

РУСЛАН ЯНДИЕВ

---

# МЕТОД ПРОГРЕССА!



Руслан Яндиев

**МЕТОД ПРОГРЕССА!**

«Издательские решения»

**Яндиев Р.**

МЕТОД ПРОГРЕССА! / Р. Яндиев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-531598-4

ДАННОЕ ПОСОБИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ С ЦЕЛЬЮ НАБОРА  
МУСКУЛЬНОЙ МАССЫ, УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ,  
УМЕНЬШЕНИЯ ПРОЦЕНТА ПОДКОЖНОГО ЖИРА, ПОВЫШЕНИЯ  
ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОК И УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВНОГО АППАРАТА.  
ТАК ЖЕ РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ  
СПОРТА, ПРОВОДЯЩИХ ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, В  
ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

ISBN 978-5-00-531598-4

© Яндиев Р.

© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ИЗУЧИТЬ И ПОНЯТЬ!:	7
РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ	8
ПРО ЮТУБ	9
ОДЕЖДА, ОБУВЬ И ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ	10
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАЗМИНКА	11
ОПТИМАЛЬНАЯ ЧИСТОТА ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# МЕТОД ПРОГРЕССА!

**Руслан Яндиев**

© Руслан Яндиев, 2021

ISBN 978-5-0053-1598-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Р.М.Яндиев

МЕТОД  
ПРОГРЕССА

Данное пособие, предназначено для людей занимающихся в тренажерном зале, с целью набора мускульной массы, уменьшения процента подкожного жира, повышения эластичности связок и укреплению суставов.

Так же, рекомендовано для спортсменов различных видов спорта, проводящих занятия в тренажерном зале, в период подготовки к соревнованиям.

*2020 год*

Предисловие автора к оригинальному изданию.

После прочтения этой книги, ты навсегда забудешь о таком понятии как «персональный тренер». Эта книга, станет для тебя твоим тренером, диетологом и мотиватором! Тебе, больше не придется искать информацию о тренировках в интернете, тратить большие деньги на занятия с тренером, в надежде, на то, что у тебя появятся хоть какие-то результаты.

Прочитав эту книгу полностью, ты получишь знания, собранные мною за 10 лет!

В ней, не будет сложных понятий и за мудреных схем, которые не работают, не будет бесполезной информации. Ты получишь, невероятные знания о прогрессивных тренировках, в максимально-понятной форме.

Я, научу тебя прогрессировать и полностью поменяю твое представление, о тренировках в тренажерном зале!

## **ВВЕДЕНИЕ**

Главный принцип тренировок на развитие мускульной массы это:

Не поднимать вес что бы напрячь мышцы, а напрягать мышцы чтобы поднять вес!

2.

## ИЗУЧИТЬ И ПОНЯТЬ!:

Для наращивания мускульной массы необходимо всего 4 фактора:

- Физическая нагрузка прогрессирующего характера
- Наличие соответствующих гормонов в мышечной клетке
- Наличие макро и микронутриентов, а так же воды
- Полноценное восстановление.

Физическая нагрузка прогрессирующего характера – означает, то что нужно не заикливаться на месте, а целенаправленно увеличивать объем или интенсивность тренировочной нагрузки, для дальнейшего прогресса. Без этого фактора, прогресс – не возможен!

Тренировочная нагрузка и сбалансированное питание, в значительной степени повышает гормональный фон в человеческом организме.

Макро и микронутриенты – поступают в наш организм с пищей, а так же в виде специальных добавок.

Макронутриенты – Белки, жиры и углеводы.

Микронутриенты-витамины и минералы.

Восстановление организма до фазы супер-компенсации-

Существует 3 фазы восстановления организма после физической нагрузки:

- Фаза компенсации-восстановление всех ресурсов организма до исходного состояния.
- фаза супер-компенсации – восстановление всех ресурсов организма сверх-обычной нормы

- Фаза D компенсации-возврат организма, в исходное состояние, в случае когда организм не получил должную нагрузку, сразу после фазы суперкомпенсации.

Существует 2 системы тренировок:

- Круговая тренировка – проработка всех основных мышечных групп, в рамках одного занятия.
- Сплит система – разделения тренировки мышечных групп , по дням.

Для максимального прогресса в росте мускульной массы, будет использоваться «система круговой тренировки»

Одно из самых важных, в росте ММ, является правильно-выстроенная программа тренировок. В которой будут соблюдены 2 принципа:

- максимальное «разрушение» – достигается при выполнении упражнения с максимально допустимым весом снаряда, на заданное количество повторений, которое сопровождается идеальной техникой и максимальной концентрацией над тренируемой мышцей. Если из этого будет выпадать что то одно, дальнейший, максимальный прогресс не возможен.

