

Василий Ульянов Алексей Толкачев

# РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС

за

3

месяца



Алексей Толкачев

# **Рельефный пресс за 3 месяца**

«Питер»

2012

## **Толкачев А. И.**

Рельефный пресс за 3 месяца / А. И. Толкачев — «Питер», 2012

Перед вами книга одних из лучших и наиболее востребованных тренеров натурального бодибилдинга в России. В книге представлена система тренировок для мышц живота, основанная на последних научных исследованиях в области похудения, мышечного роста и правильного питания. Бонусом книги является авторская методика личной мотивации и борьбы с ленью. Прочитав книгу, вы не только научитесь правильно заниматься спортом, но и, четко следуя программе тренировок, гарантированно получите красивый пресс без использования запрещенных препаратов (стероидов), которыми часто пользуются спортсмены. Специально для вас авторы разработали систему питания и практических занятий для каждой категории мышц. Хотите быть здоровыми и красивыми? Читайте! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Толкачев А. И., 2012

© Питер, 2012

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности                     | 5  |
| Введение                          | 6  |
| История Алексея Толкачева         | 7  |
| История Василия Ульянова          | 8  |
| Глава 1. Зверская мотивация       | 10 |
| Техника «ПП»                      | 10 |
| Так как же себя мотивировать?     | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# **Василий Ульянов, Алексей Толкачев**

## **Рельефный пресс за 3 месяца**

### **Благодарности**

Мы очень благодарны всем посетителям сайта [http:// titans-helf.ru](http://titans-helf.ru) за моральную поддержку, а также за помощь в развитии нашего проекта и в создании этой книги.

Отдельное спасибо хотим сказать Сергею Бибину, Максиму Воеводину, Алексею Красавцеву, Алене Лантух и Андрею Николаевичу Шихалеву, которые оказали неоценимую помощь в создании книги.

Персонально благодарим Максима Воеводина за помощь в создании иллюстраций к нашей книге.

И конечно же, огромную благодарность мы выражаем нашим замечательным родителям, без которых эта книга никогда не вышла бы в свет!

Надеемся, что каждый читатель, изучив и перенеяв наш опыт, сможет извлечь для себя максимум полезной информации. И она поможет вам, наконец, развить красивые мышцы живота, о которых вы мечтаете!

*Василий Ульянов и Алексей Толкачев* [http: / /titans-helf.ru](http://titans-helf.ru)

## **Введение**

Здравствуйтесь, будущий обладатель стального прессы! Для начала несколько слов о том, как построена данная книга.

Она включает в себя несколько основных блоков. В первой главе речь пойдет о том, как создать свою правильную мотивацию для достижения цели. Потому что ваши результаты напрямую зависят от мотивации. А как вы знаете, она иногда падает. Так вот, чтобы такого не происходило, внимательно изучите первую главу. После чего выполните упражнения, чтобы развить в себе зверскую мотивацию сделать красивое рельефное тело!

Остальные главы включают как теоретический, так и практический материал с упражнениями. Если вам в какой-то момент станет скучно читать теорию – не стесняйтесь, смело переходите к практике!

А теперь давайте познакомимся поближе. Для этого мы расскажем, что привело нас к написанию этой книги.

## История Алексея Толкачева

С самого детства родители прививали мне любовь к спорту. Я занимался плаванием, футболом, настольным теннисом, бальными танцами, беговыми лыжами и даже шахматами! Однако ни один из этих видов спорта не приносил мне должного удовольствия. Пока не произошло интересное событие...

Однажды зимним утром мы с отцом поехали в лес кататься на беговых лыжах. Стояла морозная погода, снег ослеплял и хрустел под ногами. И вдруг, неожиданно для меня, мы выехали на большую горнолыжную трассу, на которой тренировались маленькие дети.

У меня буквально перехватило дыхание от того, на какой скорости они скатываются с этой горы. Появилось огромное желание попробовать самому.

Не спрашивая отца, я повернул свои деревянные лыжи к горе и поехал. В лицо ударил холодный ветер, перед глазами все замелькало с огромной скоростью. Доехать я смог только до половины горы. Последние метры я летел, кувыркался, бился разными частями тела о склон.

Со сломанными в щепки лыжами, с безумно стучавшим от страха сердцем и с дрожащими замерзшими пальцами я встал на ноги после своего дебюта. До сих пор помню, как восхищенно смотрел на меня отец. Он не ругал за сломанные лыжи, а просто на следующий день отдал меня в горнолыжную секцию.

Вот тогда и началась моя спортивная карьера. Я попал к молодому тренеру Андрею Николаевичу Шихалеву, который недавно приехал в наш город. Он очень серьезно взялся за нашу горнолыжную подготовку. Сразу же отучил нас от высказываний «не могу» и «не получится».

Тренировались мы ежедневно, кроме понедельника и пятницы. Все это приходилось совмещать с уроками в школе. Уже через полгода мы поехали на первые всероссийские соревнования в Челябинскую область. На них я занял второе место! Мне было тогда 8 лет.

Летом тренеры уходили в отпуска и распускали свои группы до осени. Все, кроме нашего. Мы тренировались даже летом. Проходили специальную физическую подготовку. Создавалось ощущение, что нас готовят в спецназ. Мы бегали кроссы по лесу, занимались в тренажерном зале, прыгали на батуте, плавали, подтягивались на турниках, играли в футбол, настольный теннис и т. д.

К следующей зиме мы были уже на несколько голов выше своих «противников», которые занимались у других тренеров. Все удивлялись, почему у нашего тренера ребята так быстро учатся кататься на горных лыжах и выигрывают соревнования. Многим казалось, что нам просто везло. Но мы прекрасно знали цену этого везения.

Именно тогда я почувствовал, что хороший тренер – тот, который ждет результатов от своих учеников.

Позже с закадычными друзьями из горнолыжной школы мы начали прыгать с парашютом. Спустя 9 лет нам удалось выиграть чемпионат мира по парашютно-горнолыжному двоеборью.

Я очень благодарен своим родителям, которые с детства прививали мне любовь к спорту. И, конечно же, тренерам, которые встречались мне на жизненном пути, вселяя в меня веру и отвагу.

Именно спорт дал понять, что нет ничего невозможного, и если ты чего-то сильно хочешь, то обязательно это получишь. Это лишь вопрос времени, правильного настроя и грамотных тренировок.

Именно в спорте ты можешь показать, на что ты способен. Если у вас есть цель создать красивый и рельефный пресс, то у вас это получится. Это уже сделали многие наши ученики.

## История Василия Ульянова

История моих занятий спортом началась, когда мне было 14 лет. Приблизительно в 8–9 классе я начал ходить в тренажерный зал для того, чтобы накачать себе объемные мускулы. Естественно, я, как и многие другие начинающие спортсмены, стал заниматься тяжелой атлетикой, не особо вникая в подробности того, что и как именно нужно делать. Никаких программ, никакой четкой системы тренировок, особого питания, правильной техники выполнения упражнений. В общем, все как обычно у стандартного новичка.

Занимался я примерно три раза в неделю и за это время успевал прокачивать одни и те же мышцы. Практически на каждой тренировке я выполнял жим лежа для мышц груди, качал бицепс и т. д. Поначалу у меня, как это часто бывает, очень быстро стали появляться первые результаты и даже немного подрастали мышцы. Уже тогда я чувствовал себя «суперкачком» с большими мышцами. Сейчас, оборачиваясь назад, я понимаю, что в те времена не имел абсолютно никакого понятия о том, что такое красивое тело. И вот однажды наступил момент, когда я зашел в тупик – все изменения остановились на одном уровне, я долгое время не видел никакого прогресса. Постепенно это стало мне надоедать: я все чаще пропускал тренировки, пока, наконец, окончательно не забросил их.

Примерно с 15 до 18 лет я не занимался никакими видами спорта. К тому же в этот период я начал увлекаться алкогольными напитками, что, естественно, потихоньку уничтожало мой организм и заставляло его полнеть.

И вот, в возрасте 18 лет, ко мне пришло что-то вроде озарения – я осознал, что достоин чего-то большего. Я решил оставить все свои вредные привычки в прошлом и начать серьезно заниматься развитием своего тела. На протяжении всей моей жизни я постоянно смотрел на ухоженных парней и мне всегда нравилось то, что они заботились о себе и своей внешности.

Но больше всего меня восхищало в парнях именно мускулистое тело!

Я постоянно бредил идеей иметь красивое накачанное тело. И вот к 18 годам все-таки принял решение стать его обладателем.

Естественно, вспомнив о своих первых неудачных попытках, в этот раз я обратился за помощью к книгам, написанным специально для тех, кто хочет научиться правильно заниматься спортом. После прочтения я решил просто пробовать все, что предлагали авторы, и в течение примерно полутора лет занимался по одной понравившейся мне системе.

За это время я добился гораздо более внушительных результатов, чем те, которых я достиг бездумными тренировками в самом начале моего спортивного пути. Но и эти изменения однажды перестали происходить, я попал в тупик, так и не добившись того, чего хотел. К тому же даже то, чего я достиг, далось мне достаточно тяжело. Я занимался очень и очень упорно: много бегал, выполнял кучу упражнений, голодал, чтобы сбросить жир. И тем не менее это не дало желаемого эффекта.

Но больше всего в тот период меня расстраивало то, как росли мышцы моего живота. Именно для него я бегал каждый день чуть ли не по часу. Именно для него я выделял 3–4 тренировки в неделю, потому что мне очень хотелось иметь красивый накачанный пресс.

И как вы думаете, какие мышцы у меня были видны меньше всего?

Правильно! Именно мышцы живота.

После этих мучений я забросил тренировку пресса и бег, продолжая качать лишь верхнюю часть торса. Естественно, после этого у меня начал очень быстро накапливаться жир в области живота (почему это естественно, я расскажу вам в главе про кардиотренинг). Я стал полнеть и терять форму, которую до этого мне приходилось поддерживать постоянным бегом и частыми изнурительными тренировками.



Еще около полугода я каждый день наблюдал за тем, как мои, и без того еле заметные, два кубика живота постепенно исчезали за трехэтажными прослойками жира.

И вот, наконец, когда мое терпение лопнуло, я решил всерьез заняться изучением вопроса роста мышц. Прочитав множество книг и статей, я понял, что допустил две грубейшие ошибки, когда начал заниматься спортом:

1. Я не знал, почему растут мышцы и какие тренировки способствуют их росту.
2. Я не нормализовал свое питание.

Две главные причины, почему многие не могут добиться хороших результатов в построении красивого тела: полное отсутствие понятия о том, из чего состоят мышцы и как они растут, и отсутствие питания, за счет которого мышцы увеличиваются в объеме.

Осознав и изучив данные ошибки, я скорректировал свои тренировки, довел их до ума и начал заниматься по-новому. Максимально грамотно и продуктивно.

Что же произошло дальше?

Скажу вам без единой капли преувеличения: за полгода я добился таких результатов, которых новичок не добьется и за 5 лет бездумных тренировок. Мышцы начали расти как на дрожжах, стала появляться огромная сила, я терял лишний жир без изнуряющих длительных тренировок.

Я наконец понял истину жизни, которая так же касается и спорта, – к любому делу нужно подходить с умом, если хочешь добиться результатов.

Задумайтесь: почему мы, если ничего не понимаем в машинах, не суетмся их чинить, а в тренажерный зал идем, не имея никакого понятия о том, как правильно заниматься?

Так вот...

Мое тело начало приобретать формы, о которых я всегда мечтал. И все бы ничего, но существовало одно большое «но», которое опять же немного волновало меня – я не видел красивых мышц живота. Какими бы хорошими ни были системы тренировки всех остальных мышц, ни одна система, позаимствованная мной у других авторов, не помогала мне добиться желаемых объема и формы мышц живота. Пересмотрев множество книг, я убедился в том, что ни одна из них не содержит правильной информации о мышцах живота (я говорю не про все книги, а лишь про те, что читал сам).

Меня расстраивало и то, что я не мог ни у кого спросить о том, как накачать красивый живот. Просто потому, что я не встречал ни одного человека с красивым прессом, разве что на фотографиях в глянцевых журналах.

В общем, я так и не нашел ни одной четкой системы, которая действительно раскрывала бы секреты построения красивых мышц живота.

Но когда я начал наблюдать за тем, как растут все мои мышцы, за исключением пресса, я вдруг понял одну простую вещь – мышцы живота ничем не отличаются от остальных. И если я добился их роста, то почему бы мне не применить такие же правила тренировок и к мышцам живота.

Когда я это сделал (внеся кое-какие поправки), я получил то, о чем всегда мечтал, – мощный сексуальный пресс!

## Глава 1. Зверская мотивация

### Техника «ПП»

Есть одна секретная техника, которой я хочу с вами поделиться.<sup>1</sup> Она называется техникой «ПП», что расшифровывается как ПОЕЛ – ПЕРЕВАРИ!

Вы получаете «пищу» – информацию. Если не успеваете ее переварить (то есть применить в жизни), то она становится пустым грузом и не приносит никакой пользы.

Есть множество людей, которые буквально «выплывают» эту переработанную информацию на окружающих. Начитавшись книжек и не применив полученные знания в своей жизни, такие люди учат нас!

Когда вы выбираете тренера, следуйте одному очень важному критерию: вы должны сильно хотеть стать похожим на него или достичь тех же успехов! Меня коробит, когда я вижу, как толстый, заплывший жиром парень учит правильному питанию. Или когда человек, не имеющий своего бизнеса, называет себя бизнес-тренером. Тренер должен быть играющим. Всю информацию, которую он предлагает, он должен предварительно «переварить», пропустить через себя, получив хороший результат. Вот тогда у него можно учиться.

Начинайте использовать технику «ПП» прямо сейчас. Когда вы прочитаете в этой книге что-то, что можно применить на практике, сразу же к этому приступайте. И лишь потом переходите к следующему шагу.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее рассказывает В. Ульянов.

## Так как же себя мотивировать?

Затрону такую важную тему, как мотивация при занятии спортом. При ее отсутствии не имеет значения, какой у вас тренер, программа тренировок или цвет спортивной формы. Если у вас нет внутренней мотивации, если вы не способны оторвать зад от дивана и пойти в зал (особенно когда результатов от тренировок не видно), то ни тренер, ни программа занятий, ни новые красивые кроссовки вам не помогут.

Будет момент, когда вам покажется, будто все, что вы делаете, не приносит осязаемого результата. Такие ситуации рано или поздно возникают у каждого. Это может повлиять на вашу мотивацию. Но если вы уже сейчас знаете, что такой момент настанет, вам будет гораздо легче с ним справиться, когда он придет.

Поймите, практикуя систему, которая описывается в книге, вы добьетесь своей цели. Но не надейтесь, что вам это удастся сделать за неделю или месяц. Все зависит от вашего состояния в настоящий момент (об этом мы еще поговорим далее). Нужно быть готовым к временным трудностям.

Я расскажу, как раскручивать свою мотивацию, чтобы вас «распирало». Раз вы держите эту книгу в руках, вы уже близки к этому. Однако хочу упомянуть еще ряд очень действенных методик, которые до сих пор помогают мне добиваться поставленных перед собой целей. Причем не только спортивных!

Вы должны четко понять, для чего вам нужно красивое тело с кубиками на животе. ЭТО ВАЖНО!

**1. Напишите как можно больше причин, для чего вам это нужно.** Может быть, вы хотите, чтобы на вас восхищенно смотрели красивые женщины на пляже? Успех у противоположного пола – одна из самых сильных мотиваций человека. Фрейд был прав: это естественная мотивация, которая двигает нас вперед.

