

**Автор книги
Исаков Иван**

2016

**Качаем тело
Для начинающих**

Качаем тело

Глава 1 Вступление

Здравствуйтесь уважаемые читатели снова вас приветствую в моем читательском тренинге, - эта вторая книга, посвященная к строению тела. На данном этапе после того как вы добились определенного успеха по снижению веса теперь можно говорить о строении тела. В этот момент у вас так же в прочем и у всех включается в голове стандартная база упражнений а именно.....

В первый день:

Понедельник

Вы можете начать с груди Жима штанги на ровной скамье, как обычно у всех – это бывает, после жима вы переходите на жим гантелей, и начинаете выполнять разводку, после того как вы выполнили все упражнения на грудь вы переходите на руки, а именно, что вы начинаете выполнять? Все упражнения на Трицепс, после упражнения на Трицепс вы выполняете на Бицепс.

Вторник

Отдыхаете

Среда

В среду вы начинаете выполнять все упражнения на спину, или то – что касается упражнений на спину, а именно! Становая тяга, Тяга штангой в наклоне, Тяга вертикального блока сидя за спину, Тяга гантелей в наклоне, как только вы – это все выполнили вы приступаете - к выполнению на плечи, на передние дельты, задние дельты, средние дельты.

Четверг

Отдыхаете

Пятница

Именно в пятницу вы начинаете делать упражнения на ноги, приседания со штангой, выпады со штангой, с гантелями, Жим ногами сидя. Качания икр.

Это в по лне, стандартная программа, которую вы можете знать, и выполнить, не задумываясь, вы можете думать только о количестве повторений, и весе.

Я же предлагаю совсем другую программу и технику выполнения.

Глава 2 Программа и техника тренировок

Ноги...

Как вы знаете в ногах заключена самая большая часть энергии, и в них может быть либо самая высокая температура, либо самая низкая – это зависит от температуры погоды! По - этому в первый день тренировки я предлагаю начать именно с ног, вы можете задать такой вопрос а почему с ног? По тому, что когда вы приходите в первый день тренировок именно в понедельник ваш организм чувствует себя отдохнутым, и полон сил, и так: Упражнение на ноги приседания со штангой. Вы делаете ноги как обычно, в обычном для вас ритме. Я же вам предлагаю для начала выполнить приседания со штангой в медленном режиме, т.е. как – это происходит вы медленно приседаете, и медленно подымаетесь! В этом деле главное не какой вес вы делаете на ноги? А как вы – это делаете.

Когда вы приседаете со штангой в таком темпе мой вам первый совет – не когда, не выполняйте – это упражнение с

большими весами. Для выполнения этого упражнения с первым весом, с которым бы вы справились – это с 50кг штангой, и прежде чем его выполнить думайте при технике выполнения, медленно приседая, медленно поднимаясь. Как только вы почувствуете, что вы устали, при этом приседании начинайте выполнять в быстром темпе сколько сможете раз, при любом приседании напрягайте свои мышцы ног, что бы чувствовалось их мощь, напряжение. Как только вы сделали этот подход уберите 5кг и начинайте снова до последнего подхода,

Между подходами не больше двух минут, и делайте – это упражнение супер сетами по три подхода.

1-50кг – 10-15 повторений

2-45кг - 9 – 12 повторений

3-60кг- 7-10 повторений

Вы действуете по системе пирамиды, уменьшая вес или прибавляя вес. Вы должны выполнить эти упражнения так, что бы, вам казался этот подход последний, до последнего подхода выполнения упражнения, только тогда в ваших мышцах будет чувствоваться толк. Если вы уверены, что с первого подходы вы сможете выполнить таким весом от 10-15 повторений то начните брать вес от 65кг. И по такой же системе пирамиды! Выполняя упражнения сначала медленно а затем быстро, на сколько, вам хватит сил!

Упражнение приседание со штангой



(Рис 1)

Еще один момент! При выполнении этого упражнения старайтесь так что бы пятки ног не отрывались от земли, при – это держа спину ровна. Затем после того как вы сделали приседание со штангой приступаете к следующему упражнению – это выполнение выпады со штангой, очень хорошее упражнение, именно со штангой, к выполнению этого упражнения техника практически такая же! Когда вы начинаете делать выпады, вы можете взять ручной гриф, он будет в по лне для вас лучше чем со штангой, и навесить туда по 10кг. Начиная с 10кг и заканчивая до 20кг, с каждым подходом уменьшая вес или прибавляя, как приведенные упражнение с одним подходом вы должны прибавлять вес и уменьшать без отдыха, только, когда будет считаться – это упражнение одним подходом.

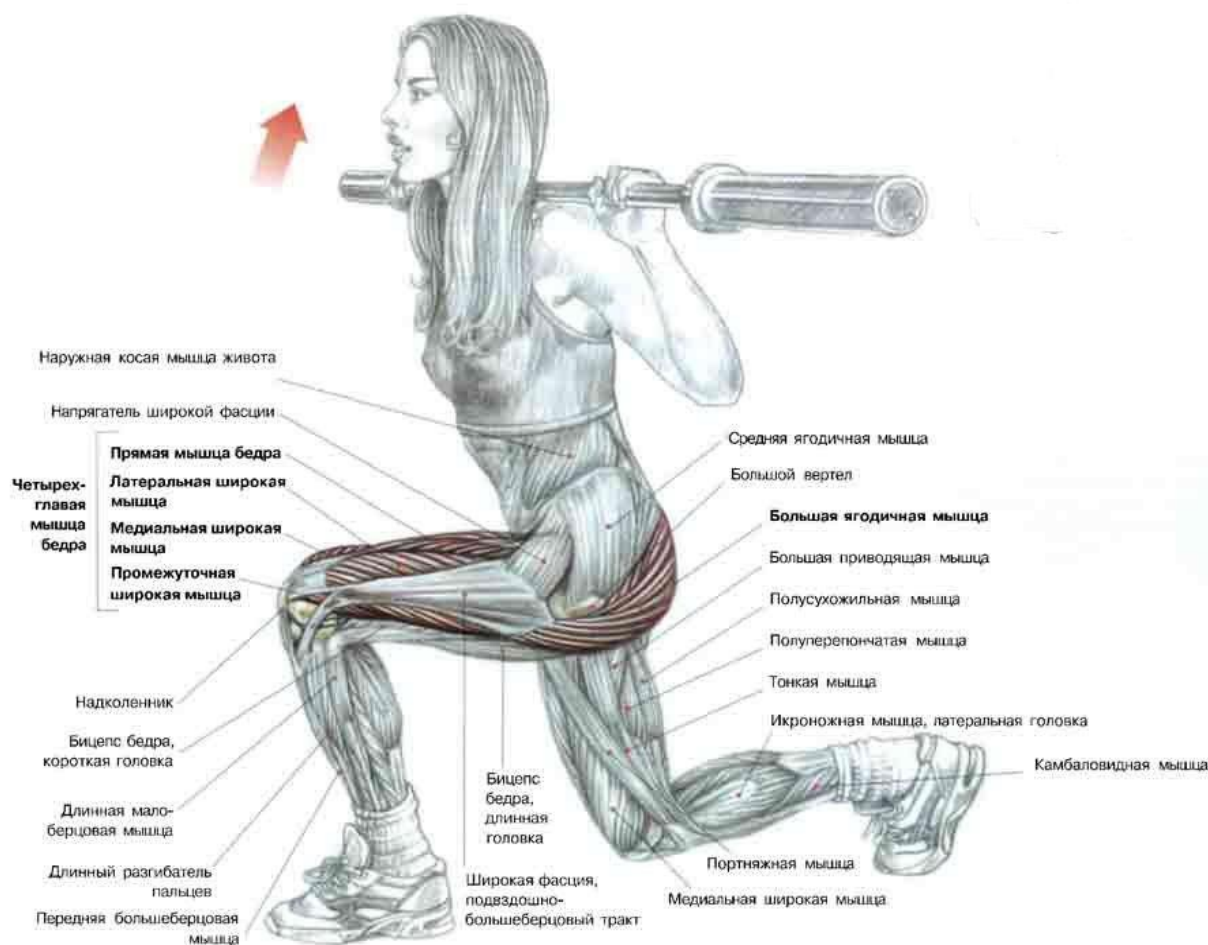
20кг- 10-15 повторений

15кг- 8-12 повторений

10кг- 10-15 повторений

Вот именно – этот момент вы должны учесть, что когда вы сделаете все – эти повторения и будет считаться одним подходом. Каждый раз, меняя вес вы балансируете свои мышцы, и как было сказано ранее сначала вы выполняете медленно, и при последних подходах быстро, так как вы чувствуете, что медленно уже, не можете, с делать а на этом ритме появляются силы. На картинке очень хорошо изображены какие мышцы начинают работать при выпадах со штангой. Если вы в первый же день тренировок будете выполнять упражнения именно на ноги то ваши шансы на улучшение мышц ног улучшится.

Упражнение выполнение со штангой

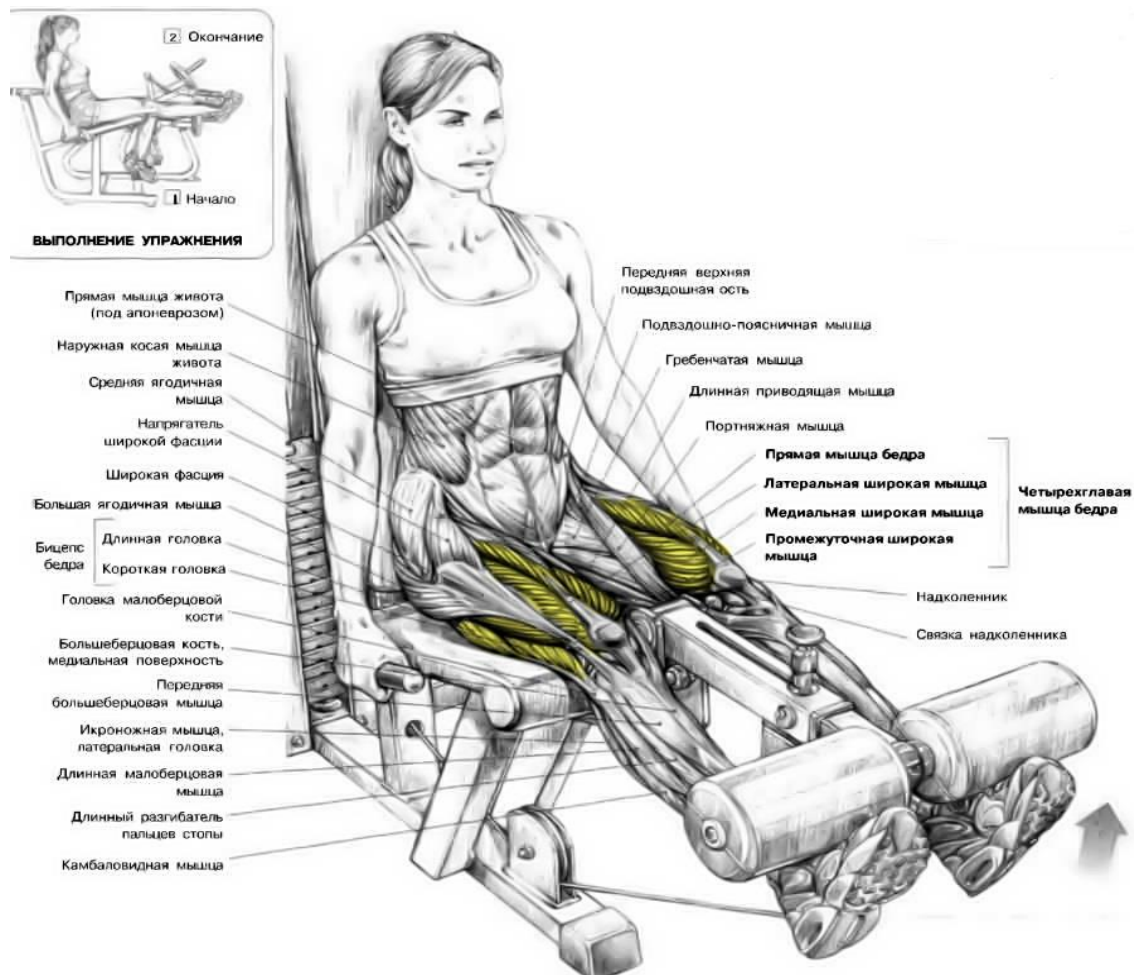


(Рис 2)

Далее если вы не хотите выполнять выпады то – это упражнение можно заменить на блочном тренажёре, но я бы вам советовал выполнить – это упражнение после выпадов – это упражнение очень хорошо влияет на уставшие мышцы.. Так – что лучше будет, что после выпадов сразу преступить на блочном тренажёре, на быстрые повторения, так же действуя по системе пирамиды., а кокой вес на нем выбирайте такой, что бы вы его выполнили как можно больше повторений – это и будет залогом вашего успеха. Чем вы меньше отдыхаете тем сильнее будут болеть ваши ноги, самое главное, не перестарайтесь с весами, лучше взять меньше чем больше, действуйте лучше по системе пирамиды так будет на много лучше чем вы возьмете вес

сразу. Выполнение на блочном тренажёре показано на рисунке 3.

