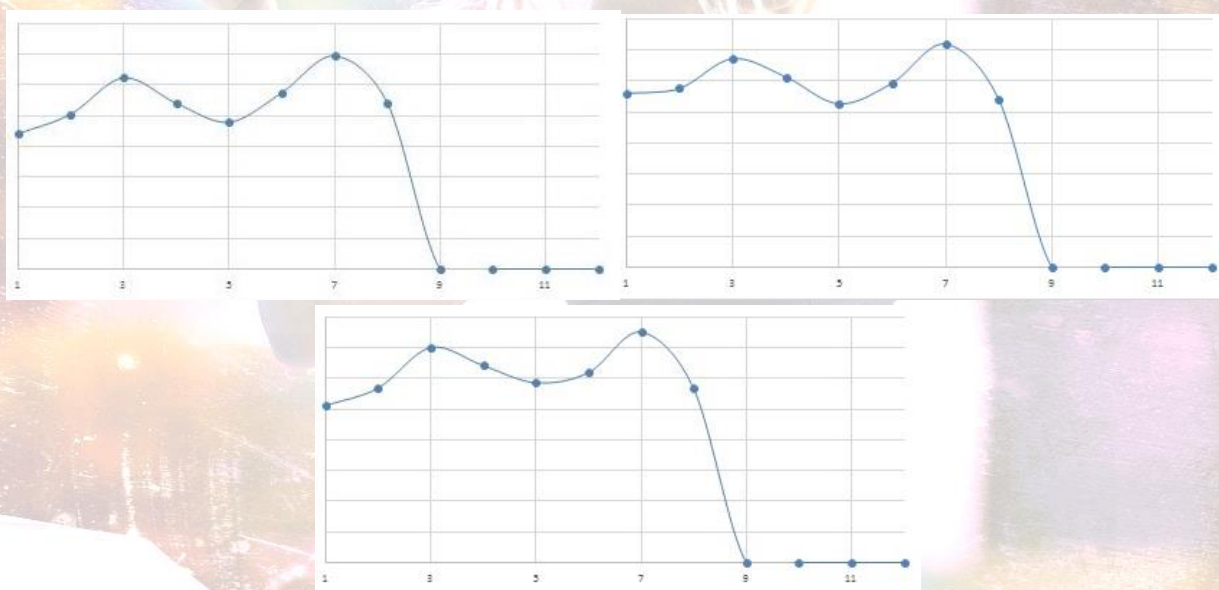


ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК.

Коротко я расскажу, каким образом подобрана нагрузка в программах на набор мышц.



На данных графиках показано как меняется нагрузка каждую неделю. В спорте нагрузку высчитывают различными способами. Я пользовался формулой, которая работает в спорте высоких достижений (олимпийские виды спорта, где необходимо увеличивать мышцы). Формулой, учитывающей следующие переменные: средний вес отягощения, количество повторов и подходов, отношение среднего веса и подъемного максимума, поправочные коэффициенты и т.д.

Вам не стоит вникать в это, главное понять, что нагрузка будет меняться так, как представлена на графике. Сначала плавное повышение, потом разгрузочный период и так далее. После каждых 8-12 недель тренировок, я настоятельно рекомендую сделать недельный перерыв, и приступить к следующей ступени. Если в программе написано, что необходимо сделать 2 подхода по 8 повторений, а Вы могли бы еще, тогда не стоит делать больше, чем написано. Для роста мышц не нужно обязательно убиваться на тренировках. Наоборот, это мешает росту. Разрушать организм может любой... А добиться прогресса в кратчайшие сроки, возможно только, если используете проверенные временем результаты и современные наработки ученых.

