

Тренируйся правильно

Олег Смирнов



Олег Смирнов

Тренируйся правильно

«Автор»

2021

Смирнов О. А.

Тренируйся правильно / О. А. Смирнов — «Автор», 2021

«Тренируйся правильно» — книга о правильном питании и построении тренировочного процесса. Автор книги, Олег Смирнов, — мастер спорта международного класса по жиму лежа федерации “Союз пауэрлифтеров России” — не просто вегетарианец, а веган, то есть, человек, который уже много лет не употребляет в пищу не только мяса, но также и любые продукты животного происхождения. Издание уникально тем, что оно в первые в России дает комплексный ответ на вопрос, как правильно питаться и тренироваться именно вегану. Информация об этом в книге собрана в наиболее полном и структурированном виде. Здесь вы найдете все, что нужно для грамотного построения тренировочного процесса новичку: немного теории, программы тренировок, описание техники выполнения упражнений, и, наконец, программы питания с конкретными примерами из жизни. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Смирнов О. А., 2021

© Автор, 2021

Олег Смирнов

Тренируйся правильно

Глава 1. Предисловие

Всю свою жизнь я был близок к спорту. Родители отдали меня в секцию тхэквондо ещё в детском саду. С первого класса я стал заниматься карате Сетокан. Люди, разбирающиеся в теме единоборств, понимают, что классические стили карате – это скорее общая физическая подготовка с некоторыми элементами боевого искусства.

Занимался достаточно серьёзно и почти заслужил чёрный пояс, но в этот момент в жизнь мою пришёл панк-рок, и на какое-то время спорт из неё вытеснил. Позже я «встал на кресты», стал стрейтэджером, панк-рокером, не употребляющим алкоголя, табака и наркотиков.

И тут я снова обратил свой взор к спорту. Я пробовал заниматься тайским боксом, борьбой, даже историческим фехтованием, но по-настоящему «попал», когда решил пойти в тренажёрный зал. Попал я туда не случайно. На тот момент я уже несколько лет был вегетарианцем и все время сталкивался со стереотипом о «слабых травоядных», который очень мешал мне отстаивать свою позицию в спорах. И тогда я решил не искать помощи в интернете, а разбить этот стереотип своим примером. Я нашёл неплохой зал, напарника для тренировок, закупился спортпитом и начал свой путь к заветным килограммам на штанге.

Прошло много лет, я набрал около 40 кг, выиграл много турниров, получил звание мастера спорта международного класса, установил

рекорд России в жиме лёжа, получил профильное образование и теперь не представляю своей жизни без штанги. Мне очень повезло, потому что я был не один. Нашлись ещё люди, которые решили

вместе со мной доказать всем, что вегетарианцы и веганы могут быть большими и сильными. Так мы создали команду «Вегетарианская сила» и одноимённый зал для тренировок в правильной атмосфере. За это время через меня, как через тренера прошло много людей. Кто-то задержался ненадолго, а кто-то стал надёжным боевым товарищем. И всё это время я копил знания, которыми теперь решил поделиться в этой книге!

Но хватит обо мне, давай поговорим о тебе. Ещё раз поздравляю с тем, что ты сделал первый шаг! И огромное спасибо, что выбрал в качестве помощника именно меня. Если ты открыл эту книгу, я рискну предположить что опыта тренировок с железом у тебя нет вообще, либо этот опыт был, но не принёс желаемых результатов. Это нормально, ко мне приходит немало учеников, которые либо пробовали заниматься сами, либо занимались с тренером, но результатов не достигли. Итак, ты скорее всего новичок. Если же таковым себя не считаешь, то спешу огорчить – вряд ли в этой книге

найдётся много новой информации для опытного спортсмена. Хотя, кто знает? Что-то полезное можно почерпнуть всегда. Но начинать я буду с самых азов, постепенно углубляясь, и остановлюсь на уровне «уверенного любителя». У меня уже есть планы написать книгу для более продвинутых спортсменов, но начать я решил именно с этой. Многое из собранного в этой книге уже публиковалось в том или ином виде на наших ресурсах, но вместе я объединил всю эту информацию впервые. Да к тому же, если вы уже что-то из этого читали, никогда не будет лишним повторить. К тому же, лично я просто не знаю такой же книги для вегетарианцев и веганов, а ты? Если нет, значит я потратил время на написание не зря.

Глава 2. Общая теория организации тренировочного процесса

Я всю жизнь был протестным пацаном, и никогда не слушал старших. Поэтому я пропустил мимо ушей советы мудрых копирайтеров, которые говорили мне, что тексты следует начинать с лёгких абзацев, которые втянут читателя, а потом уже переходить к умным мыслям. Я дал этим ботанам пинка, и начал свою книгу с самой скучной теоретической части, которую, возможно, кому-то будет сложно осилить. Но потом будет реально круто и даже немного весело, обещаю. В конце концов давайте это будет вступительный экзамен, как в «Бойцовском клубе», где, для того, чтобы попасть к реально крутым пацанам, нужно было, стоя на крыльце несколько дней, терпеть оскорбления и унижения. Кто выдержит, тот достоин. Ну, или почти, как в «Бойцовском клубе»... Хотя, постой, похоже, что я не настолько уж протестный пацан...

2.1 Немного общей теории для начала

На протяжении всего времени существования на земле, все живые организмы ведут борьбу за выживание. Начиная от простейших форм, возникших сотни миллионов лет назад, и заканчивая современными видами высших животных, все живущие на планете существа испытывают на себе влияние окружающей среды. Они приспосабливаются к сложившимся условиям таким образом, чтобы дальнейшее функционирование и развитие организма не

прекратилось под влиянием каких-либо факторов. Этот процесс – важная часть эволюционного механизма, и называется он адаптацией. Давай рассмотрим его на конкретном примере из нашей с вами истории.

По общепринятому мнению (хотя современные генетики пытаются оспорить эту точку зрения) первые люди нашего вида – *Homo sapiens* – были темнокожими и обитали в Африке. Цвет их кожи был связан со способностью тёмной кожи снижать вредное воздействие ультрафиолета на организм. Позднее люди стали мигрировать и

заселять более северные регионы, и чем дальше они заходили, тем меньше ультрафиолета несли в себе солнечные лучи. Но некоторое его количество все-таки необходимо нашему организму, чтобы вырабатывать витамин D (который на самом деле не витамин). И вот

уже светлая кожа, с её способностью лучше поглощать ультрафиолет, становится более оптимальной, и наши предки начинают светлеть.

На этом примере мы видим, как изменялся организм древних людей под воздействием окружающей среды, и как он адаптировался, сделав возможной дальнейшее нормальное существование нашего

вида в изначально неблагоприятных для него условиях. Но процесс этот происходил на протяжении многих тысяч лет, нам он интересен только как пример. На практике, разумеется, я буду говорить об изменениях, которые происходят гораздо быстрее.

Как именно происходит адаптация? Как спровоцировать в организме интересующие нас процессы? Как достигнуть изменений, которые нам нужны?

Адаптация напрямую связана с понятием стресса. Стресс – не что иное, как адаптационная реакция организма на различное воздействие, нарушающая его гомеостаз или состояние равновесия.

Другими словами, наш организм всегда пытается пребывать в состоянии покоя, и единственная возможность вызвать в нем изменения – это нарушить этот покой. При неоднократно повторяющихся нарушениях организм начинает изменяться таким образом, чтобы в дальнейшем это нарушение стало нормой и не вызывало стресс. Но это ещё не все, хорошая новость для нас заключается в том, что организм наш очень запаслив, и на стресс реагирует тоже с некоторым запасом. Этот процесс называется суперкомпенсацией и является ключевым в понимании теории тренировочного процесса.

Суперкомпенсация – это адаптационный период, в течение которого реакция на стресс выше по сравнению с исходным уровнем.

Проще говоря, это тот самый период времени, когда после окончания процесса восстановления от внешнего воздействия, например тренировки, до исходного уровня, наблюдается повышенная

работоспособность. Восстановившись после поднятия одного веса, мы некоторое время можем поднять вес больший, вопрос только

в том, чтобы грамотно определить это время и начать следующий подъем не раньше и не позже. Именно на этом основаны все работающие тренировочные методики, независимо от вида спорта.

