



Модель: Мехмет Илдрем (Mehmet Yildirim)

ФУНДА превыше

Суперфигура требует крепкой ОСНОВЫ

Мне всегда нравится наблюдать за процессом построения какого-либо сооружения. Для меня это практически магия. На моем прогулочном маршруте строится новый мотель, и всякий раз, проходя мимо, я останавливаюсь, чтобы посмотреть на прогресс. Кажется, что для закладки фундамента требуется вечность. Прежде чем приступить к работе над самим зданием, нужно безупречно уложить весь этот цемент, трубы, выводы и другие элементы. Но как только фундамент будет заложен точно в соответствии с чертежами, начинают возводить стены, затем делают крышу, устанавливают окна, и, вуаля, вот он – новенький крепкий мотель.

Я также смотрел документальные фильмы о том, как строят небоскребы, и там этот процесс усилен в тысячу, а то и более раз. На создание фундамента здесь уходит немалая часть года, однако затем, кажется, весь процесс пролетает в один миг. Без сомнения, самый важный момент перед переходом к следующему шагу заключается в том, чтобы убедиться в надежности и прочности фундамента.

То же самое и с построением большого и сильного тела. Но, несмотря на очевидность этого факта, большинство жаждущих увеличения размеров и силы обычно игнорируют эту важнейшую истину. То же самое касается и тренеров, составляющих программы для больших групп атлетов в школах или колледжах. Они беспокоятся не столько о создании крепкого фундамента, сколько о том, чтобы



Модель: Авер Камра (Aver Kamra)

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neweux)

МЕНТ ВСЕГО

каждая мышечная группа получила некоторое внимание. Возможно, это выглядит хорошо в теории, однако на деле все иначе. Они не понимают главного принципа силового тренинга, а я определенно отношу бодибилдинг к этой категории, - тут нельзя обойтись без силового фундамента.

Одна из причин, по которой столь большое количество атлетов и тренеров игнорируют это правило, заключается в настроении нашего общества. Мы хотим получить результат быстро и без особых усилий. Мы живем в мире быстрых решений любых проблем. Не секрет, почему многие американцы по уши в кредитных долгах: у них просто-напросто не хватает терпения накопить денег для того, чтобы купить то, что им хочется, – не требуется, а хочется. Именно по этой причине все эти рекламируемые по телевидению тренировочные гаджеты и программы обещают незамедлительные результаты с небольшими усилиями, или вообще без них. Мое любимое устройство – это тренажер, где вы сидите и крутите педали с целью тренировки лодыжек и ног, совершая действия наподобие тех, что требуются для езды на велосипеде. Но вся соль в том, что у него есть

мотор! Также продаются пояса, которые посылают электрические импульсы через мышцы для того, чтобы улучшить пресс. Все, что вам нужно – это надеть его, а пояс сделает все остальное.

Таким образом, многие, кто только начинает заниматься силовым тренингом, хотят получить результаты, не прикладывая особых усилий. Так не получится. Я бы хотел, чтобы это было так, потому что я с большим удовольствием использовал бы более легкие веса и выполнял бы меньше сетов, а также выбирал бы только те упражнения, которые мне по душе, вместо того, чтобы каждый раз испытывать на прочность свои пределы. Это сложно объяснить новичкам, потому что они хотят результатов здесь и сейчас. Когда я рассказываю о том, что им нужно присесть и тягать тяжелые веса, если они хотят увеличить руки, то собственно говоря, они недоумевают. Почему бы вместо этого не выполнять тонны сгибаний рук и кучу упражнений для трицепсов? Потому что по стимуляции роста упражнения для малых мышц не сравнятся с целевой работой на большие мышечные группы. И неважно, насколько интенсивно они станут нагружать плечевые отделы

рук, если они не увеличивают вес тела, откуда возьмутся эти новые размеры? Мышцы нельзя перекачать из спины в бицепсы, несмотря на то, что, по всей видимости, такая логика стоит за многими бодибилдерскими программами.

