12+

Al Egeshov



1SERIOUSSET

Ultimate training system

Al Egeshov

1SERIOUSSET — Ultimate training system

«Издательские решения»

Egeshov A.

1SERIOUSSET — Ultimate training system / A. Egeshov — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-676063-9

Секретная книга, которая выдала всю правду о фитнесе, тренировках и стероидах!Прочти 1 раз — сэкономишь годы безрезультатных тренировок!

ISBN 978-5-00-676063-9

© Egeshov A.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1: Введение — Философия 1SERIOUSSET 6
Памяти Майка Ментцера (1951 — 2001) 7
Ключевые Принципы 1SERIOUSSET 8
Глава 2: Научные Основы Высокоинтенсивных Тренировок (ВИТ) 9
Биомеханика Мышечного Роста: Принцип Суперкомпенсации 10
Роль Мышечного Отказа: Необходимый Сигнал 12
Глава 3: Сравнительный Анализ: HIT, Heavy Duty, Consolidation Program, Фулбоди, Сплиты и 1SERIOUSSET 13
Обзор Высокоинтенсивных Тренировок (HIT) 14
«Heavy Duty» Майка Ментцера 15
«Consolidation Program» Майка Ментцера 16
Традиционные Сплиты и Фулбоди 17
Чем 1SERIOUSSET Отличается и Превосходит 18
Глава 4: Эффективность Одного Подхода: Научные Доказательства 20
Обзор Научных Исследований: Один Подход Против Многих 21
Критика «Объемных» Подходов: Почему Больше Не Всегда Значит Лучше 22
Глава 5: Детальный Разбор Упражнений 1SERIOUSSET 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

1SERIOUSSET — Ultimate training system

Al Egeshov

© Al Egeshov, 2026

ISBN 978-5-0067-6063-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Введение — Философия 1SERIOUSSET

В мире, где фитнес-индустрия наводнена противоречивой информацией, бесконечными программами и мифами, легко потеряться. Но что, если я скажу вам, что путь к силе, мышечной массе и идеальному телу может быть не таким сложным и изнуряющим, как вам кажется? Что, если весь секрет кроется в одном серьезном подходе?

Меня зовут Ал Егешов, и я — автор системы 1SERIOUSSET. Это не просто очередная программа тренировок; это философия, проверенная временем, опытом и наукой, переработанная для максимальной эффективности. Данная книга является кратким, ясным и практичным руководством. Она создана, чтобы отсечь всю «воду» и ложную информацию, которая мешает натуральным атлетам достигать своих целей.

Памяти Майка Ментцера (1951 — 2001)

Прежде чем мы углубимся в детали, я хочу отдать дань уважения великому мыслителю и телостроителю, чья работа легла в основу моей философии — Майку Ментцеру.

Майк был не просто бодибилдером с впечатляющим телосложением. Он был настоящим интеллектуалом в мире железа, человеком, который осмелился бросить вызов общепринятым нормам и традиционным методам тренировок. В эпоху, когда спортсмены слепо следовали моде на огромные объемы тренировок, Майк Ментцер поставил под сомнение этот подход. Он утверждал, что качественный, интенсивный, предельный подход гораздо эффективнее десяти «пустых» сетов.

Его революционная система «Heavy Duty» была основана на принципах высокоинтенсивных тренировок, минимального объема и максимального восстановления. Майк был убежден, что мышцы нуждаются в мощном, но коротком стимуле, после чего им требуется достаточно времени для восстановления и роста.

Его идеи были пророческими и, к сожалению, часто неправильно понимались. Пока другие гнались за «пампом» и многочасовыми сессиями, Майк Ментцер искал научную эффективность. Он доказал, что больше не всегда значит лучше, и что перетренированность — главный враг прогресса, особенно для натуральных атлетов.

1SERIOUSSET — это дальнейшее развитие его гениальной философии. Это дань уважения его наследию и стремление донести его фундаментальные принципы в современном контексте. Мы продолжаем его путь, адаптируя его идеи к новым знаниям и потребностям атлетов, которые, как и я, тренируются без фармакологической поддержки.

Спасибо, Майк.

Мы продолжаем твой путь.