Выполнение упражнения на блочном тренажёре



(Рис3)

На этом рисунке очень хорошо видны какие мышцы прорабатываются на этом тренажёре, думаю этот тренажёр есть в каждом тренажерном зале, и вас не затруднит все же выполнить – это упражнение после выпадов со штангой! Желательно сделать его по три подхода, этого будет в полне достаточно! Есть еще один упражнение на ноги – это выпады с гантелями, но – это упражнение я бы вам советовал выполнять перед выпадами со штангой После этого упражнения переходим к самому главному

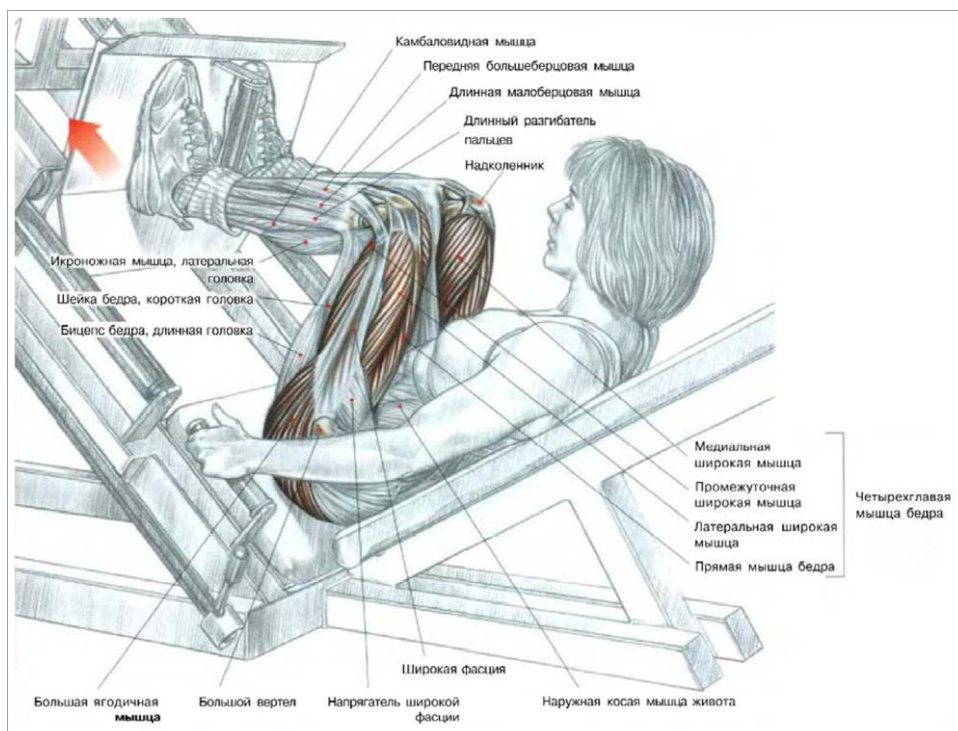
упражнению - это жим ногами лежали как мы его привыкли называть жим ногами на римском стуле. Жим ногами лежа я бы вам советовал выполнять –это упражнения на одной ноге с малым весом 10кг-15кг и затем по малому прибавлять. Действуя на ноги всегда по три подхода. На рис 4 очень хорошо показано как его выполнять.

10кг- 10-18-20 повторений

15кг -10-15-18 повторений

10кг- 8-10 повторений

Выполнения упражнения жим ногами лежа.



(рис 4)

Это было последнее упражнение на ноги, и мой вам еще совет в этом деле, лучше всего отдыхать как минимум 48 часов, но желательно 72 часа, для полного восстановления

мышц. Так же в этот день тренировки я балансирую принятия пищи, до тренировки и после, как раз поговорим об этом так как – это тоже очень важный момент, при этой тренировке, какую лучше принимать пищу в этот день тренировки?! До тренировки лучше принимать обычную пищу а именно, это может быть рис или гречневая каша с куриным филе, и пред тренировочное питание – это **Lipo 6 Black**. А после тренировки спустя пол часа принять пищу.

Глава 3 Программа и техника тренировок

Грудь.

Сейчас уже можно поговорить о нашем всеми любимым упражнением выполнения на грудь. Выполнения на грудь очень хорошо грудь можно прокачать на наклонной скамье выполнение со штангой, на наклонной скамье вы больше почувствуете свои мышцы груди, чем на обычной скамье, но не кто, не говорил, что – это упражнение не обязательно делать, просто, не забывайте делать оба упражнения на наклонной скамье, и на ровной. При первом подходе на грудь у меня не пустая штанга, а на вешаны блины по 10кг с каждой стороны, - это и будет у меня разминочный вес, так как я совсем, не чувствую разминки при выполнении пустым грифом. Первый разминочный вес я делаю интенсивно, быстро, для того чтобы разогреть свои мышцы.

Первый подход

40кг-20 повторений

Когда я начал выполнять второй подход я прибавил в весе и навесил на штангу по 5кг. Тут я уже начинаю думать как выполнить – это упражнение, и делаю его сначала

медленно, затем на последних подходах стараюсь выполнить его интенсивно и на не полных разгибаниях рук, т.е. по малому, но быстро, сразу же после этого я начинаю делать упражнения жим гантелями, с не большим весом, до биваю свои мышцы, в принципе разницы нет, не какой, что вы сначала, начнете делать? Можете с гантелями, а потом со штангой. Каждый подход вы должны прибавлять вес и уменьшать, а вес с гантелями оставлять одинаковым. Как правильно выполнить – это упражнение показано.

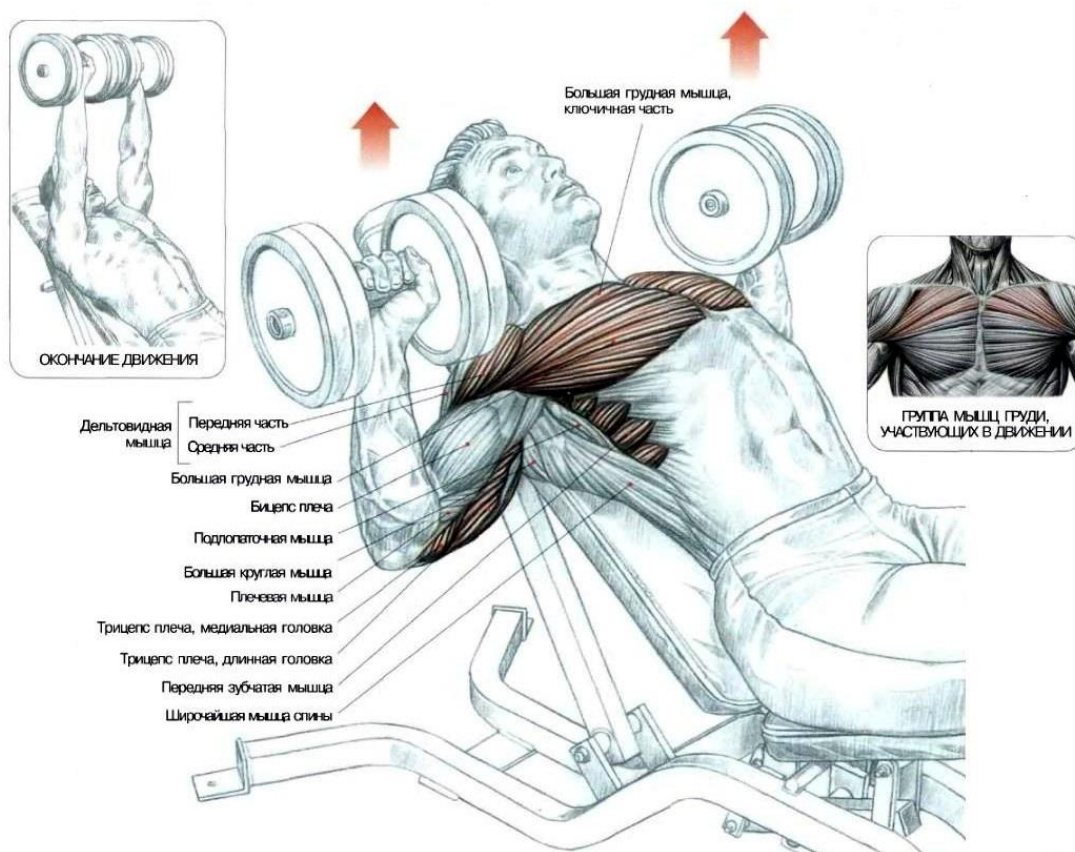
на рис 5-6

Выполнения упражнения жим лежа на наклонной скамье



(Рис 5)

Выполнения упражнения жим на наклонной скамье с Гантелями



(рис 6)

Первый подход

40кг-20 повторений –гантели по 10-15 повторений

Второй подход

45кг-15 повторений - гантели по 8-12 повторений

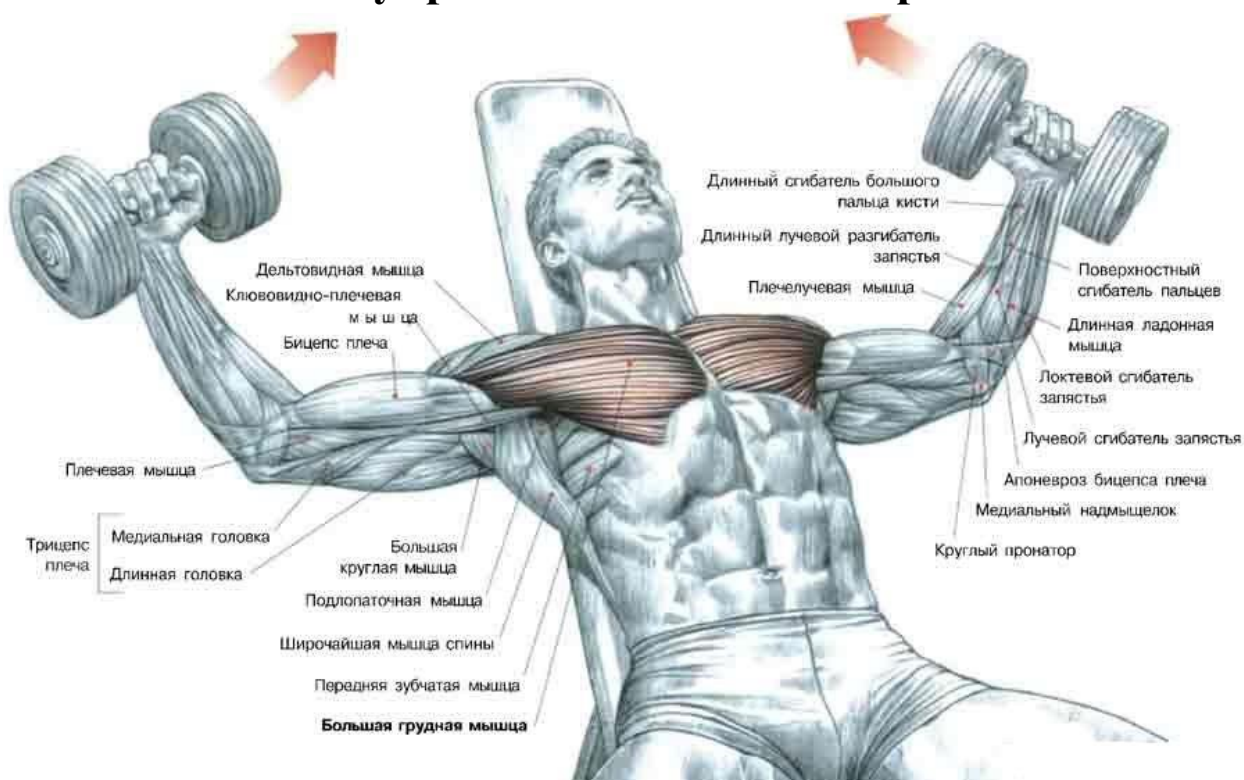
Третий подход

50кг-12 повторений – гантели по 6-10 повторений

Теперь можно смело переходить к упражнению на разводку, само хорошо и действительно можно растянуть грудь- это на прямой скамье разводя руками с гантелями- это упражнение очень хорошо тем, что оно тренирует мышцы, которые позволяют максимально ее растянуть, и почувствовать мышцы груди, чем же вы будете выполнять его на кроссовере, да оно тоже помогает в этом деле, но я

склоняюсь к тому, что лучше будет если вы сделаете –эти два упражнения в месте так же как приведущие. Так как я считаю, что так будет на много эффективней прокачиваться ваши мышцы. Выполняя упражнения на кроссовере желаттельно, не большим весом, для того что бы забить мышцы. Как правильно выполнять – эти упражнения показаны на рис 7-8.