И обычно все сводится к следующему: человек хочет стать намного сильнее, но не хочет тратить ни времени, ни усилий на то, чтобы реализовать свои цели. В конце концов, гораздо легче потратить полтора часа на тренировку верха тела, чем тратить то же самое время на работу с очень тяжелыми весами в таких упражнениях, как приседания, мертвые тяги, наклоны вперед со штангой на плечах и шраги. Большинство предпочитает оставаться в зоне комфорта и продолжать искать новые пищевые добавки или тренировочные приспособления, которые позволят им получить великолепные результаты при минимальных усилиях.

Но единственный известный мне способ получить существенные результаты без особого напряжения – это использование стероидов. Естественно, именно это и делает немалая часть посетителей спортзалов, однако эта дорога ведет в тупик. Когда атлет прекращает принимать



Модель Кейси Бенс (Сазу Вилле)

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

JUNIOR **ATHLETE**



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ





Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

стероиды, уровень его веса и силы падает вниз словно камень, брошенный в колодец, что заставляет его снова начинать принимать то, что он принимал, практически без перерыва и обычно в более высоких дозах. Это продолжается до тех пор, пока организм не начинает отторгать большие объемы этой химии, и внезапно атлет сталкивается серьезными проблемами со здоровьем.

Однако я должен добавить, что не отношусь к стероидам категорично. Я считаю, что они все же могут иметь место в спорте, но лишь для того, для чего были разработаны изначально – для лечения. Доктор Джон Зиглер (John Ziegler), который принес стероиды в спортивное сообщество вместе с CIBA Pharmaceuticals, видел в них способ ускорения реабилитации после тяжелой травмы. Всякий раз, когда кто-нибудь говорит мне, что собирается пройти какую-либо хирургическую процедуру – замену сустава или операцию на плече – я советую ему попробовать достать каких-нибудь анаболических стероидов и принимать их в течение двух недель после операции. И всякий раз, когда люди следуют моему совету, их восстановление проходит гораздо быстрее обычного. Таким образом, я пришел к выводу, что стероиды сами по себе не являются злом. Это точно такой же препарат, как и другие, проблема лишь в том, как им пользоваться.

Кроме того, я также обнаружил, что когда люди составляют программу, состоящую из упражнений для каждой части тела, они часто делают так потому, что считают этот подход верным способом увеличения силы. Главным образом, это происходит в результате того, что многие статьи в спортивных журналах представляют программы, состоящие из дюжины, а то и более, упражнений. Эксперты должны знать, что читатели умеют мыслить и пробуют предложенную программу только для выяснения того, что она не в состоянии дать им желаемых результатов. Вследствие этого, они быстро переключаются на другую программу, которая содержит уже 15 упражнений, полагая, что она окажется лучше.

Между тем, истина в том, что в силовом тренинге больше упражнений – это не всегда лучше. Наоборот, практически всегда мень-

ше – это гораздо эффективнее. Я не говорю о тех силовых атлетах, которые тренировались тяжело и интенсивно в течение нескольких лет, я говорю о тех, кто только начинает заниматься тренингом с отягощениями, а также о тех, кто возвращается к тренировкам после длительного перерыва.

Организм обладает ограниченными запасами энергии – он может работать с максимальными усилиями лишь в течение определенного времени. Опытный силовой атлет может тренироваться, не сбавляя интенсивность в течение двух часов, тогда как новичку запасов энергии хватит лишь на 45-минутную сессию. Поэтому лучше выполнять несколько базовых движений, чем длинный список других, направив всю энергию на эти базовые упражнения. Если упражнений слишком много, то те из них, что оказываются в конце, практически не увеличивают силу. В основном, они просто утомляют вас еще больше, оказывая негативный эффект на последующие тренировки.