Ключевые Принципы 1SERIOUSSET

В основе 1SERIOUSSET лежат следующие незыблемые принципы:

* **Один Серьезный Подход: В каждом упражнении вы выполняете один рабочий подход до абсолютного мышечного отказа. Этот подход должен быть максимально интенсивным и сконцентрированным.**

* **Интенсивность важнее Объема: Мышцы растут не от количества, а от качества и интенсивности нагрузки. Чрезмерный объем ведет к перетренированности и замедляет прогресс.**

* **Восстановление — Ключ к Росту: Мышцы растут не в зале, а вне его — во время полноценного сна и правильного питания. Ваша способность восстанавливаться определяет ваш прогресс.**

* **Сила — Фундамент Массы: Увеличение силы в базовых упражнениях напрямую коррелирует с ростом мышечной массы. Вы должны стать сильнее, чтобы стать больше.**

* **Натуральный Тренинг: Эта система разработана специально для атлетов, тренирующихся без фармакологической поддержки, учитывая их уникальные физиологические особенности и ограниченные ресурсы.**

Для кого создана эта книга?
«1SERIOUSSET Ultimate training system» — для каждого, кто:

* Устал от пустых обещаний и сложных, неэффективных программ.
* Хочет получить максимально качественный результат за минимальное время.
* Стремится к силе, мышечной массе и улучшению физической формы.
* Ценит научный подход и хочет понимать почему тренировка работает.
* Является натуральным атлетом и ищет систему, адаптированную именно под его физиологию.
* Только начинает свой путь в тренажерном зале или, наоборот, достиг плато и ищет новые способы прогресса.

В этой книге вы найдете не только точные инструкции, но и глубокое понимание своего тела, принципов его работы и того, как эффективно стимулировать рост без вреда для здоровья.

Мы готовы перейти к следующей главе, чтобы углубиться в научные основы, которые делают 1SERIOUSSET такой эффективной.

Глава 2: Научные Основы Высокоинтенсивных Тренировок (ВИТ)

В книге 1SERIOUSSET мы избегаем сложной научной терминологии, чтобы сделать информацию максимально доступной и понятной. И чтобы по-настоящему понять и оценить эффективность 1SERIOUSSET, нам необходимо заглянуть под капот и понять, как именно наше тело реагирует на высокоинтенсивные тренировки и почему один серьезный подход до отказа является настолько мощным стимулом для роста.

Мышцы — это удивительно адаптивные структуры. Они не просто сокращаются, чтобы двигать тело; они постоянно получают сигналы от окружающей среды и приспосабливаются к ним. Цель наших тренировок — подать сигнал достаточно сильный, чтобы запустить процесс гипертрофии, то есть роста мышечных волокон.

Биомеханика Мышечного Роста: Принцип Суперкомпенсации

Основной принцип, лежащий в основе любого мышечного роста, — это суперкомпенсация. Представьте себе такую цепочку:

* **Тренировка (Стимул):** Во время интенсивной тренировки, особенно при выполнении подходов до отказа, мы вызываем микротравмы в мышечных волокнах и истощаем запасы энергии. Это стресс для организма.

* **Восстановление:** После тренировки тело начинает восстанавливать поврежденные ткани и восполнять энергетические резервы.

* **Суперкомпенсация:** Если стимул был адекватным, а восстановление достаточным, организм не просто возвращается к исходному уровню. Он адаптируется, становясь сильнее и больше, чтобы быть готовым к аналогичной нагрузке в будущем. Это и есть суперкомпенсация — превышение исходного уровня физиологических возможностей.

Проще говоря: вы создаете небольшой «ущерб» на тренировке, а тело «ремонтирует» его, делая вас сильнее, чем до этого. Если вы тренируетесь слишком часто или слишком много, вы не даете организму войти в фазу суперкомпенсации, и рост замедляется или останавливается.

Механизмы Гипертрофии: Как Один Подход Стимулирует Рост

Современная наука выделяет три основных механизма, которые способствуют мышечной гипертрофии:

* **Механическое Напряжение:** Это самый главный драйвер мышечного роста. Когда вы поднимаете тяжелый вес, волокна ваших мышц испытывают значительное напряжение. Чем больше напряжения испытывает мышца, тем сильнее она стимулируется к росту.

> *** Как 1SERIOUSSET использует это:** Выполнение одного подхода до отказа с максимально возможным весом гарантирует, что каждое задействованное мышечное волокно испытывает пиковое механическое напряжение. В последние повторения, когда мышца находится на грани отказа, рекрутируются даже самые «упрямые» высокопороговые двигательные единицы, которые отвечают за активацию самых сильных, быстросокращающихся мышечных волокон. Именно эти волокна обладают наибольшим потенциалом к росту.

*** Метаболический Стресс:** Это накопление продуктов обмена веществ (например, лактата, ионов водорода) в мышце во время выполнения подхода. Та самая молочная кислота, о которой вы наверняка уже не только слышали. Вы чувствуете её как «жжение» или «памп». Считается, что метаболический стресс способствует гипертрофии через клеточное набухание, гормональные изменения и увеличение мышечного гликогена.

> *** Как 1SERIOUSSET использует это:** Хотя 1SERIOUSSET не нацелена на «памп» как самоцель, интенсивный подход до отказа неизбежно приводит к значительному метаболическому стрессу в работающих мышцах, особенно в последних повторениях, при этом не доводя до сильного повышения уровня кортизола. Это является дополнительным, хоть и вторичным, фактором стимуляции роста.

*** Микротравмы:** Это микроскопические повреждения мышечных волокон, которые возникают в результате непривычной или высокоинтенсивной нагрузки. Именно эти повреждения запускают процесс восстановления и адаптации, ведущий к росту. Часто проявляется как отсроченная мышечная боль. Но учтите, что следующие дни после тренировки не всегда

сопровождаются мышечной болью или чувством воспаления. Отсутствие боли — не означает отсутствие прогресса.

*** Как 1SERIOUSSET использует это:** Выполнение одного подхода до отказа, особенно с акцентом на негативную (эксцентрическую или опускающую) фазу движения, вызывает оптимальный уровень мышечного повреждения, необходимый для запуска процессов восстановления и гипертрофии. Избыточное повреждение, вызванное чрезмерным объемом, может наоборот, замедлить восстановление и прогресс.

Роль Мышечного Отказа: Необходимый Сигнал

«Отказной подход» — это не просто красивое название. Это критически важный элемент, который обеспечивает максимальную активацию мышечных волокон. Когда вы доводите подход до точки, где невозможно выполнить еще одно повторение с правильной техникой, вы:

— Максимально рекрутируете двигательные единицы: Организм вынужден задействовать все доступные мышечные волокна, включая высокопороговые, которые активируются только при очень высоких нагрузках или в условиях утомления.

— Обеспечиваете оптимальное механическое напряжение: Каждое из этих волокон испытывает предельное напряжение, посылая мощнейший сигнал к адаптации и росту.

Постоянное стремление к мышечному отказу в одном подходе обеспечивает, что вы даете своим мышцам именно тот интенсивный стимул, который необходим для запуска роста, минимизируя при этом риск перетренированности, связанный с избыточным объемом.

Гормональный Отклик.

Высокоинтенсивные тренировки, подобные 1SERIOUSSET, вызывают мощный и благоприятный гормональный отклик в организме. Это включает увеличение выработки:

— Гормона роста (ГР): Ключевой анаболический гормон, способствующий росту тканей и сжиганию жира. Пики его выработки приходятся на периоды после интенсивных тренировок и во время глубокого сна.

— Тестостерона: Главный мужской половой гормон, играющий важнейшую роль в росте мышечной массы и силы. Интенсивные, короткие тренировки способствуют его выработке.

В отличие от длительных, высокообъемных тренировок, которые могут приводить к повышению уровня кортизола (гормона стресса, разрушающего мышцы), 1SERIOUSSET обеспечивает оптимальный баланс между стимуляцией анаболических гормонов и минимизацией катаболических процессов.

Теперь, когда мы понимаем научные основы, лежащие в основе высокоинтенсивных тренировок, мы можем перейти к следующей главе, где подробно сравним 1SERIOUSSET с другими известными системами и объясним, почему наша программа является оптимальным выбором для натуральных атлетов.

Глава 3: Сравнительный Анализ: HIT, Heavy Duty, Consolidation Program, Фулбоди, Сплиты и 1SERIOUSSET

В мире силовых тренировок существует множество подходов, каждый из которых обещает максимальные результаты. От многочасовых сплитов до высокоинтенсивных систем, выбор может быть ошеломляющим. В этой главе мы проведем детальный сравнительный анализ наиболее известных методик, чтобы четко показать, чем 1SERIOUSSET отличается от них и почему она является оптимальным выбором для натуральных атлетов.

Обзор Высокоинтенсивных Тренировок (HIT)

Высокоинтенсивные Тренировки (High-Intensity Training, HIT) — это общий термин, обозначающий философию, которая ставит интенсивность выше объема. Основная идея HIT заключается в том, что для стимуляции мышечного роста достаточно коротких, но предельно интенсивных тренировок, доводимых до мышечного отказа. Пионерами этого подхода были Артур Джонс (создатель тренажеров Nautilus) и, конечно же, Майк Ментцер.

Ключевые принципы HIT:

— Интенсивность до отказа: Каждый рабочий подход выполняется до момента, когда невозможно сделать еще одно повторение с правильной техникой.

— Низкий объем: Малое количество рабочих подходов (часто 1—2 на упражнение) и упражнений на мышечную группу.

— Редкая частота: Длительный отдых между тренировками для обеспечения полного восстановления и суперкомпенсации.

— Акцент на базовых упражнениях: Предпочтение комплексным движениям.

HIT бросил вызов традиционным «объемным» тренировкам, где атлеты выполняли десятки подходов и упражнений за сессию.

«Heavy Duty» Майка Ментцера

Как мы уже упоминали, Майк Ментцер был одним из самых ярких приверженцев и разработчиков HIT. Его система «Heavy Duty» стала синонимом высокоинтенсивного тренинга. Ментцер довел принципы HIT до логического предела, утверждая, что для максимального роста достаточно одного рабочего подхода до отказа в каждом упражнении.

Особенности «Heavy Duty»:

— Один подход до отказа: Основной принцип.

— Методы «Beyond Failure» (за пределы отказа): Ментцер активно использовал и популяризировал такие техники, как:

— Форсированные повторения: Выполнение дополнительных повторений с помощью партнера после достижения положительного отказа.

— Негативные повторения: Медленное опускание веса, который партнер помог поднять.

— Частичные повторения: Выполнение повторений в ограниченной амплитуде, когда полные повторения уже невозможны.

— Изометрические удержания: Удержание веса в определенной точке амплитуды.

— Очень редкая частота: Некоторые продвинутые программы «Heavy Duty» предполагали тренировку мышечной группы раз в 7—10 дней, а то и реже, чтобы обеспечить максимальное восстановление.

— Акцент на ментальной концентрации: Ментцер подчеркивал важность полной вовлеченности и концентрации в каждом подходе.

Преимущества «Heavy Duty»: Экономия времени, мощный стимул для роста, минимизация перетренированности при правильном применении.

Ограничения «Heavy Duty»: Высокий риск травм при несоблюдении техники или чрезмерном использовании «beyond failure» техник. Требует очень высокого уровня ментальной стойкости. Для новичков может быть слишком интенсивной.

«Consolidation Program» Майка Ментцера

«Программа Консолидации» была одной из поздних вариаций «Heavy Duty», разработанной Ментцером для дальнейшей оптимизации и еще большего сокращения объема тренировок. Идея заключалась в том, чтобы «консолидировать» (объединить) тренировку нескольких мышечных групп в одну сессию, используя минимальное количество упражнений.

Ключевые отличия «Consolidation Program»:

— Еще меньший объем: Часто всего 2—3 упражнения на всю тренировку (например, приседания, жим лежа и подтягивания).

— Фокус на базовых, многосуставных движениях: Упражнения, задействующие максимальное количество мышечных групп.

— Очень редкая частота: Тренировки могли проводиться всего 1—2 раза в неделю.

«Consolidation Program» была экстремальным выражением философии Ментцера о минимально эффективной дозе, но для многих она могла быть слишком радикальной.

Традиционные Сплиты и Фулбоди

В отличие от HIT-подходов, большинство популярных программ делятся на две основные категории:

— **Фулбоди (Full Body):** Тренировка всех основных мышечных групп за одну сессию. Обычно предполагает 2—3 тренировки в неделю.

* Принципы: Более частая стимуляция мышц, высокий общий объем за неделю, но меньший объем на каждую мышечную группу за тренировку.

* Преимущества: Хорошо подходит для новичков, способствует развитию общей силы и выносливости, может быть эффективной для натуралов на начальных этапах.

* Ограничения: Может быть утомительной из-за проработки всех крупных мышечных групп за тренировку. Сложно поддерживать высокую интенсивность в каждом подходе к концу тренировки. И самый главный минус фулбади — когда вы достигнете довольно высоких силовых результатов в базовых упражнениях, вы просто не сможете продолжать работать по этой методике из-за ограниченных ресурсов организма. Проще говоря — вам попросту уже не будет хватать энергии на все упражнения, и придется разделять работу на определенные группы мышц на несколько тренировок.

— **Сплиты:** Разделение тренировки тела на несколько дней, где каждая сессия посвящена определенным мышечным группам (например, грудь/трицепс, спина/бицепс, ноги/плечи). Частота тренировок 3—6 раз в неделю.

* Принципы: Позволяет уделить больше внимания каждой мышечной группе, выполнить больше упражнений и подходов на конкретную мышцу.

* Преимущества: Популярны у бодибилдеров, позволяют «проработать» мышцу с разных углов.

* Ограничения (особенно для натуралов):

* Высокий объем: Часто приводит к перетренированности, так как натуральный атлет имеет ограниченные ресурсы для восстановления. Наличие огромного количества упражнений и подходов попросту мешает прогрессу натурала и идет обратный процесс.

* Недостаточное восстановление: Слишком частая стимуляция одних и тех же мышц не дает им достаточно времени для суперкомпенсации.

* Риск травм: Повышается при постоянном «долблении» мышц.

* «Пампинг» без роста: Многие объемные тренировки дают ощущение «пампа», но не приводят к реальному росту силы и массы у натуралов, так как основной стимул (механическое напряжение до отказа) не достигается или размывается. Пампинг крайне эффективен для увеличения саркоплазмы при использовании стероидов, но натуральному атлету это ничего не дает.

Чем 1SERIOUSSET Отличается и Превосходит

1SERIOUSSET берет лучшее из философии высокоинтенсивных тренировок Ментцера, фулбади и сплитов, и адаптирует это, создавая оптимальную систему для натуральных атлетов. Мы не просто следуем Ментцеру, мы развиваем его идеи дальше, делая акцент на практичности, безопасности и максимальной эффективности.

Уникальность нашего подхода (1SERIOUSSET):

— Один Рабочий Подход до Абсолютного Отказа: Это наш краеугольный камень. Мы верим, что для максимального стимула достаточно одного, но по-настоящему серьезного подхода. Это обеспечивает пиковое механическое напряжение и полную активацию высокопороговых мышечных волокон, не вызывая при этом избыточного катаболизма и переутомления ЦНС, как это часто бывает при многоподходных тренировках.

— Оптимальное Соотношение Стимула и Восстановления: В отличие от многообъемных сплитов, которые перегружают организм натурала, и даже от некоторых экстремальных версий Heavy Duty, которые могут быть слишком редкими для оптимальной частоты стимуляции, 1SERIOUSSET предлагает идеальный баланс. Мы даем мощнейший стимул за короткое время, а затем предоставляем достаточно дней для полноценного восстановления и суперкомпенсации (2—3 дня между тренировками). Это позволяет организму не просто восстановиться, но и стать сильнее.

— Практичность и Эффективность:

— Экономия времени: Тренировки по 1SERIOUSSET значительно короче, чем традиционные сплиты, что делает их идеальными для людей с плотным графиком.

— Минимизация перетренированности: Сосредоточенность на одном подходе снижает риск истощения нервной и гормональной систем, что является частой проблемой для натуралов.

— Безопасность: Хотя интенсивность высока, акцент на идеальной технике в каждом подходе снижает риск травм по сравнению с использованием «beyond failure — выход за отказ» техник без должного контроля. Мы умно используем добивочные методы (негативы, статика) лишь иногда и подконтрольно.

— Выбор упражнений: В 1SERIOUSSET используются только те базовые упражнения, которые доказали свою эффективность для натурального роста, исключая бесполезные тренажеры и движения.

— Фокус на Прогрессии Силы: В отличие от многих программ, которые гонятся за «пампом» или количеством подходов, 1SERIOUSSET ставит во главу угла постоянную прогрессию нагрузки.

Это четкий, измеримый показатель вашего роста, который является основным драйвером гипертрофии.

— Тренировочный день построен так, что каждое упражнение является разогревочным для последующего, а также возможность замены или чередования упражнений-аналогов (вариаций) сопровождается хорошим взаимоусиляющим эффектом.

— Включение реабилитационных упражнений для суставов из Кинезитерапии способствует улучшению общего здоровья, заметному повышению результатов в базовых упражнениях, полностью исключает возможные боли в плечевом суставе во время жима лёжа, а также является профилактикой болезней позвоночника (остеохондроза, протрузий, грыж и др.) благодаря чему организм не изнашивается, наоборот молодеет и вы сможете заниматься своим любимым делом долгие годы без риска вылететь из игры. Это чрезвычайно важный момент для любого телостроителя — всегда оставаться на плаву, и иметь отличное здоровье в долгосрочной перспективе.

Таким образом, 1SERIOUSSET — это не просто еще одна программа. Это синтез лучших принципов высокоинтенсивного тренинга, адаптированный и оптимизированный для уникальных потребностей натурального атлета. Она предлагает мощный, но безопасный путь к впечатляющим результатам, позволяя вам тренироваться «умнее», а не «больше».

Глава 4: Эффективность Одного Подхода: Научные Доказательства

В предыдущих главах мы объяснили философию 1SERIOUSSET и ее отличие от других программ. Теперь давайте подкрепим эти утверждения данными. Хотя идея одного подхода до отказа может казаться контринтуитивной в мире, где «больше» часто приравнивается к «лучше», десятилетия исследований показывают, что для стимуляции мышечного роста достаточно одного высокоинтенсивного подхода.

Наука всё больше подтверждает концепцию «минимальной эффективной дозы» применительно к тренировкам. Это означает, что существует порог интенсивности и объема, который необходимо преодолеть для стимуляции адаптации (роста мышц), но превышение этого порога не обязательно приносит пропорционально большие результаты и может даже быть контрпродуктивным, особенно для натуральных атлетов.

Обзор Научных Исследований: Один Подход Против Многих

Множество научных работ посвящено сравнению эффективности одного подхода в упражнении с множественными подходами (3, 4 и более). Результаты этих исследований часто удивляют тех, кто привык к высокообъемным тренировкам.

*** Исследования, демонстрирующие сопоставимую эффективность:**

* Ряд мета-анализов (крупных исследований, объединяющих данные из множества отдельных работ) показал, что один подход до мышечного отказа может быть столь же эффективен для увеличения силы и мышечной массы, как и несколько подходов, особенно у начинающих и среднеподготовленных атлетов. Например, в систематическом обзоре и мета-анализе, опубликованном в «Journal of Strength and Conditioning Research», было показано, что для гипертрофии не всегда требуется значительное количество сетов, и что один сет до отказа может быть достаточным стимулом.

* Исследования часто обнаруживают, что большая часть стимула к росту происходит именно в последних повторениях подхода, выполняемого до отказа, когда активируются все типы мышечных волокон, включая самые «мощные» высокопороговые двигательные единицы. Первый или второй повтор в подходе, даже с тяжелым весом, не рекрутирует эти волокна в полной мере, если за ними не следуют более сложные повторения.

* Эффективность при ограниченном времени и ресурсах:

* Для натуральных атлетов с ограниченными восстановительными способностями и для тех, у кого мало времени на тренировки, особенно люди с плотным графиком работы, стратегия одного интенсивного подхода становится не просто удобством, а необходимостью. Она позволяет получить максимальный стимул при минимальном риске перетренированности.