2.2 Вариативность

С адаптацией разобрались. Получается, что можно постоянно делать одно упражнение, повышая вес, и организм каждый раз будет реагировать суперкомпенсацией? Нет. Хотя людей, придерживающихся такого мнения, я встречал, к сожалению, не

раз. Помню, в одном зале, где мне довелось заниматься, был мужик, который 3 года подряд в понедельник делал жим 4*8 с весом 100

кг, ни больше ни меньше. Я за это время повысил свои рабочие веса килограмм на 30, поднялся от второго разряда до кандидата в мастера спорта, а этот мужик всё жал 4*8 свою любимую сотку.

Мне всегда казалось, что это пустой расход времени, денег и калорий. Я надеюсь, что у нас с тобой в планах – постоянный прогресс и путь вперёд, а не бессмысленное топтание на месте. И если мы хотим прогрессировать, мы должны учесть, что суровая

правда жизни состоит в том, что одно и то же упражнение, выполняемое одинаково со временем перестаёт вызывать должный

стресс. Организм начинает реагировать на него, как на привычную вещь, он уже адаптировался к этой нагрузке на 100 процентов.

Больше ничего полезного для себя выжать ты не сможешь, если не поймёшь, что такое вариативность.

Вариативность – периодическое (или постоянное) изменение

условий тренировочного процесса, с целью создать новые стрессовые условия для организма. Другими словами, тебе иногда

нужно что-то менять в своих тренировках. Возвращаясь к любителю

жима $4*8$, было бы гораздо лучше если бы одну неделю он жал $4*8$, другую $4*10$, а третью

$4*12$. Если бы ещё при этом он варьировал

и вес, это внесло бы в его тренировки разнообразие, которое

обязательно отразилось бы приростом в силе и/или массе.

Многие опытные бодибилдеры стараются сделать так, чтобы каждая следующая тренировка отличалась от предыдущей. Это

позволяет внести в тренировочный процесс максимальную вариативность и каждый раз давать необходимый стресс организму.

Они могут себе это позволить ввиду того, что каждое упражнение им знакомо во многих вариантах, они умеют менять углы

воздействия, векторы приложения силы и прочее. Для новичков

изучение техники упражнений даже в одном варианте пока остаётся

основным направлением работы на тренировке. Новичкам я советую

варьировать только веса на штанге, прибавляя по мере возможности.

И давайте договоримся раз в два месяца менять программу, такой

вариативности в первые пару лет нам будет достаточно. Я не

сомневаюсь, что тебе и самому надоест со временем делать одно

и то же, удовольствие от тренировок превратится в рутину и это

обязательно скажется на желании посещать зал. Но повторюсь, слишком часто менять

что-то ты пока не готов. Почему? Объясню в

следующей главе.

2.3 Периодизация

Каждый, кто какое-то время ходил в тренажёрный зал, знает, что

любая, даже самая эффективная программа, со временем перестаёт

приносить желаемый результат. Почему так происходит, мы вкратце

разобрали в предыдущей главе, но это не единственная причина

менять тренировочные программы. Всё дело в том, что чрезвычайно

проблематично тренировать разные качества своего организма в

рамках одной программы. Слишком различны методики тренировок, направленных, к

примеру, на развитие силы, и тренировок, направленных на увеличение мышечных объёмов.

Делая акцент на

одном, ты неминуемо будешь терять в другом. Гораздо эффективнее

будет выбрать программу, рассчитанную на развитие одного

направления, затем сменить на ту, что развивает другое, затем на

третью и так далее, в зависимости от поставленных задач. Когда мы

это понимаем, мы неминуемо приходим к понятию цикличности

тренировочного процесса.

Вполне очевидно, что грамотный тренировочный процесс должен планироваться на определённое время вперёд. Это помогает наметить основные задачи и примерно представлять себе работу, которую надо будет проделать в определённый период. Анатолий Черняк в своей книге «Методика планирования тренировки тяжелоатлета» пишет: «Возникает вопрос: целесообразно ли разрабатывать детальный тренировочный план на календарный год? Может быть, не следует вообще разрабатывать план, а тренировать по интуиции?»

Ответ может быть только однозначным: план тренировочных нагрузок необходим. Преимущество планирования бесспорно».

Мы, конечно, не тяжелоатлеты, но кое-чему поучиться у этих ребят определённо стоит. На тяжёлую атлетику работала целая научная отрасль Советского Союза. Это позволяло советским штангистам всегда быть номером один в мире. Короче говоря, плохих советов по силовому тренингу они не дадут, это точно.

Разумеется, составить годовой план тренировок для новичка — задача невыполнимая. Это, порой, весьма проблематично даже для опытных тренеров, поэтому мы так далеко забегать не будем, но кое-каким планированием всё-таки займёмся. Для начала определимся, какие бывают циклы и как нам с ними работать.

Минимальная единица планирования – тренировочное занятие.

Несколько тренировочных занятий объединяются в микроцикл, несколько микроциклов – в мезоцикл, а мезоциклы – в макроцикл.

В предыдущей главе мы договорились, что будем менять программу каждые два месяца. Эти два месяца как раз и будут мезоциклом, включающим в себя восемь микроциклов, которые в свою очередь

объединяют три тренировки. По прошествии двух месяцев начинается новый мезоцикл. Это самая распространённая схема тренировки любителей, но не единственно возможная разумеется.

Допустим у тебя нет возможности тренироваться три раза в неделю, в таком случае ты можешь растянуть свой микроцикл из трёх

тренировок до полуторанедельного, грамотно подбирая при этом тренировочную нагрузку. Но я надеюсь, что ты всё же найдёшь для

себя несколько часов три раза в неделю. Теперь, когда мы поняли, что такое циклы, подробнее рассмотрим теорию их составления.

О, сколько раз я наблюдал в различных залах одну и ту же ситуацию. На пороге появляется тренер, а за ним идёт ученик — худенький мальчик или полненькая девочка. При этом с первого взгляда понятно, что со спортом человек не знаком в принципе, и, скорее всего, даже прогуливал в школе физкультуру. В какой-то

момент он понял, что надо что-то менять, пришёл в зал и доверил свою трансформацию вот этому тренеру. И что же делает тренер?

Начинает гонять несчастного по тренажёрам в бешеном темпе, заставляя буквально умирать в каждом подходе, при этом покрикивая

на подопечного, как сержант из «Цельнометаллической оболочки».

Бедный ученик из последних сил толкает, тянет, удерживает, потому что он «знает», тренеру виднее. И так до полного изнеможения. В конце тренировки ученик получает одобрение, мол еле стоишь —

значит хорошо поработали. И так проходит каждое занятие.

К чему приведёт такой подход? К перетренированности, причём ни тот, ни другой даже не поймут, в чем дело. Ученик, не понимая причин, будет стараться избегать посещения зала, пока, скорее всего, не перестанет ходить вовсе, получив травмирующий опыт. А горе-тренер подумает, что ему попался очередной слабак, не способный

постичь полный боли и страданий сложный путь железа. Он не поймёт, что основной проблемой было неправильное планирование и распределение нагрузки. Как же избежать этой ошибки?

Обратимся к физиологии. С точки зрения этой науки, тренировка делится на несколько фаз. В фазе подготовки, когда организм ещё не полностью готов к основной работе, происходит включение всех систем, необходимых для плодотворной работы. В фазе наивысшей работоспособности, уже подготовленный организм готов к работе и может выполнить максимальный для своего уровня тренированности объем и интенсивность. Фаза падения работоспособности – это когда начинается процесс утомления. При этом наблюдаются объективные его показатели, такие, например как снижение уровня координации движений. Эта фаза заканчивается

невозможностью более продолжать тренировку. Далее начинается процесс восстановления. Так вот, тренировка новичка, должна заканчиваться в фазе наивысшей работоспособности, по нескольким причинам. Во-первых, для начинающего атлета недопустима потеря координации движений во время тренировки, так как техника выполнения упражнений ещё не закреплена. В таком случае может выработаться и закрепиться неверный мышечный навык. Во-вторых, организм новичка ещё не готов к перегрузкам. Окончание

тренировки в тот момент, когда тренируемый полон сил, энергии и у него все получается, приведёт к устойчивому ощущению, что тренировка – это хорошо, легко и приятно, что крайне позитивно скажется на желании человека продолжать тренироваться.

Я подошёл непосредственно к планированию тренировочного занятия, но о нем поговорю подробно в следующей главе. А пока — пару слов о планировании долгосрочном.

