

18+ Андрей Ганин

Углы и разделения для ваших рук

Лучший метод тренировки
бицепса и трицепса



Андрей Ганин

**Углы и разделения для
ваших рук. Лучший метод
тренировки бицепса и трицепса**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28068312

ISBN 9785449009760

Аннотация

В книге рассказывается об эффективности метода тренировки рук под разными углами! Лучшая тренировочная программа, которую вы не найдете в Интернете! Моя книга позволит вам на начальном этапе быть осведомленным и получить результат за более короткие сроки. Все самые необходимые практические рекомендации для максимальной результативности ваших тренировок.

Содержание

Давайте начнем с трицепса!	8
Важный момент	10
Переход к работе	11
Далее делаем гигантский сет!	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Углы и разделения
для ваших рук
Лучший метод тренировки
бицепса и трицепса
Андрей Ганин**

© Андрей Ганин, 2017

ISBN 978-5-4490-0976-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Здравствуйте друзья, меня зовут Андрей Ганин! Благодарю вас за приобретение моего материала Углы и разделения для ваших рук (The angles and separation for your hands)

Вы сделали правильную и надежную инвестицию в свои знания и свой прогресс.

Перед вами моя методика тренировок на бицепс и трицепс, которую я разработал и к которой шел 7 лет, занимаясь серьезно бодибилдингом!

За 7 лет я вложил всю свою страсть и любовь и теперь хочу поделиться этим с вами!

Какую ценность представляет мой материал для вас?

1) В нем расписаны 2 моих лучших метода на тренировку рук

2) 100% отличие от традиционных программ на руки, которые вы найдете в интернете.

3) Мои практические рекомендации и советы по выполнению упражнений

4) О том, как сделать визуально руки на 3—5 см больше.

5) Секреты дополнительного улучшения разделения рук.

6) О том, почему это работает.

7) Ценная информация и практические рекомендации для опытных атлетов и новичков.

8) Методика тренировок, которая подойдет натуральным атлетам и тем, кто использует фармакологию.

9) Мои практические рекомендации для улучшения фокусировки, концентрации и осознанного мышления.

ВЫ ГОТОВЫ?

Давайте начнем с трицепса!

разогрев на блоке

- 1) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс стоя в блоке 10 раз
- 2) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс в блоке стоя обратным хватом 10 раз
- 3) Разгибание из-за головы косичкой 10 раз + разгибание на трицепс в блоке стоя 10 раз
- 4) Разгибание из-за головы косичкой 10 раз + разгибание на трицепс обратным хватом в блоке стоя 10 раз
- 5) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс стоя в блоке 10 раз

Как вы видите здесь вы начнете работу в блоке. Вам понадобится косичка и обычная палка для разгибаний на трицепс.

Обратите внимание, что мы меняем упражнения от подхода к подходу, но вся работа и разогрев происходит в блоке.

Важный момент

Выполняйте повторения медленно. 2—3 секунды на растяжение и 2—3 секунды на сокращение и не ослабляйте нагрузку в позитивной и негативной фазе.

**ДЕРЖИТЕ ВАШИ МЫШЦЫ В НАПРЯЖЕНИИ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕХ ПОВТОРЕНИЙ!**

Переход к работе

Постепенно увеличиваем веса от подхода к подходу, не нарушая технику.

Штанга меняется на гантели в французском жиме лежа, на жиме лежа узким хватом оставляем гантели.

Используем штангу EZ.

- 1) Французский жим лежа штангой на горизонтальной скамье 10 раз + жим штанги лежа узким хватом 10 раз.
- 2) Французский жим гантелями лежа на горизонтальной скамье 10 раз + жим лежа узким хватом гантелями 10 раз
- 3) Французский жим лежа штангой на горизонтальной скамье 10 раз + жим штанги лежа узким хватом 10 раз.
- 4) Французский жим гантелями лежа на горизонтальной скамье 10 раз + жим лежа узким хватом гантелями 10 раз
- 5) Французский жим лежа штангой на горизонтальной скамье 10 раз + жим лежа узким хватом 10 раз.
- 6) Французский жим гантелями лежа на горизонтальной скамье 10 раз + жим лежа узким хватом гантелями 10 раз

Во французском жиме штангой идет приоритет на среднюю головку трицепса, а жим узким на все три пучка трицепса.

РЕКОМЕНДУЮ ПОВТОРЯТЬ ТАКУЮ ТРЕНИРОВКУ, НО МЕНЯЯ АКЦЕНТ СО СРЕДНЕЙ ГОЛОВКИ ТРИЦЕПСА НА ДЛИННУЮ, ТО ЕСТЬ СТА-

**ВИТЕ НАКЛОННУЮ СКАМЬЮ, А ЖИМ ЛЕЖА
УЗКИМ ХВАТОМ ОСТАВЛЯЕТЕ И ДЕЛАЕТЕ ЕГО
НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ.**

В связи с этим вы можете повторять мою методику тренировки на трицепс, но модифицируя наклон упражнений во французском жиме лежа, когда настанет момент ПЕРЕХОДА К РАБОТЕ. К примеру на второй тренировке у вас будет наклон 40—45 градусов, а уже на третьей 90 градусов. Тем самым вы улучшаете свой КПД на тренировке, меняя наклоны.

Далее делаем гигантский сет!

Ставим скамью 90 градусов и делаем французский жим штангой 10 раз и так без остановки плавно понижаем угол скамьи. 80 – 70 – 60 – 40 – 30 градусов и до того момента пока не ляжете на горизонтальную лавку! Всего получится 7 таких углов и 70 повторений.

Здесь подберите такой вес на штанге, что бы вы смогли выдержать эти 70 повторений, без искажения техники. Помните о том, что углы будут меняться!

Проработанный трицепс со всех углов. **ИТОГ:**

Обычно большинство бодибилдеров используют ТРИ УГЛА. Это горизонтальный (Когда вы полностью лежите) Наклонный (40—45 градусов) и прямой, когда вы либо стоите, либо сидите и спина прижата к скамье (90 градусов) Здесь же вы акцентируете на все доступные вам углы, которые в **ЕЩЁ БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ УЛУЧШАЮТ ВАШУ ПРОРАБОТКУ ТРИЦЕПСА!**

Теперь плавно заканчиваем тренировку трисетом, где от подхода к подходу меняются упражнения, преимущество гантелями!

1) Разгибания гантели из-за головы стоя 10 раз + разгибание гантели в наклоне 10 раз (корпус наклонен 90 градусов) + разгибание гантели одной рукой лежа 10 раз

2) Французский жим штанги EZ лежа 10 раз + Отжима-

ние на трицепс от грифа штанги со своим весом 10 раз + разгибание двух гантелей на наклонной скамье 10 раз **ОБРАТНЫМ хватом**

3) Разгибание двух гантелей на наклонной скамье 10 раз + Разгибание гантели из-за головы стоя 10 раз + разгибания гантели в наклоне (корпус наклонен 90 градусов) 10 раз

4) Французский жим штанги EZ лежа 10 раз + Разгибание двух гантелей на наклонной скамье 10 раз + разгибание гантели одной рукой лежа 10 раз. **ОБРАТНЫМ хватом**

Примерная длительность тренировки 45—60 минут.

ЭТО ОДИН ИЗ МОИХ САМЫХ ЛУЧШИХ ПРИМЕРОВ НА ТРЕНИРОВКУ ТРИЦЕПСА!

Дает результаты натуральным атлетам и тем, кто использует анаболические стероиды!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.