Выполнение упражнения гантелями разводка



(Рис 7)

Выполнения упражнения на кроссовере



(рис 8)

Первый подход

15-20 повторений

Второй подход

10-15 повторений

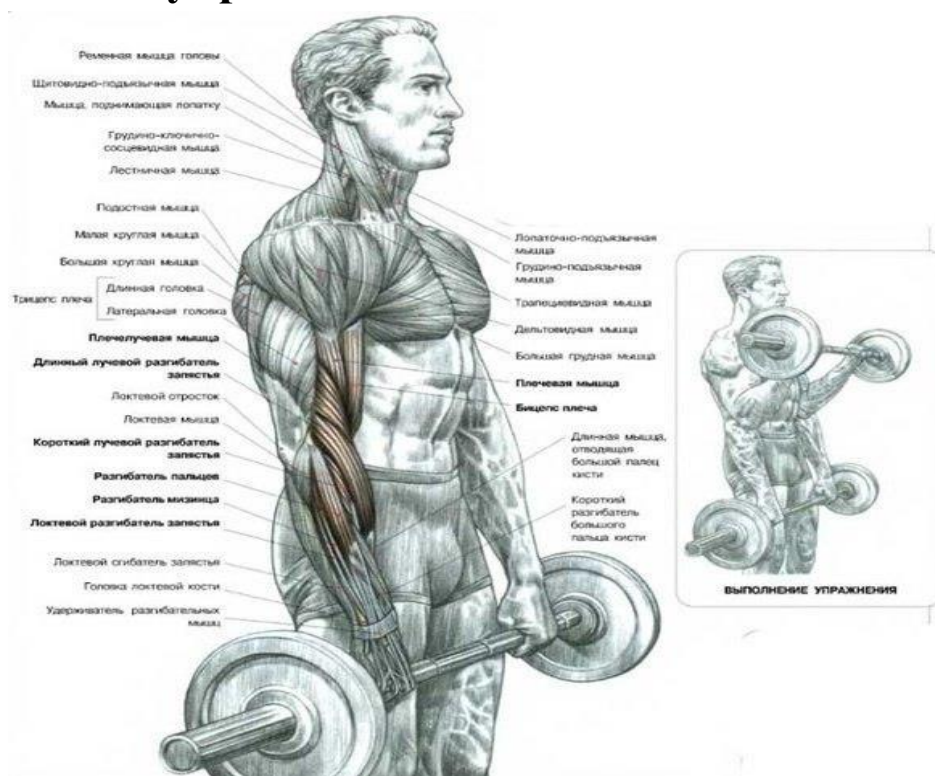
Третий подход

15 повторений

Сейчас наверное вы скажите себе вот сейчас будет упражнение на Трицепс так как она взаимодействована при жиме со штангой и с гантелями, но нет, упражнения на трицепс, я не буду делать а начну с выполнения на бицепс, потому- что, упражнения на трицепс я достаточно сделал, жим гантелями, жим штангой, затем разводка –этого в по лне достаточно для того чтобы – это упражнение не выполнять а выполнить его в другой день тренировки. На

бицепс как уже знаете есть самые простые упражнения а именно, упражнения с ручным грифом, упражнение со штангой, с гантелями, вот эти самые три упражнения, которые выполнив их будет в по лне достаточно для того чтобы про - чувствовать свой бицепс. И так первое упражнение на бицепс – это упражнение со штангой, желательно в этом упражнении, если вы будете полностью сгибать и разгибать руки, а уж уже на последних подходах, выполнять его не до конца разгиба. Вес берите не большой достаточно 30кг-35кг. Техника выполнения показана на рис 9.

Выполнения упражнения на бицепс со штангой



(Рис 9)

Первый подход

20кг-10-18 повторений

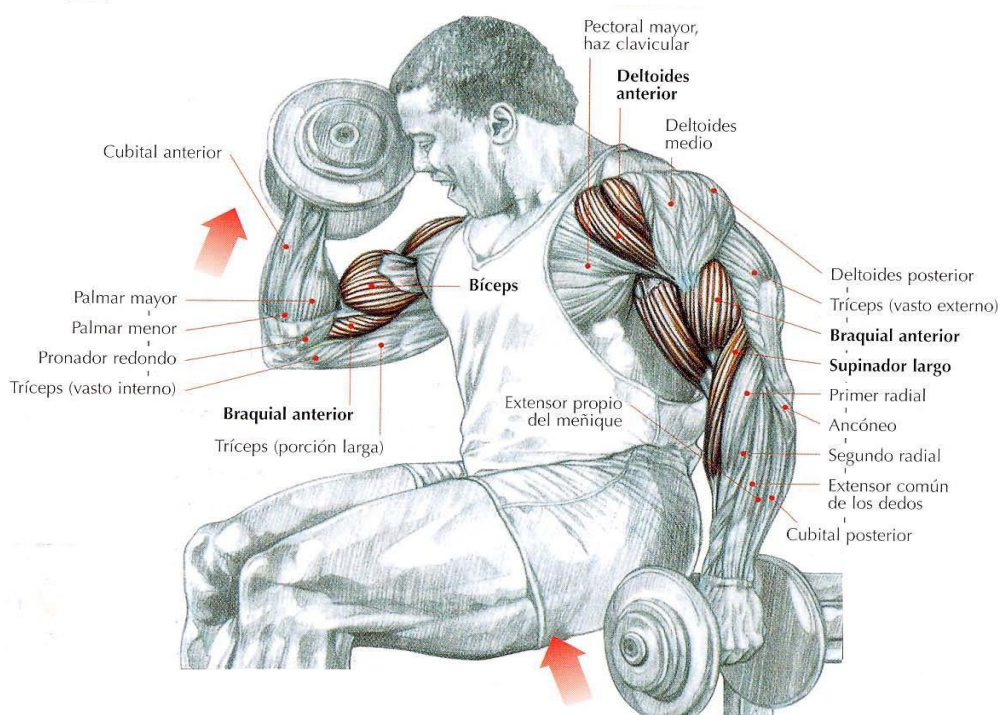
Второй подход

30кг-10-15 повторений

Третий подход 35кг-5-10 повторений

Берем не большой перерыв на мин 1.30, и начинаем выполнять упражнения с гантелями, упражнения с гантелями могут быть разными тут уже как будет вам удобней, хотите, делайте их стоя, сидя, самое главное, что – это упражнение вы делали в начале полностью, разгибая рук, а уж потом не полностью! А в каком положении вы – это сделали, то тут я вас не ограничиваю, так как их многочисленное. Как правильно выполнять – это упражнение показано на рис 10.

Выполнения упражнения на бицепс с гантелями



(Рис 10)

Когда вы выполняете упражнение на бицепс, с помощи гантелей старайтесь выполнить как можно больше повторений любым весом. А когда вы действуете, с

положения сидя берите вес на много тяжелей, следите за своей рукой опускайте и подымайте, медленно, чтобы чувствовалась ваша мышца, тщательно прорабатывалась! В этом случае я вас не ограничиваю в весе, главное, чтоб мышцы бицепса болели.

Первый подход

20 повторений

15 повторений

10 повторений

Выполнение упражнения стоя показано на рис 11



(Рис 11)

Первый подход

15кг-30-40 повторений

12кг-28-35 повторений

10кг 20-28 повторений

Третий подход

15кг 25 повторений

12кг 20 повторений

10кг 18 повторений

Второй подход

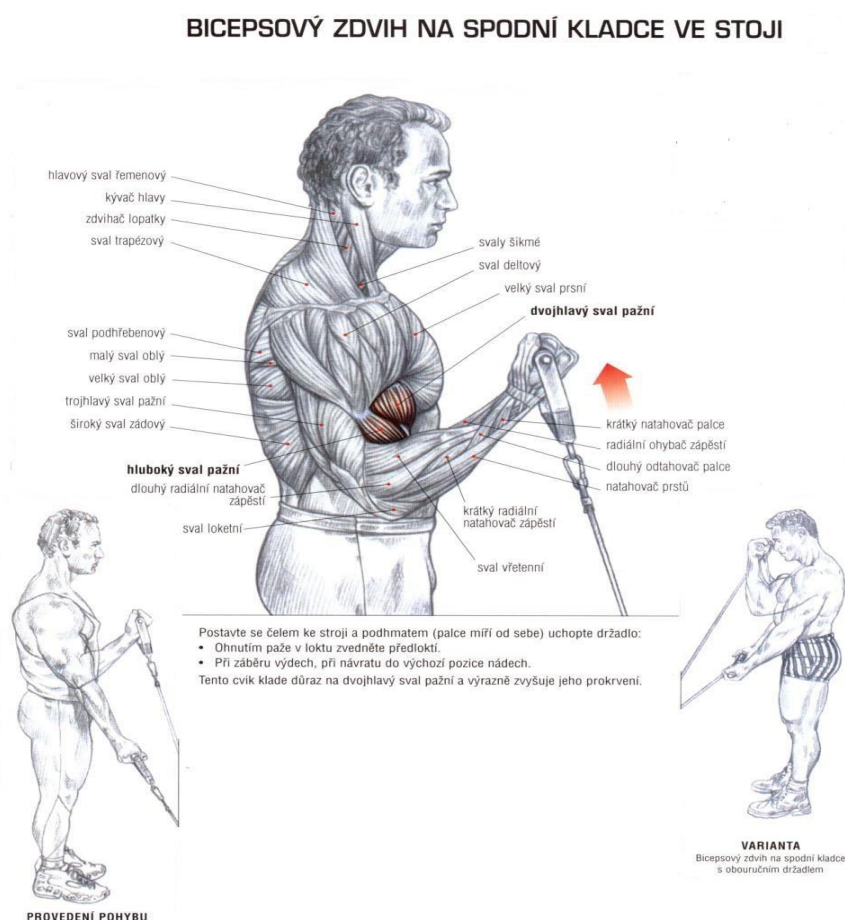
15кг 28-35 повторений

12кг 25-30 повторений

10кг 20-28 повторений

Есть еще одно упражнение – это упражнение, когда вы стоите прямо, и в этом упражнении вам помогает кроссовер, когда вы его подготовили к выполнению на бицепс. Как – делать – это упражнение показано на рис 12

Выполнения упражнения на кроссовере



(Рис 12)

Это упражнение очень хорошо подходит для того чтобы забить мышцу бицепса до конца, оно очень хорошо

помогает после того как вы сделали все подходы на бицепс. На этом упражнении я бы вам посоветовал сделать подходов 5, и разными весами! И – это пожалуй все, что касается тренировки на этот день

Глава 4 Программа и техника тренировок

Спина

На самом деле я ко всем упражнениям именно спины отношусь очень серьезно, качания спины для тела является самым важным фактором тренировок, по этому, качайте спину так, что бы, не было после этого каких либо травм. У меня есть для спины самые любимые упражнения, которые люблю их всегда выполнять, сейчас я про них расскажу, и так упражнение 1.

