

СУШКА ОТ ЕКАТЕРИНЫ УСМАНОВОЙ.

Если нужно убрать жир с бедер/боков/рук/живота - тебе нужна СУШКА! Если у тебя есть пресс, но его не видно - тебе нужна СУШКА! Если тебе нужно убрать лишний объем - тебе нужна СУШКА! Если ты хочешь увидеть на своем теле рельеф - тебе нужна СУШКА!!!

Общие сведения.

Сушка – это комплекс из правильно подобранной диеты и высокоэффективного тренинга направленного на развитие мышечного рельефа и сжигание подкожного жира.

Как и следовало догадаться, процент жира позволяющий нашему телу выглядеть рельефным должен быть довольно низким, но не стоит доверять тем экстремальным цифрам, которые часто можно увидеть в гляцевых журналах и в интервью с известными бодибилдерами. Так, следует запомнить, что жизненно необходимое количество жира составляет 3%. Это неприкосновенный запас, который располагается во внешних оболочках нервных окончаний и вокруг почек. Необходимый жир отличается от подкожного. Не трогая неприкосновенный запас, наш организм легко расходует подкожные жиры. Снижая его уровень, мы и получаем желаемый рельеф.

Известные бодибилдеры имеют запас жира от 4 до 7%. При таком уровне организм перестаёт сжигать жиры и чтобы сохранить неприкосновенный запас переключается на поедание мышечной массы. Рекомендуемый запас жира составляет 15%. У женщин этот процент чуть выше. Итак, мы с Вами выяснили, что для того чтобы выглядеть рельефными необходимо сочетание минимального количества жира под кожей и внушительного размера мышц на теле. Часто многие новички, не понимая самого термина сушки и того для чего она нужна, начинают садиться на низкоуглеводные диеты, принимать БАДы для более быстрого эффекта, менять программы тренировок, но при этом не имеют достаточного количества мышечной массы. Тем самым они только отодвигают свои полученные результаты на несколько месяцев назад и либо нарабатывают мышечную массу практически с нуля, либо попросту забрасывают занятия. Поэтому необходимо точно поставить себя перед фактом: сушка нужна только тем, кто уже имеет мышечную массу, скрытую под слоем жира. А для тех, кто хочет просто похудеть нужно правильное питание, кардио-тренинг и не более того.

Питаемся правильно.

Правильное питание – важная составляющая сушки. Казалось бы, что может быть проще: кушаем одни овощи и фрукты и избавляемся от жира максимально быстро. Но, это и есть основная ошибка при сушке, которая приводит к потере мышечной массы атлета, силы и выносливости. Как говорится, хорошо сушится не тот, кто избавляется от жира, а тот, кто при этом сохраняет и даже набирает мышечную массу. Так как же этого достичь? На самом деле всё не так сложно как может показаться. Главный залог успеха – дробное питание. Частые приёмы пищи позволяют сохранить высокий темп метаболизма (обмена веществ). А для достижения результатов в самые короткие сроки повышенный метаболизм просто необходим. Помимо этого, нам необходимо максимально снизить количество потребляемых углеводов и жиров, одновременно повышая количество белка для сохранения мышечной массы. В процессе сушки нужно стараться придерживаться следующей формулы: суточное потребление калорий должно поступать с белком на 45%, с жирами – на 10%, со сложными углеводами – на 40-45%. Так, для атлета весом 90 +/- 5 кг, дневная норма составляет примерно 2500 калорий, что примерно равняется 270 г белков, 250 г углеводов и 40 г жиров. Приём небольшого количества пищи (около 500 ккал) должен быть регулярным. Если организм остаётся без подпитки довольно длительное время, то он начинает вырабатывать катаболический гормон кортизол. При этом в качестве питания используются собственные мышцы, соответственно идёт их распад. Для сохранения мышечной массы нужно стараться не терять более 0.5-1 кг в неделю. Исследования показывают, что невозможно потерять более 1.5 кг жира в неделю, даже если вообще ничего не есть. Наш организм просто не в состоянии справиться с большим количеством, поэтому любой более значительный сброс захватит вместе с жиром воду и мышечную массу. Также не стоит забывать, что достаточное количество воды – важнейший аспект любой диеты. Вода необходима организму для выведения побочных продуктов метаболизма жиров. Она помогает быстро растворять и выводить жирорастворимые токсины, выделяющиеся в кровь во время диеты. Чем больше воды Вы пьёте, тем меньше организм удерживает её в себе. Недостаток же воды наоборот вынуждает организм задерживать жидкость посредством различных гормональных процессов и затрудняет работу почек при высокобелковой диете. От быстрых углеводов, содержащихся в сладостях, булочках и хлебе на время сушки придётся полностью отказаться. Справиться с чувством голода поможет опять-таки вода или нежирное (0.5-1.5%) молоко. Если появляется ощущение, что для тренировки не хватит сил, можно увеличить количество сложных углеводов, но только перед тренировкой. Во время сушки нужно стараться есть больше обезжиренного творога, белков яиц, свежих фруктов, овощей, морепродуктов, рыбы, отварного куриного мяса (желательно грудки) или говядины. Рыба должна обязательно присутствовать в рационе. Рыбий жир содержит уникальные жиры омега-3, которые способствуют снижению веса. Такие же жиры содержат и льняное масло. Также помочь нашему организму поддерживать достаточно высокий уровень метаболизма может зелёный чай или его экстракт.

Аэробная составляющая сушки.

Не сложно догадаться, что аэробика служит одним из основных помощников в борьбе с лишним жиром. Но, особенно она важна в период сушки. Давайте попробуем выяснить, сколько ее потребуется для достижения значительных изменений в коррекции нашего тела, т.е. для потери жира. Исследования показывают, что для эффективного сжигания жира необходимы по крайней мере четыре аэробные тренировки в неделю как минимум по 30 минут каждая. Чем продолжительнее будет тренировка, тем больше запасов жира Вы сожжете. В течение первых

30 минут Вы сжигаете смесь глюкозы и жира в соотношении 50 на 50 при условии, что тренировки не слишком интенсивные. Чрезмерная интенсивность переводит наш организм из аэробной тренировки в анаэробную (как при работе с отягощениями) и организм будет расходовать уже не жир, а гликоген. Как бы это ни показалось странным, но у аэробной составляющей есть и обратная сторона – возможная потеря мышечной массы. Происходит это из-за недостатка углеводов в период сушки. Дело в том, что продолжительная аэробная сессия повышает уровень кортизола – гормона надпочечников, запускающего катаболические реакции в мышцах, что приводит к их дальнейшему разрушению. Существуют 3 способа борьбы с данной проблемой:

- 1) Если уровень метаболизма высокий от природы, то аэробные нагрузки можно полностью исключить.
- 2) Разбить продолжительную 1-2 часовую аэробную тренировку на 2 коротких по 30-45 мин.
- 3) Устраивать интенсивные, но непродолжительные тренировки, чередуя в течение получаса трехминутные циклы высоко- и низкоинтенсивной работы.

Для получения максимальной эффективности от аэробных тренировок нужно запомнить одно важное условие – перед занятиями ни в коем случае нельзя потреблять углеводы. Причина в том, что они стимулируют высвобождение инсулина, который в свою очередь способен подавить процессы сжигания жира во время тренировок. Именно по этой причине профессионалы предпочитают проводить аэробные тренировки утром, до завтрака. В это время запасы гликогена истощены, и организм в поисках энергии вынужден обращаться к жирам. Следовательно, утром Вы сможете сжечь гораздо больше жира, чем в любое другое время. Если нет возможности проводить утренние тренировки, то лучше не потреблять углеводы в течение 3-х часов до занятий. Кроме того, если Вы хотите провести в один день и аэробную тренировку и тренировку с отягощениями, то выполнять их нужно в строгой последовательности – сначала занятия с отягощениями, затем аэробика. В противном случае Вы истощите запасы гликогена и сожжете гораздо меньше подкожного жира, чем хотелось бы.

Кардиотренировки.

Пожалуй, кардиотренинг – это самый верный и лучший способ быстрого избавления от жира. Существуют несколько способов сжигания жира за счёт бега. Один из них – длительный низкоинтенсивный бег. Но, это не самый удачный способ борьбы с жиром. Намного эффективнее использовать быстрые забеги. Всего 5-6 быстрых забегов по 30 сек. с промежутком отдыха между забегами 3-4 минуты 1 раз в неделю дадут гораздо больший результат. К тому же используя именно высокоинтенсивные тренировки, Вы сможете сохранить мышечную массу. Подробнее о кардиотренировках читайте в статье Кардио-тренинг. Секрет профессиональных атлетов.

Программа тренировок.

Итак, пожалуй, самое интересное. Большинство из нас знают, как работать на массу, почти все знают как работать на силу. Но, какими должны быть тренировки во время сушки знают далеко не все. Начнём по порядку. Вес отягощений во всех упражнениях необходимо снизить. В базовых упражнениях (жим лёжа, приседания, становая тяга) он должен составлять не более 50% от ПМ. Следует понять, что сушиться и работать одновременно на силу не получится. Этого нельзя сделать даже по той причине, что у Вас не будет столько сил и энергии, сколько было до сушки (другое питание, нехватка углеводов, смена образа жизни). Поэтому не стоит бояться снижать вес отягощений. В противном случае не будет успеха ни в одном, ни в другом. Некоторого падения силы и массы тоже не избежать. Паниковать по этому поводу не стоит. Во-первых, цель тренировки на данном этапе – сжигание жира и рельеф. Во-вторых, сила впоследствии вернется, а мышечная масса станет еще больше, когда будет возобновлен тренинг, направленный на рост мышц. Далее, количество подходов и повторений 3-4 x 12-20 в упражнении, меньше 12 делать не желательно, больше 20 не имеет смысла. Продолжительность отдыха между подходами необходимо свести к минимуму. Во время сушки нужно отдавать предпочтение изолирующим упражнениям, но как ни крути о базе всё равно забывать нельзя. Например, такое упражнение как приседания со штангой, во время сушки просто незаменимо, как наиболее энергоёмкое. Тренироваться нужно 2-3 раза в неделю. На первом этапе сушки можно заниматься 2 раза в неделю, на втором этапе – не менее 3х.

Примерные программы тренировок.

1 ЭТАП (двойной сплит), тренировки 2-3 раза в неделю, программы чередуются.

1 День.

- 1) Жим лёжа 3-4x12
- 2) Жим штанги или гантелей под углом 45 градусов 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разводка гантелей лёжа 3x10
- 4) Кроссоверы на блоках 3x12
- 5) Тяга вертикального блока к груди или за голову 3-4x12-15
- 6) Тяга горизонтального блока сидя (гребля) 3x12-15
- 7) Пресс (скручивания) 3x20

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15

- 2) Становая тяга на прямых ногах 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног в тренажере 3x15
- 5) Жим штанги из-за головы 3x12
- 6) Разводка гантелей стоя 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс на блоке 3x12
- 9) Пресс подъем ног в висе 3x20

2 ЭТАП (тройной сплит, тренировки 3 раза в неделю)

1 День.

- 1) Жим штанги из-за головы сидя 3x12
(2,3,4 упр. выполняются в трисете)
- 2) Разводка стоя 3x12
- 3) Разводка в наклоне для задних пучков 3x12
- 4) Подъем гантелей вперед попеременно 3x12
(5 и 6 упр. выполняются в суперсерии)
- 5) Бицепс штанга стоя 3x12-10
- 6) Французский жим 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс блок стоя, либо одной рукой попеременно 3x12
- 9) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15
- 2) Выпады с гантелями 3x15 (3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног 3x15
- 5) пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе

3 День.

- 1) Жим лежа либо жим под углом 3-4x12
(2 и 3 упр. выполняются в суперсерии)
- 2) Разводка гантелей лежа 3x10
- 3) Кроссоверы на блоках 3x12
- 4) Тяга вертикального блока за голову широким хватом 3x12-15
- 5) Тяга вертикального блока узким обратным хватом 3x12
- 6) Тяга горизонтального блока сидя 3x12-15
- 7) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

Отдых между подходами должен составлять 45 секунд. Максимум 1 минуту в энергоемких упражнениях, типа приседаний со штангой. Тренировка должна проходить с полной отдачей.

Отказа добиваться не обязательно, но вес подбирать желательно предельный для данного количества повторений. Также во время сушки очень полезно отрабатывать технику. Малые веса благоприятствуют этому. Желаю всем успешных тренировок!) Если нужно убрать жир с бедер/боков/рук/живота - тебе нужна СУШКА! Если у тебя есть пресс, но его не видно - тебе нужна СУШКА! Если тебе нужно убрать лишний объем - тебе нужна СУШКА! Если ты хочешь увидеть на своем теле рельеф - тебе нужна СУШКА!!!

Общие сведения.

Сушка – это комплекс из правильно подобранной диеты и высокоэффективного тренинга направленного на развитие мышечного рельефа и сжигание подкожного жира.

Как и следовало догадаться, процент жира позволяющий нашему телу выглядеть рельефным должен быть довольно низким, но не стоит доверять тем экстремальным цифрам, которые часто можно увидеть в глянцевых журналах и в интервью с известными бодибилдерами. Так, следует запомнить, что жизненно необходимое количество жира составляет 3%. Это неприкосновенный запас, который располагается во внешних оболочках нервных окончаний и вокруг почек. Необходимый жир отличается от подкожного. Не трогая неприкосновенный запас, наш организм легко расходует подкожные жиры. Снижая его уровень, мы и получаем желаемый рельеф.

Известные бодибилдеры имеют запас жира от 4 до 7%. При таком уровне организм перестаёт сжигать жиры и чтобы сохранить неприкосновенный запас переключается на поедание мышечной массы. Рекомендуемый запас жира составляет 15%. У женщин этот процент чуть выше. Итак, мы с Вами выяснили, что для того чтобы выглядеть рельефными необходимо сочетание минимального количества жира под кожей и внушительного размера мышц на теле. Часто многие новички, не понимая самого термина сушки и того для чего она нужна, начинают садиться на

низкоуглеводные диеты, принимать БАДы для более быстрого эффекта, менять программы тренировок, но при этом не имеют достаточного количества мышечной массы. Тем самым они только отодвигают свои полученные результаты на несколько месяцев назад и либо нарабатывают мышечную массу практически с нуля, либо попросту забрасывают занятия. Поэтому необходимо точно поставить себя перед фактом: сушка нужна только тем, кто уже имеет мышечную массу, скрытую под слоем жира. А для тех, кто хочет просто похудеть нужно правильное питание, кардио-тренинг и не более того.

Питаемся правильно.

Правильное питание – важная составляющая сушки. Казалось бы, что может быть проще: кушаем одни овощи и фрукты и избавляемся от жира максимально быстро. Но, это и есть основная ошибка при сушке, которая приводит к потере мышечной массы атлета, силы и выносливости. Как говорится, хорошо сушится не тот, кто избавляется от жира, а тот, кто при этом сохраняет и даже набирает мышечную массу. Так как же этого достичь? На самом деле всё не так сложно как может показаться. Главный залог успеха – дробное питание. Частые приёмы пищи позволяют сохранить высокий темп метаболизма (обмена веществ). А для достижения результатов в самые короткие сроки повышенный метаболизм просто необходим. Помимо этого, нам необходимо максимально снизить количество потребляемых углеводов и жиров, одновременно повышая количество белка для сохранения мышечной массы. В процессе сушки нужно стараться придерживаться следующей формулы: суточное потребление калорий должно поступать с белком на 45%, с жирами – на 10%, со сложными углеводами – на 40-45%. Так, для атлета весом 90 +/- 5 кг, дневная норма составляет примерно 2500 калорий, что примерно равняется 270 г белков, 250 г углеводов и 40 г жиров. Приём небольшого количества пищи (около 500 ккал) должен быть регулярным. Если организм остаётся без подпитки довольно длительное время, то он начинает вырабатывать катаболический гормон кортизол. При этом в качестве питания используются собственные мышцы, соответственно идёт их распад. Для сохранения мышечной массы нужно стараться не терять более 0.5-1 кг в неделю. Исследования показывают, что невозможно потерять более 1.5 кг жира в неделю, даже если вообще ничего не есть. Наш организм просто не в состоянии справиться с большим количеством, поэтому любой более значительный сброс захватит вместе с жиром воду и мышечную массу. Также не стоит забывать, что достаточное количество воды – важнейший аспект любой диеты. Вода необходима организму для выведения побочных продуктов метаболизма жиров. Она помогает быстро растворять и выводить жирорастворимые токсины, выделяющиеся в кровь во время диеты. Чем больше воды Вы пьёте, тем меньше организм удерживает её в себе. Недостаток же воды наоборот вынуждает организм задерживать жидкость посредством различных гормональных процессов и затрудняет работу почек при высокобелковой диете. От быстрых углеводов, содержащихся в сладостях, булочках и хлебе на время сушки придётся полностью отказаться. Справиться с чувством голода поможет опять-таки вода или нежирное (0.5-1.5%) молоко. Если появляется ощущение, что для тренировки не хватит сил, можно увеличить количество сложных углеводов, но только перед тренировкой. Во время сушки нужно стараться есть больше обезжиренного творога, белков яиц, свежих фруктов, овощей, морепродуктов, рыбы, отварного куриного мяса (желательно грудки) или говядины. Рыба должна обязательно присутствовать в рационе. Рыбий жир содержит уникальные жиры омега-3, которые способствуют снижению веса. Такие же жиры содержит и льняное масло. Также помочь нашему организму поддерживать достаточно высокий уровень метаболизма может зелёный чай или его экстракт.

Аэробная составляющая сушки.

Не сложно догадаться, что аэробика служит одним из основных помощников в борьбе с лишним жиром. Но, особенно она важна в период сушки. Давайте попробуем выяснить, сколько ее потребуется для достижения значительных изменений в коррекции нашего тела, т.е. для потери жира. Исследования показывают, что для эффективного сжигания жира необходимы по крайней мере четыре аэробные тренировки в неделю как минимум по 30 минут каждая. Чем продолжительнее будет тренировка, тем больше запасов жира Вы сожжете. В течение первых 30 минут Вы сжигаете смесь глюкозы и жира в соотношении 50 на 50 при условии, что тренировки не слишком интенсивные. Чрезмерная интенсивность переводит наш организм из аэробной тренировки в анаэробную (как при работе с отягощениями) и организм будет расходовать уже не жир, а гликоген. Как бы это ни показалось странным, но у аэробной составляющей есть и обратная сторона – возможная потеря мышечной массы. Происходит это из-за недостатка углеводов в период сушки. Дело в том, что продолжительная аэробная сессия повышает уровень кортизола – гормона надпочечников, запускающего катаболические реакции в мышцах, что приводит к их дальнейшему разрушению. Существуют 3 способа борьбы с данной проблемой:

- 1) Если уровень метаболизма высокий от природы, то аэробные нагрузки можно полностью исключить.
- 2) Разбить продолжительную 1-2 часовую аэробную тренировку на 2 коротких по 30-45 мин.
- 3) Устраивать интенсивные, но непродолжительные тренировки, чередуя в течение получаса трехминутные циклы высоко- и низкоинтенсивной работы.

Для получения максимальной эффективности от аэробных тренировок нужно запомнить одно важное условие – перед занятиями ни в коем случае нельзя потреблять углеводы. Причина в том, что они стимулируют высвобождение инсулина, который в свою очередь способен подавить процессы сжигания жира во время тренировок. Именно по этой причине профессионалы предпочитают проводить аэробные тренировки утром, до завтрака. В это время запасы гликогена истощены, и организм в поисках энергии вынужден обращаться к жирам. Следовательно, утром Вы сможете сжечь гораздо больше жира, чем в любое другое время. Если нет возможности проводить утренние тренировки, то лучше не потреблять углеводы в течение 3-х часов до занятий. Кроме того, если

Вы хотите провести в один день и аэробную тренировку и тренировку с отягощениями, то выполнять их нужно в строгой последовательности – сначала занятия с отягощениями, затем аэробика. В противном случае Вы истощите запасы гликогена и сожжете гораздо меньше подкожного жира, чем хотелось бы.

Кардиотренировки.

Пожалуй, кардиотренинг – это самый верный и лучший способ быстрого избавления от жира. Существуют несколько способов сжигания жира за счёт бега. Один из них - длительный низкоинтенсивный бег. Но, это не самый удачный способ борьбы с жиром. Намного эффективнее использовать быстрые забеги. Всего 5-6 быстрых забегов по 30 сек. с промежутком отдыха между забегами 3-4 минуты 1 раз в неделю дадут гораздо больший результат. К тому же используя именно высокоинтенсивные тренировки, Вы сможете сохранить мышечную массу. Подробнее о кардиотренировках читайте в статье Кардио-тренинг. Секрет профессиональных атлетов.

Программа тренировок.

Итак, пожалуй, самое интересное. Большинство из нас знают, как работать на массу, почти все знают как работать на силу. Но, какими должны быть тренировки во время сушки знают далеко не все. Начнём по порядку. Вес отягощений во всех упражнениях необходимо снизить. В базовых упражнениях (жим лёжа, приседания, становая тяга) он должен составлять не более 50% от ПМ. Следует понять, что сушиться и работать одновременно на силу не получится. Этого нельзя сделать даже по той причине, что у Вас не будет столько сил и энергии, сколько было до сушки (другое питание, нехватка углеводов, смена образа жизни). Поэтому не стоит бояться снижать вес отягощений. В противном случае не будет успеха ни в одном, ни в другом. Некоторого падения силы и массы тоже не избежать. Паниковать по этому поводу не стоит. Во-первых, цель тренировки на данном этапе - сжигание жира и рельеф. Во-вторых, сила впоследствии вернется, а мышечная масса станет еще больше, когда будет возобновлен тренинг, направленный на рост мышц. Далее, количество подходов и повторений 3-4 x 12-20 в упражнении, меньше 12 делать не желательно, больше 20 не имеет смысла. Продолжительность отдыха между подходами необходимо свести к минимуму. Во время сушки нужно отдавать предпочтение изолирующим упражнениям, но как ни крути о базе всё равно забывать нельзя. Например, такое упражнение как приседания со штангой, во время сушки просто незаменимо, как наиболее энергоёмкое. Тренироваться нужно 2-3 раза в неделю. На первом этапе сушки можно заниматься 2 раза в неделю, на втором этапе – не менее 3х.

Примерные программы тренировок.

1 ЭТАП (двойной сплит), тренировки 2-3 раза в неделю, программы чередуются.

1 День.

- 1) Жим лежа 3-4x12
- 2) Жим штанги или гантелей под углом 45 градусов 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разводка гантелей лежа 3x10
- 4) Кроссоверы на блоках 3x12
- 5) Тяга вертикального блока к груди или за голову 3-4x12-15
- 6) Тяга горизонтального блока сидя (гребля) 3x12-15
- 7) Пресс (скручивания) 3x20

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15
- 2) Становая тяга на прямых ногах 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног в тренажере 3x15
- 5) Жим штанги из-за головы 3x12
- 6) Разводка гантелей стоя 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс на блоке 3x12
- 9) Пресс подъем ног в висе 3x20

2 ЭТАП (тройной сплит, тренировки 3 раза в неделю)

1 День.

- 1) Жим штанги из-за головы сидя 3x12
(2,3,4 упр. выполняются в трисете)
- 2) Разводка стоя 3x12
- 3) Разводка в наклоне для задних пучков 3x12
- 4) Подъем гантелей вперед попеременно 3x12
(5 и 6 упр. выполняются в суперсерии)
- 5) Бицепс штанга стоя 3x12-10

- 6) Французский жим 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс блок стоя, либо одной рукой попеременно 3x12
- 9) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15
- 2) Выпады с гантелями 3x15 (3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног 3x15
- 5) пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе

3 День.

- 1) Жим лежа либо жим под углом 3-4x12
(2 и 3 упр. выполняются в суперсерии)
- 2) Разводка гантелей лежа 3x10
- 3) Кроссоверы на блоках 3x12
- 4) Тяга вертикального блока за голову широким хватом 3x12-15
- 5) Тяга вертикального блока узким обратным хватом 3x12
- 6) Тяга горизонтального блока сидя 3x12-15
- 7) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

Отдых между подходами должен составлять 45 секунд. Максимум 1 минуту в энергоемких упражнениях, типа приседаний со штангой. Тренировка должна проходить с полной отдачей.

Отказа добиваться не обязательно, но вес подбирать желательно предельный для данного количества повторений. Также во время сушки очень полезно отрабатывать технику. Малые веса благоприятствуют этому. Желаю всем успешных тренировок!).

Если нужно убрать жир с бедер/боков/рук/живота - тебе нужна СУШКА! Если у тебя есть пресс, но его не видно - тебе нужна СУШКА! Если тебе нужно убрать лишний объем - тебе нужна СУШКА! Если ты хочешь увидеть на своем теле рельеф - тебе нужна СУШКА!!!

Общие сведения.

Сушка – это комплекс из правильно подобранной диеты и высокоэффективного тренинга направленного на развитие мышечного рельефа и сжигание подкожного жира.

Как и следовало догадаться, процент жира позволяющий нашему телу выглядеть рельефным должен быть довольно низким, но не стоит доверять тем экстремальным цифрам, которые часто можно увидеть в гляцевых журналах и в интервью с известными бодибилдерами. Так, следует запомнить, что жизненно необходимое количество жира составляет 3%. Это неприкосновенный запас, который располагается во внешних оболочках нервных окончаний и вокруг почек. Необходимый жир отличается от подкожного. Не трогая неприкосновенный запас, наш организм легко расходует подкожные жиры. Снижая его уровень, мы и получаем желаемый рельеф.

Известные бодибилдеры имеют запас жира от 4 до 7%. При таком уровне организм перестаёт сжигать жиры и чтобы сохранить неприкосновенный запас переключается на поедание мышечной массы. Рекомендуемый запас жира составляет 15%. У женщин этот процент чуть выше. Итак, мы с Вами выяснили, что для того чтобы выглядеть рельефными необходимо сочетание минимального количества жира под кожей и внушительного размера мышц на теле. Часто многие новички, не понимая самого термина сушки и того для чего она нужна, начинают садиться на низкоуглеводные диеты, принимать БАДы для более быстрого эффекта, менять программы тренировок, но при этом не имеют достаточного количества мышечной массы. Тем самым они только отодвигают свои полученные результаты на несколько месяцев назад и либо нарабатывают мышечную массу практически с нуля, либо попросту забрасывают занятия. Поэтому необходимо точно поставить себя перед фактом: сушка нужна только тем, кто уже имеет мышечную массу, скрытую под слоем жира. А для тех, кто хочет просто похудеть нужно правильное питание, кардио-тренинг и не более того.

Питаемся правильно.

Правильное питание – важная составляющая сушки. Казалось бы, что может быть проще: кушаем одни овощи и фрукты и избавляемся от жира максимально быстро. Но, это и есть основная ошибка при сушке, которая приводит к потере мышечной массы атлета, силы и выносливости. Как говорится, хорошо сушится не тот, кто избавляется от жира, а тот, кто при этом сохраняет и даже набирает мышечную массу. Так как же этого достичь? На самом деле всё не так сложно как может показаться. Главный залог успеха – дробное питание. Частые приёмы пищи позволяют сохранить высокий темп метаболизма (обмена веществ). А для достижения результатов в самые короткие сроки повышенный метаболизм просто необходим. Помимо этого, нам необходимо максимально снизить количество потребляемых углеводов и жиров, одновременно повышая количество белка для сохранения мышечной массы. В процессе сушки нужно стараться придерживаться следующей формулы: суточное потребление калорий должно поступать с белком на 45%, с жирами – на 10%, со сложными углеводами – на 40-45%. Так, для атлета весом 90 +/-

5 кг, дневная норма составляет примерно 2500 калорий, что примерно равняется 270 г белков, 250 г углеводов и 40 г жиров. Приём небольшого количества пищи (около 500 ккал) должен быть регулярным. Если организм остаётся без подпитки довольно длительное время, то он начинает вырабатывать катаболический гормон кортизол. При этом в качестве питания используются собственные мышцы, соответственно идёт их распад. Для сохранения мышечной массы нужно стараться не терять более 0.5-1 кг в неделю. Исследования показывают, что невозможно потерять более 1.5 кг жира в неделю, даже если вообще ничего не есть. Наш организм просто не в состоянии справиться с большим количеством, поэтому любой более значительный сброс захватит вместе с жиром воду и мышечную массу. Также не стоит забывать, что достаточное количество воды – важнейший аспект любой диеты. Вода необходима организму для выведения побочных продуктов метаболизма жиров. Она помогает быстро растворять и выводить жирорастворимые токсины, выделяющиеся в кровь во время диеты. Чем больше воды Вы пьёте, тем меньше организм удерживает её в себе. Недостаток же воды наоборот вынуждает организм задерживать жидкость посредством различных гормональных процессов и затрудняет работу почек при высокобелковой диете. От быстрых углеводов, содержащихся в сладостях, булочках и хлебе на время сушки придётся полностью отказаться. Справиться с чувством голода поможет опять-таки вода или нежирное (0.5-1.5%) молоко. Если появляется ощущение, что для тренировки не хватит сил, можно увеличить количество сложных углеводов, но только перед тренировкой. Во время сушки нужно стараться есть больше обезжиренного творога, белков яиц, свежих фруктов, овощей, морепродуктов, рыбы, отварного куриного мяса (желательно грудки) или говядины. Рыба должна обязательно присутствовать в рационе. Рыбий жир содержит уникальные жиры омега-3, которые способствуют снижению веса. Такие же жиры содержит и льняное масло. Также помочь нашему организму поддерживать достаточно высокий уровень метаболизма может зелёный чай или его экстракт.

Аэробная составляющая сушки.

Не сложно догадаться, что аэробика служит одним из основных помощников в борьбе с лишним жиром. Но, особенно она важна в период сушки. Давайте попробуем выяснить, сколько ее потребуется для достижения значительных изменений в коррекции нашего тела, т.е. для потери жира. Исследования показывают, что для эффективного сжигания жира необходимы по крайней мере четыре аэробные тренировки в неделю как минимум по 30 минут каждая. Чем продолжительнее будет тренировка, тем больше запасов жира Вы сожжете. В течение первых 30 минут Вы сжигаете смесь глюкозы и жира в соотношении 50 на 50 при условии, что тренировки не слишком интенсивные. Чрезмерная интенсивность переводит наш организм из аэробной тренировки в анаэробную (как при работе с отягощениями) и организм будет расходовать уже не жир, а гликоген.

Как бы это ни показалось странным, но у аэробной составляющей есть и обратная сторона – возможная потеря мышечной массы. Происходит это из-за недостатка углеводов в период сушки. Дело в том, что продолжительная аэробная сессия повышает уровень кортизола - гормона надпочечников, запускающего катаболические реакции в мышцах, что приводит к их дальнейшему разрушению. Существуют 3 способа борьбы с данной проблемой:

- 1) Если уровень метаболизма высокий от природы, то аэробные нагрузки можно полностью исключить.
- 2) Разбить продолжительную 1-2 часовую аэробную тренировку на 2 коротких по 30-45 мин.
- 3) Устраивать интенсивные, но непродолжительные тренировки, чередуя в течение получаса трехминутные циклы высоко- и низкоинтенсивной работы.

Для получения максимальной эффективности от аэробных тренировок нужно запомнить одно важное условие – перед занятиями ни в коем случае нельзя потреблять углеводы. Причина в том, что они стимулируют выработку инсулина, который в свою очередь способен подавить процессы сжигания жира во время тренировок. Именно по этой причине профессионалы предпочитают проводить аэробные тренировки утром, до завтрака. В это время запасы гликогена истощены, и организм в поисках энергии вынужден обращаться к жирам. Следовательно, утром Вы сможете сжечь гораздо больше жира, чем в любое другое время. Если нет возможности проводить утренние тренировки, то лучше не потреблять углеводы в течение 3-х часов до занятий. Кроме того, если Вы хотите провести в один день и аэробную тренировку и тренировку с отягощениями, то выполнять их нужно в строгой последовательности – сначала занятия с отягощениями, затем аэробика. В противном случае Вы истощите запасы гликогена и сожжете гораздо меньше подкожного жира, чем хотелось бы.

Кардиотренировки.

Пожалуй, кардиотренинг – это самый верный и лучший способ быстрого избавления от жира. Существуют несколько способов сжигания жира за счёт бега. Один из них - длительный низкоинтенсивный бег. Но, это не самый удачный способ борьбы с жиром. Намного эффективнее использовать быстрые забеги. Всего 5-6 быстрых забегов по 30 сек. с промежутком отдыха между забегами 3-4 минуты 1 раз в неделю дадут гораздо больший результат. К тому же используя именно высокоинтенсивные тренировки, Вы сможете сохранить мышечную массу. Подробнее о кардиотренировках читайте в статье Кардио-тренинг. Секрет профессиональных атлетов.

Программа тренировок.

Итак, пожалуй, самое интересное. Большинство из нас знают, как работать на массу, почти все знают как работать на силу. Но, какими должны быть тренировки во время сушки знают далеко не все. Начнём по порядку. Вес отягощений во всех упражнениях необходимо снизить. В базовых упражнениях (жим лёжа, приседания, становая тяга) он должен составлять не более 50% от ПМ. Следует понять, что сушиться и работать одновременно на силу не получится. Этого нельзя сделать даже по той причине, что у Вас не будет столько сил и энергии, сколько было до

сушки (другое питание, нехватка углеводов, смена образа жизни). Поэтому не стоит бояться снижать вес отягощений. В противном случае не будет успеха ни в одном, ни в другом. Некоторого падения силы и массы тоже не избежать. Паниковать по этому поводу не стоит. Во-первых, цель тренировки на данном этапе - сжигание жира и рельеф. Во-вторых, сила впоследствии вернется, а мышечная масса станет еще больше, когда будет возобновлен тренинг, направленный на рост мышц. Далее, количество подходов и повторений 3-4 x 12-20 в упражнении, меньше 12 делать не желательно, больше 20 не имеет смысла. Продолжительность отдыха между подходами необходимо свести к минимуму. Во время сушки нужно отдавать предпочтение изолирующим упражнениям, но как ни крути о базе всё равно забывать нельзя. Например, такое упражнение как приседания со штангой, во время сушки просто незаменимо, как наиболее энергоёмкое. Тренироваться нужно 2-3 раза в неделю. На первом этапе сушки можно заниматься 2 раза в неделю, на втором этапе – не менее 3х.

Примерные программы тренировок.

1 ЭТАП (двойной сплит), тренировки 2-3 раза в неделю, программы чередуются.

1 День.

- 1) Жим лежа 3-4x12
- 2) Жим штанги или гантелей под углом 45 градусов 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разводка гантелей лежа 3x10
- 4) Кроссоверы на блоках 3x12
- 5) Тяга вертикального блока к груди или за голову 3-4x12-15
- 6) Тяга горизонтального блока сидя (гребля) 3x12-15
- 7) Пресс (скручивания) 3x20

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15
- 2) Становая тяга на прямых ногах 3x10-12
(3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног в тренажере 3x15
- 5) Жим штанги из-за головы 3x12
- 6) Разводка гантелей стоя 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс на блоке 3x12
- 9) Пресс подъем ног в висе 3x20

2 ЭТАП (тройной сплит, тренировки 3 раза в неделю)

1 День.

- 1) Жим штанги из-за головы сидя 3x12
(2,3,4 упр. выполняются в трисете)
- 2) Разводка стоя 3x12
- 3) Разводка в наклоне для задних пучков 3x12
- 4) Подъем гантелей вперед попеременно 3x12
(5 и 6 упр. выполняются в суперсерии)
- 5) Бицепс штанга стоя 3x12-10
- 6) Французский жим 3x12
- 7) Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12
- 8) Трицепс блок стоя, либо одной рукой попеременно 3x12
- 9) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

2 День.

- 1) Приседание со штангой 3-4x12-15
- 2) Выпады с гантелями 3x15 (3 и 4 упр. выполняются в суперсерии)
- 3) Разгибание ног сидя на тренажере 3x12
- 4) Сгибание ног 3x15
- 5) пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе

3 День.

- 1) Жим лежа либо жим под углом 3-4x12
(2 и 3 упр. выполняются в суперсерии)
- 2) Разводка гантелей лежа 3x10
- 3) Кроссоверы на блоках 3x12
- 4) Тяга вертикального блока за голову широким хватом 3x12-15

- 5) Тяга вертикального блока узким обратным хватом 3х12
- 6) Тяга горизонтального блока сидя 3х12-15
- 7) Пресс суперсерия: скручивания, подъем ног в висе.

Отдых между подходами должен составлять 45 секунд. Максимум 1 минуту в энергоемких упражнениях, типа приседаний со штангой. Тренировка должна проходить с полной отдачей.

Отказа добиваться не обязательно, но вес подбирать желательно предельный для данного количества повторений. Также во время сушки очень полезно отрабатывать технику. Малые веса благоприятствуют этому. Желаю всем успешных тренировок!)