Система тренинга FST-7

или

проверено

на себе.

Что такое FST-7 ?

Это программа тренировок известная во всем мире как программа 2009. Все в бодибилдинге и фитнес индустрии просто гудят об этом. Люди просто не могут прекратить говорить об этом, и это приводит к тому, что этот тренинг применяется по всему миру.

Программа FST-7, создана профессиональным тренером бодибилдинга Хэни Рэдбондом (Hany Rambod) и является программой интенсивного тренинга, и к тому же очень действенного! Этой программой пользуются многие профессиональные бодибилдеры.

Как расшифровывается FST-7 ?

1. Фасция (от лат. **F**ascia – повязка, полоса), соединительно-тканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции.

2. Растяжение (**S**tretch): Удлиннение, расширение, увеличение

3. Обучение (**T**raining) : процесс подведения человека к согласованному стандарту с помощью инструкции и примеров

4. **Семь**: количество сетов, дополнительно выполняемых на каждую мышечную группу.

Резюме статьи:

- ***Система тренинга FST-7 - это техника, используемая как профессиональными, так и обычными тренерами.***
- ***Гидратация организма особенно важна при использовании этой программы.***
- ***Роджеру понравилась система FST-7 настолько, что он решил сделать ее постоянной в своей тренировочной программе.***

Часть 1. –Тренировка груди. (от Roger Lockridge)

До тренировки:

Я пью смесь протеина ***vanilla protein powder, V8 Fusion,*** клубники и бананов, примерно за 1час до посещения зала. За 30 минут до выхода из дома я принимаю свои ***NO product****(добавка на основе оксида азота)****, мультивитамины и 1000мг витамина С.***

Делайте так же !

"F"- составляющая: Жимы штанги на наклонной скамье.

Это первое упражнение, которое задействует мышцы комплексно и для этого выбрана наклонная вверх скамья. Выполняется 3-4 подхода по 8-12 повторений. Вес отягощений нужно выбирать таким, чтобы чувствовать достаточную нагрузку и последние повторения должны даваться с трудом.

Нужно работать с уклоном вверх,
поэтому я выбрал наклонную вверх скамью..

Жимы штанги на наклонной скамье:
Первый подход: (135 lbs.) 60 кг на 12 повт.
45 сек отдых
Второй подход: (185 lbs.) 84 кг на 12 повт.
60 сек отдых
Третий подход: (225 lbs.) 102 кг на 8 повт.
60 сек отдых
Четвертый подход: (225 lbs.) 102 кг на 7 повт.

Примерно 90 секунд уходит на отдых и переход к следующему снаряду и упражнению. Я уже получил достаточно серьезную накачку в первом упражнении, это приятно и радует. Но это только начало. Посмотрим, что будет дальше.

“S” – составляющая: Сведения рук с гантелями лежа на наклонной скамье.

Упражнение номер два это изолирующее упражнение - сведения рук с гантелями лежа на наклонной вверх скамье. Этим упражнением я растягиваю мышцы , что и должно привести в увеличению их объема. Мне нравиться это упражнение, и я решил включить именно его в эту тренировочную фазу. Здесь та же схема: 3-4 подхода по 8-12 повторений. Вес отягощений нужно выбирать таким, чтобы чувствовать достаточную нагрузку и последние повторения должны даваться с трудом.

Мне нравится сведение гантелей лежа на наклонной скамье, поэтому я и выбрал его для этой составляющей тренировки.

Сведения рук с гантелями лежа на наклонной скамье:
Первый подход: 18 кг (40 lbs.) на 12 повт.
1 минута отдыха.
Второй подход: 18 кг (40 lbs.) на 12 повт.
1 минута отдыха.
Третий подход: 22 кг (50 lbs.) на 10 повт.
1 минута отдыха

Это довольно интенсивно. И сейчас я чувствую хорошую накачку мышц. Также присутствует ощущение силы. Во второй половине тренировки ко мне присоединился мой приятель Крис Амос. И к Т-составляющей тренировки мы теперь идем вместе. Между прочим, Hany рекомендует пить воду, воду и как можно больше воды во время такого тренинга. Я знаю почему. Я сильно потел и мой организм потерял много воды. Нужно восстанавливать эти потери, если уж вы решили тренироваться таким образом.

“T”-составляющая: Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье.

Эта часть требует также комплексного воздействия на мышцы. Мне нравятся гантели и многие программы, о которых я прочитал на FST-7, включают именно гантели, таким образом, жим гантелей сюда прекрасно подходит. Как и в предыдущие две сессии, 3-4 подхода по 8-12 повторений и они должны быть такие же тяжелые.

В большинстве тренировочных программ по системе FST-7, используются гантели, вот так выглядит это в тренировке.

Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье:
Первый подход: 32 кг (70 pound) гантели на12 повт.
Отдых в течение времени пока упражнение выполняет Chris.
Второй подход: 36 кг (80 pound) гантели на 12 повт.
Отдых в течение времени пока упражнение выполняет Chris. Он сделал 8 повт.
Третий подход: 45 кг(100 pound) гантели на 8 повт.
(Обычно я делаю с большим весом, но сейчас и 45 кг достаточно тяжело)
Отдых в течение времени пока упражнение выполняет Chris.
Он сделал с 40 кг гантелями 5 повт.
Вот это тренинг!!! Я еще никогда не ощущал такой накачки мышц в течение такого длительного времени.Chris тоже в восторге. А сейчас мы с ним перейдем к еще более веселой части тренировки. Если вы думаете, что семерки это ничего особенного, я постараюсь вас в этом разубедить! Попробуйте сами!

“7”- составляющая: кроссовер на тросах.

И в конце требуется изолирующее упражнение. Это слишком накладно выбирать упражнения комплексного воздействия для семерок. Плюс семерки предназначены для целевого, изолированного воздействия на конкретную мышцу. Для этого лучше всего подходят именно тренажеры, потому как позволяют полностью сконцентрироваться на мышце и ее работе.
Мы выбрали тренажер с тягами и установили нагрузку в 25 кг (55 pounds) и решили, что если вдруг вес не будет подходить, мы его подкорректируем. Мы правильно посчитали, что большие веса нам не потребуются. Это было безумием думать о больших весах!

