

Ли Лабрада (Lee Labrada)

УДВОИТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Иногда к моим тренировкам присоединяется мой друг Майк Монетти. Майк очень интересный человек. Хотя ему уже за 50, он обладает такой фигурой, которая может дать фору многим 20-летним парням. Он ведет активный образ жизни, катается на лыжах или на велосипеде по горам по несколько часов в день, за которыми следует интенсивная тренировка в спортзале. Однако, несмотря на это, Майк не всегда был в такой превосходной форме.

Недавно мы тренировались вместе, и он попросил меня указать ему несколько моментов, которые могли бы улучшить его тренировку. Я рассказал ему о двух распространенных ошибках, которые время от

времени допускает большинство тренирующихся. Если их исправить (а это сделать очень легко), то обычно это улучшает результаты тренирующегося вдвое, по сравнению с тем, что было до этого.

Первая ошибка заключается в слишком продолжительных промежутках отдыха между подходами. Если вы будете слишком долго отдыхать между сетами, то не сможете генерировать адекватную интенсивность, необходимую для стимуляции мышечного роста. Результат – стагнация, (вы просто-напросто перестанете прогрессировать).

С другой стороны, если вы будете отдыхать между подходами слишком мало, то быстро истощите себя.



Модель: Ли Лабрада (Lee Labrada)/Невье (Nevieux)

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:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт
www.proservice.ru
www.proservice.ru

Срок годности до: _____
на партии: _____

Тел: 8(800) 125-1893-4223-09
8(495) 510-1795

ПОПРОБУЙ

Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложными углеводами формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотеновая кислота, никотин, витамин B12, фолиевая кислота, ниацин, бетаин, коэнзим Q10.

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Белки	73,5 г	109,5 г
Жиры	2,1 г	3,15 г
Углеводы	11,5 г	17,25 г
Диетические волокна	Минимум 1 г	Минимум 1,5 г
Жиры		
Добавленные витамины		
Витамин С	16,5 мг	24,75 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
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на порцию
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Сериновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,0	3,0
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Изолейцин*	0,3	0,45
L-Треонин*	0,4	0,6

www.proservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

По сути, вы начнете задыхаться и не сможете получить эффективной тренировки.

Таким образом, негативный характер носят обе крайности – слишком продолжительный отдых и его недостаток. Но тогда какие промежутки отдыха между подходами являются оптимальными?

Я пользуюсь простым правилом, которое должно быть известно всем, кто знаком с моими тренировочными системами. Отдыхать между сетами нужно такое количество времени, чтобы лишь отдышаться. Это должно стать вашей основной целью – с момента начала тренировки и до самого конца – для того чтобы с каждым последующим сетом утомлять целевую мышечную группу все больше и больше.

Очевидно, что это количество времени будет зависеть от выполняемого упражнения. К примеру, для того, чтобы перевести дух после сета подъемов на бицепс, вам понадобится всего лишь 45-60 секунд, однако если вы только что завершили сет приседаний с максимальным весом и интенсивностью, то, скорее всего, вы будете дышать как паровоз еще 3-4 минуты.

Если вы еще не тренировались в таком темпе, то обязательно попробуйте. Вы заметите, как утомление будет накапливаться в мышцах, и как увеличится работа сердечнососудистой системы. Не беспокойтесь, если рабочие веса уменьшатся. Интенсивность будет нарастать намного быстрее, всего за несколько подходов, поэтому к концу тренировки мышцы утомятся, в результате чего снизится способность выполнять повторения. Но как только организм адаптируется к такому темпу, вы быстро вернетесь к прежним весам.

Вторая ошибка, которую допускают многие тренирующиеся – это слишком быстрое выполнение негативной фазы повторений. Негативная, то есть эксцентрическая, фаза повторения – это та его часть, в которой мышцы удлиняются под нагрузкой.

В случае с подъемами на бицепс это будет фаза опускания. Посмотрите на себя в зеркало во время выполнения этого упражнения, и вы увидите, как бицепсы удлиняются во время опускания веса. Это эксцентрическая фаза повторений.

Исследования доказывают, что источник большинства положительных эффектов тренировок с отягощениями – это как раз эксцентрическая фаза повторений. Опуская вес слишком быстро, вы лишаете себя самой продуктивной составляющей упражнения. А вот замедляя и акцентируя эксцентрическую фазу каждого повторения в каждом упражнении, вы эффективно увеличиваете интенсивность и собственные результаты.

Насколько медленно нужно выполнять негативное повторение? Возьмите за правило поднимать вес приблизительно за одну-две секунды, а опускать за две или три секунды. Опускать вес нужно всегда подконтрольно.

А теперь давайте снова поговорим об интенсивности. Интенсивность можно определить как работу, выполняемую за определенное время. Чтобы увеличить эту работу мы можем 1) увеличить тоннаж, 2) увеличить объем или число подходов и/или повторений, 3) уменьшить время, затрачиваемое на вы-

Исследования доказывают, что источник большинства положительных эффектов тренировок с отягощениями – это как раз эксцентрическая фаза повторений. Опуская вес слишком быстро, вы лишаете себя самой продуктивной составляющей упражнения. А вот замедляя и акцентируя эксцентрическую фазу каждого повторения в каждом упражнении, вы эффективно увеличиваете интенсивность и собственные результаты

полнение этой работы, или 4) уменьшить скорость повторений, таким образом, увеличивая стресс, накладываемый на мышцы.

В итоге я оставил Майка с этими мыслями и несколько дней спустя был очень рад, когда он позвонил мне и рассказал о том, что у него появилась невероятная мышечная болезненность в результате сокращения промежутков отдыха между сетами и замедления повторений. Мышечная болезненность – это верный знак того, что тренировки достаточно интенсивны для стимуляции мышечного роста.

Поэтому на следующей тренировке обязательно попробуйте уменьшить промежутки отдыха между сетами настолько, чтобы времени хватало лишь на то, чтобы отдышаться, а также замедлите негативную фазу каждого повторения. Думаю, что это существенно повысит результативность! **IM**

ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD
MUSCULAR
DEVELOPMENT

IM
IRONMAN

*Lady
FITNESS*

XXI
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240