

20
МИНУТ



20
МИНУТ



20
МИНУТ



20 МИНУТ НА **БОРЬБУ** **С ГЕНАМИ!**

СЛОМАЙ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ, МЕШАЮЩИЕ
РОСТУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, С ПОМОЩЬЮ
ДОКАЗАННОЙ НАУЧНОЙ ИННОВАЦИИ!

МАТТ ТАТХИЛЛ

Вы качаете мышцы уже который год, но все еще мало похожи на настоящего культуриста. В чем причина, ведь вы все делаете по правилам? Дело в том, что бодибилдинг радикально отличается от других видов спорта, применяющихотягощения. Если штангисты растят силу мышц прямо во время силовой тренировки, то тренировка культуриста лишь стимулирует мышечный рост, ну а сама мышечная масса растет в перерывах между тренировками. Главную роль тут играет ваша индивидуальная способность быстро восстанавливать свои силы. Наши мышцы должны прежде восстановиться, а уж потом они начнут свой рост. Но вот незадача! Скорость нашего восстановления от природы обычно невелика и самым тесным образом связана с таким глобальным качеством нашего организма, как устойчивость к стрессу. Ну а высокий уровень переносимости стрессов, в том числе и тренировочных, — это редкий биологический дар, предопределенный «удачными» генами. Что же касается среднестатистических восстановительных способностей, то, в отличие от мышечной силы и выносливости, их нельзя развить и улучшить

методом тренировок. Они даются нам от рождения и лишь убывают с годами.

По мнению ученых, подавляющему большинству любителей категорически не подходят схемы тренировок, перекочевавшие в любительский спорт из профессионального бодибилдинга. Невысокий восстановительный потенциал любителей попросту не отвечает частым силовым тренировкам, продолжающимся час-полтора. Наука предлагает революционный выход. Сократите тренировки до 20 минут! Оказывается, именно такая продолжительность силовых нагрузок еще не является для организма стрессовой, а потому не требует от него экстремальных восстановительных мер. Так что, вместо того, чтобы бороться со стрессом, ваше тело сразу после тренировки возьмется растить свои мышцы!

Проводите только три тренировки в неделю, оставляя на отдых не менее 48-72 часов. Вы будете поражены результатом! Ваш вес начнет расти от недели к неделе! Одновременно в зеркале вы будете видеть регулярную прибавку своих физических габаритов! Вперед!



Приседайте на полную глубину. В нижней точке приседа отдохайте не более секунды. Поднимайтесь из приседа с упором на пятки.

ТРЕНИРОВКА 1 НИЗ ТЕЛА

Применяйте рабочий вес, который позволяет вам обрывать сет за повтор до «отказа». Зато самый последний сет в упражнении всегда выполняйте до полного «отказа».

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ПРИСЕДАНИЯ	4	12-15	30
БОЛГАРСКИЕ ПРИСЕДЫ	2	10/НА НОГУ	30*
ТРИСЕТ**			
РАЗГИБАНИЯ НОГ СИДЯ	3	15	—
СГИБАНИЯ НОГ ЛЕЖА	3	15	—
ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ	3	20	60

*Отдыхайте, завершив сет для обеих ног

**Выполняйте сет упражнения один за другим без отдыха.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Удерживая локти строго неподвижными, согните руки и опустите штангу к голове. Мощно распрямите руки.

ТРЕНИРОВКА 2

ВЕРХ ТЕЛА

Только самый последний сет в упражнении выполняйте до полного «отказа».

УПРАЖНЕНИЯ СЕТЫ ПОВТ. ОТДЫХ

ЖИМ ЛЕЖА С ГАНТЕЛЯМИ	3	12	—
В СУПЕРСЕТЕ/ ТЯГА СВЕРХУ	3	15	30
ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС	3	10/НА РУКУ	—
В СУПЕРСЕТЕ/ ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА	3	15	30
ПОДЪЕМЫ В СТОРОНЫ	3	15	—
В СУПЕРСЕТЕ/ СГИБАНИЯ В ЗАПЯСТЬЯХ	3	20	30
«КРЕСТ»*	1	ДО «ОТКАЗА»	—

*Разведите в стороны прямые руки с гантелями и держите, сколько сможете.



ШИРОКАЯ ТЯГА СВЕРХУ

Делайте тягу «локтями». Опустите локти как можно ниже. Бицепсы не участвуют в работе.



МАХИ ГИРЕЙ ИЛИ ГАНТЕЛЕЙ

Мощно подбросьте гирию вверх на прямой руке, используя взрывную мощь всей мускулатуры тела, включая мышцы ног.



ТРЕНИРОВКА 3

ВСЁ ТЕЛО

Выполните упражнения друг за другом без отдыха. Повторите «круг» дважды. Между «кругами» отдыхайте 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ	20	—
ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС + ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ	15	—
ВЫПАДЫ*	20	—
ОТЖИМАНИЯ	20	—
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ	15	—
МАХИ ГИРЕЙ	15/НА РУКУ	—
ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ	15	—
«ДОСКА»	90 СЕК.	2 МИН.

*Поднимите гантели на прямые руки над головой и держите, делая выпады то одной, то другой ногой (всего 20).