Слишком накладно выбирать для семерок упражнения комплексного воздействия, а не изолирующего.

Придерживайтесь 30-45 секундного отдыха между подходами. Для подстраховки, мы делали так: я заканчивал упражнение, Chris начинал сразу же, …и как только он заканчивал, начинал я, и так далее. Это дало нам возможность отдыхать примерно по 30 секунд.

Первый подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 12 повт. Chris 12 повт.
30 секунд отдых.
Второй подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 12 повт. Chris 12 повт.
30 секунд отдых.
Третий подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 12 повт. Chris 12 повт
30 секунд отдых.
В этом месте я подумал, что смогу сделать все 7 подходов по 12 повторений.
И продолжил.

Четвертый подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 12 повт. Chris 12 повт.
30 секунд отдых.
Пятый подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 10 повт. Chris 9 повт.
30 секунд отдых.
А в этом месте я понял, что все 7 подходов не вытяну на 12 повт.

Шестой подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 10 повт. Chris 10 повт.
30 секунд отдых.
Седьмой подход: 25 кг (55 Pounds) - Roger 8 повт. Chris 8 повт.

Сделано. Определенно сделано. Крис и я, оба без сил.

После тренировки.

Тренировка заняла в общей сложности 33 минуты. Я никогда не испытывал такой накачки раньше. Семерка очень интенсивная и мы с Крисом это почувствовали.
Мы оба решили, что FST-7 отличный тренинг, а для себя я решил сделать его своим постоянным тренингом. Как только была закончена тренировка, я съел два протеиновых батончика, принял BCAA и 1000 мг витамина С.
После такой тренировки крайне важно восстановить силы, так как без этого легко получить состояние перетренированности.

Заключение:
На мой взгляд, нет сомнения в том, что FST-7 - программа, которую должны попробовать все. Если Вы - новичок, будьте осторожны, выполняйте только по только три подхода и уменьшайте веса в семерках. Если Вы более продвинуты, то не выполняйте эту программу в легкой манере! Это динамичная и интенсивная программа. Это - удивительная программа, и я теперь понимаю, почему все встают на сторону ее создателя и поддерживают именно эту программу.

Чтобы узнать больше о FST-7, пойдите в www.hanyrambod.com.

Часть 2. –Тренировка спины. (от Roger Lockridge)

Резюме статьи:

- ***После того как Роджером была успешно проведена тренировка груди по системе FST-7 ,он попробовал применить ее в тренировке спины.***
- ***При тренировке по системе FST-7 нужно усиленно питаться и поддерживать насыщенность организма водой.***
- ***Если у вас есть желание поработать по системе FST-7, то приступайте к выполнению этих упражнений.***

Введение.
В прошлый раз вы слышали от меня, о том что, я применил в своих тренировках программу тренинга FST-7 , разработанную Хэни Рэмбодом. Я выполнил тренировку груди, это была, пожалуй, лучшая тренировка из тех, что я делал раньше. И не только по системе FST-7, но и за все 10 лет моих тренировок.

Я выполнил тренировку груди, это была, пожалуй, лучшая тренировка из тех, что я делал раньше.

Поэтому я решил, что буду тренироваться по системе FST-7 как по своей основной программе. И если уж эта программа позволила мне получить такие результаты на груди - одной из самых сильных моих мышечных групп, то не меньшего можно ожидать, прорабатывая другие мышцы по этой программе. Следующая мышечная группа – мышцы спины. У меня достаточно широкая спина, но я чувствую, что требуется поработать над толщиной и рельефом мышц спины.
На сайте www.hanyrambod.com где можно зарегистрироваться бесплатно, я нашел среди примеров тренировочных программ одну, которая, на мой взгляд, лучше всего подходит мне.

Поэтому сейчас, я еду в клуб **Greenbrier Valley Fitness** в г. Ронцверте (Западная Верджиния), чтобы взорвать широчайшую системой FST-7! Давайте сделаем это.

До тренировки

Примерно за час до тренировки, я принял протеиновый шейк из нежирного молока и двух порций протеина и съел небольшую порцию овсянки. Я также принял 1000 мг витамина С.
Примерно за 30 минут до выхода из дома я выпил напиток на основе оксида азота. Я также захватил с собой из дома бутылочку воды. Хэни советует всегда поддерживать водный баланс в организме, особенно в процессе тренировке по программе FST-7. И для этого есть серьезные основания, так как вода предотвратит возможные судороги в мышцах и к тому же, вы будете много потеть …очень много!

"F" составляющая: Тяга штанги в наклоне.

Я начинаю с упражнения комплексного воздействия на мышцу, так как это советует делать Хэни. И на мой взгляд, лучшее упражнение, которое позволит увеличить толщину моей широчайшей, это **тяга штанги в наклоне**. Сначала я сделал два разогревочных подхода и затем уже выполнил четыре рабочих подхода по 8-12 повторений.

Нет ничего лучше, для увеличения толщины широчайшей, чем тяги штанги в наклоне

тяги штанги в наклоне:
Подход 1: 61,25 кг (135 lbs.) на 12 повт.
90 сек отдых
Подход 2: 70 кг (155 lbs.) на 12 повт.
90 сек отдых
Подход 3: 84 кг (185 lbs.) на 11 повт.
90 сек отдых
Подход 4: 102 кг (225 lbs.) на 7 повт..

Я вошел в азарт от ощущения в себе силы, что сделал 225 фунтов вместо 205. После семи повторов в последнем подходе я основательно взмок, поэтому и остановился, но ни каких травм не получил.

“S” составляющая: тяга блока вниз сидя хватом сверху

Теперь переходим к первому изолирующему упражнению, которое я выбрал - **тяга блока вниз сидя хватом сверху.** Я выполнил три подхода по 12 повторений достаточно легко. Возможно, что я мог нагрузиться и более, в этом упражнении, но усталость полученная мной при выполнении тяги в наклоне, заставила меня уменьшить вес, но зато я смог строго соблюдать технику выполнения этого упражнения.