Становая тяга

Когда приходит момент тренировки спины, именно со становой тяги начинается моя тренировка, разминочный вес мой 40кг-50кг, в этом упражнении самое главное держать спину ровна, и твердо стоять на ногах. Есть два выполнения становой тяги, я вам предлагаю самый простой. Как выполнять становую тягу показано! на рис 13. На этом рисунке очень хорошо показано, какие мышцы при этом упражнении прорабатываются.

Для начинающих

Первый подход

40кг-50кг – 10-15 повторений

Второй подход

60кг-65кг-10 повторений

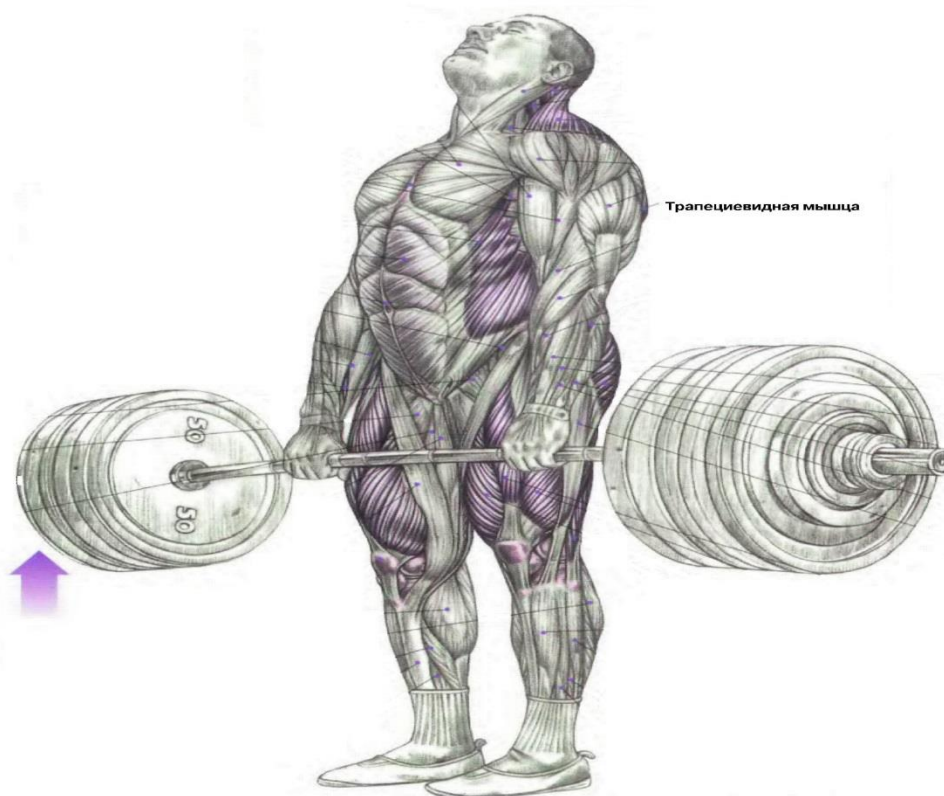
Третий подход

70кг-75кг 10 повторений

Четвертый подход

85кг-95кг– 7-8 повторений

Выполнения упражнения становая тяга СТАНОВЫЕ ТЯГИ СО ШТАНГОЙ



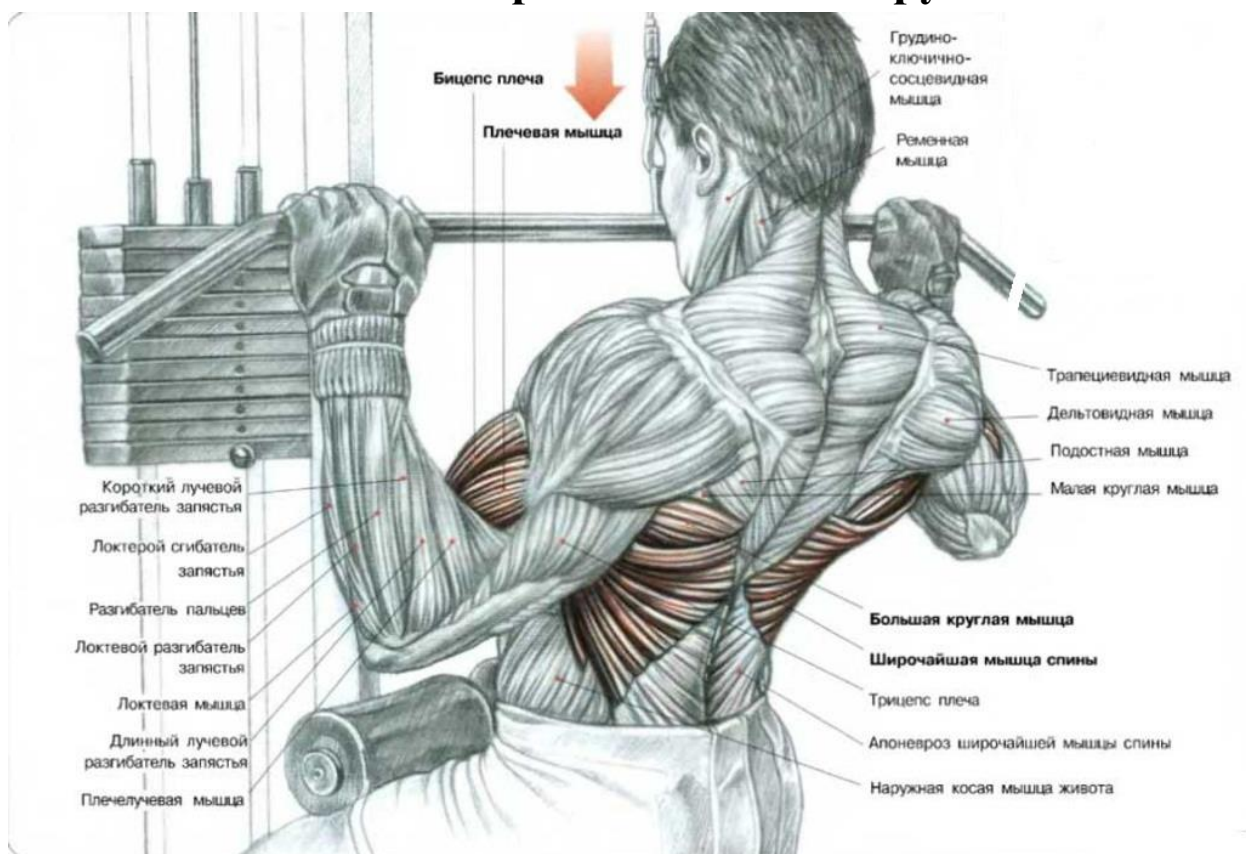
(Рис13)

Как вы уже заметили становую тягу, я выполняю по 4 подхода, так как считаю, что 3 подхода для этого упражнения будет мало. Второй вид становой тяги, который я не выполняю – это из положения стойки сумо, ну знаете – это упражнение для кого как, вот для меня удобней становая тяга с обычного положения. Когда вы сделаете становую тягу на следующий день вы почувствуете, какие мышцы у вас заболели, если же не заболят значит вы делали это упражнение, не достаточно, хорошо и правильно, когда вы берете штангу самое главное в этом упражнении держать спину ровно, и при подъёме прогибая ее до конца, не в коем случаи при поднятии любых весов держите спину

(свой корпус ровно), даже, когда вы берете сумки, мишки, задумайтесь о том, как вы держите свою спину! Если вы держите спину ровно, тогда ваши шансы для того, чтобы не получить спинную грыжу уменьшится! Следующее мое любимое упражнение, на спину, которое я люблю его выполнять, практически всегда выполняю, -это тяга блока сидя, существует три положения из, которых можно выполнить – это упражнение, я их всегда выполняю. Когда приходит такой момент.

И так! 1-е упражнение рис 14

1. Тяга блока верхнего блока на грудь.



(Рис 14)

В этом упражнении очень хорошо его делать на разминке, перед упражнением становой тяги, но я его выполняю после становой тяги, как вы видите в этом упражнении задействован даже бицепс плеча, и Трицепс плеча, но самая главная мышца, которая здесь включается – это

широчайшие мышцы спины, так как именно широчайшие мышцы нам, и нужно прокачать. В этом упражнении в начальной стадии сделайте по 3-4 подхода этого будет вполне достаточно для того чтобы вы прочувствовали мышцы широчайших, и при его выполнении старайтесь сгибать крылья, напрягать их.

Первый подход
18-20 повторений

Второй подход
15 повторений

Третий подход
10 повторений

Четвертый подход
6-8 повторений

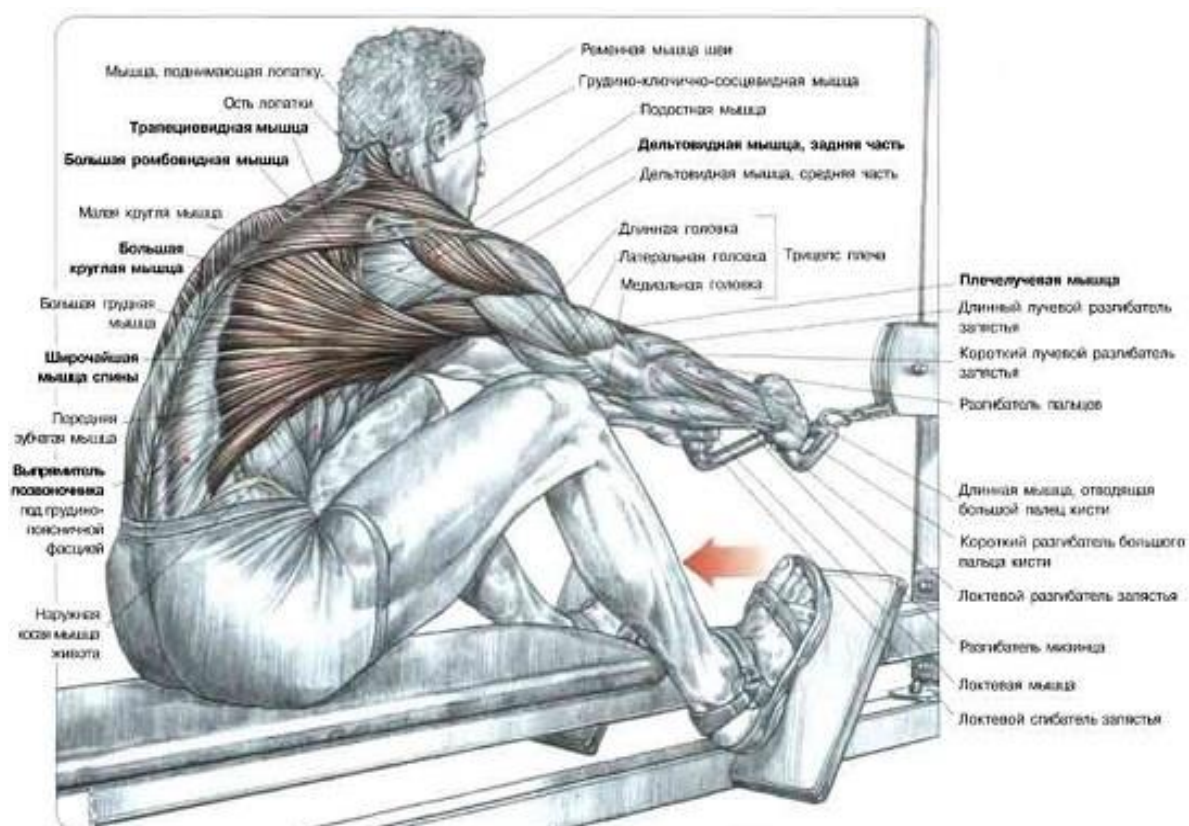
В зависимости, какой вес вы делаете, можете брать меньше вес, можете больше, самое главное, чтобы вы прочувствовали эти мышцы при его выполнении. Следующее 2-е упражнение тяга, сидя нижнего блока рис 15.