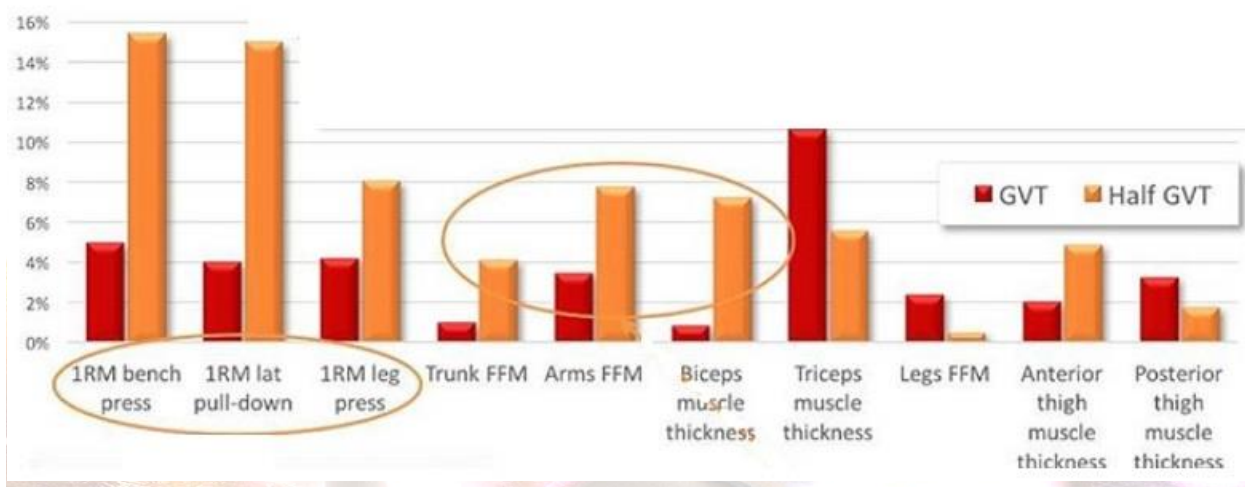
РАЗБЕРЕМ ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ БУДЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

1. **Принцип суперкомпенсации.** Функции и системы организма, подвергнутые стрессу, в период восстановления повышают свои возможности. Невозможно постоянно тренироваться и прогрессировать. В программе распределена нагрузка так, чтобы все системы организма успевали восстанавливаться. При наличии избыточной нагрузки, мышцы будут «гореть».
2. **Принцип перегрузки.** Для активизации суперкомпенсации, необходимо, чтобы величина нагрузки постепенно повышалась со временем. По мере роста мышц, Вы будите становиться все сильнее и выносливее.
3. **Принцип специфичности.** Адаптация наступает в тех системах, которые больше всего подвергались стрессу. Если цель – накачать ягодицы быстро, то отжимания или, например, бег будет мешать прогрессу, немного замедлять получение результата.
4. **Принцип обратимости.** При прекращении тренировок наступает детренированность. Не рекомендуется делать перерывов более 3 дней между тренировками, и более 2 недель, если перед этим занимались подряд 8 недель.
5. **Принцип цикличности.** Связан с гетерохронностью процессов. Имеется ввиду, что разные системы организма восстанавливаются с разной скоростью, а нагрузки должны циклически повторяться. Периодизация этой программы набора ягодиц решет этот вопрос.
6. **Принцип вариативности.** Нагрузки должны быть разнообразны. Мы начинаем с минимальной нагрузки, плавно повышая кондиции. При одинаковых нагрузках организм не прогрессирует.

