

ЛУЧШИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,

КОТОРЫЕ МАЛО

КТО

ЗНАЕТ

ЕСЛИ ВЫ НАЦЕЛЕНЫ НА ОБРЕТЕНИЕ
ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ,
СМЕЛО ИДИТЕ НАВСТРЕЧУ ТРУДНОСТЯМ!



ВЫПОЛНЕНИЕ

Первым делом установите штангу на упоры высокой стойки на высоте немногим ниже ключиц. **Подсядьте под штангу и примите ее на дельты, предварительно подняв согнутые локти, как на фото.** Запястья скрестите и положите кисти ладонями вверх грифа для его дополнительной фиксации. Распрямитесь, сняв штангу с упоров, и отступите на шаг назад. Удерживая спину прямой, опуститесь до параллели бедер с полом. Встаньте из приседа с опорой на пятки.

1.

ПЕРЕДНИЕ ПРИСЕДЫ

(КВАДРИЦЕПСЫ)

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Скажу прямо, без передних приседаний экстремальных квадрицепсов вам не видеть. Как-никак, классические приседы делят вес штанги между квадрицепсами и мышцами задней поверхности бедер, ягодицами, да еще и мышцами-разгибателями спины. В итоге квадрицепсам достается не так уж много нагрузки. С передними приседами все наоборот. Квадрицепсы принимают на себя едва ли не все 100% веса штанги. Берите с меня пример! «Бомбите» передние приседы что есть сил!»

Популярные упражнения стали таковыми вовсе не потому, что они самые эффективные. Просто они по плечу каждому. Зато наиболее трудоемкие упражнения в фитнесе выпали в осадок. Хотя они и являются наиболее результативными, однако «неудобны» при выполнении, требуют предварительного разучивания, точного соблюдения техники и, в конечном счете, крайне высокой мотивации, которая у большинства посетителей фитнес-клубов обычно в дефиците. Если вы являетесь исключением из общего правила, обязательно включите в тренинг такие упражнения. Экстремальные мышечные объемы вы получите куда быстрее!



КОНСУЛЬТАНТ
Фил Хит, профессионал

ИФББ, победитель турнира «Мистер Олимпия».

(МЫШЦЫ КОРПУСА)

2.

V-ПОДТЯГИВАНИЯ

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Данный вид подтягиваний уникально объединяет сразу два вида фундаментальных тяг для спины – в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Потому и отдача от упражнения вдвое выше, чем от классических подтягиваний. Вдобавок, на пределе работает и ваш пресс!»

ВЫПОЛНЕНИЕ

Перебросьте V-рукоять вверх перекладины. Примите положение виса на рукояти нейтральным хватом. Руки полностью распрямите. Мощно подтяните себя к рукояти, при этом подайте таз кверху, а голову наоборот опустите к полу. **Благодаря такому движению, ваш корпус примет горизонтальное положение, и вы коснетесь рукояти грудью.** Медленно и подконтрольно разогните руки, и снова верните тело в вертикальную позицию.



КОНСУЛЬТАНТ
Мартин Родни,
изобретатель
«силового»
кардио, пред-

полагающего выполнение силовых упражнений в быстром темпе с целью стимуляции быстрого сжигания подкожного жира.

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ КОТОРЫЕ МАЛО КТО ЗНАЕТ

3.

«УЗКИЙ» ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ (МЫШЦЫ КОРПУСА)

ВЫПОЛНЕНИЕ

Примите положение лежа на скамье с гантелями в руках. Хват нейтральный. Выжмите гантели на прямые руки и плотно прижмите их одну к другой. Не размыкая гантели, согните локти и опустите к груди. Затем мощным взрывным усилием выжмите гантели на прямые руки, сохраняя между ними плотный контакт. Снова опустите сжатые гантели к груди.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Это необычное упражнение позволяет решить одну из самых сложных задач в накачке грудных мышц – прицельно прибавить массу внутренней области грудных. В результате между их внутренними краями проляжет эффектная узкая «расщелина». Если будете практиковать такой жим регулярно, получите грудные, похожие на две толстые «плиты». Совсем как у Арнольда Шварценеггера!»

