

Oreste Maria Petrillo

в сотрудничестве с
Francesco Schipani

СЕКРЕТНАЯ КНИГА
“ОБУЧЕНИЯ
СТАРОЙ ШКОЛЫ”

Как применять секреты бодибилдинга
для развития мышц и их рельефности

переводчик
Liudmilla Ananieva



Francesco Schipani

**Секретная Книга
Обучения Старой Школы**

«Tektime S.r.l.s.»

Schipani F.

Секретная Книга Обучения Старой Школы / F. Schipani —
«Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-88-535686-3

Книга обучения тяжелой атлетики по методам Старой Школы Внимание: Если у вас еще нет тела о котором вы мечтаете, потому что до сих пор не знаете правильную технику успеха... ”Стоп!... Закройте все окна на рабочем столе и слушайте: то, что я сказал вам до сих пор о том как увеличить силу и массу - ложно. У нас есть важный секрет, которым хотим поделиться с вами. Сегодня, наконец, родился OST Проект (”Old School Training” - Для чемпионов по бодибилдингу), первая и единственная книга на итальянском о тренировках и обучении старого стиля, который заставит вас забыть все другие методы, используемые на сегодняшний день ”Примечание: OST™ - это курс только для культуристов с р ... и тяжелоатлетов и бодибилдеров, которые хотят получить максимум, что позволяет их генетика. Дорогой друг, нас зовут Оресте Мария Петрилло и Франческо Шипани, мы занимаемся персональной тренировкой, бодибилдингом и тяжелой атлетикой. Мы не хотим тратить свое время. Мы знаем, что вы хотите быстрый и простой способ увеличить ваш размер и определение , и к счастью, у нас есть то, что Вам нужно. Мы только что создали новый супер класс, в котором покажем вам, как вы можете использовать технику штангистов прошлого: Секретная книга старой школы обучения. В частности, вот что узнаете: - Как преодолеть то, что кажется наибольшими трудностями (почти непреодолимыми) для начинающих, когда они пытаются поставить фунт на штангу и больше сантиметров на мышцы; - Что делать, когда вы окажетесь перед программой (игнорирующая ваш страх и риск). - Потому что большинство из тех, кто пытается увеличить силу и мышечную массу как и вы , могут начать тренироваться должным образом; - Программа ”известная методика 5x5”, мощный, но быстрый способ получить удивительные результаты. - 3 вещи, которые вам совершенно необходимо знать, прежде чем начать успешно тренироваться. - И многое другое! Хорошей новостью является то, что вам не нужно выжимать свой кошелек,

чтобы получить все это, на самом деле вы будете наслаждаться нашей ценой в эти дни ... всего за € 25,00! Хорошо, почему мы просим только 25,00 € за все это? Если мы должны сказать вам правду, мы должны просить гораздо больше. Но есть причина, почему мы держим такую низкую цену. На самом деле, в первый раз мы делаем этот материал доступным для общественности, и поэтому это способ получить четкое представление о том, сколько спроса получит данное издание. И только это позволит нам уже поднять цену. И, наконец, мы хотим удивить качеством наших услуг, чтобы позволить вам довериться нам и в будущем. Что может быть лучше того, чтобы предложить эффективное решение ваших проблем , подарив вам практический подарок? Мы знаем, что самый простой способ, чтобы осуществить продажу, поднять в 10 раз больше цену ,такую, которую вы можете получить в другом месте. Итак, мы решили дать возможность получить доступ к этому эксклюзивному бонус в течение ограниченного времени: "Спросите, если что-то не поняли." Просто напишите нам на электронную почту successovm@gmail.com с вашими сомнениями и ответим не более трех раз с момента покупки и в течение первых 10 проданных копий, и просто как репетиторы,мы всегда на линии и бесплатно! Что еще мы можем предложить вам? Вот почему ничем не рискуете! Уяснив это, вам абсолютно нечего терять. Торопитесь, потому что цена будет в ближайшее время расти, и если вы не действуете и не прилагаете советы указанные в книге, ваше тело за один год не будет сильно отличаться от настоящего! Так чего же вы ждете? В заключение, вот 3 замечательные новости для вас: 1) Этот курс написан для вас. 2) Независимо в каком состоянии вы находитесь прямо сейчас, знайте, что эта информация будет вам исключительно полезна. 3) Эти методы были проверены разными людьми в различных социальных и географических условиях. Они всегда работали. Они будут сделать это и для вас, обещаем! Постскрипtum: Помните, что это предложение для начала продаж: цена будет в ближайшее время расти!

ISBN 978-8-88-535686-3

© Schipani F.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
НАЧАЛО	9
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО?	13
Упражнения Старой Школы	15
А) СТАНОВАЯ ТЯГА (Deadlift)	16
Б) ОСЛАБЛЕНИЕ НОГ со штангой (армейский жим)	18
С) ГРЕБЕЦ СО ШТАНГОЙ С согнутым туловищем (склонившись над рядом)	21
С) Приседания	23
D) Отжим лежа	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Oreste Maria Petrillo
в сотрудничестве с
Francesco Schipani
Секретная книга
“Обучения старой школы”
Как применять секреты бодибилдинга
для развития мышц и их рельефности

Оригинальное название: **The Secret Book of “Old School Training”**

переводчик: Liudmilla Ananieva

издатель: Tektime – www-traduzionelibri.it

Правовая информация

Стратегии, рассмотренные в настоящем документе, являются результатом многолетних исследований. Нет никакой гарантии достижения тех же результатов представленных спортсменов.

Авторы оставляют за собой право обновлять или изменять его содержание, в соответствии с новыми условиями.

Этот документ предназначен исключительно для информационных целей, и авторы не несут никакой ответственности за неправильное использование этой информации. Если вы знаете о каком-либо физическом недуге, не тренируйтесь пока вы не получите рекомендации вашего врача-специалиста. Многие из упражнений, представленных в этом курсе, должны быть изучены с помощью опытного тренера.

Все права защищены

Никакая часть этого документа не может быть воспроизведена или передана в любой форме, электронной или механической, без письменного разрешения авторов.

ВВЕДЕНИЕ

*«Если вы тренируетесь, но масса не увеличивается значит вы не достигли своего потенциала или делают вещи неправильно»
Рег Парк*

Приветствуем на первый и единственный курс по *Бодибилдингу старого стиля*, сделанный в *Италии*.

Мы Орест и Фрэнсис, два тренера по бодибилдингу и спорту.

Оресте является личным тренером и Франческо является наставником для тех, кто ищет советы как работать для получения лучшего из своего тела и является создателем известной facebook группы "*Старой школы подготовки и физической культуры*", которая стала настоящим культом для энтузиастов.

Как появился этот курс?

Был весенний день, когда мы переписывались по Facebook, Оресте из Кампании и Франческо из Калабрии. Оба адвокаты и оба писатели физической культуры (немного 'как *Брукс Кубик*).

Сразу пришло единство духа и искры желания передать другим то, что мы узнали в годы ошибок, испытаний и успехов.

В обучении "*старого стиля*" есть несколько принципов, которым нужно следовать, и есть много практики, которую нужно выполнить.

"Так как в начале я был большим сторонником основных движений, которым научил меня Рег Парк. Отжим лежа, подтягивания, приседания, гребля, штанга локонь, пулл-оверы- были движения, которые работали более непосредственно на всех частях моего тела. Я следовал примеру Рега буквально. Основные упражнения создали прочный фундамент, мышечное ядро, на котором я мог бы затем построить тело победителя. Теория Рега Парка состояла в том, что сначала вы должны построить массу, а затем работать над деталями, чтобы получить качество"
Арнольд Шварценеггер

Мы представим вам жизнь и формы культуристов прошлого, итальянцев и иностранцев. Получите ли вы результаты?

Давайте просто скажем, что если вы не получите их с этими методами, то Вам не удастся их получить никакими другими методами в мире!

Опередите других культуристов. На самом деле, просто узнав об этой необыкновенной новой книге, поспешите купить ее, и вы сами увидите их экспоненциальный рост и отставание от вас с массами!

Готовы начать? Приступим *сразу же!*

Твои тренера мощного телосложения, Орест и Франческо.

«Какие существуют ключи, чтобы максимизировать рост мышц? На мой взгляд, есть три: 1) Выберите упражнения, которые вербуют больше мышечных волокон, как жим лежа, военные прессы, тяжелые гребцы, приседания и т. д.; 2) поддерживать относительно низкие повторения – от шести до восьми; и 3) сделать несколько наборов этих упражнений.»
(цит. Билл Перл)

"Исследуйте жизнь великих лифтеров. Есть намного больше, чему можно научиться у них, чем только наборы и повторения. Постарайтесь соответствовать их духу – их определению – их настойчивости – и их характеру".

Брукс Кубик

НАЧАЛО

"Не пройдет много времени в городах и в сельской местности, на морях и на вершинах, в казармах, на фабриках и заводах, в полях, в школах, в лабораториях и в тренажерных залах, спортивная фигура культуриста будет впечатляющим свидетелем восстановления физической красоты. И этот памятник силы и красоты, возможно, вдохновит поэтов и художников написать историю этого старого мира, страницу самых красивых и волнующих человеческих достижений".

Джон Винья

Если мы скажем тебе, что существует метод, прошедший приемочные испытания тысячами культуристами, что позволяет тебе приблизиться самым быстрым способом к достижению твоего генетического потенциала, ты не хотел бы знать это?

Прямо сейчас ты держишь в руках книгу, которая будет иметь огромное влияние на пути усвоения обучения.

Мы верим, что ты будешь старательным в чтении данной книги настолько, насколько мы были в ее составлении.

То, что в сейчас твои глаза читают может показаться, что просто пустые слова, но мысли и чувства, которые будут переданы, помогут идти дальше и иметь уникальную силу, почти магическую.

Мы передадим тебе вечную основу, те, которые были у Сандоу и сможешь передать ее твоим правнукам.

Мы обещаем максимальную серьезность и профессионализм и практическую реализацию наших рекомендаций.

Сделай это сейчас. Сегодня на завтра со вчера. Если сегодня у тебя идет не так, как ты планировал вчера, это означает, что если ты не изменишь сразу свой метод тренировки, завтра ты будешь видеть себя в зеркале так же как и сегодня.

Мы можем реально помочь. Читай внимательно...

Сегодня мы видим много парней, воспевающие свои подъемы и внешность.

Есть те, кто в течение одного года увеличили на 100 кг своего максимума в становой тяге, которая в течение одного года может легко превысить 40 см в руках и которые превышает 100 кг в жиме лежа со штангой. Сколько из них – можно сказать, что это люди, которые не используют анаболические стероиды? Это слово стало табу. Шепотом произносится, совсем слабым голосом, но нужно принять во внимание, чтобы держать себя в форме подольше, чтобы избежать обвинений в зависти, ревности, некомпетентности или любой другой. Легче обучить допингованного, что естественнее просто потому, что тогда, когда он терпит неудачу, на помощь тренеру приходит химия.

"Полные тренировки тела должны быть основой большинства природных практик. Эти тренировки были стандартной программой для культуристов 1940-х годов, 50-х и 60-х, они использовали их дляковки своей внешности и следовали ей 3 раза в неделю."

Брэдли Дж Стайнер

Ты доверял бы слепо тренеру, использующего отдельных людей, употребляющих анаболические стероиды? Был бы ты уверен в методах Джея Катлера, Ронни Колемана или нового Мистера Олимпия? Вверил бы свое доверие в руки тех, кто рекомендует процедуру образца

сдвига, не зная, если человек, который подал заявление был задуман в будущем стать сверхчеловеком с помощью синтетических стероидов?

Видишь, друг, точно в тот момент, когда мы пишем об использовании анаболических веществ, оно стало таким же нормальным, как принимать добавки: исследование, проведенное в Западной Вирджинии сообщает, что основная причина использования анаболических стероидов является желание улучшения физического облика, и таким образом больше или лучше. Такая мотивация руководит почти половину стероидных пользователей, 43 %. Это значение эквивалентно примерно в два раза больше по сравнению с мотивацией профессионального спортсмена улучшения своих спортивных показателей, что представляет собой "меньше" 22 % стоимости. Добавьте к этому 36,8 % пользователей стероидных веществ не практикующие никакие виды спорта и поймешь, что они настоящий бич нашего века, а именно все знают бодибилдинг только как спорт, использующие улучшающие вещества. К сожалению, печальная истина заключается в том, что сегодня нет профессионального создания тела без допинга. Приведенные данные разительны, истинны и точны, бесполезно гордиться тем, что отправляет нас в ад. Правда неудобна и вредит нам больше, чем тебе.

"Люди спрашивают меня, почему я не верю в обучение физической недостаточности... В современном бодибилдинге полагают, что единственный путь к прогрессу до максимума является подготовка к неудаче. Я говорю им, что ответ довольно прост: если вы тренируетесь, например, с девятью упражнениями, с тремя сетами упражнений, и в каждом наборе вы идете к неудаче, (что означает, что вы не можете завершить последнее повторение) это означает, что в этих 27 сетах вы потерпели 27 неудач"
Билл Перл

Люди, внимательные к своему здоровью, как вы знаете, предполагается, что сумма, выделенная из Национальной службы здравоохранения составила 106.650 млрд евро в Италии для лечения людей разного рода более или менее сильного недомогания. Оценка 2002 года также выделил ожирение как фактор риска, которому приписывают 57 000 смертей в год, по существу, население одного города. Один человек из шести страдает от недоедания и равное число страдают ожирением или имеют избыточный вес. В Европе распространенность ожирения увеличилась в три раза за последние два десятилетия, почти в каждой семье есть хотя бы один человек с проблемами избыточного веса или ожирения.

Но, ты знаешь, считается, что итальянские граждане тратят из своего кармана 30,6 млрд евро в год на здравоохранение и около \$ 10 млрд на косметические продукты?

Ты знаешь, что есть 300 миллионов практикующих фитнес по всему миру?

Ты знаешь, что в Италии 12 миллионов человек заинтересованы в фитнес-курсах средний ежегодный показатель их затрат составляет около 600 евро, и что лишь небольшому проценту из них удастся получить видимое эстетическое улучшение своего тела?

Реальность такова, что две трети женщин и одна треть мужчин не любят смотреться в зеркало.

Эти цифры должны заставить тебя задуматься в срочном порядке, потому что ты можешь все изменить и стать другим.

Слушай внимательно.

Человеческое тело состоит из около 97 % углерода, водорода, кислорода и азота.

Тело взрослого человека состоит из около 65 % воды, 15 % белка, 14 % липидов, 1 % глюкоидов, и 5 % неорганических веществ.

Чем здоровее человек, тем больше увеличивается процент воды и уменьшается процент липидов, и наоборот.

"Тяжелые движения стимулируют глубокие мышечные волокна, что невозможно сделать с запорными упражнениями и легким весом. Цель состоит в том, чтобы использовать меньше упражнений, а именно те, которые используют более тяжелые грузы и запустить их все в одной тренировке. Я получил большую часть своего веса и моего тела с программой 10-упражнений, которые я проводил три раза в неделю».

Арнольд Шварценеггер

Теперь ты спросишь как можешь законно получить эти плечи пушечного ядра, о которых ты всегда мечтал, как получить эти цифры от горилл, большие и определенные, какие ты всегда жаждал, или как иметь мощные ноги, широкие спинные гребни размером в входную дверь твоего дома, массивные руки и живот определяется за 365 дней в году, не прибегая к допингу и получая только правильные советы от культуристов, привыкших плевать кровь и пот и расти на пище и воде.

Фантастическая новость заключается в том, что ты не будешь ничего делать, чтобы искать эти советы! Мы сделали это для тебя.

Мы взяли все лучшие советы лучших культуристов прошлого, времени бодибилдинга без стероидов (или эру, в которой было не так легко получить их и когда это было не обычным и непривычным их использование). Мы взяли только то, что работает, методы без излишеств и никакого мусора. Мы проверили, сделали тестирование на сотни студентах, друзьях, ребятах добровольцах, которые как и ты готовы стать новыми Силачами, и мы буквально изменили их жизнь. Мы получили выражения благодарности со всех сторон. Мы конденсируем самое лучшее и помещаем в письменном виде здесь. Только то, что действительно сделает тебя новым Геркулесом, только то, что позволит тебе стать сильным, определенным, массивным и мускулистым.

Хотите ассоциировать себя с весами? Так и будет. Хочешь получить новый максимум для достижения мускулистого тела? Ты получишь его. Хочешь, наконец, преодолеть тупиковую ситуацию и это неудачное плато? В течение нескольких месяцев или лет тебе так и не удалось добавить сантиметров в руки и грудь? Теперь пришло время изменить гардероб, ты справишься! И мы обещаем.

Как мы можем это сделать? Видишь ли, дорогой друг, не говорим тебе, что вы должны верить нам, но ты должен верить в реальность, в то что ты увидишь будет реализовываться и можешь верить многочисленным свидетельствам молодых людей, которые преуспели до тебя.

Здесь ты найдешь все рекомендованные методы культуристов до – стероидной эры, ты найдешь приемы культуристов до 1950 года. Бодибилдинг в то время не был в моде и не люди не тратили слишком много времени на еду как сегодня. Если бы они были в состоянии получить завидную физическую внешность в те времена, то не думаешь, что возможнополучить ее с возможностями еды и поднятия тяжестей сегодня?

" Если не увеличиваете тренировочные нагрузки, вы никогда не сможете построить значительную мышечную массу. Позвольте мне сказать вам, после нескольких лет бесплодных упражнений, что для достижения успеха в обучении ничто не является более важным чем постепенное увеличение тренировочных нагрузок, ни интенсивность, ни какой-либо принцип научного вида, ничего подобное не помогает. Одним из наиболее важных ключей к успеху в получении вашего тела, нужно согласиться нести большую нагрузку за счет разумного применения принципа прогрессивного сопротивления."

Кейси Батт

Если ты похож на нас, теперь ты не можешь дожидаться, чтобы узнать эти выигрышные стратегии.

Знай, однако, что мы не будем давать тебе теоретические скучные уроки. Ты не хочешь стать профессором бодибилдинга, ты хочешь просто стать огромным.

И именно по этой причине, здесь есть только практика, практика 100 %. Методы, десятки приемов, чтобы удовлетворить любой вкус. Сколько стоит личный тренер в час? 20, 50, 100 €? С помощью этого курса у тебя будет так много приемов и методов, что тебе никогда не понадобится личный тренер (конечно же, в Италии, есть много квалифицированных специалистов, которые стоит знать и после консультироваться). Сделай два расчета и посмотри устраивает ли тебя.

Если ты действительно хочешь похудеть, выглядеть более объемным и мускулистым, подняться на олимп и изменить свою жизнь, то читай дальше, потому что это будет самым важным чтением в твоей жизни.

Эти советы будут работать в твоём случае? Ты никогда не узнаешь, пока не попробуешь. Сделай это сейчас, прежде чем будет слишком поздно.

Ты можешь достичь успеха или потерпеть неудачу. Чего ты хочешь?

Получи успех, которого ты заслуживаешь, переверни страницу и начни практиковаться. Начни СРАЗУ, ПРЯМО СЕЙЧАС!

Достаточно болтовни, ЗАТКНЕМСЯ И НАЧНЕМ ПРИСЕДАТЬ! Тренера твоего успеха, Оресте и Франческо.

"Я заметил, что когда люди готовят таблицу для силовых тренировок, часто делают это слишком сложно (и даже игнорируют очевидные вещи). Это особенно верно, когда дело доходит до разработки сил ног. В списке целый ряд упражнений, вместо того чтобы сосредоточиться на одном, что даст максимум результатов: приседание. Часто это происходит даже в таблицах, которые должны увеличить размер и силу дельтоиды. Написаны так много упражнений, чтобы заполнить гигантский блок в ноутбуке (основные из них ряд движений с гантелями или тренажерами), когда на самом деле нужно только одно чтобы иметь широкие плечи: качание прессы над головой "
Билл Старр

ЧТО ТЕБЕ НУЖНО?

"Физический бодибилдинг имеет единственную ошибку, не в состоянии научиться у Дарвина, потому что будучи слишком молод годами произошло провозглашение его теорий, как человек может вернуть себе далекие времена переселиться туда, где красота была силой и сила – властью".

(Рикардо Флора – из "Мышцы и красота" Джона Винья)

Где находятся методы? Подожди минуту, не спеши. Думаешь, что наше сознание позволило бы нам спокойно спать ночью, если бы мы составили различные графики обучения, не давая тебе никаких указаний как их осуществить?

До вчерашнего дня ты был там для выполнения разгибания ног и толчков вниз. Ты смягчился после чтения того, что изолирующие упражнения используются для массы и теперь ты хочешь попробовать образцы методов прошлого?

Слишком легко. Путь искупления через знания.

Внимательно слушай и начни уничтожить мусор, который ты прочитал до сегодняшнего дня.

Ты такжеходишь в группу культуристов, которые разделяют методы на разных учебных занятиях в разных частях тела? Ты, по крайней мере, один раз в жизни, не тренировал камбаловидные мышцы? Следовал подъемам и спадам, чтобы обучать различные части прямой мышцы живота? Тогда слушай внимательно: здесь ты не найдешь никакие из этих м.....в! Вовсе нет! Здесь ты найдешь только то, что тебе нужно. Точка. Все Тело вместо сплит рутины, или, если ты действительно хочешь провести весело время, сплит двойной, который был очень популярен в до-стероидном веке (вверх / вниз или тяни / толкай).

Каким образом? Ты хочешь попытаться добавить упражнения к нашим методам? Пусть Юпитер сожжет тебя, если только попробуешь! Мы наняли несколько шпионов в рамках коммерческих и домашних спортивных залов, если только попытаешься, мы возьмем тебя в ночное время и дадим на расстерзание богам Олимпа.

Ну, если ты до сих пор не согласен с нами, тогда закрой этот курс и исчезни с этих страниц, ты нам не нужен! Мы выбираем только лучших, и ты не будешь частью нашей маленькой армии отважных гладиаторов.

Теперь, когда мы расчистили поле, идем вперед.

Ждешь объяснения разницы между красными волокнами, белыми, и типа Их? Ты хочешь узнать гиперплазия реальна или это фантастика? Если же ты просто любопытный и являешься университетским исследователем, ну, ты в неправильном месте, мой друг. Есть и другие книги для этого. А может быть, они еще лучше, и это не является целью данного курса который у тебя в руках. Книги, которые заполняют твои понятия: мозг растет и тело сжимается. Здесь мы будем обсуждать только много практики, методы, чтобы достичь твое необъятное.

Каким образом? Тебе не нравится идея? Ты хочешь больше теории? Ты хочешь знать последние научные исследования, опубликованные в PubMed? Возвращайся в университет и закрой немедленно этот курс, наша команда не ищет тебя! Ищем людей, а не проклятых лабораторных крыс!

Хорошо, мы разчищаем поле еще больше. Многие другие оставят нас в дальнейшем, те кто менее прочен, чтобы выдержать напряжение старого стиля тренировки. Это то, что мы хотим. Небольшая группа храбрых мужчин, готовых покорить весь мир.

К сожалению, только 3 % людей удастся добиться успеха в жизни, те люди, которые знают чего они хотят от жизни, которые являются жесткими и не позволяют себе быть обескураженными неудачами, даже наоборот черпают силу из неудач.

Остальные 97 % считают, что есть магические формулы, чтобы получить результаты, они просто нытики.

Если ты дошел до этого момента, мы знаем, что ты принадлежишь к этим 3 %. Тогда Добро пожаловать. Отсюда начинается твое путешествие в необъятность.

Следуем порядку. Давай посмотрим, как правильно выполнять определенные упражнения прошлого и некоторые вневременные упражнения.

Читай дальше, чтобы узнать основы программирования старого стиля, а затем оттряхни пыль с своего старого костюма и выходи в поле!

"Лучшие физики были построены тяжелой работой на тяжелых базовых упражнениях. Есть исключения из этого утверждения. Восемьдесят или девяносто процентов упражнений, проводимых большинством стажеров не приходят до стандартов, необходимых для максимального физического развития. Скручивание в концентрации, взломанные приседания, боковые стояки, разгибания ног, откидывание на спинку стула и т. д., все это осуществляется вслепую тысячами неинформированными культуристами, пустая трата времени."

Бредли Дж. Стайнер

Упражнения Старой Школы

"Сохраните ваше время и ваши деньги будучи сосредоточенными на следующих упражнениях:

1) Приседания: регулярный стиль, параллельные или глубокие, или передние приседания;

2) Нажим над головой: армейский жим или медленный сзади, сидя или стоя, штанга или тяжелые гантели;

3) Растягивающие упражнения: гребец штангой или тяжелые гантели, с одной или двумя руками, или силовое взятие на грудь или высокой тяги;

4) Жим лежа: плоские или наклонные, с тяжелой штангой или гантелями;

5) Становая тяга".

Брэдли Дж. Штайнер

Ниже будут представлены не все упражнения в старом стиле, но наиболее часто используемые.

Адаптировав их к своим физическим потребностям, мы гарантируем достижение совершенных измерений, Винья сообщил в своей книге "Бодибилдинг для чемпионов", под ред. МИБ, представляя таблицу следующим образом: "На основании измерения древних статуй, Дискбол – Мирона, Давид Микеланджело, Персей – Челлини и самые совершенные современные спортсмены" Таблица размеров совершенства (на следующей странице таблица в первом издании МИБ):

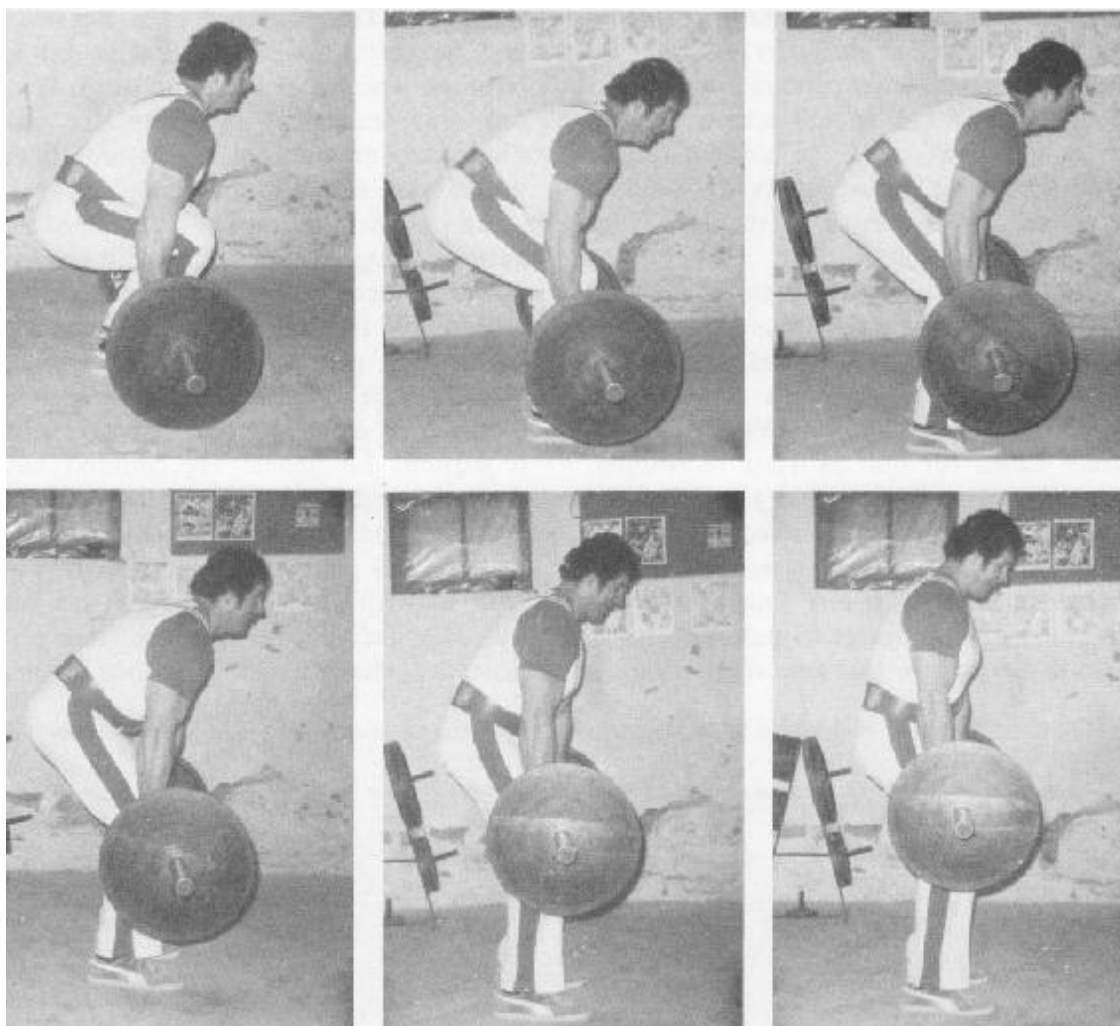
А) СТАНОВАЯ ТЯГА (Deadlift)

"Есть много неправильных представлений о тяге. Многие считают, что она полезна для использования тяжелых грузов. Это не так. Тяга может служить для улучшения общей прочности даже просто при поднятии грузов умеренного веса. Она также отлично действует в реабилитационных упражнениях. Я видел людей, которые в нормальном состоянии травмируют себя, делая тяги с олимпийской штангой без дисков".

Билл Старр

Среди основных упражнений, становая тяга является абсолютно лучшим строителем массы и силы, потому что она включает в себя почти все мышцы: от ног к спине, от плеч к рукам.

В современных спортивных залах часто несправедливо клеймят ее как опасную, в частности, как разрушителя спины и коленей. На самом деле тяга может стать разрушительной, если выполнена неправильно, что также относится и к любому упражнению.



Что же тогда делать, чтобы выполнить технически правильно тягу и избежать каких-либо травм?

1) Используйте штангу, возможно олимпийскую, поместив ее на высоте около 22,5 см от пола (22,5 см является нормативная высота планируемая в соревнованиях по пауэрлифтингу): так что вы можете использовать олимпийские рекорды (которые имеют диаметр около 45 см), или вы можете поместить подъемники под дисками;

2) Убедитесь, что штанга находится в соотношении ваших ног и не дальше;

3) Держите ноги друг от друга на расстоянии ваших плеч;

4) Возьмите штангу со смешанными тисками (с одной стороны, в пронации, то есть ладонь обращена к вам, а другой в супинации, то есть ладонью вперед) или, еще лучше, с склонных тисках (с обеими ладонями перед вами), это станет закрученным (на практике вы должны обернуть палец с другими пальцами), когда весы пойдут вверх; лежащий разъем, который также более физиологичен, чем смешанные, так как, последний с очень высокими нагрузками, может вызвать неравномерное давление на позвоночник и твист того же;

5) сильно сожмите ягодицы и подколенные сухожилия и затяните планку, как вы можете (так нервный импульс будет более мощным);

6) Нажмите ногами пол, как будто хотите пробить, держите спину плоской, таким образом избегая сутулости и затвердевание живота сокрушительно против колонны (Вальсальвы маневр), потому что таким образом вы будете предоставлять в той же колонке значительную стабильность;

7) Убедитесь, что штанга находится как можно ближе к телу на протяжении лифта;

8) Когда баланс превышает колени, закройте лопатки (таким образом, вы будете активировать больше трапециевидную);

9) Отпусти штангу на землю без сдерживания, без столкновения с землей (если владелец тренажерного зала, утверждает, что создаете частые проблемы, когда вы делаете слишком много шума и мешаєте другим клиентам. Если есть сомнения, поменяйте тренажерный зал).

Б) ОСЛАБЛЕНИЕ НОГ со штангой (армейский жим)

"Одна вещь, которая способствовала упадку растяжек над головой является широко распространенное желание иметь большую грудь, что увеличило желание отжиматься лежа.

Спортсмены выполняют жим лежа в течение нескольких часов, а затем большой дозой растяжек с гантелями, наклонами и снижениями живота.

Конечно, грудь станет толще, но, к сожалению, большая грудная клетка (особенно в нижней части) имеют проблему, в отличие от других групп, чрезвычайно трудно держать в форме из-за старения.

Это не имеет отношения к спине, ногам или плечам, но просто достаточно ослабить концентрированную работу на груди и эти мышцы превратятся в ближайшее время в "мякоть".

Для обострения проблемы, некоторые получают форму чрез более интенсивные тренировки.

Следствием этого часто является провисание пекторали.

Теперь я спрашиваю вас: что хуже?

Наоборот плечи лучше сохраняют свою форму. Даже если вы проводите период, в течение которого не обучаетесь или не обучены должным образом, единственное, что вы потеряете будет масса, но не так много, потому что она прибавляется в повседневной деятельности.

Не так обстоит дело с грудными мышцами, потому что они редко используются за пределами спортивного зала.

Дело в том, что для всех, молодых или старых, лучше широкие спортивные плечи, чем непропорциональная и огромная грудь, так что вам лучше сконцентрироваться на прессах над головой, а не на плоской скамье "

Билл Старр

Если вы хотите иметь широкие и сильные плечи, вы, безусловно, не можете обойтись без этого упражнения, которые вместе с растяжением на горизонтальной скамье, является отличным производителем размера и силы в верхней части тела.

В дополнение к дельтоидам также участвуют связки ключицы, грудная главным образом трицепсы и даже верхняя часть спины.

Наиболее важным является, однако, огромная работа, выполняемая путем стабилизации ноги и ядра (различные мышцы, которые делают стабильной позвоночник и таз и простираются вдоль ствола по всей длине), без которых было бы невозможно, чтобы придать силу поднятия.

Культуристы прошлого тренировали верхнюю часть грудной клетки часто исключительно только с этим упражнением.

Но что нужно сделать, чтобы запустить снятие напряженияаппогги?

1) Снимите штангу с опор (которые должны быть расположены в верхней средней части грудины) положите ее покоится на ключицы и зажав ее силой, равной ширине ваших плеч или немного шире;

2) Сделайте 2–3 маленькие шаги и расположитесь таким образом, чтобы ноги стали прямыми и широкими, как ваши плечи (не больше, потому что в противном случае он не сможет быть компактным);

3) Сожмите надежно ягодичные, подколенные сухожилия, четырехглавой мышцы и ядро, потому что, таким образом, вы будете иметь прочный фундамент, который поможет обеспечить больше энергии для подъема;

4) Выкиньте грудь вперед, держа закрытыми лопатки и локти в соответствии с штангой и близко к телу и взрывая штангу вверх со всей силой которая у вас есть;

5) Когда штанга превышает переднюю сторону, перейдите с туловищем так, чтобы оказаться под ней, чтобы в конечном итоге сможете перевернуть лопатки на внешнюю сторону, блокируя верхние локти;

6) Не забудьте держать штангу близко к телу на протяжении всего подъема и ваши запястья прямо, оставаясь твердыми и контрактными, как скала, иначе вы не сможете дать правильную силу подъему.

7) Наконец, следует помнить, чтобы избежать нефизиологических растяжек во время концентрической фазы.



"До 1972 года, когда подъем над головой был главным мерилем силы верхней части тела, никогда не было повреждение вращающей манжеты плеча. Мы даже не знали, что оно существовало. Не было никакого упоминания о нем в книгах по анатомии и кинезиологии текстов конца 60-х.

Это происходит потому, что когда вы протягиваете вес над головой, не только плечи и руки, чтобы получить значительный объем работы, но и спина, бедра и ноги действуют.

Поддерживая большой вес над головой, держа его в изометрической проекции на минуту, заставляя всю структуру тела оставаться сильно сжатым.

Это означает, что широчайшие ромбовидные и трапеции получают большое количество прямого давления, так они растут и становятся сильнее, помогают защитить мелкие вращающиеся мышцы.

Если не происходит разрыва вращающей манжеты плеча, которая требовала бы хирургии, постоянное обучение прессов над головой может даже вылечить проблему "

Билл Старр

С) ГРЕБЕЦ СО ШТАНГОЙ С согнутым туловищем (склонившись над рядом)

"Сегодня я вижу редко гребцов с наклоном туловища. С штангой можно использовать большие нагрузки, чем любой другой инструмент.

Позиция согнутого туловища действует как увеличитель нескольких мышц (поясничного отдела позвоночника, брюшной полости и т. д.), что позволяет развить огромную силу торса... решающее значение играют упражнения, как приседания и становая тяга.

Кроме того, этот метод способствовал стабилизации тела, что еще больше увеличивает нагрузку назад в эксцентрической фазе...

Почему босиком? Ну, это помогает развить большее равновесие и лучше закрепиться к полу.

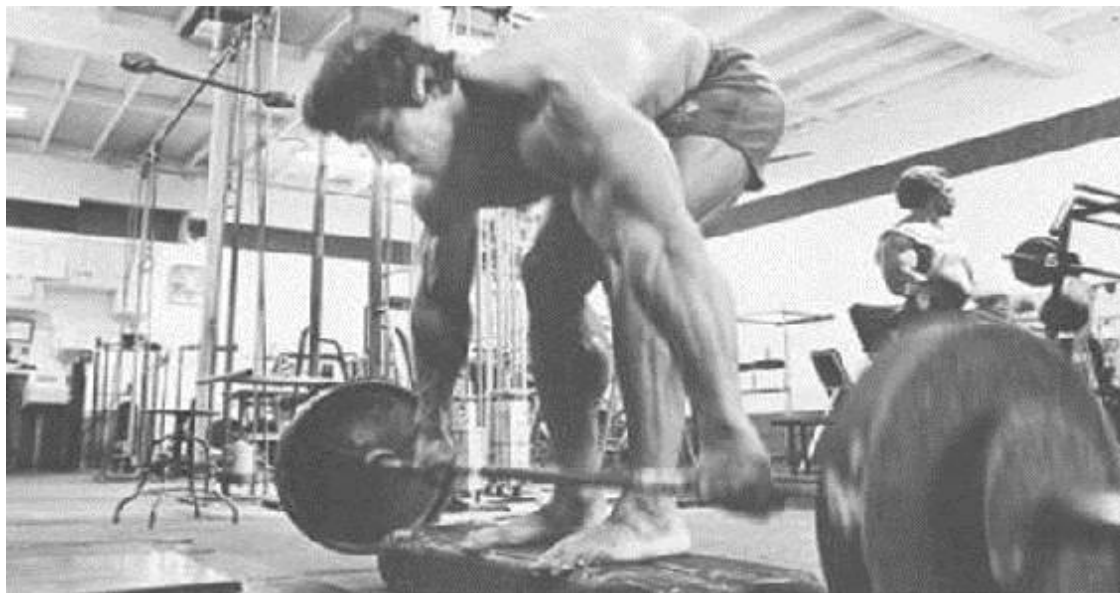
Гребцы согнутые в туловище на скамейке успевают сделать 10 повторений с 142 кг. "

Арнольд Шварценеггер

Если вы хотите мощную спину, вы не можете не включать это упражнение в вашей обычной тренировке.

В настоящее время гребец с наклоном туловища со штангой считается опасным для вашей спины, учитывая положение во время выполнения данного приема.

На самом деле, если правильно выполнено, а не только не будет никакого риска, но и результаты будут удивительными.



Когда вы тренируетесь, помните:

- 1) позиционировать себя на небольшом возвышении (примерно 5-10 см);
- 2) держать спину параллельно земле и почти смотреть вниз (если смотреть прямо вперед или вверх, вы можете получить травму в области шеи);
- 3) держать ноги слегка согнуты на ширине плеч или чуть больше;
- 4) сильно сжимайте ягодичные и подколенные сухожилия и сдавите живот от позвоночника (Вальсальвы маневр);

- 5) держите штангу на среднем расстоянии (чуть шире плеч);
- 6) старайтесь держать спину плоской, насколько это возможно;
- 7) тяните штангу к нижней части грудины или в устье желудка, держа при этом локти близко к сторонам и убедившись, что рама штанги остается всегда близко к телу (считается это упражнение как обратное движение к горизонтальной скамье);
- 8) представьте лопатки в конце концентрической (на практике вы должны подходить к ним как можно больше), и поместите их в эксцентрике (если вы хотите, вы можете сделать небольшой стопор к груди, чтобы иметь большее восприятие лопатками), и перемещайте штангу на полу с каждым повторением (таким образом вы сможете избежать потери настройки);
- 9) не отскакивайте, и не трясите спину во время исполнения движения.

Для усиления спинного хребта комплементарную упражнение было рекомендовано использовать старый стиль

Перетягивания и Толчок



Подъем на спине на платформе с полоской помещенной над головой штангой. Под головой и локтях размещая опору, как полотенце или коврик.

Разверните их на ширине чуть более обхвата ваших плеч.

Положите штангу на живот и поднимите ее, как на рисунке выше.

Поставьте свои руки прямо вверху и одновременно опустите бедра и разомните ноги на полу.

Выполните отрицательную фазу перетягивания задней части головы.

Завершите со штангой близко к телу.

С) Приседания

"Приседания являются главным упражнением всех моих программ на силу. Первый год я преподаю начинающим, что нужно уделять им приоритетное внимание в каждой сессии, за исключением случая олимпийского спортсмена, в его сессии входят рывки и груз на плечах. Приседание является важным движением для бедер и ног, а также укрепляет спину и плечи. При использовании тяжелой нагрузки, все группы мышц верхней части тела должны быть задействованы в лучшем случае. Если вы постоянно приседаете, эти группы мышц становятся сильнее".

Билл Старр

Приседание считается королем упражнений. Брэдли Дж Штайнер, ссылаясь на приседания, однажды сказал: "Единственное лучшее упражнение и самый важный из истории тяжелой атлетики."

Пири Рейдер, на самом деле, сказал: "приседание или глубокое сгибание колен, упражнение становится все более важным и эффективным для развития мышц и массы тела."

Невозможно правильно приседать, если в нижней части спины, подколенные сухожилия и пятки не вполне эластичны.

Никогда не приседайте без использования стойки с опорами безопасности. Вы можете неправильно упражняться или не нагружать себя не должным образом.

Как использовать резервное оборудование безопасности? Позиционируйтесь приблизительно на 5 см ниже нижнего положения. Вы не должны касаться опоры при каждом повторении, чтобы не повредить форму исполнения или, что еще хуже, не пораниться из-за отскока.

" Исследования ясно показали, что полные приседания без вредны для коленей, которые на самом деле лучшее упражнение для укрепления суставов и предотвратит их от повреждения в спорте. Очевидно, что приседания должны быть выполнены должным образом. Как и любые другие упражнения, если вы используете неправильную форму, может привести к травмам. Тем не менее, многие другие травмы происходят из-за отжима, чем от приседаний, и никто не возражает, что скамейка должна быть исключена из силовой программы "

Билл Старр

Где разместить штангу?

1) Это зависит от человека, но основное правило заключается в том, что штанга должна быть от 2 до 5 см ниже самой высокой точки дельтоиды.

2) Когда вы поднимите руки, удерживая равновесие, одновременно сжимая мышцы верхней части спины. Не ставьте штангу на кости, а на трапециевидные мышцы. Гриф должен быть расположен таким образом, что она вписывается в стойку и вы раздвините ноги 2–5 см, чтобы поднять штангу.

3) Правильное позиционирование ног требует, чтобы ваши пятки удерживали амплитуду плеч, или чуть больше.

4) Когда вы выходите со штангой, выпячите ягодицы так, как-будто хотите сесть на стул.

5) Какой должна быть максимальная глубина, на которую вы можете спуститься в приседе? Некоторые говорят, что они опускаются до ягодицы касаясь пятки, "попой на траве", другие выходят чуть ниже параллельной линии. Правильно или нет? Можете так как вы чувствуете, имея в виду, что чем больше вы идете вниз, больше будут активироваться ягодичные и подколенные сухожилия.

Во всяком случае, независимо от вашего выбора, по крайней мере, вплоть до параллели!

" Приседайте абсолютно и без исключения – отличное упражнение, известное человеку, чтобы влиять на весь организм, улучшить свое здоровье и энергию, усилить функции внутренних органов, обеспечить наиболее быстрое увеличение веса тела, улучшить спортивные способности в раунде. Это звучит довольно нереалистично, но это правда.

Был момент в истории американского бодибилдинга, когда приседания не рассматривались серьезно. Считалось, что руки и плечи были более важны как для бодибилдера, так и для штангиста. Тем не менее, с течением времени, этот образ мышления изменился, особенно со стороны некоторых учителей, которые обнаружили приседания в качестве упражнений имеют большое значение для бодибилдеров и тяжелоатлетов, которые использовали его. Атлеты обнаружили, что единственный способ, которым они могли бы стать лучше других лифтеров, было развивать большую силу в ногах и бедрах "

Пири Рейдер



D) Отжим лежа

" Грудную массу гораздо проще развивать, но чем больше фундамент, на котором она покоится, тем выше уровень развития ее величия. Грудная масса должна быть тренирована со всех сторон. Основные упражнения, такие как жим лежа, на наклонной скамье прессы и откат от скамьи, отжим на перекладине – все упражнения накапливают массу на мышцы груди. Разъемные, поперечные канаты и растягивания на пекторальном тренажере, являются более эффективными для определения и рельефа груди, для построения мышечной массы. "

Арнольд Шварценеггер

Хотя сегодня, жим лежа, кажется более популярным среди бодибилдеров, предварительно стероид практически не используется. Предпочтительно медленный ход вперед с штангой. Зная надлежащее исполнение разрядки со штангой жим лежа имеет важное значение, чтобы избежать травм.

1) Растяжение назад верхней части тела, сохраняя при этом мышцы, сокращается нижняя часть спины и талии и продолжают сокращаться мышцы верхней части спины. Таким образом, задняя часть ваших плеч будет лежать твердо на скамейке. На данный момент ноги, бедра, спина и плечи тверды и готовы обеспечить прочную основу для подъема. Нижняя часть спины должна быть заключена и хорошо поддерживаться на скамейке.

2) После того, как ваши ноги на месте, должны оставаться твердо на всем подъеме. Держите стороны закрепленными к скамейке. Плечи должны оставаться хорошо закрепленными на скамейке, вместо того, чтобы двигаться вперед и назад, как и в случае неопытных лифтеров.

3) Лопатки должны быть в приведенном положении и опускаться в направлении ног. Вы должны видеть грудь и, в частности, грудина должна двигаться более вперед и вверх, насколько это возможно, и плечи, наоборот, ниже, и обратно, как это возможно.

4) Найдите положение, при котором предплечья в вертикальном положении, когда штанга опирается на нижнюю часть грудной клетки. Если ваши предплечья направлены внутрь (к груди), сцепление слишком туго. Если вы толкнули наружу (в сторону от тела), то сцепление слишком широкое. Когда вы делаете жим лежа, необходимо, чтобы ваши локти всегда были прямо под руками и, когда штанга находится на груди, предплечья должны быть абсолютно вертикальными. Если ваши предплечья направлены внутрь, внешне или назад, а затем, когда вы будете толкать штангу потеряете силу. Почему? Потому что вы будете толкать по наклонной плоскости, а не прямо вверх, а это означает, что часть мощности уменьшается и теряется.

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.