Я всегда даю новичкам базовую программу из трех главных упражнений – по одному на плечевой пояс, спину и ноги. Однако я очень часто наблюдал, как, добиваясь великолепного прогресса, они начинали добавлять дополнительные упражнения к этим трем, полагая, что уже готовы справиться с большей нагрузкой. Но всё оказывалось не так, их прогресс останавливался, и довольно часто появлялся регресс. Они поступают таким образом потому, что наблюдают, как более продвинутые атлеты поднимают впечатляющие веса, и хотят делать то же самое. Однако я напоминаю таким атлетам, что им еще далеко до продвинутого уровня, как и многим другим посещающим спортзал, и поэтому они должны работать в соответствии со своим силовым уровнем, а не чьим-то другим.

Такое часто случается в университетских спортзалах. Новички настолько сильно горят желанием догнать старшекурсников в команде, что начинают все больше и больше нарушать технику выполнения упражнений во вспомогательной работе. Возможно, на первый взгляд в этом нет ничего страшного, однако обычно этого достаточно для ослабления прогресса.

Новички должны понять, что сначала им следует создать базу, и на это уходит определенное время. Между тем, все атлеты прогрессируют с разной скоростью, поскольку все индивидуальны. И именно по этой причине стандартные программы не работают в долгосрочной перспективе.

Большинство программ содержат слишком много упражнений. Но гораздо эффективнее ограничить тренировку тремя упражнениями для трех крупных мышечных групп, а после нескольких недель прилежного тренинга можно добавлять вспомогательные упражнения – не более двух за тренировку. Многие уже должны знать, что эти три упражнения, которые я использую, являются Большой Тройкой – жимы лежа, приседания и подъем штанги на грудь; однако вы можете использовать любые три движения, если они больше отвечают вашим потребностям. Как я уже писал, причина, по которой мы с Томми Саггсом решили использовать жимы лежа в качестве главного упражнения для плечевого пояса, заключается в том, что в то время, в конце 60-х, жимы над головой попали в немилость людей из спортивной медицины, а наклонных скамеек практически не было. Таким образом, единственным вариантом оставались жимы лежа, поскольку атлеты могли выполнять их на скамейках в раздевалке.

Мертвые тяги – это великолепная альтернатива подъему штанги на грудь, однако только после того, как вы освоите технику этого подъема. После освоения техники этого технически сложного упражнения, все остальные тяговые движения покажутся вам намного легче, включая мертвые тяги. Единственное упражнение, которое ни в коем случае нельзя исключать, – это приседания. Это ключ к успеху в силовом тренинге. Тем, кто избегает его, никогда не сравняться по силе с выполняющими приседы.

Начинайте с базовых движений, оттачивайте технику, пока не добьетесь безупречности, затем медленно, но верно, начинайте увеличивать числа. После нескольких месяцев, когда организм научится полностью восстанавливаться после трех тренировок в неделю, можете медленно начинать расширять базу. Добавьте

пару вспомогательных упражнений, предпочтительнее для некоторых малых мышечных групп, которые отстают, а не для тех, которые вы хотите увеличить побыстрее, другими словами - для бицепсов. Поскольку для этой цели существует множество великолепных упражнений, тренировочную программу можно разнообразить очень легко, меняя вспомогательные движения для верха тела и спины: рывок, высокие тяги хватом подъяема штанги на грудь и рывковым хватом, тяги в наклоне, шраги, наклоны вперед со штангой на плечах и мертвые тяги для спины; жимы на наклонной скамье, жимы над головой с толчком и отжимания на брусьях для плечевого пояса.

Но, опять же, не игнорируйте приседания. Слишком много атлетов решает, что может получить те же самые результаты, используя какой-либо тренажер, к примеру, самым популярным является тренажер для жимов ногами. Это ошибка. Я, конечно, согласен с тем, что различные тренажеры для ног, действительно, имеют место в силовом тренинге, однако никто никогда не разработает такой тренажер, который даст такие же результаты, как полноамплитудные приседания. Единственное упражнение, которым вы можете их заменить – это фронтальные приседания, однако я по-прежнему настаиваю на том, чтобы даже мои тяжелоатлеты продолжали включать в программу некоторую долю стандартных приседаний.

