

Сила ног в

"Суперприседаниях"

**мощнейший метод
увеличения объема
и силы ног**

за 1 неделю

Павлов Евгений - COOLMASSA.COM

Издательство MusclePumping
<http://musclepumping.ru>

ВНИМАНИЕ!

Это бесплатная электронная книга.

Приветствуется ее свободное распространение!

Вы совершенно свободно можете раздавать ее своим друзьям, подписчикам рассылки, посетителям сайтов. Окажите им услугу – поделитесь с ними содержащейся в данной книге полезной информацией – они будут очень Вам признательны!

Описание книги и профессиональную графическую обложку для помещения на Ваш сайт Вы можете позаимствовать здесь:

==><http://musclepumping.ru/e-zine/newyear2008/> <==

Соглашение об использовании информации:

Данная книга предназначена для личного использования и оставляется в виде "как есть". В книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение автора может кардинально отличаться от мнения читателя.

Автор книги не несёт любой ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения этой книги, а так же за неверную интерпретацию содержания.

Читатель принимает ответственность за законное использование материалов этой книги на себя!

Содержание:

Введение.....	4
Что значит, сила ног и как она проявляется.....	5
Как одновременно увеличить силу и массу ног.....	6
Метод приседаний под названием "лестница".....	7
Как быстрее всего избавиться от послетренировочной боли в ногах....	11
Питание во время приседаний.....	11
Заключение.....	13

Введение



Дорогой читатель, с Вами Павлов Евгений и добро пожаловать на страницы этого небольшого доклада. Как Вы уже поняли доклад относится к теме увеличения силы ног, а так же их размеров.

По моему опыту в сети достаточно мало информации на эту тему, так что думаю, Вам будет полезно изучить данный доклад.

Вы ведь ходите себе красивые и сильные ноги, не так ли? :-)

Ну, так вот, этот доклад я подготовил, для того, что бы Вы смогли придать своим ногам желаемую форму и силу в новом 2008 году!

Здесь главное терпение, рвение к своей цели, хорошая поставленная техника упражнения и самое главное правильный метод тренировок или же план, как Вам угодно.

Техники, о которых я расскажу Вам в докладе, безобразно просты в выполнении, но невероятно продуктивны в применении. Поэтому не смущайтесь выполнять их, Вы должны всегда пробовать и улучшать свои результаты. Применяя что-то одно все время, Вы далеко не уедете.

Поэтому если Вы хотите сдвинуться с мертвой точки (если Вы находитесь в таковой) или же улучшить свои результаты в приседаниях и других упражнениях для ног, при этом увеличив их мышечную массу, то данный доклад, это то, что Вам нужно.

С ранних времен ноги были одним из главных и очень тяжелым (в плане накачки) показателем у культуриста. Ноги представляют собой символ красоты и могущества, поэтому не упускайте шанс сделать их сильнее и больше.

Если же Вы раньше запустили эту часть тела, либо же Вы почти никогда не получали достойного результата после упражнения на эти мышцы, то сейчас самое время заполнить данный пробел. Самое время победить генетику!

Что значит, сила ног и как она проявляется

Выражение "сильные ноги" означает, то, что мышцы на ногах могут работать гораздо больше и тяжелей чем обычные мышцы. Сильные ноги способны поднять намного больший вес, чем слабые.



Например, у штангистов ноги, это самая главная часть тела. От этого зависит, сколько мы сможем поднять. В тяжелой атлетике существует два базовых упражнения, которые выполняются на соревнованиях. Это рывок и толчок. В рывке, как и в толчке, вес с пола "вытягивается" исключительно ногами и без сильных ног тут не обойтись.

Так же и в спринтерных забегах, в прыжках в длину и в велосипедном спорте... Везде нужны сильные ноги. И у кого ноги сильнее, тот и оказывается победителем.

Это конечно не относится к бодибилдингу, т.к. здесь не смотрят на силу, здесь оценивают размер. Но как все мы знаем, чем сильнее мышца, тем она больше. Вывод делайте сами.

Как одновременно увеличить силу и массу ног

Все мы знаем, что существуют разные методы выполнения упражнений, одни предназначены исключительно для массы, а другие для увеличения силы.

Я негативно отношусь как к первому, так и ко второму методу.

Почему? Да потому что я придерживаюсь метода, который одновременно увеличивает силу и массу. Это, по моему мнению, наиболее эффективный метод. И Вам советую.

Мышцы растут от нагрузки, и чем больше нагрузка, тем больше они будут расти. С увеличением силы картина примерно такая же.



На не все так просто! Если Вы будете тренироваться все время по одной программе рассчитанной на 1 неделю, в которую входит максимальная нагрузка на ноги, думаете через 1-2 месяца Ваши ноги будут огромными и сильными? Вот-вот.