► КОНСУЛЬТАНТ

Джим Смит, стронгмен, владелец силового клуба, ориентированного на соревнующихся атлетов.

4.

ШИРОКАЯ ТЯГА К ГРУДИ СТОЯ (МЫШЦЫ КОРПУСА)

ВЫПОЛНЕНИЕ

Встаньте прямо, удерживая штангу широким хватом перед бедрами. Далее чуть согните колени, а затем

(МЫШЦЫ КОРПУСА)



5.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Установите штангу высоко на упоры силовой рамы. Возьмитесь за гриф широким хватом и снимите штангу с упоров. **Стойте прямо, удерживая штангу на прямых руках чуть позади осевой линии тела.** Из такой позиции опуститесь в глубокий присед, не отрывая пятки от пола. Встаньте из приседа мощным динамичным усилием, удерживая штангу над головой прямыми руками. Поначалу используйте «пустой» гриф от штанги, набавляя вес по мере улучшения координации.

ПРИСЕДЫ С ВЕСОМ НАД ГОЛОВОЙ

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Данное упражнение исключительно сильно напрягает нервную систему. Это рождает мощный гормональный отклик. Секретция гормонов-анаболиков повышается. Итогом становится существенный рост общей мышечной массы тела».



КОНСУЛЬТАНТ
Брайан
Страмп,

персональный тренер, владелец фитнес-клуба со специализацией на кроссфите.

режим толчковым движением распрямите ноги. Одновременно взрывным усилием «рваните» штангу и подтяните ее к груди. Не делайте типичной ошибки: не «пожимайте» плечами в момент тяги в стиле шрагов! Наоборот, держите плечи намеренно прямыми, чтобы максимум нагрузки приняли ваши дельты.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Чем шире хват, тем меньше нагрузки примут на себя ваши трапеции. В итоге дельты будут работать в экстремальном силовом режиме. Ни одно другое упражнение, включая жим штанги стоя, не может нагрузить ваши дельты так мощно, как рывковая тяга к груди. Выйти на рекордные веса в жиме обычно мешают относительно слабые трицепсы. Зато в тяге к груди дельты работают сами по себе. Что касается рабочих весов, то дело только за вашей волей!».

► **КОНСУЛЬТАНТ**
Джастин Гриннель,
рекордсмен-пауэрлифтер,
совладелец фитнес-клуба.

6.

БИЦЕПС ЛЕЖА (МЫШЦЫ КОРПУСА)

ВЫПОЛНЕНИЕ

Установите гриф тренажера Смита на высоте пояса. Примите положение лежа под грифом и возьмитесь за него хватом на ширине плеч ладонями к себе. Мощно подтяните себя к грифу, удерживая тело прямым с опорой на пятки. Подконтрольно распрямите руки и вернитесь в исходное положение.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

Подтягивания хватом к себе – это главное упражнение для бицепсов. Ни одно другое движение, включая подъемы на бицепс со штангой, не растит бицепсы столь быстро и эффективно! Одна-

(МЫШЦЫ КОРПУСА)



7.

ВЫПОЛНЕНИЕ

Примите положение сидя на скамье с короткой прямой спинкой. **Удерживайте в согнутых руках за головой EZ-штангу нетипичным обратным хватом - ладонями к себе. Из такой позиции мощно распрямите руки.** Медленно и подконтрольно согните локти и верните штангу в исходное положение за головой.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ СИДЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Главную массу трицепсу дает длинный пучок. Другие пучки трицепса составляют менее половины от его природно объема. Французский жим во всех его вариантах - это единственное упражнение, которое прицельно увеличивает длинный пучок. Однако самым эффективным тут будет вовсе не традиционный прямой, а «неудобный» обратный хват».



