

Андрей Макурин



Продуманный тренинг

АВТОРИТЕТ
С&К
Спорт & Бизнес

Андрей Викторович Макурин

Продуманный тренинг

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3935775

*Продуманный тренинг: Спорт и Культура – 2000; Москва;
2010*

ISBN 978-5-91775-007-1

Аннотация

Цель этой книги – дать ответ на все возникающие у вас вопросы, касающиеся тренировочного процесса. Непрекращающиеся поиски уникальной и безупречной программы тренировок останутся в прошлом. Уверенность в своих действиях в зале всегда теперь будет вашим главным сопутствующим качеством. Продуманный тренинг принесет положительные, радующие вас результаты, что поднимет самооценку и уверенность в себе в повседневной жизни.

Эта книга – полное и подробное руководство к действию для людей, желающих самостоятельно научиться разбираться во всех тонкостях тренинга на достойном уровне и обладать всеми необходимыми знаниями для разработки своей индивидуальной программы. Опираясь на факты, изложенные в данном издании, и руководствуясь всеми полученными знаниями, вы будете

уверенно продвигаться к намеченной цели без риска заработать перетренированность, или, что еще хуже, серьезную травму.

Содержание

От автора	5
Теория и основные принципы тренировки	11
Миология (наука о мышцах)	23
Физиология мышц	40
Периодизация тренировочного цикла	58
Анаэробный (силовой) тренинг	75
Аэробный тренинг	80
Разработка тренировочной программы	104
Тренинг на сжигание жира	343
Питание	364
Перетренированность	447
Анаболические стероиды. Миф о безопасности применения	462
Заключение	489
Литература	491

Андрей Викторович Макурин

Продуманный тренинг

От автора

В наше время бодибилдинг и фитнес стали одними из самых популярных видов спорта в качестве профессионального и любительского. С каждым годом открывается множество новых фитнес клубов и небольших спортивных залов. Раньше можно было считать за счастье, если где-то поблизости есть спортивный зал, сейчас же можно выбирать, какой из ближайших залов или фитнес клубов тебе больше подходит. Все больше и больше народу желает приобрести к этим видам спорта в качестве любителей. И каждый преследует свои цели и задачи. Кого-то природа наградила дефицитом массы тела, и такие люди мечтают хоть немного набрать мышечной массы. Другие же, наоборот, страдают избыточным весом за счет внушительных жировых отложений. Они же грезят о сброшенных килограммах. Хорошо чувствуют себя только те, кто был генетически одарен с детства

красиво сложенным атлетическим телом без грамма лишнего подкожного жира. Такие счастливчики, как правило, лишь поддерживают тело в тонусе, не прилагая никаких особых усилий.

Сделав первый шаг к поставленной цели, переступая порог тренажерного зала, люди вынуждены столкнуться еще с одной большой проблемой – отсутствием фундаментальных знаний о самом тренинге. С чего начать? Каковы должны быть объем, интенсивность и продолжительность тренинга и т. п. Эти вопросы не дают покоя многим новобранцам тренинга. Попытки найти для себя ответ, консультируясь с коллегами по залу, имеющими небольшой тренировочный стаж, но недостаточно компетентными, чтобы дать содержательный ответ, не приносят удовлетворительных результатов. И новичку ничего не остается, как приступить к поиску истины, лихорадочно пролистывая регулярно выпускаемые глянцевого издания, или с упорством мула бороздить просторы мировой информационной сети (Интернет) в надежде найти для себя хоть какие-то азы в этом деле. Каждая новая найденная методика принимается за лучшую и единственно верную, и каждый вновь опубликованный тренинг испытывается на себе, пока горе-спортсмен не уверится в его бесполезности и не вернется к уже привычному поиску новой «подходящей» тре-

нировочной программы. Поначалу энергетический потенциал новичка настолько велик, а вера крепка, что все найденные методики некоторое время будут давать иллюзию результативности и действенности и вроде даже приносить обещанные плоды. Но со временем, после очередного провала, наступает момент истины, когда к новичку приходит осознание, что его просто водят за нос, и все обнадеживающие обещания о быстрых результатах не что иное, как обман и грамотно продуманный рекламный трюк бессовестного редактора, одержимого одной единственной целью – повысить популярность тиража издания за счет таких наивных потребителей.

Более того, в конечном итоге к отсутствию результативности прибавится еще и хроническое переутомление (упадок сил), нежелание продолжать заниматься дальше, возможно даже повышенная раздражительность на окружающих, и замыкает цепочку неутешительный прогноз – потеря веры в успех, которого можно добиться именно своими силами, без применения посторонних средств фармакологии (анаболических стероидов). Проявление подобных негативных последствий от неразумного применения тренинга зависит от того, насколько затянется период терзания организма новичка звездными методиками.

Так где же искать истину и как научиться вовремя

мя отличить правду от лжи, насколько окажется полезной найденная в очередной раз информация с громким заявлением о своей уникальной эффективности?! Чтобы ответить на этот вопрос для себя, необходимо познать многие ключевые моменты, составляющие основы самого тренинга.

Цель этой книги – дать ответ на все возникающие у вас вопросы, касающиеся тренинга. Полученные знания избавят вас от бессмысленного блуждания по залу, почесывая затылок, в постоянных раздумьях: «Что бы мне сегодня поделать?» Непрекращающиеся поиски уникального и безупречного тренинга останутся в прошлом. Уверенность в своих действиях в зале всегда теперь будет вашим главным сопутствующим качеством. Грамотный тренинг принесет положительные, радующие вас результаты, что поднимет вашу самооценку и уверенность в себе в повседневной жизни.

Безупречной методики тренировок, работающей одинаково для всех, на самом деле нет, впрочем, как и нет одинаковых людей на планете. Каждый из нас наделен какими-то особыми индивидуальными качествами и физическими возможностями. И, если какая-то метода удачно сработала для одного атлета, совсем не обязательно, что одинаково полезна она

будет для другого. Индивидуальный безупречный тренинг вы должны будете разработать и организовать сами для себя, а моя главная задача научить вас как правильно и грамотно подойти к решению этого вопроса, быть творцом своих собственных методик тренировок.

Эта книга – полное и подробное руководство к действию для людей желающих самостоятельно научиться разбираться во всех тонкостях тренинга на достойном уровне и обладать всеми необходимыми знаниями для разработки своей индивидуальной программы. Опираясь на факты, изложенные в данном издании, и руководствуясь всеми полученными знаниями, вы будете уверенно продвигаться к намеченной цели без риска заработать перетренированность или, что еще хуже, серьезную травму.

Основная задача этой книги дать вам возможность не топтаться на месте, а начать уверенно прогрессировать в увеличении силы, наборе мышечной массы или избавлении себя от лишних килограммов. Все методики и принципы, описанные мною, дают возможность обыкновенному худощавому новичку или зациклившемуся на своих недостатках толстяку реальный шанс превратить себя в человека атлетического телосложения, повысить собственную самооценку, стать подтянутым и уверенным в себе по жизни. Вы научи-

тес правильно оценивать ваши физические возможности, исходя из всех собранных знаний за многие годы моей тренерской практики и строить собственные методики, которые будут работать и приносить результаты именно вам. Ниже речь пойдет о малоизвестных для многих атлетов принципах и методах, незнание которых и является как раз главной причиной застоя результатов. При грамотном подходе к делу вы будете просто вынуждены прогрессировать. Это я вам гарантирую. Длительное отсутствие результатов и неудачи в тренинге станут для вас лишь дурным воспоминанием.

Теория и основные принципы тренировки

Теория тренинга

Как уже заведено в природе, все биологические существа на нашей планете имеют одну удивительную способность – это Адаптация. Она помогает нам выживать в суровых климатических условиях, преодолевать десятки километров, рассчитывая только на собственную выносливость, покорять огромные вершины, бороздить просторы космоса, испытывая колоссальные перегрузки и многое другое, и все это благодаря способности организма адаптироваться к окружающей среде.

Адаптация – есть развитие новых биологических свойств, обеспечивающих жизнедеятельность биосистемы при изменении внешней среды или параметров самой биосистемы, говоря более понятным языком, означает приведение организма в соответствие с окружающей средой. В нашем случае внешняя среда – это нагрузка, которую мы даем организму, пытаюсь улучшить его физические возможности и форму.

Упражнения или регулярная физическая работа являются очень мощными стимулами для запуска механизма адаптации.

Принципы тренировок

Для того, чтобы максимально реализовать все цели и задачи, поставленные перед собой, независимо от используемых методик и программ, тренировочный процесс в целом должен подчиняться в первую очередь неким общим принципам. Я лишь перечислю некоторые из них, на мой взгляд, самые основные.

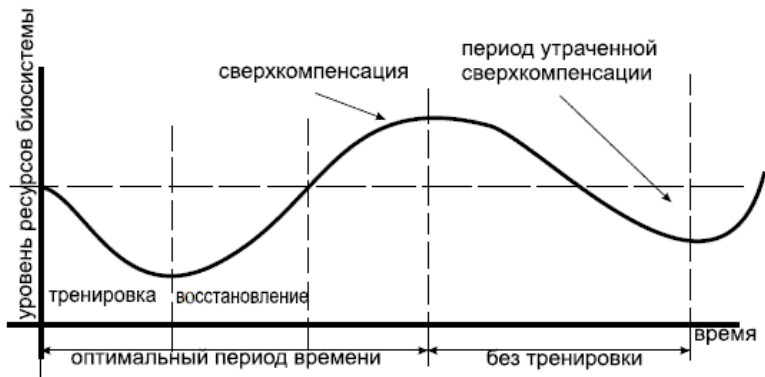
Принцип индивидуальных различий

При разработке и использовании различных тренировочных программ и методик следует обращать внимание на один немаловажный факт – каждый из нас имеет массу индивидуальных особенностей, обусловленных в первую очередь анатомическими и физиологическими различиями организма. Имеются в виду композиция мышечных волокон, эффективности функционирования нервно-мышечной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем организма, а также некоторые анато-

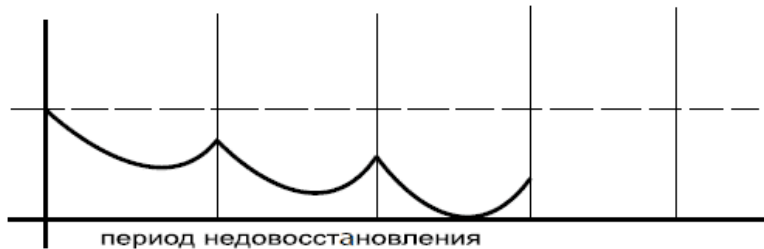
мические особенности, связанные с типом телосложения. Многие из перечисленных факторов определить на глаз не представляется возможным. Узнать их можно, только прибегнув к тщательному медицинскому обследованию. Стоит это делать или нет, решать уже вам. Но если у вас есть некоторые сомнения по поводу состояния своего здоровья, прежде, чем наломать дров, конечно лучше будет проконсультироваться об этом с врачом.

Принцип сверхкомпенсации

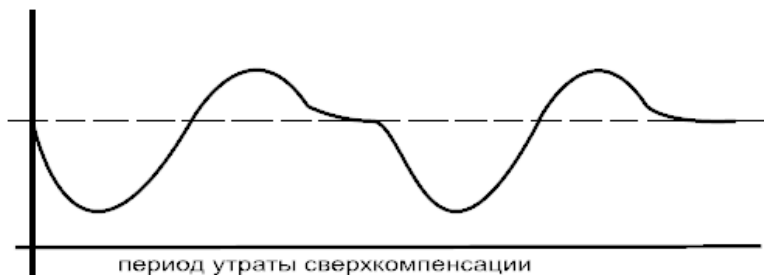
Любая физическая нагрузка, независимо от ее характера, интенсивности и объема, воспринимается нашим организмом как стресс. По сути, любая тренировка является внешним раздражителем, стимулирующим запуск механизма адаптации в ответ на наши действия.



В результате тренировки наш организм растрчивает определенное количество ресурсов для того, чтобы запланированный объем работы был выполнен. После чего ему требуется некоторое количество времени для восстановления и пополнения ресурсов, потраченных в ходе тренировки. Но в процессе отдыха биосистема будет всегда стараться компенсировать свои растраты выше исходного. Период времени существования возросшего уровня ресурсов называется фазой *сверхкомпенсации*.

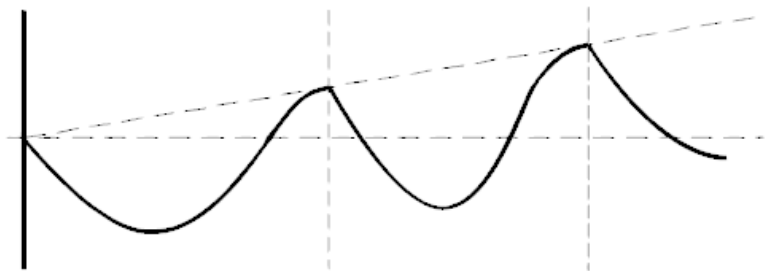


Если промежутки отдыха между тренировками слишком коротки – ресурсы для пополнения растроченных ресурсов, то уровень готовности атлета снижается. Не стоит с той же интенсивностью заниматься во вторник, с какой вы занимались в понедельник. Целесообразней будет сделать перерыв.



В случае слишком длительных интервалов между тренировками, организм вступает в фазу утраченной *сверхкомпенсации*, а повышение уровня ресурсов, приобретенных в результате восстановительного периода, постепенно возвращается в исходную точку. Построив таким образом тренировочный процесс,

можно очень долго топтаться на одном месте. Но, по крайней мере, это не грозит перетренированностью. Тренировки с интервалом понедельник – пятница также не будут максимально эффективны.



И, наконец, если интервалы отдыха между очередными занятиями имеют правильную длительность и если очередная тренировка совпадает по времени с фазой *сверхкомпенсации*, то готовность атлета возрастает, что, как следствие, приводит к росту результатов. В данном случае логично предположить вариант тренироваться в понедельник и среду, т. е. занятия через день будет самым оптимальным решением.

Следует понимать, что данные примеры являются условными, так как восстановительный период у каждого различен.

Зная принцип *сверхкомпенсации*, избегайте слишком больших интервалов отдыха между тренировками или слишком коротких. Вы должны научиться строить комплексы своих упражнений так, чтобы интер-

валы отдыха между ними были достаточными, давая возможность постоянному росту ваших результатов.

Принцип перегрузки

Сверхкомпенсация, как мы уже выяснили, появляется в ответ на физическую нагрузку, которая должна превосходить привычный для организма уровень. Но для запуска механизма адаптации сама нагрузка должна быть не чрезмерно, а достаточно велика. Получается, если логически мыслить, то, чтобы постоянно прогрессировать, необходимо от тренировки к тренировке увеличивать интенсивность занятий. Также становится очевидным, что параллельно с ростом интенсивности тренинга ваши физические возможности тоже возрастут. Но, не все так просто, как кажется на первый взгляд. По мере того, как вы становитесь все более тренированным, уровень напряжения и перегрузки, необходимый для запуска адаптационного механизма, тоже повышается, и вы незаметно подходите к тому пределу, когда ваш организм утрачивает способность адаптироваться к нагрузке, что впоследствии влечет за собой длительный застой результатов (плато). Дальнейшие попытки увеличить интенсивность не приводят ни к чему иному кроме хронического переутомления. Вот как раз в такие периоды у

атлетов появляется большое искушение прибегнуть к самым безрассудным методам – анаболическим стероидам. В первую очередь принятие таких крайних мер является нежеланием думать. А зачем напрягать свой мозг ведь и так все растет, ну, а если не растет просто, надо больше ставить дозировку.

Не существует таких уникальных методик, которые бы абсолютно одинаково работали для всех, но есть основные принципы, подчинив которым свой тренинг, вы можете максимально реализовать потенциал своих физических возможностей.

Интенсивность

Существует внешняя и внутренняя интенсивность. В чем разница этих двух понятий рассмотрим ниже.

К примеру, атлет на одной тренировке выполняет упражнение жим лежа со штангой весом в 80 кг на 12 повторений, а на следующем занятии то же упражнение с весом в 100 кг на 5 повторений. Скорость и темп при выполнении упражнения на обоих занятиях одинаковы. Во второй день преодолеть тренировочный вес в 100 кг на 5 раз удалось достаточно легко, без каких-либо сверхусилий, однако на предыдущей тренировке, выполняя 12 повторений с весом в 80 кг, атлету пришлось приложить все усилия, дойдя до полного

мышечного отказа, с использованием одного «форсированного» повторения. Внешняя интенсивность нагрузки, в нашем случае это рабочий вес штанги, была больше на второй тренировке, но на первой тренировке атлет преодолевал нагрузку с большим усилием, соответственно, уровень внутренней интенсивности был больше при выполнении упражнения с весом в 80 кг. А если бы атлет выполнил норматив до отказа с рабочим весом в 100 кг на 5 повторений, то тут внешняя и внутренняя интенсивность были бы достаточно велики.

Интенсивность также возрастает при:

- увеличении веса отягощения;
- приближении к состоянию «отказа» в последних повторениях подхода;
- сокращении паузы между подходами;
- увеличении скорости движения («внешняя» интенсивность) или иногда ее уменьшении («внутренняя» интенсивность);
- применении различных технических приемов – форсированные повторения, читинг, суперсеты и т. д.

Тренировочный объем

В этот раз атлет на первой тренировке будет выполнять приседания со штангой в 20 повторениях с весом

80 кг, а на второй надо будет сделать всего 6 повторений, но с весом 120 кг. Подумайте теперь, где атлет получит нагрузку большего объема, конечно, на первой тренировке.

Рассмотрим еще один пример:

В первый день спортсмен выполняет три упражнения на одну мышечную группу: жим лежа, жим гантелей на наклонной скамье и разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье, во второй тренировочный день атлет выполнит только одно упражнение – жим лежа. Получается, что в этом случае, по аналогии с первым примером, нагрузка в первый день будет более объемной, чем во второй.

Объемы также возрастают при:

- увеличении количества повторений в отдельном подходе;
- увеличении количества подходов в упражнении;
- увеличении количества упражнений на отдельные мышечные группы;
- увеличении количества занятий за недельный цикл.

Очень важно понимать, что высокую интенсивность и большой тренировочный объем не желательно использовать в рамках одного дня. Как правило, при построении программы в различные ее периоды применяют сочетание либо низкоинтенсивных и высоко-

объемных, либо высокоинтенсивных и низкообъемных тренировок. Но есть небольшие исключения, допускающие выполнение тренировок одновременно и высокоинтенсивных и высокообъемных, но только в течение достаточно ограниченного периода времени, оказывая таким образом предельные нагрузки на организм атлета и вынуждая его тренироваться на грани физических возможностей.

Но, прежде чем перейти к изучению построения своей безупречной тренировочной программы, крайне необходимо обладать хотя бы начальными знаниями о мышцах в целом. О различных формах, строении и функциях скелетных мышц рассказывает такая дисциплина как «Миология». Изложенный краткий материал о «физиологии мышц» даст возможность взглянуть на мышцы в поперечном разрезе, узнать, как она устроена изнутри и за счет чего происходит сокращение мышцы, какие структуры отвечают за проявление различного рода физической активности, будь то максимальная сила, или работа на выносливость. А также многое другое, что, впрочем, необходимо знать любому человеку о своем организме хотя бы частично, прежде чем приступить к работе над своими недостатками. При стремлении к совершенству не стоит приуменьшать необходимость познать свой организм и научиться понимать самые элементарные ве-

щи, которые происходят с ним во время физической нагрузки. Подробное изучение материала последующих двух глав поможет вам понять и в дальнейшем прочувствовать реакцию организма на применяемый к нему комплекс упражнений, и при необходимости вовремя внести нужные коррективы.

Миология (наука о мышцах)

В этой главе рассмотрим общие понятия о мышцах, их разновидностях и функциях, а также попытаемся определить, к какому типу относится ваше телосложение.

В человеческом организме насчитывается около 600 поперечнополосатых мышц. Они составляют от 35 % до 40 % веса взрослого человека, у женщин несколько меньше, чем у мужчин, у новорожденных до 20–22 %, у пожилых людей до 30 %, у атлетов вес мышц может составлять свыше 50 % веса тела.

Скелетные мышцы в теле человека выполняют множество функций, имеющих отношение к самым различным сторонам жизнедеятельности организма. Благодаря сокращению скелетных мышц происходит перемещение тела и его частей в пространстве, осуществляются тончайшие движения рук и пальцев, дыхательные движения, жевание, глотание, мимика, артикуляция речи. Поперечнополосатые мышцы соединяют одну кость с другой и прикрепляются одним концом к одной неподвижной кости, а другим концом – к другой, которая должна двигаться. Прикрепление обычно занимает сравнительно большую плоскость на кости, и у некоторых мышц таких точек прикрепле-

ния может быть несколько, например, две «головки» у бицепса или двуглавой мышцы.

Основная часть мышцы называется «мышечное брюшко». Прикрепляется мышца обычно сухожилием к небольшому участку кости, но может крепиться и при помощи широкой плоской полосы – апоневроза – к другим структурам, как, например, в области спины.

