

Как накачать грудь. Руководство для начинающих

Автор: Алекс Курран

Как быстро накачать грудные мышцы

«Эй, парень, какой вес ты можешь выжать лежа?» Я могу представить, сколько людей, читающих это, слышали

подобный вопрос ранее. Жим лежа – это то зрелище, которое, пожалуй, больше всего впечатляет людей... но в

случае, если вы можете поднять большой вес.

По этой причине многие вдохновленные бодибилдеры начинают каждую тренировку с 4–6 подходов жимов лежа и,

возможно, делают пару подходов сведений рук на тренажере бабочка или кроссовере, заканчивая на этом свою

тренировку. И, конечно, я думаю, это способствует значительному прогрессу в выполнении жимов лежа. Но если

вы будете тренироваться таким образом на протяжении 12 недель или более, вы обнаружите занятные изменения,

которые произойдут с вашими пекторальными мышцами. Они станут похожими на женскую грудь!

Верхняя часть груди

Чтобы накачать всю пекторальную мышцу, необходимо также работать над ее ключичной «головкой». Пекторальная

мышца состоит только из одного пучка и не имеет такого разделения, как дельтовидная. Но, поскольку она

крепится и к груди, и к ключице, можно переносить акцент на ту часть мышцы, на которую вы захотите.

Бытует мнение, что жимы лежа качают «всю мышечную массу груди» и в какой-то мере это действительно так.

Однако, для большинства людей (исключение составляют генетически одаренные люди) это упражнение

недостаточно эффективно для мышц верхней части груди. Таким способом «зарабатывается» обвисшая грудь. Я на

собственном опыте убедился, что без накачанных мышц верхней части грудной клетки очень сложно добиться

рельефных, объемных форм. Что же я делал для их достижения? Итак...

Жим на наклонной скамье

От людей, с которыми я тренируюсь, я узнал причину, почему упражнения на наклонной скамье не пользуются

таким спросом, как упражнения лежа на горизонтальной скамье. А состояла она в том, что люди просто не могли

поднимать такой же самый вес на наклонной скамье. Что ж, хочу вам сказать, если вы действительно хотите

иметь красивую, накачанную грудь, тогда переступите через свою гордость и вперед на скамью!

Как накачать грудь. Руководство для начинающих Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Я не говорю, что не нужно выполнять упражнения в положении лежа. Собственно, важно, чтобы и они

присутствовали в ваших тренировках. Но я настоятельно рекомендую начинать их с жимов на наклонной скамье.

Это позволит мышцам верхней части груди работать с максимальной силой и интенсивностью.

Еще один момент, не менее важный для развития мышц верхней части груди, – это полная амплитуда движения.

Амплитуда движения в 5 см слишком мала при применении максимальной весовой нагрузки. Это подводит меня к

следующему пункту. Для начала я бы порекомендовал в качестве первого упражнения для мышц груди выполнять

жим с гантелями на наклонной скамье. Штангу можно опускать только до уровня груди, в то время как гантели –

ниже.

Выполняя жим с гантелей или любой другой жим для тренировки той же зоны, я считаю, важно сохранять

постоянное напряжение мышцы. Это означает, что не следует делать пауз в течение подхода. Если вы привыкли

делать паузу после 7 или 8 повторения, чтобы выжать еще пару раз, тогда работа без остановки будет

небольшим шоком. Вы не сможете работать с тем же весом и болеть будет намного больше. Так в чем же

прелесть? В УВЕЛИЧЕНИИ МЫШЦ! (может, и боль окажется для вас приятной ... как знать).

Комплекс упражнений

Итак, я провел исследование и узнал, какими способами я могу исправить свою грудь, но все же необходимо

было из них составить какой-то комплекс упражнений. Поскольку моя грудь действительно была в плачевном

состоянии, я решил, что 16 недель мне хватит, чтобы привести ее в порядок.

Комплекс включает 3 вида жимов и единичное упражнение. Я считаю, что так упор идет на построение мышечной

массы, но единичное упражнение оказывает другой эффект на пекторальные мышцы и улучшает результат. Я выбрал

соотношение верх/низ 3–1. Это означает выполнение трех упражнений для верхней части груди и одного – для

нижней.

Важно, чтобы работала и нижняя часть груди, несмотря на то, что основной акцент идет на верх грудной

клетки. Такая техника поддерживает форму нижней части груди, не увеличивая значительно ее объем. Ниже

представлен комплекс упражнений, который я применял:

Как накачать грудь. Руководство для начинающих
(Перед выполнением первого упражнения необходимо сделать 3 разминочных подхода по 12, 10 и 6 повторений)

1–4 недели

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4 подхода по 10 повторений

Жим в тренажере
4 подхода по 10 повторений

Жим штанги лежа
4 подхода по 10 повторений

Сведение рук в кроссовере
4 подхода по 12 повторений

5–8 недели

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4 подхода по 6 повторений

Жим в тренажере
4 подхода по 10 повторений

Отжимания от скамьи из-за спины
4 подхода по 10 повторений

Сведения рук на нижнем блоке лежа на наклонной скамье
4 подхода по 12 повторений

9–12 недели

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4 подхода по 10 повторений

Жим в тренажере
4 подхода по 10 повторений

Жим штанги лежа
4 подхода по 10 повторений

Сведение рук в кроссовере
4 подхода по 12 повторений

13–16 недели

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4 подхода по 12 повторений

Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита
4 подхода по 10 повторений

Отжимания от скамьи из-за спины
4 подхода по 10 повторений

Жим в тренажере
4 подхода по 10 повторений

Отдых между подходами – 30–90 секунд (в зависимости от самочувствия)

Первое, что я хотел бы отметить насчет данного комплекса, это то, что объем нагрузок, который я применял,

подойдет не каждому. Многие люди посмотрят на него и воскликнут: «Это слишком много!» и они будут правы.

Как накачать грудь. Руководство для начинающих

Мой организм всегда нормально воспринимал большие нагрузки, даже когда я только начинал тренироваться.

Поэтому я советую подбирать необходимый объем нагрузок под свой организм.

В данном комплексе я использовал разные диапазоны числа повторов, но, в основном, я придерживался 6–12,

поскольку считаю такое количество наиболее эффективным для увеличения мышечной массы. Только в нескольких

примерах я немного отклонялся в сторону меньшего или большего числа повторений.

Меньшее количество повторов выполнения упражнений нацелено на увеличение мышечной силы. Возможно, так вы

ненамного увеличите объем мышц, но сделаете их сильнее, что впоследствии поможет и нарастить мышцы,

поскольку вы сможете уже поднимать больший вес, когда перейдете на диапазон повторений для мышечной

гипертрофии.

накачка грудных мышц

Увеличение силы мышц впоследствии поможет вам их нарастить

Большее количество повторов фокусируется на наполнении мышцы кровью. Это не только насыщает мышцу

необходимыми для ее роста питательными веществами, но также увеличивает ее способность накапливать

гликоген. Причиной быстрой смены упражнений является тот факт, что мышцы верхней части груди будут работать

много и привыкнут к такой нагрузке, а значит, перестанут наращивать объем.

Снова подчеркиваю, что необходимо применять полную амплитуду движений. Я убежден в том, что количество

мышечных волокон, которые стимулируются, зависит от амплитуды выполняемых движений. Безусловно, чтобы

получить максимальный результат от тренировок, необходимо питаться полноценно.

Вот, в общем-то, и всё. После окончания 16-недельного курса тренировок, следует вернуться к режиму

равномерных нагрузок на всю грудь!