

Школа атлетизма. Как быть здоровым и красивым



Полезная информация и рекомендации для школьников и подростков

Каждый хочет быть сильным, здоровым и красивым. Красивая мускулатура поможет тебе самоутвердиться в среде своих ровесников.

Помни, что результат не проявится сразу, поэтому тебе нужно запастись терпением.

Когда завершатся тренировки по программе, которая здесь описана, ты почувствуешь себя гораздо более сильным и сможешь с гордостью рассматривать свое отражение в зеркале. Кроме того, ты создашь базу для дальнейших занятий по другим, более сложным комплексам.

Для занятий тебе не понадобятся какие-нибудь причудливые устройства или же невиданные приспособления.

Программа, которая описана ниже, базируется на физиологически обоснованных принципах тренировки силы, которые на практике доказали свою способность наращивать мышечную массу и развивать силу и выносливость мышечной системы естественным, безвредным для здоровья путем. Эта программа составлена так, чтобы можно было постепенно продвигаться к достижению своей цели, увеличивая нагрузку на мышцы.

Здесь прописаны пошаговые инструкции с некоторыми пояснениями. Они помогут тебе хорошо разобраться в том, что ты делаешь и для чего. Кроме того, здесь даны ответы на наиболее часто возникающие вопросы.

Для достижения результата нужно совмещать [силовые упражнения](#) с занятиями аэробикой и правильным питанием.

Мифы и реальность

Бытует мнение, что развитая мускулатура и торс в форме перевернутого треугольника являются признаками излишне самовлюбленных людей, однако это всего лишь предубеждение.

В связи с этим существует несколько наиболее распространенных мифов, связанных с тренировками, направленными на развитие мышц спины и плечевого пояса.

Миф первый

Для того чтобы как следует накачать мускулатуру, нужно долгое время тренироваться с большим количеством разных упражнений с огромным количеством подходов.

Для того чтобы добиться отличного результата, нужно всего лишь 2 раза в неделю заниматься по 45 минут, в ходе каждой тренировки выполняя всего лишь 9 упражнений или же 18 подходов.

Основная программа тренировок начинается с небольшого количества упражнений. С помощью изолированного воздействия на конкретные группы мышц можно добиться гораздо больших результатов, чем при долгих изматывающих тренировках с огромным количеством упражнений.

Миф второй

Нельзя выполнять более одного подхода каждого упражнения для мышц торса, так как это считается бесполезной тратой времени.

Выполнение 1 подхода приносит такую же пользу, как и 2 или 3 подхода, однако это очередной стереотип, причем безосновательный. Однако даже если это и верно, то 1 подход должен быть таким же эффективным, как и 2 или 3 подхода.

Миф третий

Упражнения для развития мышц груди не способны развивать мышцы брюшного пресса.

На самом деле оба вида упражнений дают нагрузку, и совершенно неважно, какую из групп мышц ты тренировал.

Миф четвертый

Развитая мускулатура верхней части торса делает человека очень неповоротливым и в значительной степени уменьшает его гибкость.

Абсолютно точно было определено, что упражнения с нагрузкой не способны оказывать влияние на качество растяжки и не понижают показатели гибкости. Занимаясь по описанной программе, можно в значительной степени увеличить свою гибкость.

Миф пятый

Величина грудных мышц определена генетически, и с этим ничего поделать нельзя.

У каждого человека есть свой предел развития этой группы мышц. Твоя задача заключается в том, чтобы с помощью тренировки достичь своего предела. Однако нет причин отказываться от занятий лишь по той причине, что кто-то другой способен на большее. Любой человек способен нарастить достаточное количество мышечной массы, чтобы почувствовать себя гораздо более сильным и привлекательным.

Миф шестой

Для получения видимых результатов развития мышц плечевого пояса, груди и верхней части спины нужно очень долго и упорно трудиться.

Трудиться, конечно же, придется очень усердно, но это не значит, что тяжело. Не относись к приведенному комплексу упражнений, как к надоевшей работе по хозяйству, так как в этом случае ты не сумеешь достигнуть существенных результатов.