

**САМ
СЕБЕ
ТРЕНЕР**

**СУШЕ
СИЛЬНЕЕ
РЕЛЬЕФНЕЕ**

ЧЕЛЛЕНДЖЕР ДЛЯ МУЖЧИН НА ГОД

**МАЙКЛ
МЭТТЬЮЗ**



Москва
2017

УДК 796.41
ББК 75.6
М97

Michael Matthews
THE YEAR ONE CHALLENGE FOR MEN:
BIGGER, LEANER, AND STRONGER THAN EVER
IN 12 MONTHS

Authorized translation from the English language edition titled The Year One Challenge:
Bigger, Leaner, and Stronger Than Ever in 12 Months by Michael Matthews

Авторизованный перевод с английского языка издания
«The Year One Challenge: Bigger, Leaner, and Stronger Than Ever in 12 Months»
Майкла Мэттьюза

Published by Oculus Publishers

Published by arrangement with Synopsis Literary Agency, The Cooke Agency International
and Rick Broadhead & Associates Inc.

Мэттьюз, Майкл.

М97 Суше. Сильнее. Рельефнее. Челленджер для мужчин на год / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. Ф.А. Исрафилова]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 184 с. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-95221-2

«Челленджер для мужчин на год» — превосходное дополнение к книге «Больше. Суше. Сильнее» от знаменитого американского фитнес-тренера Майкла Мэттьюза. Расписание тренировок и краткие рекомендации к выполнению — ничего лишнего, только все самое необходимое, чтобы за год превратить ваше тело в стальной гранит.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-95221-2

© 2014 Waterbury Publications, Inc.
© Исрафилов Ф. А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ОБ АВТОРЕ

Привет,

Меня зовут Майк, и я работаю фитнес-тренером уже более десяти лет.

Я считаю, что кто угодно может достичь формы своей мечты, и я изо всех сил стараюсь дать каждому этот шанс. Я даю реальные, проверенные рекомендации, основанные на научных исследованиях, а не на желании продавать дутые журналы, продукцию для тренировок или пищевые добавки.

За время своей работы я помог тысячам людей достичь своих целей в вопросах здоровья и фитнеса, и я готов поделиться знаниями в своих книгах.

Так что если вы хотите войти в форму и отлично выглядеть, то, думаю, я смогу вам помочь. Надеюсь, вам понравятся мои книги, и я буду рад видеть вас на своем сайте www.muscleforlife.com.

Искренне ваш,
Майк

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Во-первых, я хочу сказать вам СПАСИБО за то, что вы читаете мою книгу, Больше, Суше, Сильнее.

Множество людей восторженно писало мне о новых открытиях, как нарастить мускулы, похудеть и быть здоровым, а также о результатах, которым они стали свидетелями, применяя принципы и методы, изложенные в этой книге.

Я на 100% уверен, что и вы можете достичь удивительных целей, и чтобы гарантировать ваш успех, я создал проект ПЛАН ДЛЯ МУЖЧИН НА ГОД.

Это программа тренировок длиной в год, потому что если вы привыкнете тренироваться за один год и достигнете успехов, вы пристраститесь к тренировкам на всю жизнь.

Именно этого я для вас и желаю — я хочу, чтобы фитнес стал важной частью вашего стиля жизни, а не просто мимолетной прихотью.

Эти тренировки покажут вам, как этого добиться. Это весело, интересно, относительно недолго, и что важнее всего, эти тренировки быстро принесут свои плоды.

Итак, вы готовы перейти к первому этапу создания тела своей мечты?

Замечательно.

Начнем!

Майк

БОЛЬШЕ, СУШЕ, СИЛЬНЕЕ: ШПАРГАЛКА

Это простая «шпаргалка», излагающая основные принципы программы Больше, Суше, Сильнее.

- Начинайте каждую тренировку с соответствующей разминки. Упражнения, с помощью которых вам следует разогреться, выделены жирным шрифтом.
- Во время вашего первого разминочного сета сделайте 12 повторений с примерно 50% своего тяжелого веса, 4–6 повторений с вашим обычным весом, затем отдохните 1 минуту.
- Во время второго разминочного сета используйте тот же вес, что и во время первого, и на этот раз сделайте 10 повторений в немного более быстром темпе. Отдохните 1 минуту.
- Третий разминочный сет состоит из 4 повторений с примерно 70% вашего тяжелого веса, и его нужно проводить в умеренном темпе. Опять же, отдохните после него 1 минуту.
- Четвертый разминочный сет — последний, и он простой: 1 повторение с примерно 90% вашего тяжелого веса. Отдыхайте 2–3 минуты после этого последнего разминочного сета.
- Большая часть ваших основных подходов проходит в диапазоне от 4 до 6 повторений (примерно 85% вашего 1ПМ).
- Некоторые упражнения требуют подхода в 8–10 повторений. Эти подходы помечены звездочками.
- Проводите тренировки по одному упражнению за раз в представленной последовательности.
- Отдыхайте по 3–4 минуты между подходами по 4–6 повторений.
- Отдыхайте по 1–2 минуты между подходами по 8–10 повторений.
- Когда вы достигаете предела по диапазону повторений в одном подходе, добавляйте вес. Обычное увеличение веса — на 5 килограммов: по 2,5 килограмма на каждую сторону штанги либо повышение веса каждой гантели на 2,5 килограмма.