Мышцы в организме разделяются на антогонисты, агонисты и синергисты. В чем их различие рассмотрим далее.

Мышцы обычно собраны в пары, поэтому, когда одна мышца сокращается, другая (антагонист) медленно расслабляется, чтобы движение было гладким и управляемым. Мышцы постоянно слегка растягиваются одна относительно другой; это и есть тонус мышц. В то время как агонисты сокращаются одновременно и производят большую часть силы для любого выполнения движения. А синергисты помогают первичным мышцам агонистам, иногда участвуя в настройке направления движения.

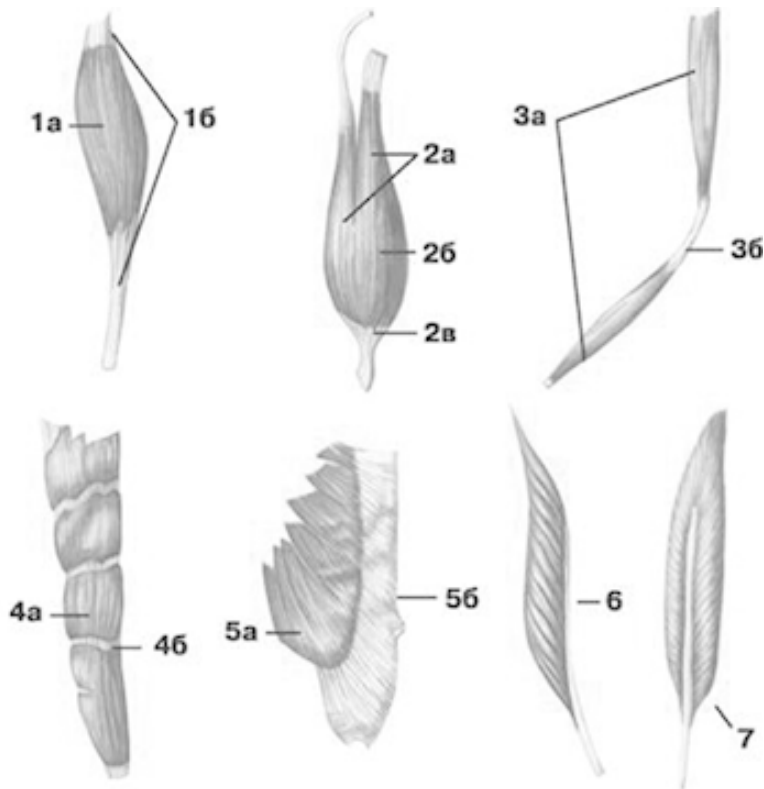
Например, вы сгибаете руку в локтевом суставе. Это движение осуществляется благодаря сокращению плечевой и двуглавой мышцы (агонистов), а также расслаблению трехглавой мышцы плеча (антагониста). В то время как плечелучевая мышца (синергист) помогает первым сгибать сустав.

Головной мозг управляет движением скелетных мышц и координирует их действие, используя информацию, переданную ему от мышц, а также поступающую от зрительного и вестибулярного анализаторов. В мышцах, которые должны выполнять точные движения, как, например, в мышцах кисти или руки, один нерв иннервирует несколько волокон, а в тех, которые выдерживают большие нагрузки, например, в ягодичных мышцах, один нерв иннервирует большое количество волокон. Более подробно механизм нервно-мышечного сокращения будет рассмотрен в следующей главе.

Скелетные мышцы различны по форме, строению и выполняют разные функции.

Формы мышц

- 1 – веретенообразная мышца: а) брюшко, б) сухожилие;
- 2 – двуглавая мышца: а) головка, б) брюшко, в) хвост;
- 3 – двубрюшная мышца: а) брюшко, б) сухожильная дуга;
- 4 – многобрюшная мышца: а) брюшко, б) сухожильная перемышка;
- 5 – широкая мышца: а) брюшко, б) апоневроз;
- 6 – одноперистая мышца;
- 7 – двуперистая мышца

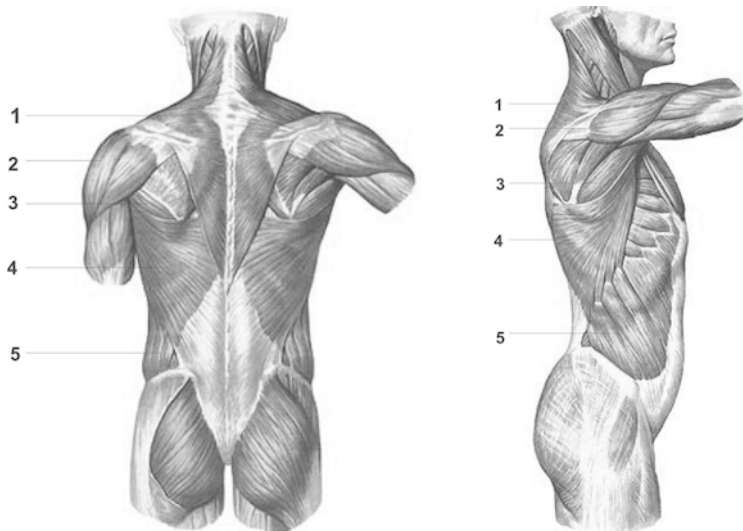


Функции мышц

Подробнее остановимся на изучении функций мышц, знание которых позволит максимально эффек-

тивно подобрать необходимые упражнения на те или иные участки тела, задействовав которые можно добиться оптимальных результатов в их проработке.

Мышцы спины



Мышцы спины: 1 – трапециевидная мышца; 2 – дельтовидная мышца; 3 – большая круглая мышца; 4 – широчайшая мышца спины; 5 – наружная косая мышца живота.

Трапециевидная мышца имеет форму треугольни-

ка, обращенного основанием к позвоночному столбу. Мышцы обеих сторон взятые вместе имеют форму трапеции. *Функция:* верхняя часть мышцы поднимает лопатку и плечевой сустав, сокращение обеих мышц поднимает оба плеча вверх (получается движение пожимания плечами), средняя часть приближает сустав к позвоночнику (распрямление грудной клетки), нижняя тянет лопатку вниз. При фиксированном плечевом поясе обе трапецевидные мышцы тянут голову назад, при одностороннем сокращении мышца наклоняет голову в соответствующую сторону.

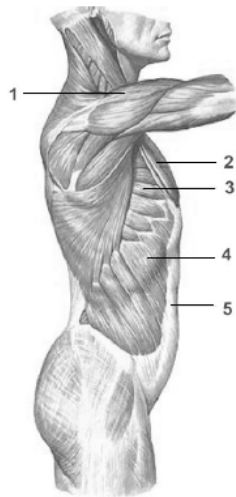
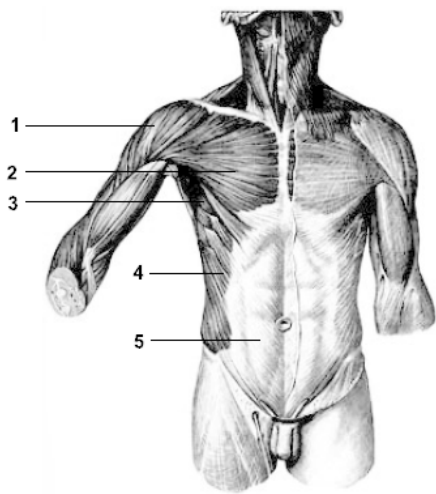
Дельтовидная мышца треугольная покрывает плечевой сустав и отчасти мышцы плеча. *Функция:* поднимает руку в сторону, передние пучки тянут ее вперед, задние – назад.

Большая круглая мышца тесно примыкает к широчайшей мышце спины. *Функция:* поворачивает плечо вовнутрь, ведет руку назад.

Широчайшая мышца спины расположена в нижнем отделе спины. *Функция:* из горизонтально отведенного положения руки опускает и приводит ее в положение – руки по швам, тянет верхнюю конечность (руку) назад, поворачивая ее внутрь. Если верхняя конечность (рука) закреплена, то широчайшая мышца, сокращаясь, приближает к ней туловище (например, при подтягивании). Абсолютно все тяговые движения (с

целью приблизить к себе взятый в руку предмет), выполняемые человеком, обусловлены сокращением широчайшей мышцы спины.

Мышцы живота и груди



Мышцы груди и живота: 1 – дельтавидная мышца; 2 – большая грудная мышца; 3 – передняя зубчатая мышца; 4 – наружная косая мышца живота; 5 – прямая мышца живота.

Большая грудная мышца располагается в верхней части груди. *Функция:* поднятую руку в сторону опус-

кает, вращает внутрь и тянет ее вперед и внутрь, при фиксированной руке участвует в подъеме ребер (вдох).

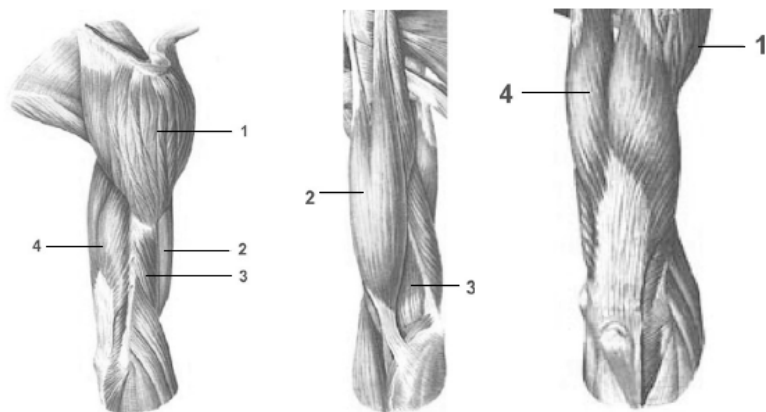
Передняя зубчатая мышца плоская широкая, занимает переднебоковой отдел грудной стенки, верхняя ее часть покрыта большой грудной мышцей. *Функция:* тянет лопатку вперед, фиксирует ее. Участвует во вращении лопатки при подъеме руки до вертикального положения, при не подвижном поясе верхней конечности (руки) передняя зубчатая мышца также является вспомогательной дыхательной мышцей (при вдохе).

Наружная косая мышца широкая плоская мышца, образующая поверхностный слой боковой стенки живота. *Функция:* при одностороннем сокращении вращает туловище в противоположную сторону, при двустороннем сокращении тянет грудную клетку вниз, сгибая туловище вперед. Входит в состав брюшного пресса.

Прямая мышца живота плоская парная длинная мышца, расположенная в переднем отделе брюшной стенки по сторонам от белой линии живота. *Функция:* при сокращении наклоняет туловище вперед. Своим тонусом поддерживает внутрибрюшное давление, необходимое для удержания внутренних органов в определенном положении. Прямая мышца живота яв-

ляется частью брюшного пресса.

Мышцы плеча



Мышцы плеча: 1 – дельтавидная мышца; 2 – двуглавая мышца плеча; 3 – плечевая мышца; 4 – трёхглавая мышца плеча.

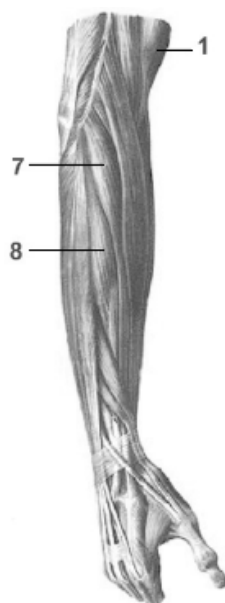
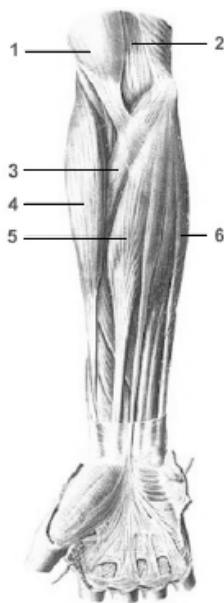
Двуглавая мышца плеча имеет две головки. Занимает переднюю область плеча и локтевого сгиба. *Функция:* сгибает предплечье, вращает его наружу (супинирует). Длинная головка участвует в отведении руки, а короткая в приведении.

Плечевая мышца широкая, лежит под двуглавой мышцей на передней поверхности нижней половины

плеча. *Функция:* сгибает предплечье.

Трехглавая мышца плеча длинная крупная мышца, имеет три головки. Располагается на всем протяжении задней поверхности плеча. *Функция:* разгибает предплечье, длинная головка, сокращаясь, тянет руку к туловищу.

Мышцы предплечья



Мышцы предплечья: 1 – двуглавая мышца плеча;

2 – плечевая мышца; 3 – круглый пронатор; 4 – плечелучевая мышца; 5 – лучевой сгибатель запястья; 6 – локтевой сгибатель запястья; 7 – длинный лучевой разгибатель запястья; 8 – короткий лучевой разгибатель запястья.

Круглый пронатор толстая и самая короткая мышца поверхностного слоя. *Функция:* вращает предплечье внутрь (пронирует), принимает участие в его сгибании.

Плечелучевая мышца веретенообразная занимает самое наружное положение. *Функция:* сгибает предплечье в локтевом суставе.

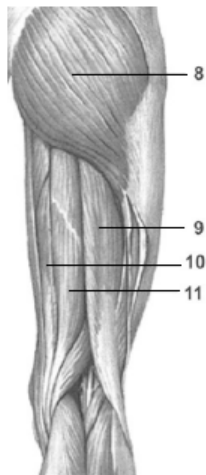
Лучевой сгибатель запястья двуперстая плоская длинная мышца. Имеет наиболее наружное расположение из всех сгибателей запястья. *Функция:* сгибает и частично пронирует (поворачивает внутрь) кисть.

Локтевой сгибатель запястья располагается на внутренней стороне предплечья, имеет две головки. *Функции:* сгибает кисть и участвует в ее приведении.

Длинный лучевой разгибатель запястья. *Функция:* сгибает предплечье. Разгибает и отчасти отводит кисть.

Короткий лучевой разгибатель запястья. *Функция:* разгибает кисть.

Мышцы бедра



Мышцы таза и бедра: 1 – прямая мышца бедра; 2 – латеральная широкая мышца бедра; 3 – медиальная широкая мышца бедра; 4 – гребешковая мышца; 5 – длинная приводящая мышца; 6 – тонкая мышца; 7 – портняжная мышца; 8 – большая ягодичная мышца; 9 – двуглавая мышца бедра; 10 – полуперепончатая мышца; 11 – полусухожильная мышца.

Четырехглавая мышца бедра располагается на передней поверхности бедра и имеет четыре головки:

1) прямая мышца бедра; 2) латеральная (наружная) мышца бедра; 3) медиальная (внутренняя) широкая мышца бедра; 4) промежуточная мышца бедра (находится под прямой мышцей бедра). *Функция:* разгибает голень в коленном суставе, за счет прямой мышцы бедра принимает участие в сгибании бедра (т. е. движение подъем ног вверх из горизонтального или вертикального положения тела).

Гребешковая мышца плоская четырехугольной формы. *Функция:* сгибает (поднимает вверх) и приводит (опускает) бедро, слегка вращает его наружу.

Длинная приводящая мышца плоская, треугольной формы, располагается на передневнутренней поверхности бедра. *Функция:* приводит бедро (опускает вниз из отведенного в сторону положения), принимает участие в его сгибании и вращении наружу.

Тонкая мышца длинная, располагается на внутренней стороне бедра. *Функция:* приводит бедро, так же как и длинная приводящая мышца принимает участие в его сгибании, поворачивает бедро внутрь.

Портняжная мышца узкая веретенообразная. *Функция:* сгибает бедро в тазобедренном суставе (поднимает вверх) и голень, вращает бедро наружу, а голень – внутрь.

Большая ягодичная мышца достигает наибольшего развития у человека в связи с вертикальным положе-

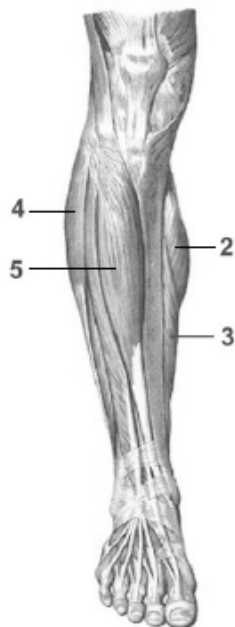
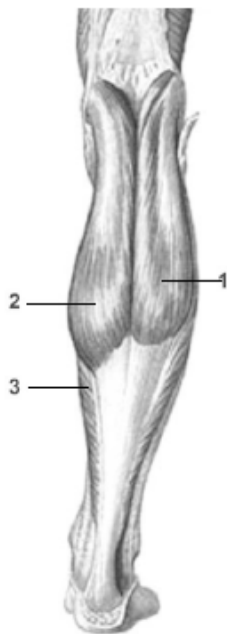
нием тела. Это мощная крупноволокнистая плоская мышца, по форме приближающаяся к ромбу. *Функция:* разгибает бедро в тазобедренном суставе (из поднятого положения ноги вперед опускает ее и заводит немного назад), при стоянии фиксирует таз, а вместе с ним и туловище.

Двуглавая мышца бедра располагается по наружному (латеральному) краю задней поверхности бедра, имеет длинную и короткую головки. *Функция:* сгибает бедро в коленном суставе (поднимает вверх), участвует в разгибании бедра в тазобедренном суставе. Согнутую голень вращает наружу. Принимает участие в выпрямлении туловища.

Полуперепончатая мышца располагается по внутреннему (медиальному) краю задней поверхности бедра. *Функция:* разгибает бедро, сгибает голень. Принимает участие в выпрямлении туловища.

Полусухожильная мышца длинная, тонкая, располагается ближе к внутреннему (медиальному) краю задней поверхности бедра, между двуглавой и полуперепончатой мышцами бедра. *Функция:* разгибает бедро, сгибает голень, согнутую голень вращает внутрь. Принимает участие в выпрямлении туловища.

Мышцы голени



Мышцы голени: 1 – латеральная (наружная) головка икроножной мышцы; 2 – медиальная (внутренняя) головка икроножной мышцы; 3 – камбаловидная мышца; 4 – длинная малоберцовая мышца; 5 – передняя большеберцовая мышца.

Икроножная мышца имеет две головки – латеральную (наружную) и медиальную (внутреннюю). *Функция:* сгибает голень в коленном суставе. Сгибает стопу (осуществляется движение – подъем на носки в положении стоя).

Камбаловидная мышца располагается под икроножной. *Функция:* сгибает стопу, при ее фиксировании тянет голень и бедро назад.

Длинная малоберцовая мышца. *Функция:* сгибает стопу (вытягивает носок), отводит ее в сторону.

Передняя большеберцовая мышца. *Функция:* разгибает стопу (тянет носок на себя вверх).

Типы телосложения

Вес тела в определенной степени зависит от роста, возраста и типа телосложения. Тип телосложения определяется на основании ряда признаков: формы и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных и поперечных размеров тела. Имеется ряд систем определения типа телосложения. В нашей стране чаще всего придерживаются классификации профессора В.М. Черноруцкого, который различал три основных типа: астенический, нормостенический и гиперстенический.

У астеников (легкокостный тип) продольные разме-

ры преобладают над поперечными: конечности длинные и тонкие, кости легкие, шея длинная и тонкая, плечи узкие, грудная клетка длинная, плоская, узкая. Мышцы у людей, имеющих астенический тип телосложения, развиты сравнительно слабо. Они обычно имеют небольшой вес, они энергичны, и обильное питание не сразу приводит к увеличению их веса, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Телосложение нормостеников (среднекостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела, правильным их соотношением. У людей этого типа телосложения часто бывают длинные ноги, тонкая талия, красивая фигура. Многие известные спортсмены (бодибилдеры) имеют подобное телосложение.

У представителей гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и астеников. Их кости толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. Люди с данным типом телосложения склонны к полноте.

Встречаются люди, имеющие смешанный тип телосложения, поэтому не всегда легко определить тип своего телосложения.

Физиология мышц

Наверняка многие из вас могут усомниться в необходимости досконально изучить весь изложенный ниже материал. Рассмотрев в предыдущей главе функции, названия и общее понятие о мышцах в целом, уже можно понять, насколько знание всех этих моментов важны для тренинга. Но какова польза и значимость знаний о внутреннем строении мышцы? Как это может помочь тренирующемуся при составлении своего плана тренировок?

Понимание этого придет сразу после прочтения материала ниже. Но, прежде чем дать вам содержательный ответ на эти вопросы, я просто не могу оставить без внимания и не описать один случай из реальной жизни.

Частенько бывает, что атлеты со стажем, считающие себя продвинутыми бодибилдерами с манией величия академика, думают, что они не только знают все о тренинге, но также обладают всеми необходимыми знаниями в области анатомии и физиологии мышц. Хотя в большинстве случаев все доводы таких «экспертов» построены на основе собственных предположений и всему своему близкому окружению преподносятся как самая настоящая истина. Был случай,

как один «эксперт – культурист» решил поделиться с неопытным новичком своими «бесценными» знаниями. По его утверждению, у нас в мышцах есть два типа мышечных волокон, одни из которых отвечают за силу, другие за выносливость. С этим еще можно согласиться. Но, услышав следующее пояснение этого «академика», можно сразу понять, насколько он безграмотен на самом деле. С его слов, мышечные волокна, отвечающие за выносливость, располагаются вдоль самой мышцы, а отвечающие за силу, – поперек. Но, что на самом деле может произойти при сокращении этих волокон, приходится только догадываться. Этот атлет даже не задумывался, как глупо он выглядел в глазах других, но, тем не менее, держался достойно образу «профессора наук».

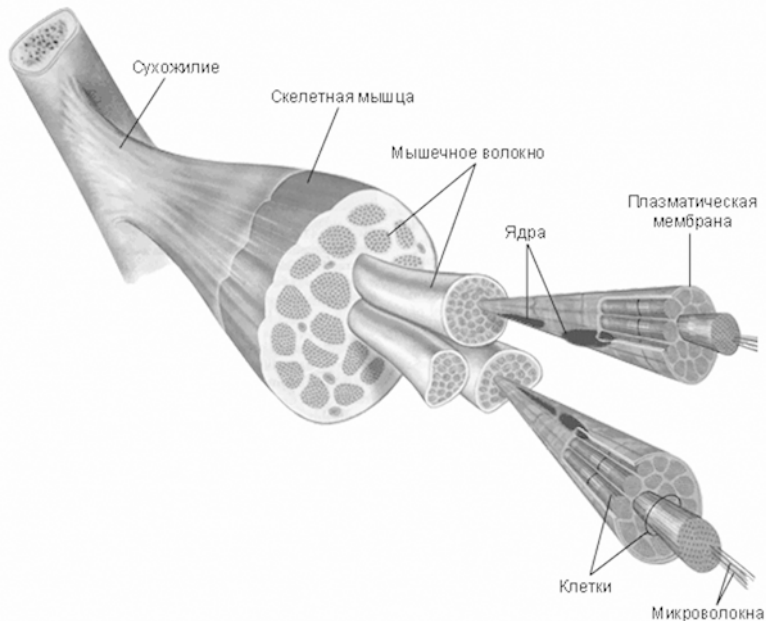
Физиология мышечного роста весьма сложна, но, не поняв хотя бы ее основ, вы будете постоянно совершать ошибки, чреватые снижением эффективности тренировок. Узнав, как устроена мышца изнутри, вы сможете максимально правильно подобрать нагрузку необходимого характера. Беглое чтение изложенного материала в этой главе, как, впрочем, и во всей книге, не даст вам возможности понять в целом его суть. Не лишним для вас будет еще хотя бы раз вдумчиво прочитать те основные моменты, которые не совсем были понятны с первого раза.

Теперь более подробно поговорим о внутреннем строении скелетных мышц. А начнем мы с основ физиологии. Затем обсудим как функционирует мышца при сокращении и как образуется сила, необходимая для выполнения движения.

Если посмотреть на мышцу в разрезе, мы увидим мышечные волокна, собранные в пучки, покрытые соединительной тканью. Она окружает мышцы и придает им форму. Каждый пучок содержит множество мышечных волокон, также покрытых соединительной тканью. Мышечное волокно является отдельной мышечной клеткой. В каждом волокне в свою очередь содержится от нескольких сотен до несколько тысяч миофибрилл. Они представляют собой палочкообразные структуры, простирающиеся на всю длину волокна. Пространство между мышечными волокнами заполнено желатинообразной жидкостью – саркоплазмой. Она содержит главным образом растворимые белки, микроэлементы, гликоген, жиры и необходимые органеллы.

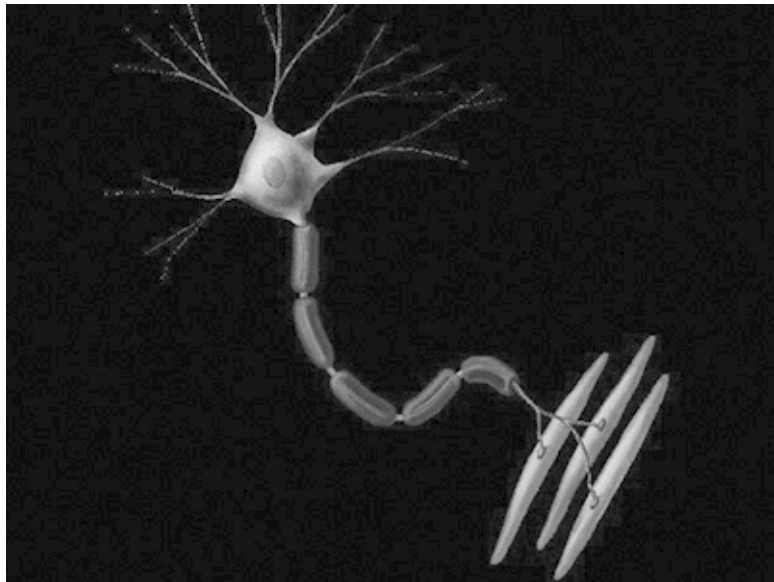
Каждое мышечное волокно, чтобы сократиться, должно получить приказ, исходящий из головного мозга. Явления, вызывающие сокращение мышечного волокна, весьма сложны. Я затрону лишь некоторые основные моменты этого вопроса, не вдаваясь в глубокие физиологические подробности. Все сигнала-

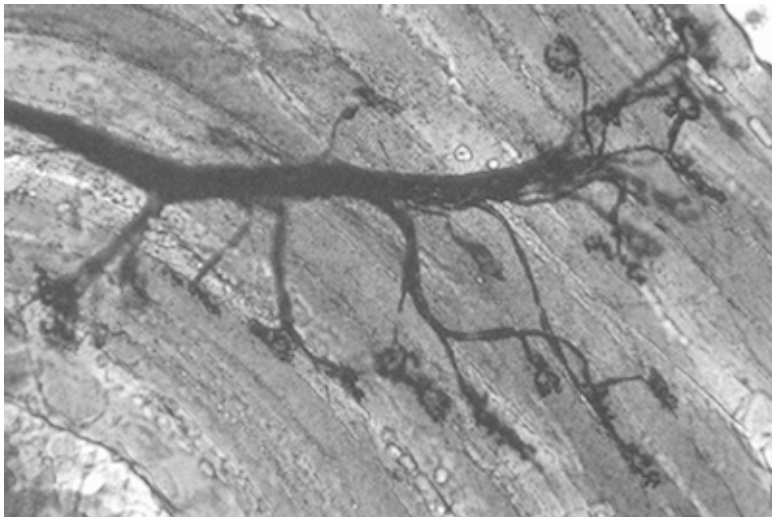
лы передаются по нашему организму в виде нервных (электрических) импульсов (словно ток по проводам) от головного мозга к центральной нервной системе и наоборот. Каждое мышечное волокно иннервируется, т. е. получает сигнал о сокращении, отдельным двигательным нервом, имеющим окончание у срединной части волокна. Достигнув двигательного нейрона, электрический импульс идет по нему до нервно – мышечного соединения. Здесь он распространяется во все мышечные волокна, иннервируемые определенным двигательным нервным волокном.



Двигательный нейрон и все иннервируемые им мышечные волокна образуют *отдельную двигательную единицу*.

Каждое мышечное волокно иннервируется лишь одним двигательным нейроном, в то время как каждый двигательный нейрон, в зависимости от функции мышц, иннервирует до нескольких тысяч мышечных волокон.



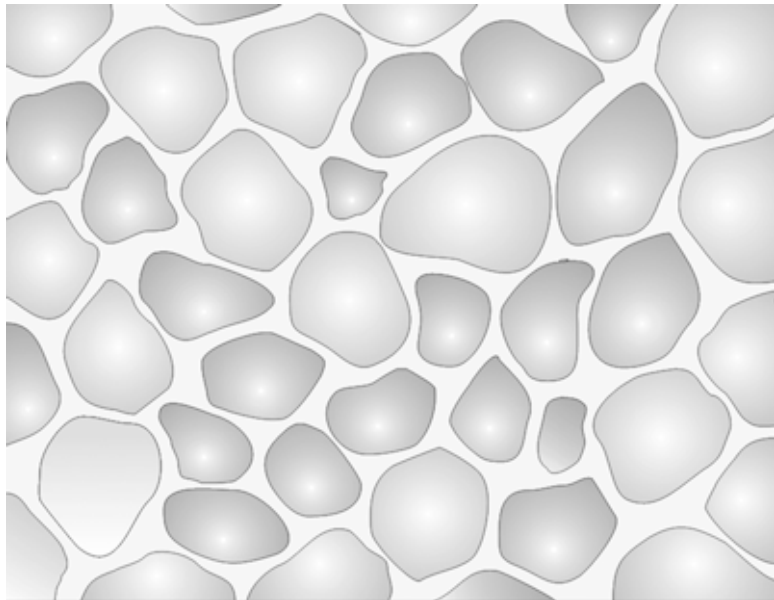


Двигательная единица (ДИ)

Рассмотрев общую структуру мышц можно перейти к изучению того, как они функционируют во время физической нагрузки. Любые действия, проявляемые человеком, будь то бег или поднятие тяжестей, во многом зависят от способности мышц производить энергию и силу.

Наши мышцы имеют два типа мышечных волокон – это быстросокращающиеся (БС) и медленносокращающиеся (МС). В чем же их различие? Если посмотреть на мышцу в разрезе под микроскопом, то можно увидеть красные (МС) и белые (БС) мышечные во-

локна. Соотношение содержания мышечных волокон в нашем организме неодинаково. Как правило, количество МС и БС-волокон в различных мышцах значительно колеблется. Исследования показывают, что у человека в мышцах рук и ног сходный состав волокон. Как правило, это люди, имеющие преобладание в мышцах ног МС-волокон, одинаково с мышцами рук. Например, камбаловидная мышца, находящаяся ниже икроножной, почти у всех людей состоит из МС-волокон. В повседневной жизни, при мышечной деятельности человек чаще всего использует МС-волокна и реже БС-волокна.



МС-волокна. Этим мышечным волокнам присущ высокий уровень аэробной нагрузки. Это означает, что при выполнении конкретных физических действий, для обеспечения энергии организма используется кислород. Способность поддерживать мышечную активность в течение длительного периода называется мышечной выносливостью, следовательно, МС-волокна обладают высокой аэробной выносливостью. И поэтому они более приспособлены к выполнению длительной работы невысокой интенсивности, например, марафонский бег, езда на велосипеде или

спокойное плавание на длительные дистанции.

БС мышечные волокна более приспособлены к анаэробной деятельности, т. е. обеспечение энергией без кислорода. И имеют относительно низкую аэробную выносливость. Двигательные единицы БС-волокон производят значительно больше силы и содержат больше мышечных волокон, чем у ДИ МС-волокон. Таким образом, БС мышечные волокна используются при выполнении кратковременной работы высокой интенсивности, не требующей проявления выносливости. Например, такие виды деятельности, как спринтерский бег на 100 метров или приседания со штангой в 1–5 повторениях, где требуется взрывная сила мышц.

Величина силы находится в прямой зависимости от количества активируемых мышечных волокон. Когда необходима небольшая сила, организм стимулирует лишь несколько мышечных волокон, а когда требуется значительное усилие, соответственно подключается большее количество волокон.

Но даже при максимальном усилии нервная система не вовлекает в работу 100 процентов имеющихся мышечных волокон. Несмотря на ваше желание произвести большую величину силы, активируется лишь их часть. Таким образом организм оберегает ваши мышцы и сухожилия от серьезных повреждений

и травм. Если бы мышечные волокна могли бы сократиться в один момент, произведенная сила разорвала бы мышцы или сухожилия.

Вы, наверное, думаете, а как же узнать, какое соотношение типов мышечных волокон именно у вас. На этот счет могу сказать только одно, что без медицинского дорогостоящего анализа (биопсия), который предполагает извлечение крошечного кусочка ткани из брюшка мышцы, тут не обойтись.

Типы мышечных сокращений

Существует три основных типа сокращения: концентрический, эксцентрический и статический.

При сгибании руки в локтевом суставе двуглавая мышца плеча сокращается концентрически, укорачиваясь в длину. В то время как при эксцентрических сокращениях мышцы удлиняются и происходит разгибание руки. Поскольку в обоих случаях осуществляется движение сустава, то эти два типа сокращения считаются динамическими. Также они еще могут называться позитивными и негативными сокращениями.

Мышцы также могут производить силу, не меняя своей длины, такой тип сокращения называется статическим. Это происходит, например, когда вы удерживаете какой-то предмет, согнув руку в локтевом

уставе. Такой тип сокращения не относится к динамическому режиму работы мышц, так как никакого движения в суставе не происходит.

Факторы, отвечающие за развитие силы одной мышцы

Бывает так, что атлет с недостаточно развитой внешне мускулатурой, может поднять тот же вес, что и атлет внушительных размеров. На первый взгляд такая разница кажется противоречивой. Ведь по логике вещей, чем мышца больше в объемах, тем она, соответственно, должна производить больше силы. Так почему же на нашем примере получается все по-другому. Чтобы понять это, нужно знать, от чего зависит производимая сила одной мышцы.

Рассмотрим ряд факторов, отвечающих за развитие силы одной мышцы:

- 1) длина мышцы;
- 2) место прикрепления сухожилия к кости (чем дальше от сустава будет прикреплено сухожилие к кости, тем, соответственно, будет больше произведена сила);
- 3) количество мышечных волокон, составляющих данную мышцу (больше волокон – больше силы);
- 4) композиции мышцы – соотношение в ней воло-

кон различного типа: БС и МС (чем больше БС волокон, тем сильнее мышца);

5) количество активированных двигательных единиц (от того, сколько будет задействовано двигательных единиц в сокращении мышцы, зависит производимая ею сила);

6) тип активированных двигательных единиц (БС двигательные единицы производят больше силы, чем МС, поскольку БС двигательная единица содержит больше мышечных волокон, чем МС двигательная единица).

Безусловно, все выше перечисленные анатомические особенности влияют на производимое мышечное усилие. Но большинство из них невозможно определить на глаз.

Такие факторы, как размер мышцы, суставной угол, не тренируемые, они заданы генетически, и попытки как-то повлиять и улучшить эти особенности организма под воздействием физической нагрузки не принесут каких-либо положительных результатов. К большому сожалению, пока еще не изобрели упражнение, меняющего место прикрепление сухожилия к кости. Но вот по поводу длины мышцы в бодибилдинге бытует мнение, что некоторые упражнения влияют на изменения этого фактора. Примером может служить то, как многие атлеты прибегают к разнообразным изоц-

ренными методиками по раскатке рук и пытаются всячески из длинного бицепса сделать короткий и высокий, желая добиться его пика. Но ничего не выходит. Если вспомнить чуть ранее рассматриваемое строение мышцы, то можно прийти к логическому заключению, что мышечное волокно не способно менять свою, заданную генетически величину. Если бы это было возможным, то наверно все на Олимпиаде ходили бы с абсолютно одинаковыми бицепсами, как у Ронни Колемана. Однако Кевин Леврон не мог похвастаться пиком своей двуглавой мышцы плеча. Потому, что даже стероиды не способны изменить эти генетические особенности организма.

В то время, как количество мышечных волокон и их соотношение в мышце, а также количество_активированных двигательных единиц, в отличие от предыдущих факторов, поддаются тренированности. Регулярные физические нагрузки высокой интенсивности стимулируют БС мышечные волокна увеличиваться в размерах (от чего зависит гипертрофия мышечного волокна в целом, мы рассмотрим чуть позже). Но существует исключение, когда мышечные волокна могут расщепляться на две половины (гиперплазия) и увеличиваться до размера родительского волокна. На этот счет есть ряд исследований, доказывающих такую способность адаптации мышц к нагрузке. Также

мышечная сила зависит от синхронности вовлечения в работу большого количество двигательных единиц, и эта способность тренируется под воздействием физических упражнений. Увеличение мышечного усилия может происходить вследствие вовлечения дополнительных двигательных единиц, действующих синхронно, которые увеличивают способность мышцы производить силу. Предположим, атлет в начале своего тренировочного цикла выполняет упражнение жим штанги лежа с весом 100 кг в 3-х повторениях, а в конце цикла он уже способен взять вес в 105 кг. Получается, что сила атлета увеличилась, и это в целом благодаря тому, что его двигательные единицы стали активироваться более синхронно и вовлекать в работу больше мышечных волокон, сокращающихся одновременно, производя тем самым больше силы в конце цикла.

Гипертрофия мышц

Далее изучим, за счет чего мышцы увеличиваются в размерах, и какие компоненты отвечают за это. Увеличение мышц в размере – это одна из самых главных задач бодибилдера. Однако в профессиональных видах спорта, таких как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и другие, развитие мышечной массы считается по-

бочным явлением. Поскольку рост силовых показателей всегда сопровождается набором нескольких килограммов веса тела за счет гипертрофии мышц. Профессиональным атлетам такая адаптация организма к нагрузкам не выгодна, так как автоматически переводит его в более тяжелую весовую категорию, а это значит, что силовые результаты тоже должны возрасти. Но повлиять на адаптационные процессы нашего организма и хоть как-то замедлить нежелательные из них просто невозможно. Спортсменам только остается смириться с этим и заранее быть готовым к возможным скачкам лишних килограммов. Однако в бодибилдинге гипертрофия мышц и является самой целью. Этому явлению все больше и больше уделяется внимания с целью изучения. Проводится множество исследований в надежде хоть как-то ускорить процессы, отвечающие за рост мышц. Но на сегодняшний день этот вопрос так и остается до конца не изученным. Таким образом, получается, что бодибилдинг основан на побочных и нежелательных явлениях других видов спорта (т. е. набор мышечной массы). Как это ни странно звучит, но такова действительность. Побочный эффект превратился в желаемый результат. Я думаю, достаточно вдаваться в рассуждения, а стоит перейти к самому главному, а то вам наверно уже не терпится узнать, за счет чего же все-таки мышцы уве-

личиваются в размере. Как упоминалось выше, и вы, наверное, уже сами предполагаете, что один из компонентов, отвечающих за рост мышц, это увеличение мышечного волокна (миофибрилл) в размере. Но существует еще ряд других факторов. Давайте рассмотрим самые основные из них по порядку.

Мышцы увеличиваются в объеме за счет:

- увеличения количества и объема миофибрилл;
- увеличения количества соединительной ткани;
- увеличения объема саркоплазмы;
- увеличения количества митохондрий.

За развитие вышеперечисленных компонентов отвечает разная по характеру физическая нагрузка. Это в первую очередь зависит от поставленных целей и задач атлета. Как уже выяснилось, в профессиональных видах спорта, кроме бодибилдинга, не преследуются конкретные задачи по развитию качеств, отвечающих за гипертрофию мышц. Там главное улучшение результативности в нормативах, а влияющие на рост мышц компоненты развиваются параллельно с достижением результатов. К примеру, в силовых видах спорта (тяжелая атлетика и пауэрлифтинг) массивность мускулатуры атлетов обусловлена развитием миофибриллярного аппарата и соединительной ткани. Яркое выраженное развитие саркоплазмы чаще всего можно наблюдать в бодибилдинге. В спорте, где

требуется выносливость, к примеру, марафонский бег или ходьба на лыжах, как правило, хорошо развит митохондриальный аппарат. О последнем я еще не упоминал раньше, но обязательно к нему вернусь чуть позже, когда мы приступим к более подробному рассмотрению физических нагрузок, отвечающих за развитие мышечных компонентов, перечисленных выше.

Как уже стало понятно, в каждом виде спорта, где преследуются конкретные цели и задачи, адаптируясь к нагрузке, мышцы пытаются развить те или иные качества, которые будут способствовать повышению результативности атлета. Очевидно, что в таком случае развитие мышц происходит неравномерно. Подобный дисбаланс, как правило, влечет за собой стремительный спад результатов, когда атлет делает очень длительные перерывы между циклами тренировок или совсем прекращает заниматься. Чтобы этого не допустить, все компоненты, отвечающие за мышечный рост, должны быть развиты пропорционально. Каждая из мышечных структур тренируется в определенных режимах интенсивности и объемах и в определенные периоды тренировочного цикла.

Периодизация тренировочного цикла

Все вышеперечисленные факторы, отвечающие за увеличение мышц, очень часто развиты у атлетов непропорционально. Как правило, предпочтение отдается чему-то одному, либо саркоплазматической, либо миофибриллярной гипертрофии. Вот, что думают об этой проблеме авторы книги «Анаболические стероиды в современном виде спорта» Л.А. Остапенко и М.В. Клестов: «Методы тренинга, традиционно применяемые в бодибилдинге, обычно ведут к гипертрофии отдельных субклеточных образований саркомера. Щедро сдобренные фармакологическими стимуляторами белкового синтеза из самых разных фармакологических групп, эти методики приводят к резкому, крайне нефизиологическому перекосу в микроструктуре мышечного веретена, вследствие чего даже простое удержание мышечной массы становится крайне трудной задачей». Вот почему многие атлеты, тренирующиеся по многосетовой и многоповторной методике Вэйдера, при этом значительно подкрепленные допингом, как только перестают принимать стероиды, сдуваются на глазах, напоминая про-

колотый мячик. При этом отчаянно пытаются увеличить нагрузку, не понимая, что это не только не остановит процессы потери мышечной массы, но и ускорит их. Чтобы избежать подобных явлений, следует очень серьезно и вдумчиво отнестись к организации своего тренинга. Пришло время напрячь все свои извилины в мозгах и начинать думать. Развитие в себе это уникальной способности – мыслить в правильном направлении, будет одним из первых залогов вашего успеха. Хотя те, кто сидит круглый год на допинге, тоже считает, что мыслит в правильном направлении и на верном пути к успеху. На этот счет могу сказать только одно: правда у всех своя, а истина одна.