Рассмотрим нашу тренировочную программу как большое занятие, длиной в месяцы. Очевидно, что должна быть разминочная стадия, некоторый вводный цикл, который подготовит тебя к основной

работе, некоторый период, в который ты выполнишь какие-либо задачи, и период отдыха, который, к примеру, может заключаться в снижении нагрузки, а может в смене поставленных задач. Нагрузка в эти периоды тоже должна возрастать постепенно. Ты должен идти от более лёгких программ к более тяжёлым.

Ещё одна распространённая ошибка новичка – использование программ опытных спортсменов. Человек находит программу известного атлета, возможно своего кумира, и решает тренироваться как Арнольд Шварценеггер или Эд Коэн, прямо сейчас, чтобы быстрее уже стать таким как они, большим и сильным. Но я надеюсь, что мы с тобой уже поняли, что такой подход до добра не доведёт. Опытные

спортсмены имеют совершенно другой уровень тренированности, недоступный пока для новичка. А вот выйти на этот уровень, поможет как раз долгосрочное планирование и правильное составление тренировочных программ. В разделе «Тренировочные программы» я обязательно приведу практические примеры.

2.4 Немного анатомии

Прежде чем перейти к рассмотрению процесса организации тренировочного занятия необходимо хотя бы поверхностно рассмотреть основные анатомические понятия, которые мы будем применять, планируя наши тренировки. Также неплохо будет изучить названия основных мышц, чтобы «мосты», «столбы» и прочие архитектурные сооружения навсегда исчезли из нашего с вами лексикона.

Все упражнения в первую очередь делятся на две группы: жимы, когда в позитивной фазе ты толкаешь снаряд от себя, и тяги, когда

в позитивной фазе ты притягиваешь снаряд к себе. Понимание этого позволит тебе не путаться в упражнениях и сразу видеть в их названии суть движения. Классический пример толкающего движения – «жим лёжа». Основная работа в этом упражнении происходит в тот момент, когда ты выталкиваешь штангу из положения «на груди» и стараешься зафиксировать её, удерживая на вытянутых руках. Классический пример тяги – «становая тяга». Здесь основной работой будет подъем (притягивание) штанги из положения «на полу» к верху в финальное положение, о котором я расскажу в соответствующем разделе.

Как ты уже, наверное, догадался, каждое упражнение имеет позитивную фазу, когда совершается основная работа, мышца тут работает в преодолевающем силу режиме, и негативную, когда мышца работает в уступающем режиме. Сразу отмечу, что

в большинстве движений негативная фаза так же важна, как и позитивная. Рассмотрим основные виды движений, которые будут совершать части нашего тела в процессе тренировки.

Первая группа – это сгибание (флексия) и разгибание (экстензия). Направление движений – вперёд или назад. Самый яркий пример – сгибание и разгибание предплечья в локтевом суставе. Выполняются, в основном, мышцами плеча, противоположными друг другу – бицепсом и трицепсом (упражнения «подъем на бицепс» и «французский жим», соответственно).

Вторая группа – это приведение (аддукция) и отведение (абдукция).

Направление движений к центру тела или от него. Например, приведение плеча к центру тела присутствует в позитивной фазе

упражнения «разведение гантелей лёжа», а отведение плеча – в позитивной фазе упражнения «махи гантелями в стороны».

Третья группа – супинация (вращение кнаружи) и пронация (вращение кнутри). Упражнения, включающие в себя только эти движения существуют, но я их рассматривать не буду. Отметим только то, что супинация и пронация присутствуют во многих

базовых упражнениях. Ну и, наконец, круговые движения, которые нами практически не используются, поэтому мы их рассматривать не будем.

Также стоит отметить, что некоторые упражнения могут включать в себя несколько видов движений. Например, в процессе выполнения жима лёжа, в позитивной фазе, происходит сгибание плеча в плечевом суставе, его приведение к центру тела, а также разгибание предплечья в локтевом суставе. Перейдём теперь к рассмотрению частей тела, которые мы задействуем в процессе тренировок.

Перечислять все конечности, я, честно говоря, смысла не вижу.

Полагаю, что в большинстве своём образованный человек сможет отличить бедро от предплечья. Однако стоит рассмотреть несколько самых распространённых ошибок, а также перечислить основные суставы, чтобы в дальнейшем, когда мы с тобой пробежимся по мышцам, не возникало лишних вопросов.

Итак, какая же самая распространённая анатомическая ошибка?

Конечно, «плечи». В большинстве своём люди, не знакомые с анатомией, под плечами подразумевают плечевой пояс, а именно верх трапециевидной мышцы и все три пучка дельтовидной. Однако в анатомии (и во всей методической литературе по тренировкам, соответственно) под плечом понимается часть руки выше локтя. Это стоит запомнить, потому что дальше я буду иметь в виду эту часть тела.

Далее пробежимся по суставам. Рассмотрим только суставы

конечностей, потому что именно они будут нам встречаться наиболее часто. Только названия, классификацию и прочие тонкости рассматривать не станем, кому интересно – изучите самостоятельно с помощью любого учебника по анатомии человека.

Суставы:

Голеностопный сустав – соединяет кости голени и стопы.

Выполняет два движения – сгибание и разгибание стопы.

Коленный сустав – соединяет кости голени и бёдра. Выполняет движения – сгибание и разгибание голени.

Тазобедренный сустав – соединяет бедро с тазом. Выполняет движения – сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация бедра.

Лучезапястный сустав – соединяет кисть с предплечьем.

Выполняет движения – сгибание и разгибание, супинация и пронация, а также вращение кисти.

Локтевой сустав – соединение предплечья и плеча. Выполняет движения – сгибание и разгибание предплечья.

Плечевой сустав – соединяет плечо с лопаткой. Выполняет все виды движений плеча.

Теперь мы, наконец-то, готовы к рассмотрению основных мышц, которые будут задействованы нами в процессе тренировок.

Мышцы:

Для начала отметим, что все мышцы, участвующие в конкретном упражнении, делятся на агонистов, совершающих движение

в позитивной фазе; синергистов, действующих совместно, и антагонистов, выполняющих противоположные агонистам движения. Сразу стоит отметить, что все мышцы мы рассматривать не будем и в каждом упражнении будем выделять лишь мышцу агониста и основных ее синергистов. Желая изучить анатомию

человека детальнее могут сделать это, воспользовавшись списком литературы, приведённым в конце этой книги.

У отдельных мышц есть несколько головок (их ещё называют пучками), которые могут работать вместе, а могут по отдельности.

По их количеству некоторые мышцы и получили своё название, например, квадрицепс, или четырёхглавая мышца бедра.

Теперь предлагаю начать со спины. Самая верхняя из интересующих нас мышц – трапецевидная – располагается в задней области шеи и верхней части спины. Основная интересующая нас функция — приближение лопатки к позвоночнику, поднятие и опускание её.

Широчайшая мышца – занимает практически всю нижнюю поверхностную часть спины и является основной мышцей, определяющей её ширину.

Мышца, выпрямляющая позвоночник (длиннейшая мышца) — расположена в нижней центральной части спины, и, как видно из названия, она выпрямляет позвоночник и разгибает туловища. Очень важная мышца для очень важного упражнения – становой тяги. Антагонист широчайшей – большая грудная мышца. Распологается на передней поверхности вверху туловища. Выполняет функции приведения, пронации и сгибания плеча. Её форма определяет форму груди.

Прямая мышца живота (её обычно называют «пресс») располагается в районе живота. Основными интересующими нас функциями будут сгибание туловища и сгибание бедра.

Далее рассмотрим мышцы конечностей. Начнём, пожалуй, с рук.

Пойдём также сверху вниз. Дельтовидная мышца, чрезвычайно важная для спортсмена-силовика, состоит из трёх пучков. Все вместе они отвечают за отведение руки вбок, а по отдельности каждый из них выполняет собственную функцию. Передний пучок ответственен за сгибание и пронацию плеча. Средний пучок отводит руку вбок при наружном вращении (впрочем это движение вам вряд

ли понадобится). Задний пучок отвечает за разгибание и супинацию плеча. Хорошо развитые дельтовидные мышцы создают то, что обычно называют «широкими плечами». Это важная составляющая красивой фигуры.

Дальше идёт мышца, с которой у большинства людей ассоциируются сильные руки. Конечно же это бицепс плеча, двуглавая мышца, обе головки которой отвечают за сгибание предплечья в локтевом

суставе. Я полагаю, что о значимости этой мышцы писать не стоит.

Просьбу «покажи бицуху», слышал наверное каждый, кто посещает

хотя бы изредка тренажёрный зал.

Антагонистом бицепса является трёхглавая мышца плеча — трицепс. Его функция – разгибание предплечья в локтевом суставе. По объёму и массе он значительно превосходит бицепс, и в большей степени создаёт объём плеча, но, к сожалению, его популярность уступает двуглавному собрату. Однако я уделю ему достаточно внимания.

Ниже всего по курсу идут мышцы предплечья, которые отвечают за разнообразные движения кисти. По отдельности я их рассматривать не буду, а объединю в эту импровизированную группу.

Ну и завершим нашу небольшую анатомическую экскурсию на мышцах ног. Ведь мы же не собираемся пропускать день ног, правда?

Большая ягодичная мышца, та самая на которой ты сидишь, отвечает за разгибание туловища и бедра. Сколько запросов из серии

«хочу накачать только попу» получают персональные тренеры!

Маниакальное желание некоторых дам (и не только дам) увеличить в объёме ягодичи уже стало темой анекдотов. Сразу хочу успокоить всех, кто открыл мою книгу с этой целью, большой ягодичной я уделю очень много внимания, ведь это агонист в одном из трёх главных упражнений – приседании со штангой.

Малая и средняя ягодичные не такие заметные, но от этого не менее важные мышцы, имеющие очень большое значения для желающих построить гармонично развитый низ тела. Отвечают за отведение,

пронацию и супинацию бедра.

Антагонистами отводящих мышц служат приводящие мышцы бедра. Их я тоже объединю в группу, и рассматривать по отдельности не буду. О их функции, надеюсь, ты догадался из названия.

Квадрицепс, или четырёхглавая мышца. Располагается на передней поверхности бедра и выполняет функцию сгибания голени в коленном суставе, а также принимает участие в сгибании бедра.

Бицепс бедра, двуглавая мышца, задней поверхности, выполняющая в основном функции сгибания голени в коленном

суставе и разгибания туловища. Гораздо менее популярна чем её плечевой тезка, но от этого не менее важная. Хорошая станочная тяга в классическом стиле, например, невозможна без развитого бицепса бедра.

Ну и напоследок я оставил мышцы голени, их тоже не буду рассматривать по отдельности, скажу только, что их тоже достаточно много и основная интересующая нас функция – разгибание стопы в голеностопном суставе.

Вот теперь, когда мы вкратце ознакомились с той частью анатомии, которая касается непосредственно тренировок с железом, можно перейти к рассмотрению конкретных упражнений.

2.4. Принципы рационального построения тренировочного занятия

Несмотря на то, что ниже я приведу примеры готовых программ, которые не нуждаются в какой-либо коррекции, всё же считаю

необходимым ознакомить тебя с основными принципами, по

которым должен составляться план на конкретное тренировочное занятие. Это знание может пригодиться, если ты, например, решишь заниматься с тренером персонально, и захочешь оценить

эффективность составленного для тебя лично плана. Если же ты планируешь тренироваться самостоятельно, полезно понимать, по

каким принципам составлена та или иная программа.

Принцип 1: Забудь про «сложный путь»

Понятие «сложный путь» появилось в интернете под влиянием некоторых пропагандистов спорта, считающих, что тренировки — это боль, пот и кровь, и ты обязан пройти это испытание, чтобы стать сильнее. Я лично считаю подобный подход не только забавным, но и вовсе вредным.

Во-первых, наша жизнь и без того полна нервных перегрузок.

Прибавлять себе «геморроя» — значит стремиться как можно быстрее сойти в могилу. Стремись снизить количество стрессовых воздействий и будешь здоровее. Во-вторых, тренировка — это всё-таки стресс для организма, и чем выше уровень спортсмена, тем

он сильнее. Раз уж ты решил добавить себе стресса, то следует стремиться снизить его уровень, а не повысить его. Поэтому советую послать подальше всех любителей пропагандировать «каждодневное преодоление себя ради достижения цели».

Если тебе не нравится заниматься в тренажёрном зале, просто не ходи туда! Существует множество видов спортивной активности — попробуй что-то другое. Я хожу на тренировки как на небольшой праздник и действительно считаю, что это единственный правильный подход. Я смеюсь над «ломателями себя» и «преодолевателями сложного пути» и тебе советую поступать так же.

Принцип 2: Обязательная разминка

Я часто вижу, как тренирующиеся, только войдя в спортзал, ныряют под штангу для жима лёжа или бегут на помост для

становой тяги, забывая, что любая тренировка должна начинаться с разминки. *Если мы посмотрим на кривую работоспособности (РИС №),* то увидим, что фазе №3, в которой и происходит основная работа, предшествует 1 и 2 фаза. Вот именно с целью перехода с фазы встраивания к фазе устойчивого состояния и служит разминка. Для достижения этой цели отлично подойдёт работа на кардиотренажере или бег в умеренном темпе в течение 10-15 минут.

Далее в обязательном порядке должна следовать суставная разминка всех частей тела, которые будут задействованы на тренировке.

Не разогретые суставы больше подвержены травмам. Завершить разминку можно небольшой растяжкой, это опять же благоприятно скажется на работоспособности мышц. И лишь затем стоит переходить к выполнению тренировочного плана.

Не стоит также забывать, что выполнению основных рабочих подходов в любом движении должно предшествовать необходимое количество разминочных. Почему я пишу «необходимое»? Потому что в разных случаях оно может быть разным. Например, если ты

выполняешь жим лёжа в рабочем подходе с весом 40 кг, то одного разминочного подхода с весом 15-20 кг будет достаточно. Однако если рабочий вес у тебя 200 кг, то потребуются 4-5 разминочных подходов, чтобы подойти к рабочему весу подготовленным и не получить травмы.

Не забывай и не «забывай» на разминку и ты повысишь эффективность тренировки и уменьшишь риск получения повреждений!

Принцип 3: От базовых упражнений к изолированным

Очень часто можно увидеть, что первым в тренировочном плане у спортсмена стоит изолированное упражнение. Я видел такое не раз и затрудняюсь сказать, чем обосновано это решение. Но я могу точно сказать, почему так делать не стоит. Во-первых, базовые упражнения являются самыми важными и создают фундамент нашего тренировочного процесса. Поэтому их следует ставить в начало занятия, сразу после разминки, чтобы подойти к их выполнению максимально свежим и не уставшим.

Во-вторых, базовые упражнения требуют большей координации движений по сравнению с изолированными. А мы знаем, что по мере развития утомления координация теряется и выполнить базовое упражнение технически верно становится сложнее. Если мы ещё раз взглянем на кривую работоспособности, то станет вполне очевидно, что выполнение базовых упражнений должно находиться в фазе 3, а

изолированных как в 3, так и в 4 (а, б) фазе.

В-третьих, базовые упражнения задействуют несколько мышечных групп. Я ставлю их вначале, чтобы оказать воздействие на все эти группы, а потом добить их по отдельности упражнениями изолированными.

Стоит отметить, что существует «принцип предварительного утомления», когда изолированное упражнение ставится перед базовым с целью утомить доминирующую мышечную группу, которая забирает на себя основную часть работы, и больше

нагрузить отстающие. Но я не рекомендую применять этот принцип новичкам, так как он требует очень высокой координации движения и идеального ощущения своего тела спортсменом. К тому же, я надеюсь, ты хочешь увеличивать веса в базовых упражнениях, а это требует полноценной работы всех задействованных в упражнении мышечных групп.

Принцип 4: Меньше вес – больше эффективность

Пожалуй, самая распространённая ошибка в спортзалах — это гонка за большими весами во всех упражнениях. Многие занимающиеся стремятся повесить как можно больше блинов на штангу, взять самые большие гантели, установить самый высокий уровень сопротивления на тренажёре. Думаю, всем понятно, зачем это делается, но в результате теряется техника выполнения

упражнения, количество повторений и возрастает риск получения травмы. Таких ребят очень много по всему миру и они явно не знакомы с принципом «меньше вес – больше эффективность»

Этот принцип справедлив для всех упражнений, кроме большой тройки (присед-жим-тяга) и для всех периодов подготовки, кроме силовых циклов. Если в соревновательных движениях мы будем стремиться постоянно повышать вес на штанге, то в упражнениях, направленных на проработку определённых мышечных групп, наиболее рационально работать с как можно меньшим весом.

Существует понятие «абсолютная интенсивность». Это ни что иное, как отношение веса, который спортсмен способен поднять

на один раз, к рабочему весу, с которым выполняются основные подходы на тренировке. Чем больше рабочий вес, тем выше интенсивность тренировки. А чем выше интенсивность, тем сильнее утомление и тем больше времени и ресурсов понадобится на восстановление. Другими словами, чем больше вес у вас на штанге, тем больше общее утомление организма. То есть вполне вероятна ситуация, когда конкретная мышечная группа ещё не получила должной нагрузки, а общее утомление организма уже делает дальнейшую тренировку невозможной. Между тем, если замедлить темп выполнения упражнения и верно соблюдать технику на протяжении всех повторений с меньшим весом, воздействие на конкретную мышечную группу будет выше при меньшем утомлении. Из этого делаю вывод, что вешать непосильные веса на штангу ради повышения эффективности тренировочного занятия – ошибочный путь.

2.5 Объём и интенсивность

Я уже писал, что такое «абсолютная интенсивность», однако, существует ещё

понятие

«усреднённой
относительной

интенсивности» (УОИ), понятие пришедшее к нам из тяжёлой атлетики. УОИ – это «безразмерный критерий интенсивно нагрузки как в тренировочном занятии, так и в отдельном упражнении»¹. Отличается усреднённая интенсивность к абсолютной тем, что при её расчёте учитывается объём выполненной работы. Чтобы не очень грузить вас формулами, скажу вкратце, что усреднённая относительная интенсивность – наиболее точный показатель интенсивности тренировки, однако «УОИ не может полностью раскрыть интенсивность тренировочной работы. Известно, что интенсивность тренировочных воздействий оказывается выше, если интервал между подходами к штанге сокращается»².

1

Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: Физкультура и спорт, 1978, С. 39

2

Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: Физкультура и спорт, 1978, С. 40

Далее следует рассмотреть понятие тренировочного объёма. Как

его определить? Количество повторений в каждом конкретном упражнении мы будем называть КПШ (количество подъёмов штанги). Умножив КПШ на вес на снаряде, мы получим такой показатель как «тоннаж» для этого конкретного упражнения. Сложив тоннажи всех упражнений, – общий тоннаж за тренировку. Он и будет основным показателем объёма наряду с КПШ.

Всё это кажется немного запутанным? Не волнуйся, я посчитал всё сам. Тебе не надо будет учить формулы и самостоятельно высчитывать и оценивать эти параметры. Я рассказал о них, чтобы у тебя появилось понимание, из чего складывается

понятие «тренировочная нагрузка», чтобы понимать, по какому принципу выстраиваются циклы. Понимание теории построения тренировочного процесса делает из «исполнителя» «соучастника». По крайней мере, ты сможешь объяснить кому угодно, почему делаешь именно так, а не по-другому.

Запомни напоследок одно правило, которое справедливо для всех новичков железного спорта: показатели объёма и интенсивности всегда должны находиться в противофазе. Другими словами, увеличивая количество упражнений, ты должен снижать

интенсивность (допустим дольше отдыхать между подходами) и наоборот.

Теперь, когда мы ознакомились с принципами построения тренировочного занятия, рассмотрим несколько общих рекомендаций по его организации.

2.6 Общие рекомендации по организации тренировочного занятия

1) Отдых. Всегда занимайся с секундомером и строго придерживайся заданных диапазонов работы-отдыха, особенно на начальном этапе. Зачастую, новичкам тяжело объективно оценить своё состояние и хочется быстрее ринуться выполнять следующий

подход. Но не стоит полагаться на свои ощущения, ведь в этом случае велик риск ошибиться. Поверь мне, большинство опытных спортсменов тренируются с секундомером, так как прекрасно понимают, что важно контролировать время.

2) Время тренировки. Как пишет в своей книге Аркадий Воробьев, «после сна сила увеличивается постепенно, достигая максимума через 3-5 часов»¹. Отсюда нетрудно сделать вывод, что оптимальное время для тренировки наступает через 3-5 часов после пробуждения. Я понимаю, что режим у всех разный, но всё-таки не стоит бежать в тренажёрный зал сразу как проснулся. Заниматься за час-два до сна тоже категорически не рекомендуется. Во-первых, это может вызвать проблемы с засыпанием и качеством сна. Во-вторых, организм к этому времени находится уже не на пике работоспособности и полноценная тренировка становится маловероятной.

3) Общее время тренировки. Здесь дать базовые рекомендации будет трудно, потому что на разных тренировочных циклах время может существенно различаться. Например, во время работы на увеличение мышечных объёмов время тренировки не должно

превышать часа, особенно на этапе новичка. Однако на силовом цикле, даже у новичков, тренировка может занимать и полтора и два часа. Общей рекомендацией тут будет придерживаться установленных программой временных рамок и не тратить время в зале попусту.

4) Соблюдение техники выполнения упражнений. Об этом я скажу ещё много раз, но повторение – мать учения. С самых первых занятий примите за правило строгое соблюдение техники выполнения упражнений. Для контроля можно пользоваться зеркалом или помощью партнера, но следить за собой на начальных этапах нужно обязательно.

5) Использование экипировки. Об этом мы поговорим в отдельной главе, пока же просто скажу, что защитная экипировка поможет тебе избежать травм, которые возможны и на начальном периоде подготовки, даже при работе с небольшими весами. Так что

перед началом тренировок я рекомендую запастись необходимым минимумом экипировки.

6) Заминка. После того, как ты закончил выполнять последнее упражнение, не рекомендую сразу бежать в раздевалку. Помни, что твой организм всё ещё находится в возбуждённом состоянии, пульс учащённый, сердце работает в режиме «турбо». Поэтому я советую 5-10 минут выполнять лёгкое кардио в конце каждой тренировки, вплоть до возвращения пульса к нормальным параметрам.

7) Но и замаявшись, не стоит сразу бежать в душ. Как бы ни было приятно ощущение крепатуры в мышцах после тренировки, все же стоит уделить немного времени растяжке тех мышц, над которыми производилась работа. Это поможет избежать зажатости в будущем, сохранить нормальную подвижность и избежать травм.

8) Я встречал и учеников, и тренеров, которые считают, что чем больше утомление, тем выше эффективность тренировки. Стоит ли и говорить, что это не так? Таким людям я обычно рекомендую побегать по лестнице с мешком цемента для тренировки мышц груди. Утомление будет очень высокое, а толку – ноль. Поэтому помните, что показателем эффективности тренировки является не утомление и не обязательно боль в мышцах, а полное выполнение поставленных тренировочных задач. Например, в тренировке на силу – выполнение заданного количества подходов и повторов без отказа.

9) Ну и напоследок несколько слов о том, как правильно выбрать зал. Для успешных тренировок тебе будут необходимы следующие вещи. Хорошая скамья для жима лёжа, чтобы была не слишком тонкая (лучше всего 30 см в ширину), не слишком низкая (идеал – 45 см в высоту) и не слишком мягкая. Также стойки должны иметь возможность регулировки высоты и высокий предел нагрузки (я встречал стойки, ограниченные 190 кг, что при жиме в экипировке очень мало, а некоторым мало и без неё). Конечно же олимпийский гриф весом 20 кг. Очень важно наличие помоста для становой тяги, в некоторых залах, где его нет, вам могут попросту не

разрешить бросать штангу на пол, что на тяжёлых весах – весьма затруднительно. Стойки для приседа, но с этим, обычно проблем нет, на худой конец есть силовая рама. И последнее, но не последнее по важности, узнай о возможности пользоваться магнезией, в некоторых (очень плохих, на мой взгляд) залах она запрещена.

Глава 3. Программы тренировок

И вот, наконец, мы дошли до места, где ты сможешь взять в руки штангу и начать работать. Ниже мы рассмотрим 5 программ, которые я рекомендую выполнять новичкам, именно в том порядке, в котором они представлены в этой книге. Ну и накину, пожалуй, ещё парочку сверху для тех, кто имеет несколько отличные от заданных в этих 5 программах цели. Пока больше никакой теории. Собираем сумку, идём в зал и начинаем работать!

Кстати, если ядерная война не уничтожила большинство людей, а всемирная сеть всё ещё работает на человечество, а не воюет с ним, очень советую найти в интернете наши видео о правильной технике выполнения упражнений. Если Instagram – это всё ещё название социальной сети, а не нового робота-убийцы, ты то сможешь сделать это на нашем аккаунте @vgtrn_pwr.

3.1. Фулл-Бади для новичков

Обоснование выбора программы:

Для начала разберёмся, что такое фулл-бади. Название пошло от английских слов full (полный, целый) и body (тело). Фулл-бади – тренировка, направленная на проработку всех, или почти всех мышечных групп.

Каждая мышечная группа человека, только пришедшего в тренажёрный зал, не готова к большому объёму работы на одном занятии. Если в дальнейших программах мы будем планировать по 2-4 упражнения на основные мышцы за тренировку, то на начальном этапе, зачастую, даже второе упражнение на ту же самую мышечную группу выполнить технически правильно уже не представляется возможным из-за утомления. Поскольку одна из важнейших задач на начальном этапе – освоение техники упражнений, излишнее утомление исключается ради сохранения координации движений. Тренировочный объём запланирован достаточно низкий, так как

организм новичка не готов к большим нагрузкам, ему требуется включиться в работу (об этом я писал в главе, посвящённой планированию). Интенсивность низкая по тем же причинам.

Длительность прохождения программы. Я рекомендую выполнять программу 2-3 месяца, в зависимости от скорости освоения техники упражнений. Впрочем, я встречал людей, которые прогрессировали по фулл-бади и дольше, но в этом случае тебе придётся добавить 1-2 упражнения в каждый тренировочный день.

Цели программы. Освоение техники выполнения основных движений. Первичное образование мышечных пучков. Начальное формирование нервно-мышечных связей.

У программы есть некоторый перекос в сторону верха тела. Если ты хочешь уделить больше внимания развитию нижней части, целесообразно заменить упражнения на бицепс на мёртвую тягу и гиперэкстензию. Но сдаётся мне, что на начальном этапе в любом случае хватит приведённых упражнений.

Рекомендации:

1) Удели самое пристальное внимание технике упражнений.

Старайся тренироваться с напарником. Если такой возможности нет, то хотя бы выполняй все движения перед зеркалом. Если на этом этапе закрепíš неверный двигательный навык, исправить ситуацию потом будет крайне сложно.

2) Будь очень аккуратен с подбором веса. Отказов быть не должно на протяжении всего цикла. Читинг (намеренное искажение техники с целью выполнения ещё нескольких повторений после наступления отказа) также исключается. Этим приёмом мы будем пользоваться позже, когда окончательно закрепим верный двигательный навык.

Переходить к новому весу на снаряде можно только тогда, когда ты сравнительно легко и технически верно справился с предыдущим.

3) Оптимальное время отдыха между подходами – 3 минуты.

За меньшее время начинающий спортсмен может не успеть

восстановиться.

4) Повышать веса на следующей тренировке стоит в том случае, если на текущей ты выполнил все подходы легко и чувствуешь, что смог бы выполнить ещё. Повышать не более, чем на 2,5 кг за

тренировку.

5) Питание. Мы пока только начали тренироваться и на этом цикле наша задача освоить основы правильного питания: научиться вести дневник, считать калорийность и БЖУ за день, стараться выполнять как можно больше принципов правильного питания.

1 тренировка

- Жим лёжа 4x12
- Фронтальный присед 3x12
- Вертикальная тяга 3x12
- Подъём на бицепс штанги стоя 3x12
- Скручивания лёжа 3x60 сек.

2 тренировка

- Приседания со штангой 4x12
- Французский жим штангой лёжа 3x12
- Горизонтальная тяга 3x12
- Жим гантелей сидя 3x12
- Обратные скручивания лёжа 3x60 сек.

3 тренировка

- Становая тяга 4x12
- Жим стоя 3x12
- Тяга гантели в наклоне 3x12
- Молоты 3x12
- Подъём ног в висе 3x60 сек

3.2. Увеличение мышечных объёмов для начинающих

Обоснование выбора программы:

Мне не очень нравятся некоторые прижившиеся в лексиконе качковские термины, например «тренировка на массу». Не нравится он мне по той причине, что мало кого интересует действительно масса. Люди приходят в зал чаще всего для того, чтобы изменить своё тело визуально. При этом на деле большинству все равно сколько будут показывать весы, когда внешний вид начнет устраивать. Поэтому классический термин «на массу» я заменил на «увеличение мышечных объёмов» или более кратко «на мышечный объём».

Я поставил эту программу на второе место по нескольким причинам. Во-первых, хоть мы и отработали уже технику основных упражнений по программе «Фулл-бади», не лишним будет закрепить её ещё лучше несколькими месяцами многоповторных тренировок (поэтому основные упражнения выполняются в большем объёме).

Во-вторых, выходить на чисто силовую программу ещё рановато, потому что пока сила неплохо растёт и от многоповторной работы.

Ну и в-третьих, я прекрасно понимаю, что тебе уже хочется начать расти как можно быстрее, и эта программа даёт эту возможность. В ней объём несколько выше, она составлена по сплит-принципу. Это значит, что на каждой тренировке мы будем прорабатывать уже не всё тело, а только некоторые мышечные группы. Интенсивность остаётся низкой, потому что организм всё ещё не готов брать большие веса без потери техники.

Длительность. Эту программу также рекомендуется выполнять 2-3 месяца, однако если веса на штанге не увеличиваются на протяжении 2-3 недель, целесообразно переходить к силовой работе. Так же следует менять программу, если собственный вес и объёмы перестали расти на протяжении того же времени.

Цели. Увеличение мышечных объёмов и общего веса тела за счет прироста сухой мышечной массы. Окончательное закрепление техники выполнения основных упражнений.

Рекомендации:

1) Перед началом выполнения этой программы стоит взвеситься, сфотографироваться в нижнем белье и, воспользовавшись

измерительной лентой, замерить основные части тела: дельтовидные мышцы, грудь, талию, плечи и бедра. Эти три процедуры можно выполнять в конце каждой недели, чтобы отслеживать изменения. Внешне они могут быть незаметны, потому что ты видишь себя каждый день.

2) Время работы определено заданным количеством повторений. Именно 12 повторений в среднем темпе дадут нам требуемые для начала процесса закисления. Работа занимает 30 секунд. Время отдыха – 2 минуты, за это время организм не успеет восстановить фосфаты и будет работать в анаэробном режиме, который необходим для увеличения мышечных объёмов.

3) Тренировки с форсированными повторениями, но без отказа. На этом этапе тебе уж точно придётся обзавестись другом по

качалке, потому-то в последнем повторении последнего подхода каждого упражнения мы начнём использовать такой метод как форсированные повторения. Это такие повторения, которые без помощи партнёра сделать нельзя. Обычно это 2-3 последних повторения последнего подхода. Этот приём даст возможность продлить время работы с предельным на этом этапе весом, что позволит сильнее нагрузить мышцу и сильнее закислить её. Отказ мы по-прежнему не используем, поскольку отказные повторения на этом этапе могут ломать технику, а это не то, что нам нужно.

4) Вес нужно подбирать ещё тщательнее, ведь нужен тот, которым можно сделать все подходы кроме последнего без отказа, а последний – с отказом. Возможно, с этим придётся повозиться 1-2 недели. Если подобрал слишком большой вес и уже первый-второй подход выполнить в полном объёме не смог, можно сбросить вес и доделать оставшиеся подходы им. Повышай, если выполнил упражнение как запланировано: последнее повторение последнего подхода – в отказ, остальные – чисто.

5) Читинг не используем. Пока техника не закрепилась окончательно, он может сформировать неверный двигательный навык. Пользуемся помощью партнёра, который помогает выполнить упражнения правильно.

6) Я надеюсь, что в ходе предыдущего цикла ты твёрдо усвоил подсчёт калорийности и БЖУ. На этом цикле мы начнём прибавлять к среднесуточной калорийности рациона 500 калорий из белка, чтобы дать организму материал для увеличения мышечных объёмов.

1 тренировка

- Жим лёжа 4x12
- Жим гантелей лёжа на наклонной скамье 3x12
- Жим к низу 3x12
- Подъём на бицепс штанги стоя 4x12
- Молоты 3x12
- Скручивания лёжа 3x60 сек.

2 тренировка

- Приседания со штангой 4x12
- Мёртвая тяга 3x12
- Жим стоя 4x12
- Жим гантелей сидя 3x12
- Махи гантелей в стороны 3x12
- Подъём ног в висе 3x60 сек

3 тренировка

- Становая тяга 4x12
- Гиперэкстензия 3x12
- Вертикальная тяга 3x12
- Горизонтальная тяга 3x12
- Подъём на бицепс обратным хватом 3x12
- Обратные скручивания лёжа 3x60 сек.