Что же тогда? А все очень просто! Нужно иметь гибкий тренировочный план.

Что это значит. Гибкий – т.е. такой план, который не повторяется неделю за неделей и уж тем более день за днем. Вам нужен такой план, который все время меняется, преподносит Вашему телу все новые и новые "сюрпризы". Я не говорю о том, что Вы должны придумать план "из воздуха" который все время меняется. НЕТ!

План должен быть очень грамотно составлен, учитывая все мелкие детали и при этом не должен повторяться.

Большая нагрузка должна присутствовать не часто (я имею в виду очень сильные нагрузки), потому что это очень травмоопасно. Ваши суставы просто-напросто могут этого не выдержать.

Метод приседаний под названием "лестница"

Итак, вот он этот метод, по которому Вы будете тренироваться. Хотя я и придерживаюсь мнения, что так называемые "пирамиды" неэффективны и бесполезны, об этом методе такого сказать я не могу.

Этот метод использует множество белорусских штангистов, в том числе и я сам.

Приведу примеры



Андрей Рыбаков – двукратный Чемпион Мира, многократный Чемпион Европы, серебряный призер олимпийских игр в Афинах, многократный рекордсмен в "рывке", да и к тому же мой друг. :) Он использует этот метод, как полагается (так как и я, Вам скажу далее) и добился таких результатов.



Показатели Андрея в базовых упражнениях:

собственный вес менее 85 кг.

Рывок - на тренировке 190 кг, на соревнованиях установил мировой рекорд 188 кг.

Толчок - на тренировке 215 кг, на соревнованиях 210 кг (толчок у него немного хромает)

Приседания (не выполняются на соревнованиях) – 300 кг.





Далее - Виталий Дербенев многократный Чемпион Европы, четвертое место на олимпийских играх в Афинах (и еще 4 место в 2000 году на олимпиаде, так же мой хороший друг :)).



Виталик также использует данный метод, и добился отличных результатов.

Показатели Виталия в базовых упражнениях: *собственный вес менее 56 кг.*

Рывок - 127 кг.

Толчок - 160 кг

Приседания (не выполняются на соревнованиях) – 220 кг.

Заметьте? Собственный вес не более 56 килограммов!

Про себя пока не скажу что я великий спортсмен, но все же результаты есть:

Рывок - 120 кг.

Толчок - 150 кг

Приседания (не выполняются на соревнованиях) – 210 кг.

Собственный вес менее 69 кг.

И это только несколько примеров.

На сколько я заметил, самый большое увеличение результата происходит после выполнения этой самой "лестницы".

Итак, хватит слов, давайте к делу. :-)

Метод выполняется целую неделю раз в 2-3 месяца.

Почему? Как я уже говорил, большие нагрузки могут привести к серьезным травмам. В данном случае это травмы коленей. А это поверьте мне очень опасно. В частности травма мениска (очень распространена) приводит к операции.

Сам план выглядит так:

Понедельник

- 1 подход - 65% на 6 приседаний.
- 2 подход – 75% на 5 приседаний.
- 3-5 подходы 85% на 4 приседания.
- 6 подход 75% на 5 приседаний.

Вторник

- 1 подход - 65% на 5 приседаний.
- 2-4 подход – 75% на 4 приседания.
- 5 подход 65% на 5 приседаний.

Среда

- 1 подход - 65% на 4 приседаний.
- 2 подход – 75% на 4 приседаний.
- 3 подход 85% на 3 приседания.
- 4 подход 90% на 2-3 приседания.
- 5 подход 95% на 1-2 приседания.

(Дальше можно идти на рекорд, очень советую. Но все зависит от самочувствия.)

Четверг

- 1 подход - 65% на 6 приседаний.
- 2 подход – 75% на 5 приседаний.
- 3-4 или 3-5 подходов - 85% на 3 приседания.
- 5-6 или 6 подход 75% на 5 приседаний.

Пятница

- 1 подход - 65% на 6 приседаний.
- 2 подход – 75% на 5 приседаний.
- 3-6 подходы 85% на 3 приседания.

