15 Ways to Build Muscle Fast

The old reliable exercises are fine for producing old reliable results. But if you want a physique that's better than the body you have now, you need exercises that do more for you than the ones that took you to this point. Luckily for you (and your muscles), trainers and scientists across the continent spend their days asking excellent questions, such as "Why do we do it this way?" and "What if we did it that way?" The answers they find are surprising—and useful. See below to read about exercise variations and technique tweaks from some of the country's most innovative trainers. You'll refresh your workout and soon have muscle in places you didn't even know it could grow.

1. Try a new muscle formula

Do at least 3 sets of pulling exercises—rows, pullups, and pulldowns—for every 2 sets of chest and shoulder presses you perform, says Brian St. Pierre, C.S.C.S., the owner of BSP Training & Nutrition in Augusta, Maine. Chances are you've been doing just the opposite, so this approach can help you build the muscles you've been neglecting. The result: Improved posture, better overall muscle balance, and faster gains.

2. Sculpt bolder shoulders

Strong, stable shoulders will help you lift more weight in nearly every upper-body exercise. So start each upper-body workout with the band pull-apart, suggests Shon Grosse, P.T., C.S.C.S., owner of Comprehensive Physical Therapy and Fitness in Colmar, Pennsylvania. It trains your rotator cuff and scapular stabilizers, the network of muscles that help create a strong shoulder joint. (And it counts as another pulling exercise.)

Keeping your arms straight, use both hands (palms up) to hold a stretch band out in front of your chest. Now squeeze your shoulder blades together and stretch the band out to your sides, without

15 способов быстрого наращивания мышц

Старые надежные упражнения хорошо подходят для достижения старых надежных результатов. Но если вы хотите телосложение лучше, чем у вас сейчас, вам необходимы упражнения, которые дадут вам больший эффект нежели те, которые привели вас к этому результату. К счастью для вас (и ваших мышц), тренера и ученые со всего континента, тратят дни, задаваясь исключительными вопросами такими как – «Почему мы делаем именно так?», «А что будет, если мы сделаем вот так?». Ответы, к которым они приходят – удивительны и полезны. Читайте ниже о упражнениях и их вариациях, технике исполнения от самых инновационных инструкторов страны. Вы задействуете свою программу, и мышцы вырастут даже в тех местах, где они, как вы думаете, не могли расти вообще.

1. Испытайте новую формулу упражнений для мышц.

– Сделайте как минимум 3 вида тяговых упражнений – горизонтальная тяга, подтягивание, вертикальная тяга – 2 подхода на каждое упражнение на грудь и плечи, которые вы качаете, – говорит Брайан Сейнт Пьер владелец BSP Training & Nutrition в Огасте, штат Мэн. Шансы того, что вы делали раньше – противоречивы, так что этот подход поможет вам развить мышцы, на которые вы раньше не обращали внимание. Результаты: Улучшенная осанка, лучше развитый общий мышечный баланс и значительно ускоренный прирост.

2. Сделайте мощные плечи

Сильные, устойчивые плечи помогут вам поднимать большие веса в упражнениях на торс. – Так что, начинайте каждую программу упражнений на торс с растягивания жгута, – предлагает Шон Гроссе, лицензированный специалист по физиотерапии и фитнесу из Колмара, штат Пенсильвания. Упражнения натренируют ваш плечевой пояс и большие круглые мышцы, та мышечная система, которая поможет создать крепкий плечевые суставы (И здесь насчитываются другие тяговые упражнения).

bending or lowering your arms, until the band touches your sternum. Reverse the move and repeat. Do 2 or 3 sets of 10 to 15 reps, resting 60 seconds between sets.

3. Beef up your back

Most of the fibers in your upper-back muscles are horizontal, which is why rowing exercises work them so well. But the ones in your lats are closer to vertical. The J pull-in hits your lats from start to finish, says Lee Boyce, a Toronto-based strength coach. "And it won't take much weight for you to feel a deep contraction."

Attach a rope handle to a high pulley of a cable station. Grab an end with each hand and kneel facing the machine. Keeping your arms straight and your torso upright, pull the rope down toward your groin. (The rope's path of travel should look like a J.) Try 3 sets of 10 reps, resting 60 seconds between sets.

