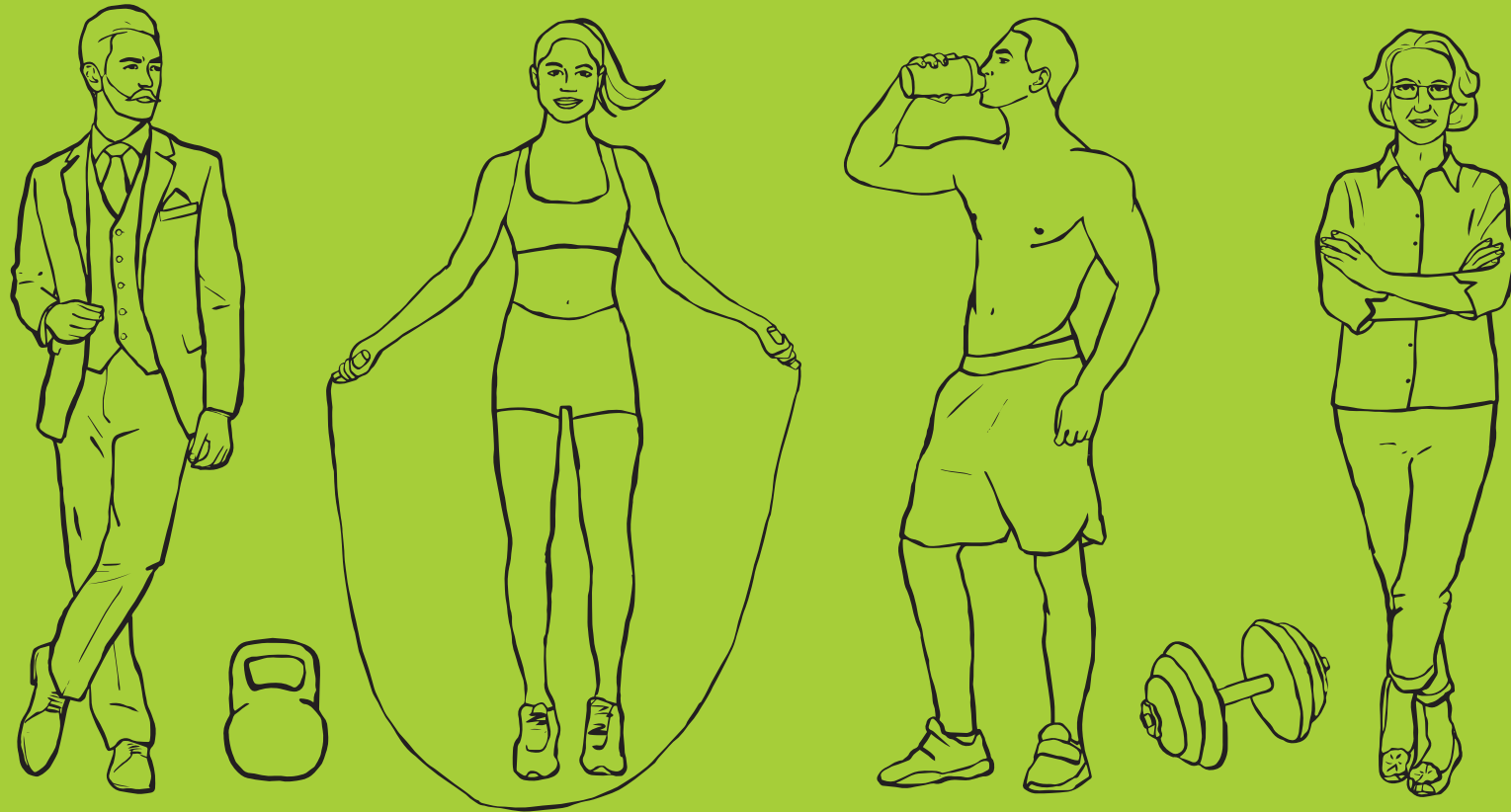


# SOLO FITNESS



## ВВОДНЫЕ ДАННЫЕ

Мужчина, 38 лет

Рост 174 см, вес 60 кг.

Начальная физическая подготовка, тренируется четыре месяца.

Состояние здоровья – посттравматическая энцефалопатия.

Цель курса – набор мышечной массы. Продолжительность курса – три месяца.