Суббота (необязательно, но желательно)

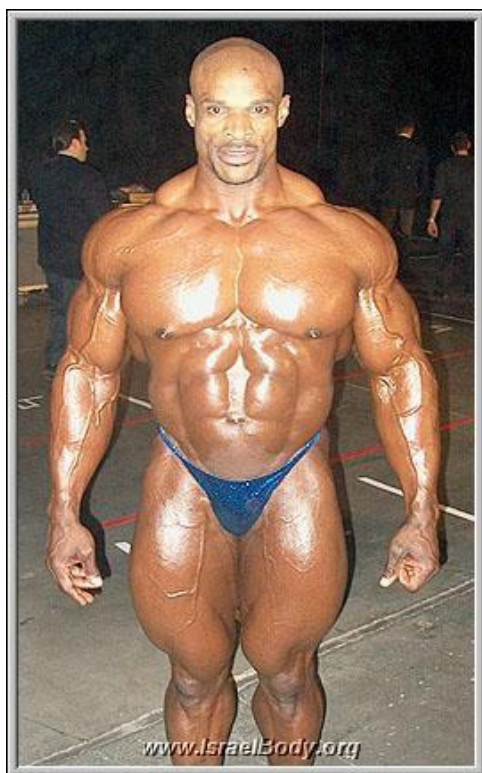
- 1 подход - 65% на 4 приседаний.
- 2 подход – 75% на 3 приседаний.
- 3-5 подходы 85% на 3 приседания.

ВСЕ!

На этом план закончен. Как я уже говорил, применяете данный метод не чаще чем один раз в 2-3 месяца.

Вам возможно непонятны эти показатели в процентах? Все очень просто! Берется определенное процент от Вашего лучшего результата в приседаниях.

Например: Вы приседали самое большое 150 кг. В плане указано 65% на 6 раз. Это будет 97,5 кг (лучше округлить до 100).



Откуда я взял 97,5? 150 кг поделил на 100 и умножил на 65, получилось 65% от 150кг. Все просто.

Но я советую иметь специальную процентную таблицу и по ней смотреть свой следующий вес. Просто и удобно!

Как быстрее всего избавиться от послетренировочной боли в ногах



К концу выполнения программы Ваши ноги будут "забиты" как колодки и при этом будут болеть.

Что ж метод сработал! Ждите повышения массы, а так же результатов.

Что бы снять боль и "разбить" ноги сходите в баню, попарьтесь, сходите поплавать в бассейн.

Вам станет лучше практически сразу же! Очень Вам советую, потому что баня и бассейн, очень эффективные способы быстрее всего восстановления, а для роста мускулатуры восстановление просто необходимо.

Питание во время приседаний



Чтобы стать большим, нужно много есть. Мясо, сыр, фрукты, овощи. Но даже когда вы сидите на усиленной диете и поглощаете большое количество калорий, не стоит заполнять желудок пиццей или другими подобными вещами. Ведь важно не только количество калорий, но и их качество.

Пейте побольше молока. У Вас получатся "молочные приседания". Ничего смешного! Этот метод очень хорош и всегда дает отличные результаты. Его применяли с того момента, как появился железный спорт, когда еще не было химии и прочей дребедени. Полтора (1,5) литра молока в день минимум! 3 литра стандарт. Так же можно добавлять в молоко протеин. Попробуйте, не пожалеете.

Так же хочу дать Вам примерный рацион питания:

Завтрак

- 3-4 яйца с сыром
- 2 тоста
- стакан молока

Первый полдник

- Протеиновый порошок, смешанный с молоком.

Обед

- Сэндвич (мясо, сыр, тунец, и т.п.)
- Фрукты
- Салат
- Стакан молока

Второй полдник

- Кусок сыра
- Стакан молока

Ужин

- Бифштекс, курица или рыба
- Макароны, рис или картофель
- Овощи, приготовленные на пару
- Салат
- Стакан молока

Перед сном

- Протеиновый порошок, смешанный с молоком

Модифицируйте его по своему усмотрению, но следите за тем, чтобы в рационе всегда присутствовало достаточное количество калорий, а приемы пищи были достаточно частые. Также в течение дня пейте больше воды.

Заключение

А теперь коллега, внедряйте все, что Вы прочитали в свою тренировочную практику. Уверен Вы получите хороший результат в массе и силе, после того как проделаете все мои рекомендации.

Огромное спасибо Вам за то, что уделили время и внимание чтению моего короткого доклада! Искренне надеюсь, что изложенная в нем информация окажется Вам очень полезной, и Вы увеличите собственные результаты.

Хочу пожелать Вам "железного" здоровья и больших, сильных ног. :-)
Обязательно увидимся в других полезных материалах!

С Уважением Ваш консультант в построении тела



Павлов Евгений.

Рекомендуемые ресурсы:

<http://musclegainquick.ru/> - Тренировочная система "Идеальное Тело За 26 Недель", по набору мышечной массы в самые кратчайшие сроки.

<http://coolmassa.com> - Информационный портал о бодибилдинге, где Вы найдете множество полезной информации.

<http://musclepumping.ru/> - Мультимедийная рассылка о бодибилдинге. Подпишитесь и получите множество полезных материалов по бодибилдингу.