пока вы свежи физически и морально.

4. Разнообразьте свою тренировочную программу. Вы не добьетесь результата с однообразными упражнениями. Меняйте количество повторений, сами упражнения, хват, угол, длительность отдыха между сетами и интенсивность работы.

5. Спите дольше ночью перед тренировкой отстающей группы мышц и ночью после. Дольше отдых – больше период восстановления, а значит и эффект от тренировки будет значительнее.

6. В день тренировки отстающей группы мышц следует употреблять большее количество калорий. Съешьте чуть больше углеводов – от 25 до 50 грамм – во время приема пищи перед тренировкой и после нее. Чтобы мощней тренироваться и быстрее восстанавливаться, вашему организму просто необходимо питаться должным образом.

7. Во время тренировки потягивайте напиток, в котором содержится по 10 грамм глютамина и аминокислот с разветвленными цепями, а также по три грамма креатина и бета-аланина: организму необходима подпитка.

8. Попробуйте потренироваться с напарником. Хороший напарник может не только мотивировать на продуктивную тренировку, но и помочь избежать ошибок во время выполнения упражнений, а также подстраховать вас во время работы с более тяжелыми, чем обычно, весами



Модель: Марк Перри (Mark Perry)/Невье (Neveux)

9. Попробуйте визуально представить то, что вы делаете, чтобы установить четкую связь мозга с мышцами. Эта связь должна сохраняться на протяжении каждого повторения каждого сета. Простого автоматического выполнения движений может быть недостаточно, если речь идет трудно растущих мышцах. Попробуйте четко представить себе то, какой бы вы хотели видеть эту мышцу, что вы должны чувствовать во время ее тренировки, и как будет проходить каждый сет вашей работы, прежде чем приступите к ее фактическому выполнению.

10. Используйте терапевтические методы стимуляции отстающих мышц, как, например, глубокий массаж тканей. Это обеспечит приток крови и питательных веществ к мышце, предотвратит образование спаек и запустит процессы расслабления фасции. Все это благотворно отразится на восстановлении и росте мышц.

Однако самым важным, на мой взгляд, остается ваше внутреннее спокойствие. Вы обязательно добьетесь результатов, четко следуя намеченным целям, усердно и терпеливо работая. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE - это:
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотеновая кислота, никотин, витамин B12, параоксибензойная кислота, фолиевая кислота, ниацин, бетаин, кофеин (для вкуса шоколад).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 ккал (4258 кДж)	1525 ккал (6383 кДж)
Белки	73,5 г	109,5 г
Углеводы	81 г	121,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Жирные кислоты		
- насыщенные	0,4 г	0,6 г
- мононенасыщенные	0,1 г	0,15 г
- полиненасыщенные	0,9 г	1,35 г
Витамины		
Витамин С	18,5 мг	27,75 мг
Витамин Е	2,20 мг	3,30 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,10 мг	0,15 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг
Параоксибензойная кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		
- свободная	0,44 мг	0,66 мг
- связанная	0,44 мг	0,66 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Аминокислота	в 100 г	в 1 порции
Аргинин	3,4	5,1
Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
Глициновая кислота	0,4	0,6
Стеариновая кислота	18,2	27,3
Сера	2,4	3,6
Слизь	2,2	3,3
Аланин	5,8	8,7
Лейцин	7,2	10,8
Валерия	3,4	5,1
Фенилаланин	0,5	0,75
Пролин	4,9	7,35
Серин	4,9	7,35
Тирозин	0,9	1,35
Изолейцин	5,3	7,95
Валин	4,4	6,6

MMG BASE - это:
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула

ПОПРОБУЙ
Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!

ШОКОЛАД



www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА