ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Если в спортзале ты впервые или пришел туда после длительного перерыва, тебе придется сначала приучить мышцы к основным упражнениям.

В течение первых четырех недель выполняй эти упражнения. Следующие четыре недели тренируйся по программе для среднеподготовленного. А затем можешь перейти к программе для продвинутого или вернуться к упражнениям для начинающего и среднеподготовленного. На этот раз ты будешь выполнять их, используя больший тренировочный вес, но с меньшим числом повторов.

1-я неделя	œ	1 подход из 10-12 повторов (для каждого упражнения)
2-я неделя	œ	1-2 подхода по 10-12 повторов
3-я неделя	œ	2-3 подхода по 10-12 повторов
4-я неделя	œ	3 подхода по 10-12 повторов
5-я неделя	œ	2 подхода по 8-10 повторов
6-я неделя	œ	2-3 подхода по 8-10 повторов
7-8-я недели	œ	3 подхода по 8-10 повторов

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

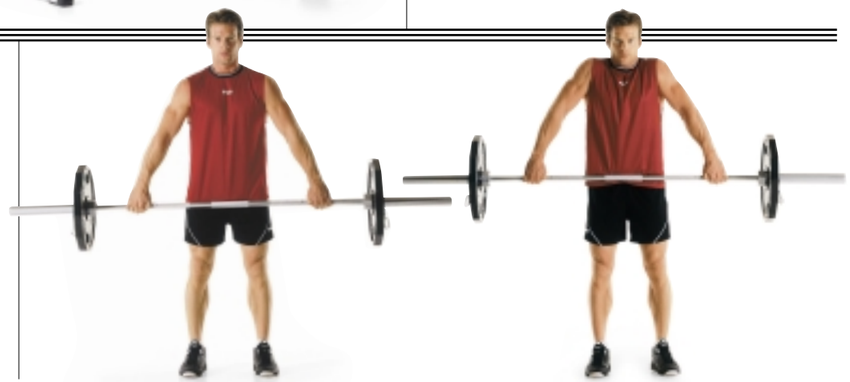
ïВозьми в руки гантели и сядь на скамью. Держи их рядом с плечами на уровне подбородка. Ладони обращены вперед.
ïНачав с более слабой руки (если ты правша, это будет левая), подними гантель над головой до полного распрямления руки.
ïОпуская гантель, подними другую руку — это один повтор.
ïПоочередно меняя положение рук, выполняй жимы, пока не завершишь подход.

ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ В СОГНУТЫХ РУКАХ СИДЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

ïУстанови спинку тренировочной скамьи под углом 45°.
ïВзяв в руки по легкой гантели, ляг грудью на спинку скамьи. Подними руки так, чтобы они были перпендикулярны туловищу и параллельны полу. Теперь согни их в локтях на 90°.
ïНе меняя положения локтей, запястий и плеч, вращательным движением рук перемещай снаряды вверх и назад до тех пор, пока это будет возможно (представь, что твои плечевые суставы — это петли, а руки — створки ворот, которые широко распахиваются).
ïЗафиксируй это положение и медленно опусти гантели.

ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ СО ШТАНГОЙ В РУКАХ

ïВозьми штангу прямым максимально широким хватом, при котором ты будешь чувствовать себя комфортно.
ïСлегка наклонись вперед, чтобы гриф штанги находился примерно в 2,5 см от бедер.
ïПожимая плечами, как можно выше подними их к ушам.
ïСделай короткую паузу и медленно опусти штангу.



ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

Если ты занимаешся силовыми тренировками не менее шести месяцев, уже успел опробовать несколько тренировочных схем и смог добиться реального увеличения силы и мышечной массы, то это программа для тебя.

В течение четырех недель выполняй эти три упражнения. Затем переходи к программе для продвинутого.

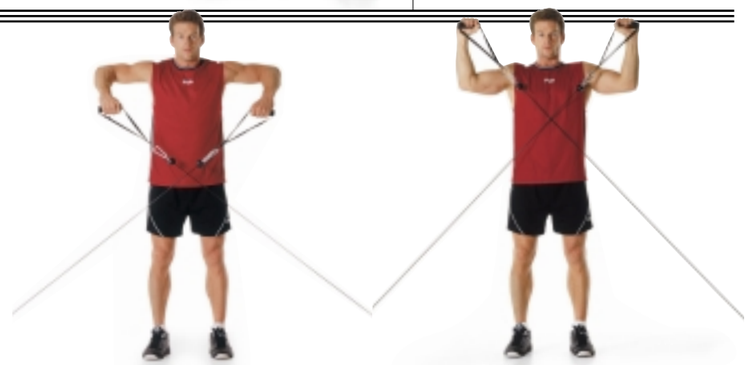
1-2-я недели	œ	2 подхода по 10-12 повторов (для каждого упражнения)
3-4-я недели	œ	2-3 подхода по 8-10 повторов
5-6-я недели	œ	2 подхода по 8-10 повторов
7-8-я недели	œ	2-3 подхода по 6-8 повторов

РЫВОК И ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

ïВозьми штангу прямым хватом на ширине плеч и, слегка согнув ноги в коленях, держи ее перед бедрами. Нижняя часть спины сохраняет естественную форму (то есть слегка выгнута).
ïПоднимая плечи, как можно резче потяни штангу вверх. В процессе движения, ты должен привстать на мыски.
ïКогда штанга достигнет уровня груди, согни ноги в коленях, подай локти вперед, разверни предплечья и согни запястья так, чтобы кисти оказались под грифом (как показано на фото).
ïРаспрями колени и выжми штангу над головой.
ïОпусти штангу на плечи и верни в исходное положение с промежуточной задержкой на уровне пояса.
ïВажно: выполняя упражнение, держи гриф штанги как можно ближе к туловищу.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ

ïСядь на тренировочную скамью, держа гантели по бокам. Ладони обращены к туловищу.
ïРазведи прямые руки в стороны.
ïНачав с более слабой руки, опусти и подними одну гантель, а затем проделай то же с другой. Это один повтор.

ПОДЪЕМЫ РУК НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

ïПристегни рукоятки к двум нижним эспандерам блочного тренажера.
ïВозьмись за левую рукоятку правой рукой, а за правую — левой и стань перед тренажером прямо по центру, согнув локти на 90° и скрестив эспандеров перед животом.
ïПодними предплечья, следя за тем, чтобы плечи оставались параллельны полу.
ïСделай секундную паузу и медленно опусти руки в исходное положение.