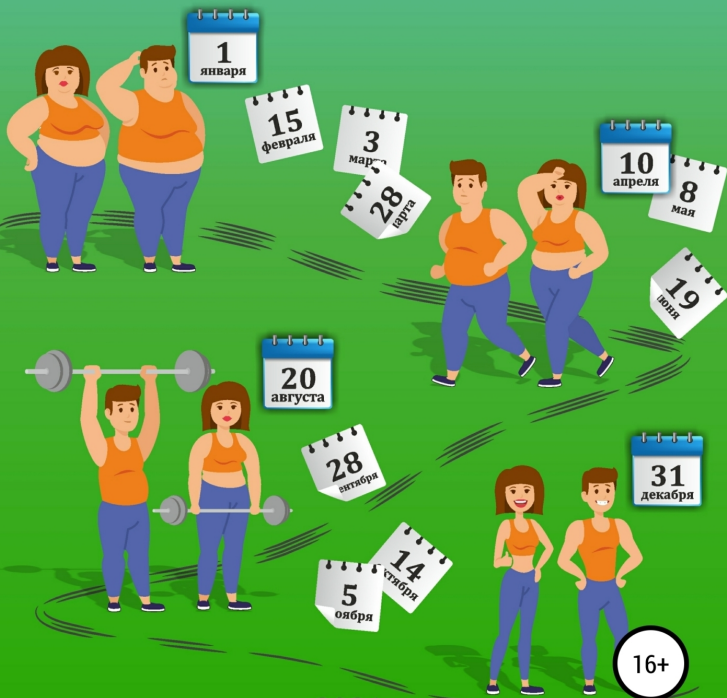


Арсентьев Д. О.

ТВОЙ ПУТЬ К ФИГУРЕ МЕЧТЫ

365 Тренировок



2021

Дмитрий Олегович Арсентьев «365 тренировок». Твой путь к идеальной фигуре

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63354557

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-98671-8

Аннотация

Дорогие читатели! В книге описана современная тренировочная программа, как для мужчин так и для девушек. Без воды, только четко структурированная информация, которая отвечает на все вопросы новичков: упражнения? сколько подходов? количество упражнений? время отдыха? тренировочный объем и интенсивность? 60р. – стоимость шоколадки. В данную программу тренировок вложено очень много сил, времени и знаний. Выбор за Вами. Проще говоря данная книга – пошаговый путеводитель на начальном этапе подготовки девушек, которые решили обрести долгожданную фигуру. Скачайте программу на телефон и занимайтесь круглый год. Администрация сайта ЛитРес не несет отв. за представленную информацию. Могут иметься мед. противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	4
Вводные тренировки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дмитрий Арсентьев

«365 тренировок». Твой путь к идеальной фигуре

Сила в уме, не мышцах

Введение

Дорогие читатели!

В книге разобрана тренировочная программа для новичка, который решил начать заниматься в тренажерном зале. Программа разработана как для мужчин, так и девушек, с акцентом на тренировку ягодиц и задней поверхности бедра.

Здесь вы найдете ответы на самые актуальные вопросы:

Количество подходов?

Время отдыха между сетами?

Количество упражнений?

Циклирование нагрузки?

Выбор упражнений?

Объем тренинга?

Время восстановления?

Поговорим о принципах:

Стимулы прогрессии нагрузки:

Смена порядка выполнения упражнений,
Разнообразие упражнений для одной мышечной группы,
Тренировочный объем,
Тренировочная нагрузка,
Отдых между подходами и тренировками,
Темп повтора,
Рабочий вес,
Периодизация.

Для новичков крайне важно, чтобы тренировочная нагрузка соответствовала уровню подготовки.

Если раньше не держали в руках ничего тяжелее ручки или планшета, то вы новичок. Даже если до этого занимались спортом, но был десятилетний перерыв тоже новичок. Соответственно и подход к тренировкам должен быть соответствующий.

Аналогично для тех людей, у кого сильно избыточный вес и кому за 40 лет – не надо думать, что вы супермен и сразу

начинать бегать полумарафон еле передвигая ноги, тем более делать берпи или заниматься кроссфитом.

Прогрессию своих результатов смотрите относительно предыдущих тренировок, не сравнивая их с друзьями и подругами по тренировке.

Ваш организм должен успевать восстанавливаться между тренировками. Поэтому, после отдыха, всегда начинайте с заниженной тренировочной нагрузки и постепенно достигайте новых вершин.

Чем больше размер мышц и сила, а также собственный вес спортсмена – тем больше время отдыха между сетами и тренировками.

Продолжительность тренировки 45 минут – 1 час, возможно больше, если сильно избыточный вес. Не пробуйте выполнить 15 подходов приседаний или выпадов, потому что так написал фитнес – чемпион, вы к этому не готовы, пока что.

Тренировка «фулбади» – проработка всех или нескольких групп мышц (после ½ года) за одну тренировку. 1 позитивный отказ в одном упражнении за тренировку.

Питание – увеличьте белок до 2 гр в сутки. Аминокислоты – строительный материал.

На тренировке сказывается весь стресс, если сильно устали на работе – идите в зал и проведите очень легкую тренировку, нет никакой необходимости выполнять все запланированные подходы. Вы думаете, что это скажется на последующих результатах – практически нет!

Отдых между подходами от 1 – 5 минут в зависимости от тренированности, смены упражнений, рабочего веса, собственной массы.

Прирост мышечной массы долгий процесс, исследования говорят в среднем о 2 кг в год. Есть генетически более перспективные спортсмены, не надо сравнивать себя с ними, так как от рождения у них больше мышечных волокон – они будут быстрее набирать и прогрессировать.

Подводящие подходы, т. е. те, которые предшествуют рабочему, выполняем в течение 10 – 15 секунд, не более, для того, чтобы сохранить силы для основного подхода и ограничить выработку молочной кислоты.

Питание – не урезайте жиры, особенно полезные, они напрямую влияют на результат в тренировочном процессе.

Принимайте витамин D и старайтесь больше гулять в солнечную погоду. Также присмотритесь к витаминам группы B, C и A, Цинку, Магнию, Селену, Омеге – 3 / 6 / 9.

Тренировка рук начинается с 3 – го месяца, не ранее, так как следует ограничить нагрузку на маленькие группы мышц, с целью качественного восстановления организма.

Нет изоляции в первые полгода тренировок. Для девушек, при тренировке ягодич возможно включение данных упражнений.

Ведение тренировочного дневника обязательно для анализа тренировок и отслеживания прогресса.

Негативная фаза упражнений то же тренирует, не следует ее недооценивать.

Тренировочные программы, описанные в модных журналах далеко не всегда полезны для новичков, тем более если они описывают программу подготовки соревновательного спортсмена – у вас нет ни аналогичной тренированности, ни тех средств восстановления, которые использует спортсмен или спортсменка, ни аналогичного времени отдыха между тренировками, которое они могут себе позволить. Вся их жизнь сосредоточена для достижения спортивного результа-

та.

На начальных этапах тренировок особое внимание уделяйте тренировке мышц кора. Планка, вакуум, экстензии лежа могут предотвратить множество травм.

В первый год тренинга никаких стрессовых методик, например, большой читинг, дроп – сеты и т. д.

Гибкая нелинейная периодизация – тренировка в зависимости от восстановления после предыдущей, общей усталости организма, проще говоря, если чувствуете прилив сил – можно увеличить тренировочный объем на конкретной тренировке, и наоборот, устали – проведите разминку.

Когда в тренировочном плане указан 1 рабочий подход, это значит, что не учитываются разминочный и подводящие. Количество повторений в рабочем подходе выполняется в позитивный отказ +1 – 2 повторения. Если число повторений уменьшается, рабочий вес увеличивается. К примеру, на 4 – ой неделе вы делали 50кг * 12 повторений, а на 7 – ой вам необходимо сделать рабочий подход с количеством 8 повторений – 65кг * 8 повторений.

Прогрессия нагрузок: тренируясь, всегда старай-

тесь увеличивать рабочий вес. Девушки очень часто тренируются с теми же весами, что и на начальном этапе тренировок.

К примеру:

В первый месяц ваш рабочий подход выглядел так: приседания 10 повторений * 25 кг, во второй с увеличением уровня подготовки должен вырасти рабочий вес – 35 – 45 кг.

Либо, при работе с тем же весом – увеличьте количество подходов до 3 – 4.

Для тех, у кого сильно избыточный вес, перед тем как выполнять упражнения, которые оказывают сильный метаболический отклик – такие как приседания, сначала постарайтесь похудеть. Нагрузка на ССС будет оптимальной, а ваши суставы скажут спасибо. Замените эти упражнения жимом ногами или несколькими подходами разгибаний и сгибаний голени.

В первые полгода мы используем интервальную ходьбу, затем следующие 6 месяцев бег. Для тех людей, у кого высокий процент жира – продолжайте интервальную ходьбу, не переходите к бегу. Избыточный вес накладывает лишнюю нагрузку на суставы, поэтому можете просто увеличить количество серий.

Здоровье всегда на первом месте.

**Тренируйтесь не для гордыни, а для
спортивного долголетия и сохранения здоровья.**

Прием воды во время тренинга обязателен.

Маленькие группы мышц тренируем после больших, например, сначала приседания, потом подъем штанги на бицепс.

Особенности женского тренинга:

Женщины легче переносят объемный тренинг,
Особое внимание следует уделить разминке и МФР,
Можно больше тренировочных дней в неделю,

Во время месячных нет тренинга мышц кора и ног, либо
очень легкая нагрузка,

Обязательно включать тренировки на развитие силы, мышечный тонус напрямую связан с развитием силы,

Обязательна тренировка задней цепи ног и кора, для
предотвращения травм поясницы и коленей,

Женщинам более подходит тренировка фулбади,

Более актуален многоповторный тренинг,

Технику лучше показывать, чем объяснять,

Женщинам крайне важен положительный опыт, хвалить
чем чаще, тем лучше,

Если преобладает квадрицепс тренинг только в поддерживающем режиме, необходимо сделать акцент на ягодичах и бицепсе бедра,

Не исключать полностью из рациона ни жиры, ни углеводы,

Женщины в отказ работать не умеют, можно больше подходов и меньше время отдыха, чем мужчинам, по крайней мере для большинства,

Корректировка в питании более эффективна, чем у мужчин. Нельзя убирать все сладкое полностью и сидеть постоянно на диете, съели сладкого – добавьте двигательной активности.

Одна из основных ошибок у женщин – постоянная работа только с легким весом,

Разнообразные массажи, бани, сауны, спец. пояса активизируют кровоток в жировых тканях, но для снижения веса необходимы диета и грамотные тренировки,

Если только бегать на беговой дорожке, скорее всего вы не похудеете, так как «кардио» намного экономичнее, чем анаэробная тренировка,

Наибольший эффект с целью похудения достигается чередованием тренировок в тренажерном зале и «кардио» тренинга: 1 тренировка в тренажерном + 2 аэробные тренировки на следующий день (это может быть как бег, так и ходьба, уборка дома и т. д.).

Ученые провели полномасштабные исследования о влиянии избыточного веса и тренировок на здоровье и долголетие, результаты оказались довольно интересными: в среднем люди одинакового возраста с избыточным весом живут на 10 лет меньше своих «худощавых» сверстников. В то же время, если они занимаются физкультурой и спортом, с грамотно выстроенной системой тренировок, продолжительность их жизни, ничем не отличается от продолжительности жизни людей, с нормальным весом.

Рекорды мы любим ставить все, иногда мы думаем, что тренировка прошла слишком легко и можно немного добавить подходов или повторений. Этого делать не стоит. Любому организму необходимо время на восстановление.

Анализируйте свой тренировочный процесс постоянно, делайте выводы – при какой нагрузке отклик максимальный, уделите внимание питанию, не забывайте об отдыхе!

Переходим к тренировкам!

Вводные тренировки

2,5 месяца * после 2 – х недельный отдых.

Всегда на первом месте разминка, которая состоит:

- общая (как в школе и немного кардио, можно пешком),
- упражнения без отягощения (различные видя наклонов, приседания, имитация тяг можно с бодибаром),

специальная (любое движение на тренажерах или со свободным весом начинайте с грифа, если тренажер, то без отягощения).

Неделя №1 – 2

1 упражнение * 1 мышечную группу * 2 подхода. На тренажерах. Тренировка на все группы мышц. Число повторений 15 – 20. Время отдыха от 2 – х минут.

