Сколько раз в неделю следует тренироваться.

Минимум – 2 раза, а в идеале 3-4 раза в неделю. Тренировка может проводиться как для всего тела, так и раздельно для мышц разных частей тела.

Тренировка для всего тела - каждое занятие вы прорабатываете мышцы всего тела, на следующий день отдыхаете, а после вновь тренируетесь. Синтез мышечных белков, свидетельствующий о восстановлении мышц, усиливается в течение 48 часов после силовой тренировки. Если вы тренируетесь в 7 часов вечера в понедельник, то режим наращивания мышц будет продолжаться до 7 часов вечера среды.

По истечении 48 часов биологический стимул, заставляющий организм строить новые мышцы, возвращается к норме. Этот период совпадает с предположительностью времени, в течение которого скорость метаболизма остается повышенной после выполнения силовых упражнений.

Итог:

Тренировка для всего тела оказывается очень эффективным способом наращивания мышц и сжигания жира.

Метод раздельной тренировки для мышц верхней и нижней части тела - Когда ставится задача наращивания мышечной массы и силы, а также улучшения спортивных результатов. Тренировать мышцы верхней и нижней части тела в разные дни, позволяет прорабатывать мышцы обеих частей тела интенсивнее, чем во время тренировки для всего тела. Но вам приходится давать организму немного больше времени для полного восстановления.

Пример: Нижнюю часть тела вы прорабатываете в понедельник, верхнюю — во вторник, затем берете 1—2 дня отдыха, после чего повторяете тренировки (например, в четверг и пятницу). Это дает вам 2—3 дня отдыха перед следующей тренировкой.

Итог: если вы уже вышли на тот уровень, когда вам не удается вместить подходы в тренировку для всего тела, тогда имеет смысл переключиться на раздельные тренировки.

Если вам удается наращивать мышцы и сжигать жир, занимаясь по методике тренировок для всего тела, то переходить на раздельные тренировки нет смысла!!!!