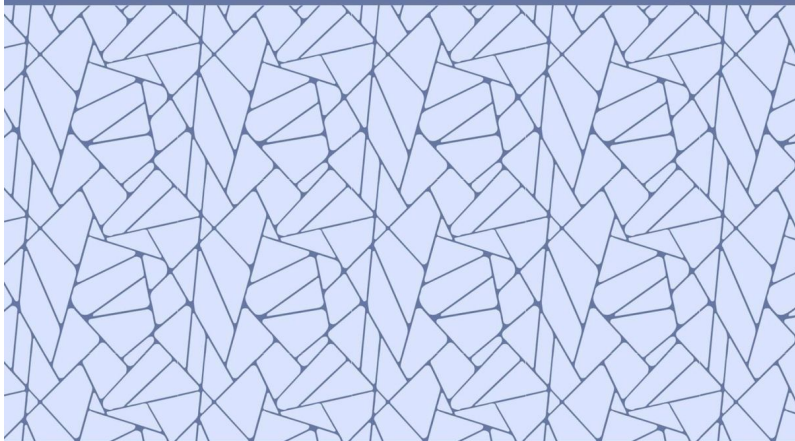


Александр Ульянин



# **БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Введение в тренировочный процесс

# **Александр Ульянов Бодибилдинг для начинающих. Введение в тренировочный процесс**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26713708](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26713708)*

*ISBN 9785448581052*

## **Аннотация**

Эта книга предназначена для людей, которые хотят построить красивое тело и при этом делают это не правильно с научной точки зрения. Данная книга поможет разобраться во многих аспектах создания атлетичного телосложения. Я не займу много времени у вас, и вы поймёте главные вещи, с которых следует начать. Тренировки – искусство создания атлетичного телосложения путем подбора множества схем для роста вашего мышечного корсета.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Бодибилдинг  
для начинающих  
Введение  
в тренировочный процесс**

**Александр Ульянин**

© Александр Ульянин, 2018

ISBN 978-5-4485-8105-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

***ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАЧЕЙ С ЦЕЛЬЮ ВЫЯВЛЕНИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ! ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВРАЧ ДОПУСТИТ ВАС ДО ТРЕНИРОВОК ИЛИ ЖЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОКАЖЕТ, ЧТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ, МОЖНО ПРИСТУПАТЬ К ЗАНЯТИЯМ.***

Этот материал предназначен для людей, которые хотят нарастить мышечную массу, то есть заняться культуризмом, но при этом данные лица ничего не знают об этом, кроме того, что видели на обложках или от опытных спортсменов массой 105—140 кг «сухих мышц».



Подобные лица твердят, что, питаясь правильно и соблюдая режим, покупая продукцию именно этого бренда, только в этом случае вы будете выглядеть также шикарно и прекрасно, как «Я». Запомните, все они на анаболических стероидах, которые дают значительный прирост мышц при любых упражнениях, нагрузках, питании и даже режиме сна.

Да, они твердят, что это всё натурально, но вы не замечали, что их фото в прекрасной форме лишь временны, не целый год они штампуют фотографии своего тела, потому что такую форму тяжело держать на анаболических стероидах постоянно, и есть так называемый «межсезонный период», когда бодибилдеры уходят в массу набор. Не смотрите на них как минимум 3 года, смотрите на себя, это важнее. Мы же будем заниматься совершенно натурально, причем так можно достичь внушительных результатов.

Начнем с главного, с чего стоит начать тренировки – ваш вес. В начальном этапе вы не должны быть с большим процентом подкожного жира. Вам стоит сбросить столько килограммов, чтобы ваш вес был на 110 меньше чем ваш рост или же 100. Допустим мой рост 185 см, я никогда не занимался культуризмом, а вес составляет чуть выше 81 кг. Необходимо сжечь 5—7 кг, этого будет вполне достаточно, тогда вес составит около 76—74 кг. С этой отметки можно начинать свои тренировки. Про то, как сбросить лишние килограммы жира я расскажу позже, когда мы перейдем к нюансам данного спорта, с точки зрения науки и полезности.

Во-первых, вы должны расписать четкий график занятий тренировок на первые полгода. Для начала нужно выделить не более 40 минут в день, и так два раза в неделю.

Во-вторых, настройте ваше питание, никакой спортпит не сравнится с хорошим питанием. Не покупайте предтреников и прочей маркетинговой чепухи. Из спортивного пи-

тания вам будет достаточно протеина на первое время.

Не нужно бежать покупать абонемент в спортзал на год, так как свои тренировки вы будете проводить на турниках и брусьях. Да, это так! Никакого абонемента, не надо тратить собственные деньги на это. Поскольку упражнений будет мало, а нагрузка не столь существенна.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.