**Бодибилдинг для ленивых**

Методика для тех кто хочет получить хорошие результаты, не слишком часто посещая спортзал.

Эта статья посвящается тем, кто давно хочет иметь красивые мышцы, но по каким-то причинам результат не оправдывает ожидания.

Итак, вы, как и все, ходите три раза в неделю в тренажерный зал, у вас есть своя программа тренировок. Но почему-то мышцы растут медленно. Ваши зачатки мускулов никак не хотят превращаться в мощные бугры. Вы уже думаете, что без применения стероидов не возможно добиться хороших результатов. С этой проблемой сталкивались многие. Что делать? - спросите вы. Для начала определитесь, с какой целью вы тренируетесь.

Если вы довольно занятой человек, и вы хотите:

- Обладать красивой фигурой

- Быть здоровым и сильным

- Чувствовать себя легко и приятно

Значит, эта статья для вас.

Что надо для того, чтобы нарастить мышечную массу

Каждый из нас где-то работает, может быть учится, у всех есть друзья, семья, увлечения. Редко кому хочется все свободное время проводить в спортзале, а в остальное время чувствовать усталость во всем теле.

Для того чтобы вырастить мускулы, надо час занятий в тренажерном зале в неделю. Ну вы ведь не питаете иллюзий стать спортсменом-бодибилдером?

Нет? Тогда все в порядке. Попробуйте и убедитесь сами.

Самое главное - понять свои мышцы. Не буду здесь рассуждать о всяких хитрых процессах которые происходят в мышцах, скажу сразу главное.

Для того, чтобы мышца росла, нужно чтобы она испытала стресс. Для этого не надо давать ей запредельную нагрузку, долго изнурять ее. От этого будет только обратный эффект.

**Технология**

Приходим в тренажерный зал. Делаем хорошую разминку. Приступаем к занятиям. Выполняем все упражнения по два подхода. Первый разминочный 70% рабочего веса, второй – основной. Какие упражнения делать? – спросите вы. Здесь все зависит от вашей фантазии. Главное – правильно выполнить второй подход. А суть в следующем.

Упражнение выполняем до отказа мышц. Вес, естественно, придется подобрать опытным путем. Но сделать надо не менее десяти повторений.

Необходимо собрать всю свою волю в кулак, всю ярость и четко выполнить упражнение максимальное количество раз. Замечу, что это очень сложно.

Если упражнение выполнено правильно, вы почувствуете, как будто ваши мышцы окаменели, их будет распирать изнутри. На этом все. Сколько бы сил вы еще не чувствовали, оставьте эти мышцы отдыхать. Переходите к работе с другой группой мышц. И так по порядку нагружайте все мышцы.

А далее вы неделю отдыхаете, хорошо кушаете белковую пищу и наблюдаете как растут ваши мускулы. Эффект должен быть уже после первой тренировки. Во всяком случае, мышцы заметно подрастут. Надо знать, что отдых очень важен для роста мышц. Необходимо, чтобы они полностью восстанавливались. Если вы будете заниматься чаще, мышцы адаптируются к нагрузкам, и заставить их расти будет непросто.

Еще один момент, как определить, правильно ли проведена тренировка или нет. Если через день-два ваши мышцы слегка болят, значит вы удачно позанимались. Если болят сильно – перестарались, а это плохо. Если совсем не болят, тогда вы просто с удовольствием провели время, без толку.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.statya.ru>