Первое изолирующее упражнение
тяга блока вниз сидя хватом сверху.

Тяга блока вниз:
Подход 1: 45 кг (100 lbs.0 по 12 повт. 90 секунд отдыха.
Подход 2: 52кг (115 lbs.) по 12 повт. 90 секунд отдыха.
Подход 3: 59 кг (130 lbs.) по 12 повт.

Моей широчайшей сейчас далеко до состояния закачки. В этом упражнении, увы, я не достиг всего заложенного в нем потенциала. Я вновь наполняю бутылку водой и перехожу к “Т” составляющей тренировки.

“Т” составляющая: Пуловер с гантелью

В этой составляющей тренинга рекомендуется выполнять упражнение либо на тренажере, либо тяги с использованием блоков, но мне больше нравиться пуловер с гантелью, только по этой причине я выбрал это упражнение. Я считаю, что это хороший выбор. Я почувствовал всё это, своей спиной и в меньшей степени грудью. К тому же, я хотел проработать рельеф спины, поэтому использовал меньшие веса, но все равно я сумел прочувствовать нагрузку. Поверьте, это так.

Пуловер с гантелью:
Подход 1: 30 кг (65 lb.)гантель на 12 повт. 90 сек отдых.
Подход 2: 36 кг (80 lb.) гантель на 12 повт. 90 сек отдых.
Подход 3: 36 кг (80 lb.) гантель на 12 повт.

В рекомендациях по тренингу предлагается выбрать либо тренажер, либо блоки, но мне больше нравится пуловер с гантелью

О мой Бог! Это безумие! Какая закачка! Это просто невероятно! Я не просто закачал свою спину, это закачало весь верх моего тела. Я очень устал, но мы сейчас подошли к самой главной части тренинга – эти семь сетов не похожи, ни на что–либо. Этот насос закачает мышцы на столько сильно, что вы будете чувствовать это в течение нескольких часов. И хотя это настолько интенсивно и настолько же болезненно, вы все равно будете делать это, только потому что нельзя ни с чем сравнить то удовлетворение, от проделанной работы и то чувство накачки в мышцах спины. Пампинг это лучший способ достичь этого!

“7” составляющая: тяги сидя на тренажере.

Прежде чем перейти к рассмотрению того что делал я, мне кажется что будет не лишним напомнить, что такое эти семь подходов. Вы выбираете изолирующее упражнение, что позволит обеспечить отсутствие травм и перетренированности. Для мышц вашего тела было бы непосильной нагрузкой использование упражнений комплексного действия в семи подходах такой высокой интенсивности и с такими короткими паузами на отдых. Именно поэтому Хэни рекомендует использовать тренажер.

Я выбрал тяги сидя, в завершающем этапе тренировки.

Я выбрал тяги сидя, в завершающем этапе тренировки. По крайней мере, это очень интенсивное упражнение. Что очень важно, так это короткие паузы в 30-45 секунд, не более, между подходами. Это не много, но вполне достаточно чтобы отдышаться и сделать глоток воды.

Я пытался делать по 12 повторений в каждом подходе и делал 30 секундную паузу для отдыха. Я делал так же когда прорабатывал грудь на кроссовере на блоках и там я не смог сделать по 12 повторений во всех семи подходах. Посмотрите, что получилось сегодня.

Подход 1: 45 кг (100 lbs.) по 12 повт.
30 seconds rest.
Подход 2: 45 кг (100 lbs.) на 12 повт.
30 секундный отдых.
Подход 3: 45 кг (100 lbs.) на 12 повт.
Я смогу сделать все подходы по 12 повторений
30 секундный отдых.
Подход 4: 45кг (100 lbs.) на 12 повт.
30 секундный отдых.
Подход 5: 45кг (100 lbs.) на 12 повт.
Я надеюсь, что смогу сделать все подходы по 12 повторений
30 секундный отдых.
Подход 6: 45 кг (100 lbs.) на 12 повт.
30 секундный отдых.
Подход 7: 45 кг (100 lbs.) на 12 повт.

Ооо! Я фактически вопил, потому что я был настолько счастлив, что закончил упражнение и сумел сделать все семь подходов по 12 повторений. Эта тренировка была просто безумной! Но она дает вам мощный толчок для движения вперед в тренировке вашей спины. Вы будете счастливы что смогли это сделать!

После тренировки и заключение.

Мне срочно нужны калории... немедленно! Для этого я использую Vitargo и начинаю принимать его сразу же по окончании тренировки. Я пью его в течение всего своего пути обратно домой, пока полностью его не выпью. После этого, уже дома, я ем салат из тунца и выпиваю большое количество воды. Также принимаю 1000 мг витамина С.

Тренировка спины заняла у меня примерно 35 минут, столько же сколько и прошлая тренировка груди. Если вы не будете валять дурака в спортзале, то у вас получиться примерно также. Старайтесь быть максимально сосредоточенным на вашей задаче. Эти тренировки очень интенсивные и требуют 100% внимания и концентрации.

Вот коротко то, что я сделал за эту тренировку.
Тяга штанги в наклоне: 4 подхода по 8-12 повторений;
Тяга блока вниз сидя хватом сверху: 3 подхода по 12 повторений;
Пуловер с гантелью: 3 подхода по 12 повторений;
Тяга в тренажере: 7 подходов по 12 повторений.

Если у вас есть вопросы по системе FST-7 смотрите на сайте www.hanyrambod.com . или пишите мне по эл. почте rock23@bodybuilders.com или ищите меня на сайте BodySpace под именем **rocklockridge.**

Следующая тренировка по системе FST-7 будет посвящена тренировке дельт и трапеции.

Часть 3: - Дельты и трапеция (От: Роджера Локриджа)

Если эта программа хорошо подходит для Мр. Олимпия Джея Катлера, почему бы ей не подойти и мне. Использую эту тренировочную программу FST-7 для построения больших дельт и трапеции.

Введение.

FST-7 программа, о которой говорит весь бодибилдерский мир, как о самой востребованной программе тренинга. И как можно судить из моих двух предыдущих тренировок груди и спины, по программе FST-7, это действительно так, во всяком случае я согласен с этим.

