



# РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ

Выполнил: студент  
2ПСО13  
Пронятов Денис

Нет предела совершенству» – крылатая фраза очень хорошо выражает постоянную тягу человека к улучшению себя во всех направлениях. Для многих из нас это выражается в регулярных спортивных тренировках – мы посещаем тренажерные залы и открытые площадки ради того, чтобы стать красивее, стройнее, выносливее и сильнее. И каждый из перечисленных факторов имеет свои особенности – для того, чтобы добиться стройной фигуры, необходимо интенсивно выполнять кардио упражнения, а вот развитие силы мышц потребует другого подхода. Какого именно – сейчас рассмотрим.



Несмотря на наш высокотехнологичный век, физическая сила все же решает очень многое. Крепкий и сильный человек имеет массу преимуществ по сравнению с человеком, который не занимается спортом:

легче решать самые разнообразные бытовые и повседневные проблемы (даже просто донести покупки из супермаркета);

при необходимости можно постоять за себя в конфликтной ситуации;

улучшаются результаты в других видах спорта.



На самом деле список достоинств можно было бы продолжать еще очень долго. В росте физической силы заинтересованы многие: люди, работающие на физической работе (пожарные, шахтеры, ремонтники, монтажники, спасатели, военные, грузчики и так далее), спортсмены (в частности – те, кто занимается боевыми искусствами), выступающие спортсмены-тяжелоатлеты. Да и просто обычные мужчины – ведь физическая сила всегда являлась одним из показателей мужественности. Любая девушка, прежде всего, уделяет внимание тому, кто силен – это генетически заложенный фактор. Ну и вдобавок развитие силы мышц позволяет еще лучше выкладываться на тренировках, тем самым увеличивая их результативность и эффективность

# КАК РАЗВИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ?

Определитесь, что именно вы хотите получить: просто общий прирост силовых показателей, или улучшение эффективности в каком-то конкретном упражнении.



ПРАВИЛЬНО И МНОГО ПИТАЙТЕСЬ. ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА И УГЛЕВОДОВ, ИНАЧЕ ОРГАНИЗМУ БУДЕТ ПРОСТО НЕОТКУДА БРАТЬ СИЛЫ ДЛЯ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК. ДИЕТЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ – ЭТО ДЛЯ «СУШКИ», НО НИКАК НЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НА ПРИРОСТ СИЛЫ.



Работайте с большими весами. Глупо ожидать, что использование небольших и средних весов вызовет серьезное увеличение силы. Ваша задача – стремиться к постоянному увеличению рабочего веса. Работайте с максимальным отягощением, которое можете поднять от 3 до 5 раз с идеальной техникой. Используйте различные техники, позволяющие дать новый стресс мышцам: изменяйте вес последовательно (с каждым подходом наращивая его), выполняйте предельные силовые подходы (используйте максимальный вес, который можете качественно поднять 1 раз).



Налегайте на «базу». Именно базовые упражнения позволяют предельно быстро увеличивать результативность. Изолирующие в данном плане тоже полезны – они позволяют дополнительно проработать каждую группу мышц.



Используйте спортивное питание. Самый лучший способ повысить силовые показатели – это прием креатина моногидрата. Дешевый, безвредный и эффективный препарат, который способен на серьезные результаты