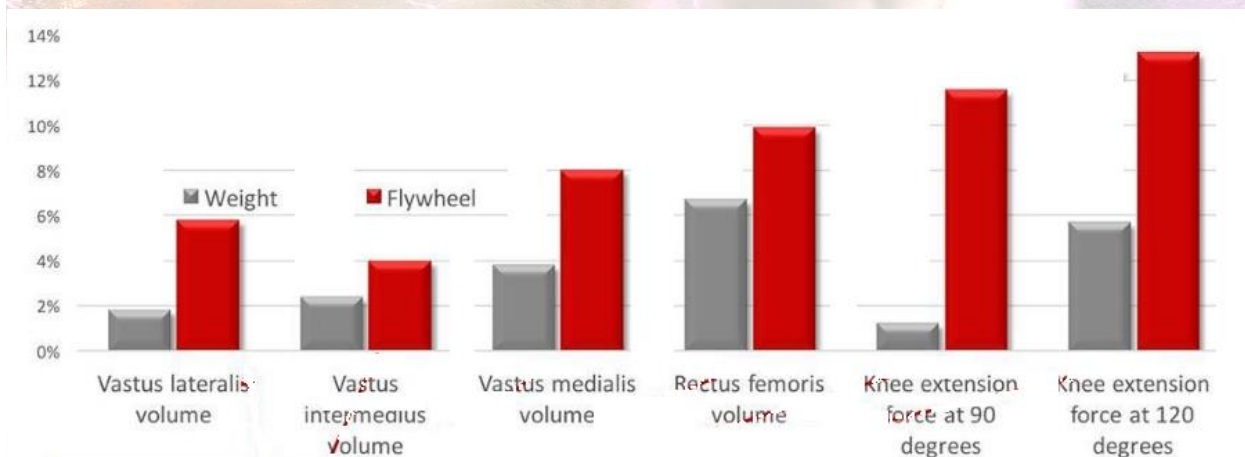
Мы будем использовать разнообразные упражнения:



Исследователи сравнили четыре различных группы. Две группы выполняли только приседания, в то время как две группы выполняли ряд упражнений (присед, жим ногами, становая тяга, и выпады). Другими словами, если вы хотите проработать все квадрицепсы, вам нужно сделать больше, чем просто приседать. Для ягодиц мы будем использовать другие упражнения, но максимально эффективные для домашних условий.



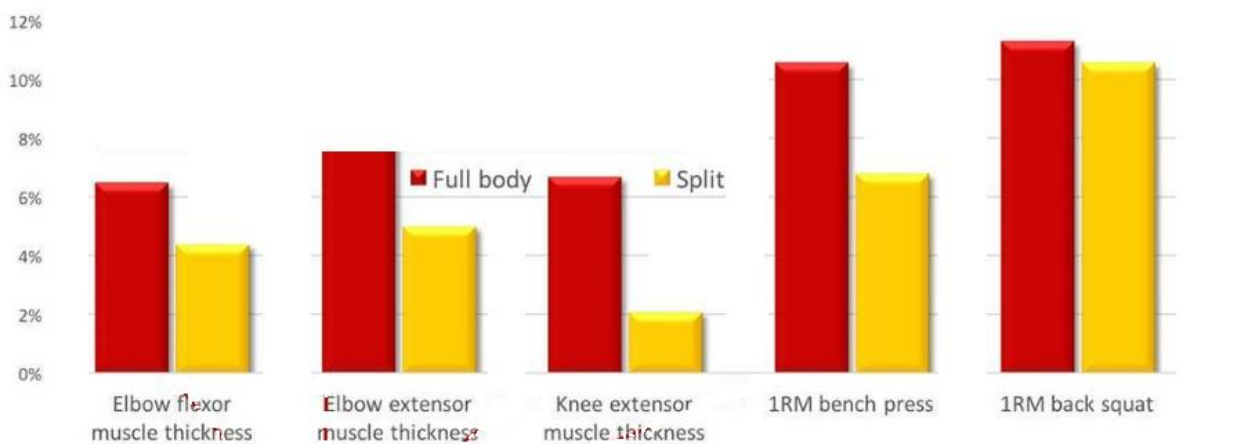
На этой инфографике показаны результаты исследований, в которых была группа (красные столбики), выполняющая 10 подходов по 10 повторений, оранжевая делала в 2 раза меньше работы. Мы не будем делать лишнего, того, что замедляет прогресс. Только достаточный объем тренировок, с плавным и волнообразным повышением.



@fitness_mayatnik

<https://www.trainerscourse.com>

На этой иллюстрации видно, на сколько больше идет прирост мышц, когда негативная фаза движения замедлена (опускание веса, или если взять приседания, опускаемся на 4 счета, поднимаемся на 1). Красным обозначена группа, которая работала в таком стиле, серым – обычное исполнение. В нашей программе все упражнения должны выполняться с медленным опусканием и мощным подъемом.