* Некоторые исследования показывают, что при увеличении объема тренировок (более 3—4 подходов на упражнение) возрастает риск перетренированности и снижается соотношение «стимул/усталость». То есть, вы получаете всё больше усталости и риска, но не пропорционально большего роста.

*** Примеры и Выводы:**

* Одно из классических исследований, проведенное еще в 1990-х годах (например, работы Поллака и соавторов), показало, что программы с одним подходом до отказа приводили к сравнимым или даже лучшим результатам в росте силы у студентов по сравнению с многоподходными программами.

* Более современные исследования продолжают подтверждать, что ключевым фактором является не количество подходов, а интенсивность и достижение мышечного отказа. Если каждый подход выполняется с максимальной отдачей до отказа, один такой подход может быть достаточным для запуска гипертрофических процессов.

Критика «Объемных» Подходов: Почему Больше Не Всегда Значит Лучше

Традиционный подход, призывающий делать «много сетов и повторений», часто укоренился в мире профессионального бодибилдинга, где атлеты используют фармакологическую поддержку. Эти вещества существенно увеличивают восстановительные способности организма и позволяют переносить гораздо больший объем нагрузки без перетренированности.

Однако для натурального атлета такой объем является прямым путем к застою или даже регрессу. Почему?

— Истощение центральной нервной системы (ЦНС): Чрезмерный объем интенсивных подходов истощает ЦНС, что приводит к хронической усталости, снижению силы, ухудшению сна и мотивации.

— Катаболизм: Длительные тренировки (более 60—90 минут) могут приводить к повышению уровня кортизола (гормона стресса), который способствует разрушению мышечной ткани.

— Недостаточное восстановление: Организм натурала просто не успевает восстановиться между чрезмерно объемными тренировками, что приводит к накоплению усталости и отсутствию суперкомпенсации.

— «Пампинг» без реального роста: Многократные, не доведенные до истинного отказа подходы могут вызвать хороший «памп» (наполнение мышц кровью), но это метаболический стресс не всегда является достаточным для значимого мышечного роста без сопровождающего механического напряжения.

Заключение по Доказательствам

Научные данные, накопленные за десятилетия, подтверждают, что один высокоинтенсивный подход до отказа является мощным и достаточным стимулом для мышечного роста и увеличения силы, особенно в контексте ограниченных восстановительных ресурсов натурального атлета. Принцип 1SERIOUSSET базируется не на догадках или мифах, а на проверенных физиологических механизмах и эмпирических данных.

Мы тренируемся не больше, а эффективнее. Мы даем телу именно то, что ему нужно для роста, и ничего лишнего, что могло бы помешать этому процессу. И если выдумаете, что одного сета мало, то вы ошибаетесь. Ведь упражнения в системе 1SERIOUSSET составлены так, что если выполнение одного подхода в жиме ногами вам кажется недостаточным, просто вспомните, что вы перед этим выполнили 1 подход приседаний со штангой. А значит по факту вы сделали 2 сета. А это уже явно достаточно стимулирующая нагрузка.

Даже такой мастодонт Youtube-фитнеса и чемпион мира по классическому бодибилдингу как Юрий Спасокукоцкий в одной из переписок со мной в социальных сетях подтвердил, что уменьшив количество подходов с возрастом стал еще лучше прогрессировать.

Глава 5: Детальный Разбор Упражнений 1SERIOUSSET

В 1SERIOUSSET мы придерживаемся принципа «чем проще, тем лучше» в выборе упражнений. Мы используем только те движения, которые доказали свою эффективность для набора силы и мышечной массы у натуральных атлетов. Никаких причудливых тренажеров или изолирующих движений, которые лишь отнимают время и энергию. Наша цель — максимальная отдача от каждого, единственного, серьезного подхода.

Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, всегда помните о главном правиле 1SERIOUSSET: безупречная техника важнее поднятого веса. Только при правильной наработанной технике вы сможете эффективно стимулировать целевые мышцы и минимизировать риск травм. Вес должен быть таким, чтобы вы могли выполнить необходимое количество повторений до полного мышечного отказа, сохраняя при этом контроль над движением.

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.