КОНСУЛЬТАНТ
Рэй Метерлинк, пауэрлифтер-рекордсмен, персональный тренер.

ко много ли таких подтягиваний вы можете осилить? Отличная альтернатива подтягиваниям - сгибания рук в положении лежа. Упражнение позволяет «бомбить» бицепсы в интенсивном многоповторном режиме.

► **КОНСУЛЬТАНТ**
Джим Стоппани, старший научный редактор журнала M&F, вице-чемпион США по бодибилдингу среди любителей.

8. ПОВОРОТЫ КОРПУСА С МЯЧОМ СИДЯ (МЫШЦЫ КОРПУСА)

ВЫПОЛНЕНИЕ

Примите положение лежа на полу лицом вверх. Колени согните и прочно уприте в пол всей поверхностью ступней. Прямыми руками держите за головой утяжеленный мяч. Мощно приподнимите корпус и поверните его в сторону, коснувшись пола утяжеленным мячом сбоку от одноименного бедра. Подконтрольно разогните корпус и вернитесь в исходное положение лежа на полу.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Пресс - это функциональная мышечная группа тела, приученная работать слаженно. Ну а упражнения вроде скручиваний изолированно нагружают прямую мышцу живота, разрушая координацию внутри этой мышечной группы. В итоге погоня за «кубиками» оборачивается злом - пресс ослабевает. Чтобы этого не случилось, качайте пресс только функциональными упражнениями, которые заставляют работать сразу всю мышечную группу живота».

► **КОНСУЛЬТАНТ**
Гуннар Петерсон, тренер голливудских знаменитостей: Сильвестра Сталлоне, Брюса Уиллиса, Тома Брэди и др.



9.

НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ

(МЫШЦЫ КОРПУСА)

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Речь тут идет о малоизвестных тонкостях спортивной анатомии. Главный ресурс силы тела скрыт в комплексе мышц, называемом «разгибательной цепью». В него входят разгибатели спины, ягодицы и бицепсы бедер. Пока эти мышцы слабы, то слаб и сам человек. Он не может толком ни присесть, ни сделать становую тягу. Кстати, именно на мышцы «разгибательной цепи» приходится до 80% нагрузки при выполнении подъемов на бицепс. Наклоны со штангой – это именно то упражнение, которое действует на «разгибательную цепь» прицельно.»

ВЫПОЛНЕНИЕ

Примите положение, как для приседаний в пауэрлифтинге: опустив гриф штанги низко, на середину трапеций. Ноги расставьте на ширину плеч. **Голову держите прямо. Колени чуть согните. Из такой позиции медленно и подконтрольно наклоните корпус до параллели с полом.** Так же медленно распрямитесь и вернитесь в исходное положение стоя.



КОНСУЛЬТАНТ
Гилермо
Эскаланте, со-
ревнующийся
культурист-

любитель, совладелец
спортивно-терапевтиче-
ского фитнес-центра.

ДЕНЬ 1 ВЕРХ ТЕЛА

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
«Узкий» жим с гантелями	3-4	8-10
В СУПЕРСЕТЕ		
Тяга штанги в наклоне	3-4	8-10
V-подтягивания	3	6
В СУПЕРСЕТЕ		
Наклонный жим лежа	3	6
Тяга к груди	3-4	10-12
Французский жим сидя обратным хватом	4	10-12
Бицепс лежа	1	До «отказа»

ВПЕРЕД!

Практикуйте эти комплексы один за другим, повторяя комбинацию дважды за недельный цикл. **Новичкам стоит практиковать тренировки через 1-2 дня.**

ДЕНЬ 2 НОГИ + ПРЕСС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Передние приседания	4	6-8
Приседы с весом над головой	3	8-10
Наклоны со штангой	3	10-12
Сгибания ног сидя или лежа	3	12
Повороты корпуса сидя	3-4	15-20
Подъемы ног в висе	3-4	12