4. Pump up your pecs

If you're unhappy with your chest development, you may have one of two problems.

You don't work your chest enough. Sometimes you just need to do more work. Boyce recommends the 1 ½-rep bench press, which effectively doubles the workload of your pectoral muscles. On a flat bench, lower the weight to your chest, and then press it halfway up. Lower it again, and then press it up until your arms are straight. Use 70 percent to 80 percent of your 1-rep max, and perform 3 or 4 sets of 8 reps.

Your shoulders are beat up. Years of dips and bench presses will do that to you, says Tony Gentilcore, C.S.C.S., co-owner of Cressey Performance in Hudson, Massachusetts. To build your chest and triceps while sparing your shoulders, he recommends the close-grip board press. Duct-tape a pair of footlong 2x4s together, the 4-inch sides facing each other; secure the block under your shirt. Load a barbell onto a flat bench-

Выпрямите руки, используйте обе руки (ладони) для того чтобы удерживать жгут напротив вашей груди. Теперь сдвиньте лопатки вместе и тяните жгут в стороны, не сгибая и не опуская рук, до того момента пока жгут не коснется грудной клетки. Вернитесь на исходную позицию и повторите упражнение снова. Делайте по 2-3 подхода по 10-15 раз, и отдыхайте 60 секунд между подходами.

3. Совершенствуйте свою спину

Большинство волокон в верхней части вашей спины горизонтальны, поэтому упражнения имитирующие греблю заставят их хорошо работать. Но волокна в больших круглых мышцах больше вертикальны, нежели горизонтальные. – Изолированная тяга на коленях на тренажере взорвет ваши мышцы с начала и до самого конца, – говорит Ли Бойси, тренер по силовым упражнениям в Торонто – И вам не потребуется много веса для того чтоб почувствовать глубокое напряжение мышечных волокон.

Прицепите канатную рукоять к тросу. Возьмитесь за рукоять обеими руками и станьте лицом к тренажеру. Вытянутыми руками и прогните немного торс, потяните трос к паху (Траектория движения троса должна напоминать букву J). Сделайте 3 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд между подходами.

4. Накачайте вашу грудь

Если вы не удовлетворены развитием вашей грудной клетки, у вас возможно одна из двух проблем.

Вы не достаточно заставляете работать вашу грудь. Иногда вам просто больше нужно работать. Бойси предлагает жим лежа с амплитудой наполовину, что эффективно удвоит нагрузку на ваши грудные мышцы. На горизонтальной скамье опускайте вес на грудь и поднимайте наполовину вверх. Опустите снова и затем поднимите, полностью выпрямив руки. Используйте 70-80% вашего максимального веса и делайте 3-4 подхода по 8 подходов.

Ваши плечи забиты.

– Годы отжиманий на параллельных брусьях и жима лежа на горизонтальной скамье,

press station. Lie on your back and grab the bar using an overhand grip, your thumbs 12 to 15 inches apart. Lift the bar, lower it to the block, come to a dead pause, and then push back to the starting position. You can go heavy: 3 or 4 sets of 6 to 8 reps.

5. Add to your adductors

You wouldn't be caught dead on the inner-thigh machine. But you also don't want to ignore your adductor muscles, an area of untapped growth potential. Target them by doing pullups while holding a light weight plate between your feet, Grosse suggests. You'll force your abs and adductors to engage as you work your back, shoulders, and arms.

6. Blast your biceps

To hit all the muscle fibers in your biceps, you need to either lift max weight or lift at max speed—which nobody does when they work their biceps, says Chad Waterbury, M.S., the author of *Huge in a Hurry*. The next time you do curls, use a weight you think you can lift just 6 or 7 times. Bang your reps out as fast as you can while maintaining good form. That means lifting the weight quickly, lowering it at a normal speed, and immediately starting the next rep. Stop the set when one rep is clearly slower than the others. You may pull off 4 or 5 reps on your first set, and fewer on later sets. Rest for 45 seconds between sets, and shoot for 25 reps total.

7. Trick out your triceps

Waterbury recommends jackknife pushups as a triceps-building companion for the high-velocity curls (tip 6).

Assume a pushup position but place your toes on a bench; keep your hands on the floor, thumbs 6 to 12 inches apart, and hips up. (If you feel the blood rush to your face, you're in the correct position.) Do pushups as fast as you can without rearranging any of your favorite facial features. (That is, don't hit the floor.) Go for 35 reps total, with 7 or fewer

приведут вас к этому, – говорит Тони Гентилкор, лицензированный специалист, владелец Крессей Перфоманс в Гудзоне, штат Массачусетс. Для развития грудных мышц и трицепса, при этом без сильной нагрузки на плечи, он советует жим лежа по сокращенной амплитуде. С помощью скотча закрепите деревянные блоки 2x4, закрепите под вашей футболкой. Лягте на спину и возьмите гриф используя хват сверху, руки должны быть на расстоянии 12-15 дюймов друг от друга.

Поднимите гриф и опустите на деревянный брусок, сделайте паузу и затем выжмите наверх до начальной позиции. Вы можете сильно нагрузиться: 3-4 подхода по 6-8 повторений.

5. Укрепите ваши длинные приводящие мышцы.

Вы не умерли б на тренажере для сведения и разведения ног. Но вы также не хотите игнорировать работу ваших длинных приводящих мышц, места неиспользованного потенциала.

– Качайте их, делая подтягивание с легким весом, который вы зажмете вашими ступнями, – предлагает Гроссе. Вы укрепите пресс, мышцы ног, также как и заставите работать мышцы спины, плечи и руки.

6. Зарядите ваш бицепс.

– Для того чтоб взбудоражить ваши мышечные волокна в области бицепса, вам нужно поднимать либо предельно максимальные веса, либо делать упражнения на предельно максимальной скорости – чего никто не делает, когда работает над своими бицепсами, – говорит Чад Ватербури, имеющий степень магистра, автор книги «Колоссально быстро». Когда вы выполняете подъемы руками на бицепс, подбирайте вес, который вы поднимете 6-7 раз. Делайте повторения как можно быстро, между тем сохраняя хорошую форму. Это означает, что нужно быстро поднимать вес и опускать его в нормальном темпе и затем немедленно повторить следующий раз. Закончите подход, когда одно из повторений будет явно медленнее, чем остальные. В первом подходе сделайте 4–5 повторений, и немного меньше в последующих подходах. Отдыхайте между подходами 45 секунд и

per set.

8. Power up your legs

Supercharge any lunge variation by extending your range of motion, making your muscles work harder and grow faster. Boyce recommends these brutally effective leg builders.

Reverse lunge from step: Stand with both feet on a 6-inch-high box or step. Take a long step back with your right foot and descend until your knee almost touches the floor. Return to the starting position, and then repeat the move with your left foot.

Bulgarian split squat with front foot elevated:

Place your left foot on a 6-inch step in front of you and your right foot on a bench behind you. Drop straight down until your right knee almost touches the floor. Do all your reps, switch sides, and repeat. Perform 3 sets of 12 repetitions for each leg using body weight only, or 10 reps holding dumbbells at your sides.

9. Shift your butt into gear

Deadlifts and squats are great for your glutes, but only if you're actually engaging those glutes. If your knees cave in toward each other, you're doing less with your butt and more with your back, says Brian Zarbatany, C.S.C.S., training director at the Human Performance Center in Allentown, Pennsylvania. The solution: Grab the floor with your feet, as if you're trying to twist through the outsides of your shoes. That helps you keep your knees out and your glutes working.

10. Get more from your core

The abdominal push press is the best ab exercise you can do in bed, although you'll probably want to try it on the floor first, says physical therapist Jonathan Fass, D.P.T., C.S.C.S. Lie on your back with your knees bent and feet on the floor. Lift your right knee so your hip is bent 90 degrees, and press your left palm into your right thigh, near your knee. Now try to lift your thigh to your chest

общее количество раз за все подходы должно состоять из 25 повторений.

7. Прокачайте ваш трицепс.

Ватербюри советует отжимания со скамейкой как упражнение для постройки трицепса.