Может быть, вы хотите научиться танцевать стриптиз, показывая свое совершенное тело? Или сделать хорошую фотосессию у профессионального фотографа в полуобнаженном виде?

Составьте подробный список причин и сохраните его. Вы будете постоянно возвращаться к нему, испытывая трудности в тренировках. В такие моменты важно перечитывать этот список и подпитывать себя энергией.

**2. Запланируйте сегодня поездку на отдых в теплые страны через три месяца.** Вы достигнете результатов! Вам придется это сделать! Поверьте, трех месяцев вполне достаточно для того, чтобы набрать хорошую спортивную форму. И неважно, в каком состоянии вы находитесь сейчас.

Поэтому отсчитайте ровно три месяца с сегодняшнего дня, запланируйте себе отпуск и купите билеты на эту дату. Поехать отдыхать в теплые края – сильная мотивация, которая мощно стимулирует людей работать над своим телом и не сходить с пути к намеченной цели.

Вам уже сейчас нужно проникнуться этой целью, прочувствовать, как это будет. А для того, чтобы не было возможности увильнуть, купите билеты!

Для усиления эффекта съездите в книжный магазин, приобретите путеводитель по стране или городу, в который вы собираетесь. Положите его на видное место и постоянно просматривайте фотографии тех мест, которые вам хотелось бы посетить. Делайте это регулярно.

**3. Заручитесь поддержкой!** Найдите напарника или напарников, которые вместе с вами будут работать над своим телом. Заручитесь их поддержкой.

Это может быть кто угодно: член вашей семьи, друг, знакомый, коллега по работе и т. д. Когда я начинаю осваивать какую-то новую сферу, то всегда стараюсь вовлечь в нее как можно больше своих друзей. Если никто не захочет поддержать вас, начните заниматься с тренером.

Когда я решил ходить в тренажерный зал, то первым делом обзвонил всех своих друзей и предложил ходить со мной. Никто не соглашался. Кому-то было далеко ездить, у кого-то не было времени, у кого-то – денег, у кого-то только что родился ребенок и т. д. Такое часто бывает.

Тогда я нашел очень хорошего тренера, который начал заниматься со мной. Мне очень повезло. Спустя полтора месяца я набрал 6 кг мышц! Из худого парня я превратился в очень солидного здорового мужчину. Многие друзья, увидев мои результаты, вскоре присоединились к моим занятиям в тренажерном зале.

Если вы уже на первом этапе сможете найти себе напарников – хорошо. Но если этого не произойдет, как в моем случае, ничего страшного, значит, они появятся немного позже.

**4. Замерьте свои результаты!** Я очень люблю приводить этот пример на своих тренингах.

Представьте, что вам нужно добраться из точки А в точку Б. Как вы думаете, что вам для этого нужно? Чаще всего на тренингах отвечают, что нужно знать путь и координаты, что нужна дисциплина, выносливость, кто-то говорит, что нужно знать, где находится точка Б. На самом деле, нужно знать, где находится точка А – то, где вы находитесь сейчас.

Если вы не знаете, откуда вы идете, то не сможете отслеживать свое продвижение к точке Б. Не видя, как изменяются ваши результаты, вы не сможете грамотно регулировать процесс достижения цели. В итоге рано или поздно потеряете мотивацию. Поэтому четвертое задание – определите, где вы находитесь в данный момент. Для этого вам нужно:

♦ Сфотографироваться. Сделайте одну фотографию анфас, одну в профиль и одну под углом в 45 градусов.

Старайтесь делать снимки в полный рост, с минимумом одежды – в шортах или в нижнем белье, если не стесняетесь.

Сразу скажу, что не нужно на этих фотографиях надуваться, чтобы казаться больше, или, наоборот, втягивать в себя живот, чтобы быть тоньше. Фотографируйтесь так, как вы выглядите каждый день, нужно сделать именно реалистичные снимки.

## **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.