Это упражнение мне очень нравится, если вы обратили внимания, то вы увидели, что при его выполнении прорабатывается вся верхняя часть спины, в ней взаимодействована так же нижняя часть спины, когда вы его выполняете спина становится толще. Какая здесь может быть техника выполнения?! Старайтесь медленно выполнить его, но частично, так же фиксируйте свои крылья, сводите лопатки, чувствуйте их, выполнения упражнения на спину, очень важна их проработка.

Первый подход

15-10 повторений
Второй подход
10 повторений
Третий подход
6-8 повторений

2. Тяга сидя нижнего блока к животу



(Рис 15)

И последнее упражнение, которое я всегда его выполняю, - это **4-е тяга, сидя к груди на тренажере**, на нем очень хорошо можно прокачать задние крылья, нижнюю часть, крыльев и верхнюю часть крыльев, под разным хватом. Очень такое эффективное упражнение, техника его выполнения, старайтесь его выполнить так чтобы ваши крылья сводились, можно его делать полностью, можно не

полностью, но частично, что бы ваши крылья чувствовали прокачку, надо делать, так что бы они заболели вечером или на следующий день.

Для начинающих

Первый подход

30кг –10-13 повторений

Второй подход

30кг - 8-10 повторений

Третий подход

35кг- 5-8 повторений

Следующие упражнение, по программе у меня – это тяга штангой в наклоне, хотя если честно я его не часто выполняю при - тренировки спины, но его не выключаю из программы, его можно выполнить двумя способами 1. Это, когда вы держите штангу перпендикулярно и тяните ее к поясу, при его выполнении старайтесь прогибать спину, а заднюю часть бедра, чтоб упруго вытянулась. Это упражнение очень хорошо показано на рис 16.

Первый подход

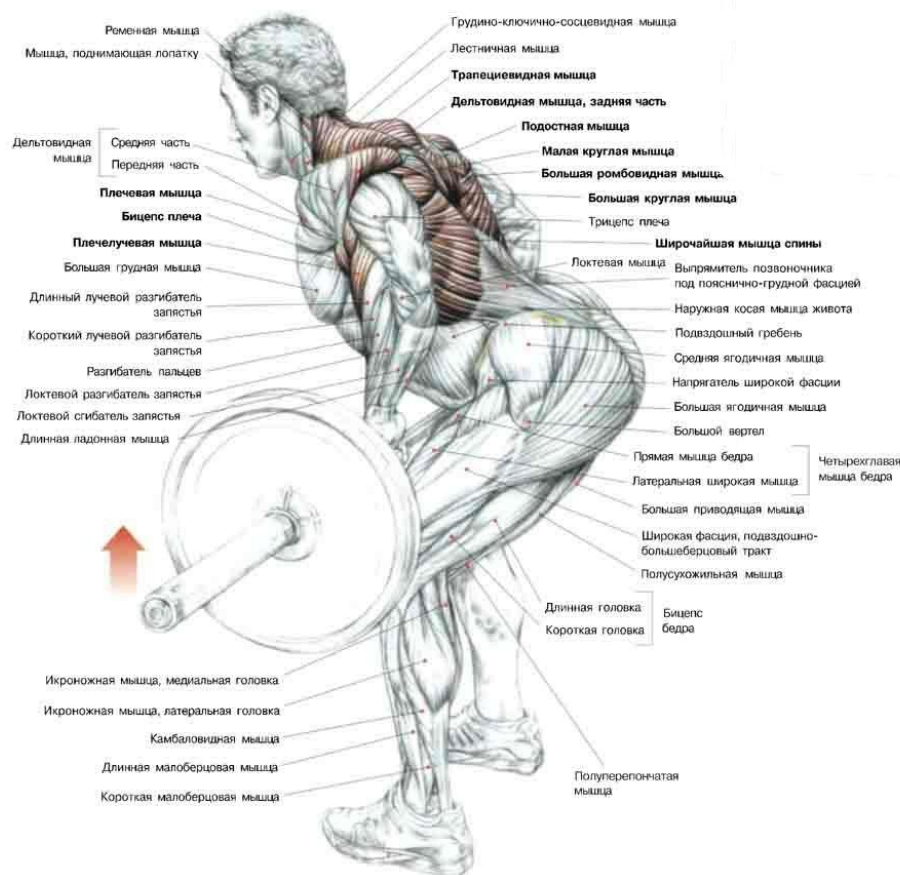
20кг – 10-13 повторений

30кг – 10 повторений

40кг - 5-8 повторений

Это упражнение, желательно делать частично, и стойте крепко на ногах. Чтобы этот вес вас, не перевесил.

Тяга в наклоне к поясу 1



(Рис 16)

Второе упражнение, и оно очень хорошее, второй способ тяги можно заменить первым упражнением. Это, когда тягу держишь горизонтально и поднимаешь ее к груди, - это упражнение, сейчас на данный момент мало кто практикует, но оно дает прокачку спины очень эффективным. Как правильно делать показано на рис 17. Если вы новичок в этом деле то не в коем случаи не берите большой вес, лучше сначала проверить какой вес вы осилите а уж затем уже уверенно его выполнять.

Для новичков

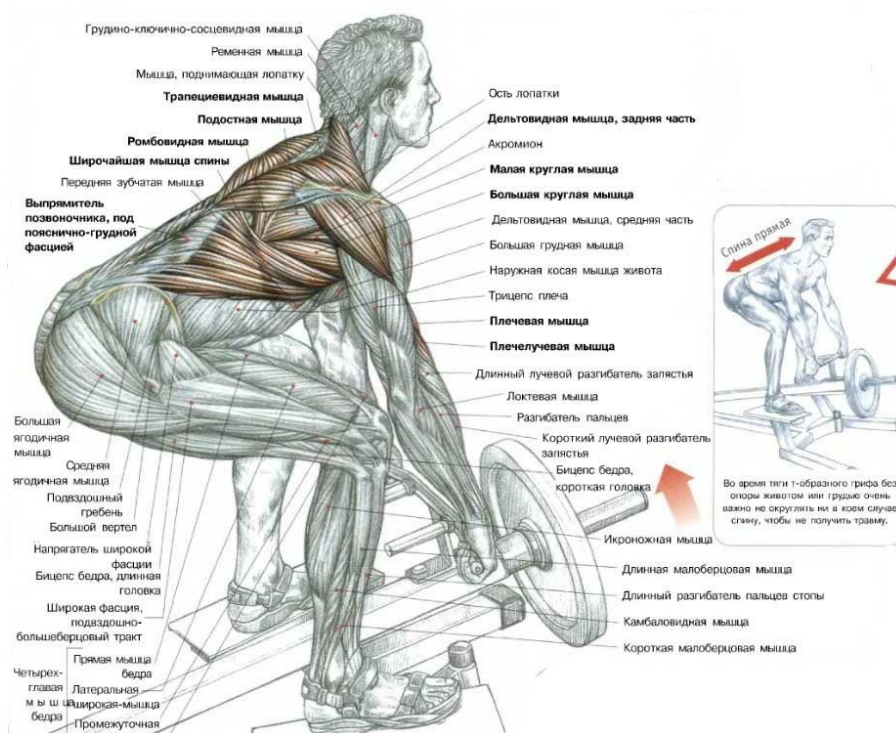
Первый подход

30кг – 10 повторений

35кг - 8 повторений

40кг - 5 повторений

Тяга в наклоне с горизонтальным грифом 2

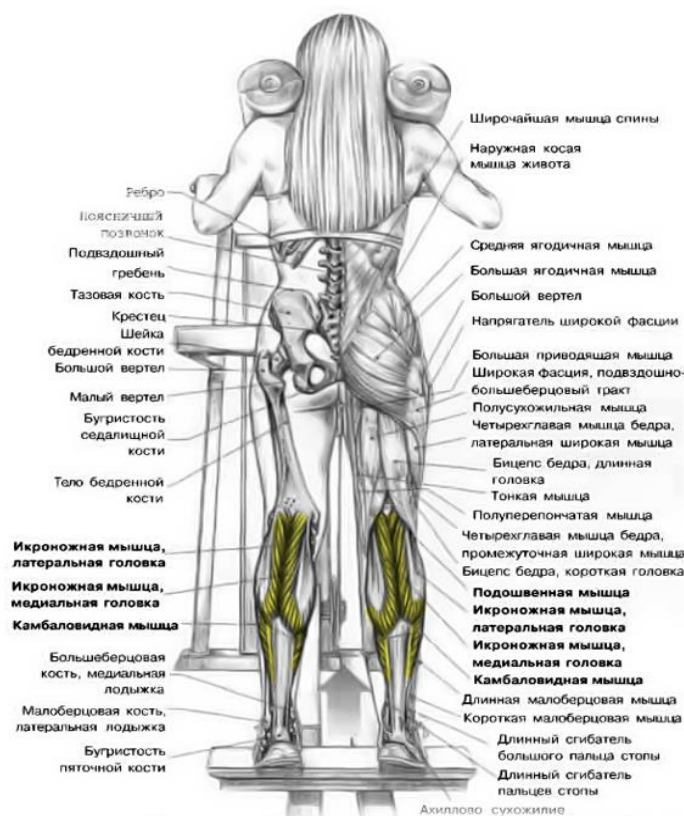


(Рис 17)

Как видите на этом рисунке очень хорошо видны какие мышцы прорабатываются, и если вы заметили то практически одни и те же, самое главное выполнить это упражнение правильно, при его выполнении прогибайтесь спину, не держите ровно, задние части бедра держите упругим, вот выбирайте, смотрите, практикуйте. Сейчас вы наверняка задумываетесь о том, что а где же плечи???! Было бы логично делать спину и плечи, но я в место плеч делаю икры, качания икр, и упражнения на трицепс. Если вы помните из программы в начале я выполнял упражнения на грудь, в упражнение на грудь я не стал выполнять на трицепс так как он у меня уже был задействован в том упражнении, Жим штанги, жим гантелями, разводка. Но после спины я стал качать икры, икры можно качать из разного положения, и разными весами, тут я в вас не

ограничиваю, в весах, но для новичка от 15кг-20кг будет в по лне достаточно, для того что бы выполнить от 15-25 повторений. В основном, я качаю их стоя на тренажёре это очень хорошо показано на рис 18.

Качания икр на тренажере



(Рис 18)

Для новичков

Первый подход

15кг- 28 повторений

Второй подход

20кг- 20-25 повторений

Третий подход

15кг – 15-20 повторений

На трицепс я выполняю самые простые упражнения, думаю вы с этим спаритесь, всего у меня их три. 1 Французский жим, 2 поднятие и опускания гантелей за голову, и 3 на кроссовере с опусканием рук. Сейчас я вам их подробно их опишу.

Первое упражнение французский жим. Не знаю как его делают другие спортсмены, но я его делаю как обычно, беру ручной гриф, ложусь на скамью, держа руки этот гриф как можно ближе друг другу, и выполняю упражнение сгибание и разгибание рук, поднеся гриф ко лбу. Как выполняется это упражнение показано на рис 19.

Французский жим



(Рис 19)

Конечно то- что по казано на картинке, не много не правильно, все же вам советую держать руки не много ближе друг к другу и локти сильно так как показано здесь не разводить. И вес брать немного легче если вы в этом деле новичок.