Станьте в упор лежа, но поставьте ноги на скамейку, поставьте руки на пол с интервалом 6–12 дюймов и наклонитесь вниз (если вы чувствуете прилив крови к лицу). Делайте отжимания так быстро как вы можете не изменяя мимики на вашем лице. (Еще не ударьтесь об пол). Общее количество раз должно составлять 35 раз, 7 раз или меньше за подход.

8. Сделайте ваши ноги сильнее.

Сделайте нагрузку при выпадах сильней, расширяя амплитуду движений, заставляя работать ваши мышцы сильней, расти быстрее. Бойси советует эти зверски эффективные упражнения для накачки ног.

Начните выпады с шага: становитесь обеими ногами на 6-дюймовую скамью или просто сделайте шаг вперед. Сделайте затем длинный шаг назад до такой степени, чтоб ваше колено почти касалось пола. Вернитесь на исходную позицию и повторите это же с левой ногой. Болгарские выпады с приподнятой передней ногой: Шагните левой ногой вперед на 6 дюймов, а правой ногой станьте на скамью сзади вас. Прогнитесь прямо вниз, пока ваше правое колено почти не коснется пола. Сделайте все ваши стороны, чередуйте стороны и повторяйте. Сделайте по 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу с собственным весом или по 10 раз с гантелями.

9. Превратите ваши ягодицы в двигатель.

Становая тяга и выпады отлично подойдут для накачки ваших ягодиц, но только если вы действительно увлечены этим, то есть ягодицами.

– Если ваши колени вогнуты относительно друг друга, то значит, вы нагружаете ваши ягодицы меньше, нежели спину, – говорит Брайан Зарбатани, лицензированный ведущий тренер в Центре Усовершенствования Человека в Аллентауне, штат Пенсильвания. Решение: Станьте на пол так, как будто вы пытаетесь

while pushing back with your hand. If you're doing the exercise properly, your core should work to produce a stalemate. Hold for 3 to 5 seconds, switch sides, and repeat until you're sick of it.

11. Mix it up for a hard middle

If you have a partner, Fass recommends ab prayers, a core-building exercise for two that can double as foreplay. Stand facing each other in an athletic position. Put your palms together (as if praying) in front of your chest, elbows extended 6 to 10 inches from your body. Have your partner push and pull your hands in all directions, forcing you to adjust. Go for 30 seconds, and switch. You should both feel your midbody muscles working.

No partner? Try stir the pot, a classic core exercise from spine specialist Stuart McGill, Ph.D. Assume a plank position with your forearms on a Swiss ball, and roll the ball around by moving your forearms and elbows in a circular pattern.

12. Build bigger calves

Instead of working your calves in isolation, try the bench bridge, which works them in conjunction with your hamstrings and glutes, says Nick Tumminello, a Baltimore-based personal trainer. Lie on your back with the balls of your feet on the edge of a bench and your knees slightly bent. Lift your hips. You should feel it from your calves through your glutes. Lower your hips and repeat the move for as long as you can.

13. Move more and risk less

Everyone wants to lift more on the classic powerlifts, and nothing beats hard work, of course. But you can also produce big improvements by incorporating even the simplest of tricks. For the barbell squat: During the move, "Pull the bar down as if you're trying to rip it apart," Gentilcore says.

"You'll activate your lats, which provide more spinal stability." You'll move more weight with less risk of injury. And if you actually do rip the bar

вырваться из вашей обуви, это поспособствует нормальному положению ваших колен и заставит работать ваши ягодицы.

10. Получите больше с вашего корпуса

– Упражнения на брюшные мышцы это лучшие упражнения, которые вы можете делать даже в кровати, хотя возможно вы сначала захотите попробовать сделать их на полу, – говорит лицензированный тренер по физиотерапии Джонатан Фасс. Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Поднимите ваше правое колено под углом 90 градусов и возьмитесь за него левой рукой. Теперь попробуйте дотронуться грудью до колена, делая сопротивление рукой. Если вы делаете упражнение правильно, то ваше тело должно дойти до мертвой точки. Зафиксируйте положение на 3–5 секунд, поменяйте стороны и делайте упражнения до боли в мышцах.