Для профессионального натурального бодибилдинга обладание телосложением эктоморфа – почти приговор, но в обычной жизни именно эктоморфам легче всего иметь эстетичную атлетическую фигуру. Поздравляем! Осталось набрать 5 (или даже 8-10) кг мышц до тех пор, пока возраст и уровень тестостерона еще позволяют это сделать. А потом поддерживать форму.

## ИНВЕНТАРЬ В НАЛИЧИИ

2 грифа гантельных, блины: 2.5 кг – 6 шт., 1.5 кг – 4 шт. 0.5 кг – 4 шт., шведская стенка + турник навесной или брусья напольные + турник настенный, коврик, эспандеры 30 кг, 15 кг, весы кулинарные..

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Постепенно, по мере привыкания к нагрузке, увеличивать количество подходов на одну мышечную группу до 7-10, повторения в каждом подходе постепенно довести до 15-20, добавлять веса параллельно (+ подход + вес, или 2+ подход и 1+ вес – чем разнообразнее, тем лучше, чтобы мышцы не привыкали к постоянной нагрузке и закономерным изменениям).

## КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК

Через два дня на третий.

# РАЗМИНКА

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Наклоны головы + вращение по кругу	Мышцы шеи	1	10
2	Вращение плеч вперед и назад	Спины (трапециевидная, ромбовидные) Грудные (большая и малая)	1	10
3	Вращение рук в плечевом суставе	Плечевые (передняя и задняя дельтовидные, клювовидно-плечевая, двуглавая, трехглавая, большая круглая) плечевой сустав, спины (широчайшая) Груди (большая и малая)	2	10
4	Вращение рук в локтевом суставе	Сгибатели и разгибатели локтей (двуглавые, трехглавые) локтевой сустав	2	10
5	Круговые вращения кисти вперед и назад	Предплечья (сгибатели, разгибатели) лучезапястный сустав	1	10
6	Движения руками вперед – назад	Спины (трапециевидные, ромбовидные), Груди (большие грудные), Плеч (дельтовидные), Сгибатели и разгибатели локтей (двуглавые, трехглавые плеч)	1	10
7	Круговые вращения корпуса по кругу руки на поясе	Живота (прямая, косые), Спины (разгибатели спины, квадратные поясницы)	1	10
8	Скручивания корпуса	Спины (поперечно-остистая) Пресса (косые)	1	10

9	Вращения бедра	Таза (ягодичные большая, средняя малая; подвздошно-поясничная) Бедр (приводящие, двуглавая бедра, полусу- хожильная, полуперепончатая) тазобедренный сустав	2	10
10	Круговые движения голени, стоя на одной ноге	Коленный сустав Бедр (четырёхглавая, двуглавая бедра, полусу- хожильная, полуперепончатая) Голени (икроножная)	1	10
11	Круговые движения стопой	Голени (передняя большеберцовая, икроножная, камбаловидная) голеностопный сустав	1	10

# СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Отдых между подходами должен составлять от 30 до 90 секунд.
2. Во всех упражнениях важно, чтобы движения выполнялись плавно, без рывков. Именно так лучше прорабатывается мышца и кроме того минимизируется риск травм.
3. Дыхание: выдох на концентрической фазе (когда мышца сокращается), вдох на эксцентрической (когда мышца, уступая сопротивлению, возвращается в исходное положение)

## Сплит I

Упражнение	Группа мышц, целевая мышца	Подходы	Повторения	Вес
<p>1 Приседания с гантелями</p> <p>Техника: Положение ног чуть шире ширины плеч или на ширине плеч. Стопы чуть развернуты в стороны, либо параллельно друг другу, но не внутрь – неверно работает коленный сустав.</p> <p>Пятки не отрываются от пола, спина прямая с легким прогибом в пояснице, движение должно начинаться сразу в двух суставах тазобедренном и коленном, колени не должны сходиться друг к другу, должны смотреть в стороны чуть-чуть, либо двигаться параллельно друг к друг. Следить чтобы при выполнении приседания коленный сустав не выходил за мысок стопы.</p>	<p>Ноги Четырехглавые бедра Большие ягодичные Голень Икроножные Камбаловидные</p>	4	10	20 кг
<p>2 Латеральный сплит – присед</p> <p>Техника: следить чтобы при выполнении приседания коленный сустав не выходил за мысок стопы, а также за тем, чтобы центр тяжести приходился больше на пятку опорной ноги. Спина прямая с легким прогибом в пояснице</p>	<p>Ноги (четырехглавая бедра, приводящие бедра, большая ягодичная голень, икроножная, камбаловидная)</p>	2	8	10 кг