Первый подход

5кг – 15-20 повторений

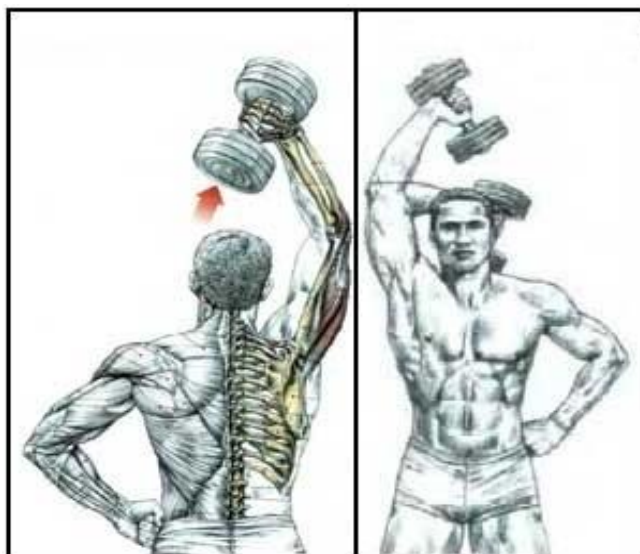
Второй подход

10кг – 10-15 повторений

10кг – 10 повторений

Желательно делать – это упражнение частично быстро и до отказа. Второе упражнение – это сгибание и разгибание гантелей за голову одной рукой, некоторые могут делать – это с двумя руками, но при этом вес гантелей по больше, но я беру одну гантелью весом 15кг для меня – это вполне достаточно! После упражнения французского жима! Как выполняется – это упражнение показано на рис 20.

Упражнение на трицепс с гантелей сзади



(Рис 20)

Первый подход

15-20 повторений до отказа

Второй подход

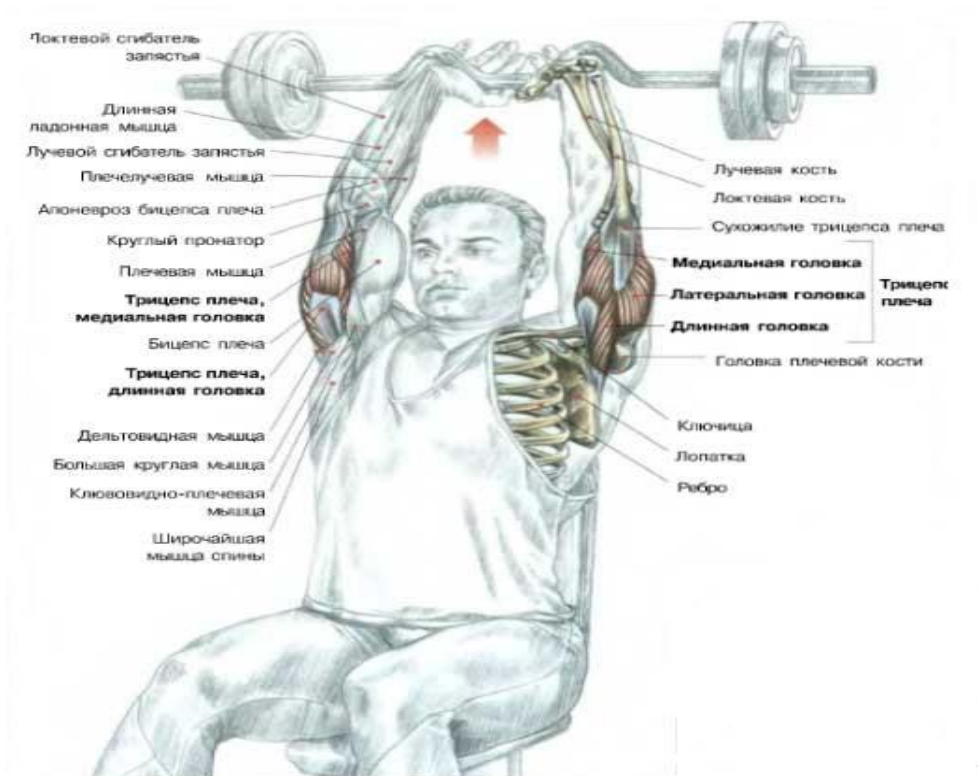
15-18 повторений до отказа

Третий подход

10-15 повторений до отказа

Если же вам не удобно выполнять – это упражнение то возьмите штангу, ручной гриф, и выполняйте его двумя руками, только взяв вес 10кг-15кг, старайтесь выполнить столько же количество повторений как его выполнять очень хорошо по казано на рис 21.

Упражнение на трицепс с помощи ручного грифа

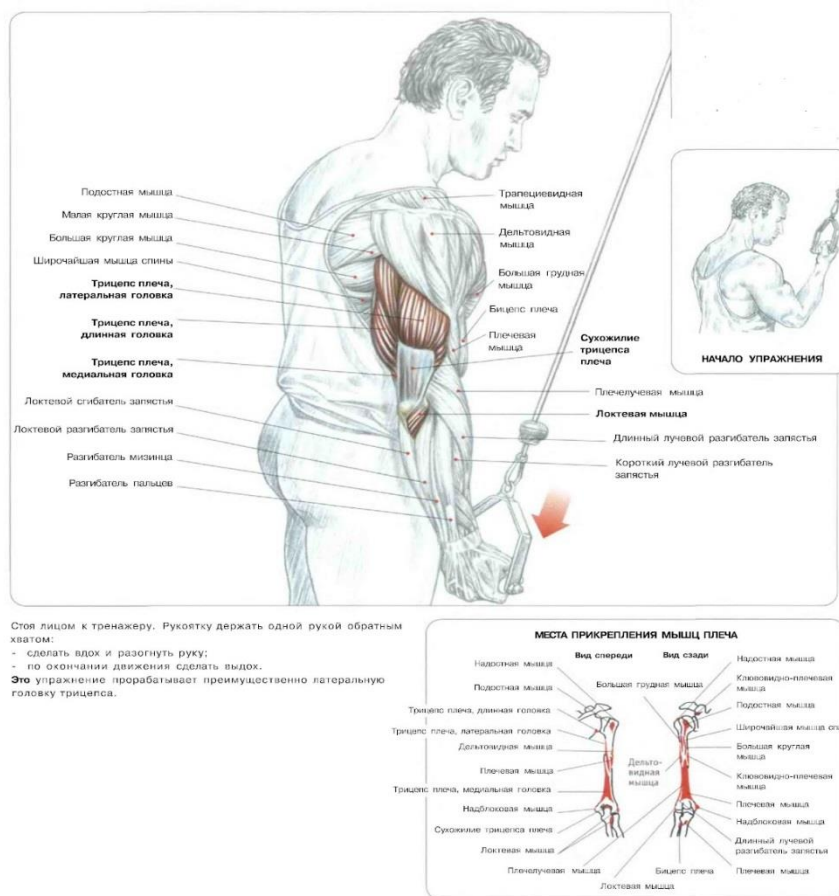


(Рис 21)

Практически такое же упражнение, что вы будете выполнять его с гантелями только – это будет с ручным грифом. После того как я закончил это упражнение я перехожу к упражнению на кроссовере, деляя упражнение с низу сгибая и разгибая рук. Это очень хорошо показано на рис 22.

Упражнение на кроссовере

**РАЗГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКИ С ВЕРХНИМ БЛОКОМ
ХВАТОМ СНИЗУ**



(Рис 22)

Первый подход

20кг- 20-25 повторений до отказа

Второй подход

25кг- 20 повторений до отказа

Третий подход

25кг- 15 повторений до отказа

Вы знаете на одном каком – то упражнении вам, не стоит заикливаться! Пробуйте любые упражнения, на трицепс, на каком вы прочувствуете на том вы и делаете, мне подошло эти три упражнения, все – эти три упражнения

желательно делать до отказа, только тогда будет толк от того, что вы делаете.

Глава 5 Программа и техника тренировок

Руки и плечи

Если вы заметили за весь этот тренинг я большую часть времени уделяю рукам, потому что после того как я сбросил вес, контура бицепса совсем отсутствует, и для меня самое важное – это как достичь этого контура, чтоб бицепс был виден четко, сила в руках стала чувствоваться а самого вида совсем нет, этого я буду добиваться во время всей моей тренировки, что - бы были видны руки, так как вид тоже очень важен. Первое мое упражнение на бицепс - это как всегда мое любимое сгибание и разгибание рук ручным грифом, в этом упражнении я стал действовать по системе пирамиды. Начиная с большого веса т.е. у меня на ручном грифе с каждой стороны по 10кг получается 20кг. Рис 22. В основном мы привыкли выполнять это упражнение хватом штанги с низу, так же его можно выполнить хватом с верху, я выполняю штангой с верху.

Первый, Второй, Третий подход

20кг – 15-10 повторений до отказа

15кг - 10-15 повторений до отказа

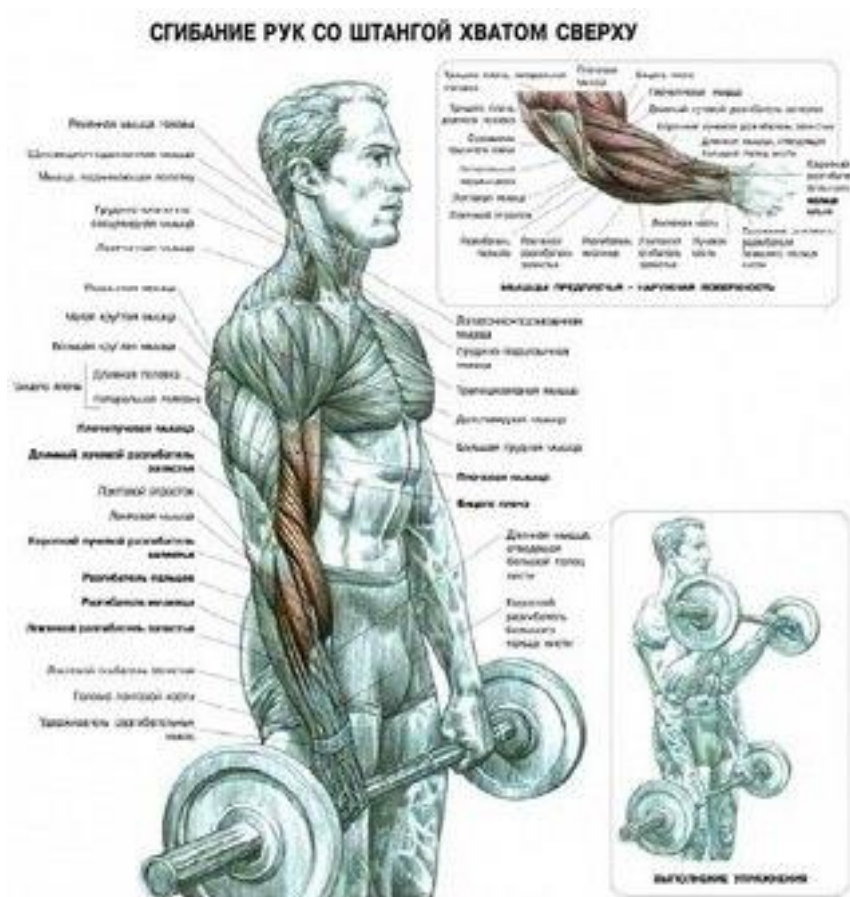
10кг - 10 повторений до отказа

Затем

10кг - 8-10 повторений до отказа

15кг - 5-6 повторений до отказа

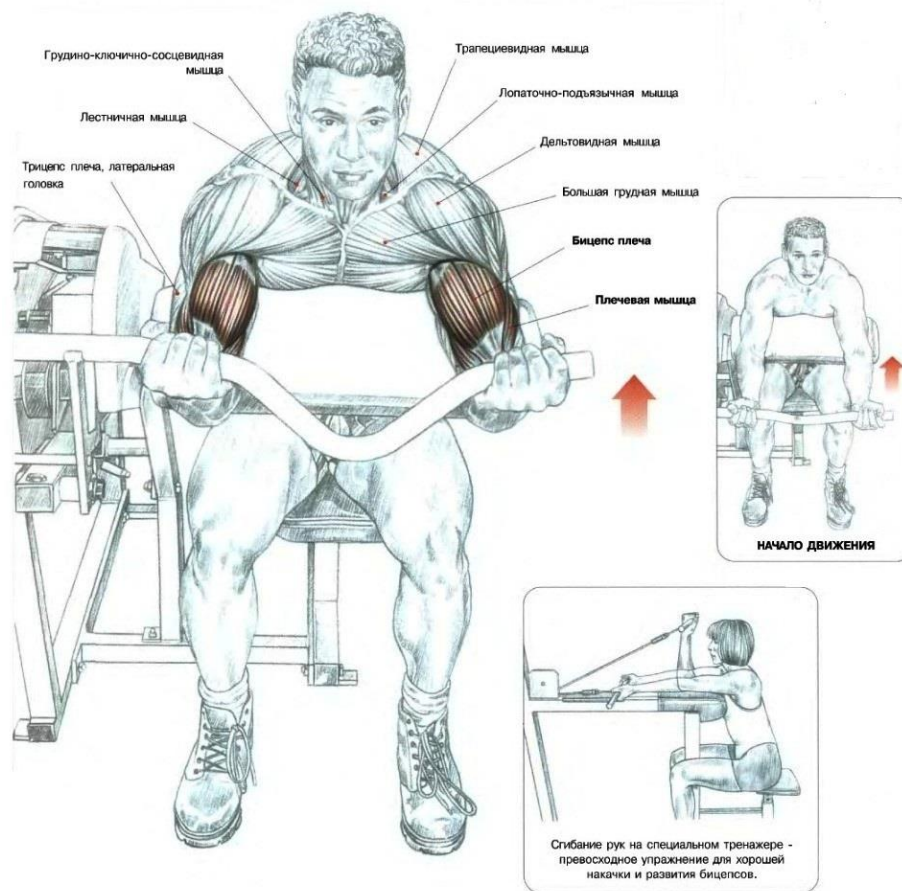
20кг – 3 повторений до отказа



(Рис 22)

Действуя по методу пирамиды, как только вы снизили вес и его подняли – это и будет считается одним подходом, если же этот вес для вас будет слишком большой то в этом нет, не чего, страшного, возьмите веса по меньше, главное, чтоб вы действовали по методу пирамиды. Второе упражнение я его всегда делаю, это качания битцухи на скамье Скотта в тренажёре. Очень хорошо показан на Рис 23.