В этой части статьи, о моих тренировках по программе FST-7, рассматривается **тренировка дельт и трапеции.** Меня действительно интересует эта система, так как я чувствую, что это лучшая тренировочная программа из тех, что мне приходилось пользоваться.

До тренировки

Я сделал все в точности также как и перед предыдущей тренировкой на спину. За час до тренировки выпил шейк из нежирного молока с двумя порциями протеина и небольшую порцию овсянки. И также принял 1000 мг витамина С.

За полчаса до выхода в спортзал выпил оксид-азотный напиток. Проверил наличие бутылки с водой. Вы помните, что нужно много пить во время таких тренировок.

Я прибыл в клуб **Greenbrier Valley Fitness в 5:45 утра.** Я немного волновался о том, как пройдет эта тренировка, потому что упражнения на дельты мои любимые. Я выбрал другие упражнения для тренинга, не такие как использовал ранее, для тренировок этих мышечных групп. Об этом поговорим чуть позже. Сделав в течении нескольких минут упражнения на растяжку и разогрев, я приступил к тренировке.

“F” составляющая: Жим гантелей сидя

Понимая, что я собираюсь выполнять свою тренировочную программу по Джей Катлеру, я остановил свой выбор на упражнениях применяемых Мр. Олимпия в своих тренировках. Но в отличие от его тренировки, я установил спинку скамьи не в вертикальное положение, а в наклонное, но в максимально высокое положение. Такое изменение позволит уменьшить давление на мою спину и в большей степени изолировать дельты.

Я сделал два разогревочных подхода, прежде чем приступил к выполнению четырех рабочих подходов по 8-12 повторений. Я отдыхал по 90 секунд и пил воду. Выглядело это так.

Жим гантелей сидя

Жим гантелей сидя:
Подход 1: 22 кг (50 lbs.) по 12 повт.
Подход 2: 27 кг (60 lbs.) по 12 повт.
Подход 3: 32 кг (70 lbs.) по 12 повт.
Подход 4: 36 кг (80 lbs.) по 11 повт.
Это было мощно. Двигаемся дальше.

“S” составляющая: Подъем блина перед собой на выпрямленных руках

Это как раз одно из тех упражнений, которым я заменил свои обычные упражнения для дельт. Обычно я выполняю его с гантелями, но в данной тренировке я решил его изменить. И знаете, мне оно понравилось больше и я решил его поставить в свою тренировочную программу. Я сделал 3 подхода по 12 повторений с 90 секундными паузами на отдых и пил воду между каждым подходом.

Подъем блина перед собой на выпрямленных руках

Подъем блина перед собой на выпрямленных руках
Подход 1: 12 кг (25 lb.) по 12 повт.
Подход 2: 16 кг (35 lb.) по 12 повт.
Подход 3: 20 кг (45 lb.) по 12 повт.

“T” составляющая: Подъем гантелей через стороны.

Мои дельты уже достаточно накачаны. Я даже не добрался до середины своей тренировки, а уже чувствую большую закачку дельт, большую, чем в ранее мной выполняемых программах. Я сделал 3 подхода по 12 повторений. Отдыхал также не много и пил воду, как и в предыдущем упражнении.

Подъем гантелей через стороны

Подъем гантелей через стороны.
Подход 1: 9 кг (20 lbs.) по 12 повт.
Подход 2: 11 кг (25 lbs.) по 12 повт.
Подход 3: 14 кг (30 lbs.) по 12 повт.

“7” составляющая: Задние дельты в махах на блоках

Теперь мы подошли к самой ценной части тренировки. Это СЕМЕРКИ! Семь подходов в конце тренировки, закачивают еще больше крови в тренируемые мышцы, что позволяет окончательно наполнить их силой. Я выбрал необычное упражнение.* В фитнес - клубе **Greenbrier Valley** есть тренажер для свободных движений при тренировки груди, который может использоваться как для жимов, так и махов. Я обнаружил, что если встать лицом к блокам и взяться за ручки тросов наперекрест, то в махах назад можно хорошо нагружать заднюю дельту. Это похоже на тренажер где выполняется кроссоверы, только наоборот, так чтобы нагрузка была направлена на заднюю дельту.

* не очень понятно такое использование тренажера, если не предположить, что нужно просто соригинальничать. По-моему, достаточно много способов изолированно воздействовать на заднюю дельту… а этот способ, просто «излишество в архитектуре» (прим. переводчика)

В Greenbrier Valley Fitness клубе есть тренажер для груди,
который можно использовать для тренировки задних дельт в махах на блоках

Я выбрал именно это упражнение для семи подходной части тренировки. 30 секунд я делал паузу для отдыха между подходами, что позволило максимально интенсифицировать процесс тренировки. Я снизил вес до 7 кг (15 pounds) - что считаю вполне обоснованным.

Задние дельты в махах на блоках:
7 подходов по 12 повторений с весом 7кг (15 lbs) и 30 секундами отдыха.

Обычно, на этом заканчивался мой тренировочный день, и с этого момента начиналось восстановление. Однако, сегодня я решил добавить кое что в тренировку и это будет тренировка на трапецию. На сайте у Хэни я нашел примеры упражнений для данной мышцы и хочу их попробовать, что советую сделать и вам, если вы хотите иметь массивную трапецию.

Первое упражнение: Шраги с гантелями.

Мне всегда нравилось это упражнение, поэтому я с большим удовольствием приступил к его выполнению. Помните, что мои дельты уже были достаточно сильно нагружены, поэтому я не был уверен в том, что смогу сильно нагрузить и трапецию. Я действительно хотел прочувствовать работу этой мышечной группы, поэтому пошел на некоторое снижение веса, по сравнению с

обычной тренировкой. Я сделал 4 подхода по 12 повторений с 90 секундными паузами для отдыха.

Шраги с гантелями.

Шраги с гантелями:
Подход 1: 32 кг (70 lbs.) по 12 повт.
Подход 2: 36 кг (80 lbs.) по 12 повт.
Подход 3: 40 кг (90 lbs.) по 12 повт.
Подход 4: 45 кг (100 lbs.) по 12 повт.