Создавая крепкий силовой фундамент, делайте пять сетов из пяти повторений. Также можете использовать четыре-шесть подходов из четырех-шести повторений, поскольку они тоже доказали свою способность увеличения силы. Я использую 5x5 просто потому, что таким образом легче вести расчеты. Такой подход я применяю только для главных упражнений. Для всех малых мышечных групп, кроме икр, я использую два сета из 20 повторений. Поскольку икры постоянно работают в переносе веса тела, нужно нагружать их сильнее, чтобы получить от них отклик. Для них я рекомендую три сета из 30 повторений, где последние 10 повторений должны заставить вас прослезиться.

Конечно, я знаю, что начинающим многие инструкторы и практически



Модель: Иджем Киззато (Ejam Kizatio)

все командные тренеры и врачи по-прежнему рекомендуют соблюдать старые стандарты выполнения трех сетов из 10 повторений. Этот подход существует очень давно, и я сам

так делал, когда только начинал тренироваться с отягощениями, потому что это была единственная формула, о которой я тогда слышал. Основная идея применения чуть более

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru

высокого числа повторений заключается в том, что они заставляют атлета использовать более легкие веса по сравнению с теми, что используются в низкоповторных сетах, а это снижает риск возникновения травмы. Но я с этим не согласен. В действительности, новичкам лучше использовать более низкое число повторений. Новички, которые еще даже не создали базу, утомятся к тому моменту, когда достигнут седьмого или восьмого повторения в приседаниях и жимах лежа, а их техника в таком технически сложном упражнении, как подъем штанги на грудь, существенно ухудшится. А как только техника развалится, риск возникновения травмы возрастет до небес.

Таким образом, на данном уровне гораздо эффективнее использовать 5x5 и оттачивать технику, чем повышать число повторений. Некоторые тренеры спорят со мной, что могут получить больше общей работы с 10 повторениями, но я доказываю им, что они заблуждаются. Предположим, начинающий выполняет три подхода приседаний из 10 повторений с 35, 40 и 45 килограммами. Таким образом, за сессию общий тоннаж в этом упражнении составит 1200 килограмм, и обычно финальный сет в этом случае выполняется с небрежной техникой. А если атлет выполнит 5x5 с 35, 45, 50, 55 и 60 килограммами, то его нагрузка не только окажется больше – 1225 килограмм – но и интенсивность будет значительно выше, а также освоение техники проходит намного легче при низком числе повторений.

Другие тренеры утверждают, что при 10 повторениях вместо 5 их атлеты выполняют тренировку быстрее. Я же обнаружил абсолютно обратное. Я могу провести атлета через 5x5 быстрее, чем через три сета из 10 повторений, потому что атлет, используя низкое число повторений, восстанавливается быстрее. Помимо этого, я также заметил, что когда силовая программа начинается с более высоких повторений – 10, 12 и 15 – атлеты постепенно уменьшают число повторений по мере увеличения силы и в конечном итоге выполняют сет из шести-восьми повторений. Но они не увеличивают количество подходов в упражнении, поэтому фактически их общая рабочая на-

Создавая крепкий силовой фундамент, делайте пять сетов из пяти повторений. Также можете использовать четыре-шесть подходов из четырех-шести повторений, поскольку они тоже доказали свою способность увеличения силы. Я использую 5x5 просто потому, что таким образом легче вести расчеты. Такой подход я применяю только для главных упражнений

грузка снижается. Интенсивность оказывается выше, но несущественно. С понижением рабочей нагрузки вы не получите никакого прогресса, поскольку для того, чтобы построить крепкий, сильный фундамент вам нужно ее увеличивать.

Высокое число повторений, действительно, имеет место в моих программах, но я не использую их в самом начале. Я жду, когда атлеты освоят правильную технику. Они должны выполнять упражнение достаточно долго для того, чтобы создать крепкую базу, прежде чем я включу 10-повторные сет в их схемы. Их они выполняют в качестве завершающих сетов после того, как выполняют пять подходов из пяти повторений, обычно используя на 25 килограмм меньше по сравнению с тем весом, который использовался в финальном сете из пяти повторений, поэтому стресс не настолько высок. В действительности, после работы с таким тоннажем, который был больше на 25 килограмм, завершающий сет кажется более легким. Это один из самых эффективных способов увеличить нагрузку, не прикладывая огромных усилий.