**Первый подход
20-25 повторений
Второй подход
18-23 повторений
Третий подход
10-15 повторений
Качания бицепса в тренажёре**



(Рис 23)

В этом упражнении вы можете действовать по системе пирамиды, уменьшая вес и прибавляя. И третье упражнение, которое я люблю выполнять, сгибание гантелей в наклоне, - это упражнение делал Арнольд Шварценеггер, и я его любил. Рис 24. Его можно делать разными весами, но я его выполняю, довольно с большими весами на сколько – это возможно.

Первый подход

10-15 повторений до отказа

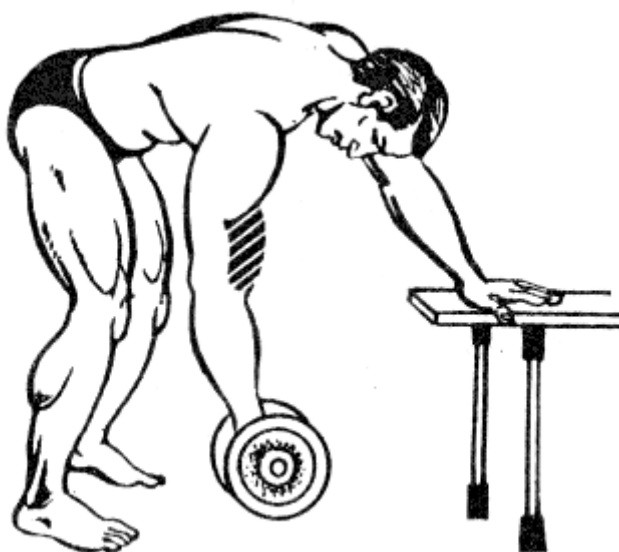
Второй подход

10 повторений до отказа

Третий подход

5-8 повторений до отказа

Выполнения упражнения в на колоне.



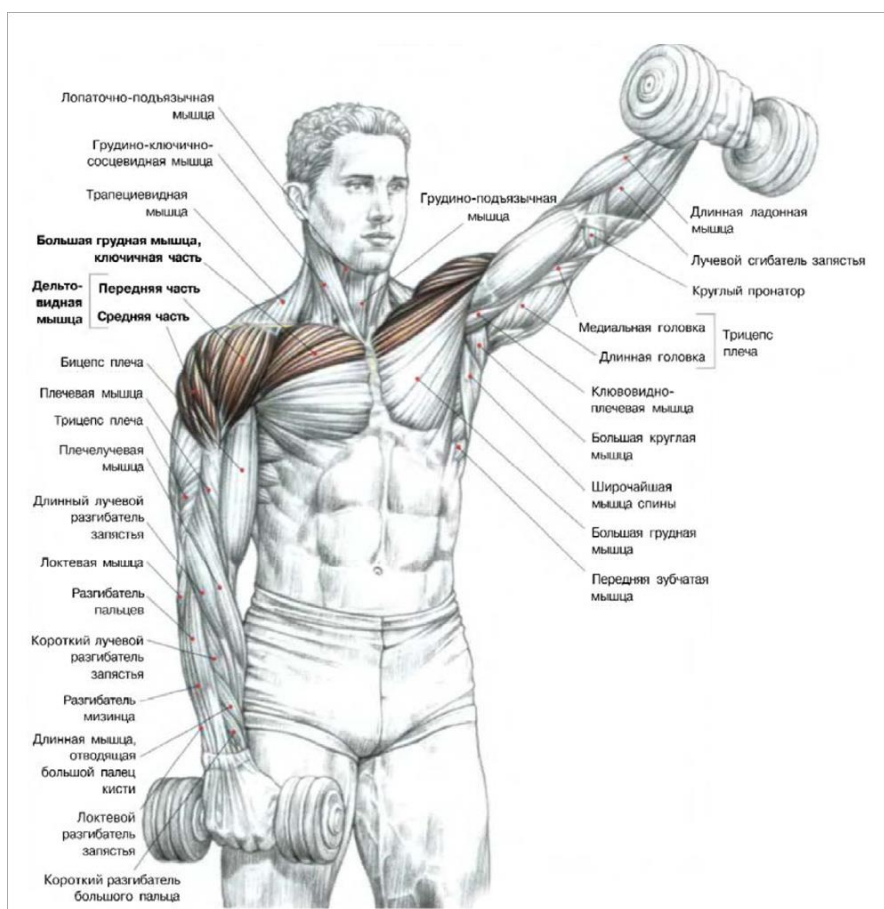
(Рис 24)

Старайтесь фиксировать – это упражнение, от начала и до конца выполняя его медленно. Это пожалуй все, что касается упражнений на бицепс.

Плечи

Для меня всегда будет самым трудным накачать свои плечи, как вы знаете в плечах существует три отделений, и каждый из них, по отдельности приходится накачивать. Уверен, что многие из вас знают, что плечи – это самые отстающие мышцы, как я уже сказал существует три отделения мышц плеча, - это передний пучок, средний пучок, и задний пучок. Сперва я всегда начинаю их качать с передних дельт. Существует очень много упражнений на переднюю дельту сейчас я вам про них расскажу а там смотрите выбирайте. Первое упражнение я выполняю – это, когда с помощи гантель прямо перед собой на прямых руках. Показано на рис 25.

Выполнения упражнения на передние плечи, с помощи гантель.



(Рис 25)

Вы можете конечно брать веса по меньше и делать его одновременно двумя руками, быстро. По несколько повторений до отказа, плечи являются важной фигурой вашего верхнего тела, по этому надо добиться максимального эффекта, что бы был вид не только рук, но и плеч, плечи не в коим случаи не должны отставать от рук. Так же для передних дельт очень хорошее упражнение идет, когда вы сидите или стоите в наклоне и двумя руками одновременно подымаете гантели перед собой, так же фиксируя подымая локти. Показано на рис 26.

Упражнение гантелями на передние дельты разводя локтями.



(Рис 26)

В этом упражнении, важно не только поднимать локти, и фиксировать их, но и делать – это упражнение часто, до отказа.

Первый подход

15-20 повторений до отказа

Второй подход

15 повторений до отказа

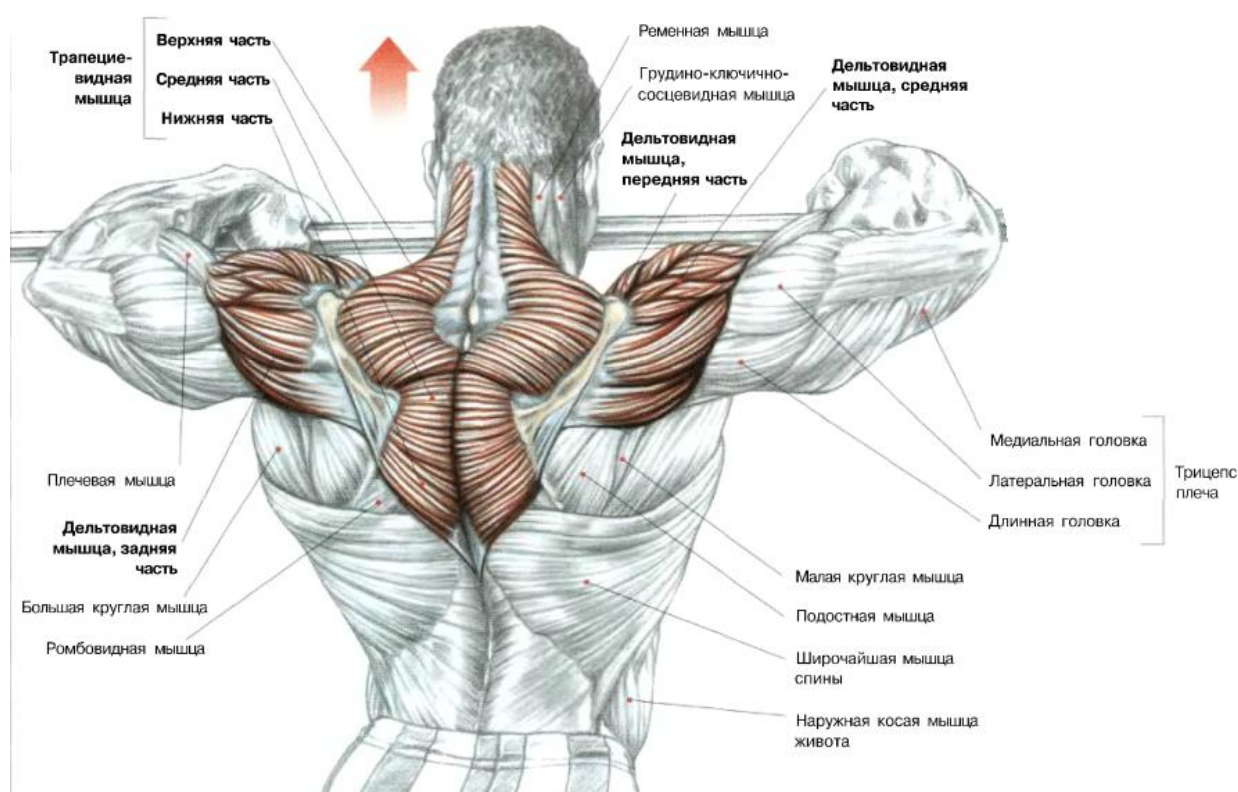
Третий подход

15 повторений до отказа

Это то –что касается передних дельт, теперь переходим к средним дельтам, у средних дельт тоже достаточно много упражнений а то какое больше к вам подходит то и вы должны выбрать, не когда, не зацикливайтесь, на одном упражнении пробуйте разные, на каком вы больше всего почувствуете мощь и боль плеч, то и делайте. Так же очень хорошее упражнение для передних плеч пойдет если вы будете выполнять с поднятием штангой перед собой, частичного выполнения, до отказа. Вообще на плечи

советую вам выполнять все упражнения до отказа, только тогда будет толк, как и в прочем на все остальные мышцы как было сказано ранее, просто об этом люди часто делают свою главную ошибку, а некоторые могут говорить в себе в своих мыслях да знаем мы это все а сами этого, не делаем, как выполняется – это упражнение по казано на рис 27.

Упражнение со штангой на плечи



(Рис 27)

В этом упражнении можно добиться очень хорошего пампа для этих мышц, на самом деле эту штангу можно брать любым хватом каким вам будет удобней тот и берите, самое главное, брать вес тот, который вы сможете поднять большое количество раз.