Вы теперь знаете, за счет чего увеличиваются наши мышцы. Но развитие всех вышеперечисленных факторов имеет разную по характеру нагрузку, и выполнять ее в один тренировочный день будет просто недопустимо и неразумно. Как же тогда выйти из сложившегося положения. А выход только один, надо строить тренировочные циклы. Где разная по характеру нагрузка будет выполняться в конкретный период времени. Такой метод еще называется периодизацией, где вносятся изменения в программу силовых подготовок в течение определенного периода времени, например, в течение года. Чтобы избежать перетренированности, тренировочный процесс делится на

несколько частей, называемых циклами. В свою очередь циклы подразделяются на: макроциклы, мезоциклы и микроциклы. Для большего понимания разберем каждый цикл по отдельности.



Макроцикл – это тренировочный период, где устанавливаются задачи по достижению максимальных результатов. Их продолжительность может быть от полугода до года. Один *макроцикл* делится на несколько *мезоциклов*.

Мезоцикл – это небольшой по продолжительности период времени, где могут использоваться разные по характеру нагрузки. Продолжительность *мезоциклов* небольшая и, как правило, составляет один-два месяца, а каково будет их количество в самом макроцикле в целом зависит от его величины. Так же как и макроцикл, мезоцикл может делиться на несколько коротких периодов времени, которые называются *микроциклами*.

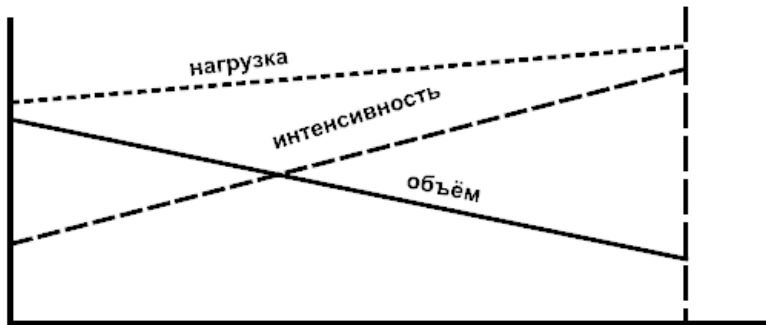
Микроцикл – чем-то схож по определению на мезоцикл. В эти короткие периоды времени, которые не

превышают 2 недели, нагрузка может отличаться по объему и интенсивности.

Рассмотрим на примере, как строятся эти тренировочные циклы. Предположим, перед атлетом ставятся следующие задачи: улучшить свою выносливость, набрать несколько килограммов мышечной массы и прибавить в силе. Как же тогда должен выглядеть его тренировочный процесс? Конечно, он не должен пытаться достичь всех целей одновременно и сразу, в пределах одного мезоцикла. Это было бы просто глупо. Хотя такая картина встречается очень часто в тренажерных залах. Не подкрепленные нужными знаниями новички и атлеты со стажем трудятся до седьмого пота, выполняя сразу и высокообъемные, и высокоинтенсивные тренировки, закрепляя это все еще и аэробными нагрузками. При таких усердных занятиях атлет вынужден проводить в спортзале как минимум часа три, а иногда и больше. Такой подход к тренингу неизбежно ведет к истощению всех жизненных ресурсов организма, а что, в итоге, получается, я думаю, что вы сами уже догадались. Вернемся к нашему примеру и предположим, что атлет обладает всеми необходимыми знаниями и может их правильно применить на практике. Тогда его тренировочный цикл должен выглядеть следующим образом. Первые 3–5 недель атлет будет работать на повышение выносливости, сле-

дующие 3–5 недель постепенно можно будет перейти на высокообъемные силовые тренировки со средней интенсивностью, а в заключение цикла, который также может составлять 3–5 недель, атлету придется выкладываться на все 100 % и тренироваться на пределе своих возможностей. Как уже стало понятно, разная по характеру нагрузка выполняется в разные временные периоды. Также надо понимать, что атлет, порой тренируя одни факторы, может приводить в угнетение другие. Например, если в начале цикла нагрузка была направлена на улучшение выносливости, то вполне допустима некоторая потеря мышечной массы. Но не стоит расстраиваться и депрессовать по этому поводу. Ваше эмоциональное состояние также влияет на исполнение поставленных вами целей. Главное сосредоточиться на конечном результате. Это малое отступление от привычного тренинга создаст очень хорошие предпосылки для роста силы и мышц. Ведь для того, чтобы выше подпрыгнуть, надо сначала присесть.

Главной целью периодизации является постепенное увеличение интенсивности при одновременном уменьшении объема. Такой метод позволяет избежать перетренированности и обеспечивает пропорциональное развитие всех необходимых компонентов в мышце.



Линейный вариант повышения нагрузки один из самых распространенных. Он означает постепенное увеличение нагрузки. Этот метод широко распространен в таких видах спорта, как пауэрлифтинг и тяжелая атлетика. Там главной задачей является увеличение своих максимальных силовых результатов в одном повторении (одноразовый максимум – это максимальный вес, с которым спортсмен может сделать одно повторение). Тренировочные циклы пауэрлифтеров примерно должны выглядеть так, как это отражено в таблице.

Недели	Вес отягощения	Подходы	Повторения
1	2	3	4
1	70%	2	10
2	70%	2	10
1	2	3	4
3	73%	2	8
4	76%	2	8
5	79%	2	5
6	82%	2	5
7	85%	2	5
8	88%	2	5
9	91%	2	3
10	94%	2	3
11	97%	2	2
12	100%	1	2
13	104%	1	1
14	107–111%	1	1

Подготовка, такая как к соревнованиям, может занимать от 3 до 6 месяцев. Атлет в самом начале своего тренировочного цикла снижает нагрузку на 20–30 % от своего одноповторного максимума и увеличивает количество повторений в подходе до 8. Также добавляется пара лишних упражнений на одну мышечную группу, включая изолирующие. Такой тренинг больше напоминает бодибилдерский. В самом начале цикла атлет работает с большим запасом, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивая вес отягощения. В этот период о применении отказных или форсированных повторениях и речи быть не может. Такой режим работы немного дает возможность рассла-

биться организму и мышцам для дальнейшего скачка результатов. Главной задачей этого метода является набрать нужный разгон и перепрыгнуть имеющийся на тот момент максимальный рубеж. Такой прием очень напоминает прыжки в длину, чтоб прыгнуть как можно дальше, надо и разбежаться как следует. И, чем больше будет дистанция разгона, тем длиннее будет прыжок. При постепенном приближении атлета к своему одно повторному максимуму общий объем нагрузки сокращается, а интенсивность раз за разом увеличивается. Убираются лишние упражнения, в первую очередь изолирующие. К концу тренировочного цикла атлету приходится работать с максимальными усилиями, исключительно выполняя только базовые основные упражнения. И незаметно для себя он увеличивает свои результаты на 10–15 %. Задача выполнена! После таких напряженных тренировок, когда организм практически израсходовал свои ресурсы и находится на грани перетренированности, требуется взять двухнедельный отпуск и отдохнуть от железа. А специально для фанатов тренинга, кто не хочет делать перерыв, рекомендуется выполнять тренировки с очень низкой интенсивностью, работать практически с разминочными весами. В дальнейшем цикл можно повторить заново. В этом примере основной акцент смещается на развитие способности мышц про-

изводить максимальную силу за счет включения в работу как можно большего количества быстро сокращающихся мышечных волокон, а также добиться их более синхронного сокращения. Ставка на гипертрофию мышечных волокон здесь небольшая. Развитие этих качеств достигается лишь в ограниченный период первой половины цикла. Основной акцент смещен на увеличение максимальных результатов в сете. Вот почему многие лифтеры и силовики не обладают ярко выраженной и качественной мускулатурой, а больше похожи на обычных крупных людей с большими пивными животами. Наверно только единицы из них внешне напоминают спортсменов, и то те, которые были генетически не предрасположены к набору лишних жировых отложений.

Такой наглядный пример линейного повышения нагрузки используется в пауэрлифтинге. Но это не значит, что вы не можете применить его на своей практике. Этот метод легко можно адаптировать и для набора мышечной массы. Если вас не интересует развитие вашей максимальной силы, и вы не собираетесь выступать на соревнованиях, то совершенно незачем опускать количество повторений в сете ниже пяти. Тем, кого больше интересует гипертрофия мышцы, за счет развития всех составляющих ее компонентов, совершенно нет никакого смысла выполнять однопо-

вторный максимум.

Приведу еще один пример линейного повышения нагрузки, который описывает в своей книге «Думай» Стюарт Мак Роберт. «Возьмем для примера приседания и допустим, что перед тем, как взять в руки эту книгу, вы добрались до веса в 105 кг при шести повторениях. Для начала цикла выберем вес 80 кг (примерно 75 %) и сделаем два сета по десять повторений, хотя вы, конечно, могли бы намного увеличить количество повторений без особого труда. Помните, цикл должен начинаться с заведомо небольших нагрузок, потом они будут увеличиваться, пока не вырастут до рекордных (это произойдет через несколько недель), потом наступит перерыв, а потом цикл можно будет повторить, причем не обязательно в том же варианте. Для начала, поскольку нагрузка невелика, тренировки можно проводить дважды в неделю. Потом частота тренировок снижается до трех в каждые две недели. Если это для вас много, и вы не успеваете восстанавливаться между тренировками, начните с трех посещений спортзала за две недели, а после шестой недели перейдите к одной тренировке в неделю.

Вот примерная программа (веса штанги указаны в кг):

1-я неделя: понедельник 80, 2x10; пятница 82, 2x10;

2-я неделя: понедельник 84, 2x10; пятница 86, 2x10;

3-я неделя: понедельник 88, 2x10; пятница 90, 2x10;

4-я неделя: понедельник 92, 2x10; пятница 94, 1x10,

1x8.

Теперь сеты выполнять труднее.

5-я неделя: понедельник 96, 1x10; пятница 98, 1x10.

Остался только один сет.

6-я неделя: понедельник 100, 1x10; пятница 102,

1x10.

Частота тренировок становится в полтора раза меньше.

7-я неделя: среда 104, 1x10;

8-я неделя: понедельник 106, 1x10; пятница 108,

1x9;

9-я неделя: среда 110, 1x9;

10-я неделя: понедельник 112, 1x8; пятница 114,

1x8;

11-я неделя: среда 116, 1x7;

Частота тренировок уменьшается до одного раза в неделю.

12-я неделя: среда 118, 1x6;

13-я неделя: среда 120, 1x6;

14-я неделя: среда 122, 1x6.

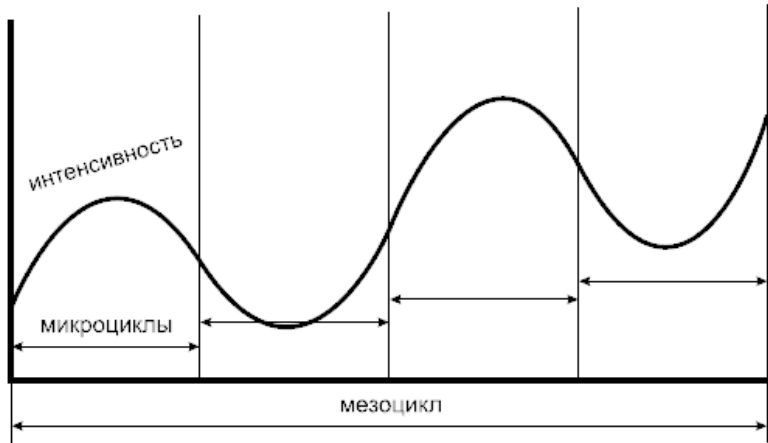
Такой линейный метод постепенного увеличения веса отягощения сопровождается постепенным уменьшением количества тренировок в неделю, а

также незначительно уменьшается количество повторений и подходов. Вышеописанный пример ведет к гипертрофии мышечных волокон и соединительной ткани. В свое время я испытал этот метод на себе и могу сказать, что за один тренировочный цикл я смог не только выйти из фазы двухлетнего застоя, но и добиться неплохих результатов. Единственный недостаток таких мезоциклов в том, что они очень длительные по времени и не у каждого хватит терпения работать в полсилы около двух месяцев. И у многих может появиться соблазн преждевременно повысить тренировочные веса, чтоб быстрее достигнуть той точки, на которой все остановилось в надежде перепрыгнуть мертвый рубеж. Но если пренебречь всеми правилами циклического метода повышения нагрузки, то из-за вашего нетерпения, ваши тренировочные веса опять остановятся на том рубеже, который вы надеялись перепрыгнуть.

Для самых нетерпеливых тоже есть выход из положения. Рассмотренный выше метод изменения нагрузок не единственный в своем роде. Можно также изменять нагрузку волнообразно. Этот метод подразумевает в одном недельном цикле тренироваться в высокоинтенсивном режиме, допуская использование методов повышения интенсивности (отказные повторения, форсированные повторения, негативные по-

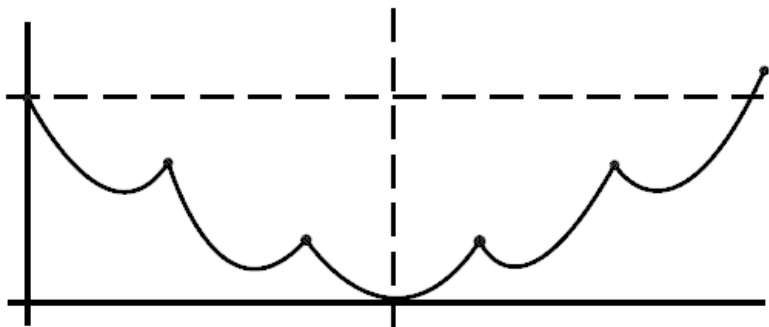
вторения и т. д.). После чего должна следовать восстановительная неделя, где нагрузка снижается на 20–30 % от рабочих весов. Получается, что на одной неделе вы чрезмерно нагружаете организм, выполняя практически одни базовые упражнения, при этом выкладываясь на все 100 %. А на следующей неделе можно немного расслабиться и поработать с небольшими весами. Тренировочный объем увеличивается путем добавления в комплекс дополнительных упражнений, в том числе и изолирующих, количество повторений в подходе также увеличивается. Если кому мало одной недели для восстановления, смело захватывайте и вторую. Такой пример изменения нагрузки заключается в применении микроциклов, разных по интенсивности, следующих один за другим.

Один мезоцикл может состоять из нескольких микроциклов, которые так же отличаются друг от друга по интенсивности.



Этот метод изменения нагрузки чем-то напоминает предыдущий. Единственное отличие в том, что теперь вы можете тренироваться в высокоинтенсивном режиме несколько недель подряд. Поскольку интенсивность занятий не сбавляется, а продолжает оставаться на прежнем уровне или даже порой увеличиваться, организм не успевает достигнуть сверхкомпенсации и вынужден работать в режиме недовосстановления. Цель такого метода – как можно больше израсходовать энергетические ресурсы, практически тренируясь на грани наступления перетренированное™, что в дальнейшем приведет к значительному их пополнению. Но такой интенсивный тренинг не должен затягиваться слишком надолго, достаточно всего несколь-

ких недель. После чего обязательно должен следовать восстановительный период с очень низкими тренировочными весами. В этот самый момент мы даем возможность организму не только полностью восстановить растроченные ресурсы, но и взять сверх того, что было потеряно. Чтобы достигнуть сверхкомпенсации, восстановительный период не должен ограничиваться одной неделей, их должно быть, как минимум две.



Я прекрасно понимаю, что когда вы выкладываетесь на тренировке на все 100 %, появляется чувство полного удовлетворения от проделанной работы, и порой тренироваться в среднем режиме нагрузки очень скучно, и начинаешь ощущать, что ты что-то не доделал. Того удовлетворения, что было раньше, уже нет. И появляется огромное желание побыстрее увеличить интенсивность тренировок. С таким соблазном

порой трудно совладать. И самые нетерпеливые атлеты, не дождавшись полного восстановления организма, могут опять начать изматывать себя огромными нагрузками. А потом будут ходить и говорить всем, что система не работает. Здесь главное – набраться терпения и сконцентрироваться на конечном результате. Надо всегда помнить то, что вы делаете на тренировке, в первую очередь, должно быть для здоровья, а не во вред ему. Соблюдайте главное правило **«НЕ НАВРЕДИ»**. Пусть это будет вашей главной заповедью. Каждый раз, приходя в зал, повторяйте про себя эти слова и вдумывайтесь в их смысл. Ведь навредить организму очень легко, а привести его в прежнее состояние порой становится крайне трудновыполнимой задачей. Каждое ваше необдуманное действие оставляет след на вашем здоровье в виде травм. Организм не прощает пренебрежительного отношения к нему. Он, конечно, может долго терпеть и молчать, не подавая никаких признаков, но такое затишье еще больше должно настораживать. Это чем-то напоминает эффект пружины, чем сильнее сжимаешь, тем больше будет отдача. Поэтому старайтесь быть в гармонии со своим организмом. Прислушивайтесь к его сигналам. Ведь прежде, чем что-то происходит, нам всегда дается сигнал, и главное его вовремя услышать. Таким образом можно обойти нежелательные

последствия. Ну, а тех, кто считает, что это все ерунда, ждут только травмы и перетренированность.

Анаэробный (силовой) тренинг

А теперь подробнее обсудим, какую же все-таки нагрузку лучше давать для развития интересующих нас факторов.

Увеличение количества и объема *миофибрилл* (мышечных волокон) и увеличения количества *соединительной ткани* достигается в период достаточно высокоинтенсивного базового тренинга. Объем при этом сокращается до 1–2 упражнений, выполняемых конкретной мышечной группой. Количество рабочих сетов должно составлять от 1 до 4 и выполняться в 5–8 повторениях в подходе, причем добиваясь полного мышечного отказа в последнем. Также допустимо использование различных методов повышения интенсивности (что это за методы я поясню чуть позже). При таком режиме работы центральная нервная система испытывает очень большие нервно-мышечные перегрузки. Для проявления мышцами максимальных усилий, ей приходится все больше и больше посылать нервных импульсов двигательным единицам, стараясь вовлечь в работу максимальное их количество. После таких сильных перегрузок нервной системы должен следовать достаточный для ее восстановления период. Поэтому время отдыха между

тренировками должно быть увеличено от 2 до 4 дней и порой может достигать даже 10. Все зависит от интенсивности нагрузки. Также можно тренировать одну мышечную группу в интенсивном режиме раз в 7-14 дней при условии, что на остальные мышцы нагрузка будет снижена. Такой схемы обычно придерживаются атлеты, которые планируют увеличить свои результаты, специализируясь на каком-то конкретном упражнении, например, жим лежа.

В свое время выдающийся и известный спортсмен бодибилдер и тренер Майк Менцер предложил миру свою методику высокоинтенсивного тренинга. Он был одним из первых, кто решил внести значительные коррективы в тренинг спортсменов, основанный исключительно на высокоинтенсивных стрессовых нагрузках. Кто не знаком с этим изданием, поясню его суть. В своей книге «Супертренинг» автор в первую очередь призывает атлетов научиться думать и прислушиваться к сигналам своего организма. Суперинтенсивная методика, предложенная Менцером, заключалась в том, чтобы атлет на каждой тренировке достигал полного мышечного отказа и выполнял всего один рабочий подход в диапазоне 6-10 повторений, а период отдыха между тренировками должен был составлять 96-120 часов. Автор утверждает, что, занимаясь по этой методике, тысячи его учеников

добились значительных результатов в силе и наборе мышечной массы, за короткий период времени полностью реализовав свой мышечный потенциал. Могу согласиться с тем, что разработанный Менцером тренинг действительно работает и основан на логическом подходе к делу. Но злоупотреблять им не стоит. Основной недостаток в том, что автор настаивает на абсолютности своей методики для достижения максимальных результатов.

Увеличение саркоплазмы также играет немаловажную роль в объеме мышц. Как вы уже знаете, это гелеобразная цитоплазма, окружающая мышечные волокна. Для развития саркоплазмы тренинг должен быть высокообъемным, где количество повторений в одном подходе колеблется от 12 до 30 раз. Интенсивность при этом снижается путем сокращения отказных повторений в подходе, а иногда вовсе их исключения. При этом на одну мышечную группу может выполняться по 2–3 упражнения и по 3–4 рабочих подхода. Поскольку такой режим тренировок значительно меньше нагружает центральную нервную систему и организм в целом – появляется возможность прорабатывать каждую мышечную группу чаще – 2–3 раза в неделю. Такие высокообъемные тренировки принято называть в бодибилдинге «пампингом».

Таким образом, во время тренировки с отягощени-

ем, одна мышечная группа может находиться под нагрузкой от 2 секунд до 2 минут, а диапазон повторений при этом может быть от 5–8 до 15–30.

Остался еще один, не рассмотренный компонент в мышце – это *митохондрии*, увеличение которых также играет немаловажную роль в объеме мышц и их развитии. Митохондрии являются энергетической станцией клеток, и их гипертрофия служит необходимым подготовительным этапом для мышечного роста. Они играют главную роль в обеспечении энергией мышцы во время выполнения длительных аэробных нагрузок. Следовательно, за развитие этого компонента отвечает работа на выносливость. В качестве примера может служить марафонский бег, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде и т. д., в целом, высокообъемная, непрерывная и выполняемая в определенном режиме работа.

Предполагаю, что большинство из вас считают работу на выносливость нудным и монотонным делом. Скажу честно, что я тоже не большой поклонник бега. Но, тем не менее, это очень важный фактор, и не стоит его игнорировать. Я не призываю вас делать каждодневную утреннюю пробежку. Хотя, если вспомнить ветеранов бодибилдинга, таких звезд как Фрейн Зейн и сам Шварценеггер, они не пренебрегали работой на выносливость. Для тех же, кто без энтузиазма воспри-

нял эту идею, существует несколько других вариантов тренинга на выносливость. Вопросы на эту тему будут подробно раскрыты в главе, посвященной аэробному тренингу.

Аэробный тренинг

Я рекомендую всем тем, кто считает занятия аэробными тренировками пустой тратой времени, а уж тем более не считает нужным еще и тратить время на их изучение, все-таки прочитать и вникнуть в изложенный ниже материал с таким же фанатизмом и огромным желанием, как вы читали про основы силового тренинга. Если вы думаете, что тут нет никакой связи, то на этот счет могу сказать, что связь есть и очень непосредственная. Не спешите пролистывать эту главу с гордым видом умника-всезнайки, уверяю вас, что, прочитав ее до конца, вы в корне измените свое мнение об аэробных тренировках и, возможно даже, некоторые из вас полюбят этот вид тренинга. По крайней мере, моей главной задачей является убедить вас в том, что работа на выносливость является не менее важным фактором, чем силовые тренировки.

Для поклонников же работы на выносливость эта глава вооружит вас новыми, до этого момента, возможно, неизвестными вам знаниями. Она будет одинаково полезна как любителям, так и противникам аэробных тренировок.

Когда мы слышим слово «бег», в большинстве случаев в голове складывается образ худощавого мара-

фонца. Так зачем же бегать человеку, который ставит перед собой глобальные цели по увеличению мышечной массы? Чтобы понять важность всего этого, нужно разобраться досконально в этом.

Для начала, предлагаю ознакомиться со всеми положительными изменениями в организме, вызываемыми аэробными тренировками. Это – улучшение здоровья, снижение кровяного давления, снижение общего холестерина, уменьшение накопления жиров, увеличение способности к выполнению аэробной нагрузки, улучшение функции сердца, уменьшение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, увеличение объема сердца, величины максимального сердечного выброса, максимального потребления кислорода, плотности капилляров и притока крови к активным мышечным группам, общего объема крови, максимального насыщения кислородом крови, максимальной легочной вентиляции, мобилизации и утилизации жиров, уменьшение риска заболевания некоторыми видами рака. И все эти изменения в организме человека происходят, если он достаточное внимание уделяет аэробным тренировкам.

Занимаясь на выносливость, мы вырабатываем способность в организме выполнять длительную и непрерывную работу без снижения ее эффективности. Получается, вы становитесь более выносливым

при выполнении какой-либо физической работы, и порог утомления наступает гораздо позже обычного.

Выносливость бывает мышечной и кардиореспираторной. По сути эти два понятия взаимосвязаны, но каждое требует отдельного внимания.

Мышечная выносливость это – способность отдельной мышцы или группы мышц к длительным динамическим и статическим нагрузкам. Мышечная выносливость тесно связана с мышечной силой и анаэробным резервом. К примеру, вы приседаете со штангой 20 раз, разумеется, не с пустым грифом. Рабочий вес должен примерно составлять 70 % от максимального рабочего веса в 10 повторениях. Имея хорошую мышечную выносливость, ваши мышцы будут способны выполнить нужное количество повторений, а, не имея этой способности, может появиться забитость мышц уже после десятого раза. Получается, что забитость мышц при выполнении большого количества повторений объясняется неспособностью мышц переносить довольно длительные по продолжительности нагрузки. А точнее, работая в анаэробном режиме, после непродолжительного периода времени в мышцах начинают происходить окислительные процессы. Происходит накопление молочной кислоты (основной токсин усталости) в мышцах и жидкостях организма. Такое подкисление мышечных волокон затрудня-

ет их дальнейшее энергообеспечение, вызывая преждевременное утомление, забитость, что препятствует сокращению мышц. У более выносливых мышц порог утомления наступает гораздо позднее, так как их мышцы, а точнее, митохондрии, могут утилизировать молочную кислоту. Допустим, даже если вы выполнили нужное количество повторений и мышцы при этом не забились, но после окончания упражнения вы испытываете страшный кислородный дефицит, пытаетесь в течение нескольких минут восстановить дыхание, а сердце колотится как у загнанной лошади, это говорит о том, что у вас недостаточно хорошо развита кардиореспираторная система.

Тренируясь в аэробном режиме, в первую очередь ваш организм адаптируется к нагрузкам, путем улучшения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Кардиореспираторная выносливость тесно связана с развитием и функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, следовательно, с аэробными возможностями. Давайте обсудим работоспособность каждой из этих систем по отдельности. Начнем с сердечно-сосудистой системы. Она включает в себя сердце, выполняющее роль насоса, кровеносные сосуды и кровь (жидкостная среда). Система сосудов включает группу сосудов, по которым кровь

транспортируется из сердца к тканям и обратно: артерии, артериолы, капилляры, венулы и вены. Кровь идет от сердца к артериям – крупным эластичным сосудам с хорошо развитой мышечной оболочкой, а оттуда в капилляры – самые мелкие сосуды, толщина стенок которых очень часто равна толщине одной клетки. Именно здесь осуществляется весь обмен кровью с тканями. После того, как благополучно произойдут все обменные процессы в тканях и клетках организма, кровь начинает свой обратный путь к сердцу по венулам и венам, завершая круг кровообращения. Кстати, большая часть объема крови (примерно 64 %) находится в каналах (венулах и венах) венозного возврата. Сердечно-сосудистая система также выполняет многие важные функции, такие, как обменная, транспортная, питательная, защитная и даже удаления шлаков. Она, взаимодействуя с каждой клеточкой организма, немедленно реагирует на любые изменения внутренней среды, обеспечивая при этом максимальную эффективность функционирования всех систем организма. Даже в то время, когда вы отдыхаете, она так же не прекращает удовлетворять потребности вашего тела. Во время мышечной деятельности или интенсивной физической нагрузки кровь направляется в те участки, где она больше всего востребована, а мышцы обеспечиваются до 80 %

всей циркулирующей крови. Это объясняет то, что в период тренировки мышцы немного набухают и увеличиваются в объемах.

Но сердечно-сосудистая система не единственная в своем роде, выполняющая важные функции в организме для его жизнеобеспечения. На пару с ней выступает не менее значимая, дыхательная система. Она состоит из легких, выполняющих дыхательную или газообменную функции, а также из носа, полости носа, носоглотки, гортани, трахеи, бронхов, которые выполняют воздухопроводящую функцию. Но основной функцией органов дыхания является обеспечение тканей человеческого организма кислородом и освобождение их от углекислого газа. Человек не может существовать без кислорода. Он необходим для образования энергии, используемой при осуществлении различного рода активности.

А теперь поговорим подробно, какие же все-таки положительные изменения приобретает атлет, занимаясь аэробными тренировками. Давайте рассуждать вместе, я думаю, так будет проще мне донести до вас эти ценные и необходимые знания. Когда у человека оптимально развиты сердечно-сосудистая и дыхательная системы, при регулярных аэробных тренировках его сердце, так же как и все остальные мышцы, тренируется и увеличивается в размерах. Вме-

сте с сердцем гипертрофируется и сердечная мышца (миокард). Наше сердце сравнимо с насосом, чем оно больше, тем больше и сильнее будет его сокращение, и прокачиваемый им объем крови, соответственно, увеличивается. Такие же изменения происходят и с легкими. Они также увеличиваются в размерах, потребляя больше кислорода. Эти две системы работают и развиваются всегда параллельно друг другу, т. е. работа на выносливость не может привести к ярко выраженному перекосу в их развитии. Адаптируясь к аэробным нагрузкам, дыхательная система может больше потреблять кислорода, а сердечно-сосудистая система прокачивает обогащенную кислородом кровь по всему организму более интенсивно. Сердечно-сосудистая система не только транспортирует кислород к тканям, но и вымывает продукты распада, накапливающиеся в процессе мышечной активности, тем самым не давая наступать преждевременному утомлению.

И все-таки, что же такое аэробные тренировки, и почему они так называются? Немного ранее мы затрагивали этот вопрос, а теперь более подробно его разберем. Судя по названию, приставка «аэро» уже намекает на то, что здесь что-то связано с кислородом. Так оно и есть. Во время аэробных тренировок кислород имеет непосредственное отношение к обес-

печению энергией мышц, клеток и всего организма в целом. Это происходит следующим образом. Когда вы активно дышите, ваши легкие потребляют значительно больше кислорода, чем в покое, но это и так понятно. Далее, ваша кровь также обогащается кислородом и начинает циркулировать по всему организму, а в большей степени в тех участках тела, где больше проявляется физическая активность. Но это не значит, что там, где нет никакой активности, кровь вообще отсутствует, нет, просто там она находится в меньшем объеме. Итак, кислород, находящийся в крови, начинает расщеплять жиры на свободные жирные кислоты, которые и выступают в роли источника энергии. А поскольку жировых запасов в нашем организме хоть отбавляй, то топлива при аэробных нагрузках хватает на очень длительное время. Нагрузки такого рода наш организм способен переносить часами, если конечно у вас хорошо развита кардиореспираторная выносливость. Посмотрите на марафонцев. У них очень хорошо развита способность организма, утилизировать жиры и использовать их в качестве источника энергии. Вот почему бегуны такие рельефные.

Вернемся к нашему примеру с приседом со штангой в 20 повторениях. При условии, что у вас хорошо развиты сердечнососудистая и дыхательная системы, вы выполните нужное количество повторений, не

сбив дыхания, и ваш организм уже в течение минуты будет готов выполнить еще один подход. Таким образом, кардиореспираторная выносливость представляет собой способность организма выдерживать продолжительную физическую нагрузку. Вывод напрашивается сам собой – все системы в организме должны быть развиты пропорционально, без ярко выраженных перекосов.

При аэробных нагрузках так же происходит и мышечная адаптация. В чем она выражается, ознакомимся ниже:

- увеличение количества капилляров, приходящих на одно мышечное волокно;
- увеличение содержания миоглобина;
- увеличение размера и количества митохондрий;
- повышение способности к окислению жиров и углеводов;
- повышение способности к проявлению выносливости.

Однако остановимся и подробно разберем увеличение объемов и количества митохондрий в мышцах, которые примыкают к мышечным волокнам, а также разбросаны по саркоплазме. А почему именно на этом факторе я решил заострить ваше внимание, вы узнаете ниже. Как я уже упоминал ранее, митохондрия – это «энергетическая станция» клеток. В

них как раз и происходят все процессы по образованию энергии, при работе на выносливость. Также эти клеточные органеллы отвечают не только за образование энергии, но и создают серьезные предпосылки для дальнейшего мышечного роста. Такой фактор отмечает и подробно описывает Буланов Ю.Б. в своей книге «Анаболизм без лекарств». Обратимся к автору: *«Рост мышечных клеток (увеличение в размере) будет невозможен до тех пор, пока не произойдет гипертрофия митохондрий. Самый первый результат силовых тренировок – это увеличение митохондрий в размерах, а также увеличение их количества. Энергетическая возможность мышечных клеток при этом возрастает, и энергии уже хватает для того, чтобы обеспечить гипертрофию всей мышечной ткани»*. Все остальные факторы, отвечающие за выносливость мышц, так же важны. Но останавливаться на их изучении я не буду, чтоб окончательно вас не утомлять. Отмечу, что другие факторы так же отвечают за улучшение питания и энергообеспечения мышц во время физической нагрузки и в период восстановления.

Преимущество этих качеств налицо, только вот многие атлеты-культуристы категорически не хотят заниматься бегом, думая, что занятия аэробными тренировками могут привести к потере мышечной

массы. И поэтому стараются всячески обходить бег стороной. Но, тем не менее, этому виду тренировок уделяется все больше и больше внимания. Количество поклонников бега в силовых видах спорта постоянно растет. Культуристы, пауэрлифтеры и тяжелоатлеты, даже не зная всех теоретических механизмов воздействия аэробных тренировок на анаболические процессы, все больше стараются включать бег в свои тренировочные программы.

Используя бег в своих тренировочных циклах, вам в любом случае придется немного отступить от своих силовых тренировок на некоторое время. В этот период вы будете уделять внимание исключительно развитию ваших аэробных способностей. И существует вероятность того, что ваши мышцы могут немного уменьшиться в размерах, хотя и не обязательно. То же самое может произойти, если вы подсознательно будете держать эти страхи у себя в голове. Как привило, все остается на своем месте. Такое отступление от уже давно привычного вам тренинга может дать в дальнейшем значительный скачок ваших результатов в силе и массе.

Вот пример того, как может влиять на тренинг хорошо развитая выносливость. Предположим, что в один период времени в зал пришли два брата близнеца. Один из которых прежде, чем прийти в тренажерный

зал, занимался плаванием несколько лет, а другой ничем не занимался. Получается, у одного из братьев есть реальное преимущество перед другим в том, что он обладает хорошей выносливостью и, начиная тренироваться в силовом режиме, достаточно быстро достигает очень хороших результатов в силе и в мышечных объемах. В то время как другой брат, не обладающий хорошей выносливостью, не может столь быстро прогрессировать, и все тренировки ему даются очень тяжело. Это был всего лишь наглядный пример того, как атлет, заведомо имея хорошие аэробные способности, может прогрессировать почти с такой же скоростью, как атлет, принимающий стероиды.

Бодибилдера с плохо развитой кардиореспираторной выносливостью можно сравнить с человеком, страдающим ожирением. Тот и другой имеют избыточный вес, только один в чрезмерных жировых отложениях, а другой в больших мышечных объемах. По сути, тут разница невелика. Они оба лишены мобильности и страдают сильной отдышкой при преодолении больших расстояний. У обоих сердце работает под большой нагрузкой, пытаясь прокачать нужный объем крови по этим габаритным телам. Таким образом, бодибилдер, который не уделяет достаточно внимания аэробным тренировкам и пренебрегает ими, ничем не отличается от обычного, не следящего

за своим здоровьем, жирдяя. Этот пример может кому-то показаться недостаточно корректным и оскорбительным. Но я пытаюсь донести до вас реальное положение вещей и объяснить, как важно не только гармоничное развитие мышц, но и всего организма в целом, включая сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Аэробные тренировки одинаково полезны не только для тех, кто мечтает нарастить мышечную массу, но и тем, кто просто старается следить за своим здоровьем и поддерживать хорошую физическую форму. Занимаясь бегом или любыми другими видами физической активности, которые тренируют выносливость, вы начинаете лучше себя чувствовать не только на тренировках, отодвигая наступление утомления по времени, но и в повседневной жизни. Даже такое небольшое достижение, как подняться по ступенькам на пятый этаж, не сбив дыхание, начинает радовать. Вы приобретаете способность быть более мобильным и энергичным и готовы к большим свершениям. Надеюсь, мне удалось вас убедить в том, что аэробные тренировки не менее важны, чем силовые.

Преимущества бега можно продолжать и продолжать перечислять, но эта глава может очень сильно затянуться. Поэтому, пришло время узнать, какие бывают аэробные тренировки и как правильно их вклю-

чать в свой тренинг.

Аэробные тренировки могут быть так же разнообразны, как и силовые. И кому раньше казался такой вид тренинга просто длительным, монотонным и скучным, тот скоро поймет, как сильно заблуждался в своих суждениях. Аэробный вид тренинга также может быть разным по интенсивности и должен иметь определенную частоту тренировок в неделю. Но отслеживать это немного сложнее, чем при силовых тренировках. Во время поднятия тяжестей вы точно знаете, сколько килограммов нужно поднять для достижения нужного эффекта. В аэробных тренировках все выглядит немного иначе. Чтобы отследить какую нагрузку правильнее дать на организм, например, при занятии бегом, вам нужно строго отслеживать частоту сердечных сокращений. Как это правильно делать, вы сейчас узнаете. Прежде, чем приступить к тренировкам на выносливость, нужно знать свою максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель вычисляется по формуле: « $220 - \text{ваш возраст} = \text{максимальная ЧСС}$ ». Например, если ваш возраст 30 лет, значит, формула может выглядеть так: $220 - 30 = 190$. Получается, что ваша максимальная ЧСС будет примерно 190 ударов в минуту. Но надо понимать, что все эти показатели условны и могут колебаться, плюс минус 10 ударов в минуту. Зная свою максимальную

ЧСС, вы уже можете смело задавать нужную интенсивность своим аэробным тренировкам. Занимаясь в зале на кардиотренажерах, отслеживать и вовремя корректировать уровень интенсивности не составляет особого труда. Так как каждый из современных тренажеров оборудован специальными кардиодатчиками, которые отслеживают сердечный ритм при работе на них. Но как можно отследить ЧСС, бегая по улице. Это проблема решается с помощью специальных мониторов сердечного ритма, напоминающих наручные часы. Такое устройство позволяет не просто отслеживать вашу ЧСС, но и вовремя предупреждать, когда вы выходите за рамки дозволенного. Как только вы превысили заданную вами интенсивность, прибор всегда оповестит вас об этом. А как быть тогда тем, кто не имеет монитора сердечного ритма, либо не хочет по каким-то своим соображениям его покупать? В таком случае есть еще один способ определить уровень интенсивности. Это оценка интенсивности нагрузки методом разговорного текста. Чтобы определить комфортную зону интенсивности занятия, следует ритмично дышать и без затруднений говорить короткие предложения. Как только вы начинаете утрачивать эту способность – значит уровень нагрузки превысил положенный.

Продолжительность аэробных тренировок может

быть разной. Все зависит от ваших начальных физических возможностей. Если ваш уровень выносливости очень низок, то уделять внимание аэробным тренировкам можно не более 20 минут в день. В дальнейшем уровень способности организма выносить длительные физические нагрузки будет расти, и продолжительность занятий также будет увеличиваться до 40 минут. Ну, а когда предел вашей выносливости станет выше среднего, тогда продолжительность тренировок должна составлять от 40 до 60 минут.

А теперь непосредственно о самих тренировках. Существует несколько методов тренировок для повышения аэробных способностей. Один из самых распространенных и часто используемых – это *равномерный непрерывный метод*. Уже судя по названию можно прийти к выводу, что занятия должны проходить в выполнении равномерных непрерывных (аэробных) упражнений с низкой или средней интенсивностью. Как правило, максимальная ЧСС может составлять при таких тренировках 50–80 %. Примером этого метода может служить бег на длинные дистанции. Перерыв между тренировками не должен превышать двух дней. В отличие от силового тренинга, аэробный не требует длительного восстановительного периода, даже если вы работаете в интенсивном режиме. Такой вид тренинга не является силь-

ным раздражителем для ЦНС (центральной нервной системы), поэтому организм способен восстанавливаться в течение суток. В этом случае допустимо заниматься от 3 до 6 раз в неделю. Самый оптимальный вариант для начинающих, тренироваться 3–4 дня в неделю с интенсивностью 60 % от максимальной ЧСС. Поскольку продолжительность занятий не будет очень велика, допускается их чередование с силовыми тренировками, но только ни в коем случае не совмещая их в рамках одного занятия, как это делают многие. Это является грубейшим нарушением. Не будет ошибкой, если вы будете выполнять непродолжительные аэробные упражнения, с интенсивностью не выше среднего утром, а силовые – вечером, или наоборот. Но повторюсь, не вздумайте их совмещать потому, что одной тренировкой вы сразу перечеркиваете другую. Пользы никакой, а только одно переутомление. Недостаток этого тренинга – монотонность, и многим он может показаться скучноватым.