Гиперэкстензия в тренажере: 2 подхода * 15 – 20 повторений,

Скручивания лежа на полу: 2 подхода * 15 – 20 повторений,

Сгибание голени лежа на животе: 2 подхода * 15 – 20 по-

вторений с минимальным весом,

Разгибание голени сидя: 2 подхода * 15 – 20 повторений с минимальным весом,

Жим в тренажере под углом (имитация жима лежа на наклонной ск.): 2 подхода * 15 – 20 повторений с минимальным весом,

Тяга вертикального блока (имитация подтягиваний) 2 подхода * 15 – 20 повторений с минимальным весом,

Жим гантелей сидя (плечи): 2 подхода * 15 – 20 повторений с минимальным весом,

Подъем на носки без отягощения: 2 подхода * 15 – 20 повторений с задержкой, когда стопы параллельны полу

Ходьба на беговой дорожке (интервальная): 2 минуты идем обычным шагом, затем 30 секунд ускорение (максимально быстрый шаг). Повторяем 5 серий.

Выполняете программу в течение 2 – х недель, учитесь правильной технике выполнения (это самое важное). Не надо гнаться за рекордами и увеличивать рабочие веса, вы занимаетесь для здоровья.

Тренируйтесь не для развития гордыни, а для здоровья.

Стоит отметить, что вы не тренированный спортсмен (ка) и вам гораздо больше времени требуется на восстановление. Если дадите большую нагрузку вы получите больше вреда, чем пользы для организма.

Неделя №3 – 4

1 упражнение * 1 мышечную группу * 1 рабочий подход. На тренажерах. Тренировка на все группы мышц. Число повторений 12 – 14. Время отдыха от 2 – х минут. Смена программы через 2 недели. 2 тренировки в неделю.

Здесь и далее СЧИТАЕМ ТОЛЬКО РАБОЧИЙ ПОДХОД (вес с которым, вы можете выполнить указанное число повторений + 2 в запасе, не переживайте достаточно быстро подберете для себя необходимые веса в разных упражнениях).

Гиперэкстензия в тренажере: 3 подхода * 15 – 20 повторений,

Скручивания лежа на полу: 3 подхода * 15 – 20 повторений,

Сгибание голени лежа на животе: 1 подход * 12 – 14 повторений (вес подобран таким образом, чтобы больше 16 повторений вы сделать не смогли).

К примеру: рабочий вес 45 кг, с ним можете сделать не более 16 повторений в правильной технике (подбирается эмпирически, на первой тренировке путем эксперимента).

Первый подход: 14 повторений * без веса,

Второй подход: 14 повторений * 25 кг,

Рабочий подход: 12 – 14 повторений * 45кг.

Разгибание голени сидя: 1 подход * 12 – 14 повторений (вес подобран таким образом, чтобы больше 16 повторений сделать не смогли).

Подходы во всех упражнениях аналогичны (без веса – подводящий – рабочий), меняются только веса в подводящих подходах.

Жим в тренажере под углом (имитация жима лежа на наклонной скамье): 1 подход * 12 – 14 повторений (вес подо-

бран таким образом, чтобы больше 16 повторений сделать не смогли).

Тяга вертикального блока (имитация подтягиваний): 1 подход * 12 – 14 повторений (вес подобран таким образом, чтобы больше 16 повторений сделать не смогли).

Жим гантелей сидя (плечи): 1 подход * 12 – 14 повторений (вес подобран таким образом, чтобы больше 16 повторений сделать не смогли).

Подъем на носки без отягощения: 3 подхода * 15 – 20 повторений с задержкой, когда стопы параллельны полу.

Ходьба на беговой дорожке (интервальная): 2 минуты идем обычным шагом, затем 30 секунд ускорение (максимально быстрый шаг). Повторяем 5 серий. Можно увеличить до 7, по самочувствию.

**ЧТО МЫ ПОМЕНЯЛИ:
ВКЛЮЧИЛИ РАБОЧИЙ ПОДХОД,
ДОБАВИЛИ ПО 1 ПОДХОДУ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ
НА РАЗВИТИЕ КОРА,
УВЕЛИЧИЛИ КОЛИЧЕСТВО ИНТЕРВАЛОВ
НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ДО 7.**

Неделя №5 – 6

1 упражнение * 1 мышечную группу * 1 рабочий подход. На тренажерах. Тренировка на все группы мышц. Число повторений 12 – 14. Время отдыха от 2 – х минут. Смена программы через 2 недели. 3 тренировки в неделю. Смена упражнений.

Гиперэкстензия в тренажере: 3 подхода * 15 – 20 повторений.

Скручивания лежа на полу: 3 подхода * 15 – 20 повторений.

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.