Первый подход

10-15 повторений до отказа

Второй подход

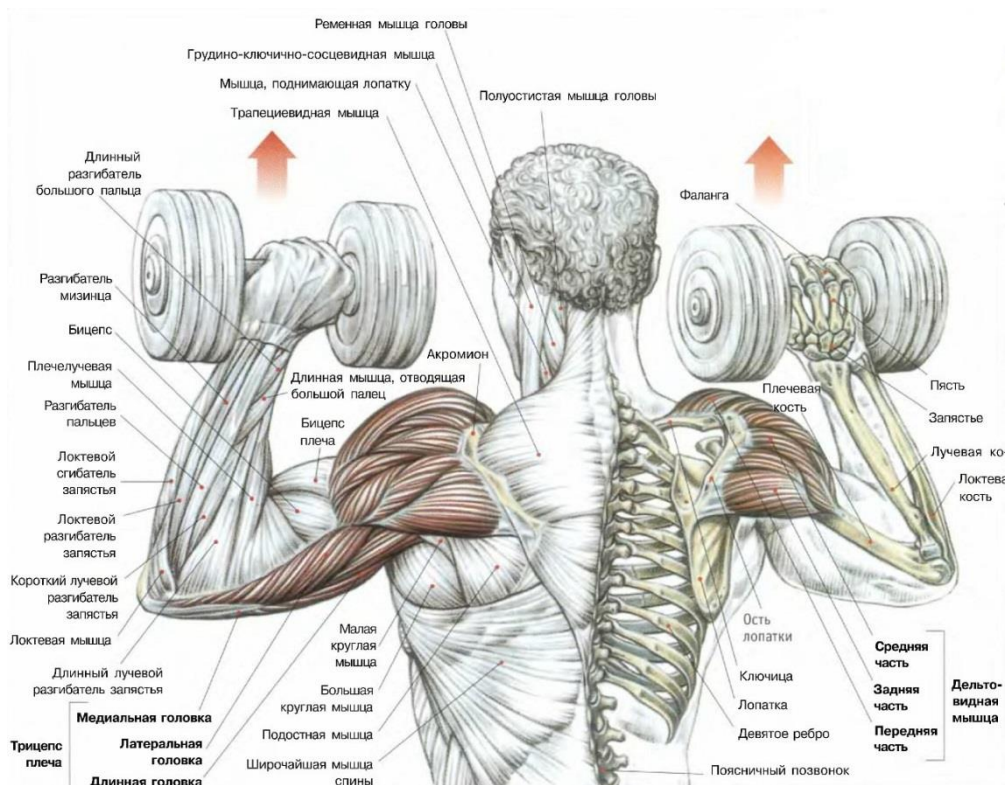
10-12 повторений до отказа

Третий подход

10 повторений до отказа

Следующий пучок, который мы начинаем делать это средний пучок, я выполняю его двумя способами, 1 сидя ровно подымая гантели в верх, 2 это тоже в сидячем положении, но подымая уже штангу. В этих двух упражнениях тоже можно достичь очень хорошего пампа для своих мышц. И так упражнение, сидя с гантелями. Показано на рис 28.

Упражнение сидя на среднею дельту с помощи гантель



(Рис 28)

можете брать на средние дельты достаточно большой вес, но выполнять его до отказа так чтоб мышцы болели.

Первый подход

25 повторений до отказа

Второй подход

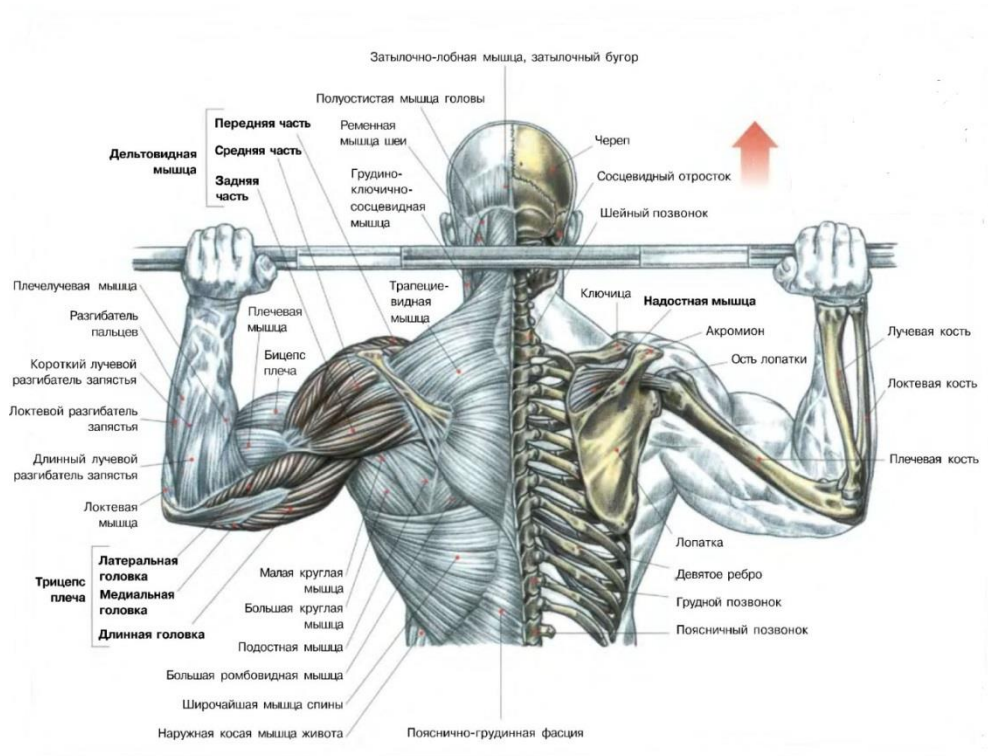
20 повторений до отказа

Третий подход

15 повторений до отказа

За тем берем штангу и выполняем то что такое же упражнение без отдыха штангой весом 20кг, только после этого подхода можете отдохнуть. Рис 29.

Упражнение сидя на средние дельты с помощи штанги



(Рис 29)

Когда выполняете упражнения на плечи, старайтесь отдыхать как можно меньше. Примерно мин 1.30, не больше, тогда будет чувствоваться прокачка плеч. После этого подхода выполните еще три подхода вес балансируйте, 20кг или 25кг. И т.д.

Первый подход

25кг 15-18 повторений до отказа

Второй подход

20кг 10-15 повторений до отказа

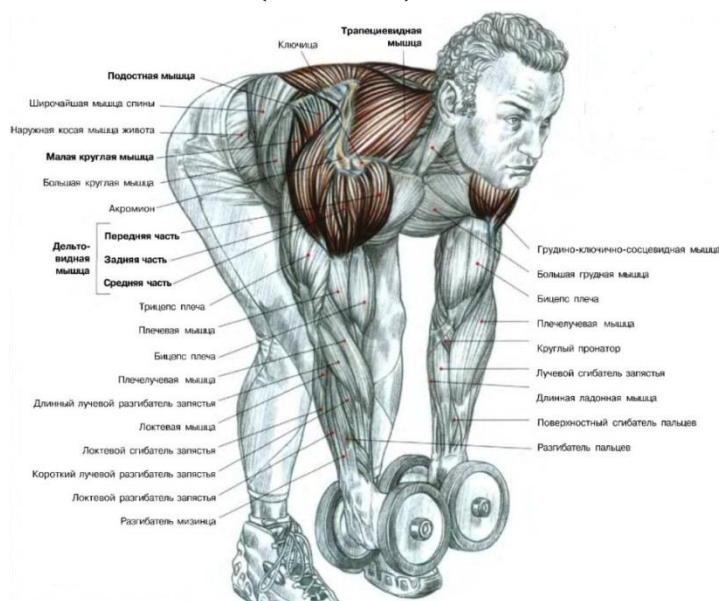
Третий подход

25кг 10 повторений до отказа

Следующее упражнение – это задние дельты на самом деле их очень трудно выполнять. Да и задние дельты у нас

считаются самыми отстающими мышцами. В основном я их выполняю в наклоне стоя разводя руками, фиксируя при этом свои локти. Это очень хорошо показано на рис 30. **Упражнение на задние дельты с помощи гантель в наклоне.**

(Рис 30)



Это упражнение так же очень хорошо подходит для растягивания задних мышц, но при этом не в коем случае не расслабляйтесь, нет не чего, не будет просто держите свои мышцы в постоянном напряжении, задние дельты я делаю очень частично, но при этом фиксируя их своими локтями. Вес для них беру не очень большой не больше 8кг этого в по лне достаточно.

Первый подход

10-15 повторений

Второй подход

10 повторений

Третий подход

5-8 повторений

Как только вы поймете, что вы делаете – это упражнение достаточно легко, увеличивайте вес или повторения, это относится так же как и к любым другим упражнениям на определенную мышцу тела. Есть еще одно упражнение на плечи, очень хорошее я его вам всем рекомендую, - это выполняя сидя в тренажере, фиксируя локти, это практически тоже самое упражнение, только оно задевает практически, все мышцы плеч – это очень хорошо по казано на рис 31. В этом тренажере вы можете действовать по системе пирамиды, брать больше вес или меньше.

Первый подход

15-20 повторений

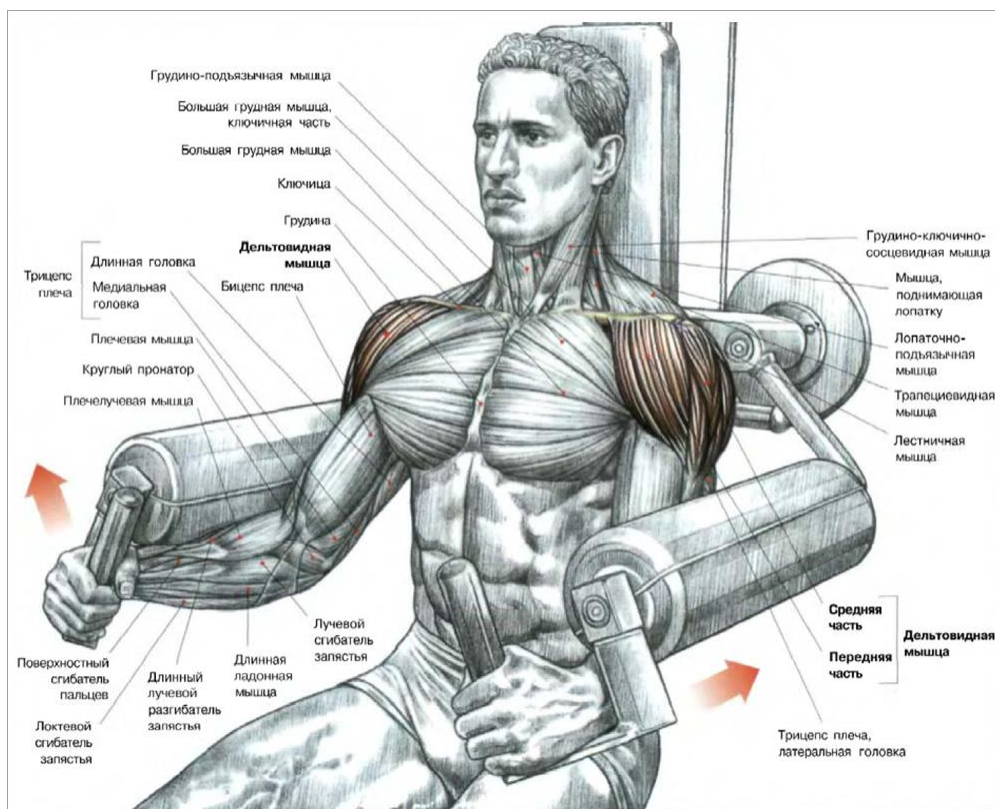
Второй подход

15 повторений

Третий подход

10-15 повторений до отказ

Упражнение на плечи в тренажёре



(Рис 31)

На этом упражнении мы пожалуй остановимся и я с вами попрощаюсь, увидимся снова в моем читательном тренинге, надеюсь мои советы помогут вам быть на много умней. Чем сейчас.