3.3. Силовая программа для начинающих

Обоснование выбора программы:

Итак, мы прошли уже два мезоцикла тренировок. В данный момент, если всё было выполнено верно, у тебя достаточно хорошо закрепились техника выполнения основных упражнений. При этом веса на снаряде растут уже не так быстро, а значит пора переходить к моему любимому – растить силу! Пока что по программе для новичков, но это уже первый шаг в чудесный мир пауэрлифтинга! Цель данной программы – увеличение силовых показателей в основных движениях. Между тем, рост общей массы тела при правильном питании может продолжаться, хотя его отсутствие – не показатель каких-либо ошибок. Кто же откажется от прироста мышц вместе с приростом килограммов на штанге?

Интенсивность в этой программе вырастает по сравнению с предыдущими, однако существенно снижается объём, потому что организм новичка ещё не готов к высокоинтенсивным тренировкам при высоком объёме. Смысл именно в том, что мы делаем только самые важные упражнения, практически не тратя силы на подсобные. Но я всё-таки добавил в цикл несколько подсобок, чтобы мышцы, которые прокачивают только они, не потеряли тонус. Эта программа также выполняется за 2-3 месяца, в зависимости от того, как растут веса. Если после двух месяцев работы у тебя всё ещё получается прибавлять веса на каждой тренировке, можно продлить выполнение данной программы ещё на месяц. Если ты, как и многие, подсел на силовую работу и чувствуешь, что можешь и хочешь прибавлять веса, можешь после трёх месяцев перейти на силовой цикл для продвинутых. Но будь осторожен – впечатление иногда обманчиво. Длительная работа на силу может привести к перетренированности

Рекомендации:

1) Отдых между подходами всех основных упражнений (присед,

жим, тяга) – 5 минут. Это время для восстановления фосфатов, ресурсы, за счёт которых должна идти работа в этом цикле. Я

категорически не рекомендую отдыхать меньше 5 минут. Хотя по началу может казаться, что отдыха слишком много, поверь, ощущение это чаще всего ошибочное. Время отдыха между подходами остальных упражнений – 2-3 минуты.

2) Вес следует подобрать такой, чтобы выполнить все подходы и повторы без отказа и помощи страхующего. Однако последние повторения последнего подхода должны быть выполнены на пределе возможностей. Вес также можно рассчитать от того, на котором закончил предыдущий цикл. Тот вес, что ты делал на 12 повторений, можно условно принять за 60% от разового максимума. В таком случае не трудно будет вычислить этот максимум, и тогда можно начинать первую тяжёлую тренировку с 80% от рассчитанного максимума.

3) В этой программе присутствуют лёгкие (разгрузочные) подходы, они выполняются в соревновательном стиле, но с весом 50% от разового максимума.

4) Если ты без отказов и помощи выполнил все повторения во

всех подходах, на следующей неделе можешь прибавить на штангу 2,5 килограмма. Если же был отказ на каком-либо подходе, на следующей неделе не добавляй веса на снаряд, а снова пытайся сделать все подходы без отказа.

5) Если ты до сих пор не использовал какую-либо экипировку – самое время начать. Кистевые бинты, пояс, наколенники и налокотники – это то, что точно не помешает.

6) Все подходы к жиму и тяге должны выполняться с обязательным наличием страхующего, если наступит отказ, его помощь будет очень кстати.

7) В этом цикле мы продолжим прибавлять по 500 калорий, только будем это делать за счёт 50 гр белка и 50 гр углеводов. Нам очень пригодятся лишние углеводы, чтобы справляться с тяжёлыми

весеми.

1 тренировка

- Жим лёжа (соревновательный) 5x5x80%
- Подъём на бицепс штанги стоя 3x5x80%
- Приседания со штангой 4x6x50%
- Скручивания статические 3x60 сек

2 тренировка

- Приседания со штангой 5x5x80%
- Жим стоя 3x5x80%
- Вертикальная тяга 3x8
- Обратные скручивания статические 3x60 сек

3 тренировка

- Становая тяга (соревновательная) 5x5x80%
- Гиперэкстензия (статика) 3x1 минуте (с весом)
- Жим лёжа (соревновательный) 4x6x50%
- Подъём ног в висе статический 3x60 сек

3.4. Увеличение мышечных объёмов

Обоснование выбора программы:

Наконец-то мы добрались до первого «взрослого» цикла, который потребует от нас абсолютно взрослого подхода. От вас потребуются безукоризненное соблюдение всех принципов построения правильного тренировочного процесса.

Объём в этой программе вырастет весьма существенно, появятся отказные подходы, веса должны продолжать расти. Короче говоря, будет сложно, настройся на то, чтобы поработать основательно.

Цель программы, конечно же, увеличение мышечных объёмов, однако показателем правильной работы также будет увеличение рабочих весов.

Техника выполнения упражнений должна к этому моменту уже достаточно закрепиться, чтобы отказные повторы и «читинг» не привели к закреплению неверного двигательного навыка.

Время прохождения этой программы – 8 недель. Я настоятельно не рекомендую заниматься по ней дольше. После восьмой недели лучше пройти ещё один силовой цикл, это позволит в дальнейшем

увеличить рабочие веса и повысить эффективность следующего «объёмного» цикла.

Рекомендации:

- 1) Упражнения, в описаниях которых есть слово «или», делай по понедельно. Сначала одно, на следующей неделе – другое. Так ты повысишь вариативность и дашь своим мышцам ещё меньше шансов привыкнуть к нагрузке.
- 2) Время отдыха между подходами к базовым упражнениям – 2 минуты, к изолированным – 1 минута. Между упражнениями отдыхай столько, сколько понадобится на смену оборудования, но не меньше 2 минут. Поверь, тебе покажется, что они пролетают мгновенно.
- 3) Общее время тренировки не должно превышать часа (ну хорошо, разминку и заминку можешь не учитывать). Но если ты тренируешься больше часа, это повод задуматься, не слишком ли много времени проходит за беседами с «железными» братьями и сёстрами или другими отвлекающими делами.
- 3) В этой программе мы снова используем форсированные повторения, а значит тебе снова нужен друг, готовый не отходить от тебя на протяжении всей тренировки. К тому же мы начинаем использовать отказ. Последнее повторение последнего подхода не должно получиться выполнить даже с помощью партнёра (разве что

он не сделает его за тебя полностью). Это и есть отказ, когда снаряд выпадает из рук или давит вниз. Таким образом ты окончательно убьёшь мышцы, которые организм при правильном режиме с радостью восстановит с запасом.

4) Если последний повтор последнего подхода был отказным, то на следующей тренировке повышай вес на 2.5 кг, если же отказным был далеко не последний, а шестой-восьмой, на следующей тренировке стоит работать с тем же весом.

5) Прессом я обычно не увлекался. Если чувствуешь, что тебе мало нагрузки на эту группу мышц, можешь делать по два упражнения каждую тренировку.

6) В этом цикле особенно важно соблюдать профицит калорий за счёт белка. В твоём организме каждый день должны железно присутствовать 125-150 гр лишнего белка. В противном случае есть вероятность не прибавить в объёмах, а наоборот.

7) У этой программы тоже некоторый перекос в сторону развития верха тела. Если у тебя будет желание уделить больше внимания развитию низа, можно заменить отдельные упражнения. Во второй день вместо «Тяги гантели в наклоне» можно делать «Присед-ножницы», а в третий вместо «Махов в стороны» – «Присед в глубину». «Присед-ножницы» выполнять после «Гиперэкстензии», «Присед в глубину» – после «Мертвой тяги».

1 тренировка

- Жим лёжа 4х12-14
- Жим лёжа на наклонной скамье 4х12-14
- Жим гантелей лёжа или разведение гантелей лёжа 4х12-14

- Французский жим штанги лёжа или французский жим гантели сидя 4х12-14
- Жим к низу 4х12-14
- Подъём на бицепс штанги стоя 4х12-14
- Скручивания лёжа 4х60 сек.

2 тренировка

- Приседания со штангой 4х12-14
- Фронтальный присед 4х12-14
- Мёртвая тяга или гудмонинг 4х12-14
- Жим стоя 4х12-14
- Жим гантелей сидя или тяга к подбородку 4х12-14
- Махи гантелей в стороны или протяжка в наклоне 4х12-14
- Подъём ног в висе 4х60 сек

3 тренировка

- Становая тяга 4х12-14
- Гиперэкстензия 4х12-14
- Тяга вертикального блока 3х12-14
- Тяга горизонтального блока 3х12-14
- Тяга гантели в наклоне 3х12-14
- Подъём на бицепс штанги стоя обратным хватом 4х12-14
- Молоты 3х12-14
- Обратные скручивания лёжа 4х60 сек.