Следующий метод – *переменный непрерывный*. Отличие этого метода от предыдущего в том, что тут можно периодически менять интенсивность непрерывно выполняемой работы. В качестве примера возьмем бег по стадиону, и представим, что вы на определенных участках дистанции или в запланированные периоды времени начинаете бегать с разной

интенсивностью, т. е. меняя скорость передвижения. Это может выглядеть следующим образом. Две минуты вы бежите очень легко, следовательно, интенсивность очень низкая, и у вас даже не особо учащается пульс и дыхание. Вы даже сможете свободно разговаривать, не чувствуя дискомфорта. Следующие пять минут вам придется увеличить скорость бега до среднего уровня, тогда может уже наблюдаться повышение ЧСС, а дыхание станет немного глубже, но это еще не мешает вам говорить короткие предложения. В дальнейшем интенсивность становится высокой, и в течение 2–3 минут вам придется почувствовать себя спринтером. При беге в таком интенсивном режиме ЧСС может достигать 90-100 % от максимального. Во время таких ускорений вы начинаете испытывать кислородный дефицит. Такой метод сочетания нагрузок разной интенсивности предложен С.Н. Кучкиным. В его рекомендациях соотношение быстрой, средней и медленной частей в тренировке должно быть примерно 1:7:2. Различные варианты этого метода используются в компьютерных программах кардиотренажеров.

Интервальная тренировка. Этот метод заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью. Опять вернемся к нашему примеру с бегом. Тренинг в интервальном режиме будет напоминать бег с незначительными по времени ускорения-

ми. Предположим, 2 минуты вы бежите быстро, а следующие 2 минуты медленно. Интервалы нагрузок могут быть разными, от 2 до 15 минут, но продолжительность фазы отдыха должна быть равна фазам нагрузки. При беге в интенсивном режиме рекомендуется, чтобы ваша ЧСС составляла 70–90 % от ЧСС, максимальной, а в фазе отдыха ЧСС должна быть не менее 40–60 % от ЧСС максимальной. Циклы нагрузки и отдыха могут повторяться от 5 до 10 раз. Такой метод повышения аэробной производительности сопровождается гипертрофией миокарда (сердечной мышцы) и увеличением объемов полости сердца, что, в свою очередь, способствует увеличению минутного объема крови.

Осталось рассмотреть еще один метод аэробного тренинга. Он называется круговая тренировка. Такой метод повышения аэробных возможностей организма, я думаю, придется по нраву всем ненавистникам бега. Круговая тренировка заключается в выполнении различных упражнений, объединенных в один цикл. Вот как это выглядит. Вы должны выполнять по одному упражнению на каждую мышечную группу, с очень короткими периодами отдыха между ними. Этого перерыва должно хватать только для того, чтобы сменить снаряд (тренажеры, гантели, штанги). Как правило, цикл должен состоять из 6-10 упражнений. Вы-

полнив весь комплекс заданных упражнений, вы начинаете круг заново. Всего за тренировку рекомендуется выполнять от 3 до 8 циклов. Этот вид тренинга был изначально создан для увеличения силовой выносливости, поэтому тут используются в основном силовые упражнения. Однако этот метод очень хорошо поддается коррекции, и допустимо включать в тренировку как силовые, так и аэробные упражнения. Единственный недостаток кругового метода в том, что при его выполнении требуется большое количество свободных снарядов, а когда в зале много тренирующихся, то приходится бороться за каждое место. В такие моменты следует быть изобретательным, и если нужный вам тренажер кто-то уже занял, пока вы выполняли другое упражнение, вы должны не растеряться и подобрать альтернативное упражнение. С примером круговой тренировки вы сможете ознакомиться чуть позже, в главе, где будет подробно объясняться, как правильно подбирать упражнения и строить свои тренировочные комплексы.

Разминка и заминка

Как правило, мало кто из тренирующихся в зале атлетов имеет четкое и полное представление о подлинной причине необходимости в разминке и заминке

на физиологическом уровне.

Итак, что же на самом деле происходит с нашим организмом при выполнении разминки и заминки, и для чего она вообще нужна?

Разминка:

1. Делает возможной постепенную метаболическую адаптацию (например, увеличивает потребление кислорода), что обеспечивает лучшее функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем при последующей работе.

2. Предотвращает преждевременное образование и накопление молочной кислоты в крови.

3. Вызывает постепенное повышение температуры мышц, что уменьшает вероятность возникновения травм мышц.

4. Содействует ускорению передачи нервных импульсов и мобилизации процессов регуляции движения.

5. Улучшает коронарное кровообращение на ранних этапах основного времени тренировочного занятия, снижает риск ишемии миокарда.

6. Делает возможным постепенное перераспределение кровотока между активными и неактивными мышцами.

7. Увеличивает эластичность соединительных тканей и других составных частей мышц.

8. Обеспечивает охранный механизм возможных травм скелетных мышц, которые могут проявиться во время более интенсивных нагрузок.

9. Психологически подготавливает тренирующегося к основной части занятия (реакции возбуждения и концентрации внимания).

Заминка:

1. Предотвращает застой крови в венах и чрезмерно быстрое падение кровяного давления. Предотвращает возможное послетренировочное головокружение или потерю сознания.

2. Уменьшает возможность возникновения спазмов мышц или судорог.

3. Уменьшает концентрацию тех гормонов, уровень которых был повышен во время тренировки. Это снижение гормонального фона во многом предотвращает сбой сердечного ритма после тренировки.

Разминка должна включать в себя дозированные низкоинтенсивные упражнения аэробного характера (например, ходьба на беговой дорожке) продолжительностью 5-10 минут. Ее основная задача повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода, расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц и равномерно распределить тепло, которое вырабатывается активными группами мышц. Т.е. подготовить организм к физической работе.

Рассмотренный выше вид разминки относится к общей. Но существует еще и специальная разминка. Ее, как правило, следует выполнять после того как общий разогрев организма будет достигнут и благополучно завершен. Специальная разминка уже проводится целенаправленно на конкретные локальные участки тела, которые непосредственно и планируется задействовать в полной мере в ходе тренировки. Она должна включать в себя 1–3 разогревочных подхода с нарастающей интенсивностью (т. е. в каждом последующем подходе вес отягощения должен постепенно увеличиваться, пока не достигнет рабочего уровня). Количество разминочных подходов зависит лишь от сложности и интенсивности предстоящего упражнения – более сложные базовые упражнения требуют более тщательной и долгой разминки, особенно если предполагается выполнять упражнение с большими весами и с низким числом повторений. Выполняя специальную разминку почти перед каждым упражнением комплекса, так вы сможете более качественно подготовить нужные вам мышцы (суставы и связки) к работе и обезопасить их от травм.

Заминка так же, как и разминка является неотъемлемой частью тренировочного занятия. Главная ее цель состоит в том, чтобы медленно понизить пульс и общую скорость всех обменных процессов в организ-

ме, повышенных в ходе тренировки. Во время заминки рекомендуется выполнять те же виды аэробных низкоинтенсивных нагрузок, что и при разминке. Их продолжительность должна составлять 5-10 минут.

Разминка и заминка должны присутствовать, как при анаэробном, так и при аэробном тренинге.

Разработка тренировочной программы

Эта глава послужит вам основным руководством при составлении своей тренировочной программы. Получив все необходимые знания, вы сможете с легкостью ориентироваться в разнообразии существующих методик, вовремя оценивать их обещанную полезность, отличать правду ото лжи. Более того, с помощью полученных навыков составление своей тренировочной программы будет куда более интересным занятием, чем просто тупое копирование уже в десятый раз подряд вышедшего тренинга в журнале. Вы уже начали мыслить в правильном направлении, когда взяли в руки эту книгу, вот и продолжайте в том же духе.

Но прежде, чем перейти к самому основному, еще немного вас помучаю небольшим описанием того как я впервые пришел в тренажерный зал, мечтая накачать мышцы как у Шварценеггера. В то время он был, я думаю, кумиром многих, и большинство ребят хотели быть на него похожими. Надеюсь, что прочитав мой горький опыт новичка, это поможет многим правильно и вовремя сориентироваться и обойти те граб-

ли, на которые так часто наступают новобранцы спорта. До прихода в зал я не могу сказать, что был дохляком. У меня всегда были в школе хорошие оценки по физкультуре, я постоянно занимался в различных спортивных секциях, проходя срочную службу в армии, также показывал неплохие результаты в нормативах. При всем этом у меня всегда была сильная тяга к спорту. Не знаю, как обстоят дела у молодежи сегодня, но раньше почти у каждого были спрятаны гантели под кроватью. Во времена моей юности спортивных залов было немного, вот и приходилось довольствоваться малым. Помимо всего прочего, я скупал всевозможную литературу, где была хоть какая-то для меня полезная информация, и безразборно принимался ее зубрить. Спустя какое-то время я понял, — чтобы стать счастливым обладателем внушительного атлетического телосложения, просто заниматься дома недостаточно, и я решил пойти в тренажерный зал. При первом моем визите в глаза сразу бросился внушительных размеров тренер с «банкой полтинник». В то время я с большим уважением относился к качкам. Они были для меня кумирами, и я наивно мечтал стать таким же. Пока не узнал горькую правду. Конечно, при первой встрече с настоящим бодибилдером я сразу же обратился к нему за помощью в составлении тренировочной программы. А кто бы из

вас не обратился, будучи таким же фанатом больших бицепсов. И это вполне логично, к кому в первую очередь может обратиться за советом замороженный видом огромного бицепса новичок, в воспаленном мозгу которого сидит одна лишь мысль: «Хочу быть таким же большим!!!» – конечно, к тренеру – качку, и новобранцу спорта нет никакой разницы, что в голове у его габаритного «эксперта». Он готов словно загипнотизированный беспрекословно выполнять все рекомендации, полученные от своего кумира. И это будет продолжаться до тех пор, пока новичок будет верить в честность накачки больших мышечных объемов. Наверно многим такой ход событий может быть знаком. Кто-то наверняка даже на собственном опыте испытал подобное. И я в этом был не исключение. Мною в тот момент, как, впрочем, и всеми неопытными атлетами, овладело желание иметь все сразу и в кратчайшие сроки. И эта одержимость заставляла закрыть глаза и не замечать элементарные вещи, – что все качковские тренировочные программы лишены всякого смысла и логики. Единственное, что их отличает друг от друга, так это замена одних упражнений время от времени другими, или смена их последовательности в комплексе.

Начав тренироваться по разработанной «специально для меня», как я думал, индивидуальной тре-

нировочной программе тренером-качком, я не только не накачал ни грамма мышц, но и заработал перетренированность на 2 года. Вот примерно как выглядел мой первый ужасный комплекс упражнений:

1 день

— *Грудь* —

— Жим штанги лежа: 4-5х8;

— Жим штанги на наклонной скамье: 4х8;

— Разведения гантелей, лежа на горизонтальной скамье: 3х12;

— Отжимания на брусьях: 4 х10.

— *Бицепс* —

— Сгибания рук со штангой стоя: 4-5х8;

— Сгибания рук с гантелями стоя (молотки): 4х10;

— Сгибания рук с гантелями, сидя на наклонной скамье: 3х10-12;

— Сгибания рук со штангой на скамье Скотта: 3х10-12;

— *Пресс* —

— Подъем корпуса на римской скамье: 4х25-30;

— Подъем ног в висе на брусьях: 3 х25-30.

2 день

— Спина —

- Вертикальная тяга за голову: 4-5х8;
- Вертикальная тяга к груди: 4х8;
- Горизонтальная тяга: 3х10-12;
- Тяга гантели к животу в наклоне: 3х10-12.

– Трицепс —

- Французский жим, лежа со штангой: 4-5х8;
- Французский жим, сидя со штангой: 4х8;
- Разгибания рук на блоке: 3х10-12;
- Отжимания на брусьях узким хватом: 3х10-12;

– Пресс —

Аналогично, что и в первый день.

3 день

– Ноги —

- Приседания со штангой: 4-5х8;
- Жим ногами в тренажере: 4х8-10;
- Разгибания ног в тренажере: 3х10-12;
- Становая тяга (классическая): 4-5х8;
- Сгибания ног в тренажере: 3-4х10-12;
- Подъем на носки стоя: 4-5х15;

- Подъем на носки сидя: 3-4х20;
- *Плечи* —
- Жим штанги из-за головы: 4-5х8;
- Жим гантелями сидя: 4х8;
- Подъем гантелей в стороны стоя: 3-4х10-12;
- Подъем гантелей в стороны в наклоне: 3-4х10-12.
- *Пресс* —
- Аналогично, что в первый и второй день.

Ничего не напоминает? Аналогичные шаблоны очень часто можно встретить в спортивных журналах и Интернете. И неопытные атлеты с большой охотой их копируют, а потом, так и не добившись желаемых результатов, бросают вообще заниматься или подсаживаются на химию, превращаясь в типичных боди-дебилдеров. Тут можно сказать только одно, такой тренинг для новичка убийственен.

Кстати, в комплексе указаны только рабочие подходы, а это значит, что перед каждым базовым упражнением предполагалась делать еще парочку разминочных сетов. От этого тренировочный объем становился еще больше, и приходилось затрачивать как минимум пару часов для выполнения всей запланированной работы.

Вероятно, тот тренер сам по ней занимался, и, насколько я успел понять, это была единственная и универсальная программа в его арсенале, которую он

предлагал всем своим клиентам. Только спустя много лет и набравшись достаточного опыта в тренинге, я стал понимать, что такая программа может приносить результаты, только достойно сдобренная курсом анаболических стероидов. Хорошо, что в периоды застоя мне не были предложено чудо-пилюли, благодаря которым заработал бы этот чудовищный комплекс.

Дело в том, что занимаясь по такой программе, мой организм в первую очередь думал, как бы выжить, а о повышении результатов не могло быть даже и речи. На мои попытки поинтересоваться: «Почему мои результаты стоят на месте?» – постоянно звучал один и тот же ответ: «Надо больше работать!!!»; или «Ты плохо тренируешься!!!»; или «Ты не выкладываешься полностью на тренировках!!!» и тому подобное. Получается, во всем виноват был только я. После таких «грамотных» рекомендаций мне ничего не оставалось, как снова браться за истязание своего организма, добиваясь полного мышечного отказа в каждом рабочем подходе упражнения. Медленно и верно я сам себя загонял в пропасть, которая называется «перетренированность». Но, с другой стороны, я благодарен за то, через что мне пришлось пройти. Этот нелегкий путь проб, ошибок и травм заставил посмотреть на происходящее по-другому. И я стал развивать в себе в первую очередь способность думать в пра-

вильном направлении.

Научившись грамотно мыслить, вы сможете добиться любых желаемых результатов, даже если они вам на первый взгляд кажутся недостижимыми.

Я очень надеюсь, что, прочитав про мой неудачный начальный опыт, вы сможете найти верную дорогу к своей заветной цели, сумеете правильно, а главное вовремя распознать и не наступить на те грабли, которые не удалось обойти мне. Надеюсь, это также поможет вам оценить квалификацию того тренера, к которому вы решите обратиться за советом. И если вдруг, составляя для вас тренировочный комплекс, тренер не удосужится хотя бы минимально узнать о вашем самочувствии и о здоровье в целом, то бегите галопом от такого специалиста. Кроме как угробить ваше здоровье, а потом еще и обвинить вас в этом, такой тренер больше ничего и не сумеет. Поэтому следует хорошенько подумать, кому можно доверить свое здоровье. А мой наглядный пример будет для вас своего рода тестом на профпригодность.

Тренировочный дневник

Самое первое, что вам придется сделать перед тем, как взяться за составление своего тренировочного комплекса – это обзавестись тренировочным днев-

ником. Да, именно это является самой первой необходимостью. И не стоит морщить нос и отнекиваться с видом всезнайки, типа, я и так все запомню, мне это ни к чему. Кто так думает – тот полный чайник. Прошу простить меня за мою прямолинейность! Насколько бы феноменальна ни была ваша память, будет просто невозможно запомнить абсолютно все, что вы делаете на тренировке. Даже опытные атлеты пауэрлифтинга, которые уже добились немалых результатов в спорте, готовясь к очередным соревнованиям, не ленятся и не считают зазорным ходить по атлетическому залу с тетрадкой, постоянно записывая свои новые достижения в нормативе. Если кто-то считает, что таким образом он больше будет похожим на чайника, то выкиньте этот комплекс у себя из головы. Достичь сходства с этим бытовым предметом можно лишь в том случае, когда новичок бежит по залу и копирует упражнения больших накаченных дядек, при этом умудряясь еще и догнать их в рабочих весах. Вот таких «умников» сразу видно за километр. Наличие тренировочного дневника, наоборот, заставит думать окружающих о вашем серьезном отношении к тренингу и что вы вовсе не какой-то профан, а уже обладаете необходимыми знаниями. Таким образом вы избавите себя от пустого ковыряния в носу, вспоминая: «Что же я делал на прошлой тренировке и ка-

кой у меня был вес на штанге». Постоянно отмечая рабочие килограммы, можно будет наблюдать за собственным прогрессом, лишь открыв в очередной раз тетрадь. Для этого и нужен дневник. При наблюдении как ваши результаты растут на бумаге с самого начала тренинга, это сразу развеет сомнения в том, что вы топчетесь на одном месте. Этим можно даже протимулировать себя к дальнейшим свершениям. Каждый последующий комплекс, каждая последующая тренировка должны сопровождаться новыми пометками в вашем тренировочном дневнике. И не ленитесь это делать. Возможно, имея вы 15-летний тренировочный стаж за плечами, дневник может уже и не понадобиться, а пока этого не произошло, советую прогуляться до ближайшего магазина канцтоваров и приобрести блокнот.

Группы упражнений

Даже прозанимавшись некоторое время в зале и уже получив некоторый опыт, многие атлеты не всегда могут ответить на вопрос, какие упражнения относятся к базовым, а какие к изолирующим. Что тогда можно говорить о человеке, впервые пришедшем в зал. При составлении своей тренировочной программы вы должны точно понимать, на какие группы подразделя-

ется все обилие существующих упражнений.

1 группа. Это базовые упражнения. Что же принято понимать под словом «базовые». В первую очередь, это многосуставные упражнения. А если точнее, при выполнении упражнения этой группы в движении задействовано несколько суставов, а также вовлекается в работу большое количество мышечных групп. К примеру, возьмем становую тягу, при ее исполнении одновременно участвуют в работе три сустава – голеностопный, коленный и тазобедренный, при этом сокращается почти каждая мышца тела. Аналогичным упражнением по количеству задействованных суставов и мышц в движении могут быть и приседания. Кроме того, базовые упражнения максимально воздействуют на центральную нервную и эндокринную системы. А это очень важно, поскольку все адаптационные механизмы запускаются благодаря ЦНС, а эндокринная система в свою очередь получает сигнал вырабатывать необходимые гормоны (в нашем случае это тестостерон). Таким образом, выполняя базовые упражнения, вы сами стимулируете дополнительную выработку собственного полового гормона, отвечающего за рост и развитие мышц. При выполнении базовых многосуставных упражнений в основном используется штанга.

2 группа. Эту группу упражнений можно отнести к

базовым. Они также достаточно мощно воздействуют на организм, но, тем не менее, ниже по мощности, чем упражнения 1 группы. К упражнениям 2 группы относятся различные тяги и жимы, при их выполнении могут использоваться, как штанга, так и гантели.

Вам в любом случае придется включать в свой тренировочный комплекс различные базовые упражнения. Но стоит также понимать, что со всеми их достоинствами, все эти упражнения требуют серьезного и грамотного подхода. Особенно здесь важна техническая сторона вопроса. Прежде всего нужно научиться правильно и безошибочно исполнять упражнения, а уж потом наращивать тренировочные веса. Такие сложные варианты базы, как становая тяга и приседания, никогда не прощают халатного и легкомысленного отношения к ним, а наказание может быть очень суровым в виде неизлечимых травм.

3 группа. Упражнения этой группы имеют невысокую степень воздействия на организм в целом и относятся к изолирующим. Эти упражнения односуставные, т. е. в движении может участвовать только один сустав. При этом в работу вовлекается всего 1–2 мышцы, и как следствие тому, нагрузка на организм приходится небольшая. Примером таких упражнений могут быть – различные сгибания и разгибания или разведения и отведения конечностей. Выпол-

няя упражнения этой группы, используются гантели и штанга, или тренажеры, где движение изолируется до одного сустава (например, сгибания и разгибания ног).

Если цель стоит – наращивание мышечной массы, то абсолютно нет никакой необходимости пытаться как-то разбавить свой тренинг дюжиной изолирующих упражнений. Акцент, в первую очередь, должен приходиться на базовые упражнения. Только они могут обеспечить достойный мышечный рост, а изолирующие упражнения служат в качестве небольшой дополнительной нагрузки к основной.

Качая до посинения бицепс, сгибанием рук с гантелями или штангой вы никогда не сможете заставить его вырасти. Если только не прибегните к химии. Изолирующие упражнения, как вы уже знаете, имеют слабое воздействие на организм, следовательно, эндокринная система не получает должного стимула для выработки дополнительной порции тестостерона, которая в свою очередь должна предназначаться для роста мышц. На этот счет даже существует немного уже устаревшее понятие «Хочешь банку полтинник, ПРИСЕДАЙ!». Да, именно так, и не как иначе. Если вы решили заниматься на сухую, то придется привыкать к таким правилам. Об этом в свое время писал Стюарт Мак Роберт.

4 группа. Упражнения,отягощенные весом собственного тела, – подтягивания, отжимания. По стрессовому воздействию на организм эти упражнения так же относятся к базовым. Они имеют очень большую популярность в армии. Несмотря на сложность их исполнения, упражнения 4-й группы практически безопасны, но технические моменты при их исполнении также не стоит игнорировать. Они прекрасно впишутся в ваш тренировочный комплекс и принесут немалый результат. Например, отжимания на брусьях смогут составить достойную конкуренцию жиму штанги лежа. При сравнении этих двух упражнений, будет совершенно неграмотно и неразумно считать, что жим штанги лежа это основное базовое упражнение на грудные мышцы, а отжимание на брусьях всего лишь второстепенное. Готов с этим поспорить. Эти два упражнения имеют равное значение по воздействию на организм в целом, и их даже можно назвать конкурирующими в накачке груди. То же самое касается и подтягиваний. Если вы грезите красивой, конусообразной и широкой спиной, то тут просто не обойтись без подтягиваний широким хватом.

Методы увеличения интенсивности

Отказные повторения. Определить, добились ли

вы полного мышечного отказа, совсем не сложно. К примеру, вы выполняете упражнение сгибания рук со штангой стоя в восьми повторениях. С каждым последующим повторением ваши мышцы все больше и больше будут уставать, и обязательно наступит тот самый момент, когда мышцы полностью истощатся, и вы не сможете больше поднять штангу. При этом можно попытаться, извиваясь как уж на сковородке, сделать пару попыток в надежде выполнить еще хоть одно повторение. Но вес больше вам и не подумает покоряться в этом подходе. Конечно, я утрирую, и следовать должным образом категорически не рекомендую. Просто нужно понять для себя, что полный мышечный отказ должен быть достигнут не в ущерб технике упражнения. Это будет означать полную вашу выкладку на все 100 %. Как правило, отказные повторения следует использовать в период высокоинтенсивного цикла нагрузки, выполняя только в последнем подходе упражнения. Добиваться полного мышечного отказа в каждом подходе упражнения будет грубой ошибкой.

Пирамида. При использовании этого метода каждый последующий подход должен выполняться с весом немного большим, чем предыдущий, а количество повторений должно уменьшаться. Вот наглядный пример пирамиды: количество повторений 10.8.6,

вес отягощения 60.70.80. Из этого примера видно, что объем нагрузки сокращается, а интенсивность растет. Также можно использовать обратную пирамиду, где объем будет расти, а интенсивность уменьшаться. Вот так: количество повторений 6.8.10, вес отягощения 80.70.60.

Читинг. Этим методом любят неосознанно увлекаться большинство занимающихся в зале. Неграмотное его использование может привести к серьезным травмам вроде разрыва мышц или связок. Такой метод заключается в том, что атлет, выполнив необходимое количество повторений и добившись полного мышечного отказа, может попытаться сделать еще пару повторений, намеренно исказив технику упражнения. Имеется в виду частичное и незначительное нарушение техники движения. Конечно, прибегая к читингу, не следует, добившись полного мышечного отказа в первом подходе, продолжать упражнение подбрасыванием штанги, чуть ли не подпрыгивая вслед за ней (при выполнении упражнения сгибания рук со штангой стоя). Со стороны это может больше напоминать танцующего со штангой атлета или борьбу, кто кого положит на лопатки. От таких фанатов читинга лучше держаться подальше. Мало того, что они сильно рискуют заработать травму себе, так от их действий могут пострадать и окружающие люди. Допустимо выполнять

всего лишь 1–2 таких повторений, только после того как вы достигли отказа мышц, соответственно в последнем подходе упражнения. Новичкам такой метод использовать крайне опасно.

Пиковое сокращение. Дополнительное пиковое сокращение мышц используется в конце позитивной фазы движения (когда вы преодолеваете нагрузку). В качестве примера возьмем упражнение подъем штанги на бицепс стоя. При сгибании рук происходит сокращение бицепса и в конце движения достигается его пик. Вот в этой самой точке нужно удерживать в статическом напряжении штангу, пока не будет достигнут полный мышечный отказ. Этот метод можно использовать в завершении упражнения после того, как будет сделано необходимое количество повторений и на грани мышечного отказа удерживать вес несколько секунд, пока руки сами не начнут опускаться вниз, без вашего на то согласия. Также можно сразу приступить к статическим сокращениям, не выполняя предварительно никаких динамических повторений. На этот счет вам понадобится помощь со стороны соседа по залу, чтобы поднять отягощение до нужной пиковой точки, а в дальнейшем так же следует удерживать его до полного мышечного истощения. Таким методом любил увлекаться Майк Менцер и рекомендовал его своим ученикам. Майк советовал удерживать

живать вес приблизительно 8-12 секунд при работе над верхней частью тела и 15–30 секунд над нижней (естественно, при строго контролируемом негативном опускании). Так же он рекомендовал применять статическую методику лучше всего в изолирующих упражнениях, где движение совершается вокруг одной опорной оси.

Возможно еще и добавлять пиковые сокращения в конце каждого концентрического движения. Например, при жиме лежа можно делать после каждого повторения маленькие статические удержания в верхней и нижней точке на 2–3 секунды. Этого времени должно хватать всего на фиксацию снаряда при пиковом сокращении мышц или когда они находятся в максимально растянутом положении.

Форсированные повторения. Заключается этот метод в следующем. Атлет выполняет максимальное количество повторений в сете и, дойдя до полного мышечного отказа, делает еще пару с помощью партнера. Чрезмерная помощь страхующего – наиболее распространенная ошибка при выполнении этого технического приема среди многих недавно тренирующихся (да, впрочем, и среди продвинутых встречается не меньше желающих злоупотребить форсированными повторениями). Наблюдая такую картину, как один жмет, а другой «помогает ему», трудно разобрать, кто

именно в этот момент тренируется, а кто боится. На мой взгляд, они получают равнозначную нагрузку. Форсированные повторения подразумевают под собой незначительную помощь партнера для преодоления мертвой точки. Незначительная помощь означает легкое поддерживание снаряда страхующим, а не перенесение на его плечи примерно 50 % нагрузки. А то получается, что один жмет, а второй делает становую тягу. Эти ребята, наверное, убивают сразу двух зайцев. Этот метод, так же, как и читинг, должен использоваться лишь в последних 1–2 повторениях заключительного рабочего подхода. И то не всегда, а только в рамках ударного микроцикла.

Отдых-пауза. При использовании этого технического приема изначально вес отягощения должен быть таким, чтоб атлет смог выполнить всего 2–3 повторения в подходе. Затем делается пауза 10–15 секунд и еще подход в 2–3 повторениях, и еще пауза. Это может продолжаться до тех пор, пока атлет не сможет поднять вес более одного повторения. На самом деле такой метод может очень быстро истощить и вас, и ваши мышцы. После его использования потребуется очень длительный восстановительный период. Метод «Отдых-пауза» следует использовать крайне редко и только опытным атлетам.

Суперсеты, трисеты, гигантские сеты. Один сет

может состоять из 2–3, а то и более, упражнений, выполняющихся без перерыва между ними. Такой прием используется как на одну мышечную группу, так и на несколько. Трисеты идеально подходят для мышц, состоящих из трех пучков, например, дельтовидная мышца. Трисет в этом случае может выглядеть так:

1. Жим штанги из-за головы, сидя;
2. Подъем гантелей через стороны вверх;
3. Подъем гантелей в стороны в наклоне.

Грудные мышцы хоть и не разграничены на отдельные пучки, а имеют веерообразную форму, также могут при выполнении упражнения задействовать отдельные свои участки.

Вот пример трисета на грудные мышцы: 1. Отжимания на брусьях; 2. Жим гантелей на наклонной скамье; 3. Разведения гантелей лежа.

Гигантские сеты иногда составляются и для разных мышечных групп. Но, как правило, они должны являться антагонистами. Суперсет на мышцы антагонисты: 1. Сгибания рук со штангой стоя; 2. Французский жим со штангой лежа; 3. Сгибания рук с гантелями сидя; 4. Разгибания рук на блоке.

Такие гигантские серии одновременно увеличивают объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Их в основном используют профессионалы перед соревнованиями. Также этот прием можно применять для отстающих групп мышц. Но лучше всегда держать его

про запас.

Предварительное истощение. Прием, при котором атлет целевую мышцу утомляет изолирующим упражнением, после которого сразу следует базовое. Такое сочетание упражнений больше напоминает суперсет, поскольку пауза между ними минимальна, и ее должно хватать лишь на то, чтобы сменить снаряд. Этот метод обычно используется при неравном развитии силовых возможностей крупных и малых мышечных групп, а такой дисбаланс при выполнении конкретного базового упражнения может сильно повлиять на проработку крупной мышечной группы. А если точнее, бывает довольно-таки часто, что мышцы-гиганты заведомо развиты лучше, чем небольшие мышц в организме, и при выполнении базового упражнения малые мышцы будут всегда уставать быстрее, чем большие, тем самым мешая более крупной мышечной группе получить должную нагрузку. Такое положение приводит к тому, что при обычных методах тренировки крупные мышечные группы хронически не дорабатывают, а ведь именно в них сосредоточен главный ресурс силы и массы. Примером тому может послужить ситуация, когда трицепс является слабым звеном в различных базовых упражнениях на грудь. Получается, если трицепс будет уставать при жиме штанги лежа и доходить до степени отказа быстрее,

чем грудные мышцы, то из-за такого раннего отказа будет практически невозможно прокачать должным образом грудь. Метод «предварительного утомления» как раз и является самым лучшим выходом из сложившегося положения. Используя этот прием, вы как бы выравниваете дисбаланс усилий между сильными и слабыми звеньями, задействованными в движении. В примере жима штанги лежа, предварительно утомив грудные мышцы различными разведениями гантелей лежа, можно уже в достаточной равной степени, выполняя основное базовое упражнение, нагрузить и трицепсы, и грудные мышцы. При этом ни одна из мышечных групп не будет испытывать дефицита в получаемой нагрузке.

В принципе, каждый из вас, я думаю, вполне может самостоятельно составить для себя такие комбинированные сеты. Тут главное просто помнить одно правило – изолирующее упражнение всегда должно идти впереди базового.

Частичные повторения. Выполнив максимально возможное количество повторений в подходе, атлет продолжает выполнять еще несколько повторений с ограниченной амплитудой. Такой прием чем-то напоминает читинг. Только вот при частичных повторениях искажение техники не допустимо.

Дроп-сет. В этом техническом приеме, после вы-

полнения атлетом необходимого количества повторений и достижения им полного мышечного отказа, стоящие по бокам партнеры скидывают с его штанги по одному небольшому диску. После чего атлет продолжает выполнять максимально возможное число повторений, и вновь достигнув очередного отказа, партнеры снимают со штанги по диску. Выполнение упражнения может продолжаться до тех пор, пока не останется минимальное количество веса отягощения. Этот же прием можно так же использовать и при работе с гантелями. Тренирующийся должен заранее подготовить и разместить перед собой или на гантельной стойке необходимое количество гантелей в порядке убывания их веса. Приступив к выполнению упражнения, атлет, так же, как и в примере со штангой, должен выполнять предельное количество повторений, начиная с самой тяжелой пары гантелей. Достигнув мышечного отказа, он кладет тяжелые гантели на стойку и берет более легкие, не прибегая к помощи партнеров, а самостоятельно, постепенно продвигаясь к самым маленьким весам. При выполнении упражнения с гантелями может использоваться от двух до пяти пар гантелей.

Вставочный подход. Тренируя большие мышечные группы при выполнении базового упражнения, в паузах между рабочими подходами основного встав-

ляются дополнительные упражнения на мелкие мышечные группы, не требующие использования больших отягощений. К мелким мышцам можно отнести пресс, голень и предплечье. Как говорят старые источники, такой метод использовал Шварценеггер в накачке голени. Оказывается, на начальном этапе своей бодибилдирской карьеры Арнольд сильно страдал из-за неразвитых икроножных мышц. И только когда он стал включать в свои тренировки прием «вставочного подхода», голень начала расти. За одну тренировку у него выходило чуть ли не по 20 подходов на икры. Понятное дело, что вам не нужно четко следовать примеру легенды бодибилдинга, а исходить уже из своих физических возможностей. Есть такая поговорка среди культуристов: «Либо голень есть, либо ее нет совсем». И понятно, что это высказывание было придумано небезосновательно. А раз так думает большинство бодибилдеров, которые наверняка использовали все существующие методы и приемы накачки, то можно прийти к заключению, что использование вставочного подхода может принести пользу не каждому. Тем не менее, я приведу пример того, как может выглядеть тренинг с использованием подобного приема, а стоит его включать в свой тренинг или нет, решать уже вам. Вот элементарные комбинации:

- 1) Жим штанги лежа + подъем на носки сидя;

2) Подтягивания + скручивания на полу;

3) Приседания + сгибания кисти с гантелей сидя.

Хочу обратить особое внимание на то, что большинство из вышеперечисленных методов увеличения интенсивности значительно повышает уровень тренировочной нагрузки и воздействие на организм в целом. Их использование допустимо только в рамках ограниченного периода времени, две-три недели. Этого вполне будет достаточно, чтобы избежать перетренированности и хорошенько шокировать свои мышцы. При построении своего тренировочного цикла можно осваивать какие-то конкретные технические приемы в рамках небольшого ударного мезоцикла. Только не вздумайте испробовать их все сразу, за одну тренировку. Это будет просто самоубийством для вас. Если ваш тренировочный стаж менее полугода, также не следует экспериментировать с этими методами. На начальном этапе мышечный рост и так будет приятно удивлять.

С чего начать?

Прежде, чем приняться расписывать свой первый тренировочный комплекс, стоит для начала определиться со своими целями и задачами. Что вам более предпочтительно, набрать несколько килограмм-

мов мышечной массы, либо, наоборот, скинуть пару килограммов жира. От ваших пожеланий и целей в целом зависит общий вид тренировочной программы. Вынужден заранее расстроить тех читателей, кто навивно полагает, что все поставленные задачи можно решить в пределах одного тренировочного комплекса. Это большое заблуждение. Такое возможно только на начальном этапе своего тренинга, с учетом того, что вы до этого никогда не занимались спортом (физкультура в школе не считается). Новичкам в таком случае можно позавидовать. Но не стоит раньше времени обольщаться и радоваться, если вы относитесь к их числу. Дело в том, что так продолжаться долго не будет, и постепенно организм утратит уникальную способность убивать сразу двух зайцев в рамках одной тренировочной программы. Вот тогда и придется отдавать свои предпочтения чему-то одному.

Кроме этого, существует еще ряд факторов, которые также могут повлиять на общий вид вашего комплекса упражнений.

Ознакомимся с ними.

Факторы, которые следует принимать во внимание при разработке тренировочной программы.

Возраст

Если вы молоды и полны сил, для вас это будет означать море преимуществ. Но с каждым годом способность организма быстро адаптироваться к нагрузкам становится все меньше и меньше. И, понятное дело, что прогрессировать и восстанавливаться между тренировками как в 20 лет будет значительно труднее, если ваш возраст перепрыгнул отметку 35 лет. Однако это еще не повод опускать руки. Любое проявление физической нагрузки всегда положительно влияет на человеческий организм. Конечно о таких колоссальных результатах, каких смог бы достигнуть атлет в молодости, на пике своего гормонального развития, не стоит мечтать. Если вы не являетесь молодым, переполненным тестостероном новичком, не стоит расстраиваться, вы, тем не менее, также сможете прогрессировать только с чуть меньшей интенсивностью. А куда вам торопиться? Профессиональным спортс-

меном становиться все равно уже поздно. Да и ни к чему загонять организм в угол ради придуманных вами возможных свершений. Все, что вы делаете на тренировке, должно быть для вашего здоровья и никак иначе, а перегрузка организма может способствовать лишь увеличению травматичности и зарабатыванию хронических заболеваний.

Опыт предыдущих занятий

Если вы однажды уже становились посетителем спортивного зала, но по каким-то причинам стаж ваших занятий оказался недолгим, а итог не так уж порадовал результатами, не расстраивайтесь. Пришло то время, когда ваш прошлый опыт сыграет вам на руку и станет большим подспорьем для будущих свершений. Прозанимавшись хотя бы несколько месяцев, уже можно иметь хоть какое-то представление о тренинге в целом. Пусть даже этот недолгий период ваших тренировок прошел в полном непонимании и незнании всех основ тренинга, это не страшно. Зато теперь вам будет проще оценить возможности своего организма, а, значит, максимально правильно и эффективно подобрать программу занятий для достижения тех или иных поставленных целей. После кучи потерянного времени и пережитых неудач, прежде чем

приступить к тренировкам по предложенным мною методикам, следует устроить себе небольшой отпуск и отдохнуть физически и психологически от занятий. Поскольку времени свободного теперь станет больше, можно провести его с пользой и более углубленно попытаться вникнуть в изучение основ тренинга. После такого отдыха вы уже будете полны энтузиазма и сил, а желание поскорее приступить к тренировкам будет просто переполнять.

Имея хоть даже небольшой опыт за плечами, нет необходимости начинать тренироваться с самого начального этапа. Оцените свои физические показатели и смело переходите к тому этапу тренировок, какой вы считаете наиболее подходящим для вас. А как это сделать, будет подробно описано ниже.

Прошлые травмы, медицинские ограничения состояние здоровья в целом

Наличие давних, уже забытых травм обязательно напомнит о себе во время тренировок. При возникновении каких-то незначительных болезненных ощущений необходимо сразу обращать на это внимание и ни в коем случае не игнорировать, внушая себе мысль о том, что все это ерунда и само по себе пройдет. При появлении дискомфорта в участке прошлой трав-

мы (если таковая имеется) нужно просто отказаться от того упражнения, выполнение которого явилось причиной появления беспокойства в ранее травмированном участке. Всегда можно найти альтернативный способ физической стимуляции на беспокоящей области. Вовсе не обязательно совсем отказываться от ее тренировки, просто стоит уделять ей большее внимание и, возможно, прибегнуть к использованию меньших нагрузок. Такая внимательность к собственному организму позволит не только не усугубить общее состояние, но и, простимулировав проблемный участок, возможно, через некоторое количество занятий и вовсе избавиться от болевых ощущений.

При медицинских ограничениях следует получить полные рекомендации врача о том, что вам можно делать, а от чего следовало бы воздержаться, а что и во все исключить. Конечно, медицинские работники всегда стараются перестраховаться и поставить как можно больше ограничений перед вами, но, тем не менее, стоит прислушиваться к рекомендациям в целом.

Постарайтесь сами научиться оценивать свое общее состояние здоровья. Умейте прислушиваться к сигналам, посылаемым вашим телом. Как только его что-то не устраивает, у нас появляются неприятные ощущения. Организм терпелив и сначала будет подавать легкие сигналы, вроде ноющих болей в суставах

и связках, упадка сил, участившихся простудных заболеваний, и т. п., но, если вы будете продолжать игнорировать его крики с сигналами SOS и дальше, кто знает, в какую яму вы себя загоните, и как скоро вам удастся из нее выбраться. Поэтому будьте внимательны к себе, и вы сможете избежать серьезных проблем со здоровьем.

Количество времени в неделю которое вы можете уделять тренировкам

Бывает так, что жизненные обстоятельства, при всем вашем огромном желании тренироваться, просто не позволяют посещать зал чаще двух раз в неделю. Что можно порекомендовать в таком случае. Придется довольствоваться малым и постараться извлечь максимум пользы даже из такой непростой ситуации. Просто стоит немного постараться – напрячь мозг при составлении своего тренинга и рассчитать все так, чтобы во время восстановительного периода между тренировками эффект сверхкомпенсации мышц не был утерян. Это очень важно. В противном случае, достижения, накопленные при прошлой тренировке, придется нарабатывать с чистого листа. Самый важный момент, который надо учитывать при организации своего тренировочного процесса, это то,

что тренировки должны плавно наслаиваться одна на другую. Понимание и использование этого секрета и есть тот самый ключик к постоянному прогрессу.

Перерывы между тренировочными днями, при использовании представленных мной ниже комплексов для начинающих, должны быть один, максимум, два дня. Примерно при таких интервалах получается, что вы должны ходить в зал не реже двух раз в неделю. Если все таки не получается тренироваться больше одного раза в неделю, в таком случае не стоит ждать от тренировок каких-то заоблачных результатов. Наверное, больше это будет похоже на легкую общую физическую подготовку (речь идет об использовании тренинга именно для новичков). Однако даже из подобных ситуаций можно найти выход и научиться строить свой тренинг так, чтоб при занятиях один раз в неделю можно было достичь неплохих результатов. Но к этому мы вернемся немного позже.

Начинаем тренироваться

Далее будут представлены поэтапно тренировочные комплексы, плавно переходящие от самых простых к наиболее продвинутым и сложным. Если вы до того момента, как взяли в руки эту книгу, никогда не притрагивались к железу, то стоит осваивать все тон-

кости силового тренинга в той последовательности, в какой предлагаю вам я. И будет совершенно неправильно перепрыгивать с одной методики, не поняв до конца всех ее основ, на другую. Каждая из предложенных мной тренировочных программ действенна на определенном этапе вашего физического развития и будет эффективна какой-то определенный период времени. И совершенно нет смысла новичку сразу переходить к продвинутым методикам, требующим определенного стажа тренировок, когда вполне хороших результатов можно добиться, занимаясь по программам, предназначенным для начинающих.

