

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Путь к силе	7
01. Хотите набрать мышечную массу собственным весом? Без проблем!	9
Почему лишь немногие спортсмены обладают силой, соответствующей их мышечной массе?	11
02. Десять заповедей для набора массы при занятиях гимнастикой	17
1-я заповедь: выполняйте повторения до конца!	17
2-я заповедь: занимайтесь интенсивно!	19
3-я заповедь: выполняйте простые комплексные упражнения!	20
4-я заповедь: ограничивайте количество подходов!	21
5-я заповедь: фиксируйте прогресс — ведите журнал тренировок!	22
6-я заповедь: ваши мышцы растут, пока вы отдыхаете. Так что отдыхайте!	24
7-я заповедь: хватит все время есть «здоровую» пищу!	28
8-я заповедь: высыпайтесь!	30
9-я заповедь: тренируйте не только тело, но и сознание!	32
10-я заповедь: качайте силу!	33
03. Советы Уэйда «Тренера» по тренировке отдельных групп мышц.	36
Квадрилла! (и квадзуки)	36
Бицепсы бедер: выполняем боковую стойку с гордо поднятой головой	39
Бицепсы размером с гимнастический мяч	41
Гигантские трицепсы	43
Мощные предплечья	46

Не «пресс», а «мышцы брюшного пресса», гады!	47
Мощная грудь	50
Мощные и здоровые плечи	54
Я еще вернусь (посвящается тренировке спины)	57
Широчайшие мышцы спины	58
Мышцы среднего отдела спины	58
Мышцы поясницы и позвоночника	59
Время качать икры	62
Мышцы шеи и трапеции	64
04. Дайте-ка я взгляну на вашу программу	67
Составление графика тренировок: от простого к сложному	68
Сложное враг простого!	69
Как продвигаться вверх по графику тренировок	71
Вот вам программы, сукины дети!.	72
05. Рост мышечной массы в вопросах и ответах	83
06. Разумная альтернатива, или Как максимально прокачать силу, не набрав ни одного лишнего килограмма?	93
1-я заповедь: выполняйте малое количество повторений, экономя силы!	95
2-я заповедь: используйте закон Хебба — как можно чаще отрабатывайте движения!	96
3-я заповедь: развивайте совместную работу мышц!	98
4-я заповедь: растягивайтесь!.	99
5-я заповедь: изучайте древнее искусство контроля дыхания!	100
6-я заповедь: тренируйте связки!.	102
7-я заповедь: уделите внимание слабым звеням!.	105
8-я заповедь: используйте принципы синоптической фасилитации!	106
9-я заповедь: выполняйте плиометрические упражнения, чтобы преодолеть первое торможение (то есть двигайтесь иногда побыстрее)!	107
10-я заповедь: тренируйте силу сознания!.	109
07. Дополнительная: полная загрузка гормонального фона	113
Гормоны и мышечный рост	113
Шесть правил повышения уровня тестостерона	114
Современный миф о нежватке тестостерона	120
Отбой!..	124
Благодарности!..	125