

ОЧЕНЬ БЫСТРО!

КАЧАЙ ПРЕСС ПО НАУКЕ!

ДЖАСТИН ГРИННЕЛЬ



РОЛЛЕР

Встаньте на колени и обопритесь прямыми руками на рукояти роллера. Откатите его от себя, пока ваше прямое тело не опустится на пол. Вернитесь обратно.

Пресс – это единая мышечная группа, которая включает сразу 5 мышц: фронтальную прямую (с теми самими “кубиками”), а также парные косые мышцы по обеим бокам талии, внутренние и внешние. Так вот, чтобы скорее заузить талию и по-быстрому прорисовать “кубики”, нужно напрягать все мышцы пресса одним махом!

Скручивания тут не годятся, поскольку они нагружают только одну прямую мышцу, “выдергивая” ее из мышечного ансамбля и разлаживая его координацию.

Перед вами ударный комплекс, который приносит зримую отдачу уже через неделю. Тренируйтесь ежедневно! И никаких скручиваний!



ПОДЪЕМЫ КОРПУСА БОКОМ ЛЕЖА

Зафиксируйте ступни под петель из брючного ремня. Поднимайте и опускайте корпус, лежа на скамье боком.



ПОВОРОТЫ НА БЛОКЕ

Прицепите к верхнему блоку ремни подлиннее, отступите назад и делайте повороты корпуса. Руки прямые!



“КОПЬЕ”

Примите положение упора на руки, как для отжиманий. Обоприте подъемы ступней на мяч. Подкачайте мяч к себе, “задрвав” таз вверх, как можно выше.

Комплекс

РОЛЛЕР

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 15-25

БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ КОРПУСА ЛЕЖА

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 15 НА СТОРОНУ

ПОВОРОТЫ НА БЛОКЕ

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 15 НА СТОРОНУ

“КОПЬЕ”

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 15

САМ СЕБЯ ШИРЕ

СПИНА: НЕОБЫЧНЫЙ РЕЦЕПТ!

МАРТИН РОДНИ

Как раскатать спину? Казалось бы, иного пути нет: нужны тяжелые тяги. Однако равноправным участником любого тягового движения являются руки. Ну и как быть, если вашим рукам пока недостает силы? Или хуже того, вы травмировали бицепс? Выход есть! Оказывается, без тяг вполне можно обойтись. Широченную спину вы получите, если дважды в неделю будете применять комплекс из особых взаимодополняющих упражнений, не требующих сгибания рук. Запомните, весь секрет кроется в синергии! Никогда не меняйте порядка движений!



СТАНОВАЯ ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ

Данное упражнение зверски напрягает широчайшие!

Комплекс

ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

СЕТЫ: 4

ПОВТОРЫ: 8

СТАНОВАЯ ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ

СЕТЫ: 3

ПОВТОРЫ:
6 НА СТОРОНУ

НАКЛОННЫЙ ПУЛЛОВЕР

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 8

РАЗВЕДЕНИЯ РУК В НАКЛОНЕ

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 12

ГИПЕР- ЭКСТЕН- ЗИИ

Согните корпус под углом 90 градусов и опустите голову к полу. Затем поднимите корпус "в линию" с прямыми ногами. Удерживайте позицию 3 секунды. Можете взять в руки блин от штанги.
*Без фото



НАКЛОННЫЙ ПУЛЛОВЕР

Примите положение лежа на наклонной скамье головой вниз. Прямыми руками держите гантель над грудью. По дуге перенесите гантель за голову.



РАЗВЕДЕНИЯ РУК В НАКЛОНЕ

Наклоните корпус, а затем разведите гантели в стороны. В верхней точке сделайте короткую статическую паузу. Медленно вернитесь в исходное положение.

НА РАЗРЫВ!

РАДИКАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ШИРИНЫ ПЛЕЧ ЗА 6 НЕДЕЛЬ!

джим рино

Ваши дельты никак не хотят расти, хотя, как вам кажется, вы перепробовали все ударные рецепты? Означает ли это, что вам не повезло с генами, и выхода нет? Наука отвечает, что нашла выход. Пусть дельтовидные мышцы и являются откровенно "узким" местом вашей мускулатуры, но они обязательно пойдут в рост, если вы примените "контрастный" метод. Речь идет о совмещении в рамках одной тренировки полярных базовых нагрузок – жимов и тяг. Сначала вы делаете силой дельт экстремально тяжелые жимы стоя, а потом тянете дельтами штангу к подбородку. Вес и тут критический! Затем полагается выполнить еще пару дополнительных упражнений. Программа рассчитана на 6 недель и является периодической. В последние две недели объем тренинга возрастает за счет дополнительных сетов. Метод не знает сбоев!

ЖИМ СТОЯ

Держите корпус прямо и не отклоняйте назад, когда выжимаете штангу на прямые руки. Это снижает нагрузку на дельты. От сета к сету повышайте вес в стиле "пирамиды". В недели 4-6 жмите гантели.

Комплекс

ЖИМ СТОЯ*

СЕТЫ: 4

ПОВТОРЫ: 10, 8, 8, 6

ТЯГА К ПОДБОРОДКУ

СЕТЫ: 3

ПОВТОРЫ: 10, 8, 8, (8)**

ОТВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ/ РУК

СЕТЫ: 2

ПОВТОРЫ: 11, 11, (10)**

ПОДЪЕМЫ РУК В СТОРОНЫ***

СЕТЫ: 3

ПОВТОРЫ: 11, 11 (10)**

*В недели 4-6 жмите вместо штанги гантели.

**Добавьте сет в 4-6 недели.

***В недели 4-6 делайте упражнение одной рукой.



ТЯГА К ПОДБОРОДКУ

Тяните штангу кверху строго вертикально



ОТВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ/РУК

Разводите локти или прямые руки точно в стороны.



ПОДЪЕМЫ РУК В СТОРОНЫ

В недели 4-6 выполняйте упражнение каждой рукой поочередно.