



РЕЛЬЕФ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГАЙД ПО СОЗДАНИЮ РЕЛЬЕФНОГО ТЕЛА!

12 НЕДЕЛЬ

- Аспекты
- Процесс
- Тренировочная программа

16+

ПАВЕЛ СМИРНОВ

Павел Смирнов

Рельеф

«Автор»

2021

Смирнов П.

Рельеф / П. Смирнов — «Автор», 2021

Эта книга адресована всем, кто хочет получить рельефную мускулатуру и взять максимум из своего тела, но также и для тех, кто только собирается раскрыть свой потенциал. В ней собраны прекрасные методические принципы с которыми вы добьетесь отличных результатов, а пошаговый тренировочный план расписанный по дням, позволит полностью сконцентрироваться на процессе.

© Смирнов П., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Аспекты	6
Процесс	7
Кардиотренировка	8
О воде	9
Отдых между сериями	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Павел Смирнов

Рельеф

Введение

Вне зависимости от того какая ваша цель построения рельефного телосложения, будь то фотосессия у профессионального фотографа, соревнования по бодибилдингу или другим дисциплинам, сам процесс достижения подобного уровня развития мускулатуры очень важен.

Он позволяет взглянуть на что вы способны, на выдержку и дисциплину. Он также необходим для дальнейшего прогрессирования. Улучшение метаболизма, нейромышечная связь мозг – мышцы, процесс транспортирования жирных кислот и последующее их сжигание, более плавный и закономерный выброс инсулина – вот не полный список всех плюсов данной методики.

Мышцы приобретают отчетливые формы, разделение, жесткость и плотность. Количество задействованных в работе волокон на объем мышцы увеличивается, вы становитесь сильнее и координированнее. Приходит более полное и ясное понимание как работать со своим телом. Чем чаще идет чередование рельеф, набор массы или поддержание, тем лучше стимулируются вышеуказанные процессы.

Аспекты

Итак, двигаемся дальше.

«Аспект» с латинского – точка зрения, взгляд. Поэтому давайте рассмотрим данную методику, взглянем изнутри на нее.

Для кого данная программа?

Для тех, кто хочет получить максимум от своего тела, красоты и эстетики.

Что она решает?

Прорисовка мышц, разделение, плотность.

Сколько тренировочных дней?

5 дней.

Какие упражнения?

Базовые, изолирующие, дропсеты, паузы, суперсеты.

Сколько серий, повторений?

От 2 до 5; от 12 до 20, зависит от группы мышц (не считая разминочных серий).

Длительность программы?

12 недель, 4 фазы.

Сколько дней отдыха?

2 дня.

Процесс

В этом разделе собрана информация, которая позволит детально разобраться в основных моментах процесса тренировки. Будут затронуты такие темы, как амбивалентность веса, пампинг, кардио, время отдыха между сериями, роль воды, растяжка, концентрация, визуальный контроль и повышение эффективности. Соблюдение нижеуказанного является **преимуществом** и в конечном счете будет влиять на ваш прогресс.

Кардиотренировка

Данные тренировки помогут укрепить сердечно – сосудистую систему, способствуют повышению выносливости и эффективному расходу лишних калорий. В данной программе они выносятся в отдельный день по 1 часу, но также и перед началом тренировки сессией в 30 минут.

Это обусловлено тем, что, во-первых, так вы сократите число самих дней тренировки, коих и так 5, а во-вторых, отлично подготовите тело для сжигания подкожного жира. Разогрейте мускулы, суставы и связки, прогоните насыщенную кислородом кровь по организму, что придаст ясность мысли и бодрость. Помните, задача кардио не утомить вас, а заложить основы для сжигания жира. В зимнее и холодное время года такой подход дает еще один плюс – разогрев тела, а это в свою очередь уменьшает риск получения травм.

Другое преимущество предтренировочного кардио в том, что у вас остаются силы на последующую тренировку с весом или снарядами, причем в достаточно интенсивном темпе. Напротив, если делать кардио после основной тренировки, то вернее всего вы уже устанете, сил будет мало, гликогеновый пул пустой и вами будет одолевать только одно желание – пойти домой. К другому фактору можно отнести и то, что вам захочется есть после зала. Мускулы, и в целом организм, нуждаются в подпитке, которую придется проигнорировать, что также плохо, если вы вопреки всему решите остаться в зале.

Я знаю, некоторые делают перерыв, съедают принесенную пищу или покупают коктейль в зале, отдыхают, и потом вновь идут на кардио. Минус такого подхода – время, проведенное в зале. Вы должны приходить в зал и не теряя минут приступать к делу, а наградой к такому подходу будет отличное тело и освободившееся время, которое вы уделите своим близким, друзьям или работе. Делать две тренировки в день, утром и вечером, тоже удастся узкому кругу людей.

Виды кардио

Вид	Скакалка	Эллипс	Бег трусцой	Ходьба в горку	Глубокие выпрыгивания На месте
Продолжительность	500 прыжков	30 минут	30 минут	30 минут, угол 10-12	10 серий по 20 повторений

О воде

При такой интенсивной работе вам потребуется достаточное количество воды. Минимальным условием является 0,5 литра воды за тренировку. Более точно вы можете рассчитать исходя из своих физических параметров, интенсивности, тренировки и образа жизни. Отсутствие должного снабжения организма водой ведет к **снижению** и **ухудшению** следующих показателей самочувствия:

- *Снижение результативности;*
- *Мышечная боль;*
- *Нагрузка на сердце из – за густой крови;*
- *Судороги;*
- *Отеки;*
- *Нагрузка на суставы;*
- *Отсутствие пампинга;*
- *«Сухость» мускулов.*

Отдых между сериями

В данной методике время отдыха между сериями будет равняться 45 – 60 секундам. Время отдыха между упражнениями 120 секунд. Такая продолжительность необходима для «состояния стресса» вашим мускулам. С каждым движением и с каждой серией кровь будет наполнять ваши мышцы все более и более, делая их массивнее – это состояние пампинга, о котором мы поговорим ниже. Это также хорошо для контроля над мускулами, улучшается вовлеченность в работу более глубоких мышц. Такие мышцы на «поверхности» тела не видны, но играют важную роль, как в построении мускулатуры, так и в целом для организма.

Вот основные методы контроля времени:

- *Часы в зале;*
- *Часы на руке;*
- *Таймер на смартфоне.*

Отвлекающие факторы:

- *Пустая болтовня;*
- *Пролистывание музыки на плеере;*
- *Просмотр социальных сетей и прочего.*

В начале может быть трудно приспособиться к контролю времени, но чем чаще вы будете прибегать к такому методу, и прослушиваясь к собственному телу, тем быстрее сможете интуитивно делать без часов. Конечно, это требует практики. Важным замечанием является подбор веса. От этого зависит темп и возможность качественно выполнить все серии. 50 – 70 процентов от разового максимума (РМ), в зависимости от вашей подготовки.

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.