Один из принципов силового тренинга, который часто игнорируется как атлетами, так и тренерами, заключается в том, что три главные мышечные группы прогрессируют с разной скоростью. Было бы здорово, если бы все они увеличивали свою силу одинаково, однако организм работает по-другому. В основном, в зависимости от рычажности и стажа тренировок, каждая группа имеет свою собственную скорость

развития. В 90 процентах случаев ноги откликаются на тренировки с отягощением быстрее, чем спина и плечевой пояс. Это происходит потому, что, как правило, атлеты используют ноги гораздо чаще, чем две другие крупные мышечные группы. Практически все спортивные игры и виды спорта включают в себя большие объемы прыжков и бега, что напрямую отражается на нижней части тела. В то же время, в этом случае спина и верх тела выполняют гораздо меньше работы. Таким образом, это абсолютно естественно – получать быстрые результаты в приседаниях в самом начале, в то время как жимы лежа (или жимы на наклонной скамье) и подъемы штанги на грудь будут требовать больше работы для увеличения силы соответствующих мышечных групп.

Абсолютно нормально, если в начале тренировочного пути прогресс в приседаниях окажется быстрее, чем в упражнениях для спины или плечевого пояса. Но если он убежит далеко вперед по сравнению с развитием этих двух упражнений, поставьте слабейшее из них в начало тренировки, чтобы отдать ему приоритет. Это придется делать постоянно, независимо от вашего уровня. Находите слабое звено, перемещайте его в первую позицию тренировочной схемы и держите там до тех пор, пока оно существенно не улучшится, а затем выдвигайте на передовую следующее слабейшее упражнение. Поиск слабых звеньев и их усиление – это ключ к успеху на любом уровне силового тренинга.

А на стадии становления этот процесс особенно важен. Если начать с очень несбалансированного фундамента, то потом будет сложно улучшать слабые части тела. Гораздо эффективнее решить проблему в начале.

Если вам кажется, что развитие главного упражнения остановилось, то в программу можно включить несколько вспомогательных движений, специфических для отстающей части тела. Обычно плечевой пояс оказывается слабейшей из трех главных мышечных групп - отчасти потому, что нагружается последним, а также потому, что в различных видах спорта он получает меньше внимания, чем спина и ноги. Одно из самых эффективных упражнений для усиления плечевого пояса – это отжимания на брусьях. Поначалу выполняйте их лишь с собственным весом без какого-либо дополнительного отягощения, а когда сможете выполнять два подхода из 20 повторений, начинайте добавлять вес. Это может быть гантель между ног. Когда научитесь выполнять 20 повторений с 5-килограммовой гантелью, переходите на 7-килограммовую, и так далее, пока не увеличите рабочий вес настолько, что придется использовать специальный пояс, чтобы прицеплять к нему гантель или диски.

Существует и несколько других великолепных упражнений для плечевого пояса, которые я использую, чтобы помочь атлетам увеличить силу верха тела на ранних этапах тренинга: жимы гантелей стоя или сидя, пуловеры с прямыми руками, подъемы рук вперед и в стороны, жимы на наклонной скамье. Экспериментируйте с ними в течение двух недель, выполняя не более чем пару таких упражнений за сессию, и со временем вы заметите прогресс в главных упражнениях: жимах лежа на горизонтальной или наклонной скамье и жимах над головой.