Второе упражнение- “7” составляющая: Шраги в тренажере

Здесь я снова импровизировал. В спортзале есть тренажер для жимов плечами сидя, у него есть ручки горизонтальные и вертикальные, расположенные довольно таки низко к полу. Я поместил скамейку для ног под сиденье и встал на нее. Ухватившись за вертикальные ручки, я понял, что могу делать движения достаточной амплитуды.
Это была, пожалуй, самая трудная семерка, которую я делал до этого момента. Понимание того что нужно делать каждый подход как Хэни, удвоило жесткость этого упражнения. Я смог сделать семь подходов по 12 повторений. Я смог сделать их!.... и это удивительно!

Calf-Machine Шраги дельт

Шраги в тренажере: 7 подходов по 12 повт. с весом 120 кг (260 lbs) и 30 сек отдыхом

Сделано!!!

После тренировки и заключение.

После окончания тренировки я проделал все тоже самое что раньше. Выпил **Vitargo,** начав пить его сразу, как только закончил тренировку и пил всю дорогу пока возвращался домой.Дома я съел салат из тунца и много пил воды. Также принял 1000 мг витамина С.

Вот что мне удалось сделать сегодня на дельты и трапецию:

Жим гантелей сидя: 4 подхода по 8-12 повт.
Подъем блина перед собой на выпрямленных руках : 3 подхода по 12 повт.
Подъем гантелей через стороны: 3 подхода по 12 повт.
Задние дельты в махах на блоках: 7 подходов по 12 повт.
Шраги с гантелями: 4 подхода по 12 повт.
Шраги в тренажере: 7 подходов по 12 повт.

В следующий раз я собираюсь тренировать руки по системе FST-7. Если Вы хотите получить больше информации о FST-7, читайте мои предыдущие статьи о FST-7 или посмотрите на сайте www.hanyrambod.com

Часть 4: - Бицепсы и Трицепсы

Если эта тренировочная программа подходит Мр.Олимния Джею Катлеру, то она безусловно подойдет и мне. Использую FST-7 как рабочую программу тренировки для роста своих бицепсов и трицепсов.

om: Roger Lockridge

Содержание статьи:

FST-7 была разработана Хэни Рэмбодом (Hany Rambod)

Антагонизм Бицепс-Трицепс мышечной группы позволяет сделать тренировку более интенсивной и безусловно еще более интересной. А уменьшение времени отдыха до 1 минуты в “F” и “S” частях тренировочной программы даст еще больший стимул для роста мышц.

Итак, мы подошли к 4-й части моего эксперимента с тренировочной программой FST-7. И хотя для меня это более не экспериментальная программа, так как я решил уже, что сделаю ее своей основной программой тренировки, я все же подумал что стоит попробовать изменить время на отдых между подходами. Здесь будет рассмотрена тренировка бицепсов и трицепсов.

Вы еще не знаете что такое FST-7 ?

1. Фасция (от лат. **F**ascia – повязка, полоса), соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции.
2. Растяжение (**S**tretch): Удлиннение, расширение, увеличение
3. Обучение (**T**raining) : процесс подведения человека к согласованному стандарту с помощью инструкции и примеров
4. **Семь**: количество сетов, дополнительно выполняемых на каждую мышечную группу.

Эта программа тренировок сработала при подготовке таких мастеров как Джей Катлер и Кэвин Инглиш и многих других из команды мировых звезд бодибилдинга.

Джей Катлер и Кэвин Инглиш на «Олимпии 2009»

Перед тренировкой.

Если можете ничего не менять, то не меняйте. Я делал перед этой тренировкой то же самое, что и перед тренировками дельт и спины. Я выпил коктейль из двух порций протеина с нежирным молоком, съел небольшую порцию овсянки и принял 1000мг витамина С.
Примерно за полчаса до выхода в тренажерный зал я выпил напиток оксида азота. Прихватил с собой бутылку воды, так как помню, что необходимо поддерживать водный баланс в организме во время тренировки.
Я приехал в клуб, где то в 13:30. С утра я делал пробежку. Я решил, что сегодня тоже кое что поменяю. Вместо того чтобы сначала сделать подходы на бицепс, а потом на трицепс, я решил чередовать подходы на бицепс и на трицепс. А это значит, что в конце я буду делать Семерки дважды друг за другом для бицепса и трицепса. И это может стать проблемой.
Так как это малые мышцы, то выбираем по одному упражнению комплексного и изолирующего воздействия для каждой, до подхода к Семеркам. Таким образом, в этой тренировке не будет составляющей “Т”. И, тем не менее, эта тренировка будет столь же интенсивной. Я готов начать.

“F” составляющая для Бицепса: Подъем штанги EZ-гриф на Бицепс.

Я выбрал штангу с EZ-грифом, потому что я чувствую более естественное положение моих рук, более удобный для меня угол. EZ-гриф позволяет удерживать вес более естественным положением рук на грифе. Я перенял этот опыт от Боба Чикерило.

Я выбрал штангу с EZ-грифом, потому что я чувствую более естественное положение моих рук, более удобный для меня угол.

После пары разогревочных сетов, я выполнил три подхода по 8-12 повторений с минутной паузой на отдых между ними. Как я уже говорил ранее, я сократил время отдыха между подходами.

EZ-гриф в упражнения на бицепс

Подъем штанги EZ-гриф на бицепс:
Подход 1: 30 кг (65 lbs.) на 12 повт.
Подход 2: 38 кг (85 lbs.) на 12 повт.
Подход 3: 48 кг (105 lbs.) на10 повт.

“F” составляющая для трицепсов : Трицепсовый жим гантели сидя.

Сначала два легких разогревочных подхода, а затем я сделал три рабочих подхода по 10-12 повторений с паузой на отдых в одну минуту.

Трицепсовый жим сидя

Трицепсовый жим сидя:

Подход 1: 36 кг (80 lb.) на 12 повт.
Подход 2: 45 кг (100 lb.) на 12 повт.
Подход 3: 45 кг (100 lb.) на 12 повт.

Я мог бы сделать и с большим весом, но гантели были только с весом 45кг (100 lb.). Мои руки безумно закачаны. А теперь перейдем к “S” .

