**Как развить силу ?**

Как развить силу, если тренируетесь уже больше двух лет? Вспомните самое начало, когда вы только пришли в спортзал! Когда мышцы росли как на дрожжах. Тогда главной целью каждой тренировки было просто добавить больше веса на [гриф](http://bodymaster.sportbox.ru/glossary/raznoe/grif.html) и добраться из пункта А в пункт Б любым возможным способом. Тогда каждый вечер вы запрыгивали на весы и приходили в восторг, увидев, что весите на полкило больше, чем накануне. Тогда все, что вам надо было сделать, чтобы набрать мышечную массу, – это есть больше, тренироваться на силу больше, спать больше, и абракадабра, вуаля ... вы достигали цели!

Ах, это были хорошие времена, не так ли? Но как знают все бодибилдеры и среднего, и продвинутого уровня – все хорошее когда-нибудь заканчивается. После первого года тренировок на силу и массу прогресс начинает замедляться, вес не поднимается столь же легко, а стрелка на весах не сдвигается с места, как это было раньше.

Вы должны понять, что человеческое тело является невероятно приспосабливаемой машиной, и таким образом оно быстро перестает реагировать на раздражители, которые воздействуют на него снова и снова. Вы знаете, что является одним из самых больших препятствий на пути прогресса во всем, что мы делаем? Повторение того же самого снова и снова, но с ожиданием другого результата!

Вся загвоздка тренировки на увеличение силы состоит в том, чтобы успешно проработать все наши мышечные волокна, а также стимулировать все другие пути, связанные с максимальной гипертрофией мышц. И решение этой проблемы можно выразить одним простым словом – вариации! После того, как вы заложили фундамент для развития силы за первые несколько лет поднятия тяжестей, настало время, чтобы начать менять ваши [обычные тренировки](http://bodymaster.sportbox.ru/training/program/obshchie-trenirovki/programma-trenirovok-v-trenazhernom-zale-dlya-novichka.html). Слишком много спортсменов ошибочно выполняют те же упражнения, в том же порядке, с тем же темпом повторений день за днем, неделя за неделей и из месяца в месяц!

Теперь, когда вы уверены, что изменения пойдут вам на пользу, у вас, вероятно, возникнет вопрос: «Хорошо, это отчаянно, но как мне это сделать?» Ответ заключается в том, что называется: сила, повторения, шок. «Звучит круто, но что это?» Это другой прекрасный вопрос! Это метод циклических тренировок на массу и силу, с помощью которых вы сможете достигнуть более планомерного прогресса, чем с любой другой тренировкой на развитие силы.

**Первая неделя: программа тренировок для увеличения силы**

Целью во время недели силы является прямое нападение на мышечные волокна и проработка их тяжелыми весами. Используйте веса, которые позволят выполнить 4-6 повторений до отказа. Способ выполнения повторений имеет большое значение во время недели тренировок на развитие силы. Эксцентрическое (негативное) сокращение в течение примерно 4 секунд, сопровождаемое немедленным взрывным концентрическим (позитивным) сокращением, работает лучше всего при тренировках быстро сокращающихся мышечных волокон.

Помните, что даже если вы будете пытаться совершить взрывное движение с весом в позитивной части повторения, вы не сможете двигаться очень быстро из-за тяжести веса, который поднимаете. Помните о технике безопасности, чтобы упражнения на тягу не привели к травмам.

Отдых между подходами также очень важен. Поскольку вам нужно поднимать поднимать максимальное тяжелые веса во время недели тренировок развития силы, вам необходимо отдыхать около 4-5 минут между подходами. Это нужно для того, чтобы полностью регенерировать АТФ и запасы креатин фосфата в мышечных клетках.

Что касается самих упражнений, выберите те, которые являются основными или комбинированными по своей природе - это [жим лежа](http://bodymaster.sportbox.ru/training/program/obshchie-trenirovki/uspeshnyy-zhim-shtangi-lezha.html), приседания, становая тяга, армейский жим, и bent rows. Тренировки во время недели развития силы не помогают сильно накачиваться, а, скорее, придают ощущение того, что по мышцам ударили мячом.

Программа тренировок для груди во время неделиРаспечатать упражненияСохранить в pdfПомните о [правильно питании](http://bodymaster.sportbox.ru/food/diets/diety_dlya_nabora_vesa/pitanie-dlja-nabora-massy.html), организму понадобиться топливо, чтобы мышцы начали расти, ведь без необходимых питательных веществ, строить огромные накаченные мышцы будет просто не из чего. А улучшить результаты помогут специально подобранные спортивные добавки!