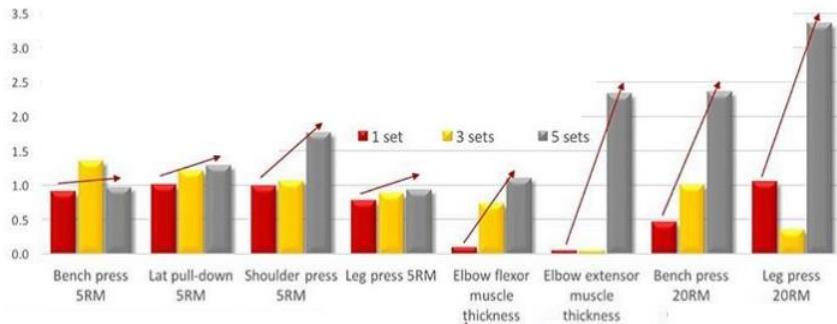


В этом исследователи изучали вопрос прироста мышц и силы в группах, которые занимались раз в неделю (1 мышечная группа за 1 день) и 3 раза (все мышцы по чуть-чуть каждый день). Общий объем работы в группах не отличался. Более частые, но легкие тренировки показывают большие

результаты.



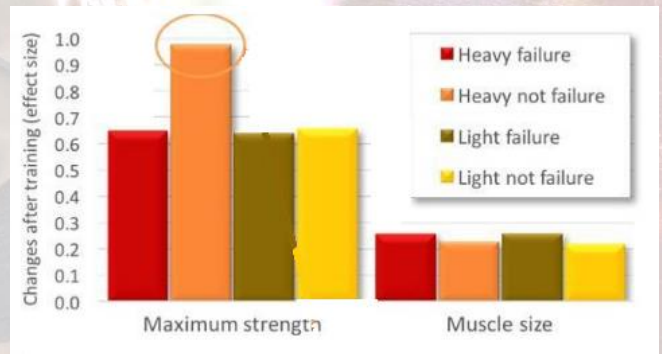
Недавние исследования показали, что при использовании умеренных нагрузок, более длительный отдых приводит к увеличению мышечной силы и размера, по сравнению с более коротким отдыхом. Это исследование основано на этом выводе, сравнивая влияние коротких и длительных периодов отдыха во время тренировок легкой нагрузкой с отказом. В нашей программе Вы отдыхаете по самочувствию, не обязательно или даже вредно торопиться доделать подходы максимально быстро.



Тут оказано влияние работы до отказа на приросты мышечной массы, исследования проводились на женщинах начального уровня. Как видно, без отказа значительно выше прирост силы, когда как разница в мышечной массе не

значительна. В нашей программе предлагается работать не до отказа (по крайней мере, точно не постоянно до отказа).

Эти исследования показывают, что тренировочный объем – самый важный параметр в вопросах набора мышц и силы. Не вес на штанге, не увеличение силы, а возможность делать много подходов за месяц. Ученые не могут сказать, почему так происходит. Наша программа подводит Вас к довольно значительным объемам постепенно.



@fitness_mayatnik

Здесь видны результаты экспериментов, над спортсменами, которые применяли визуализацию, и нет. У тех, кто представлял выигранные соревнования и взятия больших весов, тестостерон был выше в 60 раз, и несколько раз выше сила, мощность, а пульс и давление были меньше. Я рекомендую заниматься визуализацией результата каждый день!

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ.

Можно ли заниматься на этой программе с 0?

Даже если у Вас нет опыта, или он минимален, программа подойдет любым новичкам. Нагрузка подобрана для самых начинающих, учитывая особенности восстановления организма.

У меня средний уровень тренировок. Будет ли мне это полезно?

Разумеется. Вы поймете современные концепции в фитнесе, которые нельзя найти нигде, кроме специализированной литературы на английском языке. Поймете, как нужно строить тренировки для достижения результата максимально быстро и безопасно.