- Отсчитывайте повторения по схемам «2–1–2» либо «2–1–1». Это означает, что первую часть повторения вы исполняете за 2 секунды, затем ждете 1 секунду (или меньше), и, наконец, завершаете повторение за 1–2 секунды.
- Когда ваш тренировочный цикл подходит к фазе «Упражнения для прессы», проделайте следующее:
 - Проведите упражнения с грузом, например, кранчи на блоке, подъемы ног в «кресле капитана» или подъемы ног в висячем положении, по 10–12 раз (можете добавить вес в последних упражнениях, удерживая гантели между ступней).
 - Сделайте 1 подход без добавления веса до отказа.
 - Сделайте 1 подход без добавления веса до отказа.
 - Отдохните 3–4 минуты.
- Когда вы занимаетесь упражнениями на развитие икр, держите ступни прямо во время первого сета. Во время второго направьте их немного врозь (примерно на 20 градусов). Во время третьего направьте их немного внутрь.
- В этом блокноте каждые четыре недели тренировок предусмотрено проведение Силовой Недели. На этой неделе вы следуете более традиционному порядку тренировок, что означает, что вы проводите одни и те же упражнения несколько раз за неделю, но за меньшее количество подходов во время каждой тренировки.
 - Я рекомендую вам отдыхать хотя бы один день во время своей Силовой Недели. Многие предпочитают тренироваться по понедельникам, средам и пятницам.
 - Подходы во время Силовой Недели должны проводиться с тем же весом, что и во время ваших обычных тренировок. Например, если во время вашей последней тренировки во время становой тяги вы подняли 100 кг 5, 4 и 4 раза, то и во время Силовой Недели вам нужно использовать те же 100 кг.
 - Во время силовых тренировок добавляйте вес как обычно — как только вы достигнете 6 повторений, добавляйте по 2–4 кг на штангу и продолжайте работать с этим весом.
 - Отдыхайте, как обычно, по 3–4 минуты между подходами.
 - Можете продолжать делать кардио в обычном режиме.
- Ниже вы найдете пример использования таблиц.
 - Мне нравится записывать свой вес и далее повторения, но некоторые делают наоборот.
 - Еще я обычно делаю пометки, когда что-то проходит лучше или хуже обычного, например, если я чувствую себя особенно сильным или слабым или если я что-то меняю и хочу посмотреть, что произойдет, и так далее.

ДЕНЬ 5: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА И ПРЕСС

Жим лежа на наклонной скамье	<i>135×10</i>	<i>135×8</i>	<i>135×8</i>
Подъем штанги	<i>85×6</i>	<i>85×5</i>	<i>85×5</i>
Жим лежа узким хватом	<i>95×5</i>	<i>95×5</i>	<i>95×4</i>
Попеременный подъем гантелей на бицепс	<i>35×6</i>	<i>35×5</i>	<i>35×4</i>
Жим из-за головы	<i>80×4</i>	<i>80×4</i>	<i>80×4</i>
Комплекс упражнений на пресс	1	2	3

ПОМЕТКИ

Ни одной паузы во время тренировок со скамьей. Мои сделать по минимуму повторению во время 2-го и 3-го подхода. Чувствовал себя сильным.

Съел банан перед тренировкой, повысило выносливость.

Правый трицепс сводят судороги во время жима из-за головы. Пить больше воды перед тренировкой.

БОЛЬШЕ, СУШЕ, СИЛЬНЕЕ: СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

Во время прохождения программы вы будете выполнять следующие упражнения.

Посетите сайт www.bodybuilding.com/excercises и посмотрите видео с инструкциями, если у вас возникнут вопросы по поводу исполнения упражнений.

ГРУДЬ

- Жим штанги лежа на наклонной скамье
- Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье
- Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье
- Отжимания на брусьях на грудь

СПИНА

- Становая тяга
- Тяга штанги в наклоне
- Тяга гантели в наклоне
- Подтягивания
- Фронтальная тяга на высоком блоке (широким и узким хватом)
- Тяга штанги в наклоне за один конец
- Тяга троса к поясу сидя
- Подтягивания до уровня подбородка
- Шраги со штангой

ПЛЕЧИ

- Армейский жим сидя
- Армейский жим стоя
- Жим гантелей сидя
- Жим Арнольда
- Разведение гантелей в стороны
- Подъем гантели в сторону одной рукой
- Разведение гантелей в стороны на дельты сидя или в наклоне

Тяга каната к лицу у блока
Тяга штанги в наклоне на заднюю дельту
Подъем гантелей вперед