- максимальное «восстановление» – достигается за счет максимально-возможного выполнения всех затрат, данных тренировкой.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ**

Перед тем как приступить к занятиям в тренажерном зале, необходимо выявить все заболевания в организме. Которые впоследствии, могут отрицательно повлиять на состояния здоровья!

В современном мире, все чаще мы слышим о таких заболеваниях как сколиоз, протрузия или грыжа, хондроз, артрит и артроз, цирроз печени, нестабильное артериальное давление, ожирение или дистрофия, различные заболевания глаз и т. д. Перечисленные заболевания, относятся не только к людям пожилого возраста, но и к современной молодежи. Удивительно, но несколько десятков лет назад, некоторых заболеваний, даже не существовало.

Основные медицинские показания, подтверждающие здоровье организма:

- здоровый позвоночник
- здоровые суставы верхних и нижних конечностей
- здоровые связки и сухожилия
- нормальное артериальное давление
- здоровое зрение

Как показывает статистика, у большинства людей даже основные показатели здоровья нарушены, но это не означает, что им совсем нельзя заниматься. Скорее даже на оборот. Занятия в тренажерном зале по специальной методике, способны стабилизировать артериальное давление, избавиться от артроза и артрита, сколиоза, протрузий и грыж, а так же от многих других заболеваний.

В данной книге, будут представлены упражнения для выздоровления, а так же профилактики заболеваний различных систем организма.

P.s Самое главное в тренировках, это не спортивный результат. Главное – это сохранение здоровья! Без здоровья, тебе не нужен будет никакой результат.

## ПРО ЮТУБ

С появлением интернета, у людей появилась возможность получать информацию, в огромном количестве. Но вместе с положительной, пришла и отрицательная информация. Которая формирует у человека, не точное представление о том как нужно выполнять то, или иное действие в различных сферах.

К сожалению, сферу фитнеса и бодибилдинга, эта проблема не обошла. В сети, стали появляться «эксперты», которые стали раздавать советы, на тему, как нужно тренироваться и правильно питаться. 90% этих людей, не имеют образования в области спорта, не обладают теми знаниями, которые могли бы, привести человека к спортивному результату!

Как правило, эти люди преследуют получение мидийности, с целью, повысить свой финансовый доход. Они начинают копировать у своих коллег по цеху, уже всем известную информацию, или начинают выдумывать, что то неземное.

Так же, в интернете есть люди, достаточно авторитетные в данной сфере, чьи рекомендации, на самом деле помогают многим! Но таких людей, очень мало.

Удали из памяти, то что ты знал до этого момента о тренировках, и начни прогрессировать по этой книге, с чистого листа. Эта книга, будет диктовать тебе, что нужно делать, как и в каком объеме. Запомни, эта книга – твой тренер.

## **ОДЕЖДА, ОБУВЬ И ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

Самый главный критерий, по подбору одежды и обуви для занятий спортом – это удобство!

Одежда и обувь, должны пропускать воздух, и не должны сдавливать и натирать части тела, а самое главное, они не должны ограничивать амплитуду движения в упражнениях.

Материалы одежды, должны иметь максимально простой состав. Например: 100% хлопок.

Обувь, должна быть безопасной и удобной, с максимально прямой и твердой подошвой. Например:

- Высокие или низкие кеды Convers.

Недопустимая обувь, для занятий в тренажерном зале:

- Обувь на высокой платформе
- Обувь на воздушной платформе или с мягкой подошвой

**ПРИМЕР:**

От того, какая обувь надета во время тренировки, зависит здоровье ног, и ощущение снаряда, во время выполнения упражнений.

Дополнительная экипировка:

- Ремень для фиксации и стабилизации корпуса
- Кистевые лямки
- Кистевые ремни
- Налокотники
- Наколенники

**ПРИМЕЧАНИЕ!**

Подобная экипировка, имеет место быть, но должна применяться только по необходимости. Организму, в основном, нужно давать работать без дополнительной экипировки, для максимального укрепления связок и сухожилий. При использовании экипировки, необходимо четко понимать, что она должна быть надета, только на время рабочего подхода! В перерывах между подходами, она обязательно, должна быть снята или максимально ослаблена!