**Вторая неделя тренировок на массу и силу: повторения**

Цель недели повторений – не давать своим мышцам никакой пощады! Вы добьетесь этого с помощью трех различных типов повторений (отсюда и название этой недели) для упражнений на каждую часть тела. Первое упражнение нужно выполнять до отказа с 7-9 повторениями, второе - с 10-12, а третье – с 13-15 повторениями.

Для того чтобы стимул на этой неделе еще сильнее отличатся от недели силы, измените темп повторений. И эксцентрическая, и концентрическая часть каждого повторения должны продолжаться примерно 2 секунды, в то время как средняя точка движения (изометрическое сокращение) должна продолжаться в течение одной секунды.

Кроме того, если у вас получится выполнять упражнение, которое содержит сильный «эффект пикового сокращения» (например, как разгибание ног), вам также следует выполнять эту часть повторения в течение одной секунды, прежде чем начать эксцентрическую часть повторения.

Упражнения, используемые на этой неделе, должно быть и комбинированные, и изолированные по своей природе, со свободными весами, тренажерами и блоками. Наиболее эффективным подходом является выбор комбинированного упражнения со свободными весами для 7-9 повторений; изолированное упражнение со свободными весами для 10-12 повторений и упражнение на тренажере или блоке для 13-15 повторений.

Конечно, вам предлагается немного поэкспериментировать, чтобы получить представление о том, что будет наиболее эффективным для вас. Отдых между подходами в течение недели повторений составляет 2-3 минуты. Вы можете рассчитывать на невероятное накачивание мышц после недели повторений и глубокую боль в мышцах в последующие дни, но вы ведь любите такую боль, не так ли!

**Третья неделя – шоковая тренировка**

Эта неделя, без сомнения, проверит вашу способность противостоять боли, сдерживать тошноту и бороться со слезами! Неделя шока отделяет мужчин от мальчиков, а фриков от подделок! Целью этой недели является полное и максимальное уничтожение каждого мышечного волокна, чтобы заставить организм вырабатывать природный гормон роста и буквально «заставить» ваши мышцы расти!

Каждая изнурительная тренировка на силу во время недели шока содержит 2 различных типа суперподходов и[дроп-сет](http://bodymaster.sportbox.ru/glossary/trenirovka/drop-sety.html). Первый суперподход будет осуществляться в так называемом стиле «до истощения». Это означает, что изолированные упражнения будут выполняться в первую очередь, а за ними последуют комбинированные упражнения. Второй суперподход известен как «пост-активация», он прославился благодаря автору Майклу Гандиллу. В постактивационном суперподходе комбинированные упражнения дополняются изолированными упражнениями. Каждый из этих суперподходов предоставляет собой уникальный стимул для ваших мышц и нервной системы. Как только вы закончили выполнять суперподходы, наступает время для [дроп-сета](http://bodymaster.sportbox.ru/glossary/trenirovka/drop-sety.html), который завершит «пытки», проводимые над вашими мышцами во время недели шока!

Программа тренировки во время недели шока для трицепсов

Количество повторений для каждого упражнения составляет примерно 8-10 повторений, а темп носит более ритмичный характер. [Эксцентрические сокращения](http://bodymaster.sportbox.ru/glossary/tekhnika/sokrashchenie-ekstsentricheskoe.html) продолжительностью в одну секунду сразу сопровождаются концентрическими сокращениями с той же скоростью. Не будет отдыха (до тех пор, пока вы можете справиться с этим!) в верхней или нижней части повторения, поскольку каждое повторение должно быть выполнено в виде «поршневого» движения. Отдых между подходами должен быть достаточно продолжительным, чтобы позволить вам полностью перевести дух, а также подготовиться морально к следующей атаке. Ваше индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы, а также телосложение определят продолжительность вашего отдыха. После каждой тренировки вы будете дышать, как паровой двигатель, а на теле не останется ненагруженного места!

Повысить силовые показатели вам поможет прием спортивных добавок - креатина, аргинина, интратреника, аминокислоты bcaa и предтренировочных комплексов. Такое спортивное питание специально разработано для улучшения результатов в спорте и фитнесе для мужчин и женщин. Просто добавьте его в свой рацион и вперед, к покорению новых высот!