НОГИ

Приседания со штангой
Гакк-присед (в тренажере, не со штангой)
Приседания со штангой на груди
Жим ногами
Выпады со штангой (с шагом вперед или на месте)
Выпады с гантелями
Румынская становая тяга
Сгибание ног (сидя или лежа)
Подъем на носках («ослик», стоя или сидя)
Жим носками в тренажере для жима ногами

РУКИ

Подъем штанги на бицепс
Подъем на бицепс стоя (штанга с EZ-грифом)
Подъем гантелей на бицепс
Подъем гантелей на бицепс хватом молоток
Подтягивания до уровня подбородка
Жим штанги лежа узким хватом
Французский жим сидя
Отжимания на брусьях на трицепс
Французский жим лежа
Тяга блока на трицепс

ПРЕСС

Кранчи на блоке
Подъемы ног в висе
Подъемы ног в «кресле капитана»
Упражнения с роликом для пресса
Упражнение «велосипед»
Подъемы ног на наклонной скамье
Сгибания на наклонной скамье

ПОДГОТОВКА К ПЕРВОМУ ГОДУ ПРАКТИКИ БОЛЬШЕ, СУШЕ, СИЛЬНЕЕ

Прежде чем вы приступите к программе, я рекомендую вам взвеситься и провести следующие замеры.

Вам нужно проводить повторные замеры после каждой фазы программы, что позволит вам точно оценивать прогресс и впоследствии определять свои слабые стороны.

- **Ваш вес.** Каждый день первым делом после водных процедур и перед едой и питьем записывайте свой вес без одежды. Затем каждые 7–10 дней складывайте записанные числа, делите на количество дней и записывайте это среднее значение.
- **Показания калипера.** Я пользуюсь калипером Accumeasure Fitness 3000 Personal Body Fat Tester Kit, который можно приобрести на Amazon примерно за \$10.

Чтобы узнать, как правильно пользоваться калипером, посетите этот сайт: bit.ly/legion-body-fat.

- **Окружность талии.** Размер вашей талии — надежный показатель прибавки или уменьшения жира.

Чтобы провести это измерение, сперва найдите вашу подвздошную кость, расположив руки вокруг талии, слегка сжав ее и затем двигая пальцы вниз, пока вы не почувствуете верхний изгиб ваших бедер.

Затем оберните сантиметр вокруг обнаженной талии чуть выше тазовой кости. Убедитесь, что сантиметр расположен строго горизонтально (параллельно полу), а затем подожмите сантиметр, но не слишком сильно, чтобы он не деформировал кожу.

Измерения следует проводить на выдохе, не дышите животом.

- **Напряженные руки.** Замерьте самую объемную часть вашей руки (вершину бицепса и середину трицепса).

- **Напряженные икры.** Напрягите икроножную мышцу (подняв пятку от пола) и оберните сантиметр вокруг самой большой части.
- **Окружность плеча.** Встаньте прямо, расслабьте руки (не разводите в стороны локти и широчайшие мышцы спины) и попросите друга обернуть сантиметр вокруг плеч и груди в самой широкой части. Обычно эта точка находится на уровне подмышек.
- **Окружность корпуса.** Встаньте прямо, расслабьте руки (не разводите в стороны локти и широчайшие мышцы спины) и попросите друга обернуть сантиметр вокруг самой объемной части пекторальной мышцы, под мышкой, затем под лопаткой и аналогично до конца вокруг всей грудной клетки.
- **Окружность ноги у бедра.** Оберните сантиметр вокруг самой широкой части бедра и мышц задней поверхности бедра. Здесь положение сантиметра может сильно разниться в зависимости от человека и того, как развиваются его мышцы.

ИЗМЕРЕНИЕ	ЧИСЛО
Вес	
Показания калипера	
Окружность талии	
Окружность левой руки	
Окружность правой руки	
Окружность левой икры	
Окружность правой икры	
Окружность плеча	
Окружность грудной клетки	
Окружность ноги у бедра	

Я также рекомендую вам сделать несколько фотографий «до», которые вы можете распечатать и вклеить ниже.

ВИД СПЕРЕДИ	ВИД СБОКУ	ВИД СЗАДИ

• • • • • • • • • •

***ЕСЛИ ДЛЯ ВАС
ЭТО ВАЖНО,
ВЫ НАЙДЕТЕ
СПОСОБ.
ЕСЛИ НЕТ,
ВЫ НАЙДЕТЕ
ОПРАВДАНИЕ***

• • • • • • • • • •

ФАЗА 1

НЕДЕЛИ: 1–8

На следующих страницах вы найдете программу тренировок на две недели, представленную в таблицах так, чтобы вы могли записывать свои результаты.

Не забывайте вносить вес и количество повторений для каждого подхода и каждого упражнения (вес × повторения) и любые пометки, которые захотите сделать о тренировках.

Упражнения для разминки отмечены жирным шрифтом, а подходы, в которых вы должны сделать от 8 до 10 повторений, — звездочкой.

Усердно тренируйтесь и делайте успехи! Увидимся через два месяца!