Что, если у меня возникнут вопросы по технике, или программа окажется слишком простой?

У Вас будет доступ к тренеру в режиме с 7.00 утра и до 21.00. Я лично буду отвечать на любые вопросы в WhatsApp/Skype.

Какой инвентарь мне понадобится? Дома у меня нет ничего...

Нужен будет стул и пол. Если сможете купить резинки, это ускорит результат, но они не обязательны.

Что входит в эту программу?

Несколько pdf файлов с описанием принципов тренировок, самой программы и видео, где разъяснены техника и возможные ошибки выполнения тренировок.

Чем отличается эта программа от сотен других в интернете?

Программа основана на наработках советских ученых в области спорта (когда фармакология еще не была так развита), и наработках ученых США за последние годы (2000-2018 гг.). Только реальные и рабочие схемы прогрессии и распределения нагрузок.

Почему стоимость так мала?

<https://www.trainerscourse.com>

Учитывая конъюнктуру на рынке, и желание делать мир лучше, считаю, что такая стоимость – лишь дополнительный стимул к следованию программе. Мог бы выложить и бесплатно, но знаю, что мало людей бы следовали этой системе тренировок, получив ее бесплатно.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПО ПРОГРАММЕ.

Можно ли качать мышцы и худеть одновременно?

Конечно, можно. Считается, что делать это сложно, или некоторые специалисты говорят, что это в принципе невозможно. Однако, у всех новичков этот процесс идет постоянно. Иногда, кажется, что вес стоит, но в то время как уходят объемы, уходит жир, и прирастают мышцы. Все дело в том, что такие специалисты не обладают грамотной методикой тренировок, обращают внимание не на те параметры, которые нужно учитывать. В действительности, для роста мышечной массы не так важно много есть, сколько важно грамотно тренироваться. Но, все-таки, худеть будет быстрее по другой программе.

Можно ли похудеть в определенном месте на теле?

Ответ положительный. Если Вы едите столько, сколько необходимо Вашему организму для жизнедеятельности и не более того, а тратите немного больше, то похудение будет идти во всем теле. Но, если усилить кровоток в проблемных местах (упражнения, холодные или контрастные души и другие спа-процедуры), то в этих зонах жир будет уходить быстрее.

Мне не нужны ягодичы, я хочу просто их подтянуть и приподнять.

В действительности подтянуть и приподнять, означает, убрать жир и воду, а мышечную массу увеличить. С точки зрения физиологии ничего другого с мышцами сделать нельзя. Форма мышц задается генетически. Однако, разные упражнения влияют на разные участки мышц (мышцы сокращаются неравномерно от разных упражнений). В нашей программе нагрузка дана равномерно на все участки ягодич.

Если я накачала достаточный объем, нужно ли будет дальше заниматься?

Да. Только в поддерживающем режиме. Оставайтесь на той программе, на которой Вы получили результат, и выполняйте ее далее без увеличения нагрузок. Можно ли тренироваться меньше? Да, можно снизить число тренировочных дней в неделю, но не менее 2.

Что, если я слишком сильно устаю на программе?

Нагрузка подобрана под среднего человека, в смысле загруженности. Если у Вас увеличился стресс на работе или дома, конечно, возможны трудности. В таком случае, необходимо временно снизить тренировочное воздействие, или сделать перерыв. В состоянии перетренированности мышцы не растут, а наоборот, уменьшаются, горят.

Хочу добавить групповые к этой программе, можно?

Нет. Если у Вас стоит задача накачать именно ягодичи и как можно быстрее, любая другая нагрузка будет отнимать силы у организма. Если хотите одновременно похудеть и качать попу, лучше выбрать что-то одно и фокусироваться на этом.

Мне стало скучно выполнять тренировки.

Осознайте, что именно такая нагрузка даст Вам скорейший результат. Никакие групповые занятия или новомодные EMS тренировки и другие глупости не дадут такого результата, как фитнес. Если стало скучно, слушайте аудио книги во время выполнения упражнений, или смотрите фильмы, ведь программа для дома!