3	Становая тяга с гантелями  Техника: спина прямая с легким прогибом в пояснице, ноги чуть уже ширины плеч, ступни параллельны друг другу, таз немного отведен назад, гантели располагаются вдоль корпуса.	Ноги (большая ягодичная) Спина (разгибатели спины)	4	10	20 кг
4	Выпады  Техника: важно чтобы коленный сустав не выходил за стопу	Ноги (большие ягодичные, четырехглавые бедра) Спина (разгибатели спины)	2	10	10 кг
5	В положении стоя поднимание пяток с гантелями	Голень (икроножные, камбаловидные)	4	12	20 кг
	В положении стоя на одной ноге, поднимание пятки с гантелей в руке	Голень (икроножные, камбаловидные)	2	8	8 кг
6	Подтягивания на турнике узким хватом (на ширине плеч) с подержкой эспандера	Спина (широчайшие спины, ромбовидные) Сгибатели локтей (двуглавые плеч)	2	8	Собственный вес Эспандер 30 кг
7	В положении лежа Pull over с гантелей	Спина (широчайшие спины, ромбовидные) Сгибатели локтей (двуглавые плеч)	3	10	16 кг
8	Доброе утро с гантелей  Техника: ноги на ширине плеч, спину держать в постоянном напряжении и сохранять легкий прогиб в пояснице. Во время наклона слегка сгибать ноги в коленях для предотвращения округления спины.	Спина (разгибатели спины)	4	8	15 кг
9	В положении стоя отведение плеча с гантелями	Плечи (средние дельтовидные, передняя зубчатая)	3	8	Гантели по 10 кг

10	Махи гантелей сидя	Плечи (задние дельтовидные) Спина (трапецевидные) Разгибатели локтей (трехглавые плеч)	2	10	Гантели по 5 кг
11	В положении сидя, плечевой жим гантелей на ширине плеч  Техника: локти всегда строго вертикально под гантелями. Локти перед собой в стороны не уходят. Руки в выпрямленном положении тоже назад не уходят, положение вертикальное.	Плечи (передние дельтовидные, передняя зубчатая) Разгибатели локтей (трёхглавые плеч)	2	10	Гантели по 5 кг

## Сплит II

	Упражнение	Группа мышц, целевая мышца	Подходы	Повторения	Вес
1	Отжимания от пола  Техника: ладони строго чуть ниже плеч, направлены вперед, параллельно друг другу. Локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела.	Грудь (большие грудные) Разгибатели локтей (трехглавые плеч) Грудь (передние зубчатые)	3	10	Собственный вес
2	Отжимания на брусках  Техника: плечи опущены, руки на брусьях располагаются чуть шире ширины плеч, корпус немного наклонен вперед, взгляд направлен вниз, при движении вниз отводить плечи назад и сводить лопатки, локти при этом немного разводятся в стороны, туловище на протяжении всего упражнения остается в небольшом наклоне вперед	Грудь (большие грудные (нижний пучок)) Разгибатели локтей (трехглавые плеч) Спина (ромбовидные)	1	10	Эспандер 30 кг
3	В положении стоя приведение плеча с эспандером	Грудь (большая грудная (верхний пучок), передняя зубчатая) Сгибатели локтей (двуглавая плеча)	2	10	Эспандер 15 кг



4	Скручивания с поднятыми ногами  Техника: поясничный отдел позвоночника должен быть неподвижен, не отрывается от пола	Пресс (прямая живота)	4	15	Собственный вес
5	Обратные скручивания	Пресс (прямая живота)	2	15	Собственный вес
6	В положении лежа на боку, поднятие таза в упоре на локте	Пресс (косые внутренняя и наружная)	2	15	Собственный вес
7	В положении стоя сгибания в локтях с гантелями хватом молот  Техника: плечи опущены вниз, локти прижаты к корпусу	Сгибатели локтей (двуглавые плеч, плечевые, плечелучевые)	3	12	Гантели по 12 кг
8	В положении сидя, с упором в бедро сгибания в локте с гантелей  Техника: упирается в бедро плечо, а не локоть, плечо располагается вертикально.	Сгибатели локтей (двуглавые плеч, плечевые, плечелучевые)	2	10	Гантель 10 кг
9	Обратные отжимания  Техника: ладони располагаются на ширине плеч, локти направлены строго назад, и во время упражнения должны оставаться параллельно друг другу и корпусу, следить, чтобы они не расходились в стороны. Глубина опускания 90 градусов в локтевом суставе	Разгибатели локтей (трехглавая плеч) Плечи (передние дельтовидные) Грудь (большая грудная верхний пучок)	3	10	Собственный вес
10	В положении лежа разгибания в локтях с гантелями  Техника: плечо вертикально и неподвижно, сгибание в локтях медленно и подконтрольно	Разгибатели локтей (трехглавые плеч) Спина (широчайшие спины)	2	8	Гантели по 8 кг

11	В положении сидя сгибания кисти руки с гантелей	Предплечья (сгибатели кисти)	4	15	Гантели по 4 кг
Техника: угол в локтевых суставах 90 градусов, сохранять неподвижность плеча и предплечья во время упражнения.					
12	В положении сидя разгибания кисти руки с гантелей	Предплечья (разгибатели кисти)	4	15	Гантели по 3 кг
Техника: угол в локтевых суставах 90 градусов, сохранять неподвижность плеча и предплечья во время упражнения.					

# РАСТЯЖКА

## Сплит I

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Растяжка четырехглавой бедра из положения стоя	Ноги (четырёхглавая бедра)	2	1/30 сек
2	Растяжка большой ягодичной из положения сидя	Ноги (большая ягодичная)	2	1/30 сек
3	В положении сидя наклон к одной ноге	Ноги (бедренные двуглавые, полуперепончатые полусухожильные) Голень (икроножные, камбаловидные)	2	1/30 сек
4	В положении сидя наклон руки через корпус к противоположной ноге	Спина (широчайшая спины)	2	1/30 сек
5	Поза ребенка	Спина (разгибатели спины)	2	1/30 сек
6	Растяжка средней части плеч за локти	Плечи (дельтовидная (средний пучок))	2	1/30 сек
7	Растяжка задней части плеч за локти	Плечи (дельтовидная (задний пучок))	2	1/30 сек
8	Растяжка передней части плеч руки за спиной	Плечи (дельтовидная (передний пучок))	2	1/30 сек

## Сплит II

	Упражнение	Группа мышц	Подходы	Повторения
1	Растяжка грудной и двуглавой мышц заведение рук за спину из положения сидя	Грудь (большие грудные) Сгибатели локтей (двуглавые плеч)	2	1/30 сек
2	Поза собаки мордой вверх	Пресс (прямая живота)	2	1/30 сек
3	Скручивание корпуса с упором о стену	Пресс (косые пресса)	2	1/30 сек
4	Растяжка трёхглавой рука за головой	Разгибатели локтей (трехглавая мышца плеча)	2	1/30 сек
5	Растяжка разгибателей запястья из положения сидя с упором о пол	Предплечья (разгибатели кисти)	2	1/30 сек
6	Растяжка сгибателей запястья из положения сидя с упором о пол	Предплечья (сгибатели кисти)	2	1/30 сек

# ПИТАНИЕ

Суточная норма потребления килокалорий: 2700

Из них:

- Белки: 100 г
- Углеводы: 360 г
- Жиры: 60 – 90 г
- Вода: 2.30 – 2.50 л

Спортивное питание

Необходимое:

- Гейнер: 1,5 или 2 порции в день в зависимости от количества грамм белка, съеденного с обычными приемами пищи, чтобы общее количество съеденного в сутки белка было в пределах 100г.  
В дни тренировок: в течение первых 30-40 минут после тренировки. Можно часть за 40-50 мин до тренировки (если прошло больше 3 часов после еды, если хочется есть), вторую часть в течение 30-40 мин после тренировки.  
В дни отдыха: между приемами пищи.

Опциональное:

- Креатин: по 5-6г в сутки.  
В дни тренировок: после тренировки, вместе с гейнером.  
В дни отдыха: утром вместе с гейнером или вместе со сладким соком
- НМВ: по 3 грамма в сутки в три приёма по 1 грамму. Один за 30-60 минут до тренировки, остальные два утром и вечером. Старайтесь принять так, чтобы между приёмами были равные промежутки времени, так вы будете поддерживать равномерную концентрацию в крови.

SOLOFITNESS.RU