

FST-7. Часть 1. Грудь

FST-7. Часть 1: Грудь

Система FST-7 известна во всем мире как лучшая программа тренировок 2009 года, созданная Хэйни Рамбодом.

До сих пор в бодибилдинге и фитнес индустрии, о ней говорят не умолкая. Во всем мире систему FST-7 многие

люди адаптируют в своих программах.

FST-7 (Fascia Stretch Training) – Тренировка на растяжение фасции. В чем же заключается суть этих слов?

Как объяснил сам создатель этой системы:

Fascia | фасция – это соединительная оболочка, которая покрывает органы, сосуды, нервы, а также является

неким футляром для мышц.

Stretch | Растяжение – меры, которые способствуют к удлинению, увеличению, расширению.

Training | Тренинг (тренировка) – целенаправленный процесс для достижения конкретных целей.

7 (семь) – цифра семь означает семь подходов, которые выполняются в конце тренировки.

Подготовка к тренировке

Я выпил смузи, приготовленный из ванильного порошка, бананов и клубник, за час до тренировки. Примерно за

пол часа до тренировки я принял NO (оксид азота), мультивитамины и витамин C-1000 мг.

ЧАСТЬ «F» – Жим штанги на наклонной скамье

Первым упражнением должно быть компаундным, то есть такое упражнение где задействуются более чем одна

крупная мышца. Также необходимо упражнение, которое выполняется под наклоном. Поэтому я начал с жима

штанги на наклонной скамье.

Вы должны сделать 3 – 4 подхода с минимальным 8 и максимальным 12 повторениями.

– Первый подход: вес 135 фунтов, это около 60 килограмм – 12 повторений.

Отдых 45 секунд.

– Второй подход: вес 185 фунтов, это около 85 килограмм – 12 повторений.

Отдых 1 минута.

– Третий подход: вес 225 фунтов, это около 100 килограмм – 8 повторений.

Отдых 1 минута.

– Четвертый подход: вес 225 фунтов, это около 100 килограмм – 7 повторений.

ЧАСТЬ «S» – Сведение гантелей на наклонной скамье

FST-7. Часть 1. Грудь

Второе упражнение – изолирующее. Цель: растянуть мышцу и увеличить её объем. Как и в первом упражнении вы

должны сделать 3 – 4 подхода 8 – 12 повторений.

– Первый подход: вес 40 фунтов, это около 18 килограмм – 12 повторений.

Отдых 45 секунд.

– Второй подход: вес 40 фунтов, это около 18 килограмм – 12 повторений.

Отдых 1 минута.

– Третий подход: вес 50 фунтов, это около 22 килограмм – 10 повторений.

Отдых 1 минута.

Переходим к части «Т». Кстати Хэйни рекомендует пить как можно больше воды. И теперь я знаю почему. Пот

лил как из ручья, хоть и тренажерный зал оснащен кондиционером. Поэтому, чтобы избежать обезвоживания

необходимо пить много воды.

В этот момент ко мне присоединился мой друг Крис Амос.

ЧАСТЬ «Т» – Жим гантелей лежа

Также, как и в двух предыдущих упражнениях вам необходимо сделать 3 – 4 подхода 8 – 12 повторений.

– Первый подход: вес 70-фунтовые гантели, это около 32 килограмм – 12 повторений.

Отдыхаю, пока Крис выполняет первый подход.

– Второй подход: вес 80-фунтовые гантели, это около 36 килограмм – 12 повторений.

Отдыхаю, пока Крис выполняет второй подход.

– Третий подход: вес 100-фунтовые гантели, это около 44 килограмм – 8 повторений.

Отдыхаю, пока Крис выполняет третий подход.

ЧАСТЬ «7» – Сведение рук на тросовом тренажере

Важно, чтобы последнее упражнение было изолирующее. Мы с Крисом настроили тренажер на 55 фунтов, это

около 25 килограмм и решили, если будет необходимо мы откорректируем вес. Отдых между подходами не должен

составлять дольше 30 – 45 секунд.

– Первый подход: Роджер 12 повторений, Крис 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

– Второй подход: Роджер 12 повторений, Крис 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

FST-7. Часть 1. Грудь

- Третий подход: Роджер 12 повторений, Крис 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

Здесь я думал, что смогу завершить программу с 12 повторениями.

- Четвертый подход: Роджер 12 повторений, Крис 12 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Пятый подход: Роджер 10 повторений, Крис 9 повторений.

Отдых 30 секунд.

Тут я начал чувствовать, что будет очень тяжело.

- Шестой подход: Роджер 10 повторений, Крис 10 повторений.

Отдых 30 секунд.

- Седьмой подход: Роджер 8 повторений, Крис 8 повторений.

Отдых 30 секунд.

ИТОГ:

Тренировка груди по системе FST-7

Жим штанги на наклонной скамье

4 подхода по 7 - 10 повторений. Отдых между подходами 45 - 60 секунд.

Сведение гантелей на наклонной скамье

3 - 4 подхода по 8 - 12 повторений. Отдых между подходами 45 - 60 секунд.

Жим гантелей лежа

3 - 4 подхода по 8 - 12 повторений. Отдых между подходами 45 - 60 секунд.

Сведение рук на тросовом тренажере

7 подхода по 12 повторений. Отдых между подходами 30 - 45 секунд.

На всю программу у меня ушло около 35 минут. Мы оба решили, что FST-7 очень замечательная система, и

лично я интегрирую её в свои программы.

После окончания я съел два протеиновых батончика, принял немного ВССА и опять витамина С - 1000 мг.

Риск перетренироваться очень высок, поэтому важно здесь - восстановление.

Новичкам я рекомендую переходить к FST-7 очень осторожно, а профессиональным спортсменам обратить к этой

программе пристальное внимание!