

**Майкл Гюндилл**

**Жиросжигающая тренировка.  
Превратите ваше тело в жиросжигающий механизм.**

Вы можете задаться вопросом, почему все, кажется, происходит не так, когда вы начинаете низкокалорийную диету.

В пределах нескольких дней ваша сильная мотивация исчезает, и вы чувствуете себя все менее и менее энергичным. Ваши тренировочные отягощения тренинга уменьшаться вместе с вашей тренировочной интенсивностью, а то, что вы видите в зеркале, является еще худшим: вы съезжились. Ваша цель состояла в том, чтобы сбросить жир, но вы просто выглядите меньшим, а не более поджарым. Фактически, вы смотрите дряблым, и рельеф ваших мышц быстро сглаживается.

Вы обвиняете вашу диету, и вы присягаете в том, что попробуете более действенную в следующий раз, но - к вашему удивлению! - не может случаться ничего ошибочного в вашей диете или в вашей фортификации питания. Проблема, вероятно, в вашем тренинге.

Когда поставка не отвечает запросу.

Ваши жировые депозиты сохраняют большое количество годных к употреблению калорий - имеется гораздо большее количество топлива, чем вы можете себе представить - и диеты предназначены для того, чтобы заставить ваше тело использовать часть этого огромного энергетического резерва. Как это ни парадоксально, после нескольких дней диеты вы чувствуете, как будто спрос на энергию не удовлетворяется, как будто бы ваше тело развило некоторое сопротивление по отношению к жировой энергии. Она кажется неправильным топливом, как будто вы налили керосин в ваш автомобиль. Это - великолепный источник энергии для летающих самолетов, но, так или иначе, ваш автомобиль не может использовать его.

В отличие от вашего автомобиля, конечно, ваше тело, как предполагается, адаптируется к почти любому источнику доступной энергии. Имеются только три источника энергии, которые ваше тело способно запасти: углеводы, жиры и белки. Очень редко случается, когда оно использует только один из них. Вместо того, оно обычно окисляет комбинацию из этих трех. Как бодибилдер, вы едите много углеводов и белков в межсезонье. Когда вы садитесь на диету, вы начинаете урезать калории, поступающие из жира. Углеводы - следующие на очереди, но потребление белка страдает в этом случае редко. Большое нарушение истины - то, что вы предполагаете, будто ваше тело является эффективным в переключении от одного источника энергии к другому. В межсезонье оно привыкло к получению множества углеводов. Внезапно организм, как ожидается, забудет о углеводах и немедленно превратится в эффективную жиросжигающую машину. Это очень неправильное предположение. Не то чтобы ваше тело не могло выполнять такой метаболический поворот; это явление в основе не столь просто, каким кажется.

Когда вы начинаете диету и сокращаете потребление углеводов, ваш организм остается, в основном, с двумя источниками энергии: жиром, содержащимся в адипозной ткани - который вы хотите сжечь, - и аминокислотами, содержащимися в ваших мышцах, которые

вы хотите пощадить. Конечно, будут оставаться некоторые углеводы, но это, конечно, не в достаточном количестве удовлетворит калорийный запрос.

Ваше тело будет прибегать к источнику энергии, который оно знает, как превосходно использовать - к протеинам. Протеины относительно легко использовать, и ваше тело полно ими, благодаря вашей гипертрофированной мышечной массе. Это - начало длинной катаболической фазы. Тело будет использовать мышцы для энергии и, таким образом, будет сжигать адипозную ткань.

Почему бодибилдеры не эффективны в использовании жира как энергии? Ответ прост. Не понимая этого, они делают вещи, которые мешают организму сжигать жир.

Тренинг - это все.

Как сказано выше, тренинг - наиболее важный фактор, именно тот, который сделает вашу диету успешной или неудачной. Конечно, сама по себе диета идет в расчет, но средний бодибилдер знает приблизительно, как проектировать низкокалорийную диету. Как вы можете себе представить, мышцы, с учетом их размеров, - главный источник потребления энергии. Это истинно не только в ходе тренировки, но также и в течение дня. Когда вы находитесь на низкокалорийной диете, мышцы становятся все более и более слабыми: кое-что действительно неправильно. Тело не знает, как использовать собственный жир, и поскольку вы ограничиваете углеводы, то вынуждаете его использовать единственный источник доступной энергии - ваши мышцы. Это - причина того, что вы съезживаетесь и не выглядите более поджарым по мере того, как диетитесь.

Вы тренируете мышцы, чтобы стать больше и сильнее, а не использовать жир в качестве энергии. Как и с большинством вещей в жизни, конечно, вы должны попрактиковаться, чтобы быть преуспевающим кое в чем. Так, если вы хотите, чтобы мышцы использовали жир как энергию, вы должны тренировать их делать это. Есть шансы, что, когда вы придерживаетесь обычных культуристических тренировок, вы обучаете ваши мышцы избегать использования жира для энергии. Большинство бодибилдеров тренируется по методикам, которые не позволяют им эффективно сжигать жир.

Вы можете возразить, что вы регулярно крутите педали на стационарном велосипеде, что является хорошим способом вынудить мышцы сжигать жир как энергию. Это неверно. Езда на велосипеде учит только маленькую часть ног использовать жир в качестве энергии. Это не дает ничего остальным мышцам.

Что делает волокна эффективными при сжигании жира?

Имеются два вида мышечных волокон внутри каждой мышцы, тип 1 и тип 2. Волокна типа 2 являются самыми податливыми к гипертрофии, что делает их вашей первичной мишенью в бодибилдинге. Они хороши в использовании углеводов, но они не настолько хороши в сжигании жира. Волокна типа 1, с другой стороны, являются превосходными в окислении жира, но ими часто пренебрегают бодибилдеры, поскольку они с меньшей вероятностью поддаются гипертрофии. Даже если вы тем или иным способом стимулируете эти волокна, вы обычно не тренируете их для того, чтобы сжигать жир. Тренинг для массы прекрасен, пока все, что вы хотите - быстрое приобретение больших мышц, независимо от того, какова цена этого, в смысле избыточного телесного жира. Если вы заботитесь о своей внешности то, конечно, является большой ошибкой игнорировать эти волокна.

Думайте об этом, как о состязании между мышечными волокнами. Тренируясь только с большими отягощениями и низким числом повторений, чтобы заставить гипертрофироваться волокна типа 2, вы заставляете часть волокон типа 1 преобразовываться в тип 2. В результате, число волокон типа 1 уменьшается, и в течение длительного срока мышцы бодибилдеров, имеют тенденцию становиться преимущественно состоящими из волокон гипертрофируемого типа 2. В то время как тип 1 волокон может иногда рекрутироваться по ошибке, они редко стимулируются должным образом. Ситуация еще хуже у пользователей допингов, так как многие допинги ускоряют превращение волокон типа 1 в волокна типа 2.

Когда вы продолжаете низкокалорийную диету, часть жира внутри вашей адипозной ткани высвобождается и выходит в кровь. Когда это происходит, жир, как предполагается, будет привлекаться в мышцы для окисления в виде энергии. Если вы используете добавки, которые я рекомендую ниже, вы должны иметь более чем достаточно жира, циркулирующего в вашей крови. Количество жира, который ваша мышца может завлечь, представляет собой первое узкое место.

Потребление жира мышцами становится возможным благодаря ферменту, называемому липопротеин-липазой. Волокна типа 1 содержат множество липопротеин-липазы, в то время как волокна типа 2 - нет. В результате, ваши мышцы не особенно эффективны в привлечении циркулирующих жиров.

Только ограниченное количество жира будет делать это внутри ваших мышц, где он должен достигнуть митохондрии для оксидации. Имеется множество мембран, которые необходимо пересечь. Старая теория, которая известна как теория свободного перемещения, утверждала, что жирные кислоты свободно и пассивно транспортируются внутри мышечных волокон. Это срабатывает в лабораторной пробирке на синтетических мембранах, но, к сожалению, это совершенно другая история применительно к вашим мышцам. Как только они оказываются внутри мышц, жирные кислоты должны транспортироваться особыми курьерами, так что количество жира, которое может достигать митохондрий, ограничено числом транспортных средств. Мышечные волокна типа 2 не имеют такого большого числа транспортных средств внутри них. Волокна типа 2, с другой стороны, имеют их в изобилии. Более того, всякий раз, когда вы тренируете волокна типа 1 должным образом, число курьеров увеличивается, и каждый курьер становится более эффективным в транспортировке жира.

Критически важно, чтобы вы поняли, что адаптация локализуется в соответствующе подготовленных мышцах. Пример, процитированный выше, применим и здесь: когда вы ездите на велосипеде, вы тренируете маленькую часть мышц ног для того, чтобы они были эффективными при использовании жира; это не дает ничего для мышц в остальных частях вашего тела.

Это - первый лимитирующий шаг для бодибилдеров: очень небольшое количество жира достигает вашей мышцы, и как только это происходит внутри волокон типа 2, темп транспортировки жирных кислот становится очень медленным. Другими словами, гипертрофируемыми волокнам типа 2 трудно делать жировую энергию доступной. Это будет справедливым независимо от того, как вы тренируетесь. Жиры - не самый лучший источник энергии для интенсивных сокращений. В результате, ваши мышцы станут эффективными в использовании углеводов, в то время как они забывают об использовании жира. Хотя это не слишком большая проблема в межсезонье, это становится серьезной проблемой, когда вы находитесь на диете. Смысл в том, что вы

должны тренировать волокна типа 1 во всех ваших мышцах, чтобы противодействовать натуральному, порожденному бодибилдингом сопротивлению транспортировке жиров.

Окисление жирных кислот.

Цель окисления жирной кислоты внутри мышцы состоит в том, чтобы произвести АТФ для мышечных сокращений, - то преобразование, которое происходит в митохондриях. Волокна типа 2 главным образом используют углеводы как энергию, и небогато обеспечены митохондриями. Эта ситуация осложняется фактом, что бодибилдеры часто используют углеводные напитки до или в ходе тренировки в межсезонье. Когда вы поднимаете уровень углеводов в вашей крови, ваши мышцы не вынуждены полагаться на жир для энергии. Это еще сильнее угнетает пути обмена, которые дают возможность мышцам сжигать жир.

Не следует говорить, что плохо пить углеводы в ходе тренировки; фактически, это - мудрая стратегия для набора мышечной массы. Делая углеводы легко доступными в течение тренировок, конечно, вы тренируете ваши мышцы к тому, чтобы они были эффективными в использовании углеводов для энергии, в то же время растренировывая их по способности сжигать жир. Основываясь на этом факте, вы не можете ожидать, что ваши мышцы будут эффективными в использовании жира только потому, что вы решили сесть на диету. Кроме того, углеводные напитки поднимают ваш уровень инсулина, что тоже вредит окислению жиров. Когда уровень инсулина повышен, пути окисления жиров затормаживаются. Опять же, это не делает инсулин плохим. Фактически, небольшой подъем инсулина - вероятно, обязательное требование для мышечного роста.

Ключевой момент здесь - то, что строительство мышц и сброс жира являются двумя совершенно разными ситуациями. То, что вы результативны в строительстве массы мышц, не подразумевает, что вы можете легко стать сухим, точно так же, как поджарые люди имеют трудности в наборе мышц. Биохимические пути обмена разные, и вы должны тренировать каждый из них отдельно, так чтобы они становились более эффективными.

Две области накопления жира.

Как бодибилдера, вас должны заботить два главных места накопления жира. Наиболее очевидный депозит - между вашими мышцами и вашей кожей. Это называется подкожным жиром, и у нормальных людей около 80 процентов жира запасено именно там. Это - тот жир, который заставляет Вас выглядеть плохо в зеркале. Второй тип жира - внутримышечный жир, который запасен в форме мышечных триглицеридов. При подкожном жире, представляющем главный склад адипозной ткани, только небольшое количество остается для того, чтобы попадать внутрь мышцы. Внутримышечный жир желателен, конечно, поскольку он заставляет ваши мышцы выглядеть больше. При данном проценте телесного жира, чем выше уровень внутримышечных триглицеридов, тем меньше вы будете иметь подкожного жира.

Принцип подобен тому, что происходит с углеводами. В чем фокус загрузки углеводами? В том, чтобы вогнать так много углеводов внутрь ваших мышц, сколько это возможно, чтобы раздуть их. Строго говоря, ваша мышечная масса ничуть не становится больше после того, как вы загрузились углеводами. Ваши мышцы просто полны гликогена. Точно то же самое относится к жиру. При наполнении мышцы жиром это заставляет их выглядеть больше.

Мышечный жир получил дурную репутацию, потому что внутримышечные триглицериды обычно высоки в случаях ожирения, также как и при некоторых формах диабета. Годами ученые не могли определить причину, почему было нездоровым для таких пациентов иметь высокое содержание жира в их мышцах, в то время как это было столь положительным для атлетов, - иметь этот жир. Только теперь причины этого несоответствия становятся понятными. Представляется, что мышцы имеют несколько способов задержания жира. Один из них - нездоровый путь, на котором триглицериды, кажется, пропитывают всю мышцу, а другой - здоровый путь, на котором мышечный жир обнаруживается чрезвычайно близко к митохондриям. Такой жир обеспечивает мышцы быстрой энергией, чтобы она выдерживала длительные мышечные сокращения при уходе от всех транспортных проблем.

Для бодибилдерских целей было бы великолепным запасти весь ваш жир внутри мышцы вместо накопления его в подкожных областях. Вы никогда не выглядели бы толстым, и ваши мышцы казались бы огромными. В то время как это невозможно, возможно заставить больше жира перемещаться внутрь мышц вместо перемещения вокруг мышц, где он заставит Вас выглядеть сглаженным. Ваши лучшие союзники в достижении той цели - волокна типа 1, которые имеют высокую производительность в хранении внутримышечных триглицеридов.

Волокна типа 2, с другой стороны, имеют очень ограниченную способность для задержания жира. Тренинг преимущественно волокон типа 2 перенаправляет жир в подкожные склады вместо направления внутрь мышц, в то время как тренинг волокон типа 1 означает, что меньшее количество жира запасается в подкожных областях, по сравнению с тем, что обычно случается с бодибилдерами. Последнее - легкий, бездопинговый способ выглядеть больше и суше.

Имеется дополнительная выгода хранения жира внутри мышцы вместо хранения его под кожей. Чем большее количество жира находится внутри мышцы, тем выше базальный метаболический темп и, таким образом, более значительны энерготраты. Ученые обнаружили, что эти отношения истинны, но пока еще не способны объяснить это явление полностью. Наиболее вероятным объяснением могло быть то, что подкожный жир задерживает излучение тепла вашего тела наружу. Он обеспечивает эффективную изоляцию, делая сохранение температуры более легким для вашего организма. Если вы имеете меньше подкожного жира, конечно, большее количество тепла уходит из вашего тела, и ваш организм сжигает большее количество энергии, пытаясь сохранить телесную температуру

**Жиросжигающая тренировка.**

Потеря веса - нелегкая задача. Еще более трудно терять только жир, в то же время, сохраняя мышцы. Вопреки типичным мерам, принимаемым бодибилдерами, вашей первой целью должно быть восстановление путей обмена, которые позволяют вашим мышцам сжигать жир, - и сделать их очень производительными в этом. Очевидно, что это не происходит за несколько дней, так что вам незачем начинать волноваться относительно этого за неделю до того, как вы начинаете диету. Кроме того, к этому времени уже слишком поздно. Точно так, как вы тренируете ваши мышцы круглый год, чтобы стать больше, вы должны тренировать их круглый год, чтобы они сжигали жир. Это не только будет делать задачу более легкой, когда вы находитесь на диете, но это также поможет вам выглядеть больше и суше в течение межсезонья.

Как определено выше, энергия, обеспечиваемая жиром, - ненадлежащий источник для интенсивных мышечных сокращений. Ваша главная цель здесь состоит в том, чтобы тренировать ваши мышцы к тому, чтобы они были эффективными в окислении жира в покое. Мышечная масса, из-за ее объема, должна быть главным местом для окисления жиров. Иначе вы будете результативны в хранении избыточного телесного жира, и очень слабы в его потере. Это - та причина, в силу которой ожирение связано с ослабленной окислительной способностью мышц. Когда ваши мышцы станут хорошими в сжигании жира, они будут исчерпывать триглицериды как энергию в течение дня. При этом и мышечные протеины, и мышечный гликоген будут экономлены, и топливо станет более быстродоступным в ходе ваших тренировок, чтобы вы выдерживали интенсивные мышечные сокращения. Жировая энергия просто дополнит гликоген как энергию в ходе тренировки. Результатом будут более интенсивные тренировки, несмотря на диету, и более значительная окислительная способность в ходе остальной части дня.

Межсезонье: ударяйте по волокнам типа 1.

В то время как вы нуждаетесь в полностью эффективных волокнах типа 1 в ходе диеты, они также помогают жиру перемещаться в мышцы в период межсезонья. Кроме того, волокна типа 1 можно заставить гипертрофировать, хотя и в меньшей степени, чем волокна типа 2. Ваши межсезонные тренировочные цели для волокон типа 1 следующие:

- 1) Предотвратить атрофию путей обмена, позволяющих окисление жиров.
- 2) Сделать их более эффективными.
- 3) Переместить накопление жира из подкожной адипозной ткани во внутримышечный жир.
- 4) Заставить мышечные волокна типа 1 гипертрофировать.
- 5) Тренировать мышцы к тому, чтобы они были эффективными в выполнении высокого числа повторений.

Возможно достижение этих целей путем выполнения нескольких подходов с высоким числом повторений в конце ваших тренировок. Как только вы закончили с частью тела, добавьте два подхода по 50 повторений для этой мышечной группы. Используйте одно или два односуставных, или изолированных, упражнения. Вам также может захотеться сделать подход со 100 повторениями для части тела, которую вы не тренируете непосредственно в этот день, следующим образом:

После спины сделайте серию в 100 повторений для плеч.

После груди сделайте серию в 100 повторений для голени.

После бицепсов бедер сделайте серию в 100 повторений для квадрицепсов.

После квадрицепсов сделайте серию в 100 повторений для бицепсов бедра.

После плеч сделайте серию в 100 повторений для спины.

Почему 100 повторений? Это - скорее символическое число, а не волшебное число.

Меньшего количества, чем 100, вероятно, слишком мало, чтобы реально стимулировать пути обмена жиров в свежих мышцах. Больше, чем 100, представляется избыточным, и вынуждает вас понижать отягощение еще больше.

Некоторые люди могут доказывать, что выполнение такого высокого числа повторений стимулирует потери мышц. Это неверно. Этот комментарий обычно поступает от людей, чьи мышцы не эффективны при выполнении высокого числа повторений и в использовании жира как энергии. Как только вы начнете регулярный тренинг ваших мышц с высоким числом повторений, вы обнаружите, что они могут работать со значительными отягощениями. Кроме того, стимулируя приток крови, вы позволяете вашим мышцам восстанавливаться быстрее не только между тренировками, но также и между тяжелыми подходами.

Чтобы избежать выполнения слишком большого числа подходов, вам может захотеться урезать число стандартных подходов с низким числом повторений, которые вы делаете. Хорошее базовое правило - сохранять вашу предыдущую длительность тренировки, когда вы включаете подходы с высоким числом повторений. Тренинг с высоким числом повторений должен занимать меньше, чем 10 минут. Прикиньте, сколько обычных подходов вы делаете за 10 минут. Тогда вы будете знать, сколько подходов вы должны устранить - обычно два или три, не больше.

Переходный период.

Этот период наиболее важен, поскольку он определяет успех вашей диеты. Цель состоит в том, чтобы натренировать жиросжигающие пути обмена, чтобы они были в полной мере эффективными, прежде чем вы начнете диету. Это - ключевой момент. Вы хотите начать вашу диету, зная, что эти пути обмена максимально развиты и готовы заменить пути обмена, которые позволяют сгорание углеводов. Вы не хотите быть вынужденным развивать их в ходе диеты. В идеале, вы должны начать переход за 30 дней перед фактической диетой. Если вы торопитесь, отпустите на это по крайней мере, 15 дней. Работа в межсезонье не предполагает развития жиросжигающих путей обмена до максимума, но должна готовить вас к будущему сжиганию жира. Цель этого переходного периода состоит в том, чтобы тренировать волокна типа 1 более часто с большим количеством повторений. Вы тренируете все ваше тело в течение двух дней, сопровождая их днем отдыха. вы тренируете некоторые части тела с большими отягощениями, чтобы сохранять мышечную массу, поскольку вы не хотите снимать сверхнагрузку, которая увеличивала вашу массу, но вы уменьшаете ее до самого минимума, чтобы поработать на другой составляющей мышц.

В течение этого периода вы тренируете ваши мышцы в модифицированном стиле суперсетов. Например, когда вы делаете грудь и спину, выполняйте один подход для груди, отдохните и затем сделайте подход для спины, и т.д.

Для вашего низа тела делайте суперсеты квадрицепсов с бицепсами бедра, и голени с мышцами пресса. Модифицированный суперсет позволяет Вам ускорять темп вашей тренировки, при одновременном ускорении восстановления. Это основано на факте, что восстановление мышцы происходит быстрее, когда вы стимулируете антагонистическую мышцу. Тренинг одной части тела вынуждает антагонистические мышцы расслабляться. Когда вы делаете последовательные подходы, тренируемые мышцы остаются слегка контрактованными, что затормаживает полное восстановление.

Обратите внимание, что когда вы делаете легкий тренинг, вы используете односуставные движения. Когда вы делаете тяжелый тренинг, выбирайте компаундные движения и заканчивайте упражнением в одном суставе для больших мышечных групп.

По мере того, как вы привыкаете к этой программе, вы можете добавлять аэробные упражнения в день отдыха. Гребля на тренажере - самый лучший вариант, поскольку она стимулирует и верх, и низ тела, но вам нежелательно делать слишком много, поскольку аэробный тренинг и большие мышцы не сочетаются. Слишком большое количество аэробных упражнений будет вредить мышечному росту.

Этот тип тренинга не обязательно ограничивается периодом, предшествующим диете. Если вы чувствуете, что вы имеете тенденцию накапливать жир даже при том, что вы не переедаете, этот тренинг может помочь. Помните, что многие тучные люди полнеют, потому что они не способны окислять жир, - это то нарушение, которое главным образом локализуется в мышцах. Многие опыты продемонстрировали, что вы менее склонны к тому, чтобы накапливать телесный жир, когда вы имеете более значительную способность к окислению жирных кислот.

Жиросжигающие добавки к диете.

Правильные добавки могут усилить воздействие этого переходного периода. Имеются некоторые полезные вещества.