Дополнительная экипировка, при правильном применении, может помочь спортсмену увеличить спортивные результаты. Но при не правильном применении, может причинить вред здоровью. Например:

1. Не снятый с пояса ремень, после подхода, рано или поздно 100% приведет к такому заболеванию, как «геморрой»
2. Сильно-затянутый ремень, во время выполнения упражнений, сдавливает, и без того, напряженную абдоминальную область, что также, приведет к заболеванию «геморрой»
3. Не снятые, после подхода, кистевые ремни, способны вызвать анемию верхних конечностей.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Включает в себя, комплекс специальных упражнений (начиная от шеи, заканчивая ступнями), для подготовки к предстоящей (основной) нагрузки. Общая длительность разминки от 10 до 15 минут.

Пример:

- Ходьба на беговой дорожке вверх, 5 минут. Особенно важно, если в тренажерном зале холодно. Для спортсмена, весом от 60 до 90 кг, кардионагрузки в течении 5 минут достаточно, для того, чтобы ускорить кровоток по организму, подготовить центральную нервную систему к работе, и перейти к следующему этапу разминки.

- Суставная гимнастика – это разминка, всех суставов в организме, а именно: плечевых, локтевых, запястных, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, также, необходимо уделить внимание и фалангам пальцев рук и ног. Длительность суставной гимнастики составляет от 5 до 7 минут. Пример:

- наклоны головы= вперед-назад-влево-вправо-5 кругов
- махи руками= вперед 20 раз,назад 20 раз
- вращения в локтевых суставах= 20 раз от себя,20 раз к себе
- вращения кистей= 20 раз от себя,20 к себе
- вращения туловищем=10 раз в право,10 раз влево
- вращения в коленном суставе по 10 каждой ногой
- вращения в голеностопном суставе по 10 каждой ногой.

- Растяжка до тренировки, позволяет усилить кровенаполнение «Pump» в мышцах, за счет того, что приводит мышечные волокна из сжатого состояния, в растянутое, облегчая кровоток. А так же, подготавливает связки и сухожилия к предстоящей нагрузке.

- Гиперэкстензия, в специфической манере выполнения. Гиперэкстензия, в начале тренировки, позволит «закачать» кровью мышцы поясницы и длинные мышцы спины, что обеспечит правильную стабилизацию корпуса, во время выполнения физических упражнений. И снизит риск возникновения травмы, а так же дополнительно усилит кровенаполнение в широчайших мышцах спины, для того, что бы добиться максимального эффекта в 2-ух, последующих упражнениях на спину.

Гиперэкстензия 2—3 подхода по 10 повторений.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ЧИСТОТА ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ

Для наращивания мускульной массы, в тренировочной программе должны быть не только тренировочные дни, но и дни отдыха. Самой распространенной ошибкой, из-за которой не получается набрать внушительную мускульную массу, является недостаток отдыха для организма, после интенсивных тренировок.

Оптимальной схемой, чистоты тренировок и отдыха, при которой наблюдается максимальный прогресс в увеличении мышечной массы и силовых показателей, является схема:

1/1 или 1/2

1/1 означает: 1 тренировка 1 день отдыха.

1/2 означает: 1 тренировка 2 дня отдыха.

Весь тренировочный процесс, в основном, будет проводиться по схеме 1/1.

**ВАЖНО!**

Если, через 48 часов после тренировочной нагрузки, чувствуется, что организм не восстановился, то следует, дополнительно дать 24 часа на восстановление!

В данной книге, будут применяться две системы тренировок, путем чередования:

- Круговая тренировка
- Сплит- система

Основной упор будет идти на круговую тренировку, так как именно она, дает максимальный гормональный всплеск в организме, за счет проработки основных мышечных групп в комплексе, а именно:

1. Спина
2. Грудь
3. Дельтовидные мышцы
4. Трицепс
5. Бицепс
6. Ноги
7. Пресс

Правильный пример круговой тренировки:

Тренировочные дни:

Понедельник-среда-пятница-воскресенье. В эти дни прорабатываются:

1. Мышцы спины
2. Мышцы груди
3. Дельтовидные мышцы
4. Трицепсы
5. Бицепсы
6. Мышцы ног
7. Мышцы пресса

**Примечание!**

Мышцы, должны прорабатываться именно в данной последовательности! От крупной мышечной группы, до мелкой.

Данная схема, позволяет максимально прорабатывать мышцы, без потери в интенсивности.

Исключением станет, проработка ног, так как если проработать ноги в начале тренировки, организму не хватит энергии, для того, чтобы проработать остальные группы мышц, с максимальной интенсивностью.

## **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.