

Джон Хансен (John Hansen)

СУШИМСЯ МЕДЛЕННО

Вопросы и ответы

Вопрос: Мне 26 лет, рост 183 см, вес 126 кг, и у меня большие проблемы с лишним весом - около 30 процентов жира. Тренируюсь с железом с девятого класса школы. Я консультировался со своим врачом и сдавал анализы крови на тиреоидные гормоны, холестерин и прочие показатели. Все в норме. Я тренируюсь три-четыре раза в неделю, выпол-

няя каждый раз 20-30 минутные кардио-сессии в дополнение к основным тренировкам на все группы мышц. Обычно я объединяю в суперсеты бицепсы и трицепсы, грудь и спину, после чего тренирую отдельно ноги, занимаясь в сумме 1-1,5 часа. Моя диета, конечно, не совершенна, но по сравнению с прежним режимом питания она великолепна. Налицо некото-



Модель: Ли Аптерсон (Lee Apperson)/Невье (Neveux)



Вы упомянули, что тренируете все группы мышц. Я рекомендую повысить интенсивность тренировок за счет выполнения сплитов на различные мышечные группы. Таким образом, вы сможете дать дополнительную нагрузку на каждую отдельную часть тела. Если то, что вы делаете, не работает, значит, нужно что-то менять до тех пор, пока организм не начнет реагировать на оказываемое воздействие. Используемые вами суперсеты отлично подойдут для повышения интенсивности. Отдыхая меньше между сетами и объединяя два упражнения в суперсеты, вы заставляете сердце работать сильнее и больше накачивать кровь в мышечные ткани. Что касается тренировки для всего тела, то проблема состоит в ограниченном количестве упражнений и сетов, так как нужно проработать все мышечные группы за одну тренировочную сессию.

Тренируя только три или четыре мышечные группы за тренировку, вы сможете увеличить количество упражнений и сетов. За счет этого суммарная затрата энергии за неделю будет больше. Ниже приведен пример тренировочной программы с использованием привычных вам суперсетов:

рое увеличение мышечной массы, но процент жира практически не уменьшается. Я крайне редко употребляю алкоголь и сладости. Даже как-то спрашивал своего врача, не может ли быть всему причиной низкий уровень тестостерона, но она сказала, что в таком молодом возрасте не может такого быть. Я прочитываю тонны литературы и пробую всевозможные тренировочные методики, но ничего не работает. За 10 месяцев упорных тренировок я не скинул и килограмма. Что же делать?

Ответ: Работать так тяжело в течение 10 месяцев и не сбросить и килограмма, - я понимаю ваше состояние, так как и сам проходил через это, когда пытался набрать вес и стать больше. Как вы уже, должно быть, поняли, организм бывает весьма упрям по отношению к изменениям, и вам необходимо делать все максимально правильно, чтобы достичь желаемого телосложения.

Два важнейших фактора, влияющие на процессы избавления от жира и набор мышечной массы, - это тренировки и диета. Вы выполняете комбинацию из силовых тренировок и кардио, так что вы уже на правильном пути. Веса помогут построить мышечные ткани, а кардио избавит от накопленного жира.

Тренировка 1: грудь, спина, дельты, икры

Суперсет	
Жим гантелей лежа	3x12, 10, 8
Тяги высокого блока	3x12, 10, 8
Суперсет	
Жимы гантелей на наклонной скамье	3x10, 8, 8
Тяги гантелей одной рукой в наклоне	3x10, 8, 8
Суперсет	
Разведение рук с гантелями	3x8-10
Тяги к поясу на тренажере	3x8-10
Суперсет	
Жимы гантелей сидя	3x12, 10, 8
Тяги к подбородку	3x10, 8, 8
Суперсет	
Подъемы рук в стороны стоя	3x10, 8, 8
Подъемы рук в стороны стоя в наклоне	3x10, 8, 8
Суперсет	
Шаги с гантелями	3x12, 10, 10
Гиперэкстензии	3x15-20
Суперсет	
Подъемы на носки в тренажере сидя	3x15, 12, 10
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x12, 10, 8

Тренировка 2: пресс, ноги, руки

Суперсет	
Подъем коленей в висе	3x20-30
Кранчи	3x20-30
Суперсет	
Подъем корпуса на наклонной скамье	2x20-30
Подъемы коленей в висе со скручиванием вбок	2x20-30
Суперсет	
Экстензии ног	3x20, 15, 12
Сгибания ног в тренажере	3x15, 12, 10
Суперсет	
Жимы ногами	3x12, 10, 10
Гакк-приседания	3x12, 10, 10
Суперсет	
Выпады с гантелями	3x12
Мертвые тяги гантелей с прямыми ногами	3x10
Суперсет	
Жимы вниз на высоком блоке	3x12, 10, 8
Попеременные сгибания рук с гантелями стоя	3x12, 10, 8
Суперсет	
Французский жим лежа	3x10, 8, 8
Подъемы штанги на бицепс	3x10, 8, 8

При выполнении данной тренировочной программы вы вынуждены делать множество сетов, но это вам и нужно, если хотите сжечь побольше калорий и стимулировать рост мышечных тканей. Вам не требуются здесь очень большие рабочие веса. Ваша цель – двигаться быстро, накачивая мышцы за счет большого объема выполняемой работы.