Если выполнять подъем штанги на грудь в правильной технике, то все три участка спины – низ, середина и верх – будут нагружаться равномерно, поэтому очень уж слабых зон быть не должно. Тем не менее, некоторые атлеты начинают силовую программу, уже имея такую слабую зону, которая заметно отстает от двух остальных. Такой дисбаланс нужно исправлять сразу

же, иначе весь прогресс в подъеме штанги на грудь или других тяговых упражнениях со временем остановится. Если слабым звеном является низ спины, выполняйте гиперэкстензии и обратные гиперэкстензии на каждой тренировке. Разместите одну из версий упражнения в самом начале сессии, а другую – в ее заключительной части. Выполняйте сеты из 20 повторений и старайтесь увеличивать их число в обоих этих движениях, пока не достигнете 75 или более повторений.

Для середины спины хорошо подойдут тяги гантелей в наклоне. Можете делать их одной рукой или двумя. Начинайте с высокого числа повторений, постепенно увеличивая их число, чтобы повысить нагрузку. При использовании хорошей техники в подъеме штанги на грудь трапеции получают немалый стресс. Но если они относительно слабые, то сделайте следующее: после каждого сета подъемов штанги на грудь выполняйте 20 шрагов. Это существенно увеличит нагрузку на трапеции и позволит решить данную проблему.

Если в ногах и имеется слабая зона, то, как правило, это приводящие мышцы бедра, поскольку в беге и прыжках они нагружаются не столь интенсивно, как квадрицепсы, бицепсы бедер и отводящие мышцы бедра. Относительную слабость приводящих мышц бедра определить довольно просто. Когда я вижу, что во время тяжелого приседания или мертвой тяги атлеты «заваливают» колени внутрь, то делаю вывод, что приводящие мышцы бедра отстают. При наличии тренера для сведений ног я заставляю их выполнять подход из 20 повторений до тренировки и два подхода в ее конце. Сет в начале тренировки можно выполнять с легким или умеренным весом, но два сета в ее завершающей части должны быть интенсивными. Последние пять повторений должны заставить приводящие мышцы бедра взмолиться о пощаде. Кроме того, эту группу мышц можно усилить с помощью приседаний с широкой постановкой ног.

Помимо этого, всем атлетам, которые занимаются таким видом спорта, где нужно много прыгать – а таких великое множество, – я рекомендую включить в недельную схе-

му подъема на носки. В этом упражнении следует использовать чуть более высокое число повторений, чем в других вспомогательных движениях – три сета из 30 повторений. Большинству нравится выполнять один разминочный сет с умеренным весом, а потом переходить к трем рабочим подходам. В подъемах на носки необходимо выходить из зоны комфорта. Если вы достигли 20 повторений, и ноги уже утомились, обязательно выполните еще 10 для того, чтобы получить отклик от этих упрямых мышц и связок.

На данный момент вам может показаться, что я привел слишком много упражнений для недельной программы, хотя сам утверждал, что чем меньше, тем лучше, однако эти упражнения следует чередовать в течение двухнедельного периода. Кроме того, вам не нужно выполнять все предложенные вспомогательные движения, нужно выбирать только те, которые помогут усилить слабые зоны.

Оттачивайте технику в трех главных упражнениях. По мере ее улучшения числа будут расти соответственно. На данном этапе можете работать максимально в каждом упражнении на всех трех тренировках в неделю, однако по истечении трех-четырех недель необходимо начинать использовать систему тяжелых, легких и умеренных дней. Не обязательно делать из этого строго регулируемый числовой процесс. Просто после тяжелой сессии используйте более легкие веса, а в последней тренировке недели увеличивайте их до среднего уровня.

Не забегайте вперед раньше времени. Старайтесь сохранять баланс в упражнениях и постоянно отдавайте приоритет слабейшему из них. Возможно, пройдет не один месяц, прежде чем вы почувствуете, что нужно добавить еще упражнений для мышц середины корпуса. Это нормально. Чем дольше вы тренируетесь с помощью какой-либо вариации Большой Тройки, тем лучше. Таким образом, вы гарантированно создадите крепкий фундамент, на котором построите более надежную основу и более сильную фигуру. И если сделаете все правильно, то впереди вас ждет только сильная и здоровая жизнь. **IM**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru