



Артем Владимирович Алексеев Накаченное тело без стероидов для мужчин.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10008888

Аннотация

Эта книга расскажет Вам, о том, как накачать мускулистое тело без употребления стероидов.

Тренировки в зале.

Введение.



Многие ребята хотят выглядеть мускулисто, и быть по-настоящему конкурентными самцами, а не грудой жира или дрищами. Но не знают с чего начать, поэтому это

занятие специально для Вас, я разработал действенную методику накачки мышц, собрав самые лучшие упражнения. Но как известно, без питания ни одна система не будет работать. Поэтому все в Ваших руках, я даю Вам действенную методику, а Вы если захотите воспользуетесь ей. Я за 3 месяца тренировок вкачал в себя более 10кг, поэтому и в вас верю. Успеха Вам друзья в этом не легком деле.

Алкоголь и сигареты.

Алкоголь и сигареты вообще перестаньте употреблять— это яд. Даже не смотрите в их сторону :) Дело в том, что любой алкоголь убивает половые клетки, а у женщин они не восстанавливаются, отсюда следует вывод, что может случиться выкидыш, в лучшем случае, а в худшем может родиться ребенок-урод, если алкоголь затронет клетку, которая будет использована для зачатия. Я думаю выводы Вы уже сами сделаете.

С сигаретами не так все страшно, но последствия тоже печальные, в стране от алкоголя в день умирает 2000 человек, а от сигарет 1 млн. в год. На плод сигареты тоже влияют не лучшим образом. Я уже молчу про то, как этот яд влияет на

наш организм. Пожалейте себя и родных, забудьте про алкоголь и сигареты. Кстати, это не только сделает Ваше здоровье намного лучше, но и даст силы и энергию для достижения целей.

Теория роста мышц.

Начнем с того, что Вы должны решить для себя, что пойдете до конца— это путь ограничений, никаких пьянок, гулянок, сигарет, я уже больше двух лет укладываюсь спать в 22-00 и по выходным тоже. Не пью, не курю, и питаюсь по 8-9 раз в день, даже когда не лезет. В этом отличие бодибилдинга от других видов спорта, боксом позанимался 2 часа и свободен 2 суток, а тут мы занимаемся все 24 часа в сутки, мы кушаем правильно, спим по 8-10 часов, не нарушаем режимов, не пьем и не курим. Поэтому решите для себя Вы готовы к такому пути? Если да, то погнались :)

Нам надо уяснить в первую очередь, что мышцы растут во время отдыха, а не на тренировке. Поэтому спать мы должны не менее 8 часов, а лучше 8 ночью и 1-2 днем.

Старайтесь не давать своему телу больших физических нагрузок, если Вы работаете грузчиком, то процесс замедлится многократно. Нужен качественный отдых и питание. Походы в баню и контрастный душ помогают в росте мышечной массы, т.к. увеличивается секреция гормона роста.

Питание.

Общие правила:

Белка не менее 2 гр/кг веса тела.

Углеводов 4-7 гр/кг веса тела.

Жиры, примерно, 50 гр/сутка.

Вода 1 литр на 30 кг веса тела, пить перед и между приемами пищи.

Питаться через 2-2.5 часа.

Перед сном не есть углеводы.

Желательно включить прием пищи ночью, очень эффективно работает.

Старайтесь прибавлять одно яйцо с каждым приемом пищи.

Перед сном козеин или творог, ночью тоже.

Купите такую добавку как креатин, очень эффективно работает, она действительно работает.

Первый день 4 чайных ложки с горкой в течение 5-7 дней, потом по одной чайной ложке в день, принимать с чем-то сладким.

А сейчас на примере разберем питание для человека весом в 70 кг.

Белок– 140гр.:

6-7 яиц– 40гр.

200 гр. творога– 35 гр.

400 гр. курицы (лучше грудки).

Углеводы, примерно 450 гр.:

Тут подойдут любые крупы, утром к примеру овсянка, в течении дня рис или гречка. Плюс сладкое, в течении дня, если набор массы не идет, можно после еды прибавлять немного сладкого после каждого приема пищи в течении дня. Плюс мед с приемами воды. Овощи и фрукты без ограничений.

Жиры:

С жирами не заморачивайтесь, их достаточно будет в яйцах для хорошего самочувствия, но если будет немного перебор в период набора мышечной массы, то ничего страшного.

Приемы пищи по часам:

Подъем в 7-00.

7-00– 1-2 стакана воды + ложка чайная меда.

7-15– 80 гр. овсянки залитой водой + пару яиц.

8-00– прием фруктов + пару яиц.

9-00– прием воды.

10-00– вода.

10-15– 80 гр. риса + 100 гр. мяса + 1 яйцо + овощи.

11-30– вода.

12-00– вода.

12-15– 80 гр. риса + 100 гр. мяса + 1 яйцо + овощи.

13-30– вода + чайная ложка меда.

14-30– вода.

14-45– 80 гр. гречки + 100 гр. мяса + яйцо.

16-00– вода.

16-45– вода.

17-00– в день отдыха: 80 гр. риса + 100 гр. мяса.

в день тренировки: если Вы не пользуетесь спортивными добавками, то подойдет детская смесь, выпейте стакан детской смеси.

18-00– вода в день отдыха и перед тренировкой.

Во время тренировки пьем сладкую воду, или кушаем шоколад.

После тренировки пьем детскую смесь.

Через 30 минут после тренировки кушаем.

50гр. каши + мясо + яйцо + фрукты.

20-30– вода.

21-00– вода.

21-15– 150 гр. творога + чайная ложка меда +немного орехов.

22-00 сон.

Ночью в любое время 50 гр. творога + немного меда.

Тренировки.

Разминка 3-5 минут, бег или скакалка + каждое упражнение для разминки выполняем с маленьким весом 2 подхода. Во время тренировки думайте о мышцах, о тренировке, никаких посторонних мыслей. С музыкой заниматься еще лучше.

В первых 2-4 месяца наши тренировки будут выглядеть так:

Понедельник. Среда. Пятница.

Скручивания 4 x 12-20.

Приседания 4 x 6-12.

Подтягивания 4 x 6-12.

Жим штанги лежа 4 x 6-12.

Жим гантелей лежа 4 x 6-12.

Отжимания на брусьях 4 x 6-12.

Суббота, Воскресение— отдых.

Если нет возможности заниматься именно так, то занимайтесь вторник, четверг, суббота.

4— количество подходов.

6-12— количество повторений.

Отдых между подходами 1 минута.

Между упражнениями 2 минуты.

1 подход выполняем 15-30 секунд.

По такой схеме мы занимаемся первых 2-4 месяца. Если

нет возможности заниматься сегодня, то перенесем тренировку на завтра, день отдыха не повредит.

Первый месяц вес не прибавляем, учимся качественно сокращать мышцы и изучаем технику в упражнениях.

Со второго месяца начинаем прибавлять вес, 1-5 кг в упражнениях.

С 4-5 месяца тренируемся до отказа, отказ— это неспособность выполнить повторение. К примеру, подтягиваемся, подтянулись 5 раз, а 6 только на половину— это и есть отказ.

С 3-5 месяца наш тренировочный цикл будет выглядеть так:

1 день (Понедельник).

Скручивания 4 x 12-20.

Приседания 5 x 6-12.

Подъем на носки стоя 5 x 6-12.

Мертвая тяга 4 x 6-12.

2 день (Среда).

Подтягивания 4 x 6-12.

Тяга штанги в наклоне 4 x 6-12.

Жим штанги стоя 4 x 6-12.

Тяга штанги к подбородку 4 x 6-12.

Шраги 4 x 12.

3 день (Пятница).

Жим штанги лежа на наклонной скамье 4 x 6-12.

Жим гантелей лежа на накл. скамье 4 x 6-12.

Французский жим лежа 4 x 6-12.

Отжимания на брусьях 4 x 6-12.

Подъем штанги на битепс 4 x 6-12.

Суббота, Воскресение– отдых.

Прогрессия нагрузок:

Вес на штанге и гантелях.

Количество повторений.

Сокращение времени между подходами и повторениями.

Все упражнения выполняйте честно, без рывков, все делаем плавно, без халтуры, наша задача нагрузить мышцы, а не снять с них нагрузку!

Этой тренировочной программы должно хватить примерно на год +/- 3 месяца. З продолжением курса тренировок обращайтесь в личном сообщении.

Техника выполнения упражнений.

Скручивания.

1). Укладываемся на пол и сгибаем ноги в коленях.

2). Кладем гантелю на грудь и скручиваем тело, без под-

нения корпуса к коленям.

3). На подъем уходит 1-2 сек., на опускание столько же. Выдох во время подъему, вдох на опускание.

4). Когда опускаемся в исходное положение, голову на пол не кладем, оставляем пресс в напряженном положении.

5). Делаем еще один повтор.

6). Вот видео: <http://youtu.be/V7ZpkX7mYjg>

Приседания:

1). Кладем штангу на плечи.

2). Взгляд направляем немного вверх или вперед.

3). Спину держим ровно, без прогибов.

4). Ноги немного согнуты, спинка тоже, полностью не выравниваемся, сохраняем напряжение во всем теле.

5). Ноги ставим широко, шире плеч.

6). Стопы направляем немного в стороны, колени ставим так, что бы они смотрели в сторону стоп.

7). Вдох на опускание, выдох на подъеме.

8). Во время опускания колени не должны уходить дальше стоп по вертикали, для этого балансируем равновесие выставляя зад назад, а грудь вперед.

9). Доделываем подход и сохраняем все тело в напряжении.

10). Выполняем еще один подход.

11). Видео: <http://youtu.be/ZWUA4q4HETs>

Подъем на носки стоя.

- 1). Кладем штангу на плечи.
- 2). Вдыхаем и на подъеме выдыхаем.
- 3). Видео: <http://youtu.be/URw6hLyVhck>

Мертвая тяга.

- 1). Берем штангу в руки.
- 2). При наклоне вдох, при подъеме выдох.
- 3). Видео: <http://youtu.be/hVItC-cIA7Y>

Подтягивания.

- 1). Выдох на подъеме, вдох на опускание.
- 2). Внизу руки оставляем в напряжение.
- 3). Видео: <http://youtu.be/CcTdjklV1eM>

Тяга штанги в наклоне:

- 1). Ноги на ширине плеч, немного сгибаем в коленях.
- 2). Наклоняем тело.
- 3). Тянем штангу к прессу, параллельно коленям.
- 4). Во время опускания сохраняем напряжение в мышцах.
- 5). 1-2 сек. на подъем, столько же на опускание.
- 6). Видео: <http://youtu.be/-S1J9kGkEic>

Жим штанги стоя.

- 1). Кладем штангу на грудь.
- 2). Стоим ровно, без перегибов, выдох не подыме.
- 3). Видео: http://youtu.be/_QHQWO9x3jU

Тяга штанги к подбородку.

- 1). Берем штангу в руки.
- 2). Немного наклоняемся вперед и выдох на усилия.
- 3). Видео: <http://youtu.be/Otm2SZyM3gI>

Шраги.

- 1). Берем штангу в руки.
- 2). Поднимаем плечи вверх, на усилия выдох.
- 3). Видео: <http://youtu.be/ZcncDSacKQk>

Жим штанги лежа на наклонной скамье.

- 1). Укладываемся на скамью с наклоном 20-30 градусов.
- 2). На подъеме выдох.
- 3). В конечной точке руки до конца не разгибаем.
- 4). Видео: <http://youtu.be/qpyir-v2v8w>

Жим гантелей лежа на накл. скамье.

- 1). Ставим гантели на колени.
- 2). Когда укладываемся на скамью подкидываем гантели.
- 3). Выжимаем со скручиванием.
- 4). Видео: http://youtu.be/m_mf8tbiXuU

Французский жим лежа.

- 1). Заносим штангу за голову.
- 2). Локти не смещаем с места.
- 3). Выдох на усилии.
- 4). Видео: <http://youtu.be/E8fyLOхcySI>

Отжимания на брусьях.

- 1). Руки ставьте как можно уже, голову держим ровно. На подъеме выпрямляем руки.
- 2). Вдох на опускание, выдох на подъеме.
- 3). Видео: <http://youtu.be/zTniwfdhu7E>

Подъем штанги на битенс.

- 1). Выдох на усилии.
- 2). Видео: <http://youtu.be/IEqiseRC0yE>

Между подходами выполняем растяжку, после тренировки тоже. Это способствует росту мышц.



Грудь



Спина



Область лопаток



Икры



Квадрицепс



Квадрицепс



Внешняя поверхность бедра



12, 13 и 14 - мышцы зоны поясницы

Заключение.

Красивое тело— это признак здорового самца, поэтому с таким желанием смотрят на спортсменов девушки. И даже немного с боязнью мужчины. Не забывайте каждый день перед сном представлять себя таким, каким хотите стать. Желаю Вам удачи в этом не простом деле, развивайте свое тело и мозг :)