Незаменимые жирные кислоты. Они включают омегу 3, которая обнаружена в жире рыб, и GLA, которая содержится в масле первоцвета. Более дешевая, но не столь хорошая альтернатива - льняное масло. Незаменимые жирные кислоты учат ваше тело, как использовать жир в качестве энергии. Фактически, исследование показало, что, добавляя их в обычную диету, вы можете усиливать окисление жиров и терять адипозную ткань при увеличении сухой массы. Один к трем граммам каждой - омега 3 и GLA в день - хорошая доза.

УТФ, или уридинтрифосфат. Добавки УТФ делают для волокон типа 1 то, что креатин делает для волокон типа 2. Это вещество - один из исходных материалов для ДНК и почти целиком представляет собой сахар. Не принимайте больше, чем три грамма в день.

Эфедрин плюс кофеин. Используемая перед тренировкой, эта добавка вынудит ваше тело использовать жир в качестве энергии.

Карнитин. Принимайте от двух до пяти граммов в день.

Вы можете попробовать любой из термогенных жиросжигателей, которые комбинируют множество вышеупомянутых компонентов для синергического жиросжигающего влияния.

Тренинг в ходе Вашей диеты.

Когда вы диетитесь, ваша цель состоит в том, чтобы сохранить пути обмена и окисления жиров настолько эффективно, насколько это возможно. Слишком поздно развивать их. В идеале, если переходный период был успешным, вы сжигаете жир более легко. Так что вы возвращаетесь к тренингу с более тяжелыми весами и выполняете меньшее количество подходов с высоким числом повторений. Вы также уменьшаете вашу частоту тренинга.

Первое изменение тренинга, вероятно, наиболее важно. Как только вы попадаете в тренажерный зал, тщательно разминайтесь. Следующий шаг должен стимулировать интенсивное, устойчивое жжение в мышце. Это снизит кислотно-щелочной баланс вашей крови, что в пределах нескольких минут стимулирует высвобождение гормона роста, норадреналина и, возможно, тестостерона. Эти гормоны работают синергически, чтобы



мобилизовать жир из адипозных тканевых запасов. Они также заставляют ваше тело окислять жир как энергию, и за счет этого щадят и мышечные протеины, и гликоген.

Это то соображение, по которому вы хотите стимулировать их высвобождение как можно скорее на вашей тренировке. Лучше тренироваться рано утром так, чтобы и ваш базальный метаболический темп, и окислительная способность жиров ускорились вышеупомянутыми гормонами в течение всего дня. Использование эфедрина плюс кофеина, или термогенной добавки за один час до вашей тренировки, стимулирует высвобождение и тестостерона, и норадреналина.

Ниже - **тренировочная схема** для этого диетического периода:

День 1: Грудь и бицепс, плюс один сет по 100 повторений для голени и трицепса.

День 2: Квадрицепс и мышцы пресса, плюс один сет по 100 повторений для бицепсов бедра.

День 3: Плечи и немного аэробных упражнений, плюс один сет по 100 повторений для спины.

День 4: Отдых.

День 5: Спина и трицепс, плюс один сет по 100 повторений для плеч и бицепса.

День 6: Бицепсы бедра и голени, плюс один сет по 100 повторений для квадрицепсов и груди.

День 7: Отдых.

День 8: Повторение 1-го дня.

Это - для вашего нормального тяжелого тренинга. Не забудьте заканчивать тренировку каждую мышечную группу тремя подходами с высоким числом повторений изолирующего упражнения - один подход в 30 повторений, один в 50 и один в 75. Продолжайте принимать добавки, которые вы использовали в течение переходной фазы, наряду с витаминами, минералами, заменителями пищи и так далее.

Выполнение высокого числа повторений может казаться странным поначалу, но, как только вы привыкаете к этому, вам будет хотеться заканчивать ими каждую тренировку. Иначе вы будете чувствовать, как будто чего-то не хватает. Если это поначалу кажется болезненным, то это просто означает, что ваши мышцы не эффективны в такой работе - признак того, что они являются нетренированными применительно к волокнам типа 1. Это только указывает на то, насколько они действительно нуждаются в этих подходах с высоким числом повторений.