Мои руки безумно закачаны

“S” составляющая для бицепсов: подъем гантелей лежа на наклонной скамье

Мне нравится упражнение на бицепс - подъем гантелей попеременно лежа на наклонной скамье. Здесь отсутствует читинг и вся нагрузка приложена четко к бицепсу. Я сделал 3подхода по 8-12 повторений с 60 секундными паузами на отдых и пил воду между каждым подходом.

Подъем гантелей лежа на наклонной скамье

Подъем гантелей лежа на наклонной скамье:

Подход 1: 12 кг (25 lb.) на 12 повт.
Подход 2: 16 кг (35 lb.) на 12 повт.
Подход 3: 16 кг (35 lb.) на 9 повт.

Отсутствие читинга и направленная нагрузка на бицепс.

“S” составляющая для трицепсов: Разгибания рук, с гантелями лежа, перед лицом.

Ощущения были такие же как и при выполнения упражнения на бицепс, естественно лишь с той разницей, что относились они к области трицепса. Я использовал гантели а не EZ-гриф , только потому что берегу свои локтевые суставы. Я выполнил 3 подхода по 10-12 повторений с 60 секундной паузой на отдых и питьем воды в эту паузу.

Разгибания рук с гантелями лежа, перед лицом.

Разгибания рук, с гантелями лежа, перед лицом:

Подход 1: 12 кг (25 lbs.) на 12 повт.
Подход 2: 14 кг (30 lbs.) на 12 повт.
Подход 3: 14 кг (30 lbs.) на 12 повт.

Я использую гантели, а не EZ- гриф,
потому что это легче для моих локтевых суставов.

“7” составляющая для Бицепсов: Сгибания рук к голове на блоках.

Я остановил свой выбор на блочном тренажере для свободных жимов, прикрепив ручки для хвата. Это работает подобно бицепсовым тягам на блоке, с той лишь разницей, что работа рук здесь независимая, я работал индивидуально каждой рукой, в противоположность тому, как если бы я делал это со штангой двумя руками. А 30 секундного отдыха, между подходами, вполне достаточно чтобы выпить воды. Мои руки уже подняты и мне остается только представлять что же будет с ними после выполнения этих семи подходов.

Сгибания рук к голове на блоках.

Сгибания рук к голове на блоках:

7 Подход по 12 повт. с 16 кг (35 lbs.)
30 сек между каждым подходом.
Мой бицепс больше не сгибается. Настолько он закачан! И у меня остались еще семь подходов на трицепс. Я сделал 3 минутный отдых, чтобы отдышаться.

“7” составляющая для Трицепсов: Трицепсовый жим вниз на блоке

Люди в спортзале смотрят на меня как на чокнутого, потому что считают, что я издеваюсь над своими руками. Пусть так. Но пришло время выполнять упражнение для трицепса.

Трицепсовый жим вниз на блоке.

Трицепсовый жим вниз на блоке:

7 подходов по 12 повт. с 57 кг (125 lbs.)
30 секунд отдыха между подходами.

Люди в спортзале смотрят на меня как на чокнутого,
потому что считают, что я издеваюсь над своими руками.

После тренировки и заключение.

Я измотан, но я сделал это. Это была самая безумная тренировка рук , какую я делал когда-либо ранее. Все кто есть в зале, просто благоговеют, глядя на мои закачанные руки. А я думаю лишь о том, смогу ли я удержать свою чашку с Vitargo.

Дальше я сделал тоже, что и всегда, как и после тренировки спины и дельт. Я выпил Vitargo как только смог начать двигать руками. Все также был салат из тунца и много воды и 1000мг витамина С

В итоге, вот что я сделал в своей безумной тренировке рук:

Подъем на бицепс EZ- штанги: 3 подхода по 8-12 повт.
Трицепсовый жим гантели сидя: 3 подхода по 8-12 повт.
Подъем гантелей лежа на наклонной скамье: 3 подхода по 12 повт.
Разгибания рук, с гантелями лежа, перед лицом: 3 подхода по 12 повт.
Сгибания рук к голове на блоках: 7 подхода по 12 повт.
Трицепсовый жим вниз на блоке: 7 подхода по 12 повт.

Попеременная загрузка бицепсов и трицепсов сделала мою тренировку более захватывающей и безусловно более интенсивной. А сокращение времени на отдых с 90 секунд до одной минуты в “F” и “S” тренировках, еще более усилило это.

В следующий раз я собираюсь провести тренировку ног по методу FST-7. Если вы хотите узнать больше о методе FST-7, читайте мои предыдущие отчеты о тренировках или смотрите на сайте www.hanyrambod.com

Часть 5: - Ноги

Содержание статьи:

Роджер останавливает свой выбор на FST-7 и советует вам сделать тоже.
Тренировка ног стала самой длительной из всех тренировок, но того стоила.
Разделение тренировки квадрицепса и бицепса бедра может быть лучше, чем тренировать их в один день.

Мы подошли к пятому и заключительному этапу моего экспериментирования с программой тренировки по системе Хэни Рэнбода FST-7. Kar вы уже знаете, это в общем то уже не эксперимент, так как я решил сделать тренинг FST-7 своей рабочей тренировочной программой. Итак я собираюсь двигаться дальше и провести тренировку ног. Я выполнил тренировку всех мышечных групп ног в один день. Тренировка задействовала мышцы квадрицепсов, бицепсов бедра и мышцы голени. Эта была самая длинная тренировка из всех и заняла примерно 1час и 10 минут.

Перед тренировкой.

Как и перед всеми прошлыми тренировками, до выхода из дома, я выпил шейк из нежирного молока с двумя порциями протеина, поел овсянки и принял 1000 мг витамина С.
За полчаса до выхода в спортзал я также выпил свой оксид азота. В зал с собой захватил бутылку воды, что бы обеспечивать организм достаточным количеством жидкости во время тренировки. Забегая вперед, скажу, что в этой тренировке мне понадобилось и вторая бутылка воды.
Должен признать, что ноги это моя, безусловно, самая слабая часть тела и связано это с тем, что я прошел практически через все виды травм своих ног. От травм колена , при игре в баскетбол, до переломов в лодыжках, последние даже дважды, поэтому ноги всегда были для меня тяжелыми тренировками. Я конечно же всегда тренирую их , но результат всегда достигается с трудом. Я не обращаю внимания на веса, с которыми работаю, а руководствуюсь ощущениями в мышцах. Десять минут разминки на дорожке и я готов приступить к тренировке.

“F” составляющая для квадрицепса: Приседания

Так как это тренировка была самой длинной, то я выбрал режим в 3 подхода с 90 секундной паузой на отдых.

Полное приседание со штангой

Приседания:
Подход 1: 61 кг (135 lbs.) по 12 повт.
Подход 2: 84 кг (185 lbs.) по 12 повт.
Подход 3: 102 кг (225 lbs.) по 11 повт.

Мощно! Перехожу к следующему упражнению.

Мощно!

“S” составляющая для квадрицепса: Выпрямление ног в тренажере
Я посчитал возможным сделать три подхода по 10-12 повторений с 90 секундной паузой между ними на отдых.

Выпрямление ног сидя в тренажере

Выпрямление ног:
Подход1: 36 кг (80 lb.) по 12 повт.
Подход 2: 46 кг (100 lb.) по 12 повт.
Подход 3: 46 кг (100 lb.) по 12 повт.

Ух! Вот это нагрузка! Мои квадрицепсы просто горят!

“T” составляющая для квадрицепсов: Жим ногами.

Снова 3 подхода по 12 повторений с 90 секундной паузой на отдых. Помним о том что нужно пить воду. Я пью воду в каждой паузе между подходами.

Жим ногами

Жим ногами:
Подход 1: 111 кг (245 lb.) по 12 повт.
Подход 2: 152 кг (335 lb.) по 12 повт.
Подход 3: 193 кг (425 lb.) по 12 повт.

Я дышу уже довольно тяжело, а ведь я еще не начинал «семерки». Где внутри себя я боюсь этого, но большая часть меня стремиться выложиться в тренировке полностью. Гакк-приседания обещают быть тяжелыми, но я знаю, что смогу их сделать.

Я дышу уже довольно тяжело,
а ведь я еще не начинал «семерки».

“7” составляющая для квадрицепсов: Гакк-приседания в тренажере.

Это - тренажер Body Masters, как альтернатива тренажеру с горизонтальной нагрузкой на квадрицепс в гакк-приседаниям. То, что в нем обеспечивается плавное движение, делает выполнение упражнения в нем легче. А короткие паузы в 30 секунд делают упражнение более трудным. Настолько, что у меня даже темнело в глазах.

Гакк-приседания

Гакк-приседания в тренажере:
7 Подходов по 12 повторений с весом в 114 кг (250 lbs.) на станке.

Мне нужен перерыв, чтобы сделать несколько кругов по залу и отдышаться. Я делаю 5 минутный перерыв, прежде чем перейду к тренировке бицепса бедра. Я должен хорошенько расслабить мышцы чтобы не получить травмы в продолжении моей тренировки.

Я использовал тренажер Body Masters вместо тренажера с горизонтальной нагрузкой на квадрицепс.

“F” составляющая для бицепса бедра: подъем ног лежа.

После небольшой паузы я приступил к тренировки бицепса бедра. Первое упражнение подъем ног лежа. Веса выбираю меньшие, чем обычно, потому что не смогу сделать с ними такой объем тренировки.

Подъем ног лежа

Подъем ног лежа:
3 Подхода по 12 повт. с 39 кг (85 lbs.)
90 секунд отдых между каждым подходом.

Я должен полежать еще одну, дополнительную, минуту отдыха, чтобы внутренне собраться для продолжения тренировки. Для себя делаю вывод, что в следующий раз обязательно разделю тренировку квадрицепса и бицепса бедра. Очень трудно!

Я должен полежать еще одну, дополнительную, минуту отдыха, чтобы внутренне собраться для продолжения тренировки.

“S” составляющая для бицепса бедра: Сгибание ног стоя поочередно

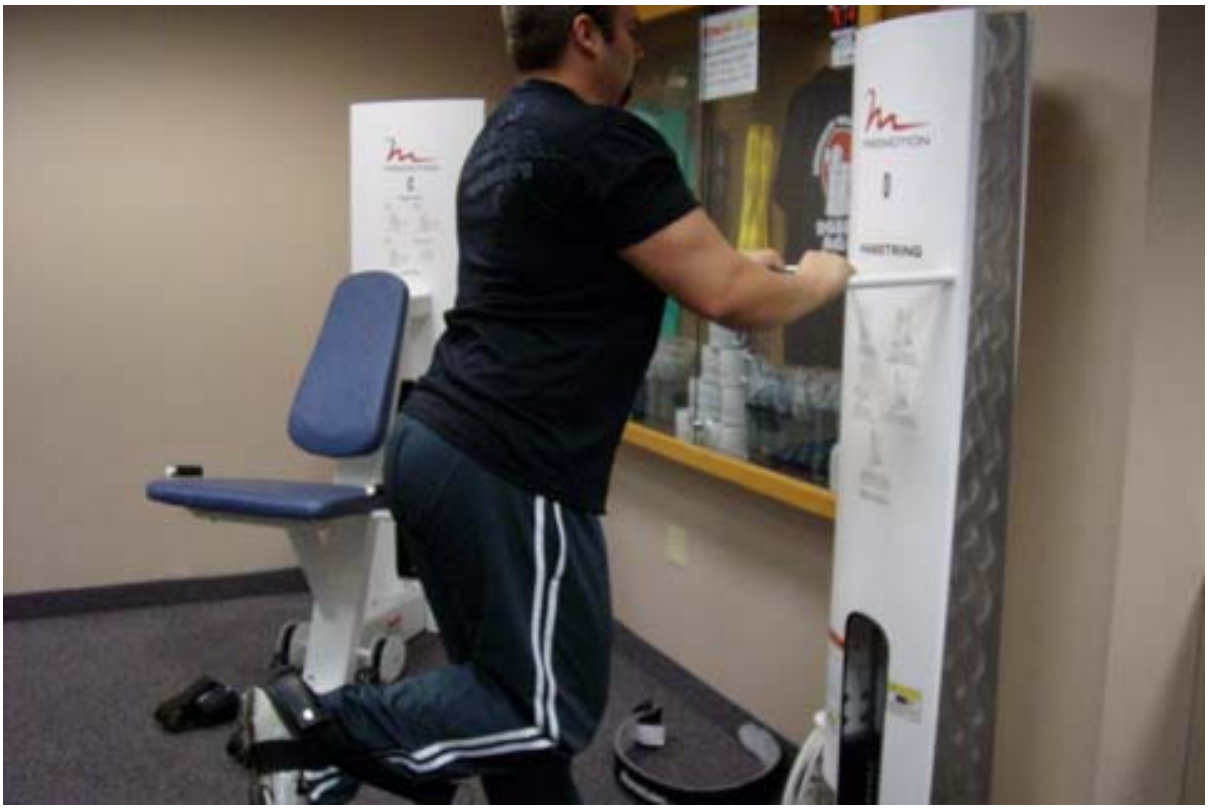
Я решил использовать в этом упражнении тренажер Free Motion. Поехали!

Сгибание ног стоя поочередно

Сгибание ног стоя поочередно:

3 Подхода по 12 повт. с весом 14 кг (30 lbs.)
90 секундный отдых между подходами.

Чувствую жжение в моем бицепсе бедра, такого раньше не было. Перехожу к следующему упражнению.



Чувствую жжение в моем бицепсе бедра,
такого раньше не было

“T” составляющая для бицепса бедра: Тяга штанги на прямых ногах

Я выбрал вес 61 кг (135 lbs.). Я не испытываю затруднений при таком весе, но и не хочу его увеличивать. Для этого нет необходимости, так как и 61 кг (135 lbs.) делают свое дело.

Тяга штанги на прямых ногах

Тяга штанги на прямых ногах:
3 Подхода по 12 повт. с весом 61 кг (135 lbs.)
90 секундный отдых между подходами.

Следующий раунд –семерки. Я делаю паузу в 1-2 минуты, чтобы попить воды и подготовиться внутренне к работе. Приходиться все больше и больше размышлять по мере выполнения этой программы.

“7” составляющая для бицепса бедра: Подъем ног лежа.

Начинаем. Я возвращаюсь к тренажеру для сгибания ног лежа. К моему счастью, Хэни говорит о паузе на отдых в диапазоне 30-45 секунд, и на этот раз я выбираю именно 45 секундные паузы. Но я буду в дальнейшем стараться и работать над сокращением этих пауз до 30 секунд.
Я также уменьшил вес до 25 кг (55 lbs.). Над весом я тоже буду в дальнейшем работать. Я сумел сделать по 12 повторений во всех 7 подходах, не думаю, что это у меня получилось бы, если бы я выбрал паузы в 30 секунд.

Подъем ног лежа

7 Подходов по 12 повт. с 25 кг (55 lbs.)
с 45 секундным отдыхом между подходами.

И снова мне нужен перерыв в пять минут, чтобы расслабиться и отдышаться. С этого момента, я окончательно решил, что разделяю эту тренировку на две. Закончить эту тренировку я собираюсь упражнениями на голень. У Хэни есть пример такой тренировки, всего из двух упражнений. Его я и выбираю.

Тренировка голени: Подъемы на мыски; Подъемы на мыски в тренажере для жимов ногами.

Я выполнил три подхода по 12 повторений в подъемах на мыски сидя. Я помогал себе немного руками.

Подъемы на мыски сидя

Подъемы на мыски сидя:
3 Подхода по 12 повт. Вес-по блину на каждую ногу.*
90 секундная пауза между подходами.

**(в оригинале нет прямого указания на вес, поэтому можно брать блины от штанги, исходя из своих физических возможностей, это могут быть 15 кг, 20 кг и 25 кг, а для тренированных атлетов и более)*

Затем я окончательно закончил эту сумасшедшую тренировку ног семью подходами подъема на мыски в тренажере для жима ногами.

Подъем на мыски в тренажере для жима ногами

Подъем на мыски в тренажере для жима ногами:
7 Подходов по12 повт. 111 кг (245 lbs.)
45 секундные паузы на отдых

После тренировки.

Я сделал все то же самое, что и после предыдущих тренировок. Выпил Vitargo сразу же по окончании тренировки. Затем съел салат из тунца и пил воду. Принял 1000 мг витамина С. Напомню, что я сумел сделать во время этой безумной тренировки ног.

Приседания со штангой: 3 подхода по12 повт.
Выпрямления ног сидя в тренажере: 3 подхода по 12 повт.
Жимы ногами в тренажере: 3 подхода по 12 повт.
Гакк приседания в тренажере: 7 подходов по 12 повт.
Сгибания ног лежа: 3 подхода по 12 повт.
Сгибания ног стоя: 3 подхода по 12 повт.
Тяга штанги на прямых ногах: 3 подхода по 12 повт.
Подъем ног лежа: 7 подходов по 12 повт.
Подъем на мыски сидя: 3 подхода по 12 повт.
Подъем на мыски в тренажере для жима: 7 подходов по 12 повт.

В общей сложности я сделал 42 подхода и прочувствовал каждый мускул моих ног. Для себя я решил делать растяжку каждые полчаса в течение всего дня, это позволит уменьшить боль в мышцах ног, которая все равно будет.

Эта тренировочная программа, самая лучшая система тренинга из всех, что доводилось мне делать раньше.

Эта тренировочная программа, самая лучшая система тренинга из всех, что доводилось мне делать раньше. Я настоятельно рекомендую включить ее в свою тренировочную программу построения тела. Если вы хотите получить больше информации, читайте мои статьи по FST-7 или переходите на сайт www.hanyrambod.com . Если вы хотите контактировать именно со мной то это можно сделать на моей странице в BodySpace или пишите мне на электронную почту по адресу rock23@bodybuilders.com .

Материал взят с сайта www.bodibuilding.com.
Перевод выполнен Балыбердиным А.А. Август 2011г.