



Ускоренное сжигание жира!

Добавь себе шесть кубиков!

**Стив Холман и Джонатан Лоусон
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Зимой люди склонны частенько нарушать диету, набирая за сезон от 5 до 7 кг лишнего жира – так что кубики пресса просто-напросто исчезают. Если вас такое положение дел не устраивает, и вы вознамерились вернуть свои шесть кубиков обратно - и причем быстро! - вам потребуется четкая и серьезная тренировочная программа, чтобы максимизировать сжигание жира и при этом продолжать набирать мышечную массу.

Вы можете разработать свою собственную программу, основываясь на базовых принципах, которые мы вам предоставим, но в качестве примера позвольте продемонстрировать Невероятную Программу Превращения Жира в Мышцы. Как вы сейчас сами убедитесь, она позволяет сжигать жир, одновременно строя мышцы – как раз то, что вы и искали.

Программа Превращения Жира в Мышцы сочетает в себе варианты тяжелых пирамид (добавление веса при снижении количества повторений в трех сетах) с X-центрическими и высокоповторными сетами. Тем самым вы активизируете оба источника мышечного роста – миофибриллы, сократимые нити в протоплазме поперечнополосатых мышечных волокон, и саркоплазму – энергетический источник в клетках. Также вы продолжаете сжигать жир посредством четырех различных путей.

Если вы следите за последними исследованиями в области мышечного роста, то знаете, что для осуществления такого вам необходимо тренировать сразу два «аспекта» - и миофибриллярный, и саркоплазматический, – тем самым вы повысите уровень двух основополагающих гормонов – тестостерона и гормона роста. Эти гормоны имеют принципиальное значение для набора мышечной массы и сжигания жира.

Теперь обратимся к конкретным примерам. Перед вами Программа Превращения Жира в Мышцы для тренировки груди. Учтите, она предполагает полноамплитудную работу, согласно принципу Позаций Мышечного Напряжения.

Средняя позиция

Жимы лежа на горизонтальной или наклонной скамье

3x9, 7, 5; 1x7NA



Модель: Питер Платнем (Peter Platnam)

Растянутая позиция

Разведение рук с гантелями на горизонтальной или наклонной скамье 7x7-9, 1x7NA

Сокращенная позиция

Сведение рук в кроссовере 2x15-20

NA означает повторения с акцентом на негативной фазе (или X-центрические) - сет, в котором все повторения выполняются в режиме 1 секунда на позитивную фазу и шесть секунд на негативную. Это означает, что семь NA повторений дадут вам 50 секунд, в течение которых целевая мышца будет находиться под нагрузкой, что просто идеально для мышечной гипертрофии, особенно саркоплазматической. Медленное опускание веса, или эксцентрическая часть повто-

рения, создаст микроповреждения в миофибриллах, что также подтолкнет мышечный рост – вдобавок и подстегнет процесс сжигания жира после тренировки.

Когда вы создаете микроповреждения в миофибриллах посредством использования больших весов в пирамиде или негативах, то процесс восстановления занимает несколько дней. В этот период ранее запасенный жир будет активно использоваться для нужд организма благодаря повышенному уровню метаболизма. Для восстановительных процессов необходима энергия, так что жиросжигание будет происходить 24 часа в сутки, пока ваш организм восстанавливается.

ОК, вам удалось вызвать микроповреждения миофибрилл для обеспечения сжигания жира в тече-



Модель: Дин Торнабин (Dean Tomabene)

ние последующего времени. Это уже отличный стимул для похудения. Но есть и кое-что еще: длительное время нахождения мышцы под нагрузкой во время НА-сета – около 40 секунд – провоцирует мышечное жжение. Это происходит из-за накопления молочной кислоты, запускающей производство гормона роста. Данный процесс также крайне полезен для вас, так как гормон роста является одновременно стимулятором мышечного роста и сжигателем жира (теперь вы видите, как замечательно НА сетов подходят для построения мышечной массы и избавления от лишнего жира?).

Такого активирующего выброс ГР жжения можно также добиться, например, при выполнении большого числа повторений в сведениях рук в кроссовере на тренировке груди.

Располагая вышеуказанной Программой Превращения Жира в Мышцы, или же аналогичной по сути, разработанной вами лично на основе наших рекомендаций, вы можете добиться прекрасных ре-

зультатов в деле построения мышц и избавления от лишнего жира, и вот какими путями:

1. Высвобождение тестостерона. Тренировка по методу силовой пирамиды с использованием многосуставных упражнений, вроде жимов лежа, существенно повышает выработку тестостерона, который является прекрасным жиросжигателем, также как и стимулятором мышечного роста.

2. Микротравмы мышечных волокон. Путем выполнения пирамиды (а также применения НА-сетов) в большинстве многосуставных упражнений, таких как жимы лежа, вы создаете микротравмы в миофибриллах, после чего увеличиваете количество травмированных волокон во втором сете в упражнении в растянутой позиции (разведение рук с гантелями) с использованием НА. Все произведенные микроповреждения подстегивают метаболизм и сжигание жира еще на нескольких дней после тренировки.

3. Высвобождение ГР. Во время

выполнения НА и высокоповторных сетов в кроссовере возникает ощущение жжения в мышцах. Это приводит к увеличению высвобождения гормона роста. Помните, ГР – это ключ к сжиганию больших объемов лишнего жира за короткое время.

4. Послетренировочное жиросжигание. После каждой тренировки проводите 15 минут на беговой дорожке. Не пренебрегайте этим видом нагрузки – это не займет у вас много времени. Поскольку за время тренировки вы израсходовали запасы сахара в крови, короткая кардио-сессия позволит задействовать для восполнения энергетических нужд организма запасы ненавистного жира.

Вооружившись этими тактическими приемами – тяжелой пирамидой, негативными повторениями, высоким числом повторений и послетренировочными кардио-сессиями, – а также хорошим диетическим планом, очень скоро вы вернете себе заветные шесть кубиков пресса. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**MD CREATINE
MD CREATINE CAPS**

*MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах*

MD BCAA

*комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина*

**MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS**

*полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках*



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

*розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240*

www.musculardevelopment.ru