11. Объедините усилия

Если у вас есть партнер, Фасс советует совместные упражнения, которые могут удвоить стимулирование физической нагрузки. Станьте в стойку друг против друга. Поставьте ваши руки (так как будто вы молитесь) напротив вашей груди и локти должны быть на расстоянии 6 – 10 дюймов от вашего корпуса. Ваш партнер должен давить на ваши руки так, чтоб вы разомкнули их. Продолжайте так на протяжении 30 секунд и затем поменяйтесь ролями.

Нет партнера? Попробуйте упражнение-упор, классическое упражнение на корпус, от специалиста в позвоночной области человека, доктора наук Стюарта МкГилла. Вытяните руки и возьмитесь за мяч для фитнеса и катайте мяч по кругу вашими руками.

12. Сделайте икры больше

– Вместо того чтоб давать изолированную работу на ваши икры, попробуйте бенч бридж, упражнение которое заставит работать ваши бедра и ягодицы, –говорит Ник Туминелло, персональный инструктор из Балтимора. Лягте на спину и поставьте пятки на край скамьи и немного согните колени. Поднимите ваш таз. Вы почувствуете нагрузку, начиная от икор и заканчивая бедрами. Опустите ваш таз и повторяйте движения до отказа.

apart, please send us video.

14. Boost your bench

This one may seem "bass ackwards," but to improve your bench press, the experts would like you to start with your butt.

"Clench the bench" by contracting your glutes, and keep them contracted throughout your set, says Joe Stankowski, a personal trainer in Grand Rapids, Michigan. You'll find that this tweak solidifies your base and allows you to generate more force on the lift. Don't forget to unclench when you're done.

15. Raise your deadlift

Here's a gear tip: Wash your socks. Then, when you arrive at the gym, perform the deadlift with your shoes off (if your gym allows it), advises strength coach and power-lifter Eric Cressey, C.S.C.S. "Shoes increase the distance the bar has to travel," Cressey says. They also lift your heels off the floor, which puts more emphasis on your quads and less on your glutes and hamstrings, where it belongs. Either barefoot or in your stocking feet is fine. If your gym frowns on this, invest in shoes with minimal heel lift. Or find a new gym.

13. Больше двигайтесь и меньше рискуйте

Каждый хочет тянуть больше вес в классических упражнениях пауэрлифтинга и ничто не превзойдет тяжелую работу, конечно же. Но вы также можете значительно сдвинуть свой результат с помощью простых способов. Для приседаний со штангой на спине: –Во время движения положите гриф, если вы собираетесь рвать его в клочья, – говорит Гентилкор. Вы задействуете широчайшие мышцы, которые лучше зафиксируют позвонок. Вы будете поднимать больший вес с меньшим риском получить травму. А если вы действительно будете рвать гриф в клочья, пришлите нам видео.

14. Увеличьте вашу жимовую силу

Это возможно покажется странным, но эксперты советуют начать с ваших ягодич для того чтоб увеличить силу при жиме лежа на горизонтальной скамье. – «Зажмите» скамью, напрягши ваши ягодичцы, и удерживайте их в напряжении на протяжении всего подхода, – говорит Джон Станковски, персональный инструктор из Гранд Рапитс, штат Мичиган. Такая корректировка укрепит вашу базу и разрешит вам направить больше силы на жим лежа. Не забудьте «расслабить» ягодичцы, когда закончите.

15. Увеличьте ваш вес на становой тяге.

Здесь первоначальное условие: Постирайте ваши носки. – Тогда, когда вы посетите зал, делайте становую тягу без обуви, если позволяют условия зала, – советует тренер по силовым упражнениям и пауэрлифтер, лицензированный специалист Эрик Крессей. – Из-за высоты обуви увеличивается расстояние амплитуды движения грифа, – говорит Крессей. Обувь также отрывает ваши пятки от пола, из за этого идет больше нагрузка на ваши квадрицепсы, а не на ягодичцы и бедра, куда должна идти нагрузка. Или босиком либо в носках делать становую тягу замечательно. Если в вашем зале неподходящие условия для этого, купите кроссовки на минимальной подошве или же смените зал.