3.5. Силовая программа

Обоснование выбора программы:

Цель данной программы, как и «Силовой программы для новичков», – повышение силовых показателей в основных упражнениях (присед, жим, тяга). При этом мы постараемся реализовать потенциал возросшей после предыдущего цикла выносливости и увеличившихся мышечных объёмов.

Интенсивность в этой программе возрастает. Предстоит работать с большими процентами, при этом присутствует отказной подход с весом, очень близким к максимальному. От тебя потребуется максимально соблюдать все принципы правильного тренировочного процесса.

Тренировочный объём возрастает, но незначительно. Работа с высокими объёмами при высокой интенсивности – это всё же удел спортсменов высокого уровня, которого мы пока только стремимся достичь.

Вариативность в основных упражнениях повысилась, что позволит разнообразить тренировочный процесс и повысить его эффективность.

Рекомендации:

- 1) В этой программе мы будем каждую неделю работать с разными процентами. Первую неделю с 80%, вторую с 85%, третью с 90% от твоего реального разового максимума.
- 2) Программа разделена на три четырехнедельных цикла. Каждая четвертая неделя – разгрузочная. Её цель – дать организму

отдых после самой тяжёлой третьей недели, о которой ниже.
Соответственно, рекомендуемое время прохождения этой программы – 12 недель. После этого следует сменить программу.
3) Каждую третью неделю мы будем делать контрольный подход.

В третьем подходе выполняется максимально возможное количества повторений. За каждое повторение после третьего, ты повышаешь свой разовый максимум на 2,5 килограмма и следующий четырехнедельный цикл уже рассчитываешь от него. Допустим, разовый максимум в жиме лёжа на первой неделе составлял 100

кг. На третьей неделе, выполняя третий подход в этом упражнении, ты сделали не три, а пять повторений. Значит в следующем

четырёхнедельном цикле разовый максимум будет уже 105 кг, и все проценты должны рассчитываться от него.

4) Время отдыха между основными подходами основных упражнений на первой неделе будет 5 минут, на второй – 6 минут, а на третьей – 7 минут. Настоятельно рекомендую строго придерживаться этого времени отдыха.

5) На четвертой неделе все подсобные упражнения выполняются с весом около 50% от разового максимума.

6) Остальные рекомендации (кроме повышения веса на снаряде) те же, что были в «Силовой программе для начинающих»

1 тренировка

- Жим лёжа: 1 неделя 5х5х80%

2 неделя 4х4х85%

3 неделя 2х3х90%

1х максимум х 90%

4 неделя 4х6х60%

- Жим гантелей лёжа 3х8

- Подъём на бицепс штанги стоя 3х6

- Приседания со штангой 4х6х50%

- Скручивания статические 3х60 сек

2 тренировка

- Приседания со штангой: 1 неделя 5х5х80%

2 неделя 4х4х85%

3 неделя 2х3х90%

1х максимум х 90%

4 неделя 4х6х60%

- Мёртвая тяга 3х8

- Жим стоя 3х6

- Жим лёжа 4х6х50%

- Обратные скручивания статические 3х60 сек

3 тренировка

- Становая тяга: 1 неделя 5х5х80%

2 неделя 4х4х85%

3 неделя 2х3х90%

1х максимум х 90%

4 неделя 4х6х60%

- Гудмонинг 3х8
- Вертикальная тяга 3х8
- Горизонтальная тяга 3х8
- Подъём ног в висе статический 3х60 сек

На этом мы, пожалуй, остановимся. Если ты не собираешься выступать на соревнованиях, а хочешь просто заниматься физкультурой, чтобы быть в форме, можешь просто чередовать программы номер 4 и 5. Этого будет достаточно, чтобы прогрессировать долгое время, при соблюдении всех правил рациональной организации тренировочного процесса. Хотя сейчас тебе может казаться, что это очень сложно, поверь, со временем правильный режим войдёт в привычку и тебе не придётся постоянно думать, как организовать свой распорядок дня и режим питания.

3.6. Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ) Обоснование выбора программы:

Конечно, не все приходят в зал, чтобы увеличивать мышечные объёмы или растить силу. Многие – чтобы сбросить вес. Для непосвящённого человека сброс веса чаще всего ассоциируется с кардиоработой. Однако, хотя кардио также можно и нужно использовать на цикле сушки, существует более эффективный подход – высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ).

Слово «интенсивный» в названии подхода используется не в том значении, в котором мы использовали его ранее. ВИИТ не значит, что ты будешь работать с околопредельными весами (хотя веса будут немаленькие). «Интенсивность» в названии означает, что ты должен работать на пределе своих возможностей. Тренировка обычно длится 20-25 минут, но спортсмен выходит из зала полностью «убитым».

Интенсивность в привычном понимании этого слова в этой программе не очень высока, как и тренировочный объём. Однако за счёт небольшого отдыха пульс почти всё время работы находится на околопредельном уровне.

Я не рекомендую начинать выполнение этой программы раньше, чем через полгода тренировок. Техника к началу цикла ВИИТ должна

закрепиться основательно. На последних кругах штанга начнёт валиться из рук, а техника может теряться. Но если двигательный навык уже сформировался, это не должно стать проблемой.

В этой программе мы снова вернёмся к принципу фулл-бади, потому что круговые тренировки с малыми интервалами отдыха просто не построить по другому принципу. Так как именно выполнение упражнений на разные мышечные группы в рамках одного круга даёт нам возможность пройти все круги.

Рекомендации:

- 1) Тренировка строится по круговой системе. Это значит, что в течение одного круга каждое упражнение выполняется по одному разу. Затем нужно перейти к следующему кругу.
- 2) Время выполнения каждого упражнения – 15 секунд, столько

же займёт время отдыха. Отдых между кругами для начала может составлять минуту, однако следует стремиться снизить его или вовсе не отдыхать, а через 15 секунд после завершения последнего упражнения круга, начинать новый.

3) Подбирай веса, которые позволят выполнять упражнения без отказов. Использовать форсированные повторения и «читинг» можно. В среднем при работе на 15 секунд (чаще всего это около 8 повторений) используется вес, равный 70-75% от разового максимума.

4) По мере прохождения программы мы не увеличиваем веса на снарядах и стараемся либо увеличить время выполнения упражнения (например, работа 20 секунд – отдых 15 секунд), либо уменьшить отдых (например, работа 20 секунд – отдых 10

секунд). Подобранный в начале вес снаряда не должен уменьшаться, по крайней мере, на первых кругах. Другой способ повысить

эффективность – увеличивать количество кругов. Мы начнём с четырёх, но почему бы не закончить, например, на шести?

5) Если ты по какой-либо причине чувствуешь, что с данным весом все круги не осилить, например, требуется помощь партнёра уже в середине рабочего времени, а ещё далеко не последний круг, можно сбросить вес процентов на 10% и постараться закончить тренировку с ним. На следующей тренировке снова пытайся пройти все круги с изначально подобранным весом. В этой программе главное — держать пульс на очень высоком уровне. По большому счёту не важно, каким весом, поэтому можно сбрасывать веса в течение одного занятия.

6) Время прохождения этого цикла – два месяца, затем

следует сменить программу. Я советую чередовать ВИИТ с силовыми программами. Так ты сможешь на каждом новом цикле жиросжигания увеличивать интенсивность, а вместе с ней и эффективность программы.

7) Тебе непременно понадобится партнёр, который будет засекаать время отдыха и работы. Однако, если партнёра всё же нет, можешь один раз выяснить, сколько повторений каждого упражнения успеваешь выполнить за необходимое время работы и потом просто выполнять упражнение с этим количеством повторений. Время отдыха в таком случае тоже придётся считать в голове, но это, поверь, не трудно.

8) Упражнения на пресс в круги не входят и выполняются после завершения последнего круга по системе 10х10х10. То есть выполняешь 10 повторов, 10 секунд отдыхаешь и так 10 раз. Я не буду писать, какие упражнения делать, надеюсь ты их хорошо запомнил, так что выбирай любые.

1 тренировка

- Приседания со штангой
- Жим гантелей сидя
- Мёртвая тяга
- Вертикальная тяга

(4 круга)

- Пресс

2 тренировка

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.