Тренировка должна быть интенсивной и короткой. Не используйте слишком легкие веса, так как это не окажет значительного воздействия на мышцы и не сожжет большого количества калорий. Занимайтесь с тяжелыми весами, а также постоянно ведите тренировочный дневник, отслеживая в нем детали каждого проведенного занятия. Постарайтесь чуть увеличивать вес или повышать количество повторений каждую неделю, вынуждая ваш организм работать с каждым разом все тяжелее и не позволяя ему привыкнуть к нагрузкам.

Я советую тренироваться, по меньшей мере, четыре раза в неделю. Вы можете заниматься два дня подряд, а на третий устроить себе день отдыха от работы с отягощениями. Неважно, тренируетесь вы просто четыре дня в неделю или по схеме «два дня тренировок, день отдыха». Выберите именно то, что наиболее подходит вам.

Увеличьте количество кардио-тренировок как минимум до пяти в неделю. Вы можете выполнять кардио как в дни силовых тренировок, так и в дни отдыха. Это поможет сжигать калории, активизирует метаболизм и поможет избавиться от накопленных запасов жира.

Высокоинтенсивные интервальные кардио-тренировки – отличный вариант для сжигания жира и калорий. Они позволяют задействовать сразу два типа интенсивности за одну тренировку. По сути, вы мо-

жете работать одну-две минуты с высокой интенсивностью (бег или повышенная скорость на тренажере), после чего следует одна-две минуты низкой интенсивности (ходьба или снижение скорости на тренажере).

Если взять для примера эллиптический тренажер, то вам просто следует менять на нем скорость каждые пару минут. Это значительно более интенсивный вариант кардио-тренировки, так что, если вы к нему не готовы, следует начать с 15-20 минутных сессий. Как только вы сможете выполнять ВИИТ на протяжении 45-60 минут, можете быть уверены, что теперь вы точно сжигаете жир.

Я рекомендую использовать ВИИТ хотя бы три раза в неделю, - поначалу в те дни, когда нет силовых тренировок, чтобы достичь максимальных результатов. В дополнение выполняйте 30-минутные кардиосессии два-три раза в неделю после тренировки с отягощениями. В сумме это даст пять-шесть кардиозанятий в неделю.

Следующий важнейший фактор в деле избавления от лишнего жира – это диета. То, что вы едите, и то, как вы едите, имеет критически важное значение для похудения и повышения уровня метаболизма. В своем вопросе вы упомянули, что хотя ваша диета и не совершенна, она сейчас значительно лучше, чем была раньше. Вопрос в том, достаточно ли этого для достижения тех результатов, которые вы хотите получить в итоге?

Когда речь заходит об изменении внешнего облика, диета является важнейшей частью этой вечной головоломки. Вы можете поднимать огромные веса, тренироваться тяжелее, чем кто-либо в зале, делать кардио каждый день, но если при этом ваша диета не верна, то вы так и будете продолжать топтаться на месте.

Вам нужно начать относиться очень серьезно к тому, что вы едите. Первый шаг – это завести дневник питания, в котором следует отмечать все, что вы съедаете за день, - и не только записывать, что конкретно вы съели, но и отмечать калорийность этого продукта, а также содержание в нем белков, жиров и углеводов. В конце дня следует подвести итоги того, сколько именно калорий вы употребили, и каков был их макронутриционный состав.

Как только вы начнете фиксировать, что именно съели в течение дня, вам не составит труда понять, что следует предпринять, чтобы при исходных данных потерять вес. Больше не будет никаких сомнений, так как все будет черным по белому записано на листке бумаги прямо перед вами.

Чтобы разработать хорошую диету, начните с трех макронутриентов, составляющих потребляемые вами калории. Определите, сколько именно белка, углеводов и жиров вам нужно съедать каждый день, и следуйте этому плану две-три недели, отмечая прогресс. Если вам удастся съедать нужное количество макронутриентов каждый день, ваш организм обязательно на это отреагирует.

Я бы начал с 250 грамм белка в день, чтобы совладать со всей этой тренировочной интенсивностью.



Shaper

Построй форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



делает форму

www.sportservice.ru



Модель: Тайрус Рид, (Tyus Reed)/Неве (Neve)

Мышцам необходим белок для восстановления поврежденных тканей и их увеличения, так что вам необходимо съесть порцию высококачественного протеина каждые три часа, отдавая преимущества таким его источникам, как яичные белки, куриная грудка, индейка, рыба и нежирное мясо, - это поможет вам нарастить еще больше мышц и добавить силу.

Что касается углеводов, я бы рекомендовал применить циклирование, чтобы, с одной стороны, постепенно уменьшать размер жировых клеток, а, с другой, поддерживать необходимый уровень метабо-

лизма. В дни отдыха от силового тренинга старайтесь употреблять 150 грамм комплексных углеводов из таких продуктов, как овсянка, отруби, сладкий картофель, бурый рис и цельнозерновой хлеб.

В дни силового тренинга повышайте прием углеводов до 200 грамм. Добавьте также послетренировочный коктейль, снабжающий организм аминокислотами и восполняющий запасы гликогена, что необходимо сразу после тренировки.

В плане жиров отдавайте предпочтение незаменимым мононенасыщенным жирам, содержащимся в семге, арахисе и добавках с льняным маслом, которые очень богаты жирами omega-3. Вы также будете получать жиры из яиц, индейки и говядины. Держите потребление жиров на уровне 50-70 грамм в день, повышая их количество в низкоуглеводный день и повышая в высокоуглеводный.

Спустя пару недель сочетания такого интенсивного силового тренинга, кардио и диеты, от-

метьте достигнутые результаты. Я буду крайне удивлен, если вы не потеряете при этом вес. Тем не менее, если вы не заметите необходимого отклика на вышеприведенную программу, обратите внимание на диету и внесите необходимые коррективы. Возможно, вам потребуется добавить еще один небольшой прием пищи для ускорения метаболизма, или же нужно будет уменьшить количество углеводов и увеличить потребление белка. Единственный вариант - это контролировать все, что вы делаете в настоящий момент. **IM**

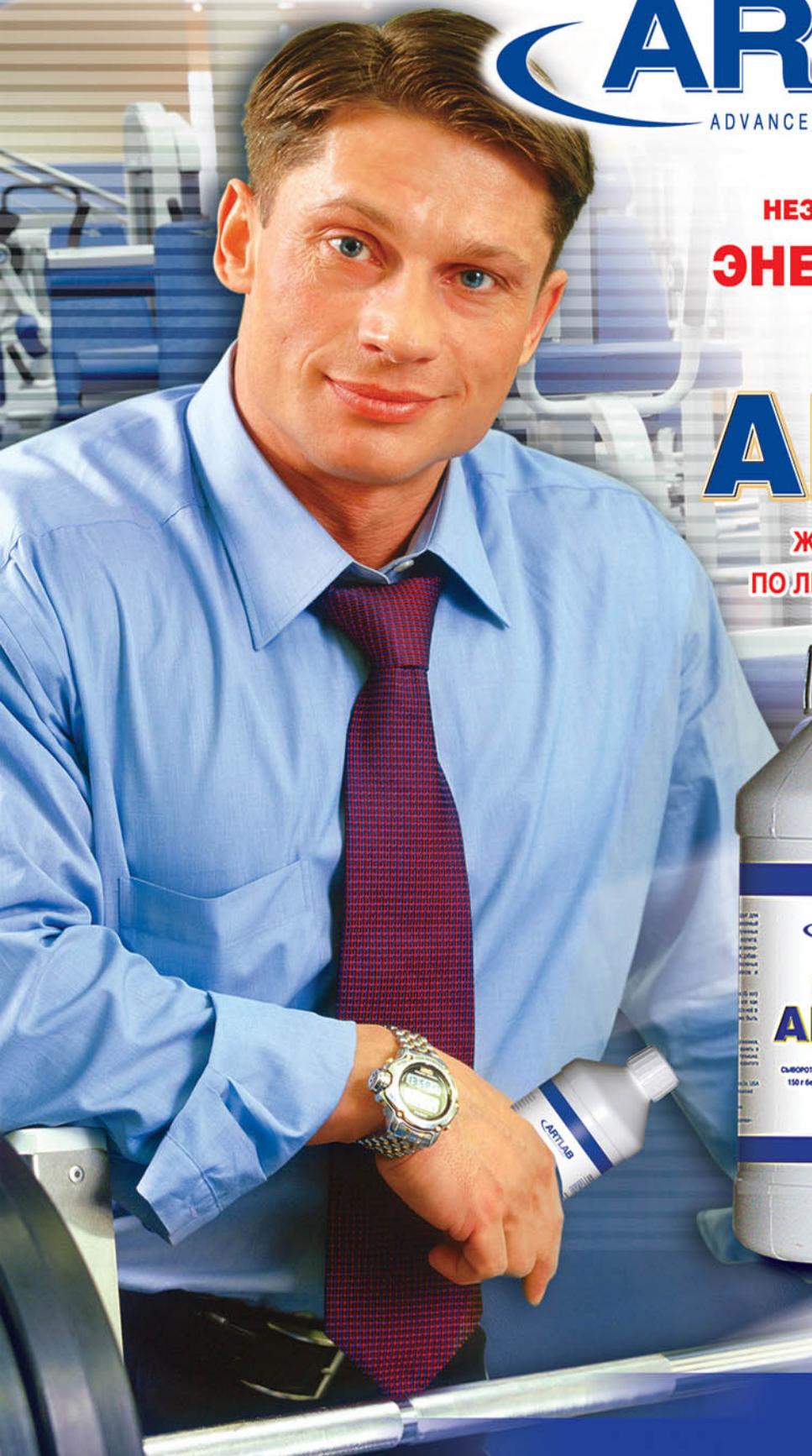
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru