

Антон Гайдук



КАК НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Значит, эта книга для вас!

Антон Гайдук

**Как накачать мышцы
в домашних условиях?
Значит, эта книга для вас!**

«Издательские решения»

Гайдук А.

Как накачать мышцы в домашних условиях? Значит, эта книга для вас! / А. Гайдук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936136-3

В семнадцать лет я сел в тюрьму. Так как я на воле любил заниматься борьбой, то и в тюрьме решил не тратить времени зря. В ограниченных камерных условиях мне необходимо было постоянно по-новому приспособливаться, буквально придумывая тренажеры из ничего. В этой книге я делюсь с вами своим опытом и знаниями. Помните! Главное — упорно двигаться к своей цели, и рано или поздно вы достигнете ее.

ISBN 978-5-44-936136-3

© Гайдук А.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	7
Меня зовут Антон Гайдук 28.12.1989. В 2006 стал кандидатом в мастера спорта по греко-римской борьбе. С 2008 начал практиковать тренировки в домашних условиях, я много изучал информации и экспериментировал на себе. Со временем у меня появлялись ученики, с отличными результатами. Я знаком с лучшими Московскими тренерами, и часто консультируюсь у них	8
В семнадцать лет я сел в тюрьму. Так как я на воле любил заниматься борьбой, то и в тюрьме решил не тратить времени зря. В ограниченных камерных условиях, мне необходимо было постоянно по-новому приспособливаться, буквально придумывая тренажеры, из нечего. В этой книге я делюсь с вами своим опытом и знаниями. Помните! Главное упорно двигаться к своей цели, и рано или поздно вы достигнете своей цели	9
Рад что вы решили изучить мою методику тренировок: «Как накачать мышцы в домашних условиях». Если вы читает эти строки, значит вы хотите изменить себя. В этой книге я описал действующую методику тренировок, которая поможет вам	10
С уважением	11
3. Сон	12
Для того чтобы достичь желаемого результата, необходимо правильно питаться 5—7 раз в день. Я привел пример, как выйти из положения тем людям, который основную часть своего времени проводят на работе. Я расскажу вам в целом о моем питании. Я не утверждаю, что именно так правильно питаться, я просто делюсь с вами своим опытом, тем, что подходит мне. И так	13
Утро начинается с того что натощак я ем ложку меда с грецкими орехами и курагой, запиваю настоем из шиповника, или водой. Настой шиповника очень богат витамином «С», его содержание в шиповнике, в разы больше чем в лимоне. Осенью и весной, в период простудных заболеваний, он помогает иммунитету бороться с атакующими организм вирусами. Поэтому я очень редко болею гриппом. Завариваю я шиповник, следующим образом	14
30 головок шиповника на трех литровую банку кипячёной воды. Настой запариваю перед сном, чтобы за ночь он настоялся. Настой пью в течение дня, вместо воды	15
Далее я варю овсяную кашу, в редких случаях запариваю хлопья. Пока готовится завтрак, я съедаю вареное яйцо. После завтрака через 2—3 часа, где-то к 10.00 часам я делаю перекус. На перекус у меня обычная еда, каша с мясом, или рыбой, либо суп, борщ. В 12.00 – 13.00 обед, перед которым выпиваю настой шиповника, и также ем первое и второе, где-то через час пью чай. Второй перекус и ужин в том же духе. Жареное я пытаюсь по возможности исключать из своего рациона, но если сильно хочется, то я позволяю себе иногда, как же устоять от шашлычка, например =?	16

Основной белковый продукт это куриная грудка грамм 300 день. Два	17
раза в неделю рыбный день, как правило, первый день морская рыба,	
а на второй наша озёрная, либо речная	
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как накачать мышцы в домашних условиях? Значит, эта книга для вас!

Антон Гайдук

© Антон Гайдук, 2019

ISBN 978-5-4493-6136-3

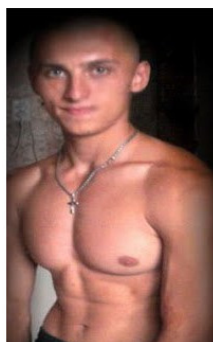
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Меня зовут Антон Гайдук 28.12.1989. В 2006 стал кандидатом в мастера спорта по греко-римской борьбе. С 2008 начал практиковать тренировки в домашних условиях, я много изучал информации и экспериментировал на себе. Со временем у меня появлялись ученики, с отличными результатами. Я знаком с лучшими Московскими тренерами, и часто консультируюсь у них

О книге

В семнадцать лет я сел в тюрьму. Так как я на воле любил заниматься борьбой, то и в тюрьме решил не тратить времени зря. В ограниченных камерных условиях, мне необходимо было постоянно по-новому приспособливаться, буквально придумывая тренажеры, из нечего. В этой книге я делюсь с вами своим опытом и знаниями. Помните! Главное упорно двигаться к своей цели, и рано или поздно вы достигнете своей цели



**Рад что вы решили изучить мою методику тренировок:
«Как накачать мышцы в домашних условиях».
Если вы читает эти строки, значит вы хотите
изменить себя. В этой книге я описал действующую
методику тренировок, которая поможет вам**

**С уважением
Антон Гайдук**

Идея создания данного обучающего ресурса родилась тогда, когда я принял решение тренироваться, но увы у меня не было возможности заниматься в тренажерном зале. Я задался целью, и начал изучать фитнес, подбирал методики, придумывал, и перенимал у других опытных атлетов различные упражнения, чтобы разнообразить и дополнить свой тренировочный процесс. Сразу хочу сказать, что предо мной не стояла задача стать огромным бодибилдером, я хотел просто построить красивое атлетически развитое тело. Благодаря упорству и терпению, я достиг желаемого результата. Перепробовав много методик, подобрал комплекс упражнений, из которых и составил несколько программ тренировок, которыми я хочу поделиться с теми кто хочет тренироваться на дому

И так, если вы решили заниматься тренировками на дому, по либо каким причинам, вы должны знать, и неукоснительно выполнять следующие

1. Дисциплина тренировок

Для достижения максимально быстрого результата, нужно тренироваться строго по подобранной программе. Необходимо бороться с ленью в тот момент, когда пропадает желание тратить силы, 40 минут свободного времени, оправдывая себя усталостью после работы, хочется лечь у телевизора. Такое происходит практически со всеми в начале. Недельку, две человек загоревшись занимается, потом постепенно гаснет. Нужно находить силы заставить себя не прекращать работать, и когда какое-то время не заметный ощутимый результат. Ничего сразу не бывает. Организм развивается медленно и постепенно, но все же

3. Сон

Необходимость здорового сна очевидна. Мышцы получившие стресс после тренировки, должны отдохнуть, и восстанавливаться во время сна. Спать нужно 8—10. Рассчитывайте заранее свои дела так чтобы вы могли отдохнуть, набрать сил за положенное время. Правило №3 Здоровый сон
Соблюдая все три правила, вы не только ускоряет процесс мышечного прироста, но и улучшите своё здоровье, вы почувствуете прилив жизненной энергии, и позитивнее будете смотреть на жизнь. Желаю Вам терпения и упорства в ваших начинаниях



Для того чтобы достичь желаемого результата, необходимо правильно питаться 5—7 раз в день. Я привел пример, как выйти из положения тем людям, который основную часть своего времени проводят на работе. Я расскажу вам в целом о моем питании. Я не утверждаю, что именно так правильно питаться, я просто делюсь с вами своим опытом, тем, что подходит мне. И так

Утро начинается с того что натошак я ем ложку меда с грецкими орехами и курагой, запиваю настоем из шиповника, или водой. Настой шиповника очень богат витамином «С», его содержание в шиповнике, в разы больше чем в лимоне. Осенью и весной, в период простудных заболеваний, он помогает иммунитету бороться с атакующими организм вирусами. Поэтому я очень редко болею гриппом. Завариваю я шиповник, следующим образом

Шиповник лесной



30 головок шиповника на трех литровую банку кипячёной воды. Настой запариваю перед сном, чтобы за ночь он настоялся. Настой пью в течение дня, вместо воды

Далее я варю овсяную кашу, в редких случаях запариваю хлопья. Пока готовится завтрак, я съедаю вареное яйцо. После завтрака через 2 —3 часа, где-то к 10.00 часам я делаю перекус. На перекус у меня обычная еда, каша с мясом, или рыбой, либо суп, борщ. В 12.00 – 13.00 обед, перед которым выпиваю настой шиповника, и также ем первое и второе, где-то через час пью чай. Второй перекус и ужин в том же духе. Жареное я пытаюсь по возможности исключать из своего рациона, но если сильно хочется, то я позволяю себе иногда, как же устоять от шашлычка, например =?



**Основной белковый продукт это куриная грудка
грамм 300 день. Два раза в неделю рыбный
день, как правило, первый день морская
рыба, а на второй наша озёрная, либо речная**

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.