Как быстро я накачаю ягодичи?

Первые результаты Вы увидите, в зависимости от Вашей генетики. Возможно, через неделю Ваши ягодичи нальются кровью и гликогеном и уже будут больше (не вырастут к сожалению, будет отек в мышце, что не вредно, это одно из условий роста, мышцы растут долго). В среднем, через месяц уже будут видны результаты. Через полгода будет значительная разница. Через 2 года грамотного и натурального тренинга Вы увидите максимальный результат вашего организма.

Сначала болели мышцы, а сейчас нет. Программа перестала работать?

Совершенно точно известно, что боль не связана с ростом мышц. Боль – следствие отека в мышце. Вода действует на нервные окончания после травмирования мышц. Для роста нужно не попу рвать, а стимулировать ткани к росту. Бережно, давая организму разную нагрузку. При одинаковых нагрузках организм прогрессировать не будет.

Можно ли заменить упражнение?

Лучше этого не делать. Ведь Вы тренируетесь дома. Все упражнения этой программы – лучшее, что можно делать без инвентаря с точки зрения биомеханики и практического опыта. В крайних случаях, пишите тренеру, посмотрим, в чем проблема, могут быть сотни нюансов.

Можно ли тренироваться при месячных?

Этот вопрос очень индивидуален. У кого-то меньше сил, кто-то не замечает разницы. Суть в том, чтобы в этот период не делать упражнения, в которых создается значительное внутрибрюшное давление. Не делать упражнения с натуживанием и задержкой дыхания. В нашей программе нет таких упражнений.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ В ПИТАНИИ.

1. Питание должно быть адекватным, но не избыточным. При потреблении большого количества калорий, организм тратит много энергии на пищеварение. В таких условиях тяжелее набирать мышцы.
2. Зацикленность на белке ошибочна. Для роста нужна как энергия, так и строительный материал. Для обеспечения белком мышц достаточно потреблять 1.2-1.8 белка на сухую массу тела. Протеины пить не обязательно, только, если хотите разнообразить рацион и позволять себе вкусные молочные коктейли.
3. Питание должно быть разнообразным. Это обеспечит поступление разнообразных жиров, витаминов, минералов и других нутриентов. Интуитивно выбирайте любимые продукты.
4. Питание должно быть в рамках БЖУ. Ниже приведены варианты минимального меню для молодой девушки, которой 25 лет, весом 50 кг., без заболеваний, и желающей набрать мышечную массу. Ей нужно кушать не более 50 грамм жира, не более 150 грамм углеводов, и не более 100 грамм белка. Все индивидуальны, кому-то не хватит углеводов, кому-то наоборот это меню покажется избыточным. В этом вопросе нужно смотреть на наличие прогресса. В случае, если Вы не становитесь сильнее и выносливее, возможно нужно добавить еды.
5. Контролировать количество пищи, желательно, взвешивая продукты. Берётся сухой вес круп и мяса.
6. Можно ли есть вредную и вкусную еду? Что касается фаст-фуда и других сладостей, тут строгих запретов нет, такая еда даст дополнительные калории для роста мышц, но все хорошо в меру.
7. Можно ли употреблять алкоголь и не разрушит ли он мышцы? Современные исследования показывают, что влияние алкоголя на мышцы не столь уж разрушительно. Алкоголь будет нарушать работу всех систем организма в случае непомерного увлечения. Редкий прием алкоголя никак не повлияет на прогресс.
8. Питание до и после тренировок. Тренироваться на голодный желудок не рекомендуется. В начале тренировки вырабатывается инсулин, который понижет сахар крови. Существует вероятность получить гипогликемию, получить шок или упасть в обморок. Перед тренировкой необходим полноценный прием пищи. В зависимости от объема и сложности переваривания, Вы должны поесть за 1.5-2 часа до еды сложные углеводы с белками и жирами. После тренировок, желательно, так же делать полноценный прием пищи. Получается, что лучшее время тренировок, либо до обеда, либо до ужина. Если Вы занимаетесь после работы, необходимо делать небольшой перекус за час до тренировки, а после тренировки делать ужин. После тренировок можно есть уже минут через 20-30.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНЫ В ПРОГРАММЕ FATSECRET, РЕКОМЕНДУЮ НАЧАТЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ ПИТАНИЕ:

	Жир	Углеб	Белк	Кал
Завтрак - сырники	11,50	30,50	28,15	328
Царское Яйцо 1 большой	✖ 5,20	0,50	5,20	77
Мед 1 члп	✖	17,30	0,00	64
Землиха Масло Сливочное 82,5% 5 г	✖ 4,17	0,04	0,01	37
Каждый День Творог Обезжиренный 100г	✖ 1,80	3,30	16,00	101
Французская Штука Мука Пшеничная Цельнозерновая 15 г	✖ 0,30	0,30	1,50	48
+ Добавить Элемент				
Обед	11,13	62,42	28,07	448
Гречка 70г	✖ 2,36	50,00	0,00	248
Грудка Индейки 100г	✖ 1,99	4,31	17,07	104
Тушеные Овощи 100г	✖ 4,09	0,10	1,73	78
Рыбий Жир из Печени Трески 3г	✖ 5,00			27
+ Добавить Элемент				
Ужин	20,16	58,83	26,10	552
Белый Рис (Длиннозерный) 70г	✖ 0,46	55,30	4,34	258
Семга Запеченная 100г	✖ 15,40		16,50	287
Салат Овощной с Маслом 100г	✖ 8,30	3,87	0,81	88
+ Добавить Элемент				

@fitness_mayatnik

<https://www.trainerscourse.com>

@LaurenDrainFit

		Жир	Углев	Белк	Кал
		50,02	127,18	85,48	1329
Завтрак		24,57	22,76	29,82	437
Вареное Яйцо 2 больших	x	10,57	1,12	12,53	154
Летний День Молоко 3,2% 100 г	x	3,20	4,70	3,00	60
Valio Сыр Oltermanni 17% 33 г	x	5,61		9,57	89
Простой Французский Тост 55 г	x	5,19	16,94	4,72	134
+ Добавить Элемент					
Обед		17,97	46,71	30,02	479
Куриное Филе 100 г	x	1,24		23,09	110
Салат из Помидоров и Огурцов 1 чашка	x	11,41	6,61	0,86	134
Пшенка 60 г	x	2,32	40,10	6,07	208
Рыбий Жир из Печени Трески 3 г	x	3,00			27
+ Добавить Элемент					
Ужин		7,48	57,71	25,64	413
Роллы Филадельфия 5 штука	x	6,54	29,52	5,46	204
Ролл с Огурцом 5 роллы	x	0,19	25,22	2,07	116
Салат 100 г	x	0,14	2,97	0,90	14
Треска Отварная 100 г	x	0,61		17,21	79
+ Добавить Элемент					

@fitness_mayatnik

<https://www.trainerscourse.com>

	Жир	Углев	Белк	Кал
Завтрак	17,85	54,29	27,75	472
Чистая Крупа Геркулес 60 г	3,72	30,42	7,86	183
Творог 5% 100 г	5,01	3,02	16,00	121
Мёд 1 ст л		17,30	0,06	64
Миндаль 15 миндаль	9,12	3,55	3,83	104
+ Добавить Элемент				
Обед	15,09	77,86	40,57	622
Barilla Спагетти #5 100 г	2,00	69,70	14,00	359
Говядина Постная 120 г	9,00		24,85	188
Тушеные Овощи 100 г	4,09	8,16	1,72	75
+ Добавить Элемент				
Ужин	9,22	16,39	19,00	228
Творожная Запеканка 155 г	6,70	15,88	18,62	202
Сметана 1 ст л	2,52	0,51	0,38	26
+ Добавить Элемент				
Перекус/Другое				
+ Добавить Элемент				

@fitness_mayatnik

<https://www.trainerscourse.com>

urenDrainFit



@fitness_mayatnik

<https://www.trainerscourse.com>