Чтобы тронуться на автомобиле с места и разогнаться хотя бы до минимальной скорости, наверное, вначале стоит включить первую передачу. Раскрутив двигатель до необходимых оборотов на данной передаче, следует переходить на вторую и так далее, пока не будет достигнут желаемый результат в скоростном режиме. А если кто-то вам предложит стартовать сразу с третьей передачи и аргументирует это тем, что нет необходимости тратить время на длительный разгон и переключения, когда сразу врубил третью скорость и тупо едешь на ней (если конечно еще каким-то чудом машина поедет.) Наверняка такая рекомендация вам покажется глупой и неразумной. Только полный чайник может купиться на это. Не стоит ухмы-

латься и думать, что это не про вас. Каждый, кто когда-то пытался копировать методики профи, является таким же чайником.

Этот, на первый взгляд, неуместный пример может показать всю абсурдность решения игнорировать данные мной рекомендации о постепенном подходе к применению избираемых нагрузок, а с усердием продолжать измываться над своим организмом. Кто не хочет быть чайником, начинайте думать!

Если же вы, дорогой читатель, не из числа начинающих, не имеющих никакого опыта новичков, а, напротив, уже считаете себя опытным и неплохо подкованным знаниями атлетом, то незачем начинать с самых простых программ, а можно перейти к тем, которые на ваш взгляд будут более приемлемыми для вашего уровня физической подготовки. Только не перестарайтесь в выборе. А то, завысив свою планку профессионализма, можно из опытного атлета сразу превратиться в чайника. Поэтому настоятельно рекомендую, вначале более подробно изучить все тонкости понравившейся вам программы тренировок.

Все тренировочные комплексы, которые вы найдете в этой книге, могут многим отличаться от уже привычных вашему глазу. Некоторые даже покажутся вам странными и вызовут недоверие. Дело в том, что я изначально не любил тренироваться по одной и той

же системе, как все, а пытался всячески вникнуть во все тонкости тренинга и понять его суть. Просто тупо менять упражнения местами, объясняя это тем, что так мышцы больше получают стимула для развития и не привыкают к нагрузке, звучит не так уж убедительно. По крайней мере, для меня. Скоро вы и сами в этом убедитесь. После каждого комплекса упражнений я буду стараться объяснить вам, почему именно так должно быть, а не иначе. Возможно, в свой адрес вы услышите много критики от соседей по залу, когда начнете заниматься по этим программам, и к этому надо быть тоже готовым. Только не стоит из-за этого подвергать сомнению их эффективность. Приведенные ниже комплексы не взяты с потолка или выдернуты из очередного спортивного журнала. Это результат многолетнего труда, проверенный на практике моими клиентами. Все вопросы, которые обычно начинают возникать при составлении программы, мы будем разбирать сразу по ходу роста вашего тренировочного опыта, не откладывая на потом. И вот первый из них:

Как узнать уровень своей физической подготовки?

При составлении своего тренировочного комплекса решение этого вопроса будет задачей первой необходимости. Сделать это несложно. Просто нужно выде-

лить на это один тренировочный день. Если до этого момента вы никогда не занимались, то самым верным тестом на профпригодность для вас станет норматив в упражнениях подтягивания или отжимания на брусьях. Эти упражнения не являются какими-то травмоопасными (если конечно использовать в качестве отягощения вес собственного тела, а не увеличивать его дополнительными приспособлениями вроде блинов, привязанных к поясу), хоть и относятся к сложным базовым. Их может использовать даже новичок в самом начале своего тренировочного цикла. Попробуйте подтянуться хоть раз. Если вам с трудом удалось сделать хоть одно повторение и на большее сил не хватило, то и не стоит пока замахиваться на продвинутые методики с использованием сложных базовых упражнений и силовых приемов, где, в частности, используется штанга. Тренируйтесь лучше по самым простым программам, постепенно прибавляя вес отягощения. Через месяц упорного труда можно опять попробовать сдать экзамен. Когда результаты в подтягиваниях вырастут хотя бы до 6–8 повторений, тогда уже можно будет гордиться вашей маленькой победой. Но не стоит торопить события. Придется поработать еще месяц или два и попытаться улучшить свой результат до 10–12 повторений в этом нормативе. Только тогда можно по-настоящему праздновать

первую победу и гордиться достигнутым. Для начинающих это будет большой прогресс. Такой рост результатов незамедлительно повлечет за собой приятные глазу значительные изменения в вашем телосложении. Вот как должен выглядеть комплекс упражнений на самом начальном тренировочном этапе:

1-й тренировочный этап

— А —

- Подъем корпуса на римской скамье: 2x20-25
- Жим ногами: 2x12-14
- Подтягивания: 2x12-14
- Отжимания на брусьях: 2x12-14
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2x12-14
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2x12-14
- Разгибания рук на блоке: 2x12-14
- Гиперэкстензия: 2x15

— Б —

- Подъем ног в висе на брусьях: 2x15-25
- Выпады с гантелями (или в тренажере Смита):

2х12-14

- Вертикальная тяга: 2х12-14
- Жим гантелями на наклонной скамье (или на горизонтальной): 2х12-14
- Протяжка со шт. (гант.): 2х12-14
- Сгибания рук с гантелями сидя молотом: 2х12-14
- Французский жим сидя с гантелей одной рукой:

2х12-14

- Гиперэкстензия: 2х15-4-16

– В –

- Скручивания на полу: 2х25-30
- Жим ногами: 2х12-14
- Горизонтальная тяга: 2х12-14
- Отжимания на брусьях с широкой постановкой рук: 2х12-14
- Подъем гантелей в стороны сидя: 2х12-14
- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье:

2х12-14

- Французский жим с гантелями лежа: 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х12-14

Я решил представить не один, а три варианта комплекса вам на выбор. Стоит заметить, что в один тренировочный день придется прорабатывать все мышечные группы. Те, кто уже успел забить свою голо-

ву разным мусором, типа, отдельного тренинга профи, нахватавшись из спортивных журналов и Интернета, могут сразу с большим недоверием отнестись к предложенной программе. Дорогой читатель, даже если вы уже выучили наизусть несколько сплит-программ, это еще не говорит о том, что вы самый умный, а лишь о том, что у вас отличная память, но, к сожалению, к тренингу это не имеет никакого отношения. Попробуйте сдать тест с подтягиваниями. Если получится, то я только порадуюсь за вас, если же нет, то вам пока рано строить из себя эксперта тренинга, а следует заниматься по предложенной выше методике.

А теперь подробно о комплексе. Назревает сразу три вопроса:

Почему именно так, а никак иначе?

Почему на начальном этапе нельзя разделять комплекс на несколько тренировочных дней, а нужно прорабатывать все мышцы в ходе одной тренировки?

Сколько раз в неделю можно и нужно тренироваться по этому комплексу?

На самом первом этапе мышцам, да и организму в целом, нужна совсем небольшая нагрузка, чтобы испытать стресс и запустить механизм адаптации. И совершенно нет надобности усложнять себе жизнь, пытаясь делить комплекс на несколько частей, про-

рабатывая каждую мышечную группу, выделяя под это один тренировочный день. Зачем брать больше, чем можно унести. Всему свое время. По такой схеме можно тренироваться три, минимум, два раза в неделю. Поскольку интенсивность тренинга небольшая, вашим мышцам вполне будет хватать одного-двух дней для полного восстановления. Если же затянуть с перерывом, то может наступить фаза детренированности (утраченной сверхкомпенсации). Страшных последствий это за собой не влечет, но и прогресса ждать тоже не стоит.

Количество повторений должно составлять примерно 12–16 раз, и лучше пока ограничиться двумя подходами в упражнении. При таком объеме сетов и повторений тренировочная нагрузка невысокая, но ее вполне хватает для того, чтобы мышцы получили достаточный стимул к росту. На первой тренировке сложно будет определить, какой вес отягощения является для вас самым оптимальным, чтобы выполнить необходимое количество повторений. И сказать наверняка никто вам не сможет. Тут придется все делать методом «тыка». Стоит начать с самых небольших килограммов. Если есть ощущения, что вес сопротивления маловат, то можно его немного увеличить, если же велик, то необходимо снизить. Главное тут не переборщить. Самым оптимальным весом мо-

жет быть тот, с которым удалось выполнить нужное количество повторений, но с ощущением, что осталось в запасе примерно два повторения, прежде чем наступит полный мышечный отказ. Само собой, на начальном этапе намеренно доводить мышцы до отказа нет никакого смысла. Иначе они просто не успеют полностью восстановиться к следующей тренировке, и вам придется тренироваться в фазе недовосстановления. А это очень плохо. Самый верный знак, что тренировка прошла успешно и вы попали в точку с рабочим весом, это то, что на следующий день мышцы не дико болят, а лишь немного чувствуются. Именно в виде подобных знаков с вами будет общаться ваш организм. И к этим ощущениям всегда надо прислушиваться. Сильные боли в мышцах говорят в первую очередь о том, что нагрузка была слишком большая, и где-то вы просчитались с выбором веса отягощения.

Как правильно подобрать рабочий вес?

Для того, чтобы организм всегда прогрессировал, нужно постоянно увеличивать тренировочную нагрузку или ее объем. Но делать это надо очень постепенно и аккуратно. Если накануне вы поднимали штангу на бицепс весом 15 кг, и она не показалась вам тяжелой, не стоит сегодня прибавлять сразу 5 или 10 кг. При таком раскладе можно вообще выполнить только половину запланированной работы. Конечно, то, что

вы делали на прошлом занятии, будет уже недостаточным стимулом для мышц, но только не стоит так сильно форсировать события. Помните всегда о постепенном увеличении нагрузки. Старайтесь увеличивать вес отягощения так, чтобы каждая последующая прибавка была незаметной для вас, но всегда обязательно должен оставаться небольшой запас в 2 повторения до того, как мышца полностью истощится. Возможно даже, что не всегда будет получаться увеличивать вес отягощения на каждой тренировке, это нормальное явление, и переживать по этому поводу не надо. Если сегодня вы чувствуете, что, прибавив лишний килограмм, вам трудно осилить запланированное количество повторений, значит, незачем этого делать. Лучше в таких случаях прислушиваться к своим ощущениям и не следовать им вопреки. Не удалось сегодня, значит, получится в следующий раз, когда ваш организм сочтет это нужным.

Такой комплекс будет действовать ограниченный период времени, примерно 2–4 недели. Это исключительно индивидуальный фактор. Кто-то по такой программе сможет прогрессировать за 2 недели, а у кого – то полное привыкание к нагрузке может наступить гораздо позже. Поскольку организм к таким тренировкам полностью адаптируется, для него нужен будет

новый внешний раздражитель. В любом случае вы сами поймете, когда придет время прибегать к дополнительным мерам. Далее потребуется вносить незначительные коррективы в программу, чтобы продолжать прогрессировать. В дальнейшем тренироваться нужно будет уже по такой немного видоизмененной схеме:

— А —

- Подъем корпуса на римской скамье: 2-3х20-25
- Жим ногами: 2-3х12-14
- Разгибания ног в тренажере: 2х14
- Подтягивания: 2-3х12-14
- Пулlover: 2х14
- Отжимания на брусьях: 2-3х12-14
- Разведения гантелей лежа: 2х14
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2х12-14
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х12-14
- Разгибания рук на блоке: 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х15

— Б —

- Подъем ног в висе на брусьях: 2-3х15-25

- Выпады с гантелями (или в тренажере Смита): 2-3x12-14
- Сгибания ног в тренажере: 2x14
- Вертикальная тяга: 2-3x12-14
- Тяга гантели к животу в наклоне: 2x14
- Жим гантелями на наклонной скамье (или на горизонтальной): 2-3x12-14
- Сведения рук на блоке: 2x14
- Протяжка со шт. (гант.): 2x12-14
- Сгибания рук с гантелями сидя молотом: 2x12-14
- Французский жим сидя с гантелей одной рукой: 2x12-14
- Гиперэкстензия: 2x15-4-16

– В –

- Скручивания на полу: 2-3x25-30
- Жим ногами: 2-3x12-14
- Разгибания ног в тренажере: 2x14
- Горизонтальная тяга: 2-3x12-14
- Вертикальная тяга за голову: 2x14
- Отжимания на брусьях с широкой постановкой рук: 2-3x12-14
- Разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье: 2x14
- Подъем гантелей в стороны сидя: 2x12-14

- Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье: 2х12-14
- Французский жим с гантелями лежа: 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х12-14

Как видно, наш комплекс немного подрос. **Почему?**

После того, как вы прозанимаетесь какое-то количество времени по первой части комплекса, в любом случае наступит тот момент, когда нагрузки мышцам будет слишком мало и постоянное увеличение веса отягощения уже не сможет оказывать на них должного эффекта. В таком случае стоит немного увеличить тренировочную нагрузку путем добавления в программу нескольких изолирующих упражнений. Такая прибавка приходится только на крупные мышечные группы. Мелкие же мышцы продолжают работать в прежнем объеме.

Почему объем увеличился за счет изолирующих упражнений, а не за счет базовых?

Когда дело касается увеличения тренировочного объема, тут также не стоит забывать о том, что нагрузка должна увеличиваться постепенно. Вспомните, как нужно увеличивать вес отягощения. Прибавив в штанге с весом в 20 кг сразу 10 кг, можно выполнить только половину запланированной работы, а прибавка в 2 кг будет не особо ощутима и позволит сделать

необходимое количество повторений. Так же обстоят дела и с самими упражнениями. Увеличение объема комплекса путем включения в него дополнительных базовых упражнений к уже имеющимся влечет за собой аналогичный итог, что и в примере с весом отягощения. Объем увеличивать следует так же плавно и незаметно, как и рабочие килограммы. Стоит чуть переборщить, и результаты тут же встанут. Поскольку изолирующие упражнения имеют незначительное воздействие на организм, они вполне могут служить маленькой прибавкой к основному тренировочному объему. Такое плавное увеличение нагрузки не влечет за собой чрезмерного напряжения организма и не будет препятствовать росту ваших результатов.

Но объем комплекса увеличился не только за счет лишних упражнений, тут так же прибавилось по одному подходу на крупную мышечную группу, однако количество повторений немного уменьшилось. И это неспроста. Здесь уже вступает в действия линейный метод увеличения тренировочной нагрузки, при котором вес отягощения продолжает расти, а вот количество повторений (объем) постепенно начинает уменьшаться. Использование этого метода позволяет постоянно прогрессировать на начальном этапе тренинга.

Сколько нужно отдыхать между подходами и

повторениями?

Интенсивность тренинга не будет высокой, если выполнять по 12–16 повторений, поэтому и нет смысла, слишком долго отдыхать между подходами, вполне может хватить 1–1,5 минуты. Такой тип тренировок еще принято называть в бодибилдинге «пампингом». Другое дело, если вы тренируетесь с низким количеством повторений, где их число в подходе составляет всего 4–6 раз. При таком низком объеме повторений интенсивность занятия значительно возрастает, а вместе с ней и растет общая стрессовая нагрузка на организм. В этом случае ЦНС начинает испытывать намного большее напряжение, и отдых между подходами, соответственно, должен быть увеличен от 3 до 5 минут. Все зависит от того, насколько велика интенсивность тренировки. В пауэрлифтинге перерыв между подходами занимает порядка 10 минут и больше. А все потому, что атлеты этого вида спорта выполняют на тренировке по 1–3 повторения в подходе и самым напряженным образом нагружают нервную систему.

После каждого такого подхода с большим количеством повторений всегда ощущается сильная утомленность мышц, но, в целом, полного изнеможения вы не чувствуете. Такое состояние длится недолго и проходит примерно в рамках 1,5–2 минут. После чего вы уже можете снова приступать к следующему пол-

ноценному подходу. Вот и получается, что «пампинг» больше нагружает сами мышцы и не является сильным раздражителем для ЦНС, поэтому отдых между повторениями и упражнениями должен быть небольшим. А вот если тренироваться с низким числом повторений, то после одного такого подхода вы будете чувствовать себя полностью обессиленным, и вам потребуется намного больше времени на восстановление в первую очередь ЦНС, прежде чем приступить к выполнению следующего рабочего подхода.

То же самое можно сказать и о перерыве между упражнениями. Если тренинг состоит исключительно из тяжелых базовых упражнений, то и отдых между ними должен быть соответствующим, т. е. долгим. А вот между изолирующими упражнениями можно и отдохнуть поменьше. Опять же, все ведет к тому, что вы сами должны будете определить для себя время перерывов и пауз, и у каждого они могут быть разными. Как только вы почувствовали себя полностью готовым к работе, сразу незамедлительно приступайте к выполнению следующего упражнения. Но только не стоит без необходимости продлевать себе отдых и слоняться по залу, общаясь с занимающимися людьми, думая, что столь длительный перерыв поможет лучше восстановиться и с большим энтузиазмом присту-

пить к следующему упражнению. Таким образом вы не только сбиваете свой тренировочный ритм, но и мешаете другим заниматься. Примерное время отдыха по статистике я привел выше. Его вполне должно хватать для полного восстановления сил. Конечно, время фиесты можно скорректировать индивидуально под себя, но так, чтобы оно оставалось в рамках разумного, т. е. прибавить можно 1–2 минуты к указанным выше, но не более.

Хочу заметить, что во время перерывов между подходами или упражнениями крайне не желательно принимать позу сидячего мыслителя (вспомните, как в школьные годы физрук гонял вас, если после серьезного забега вы с друзьями, задыхаясь, валились на газон), наблюдая за всеми движениями в зале, или внимательно разглядывать себя в зеркало. Отдыхать нужно всегда в вертикальном положении, только не стоять на одном месте, подпирая стену, а постоянно ходить, считая минуты шагами. Так вы сможете поддерживать кровообращение на необходимо-нужном уровне и не перегружать лишний раз сердечную мышцу.

Очень часто приходится слышать вопросы: «А почему 14 повторений, а не 6?», «В чем тут разница?». В принципе, я думаю, что тут и так все понятно из выше сказанного. Об этом также было упомянуто в

главе «**Анаэробный тренинг**», где мы подробно рассматривали развитие различных компонентов в мышце под воздействием физической нагрузки. Кто забыл, советую немного вернуться назад и внимательно изучить ответ на этот вопрос.

Обязательно ли нужно соблюдать последовательность выполнения упражнений?

Да, последовательность так же очень важна. А иначе для чего все это нужно. Можно просто ходить по залу и заниматься на тех тренажерах, что первыми попадутся на глаза, или выполнять упражнения, которые взбредут в голову. Так делает каждый второй. Это получается не тренировка, а какой-то винегрет. Только вот так блуждать можно очень долгое время, а толку никакого не будет. Упражнения следуют друг за другом не просто так. Тут существует несколько принципов, которые также необходимо знать, понимать и уметь применить на практике. Самый основной из них – ставить крупные мышечные группы в начале тренировочного комплекса, а мелкие оставлять на потом. В принципе, все бодибилдерские программы в основном именно так и выглядят. На этот счет я не могу не согласиться с этим. Тут, конечно, есть логика. Например, при проработке крупных мышц растрачивается большое количество сил. В то время как мелкие мышцы не требуют столь значительных растрат и вполне

могут довольствоваться малым. Ведь при каждом базовом упражнении движение осуществляется не только за счет больших, но и мелких мышц. Выполняя тяжелую работу, им приходится делить нагрузку между собой. Поэтому мелкие мышечные группы уже предварительно подрастрачивают свой ресурс сил, помогая крупным мышцам. И, чтобы получить свою порцию нагрузки, им нужно уже совсем немного. Вот, к примеру, при подтягиваниях можно почувствовать сильную забитость рук, так же, как и при отжиманиях на брусьях или других жимовых упражнениях. А теперь представьте, что произойдет, если поставить упражнения на мелкие мышечные группы перед большими. Возьмем тот же пример с подтягиваниями. Потренировав плодотворно руки, будет уже очень сложно подтянуться запланированное количество раз и дать необходимую нагрузку на спину. Вот поэтому гораздо разумнее весь основной потенциал усилий направить на выполнение более сложной и тяжелой работы. В нашем комплексе в основном так все и обстоит, единственное отличие только в том, что здесь имеется несколько базовых упражнений, которые расположены последовательно. Но пока у нас не стоит главной задачей до безумия прокачивать какую-то конкретную мышцу, такая очередность вполне допустима и диких перегрузок это не повлечет. Таким образом мышцы

получают нагрузку в равной степени. Не забывайте, что подобный вид тренинга должен быть для вас в первую очередь чем-то вроде О.Ф.П. И конечно нельзя было не обратить внимания на то, что упражнения на мышцы пресса стоят впереди комплекса. Нет, это не ошибка и не опечатка. Мышцы брюшного пресса не относятся к крупным, и, если их поставить в начале комплекса, это никак не повлияют на дальнейшую проработку других мышц. Иногда упражнения на пресс выступают в роли разминки вместо 5-минутной аэробной нагрузки. Не будет ошибкой, если вы поставите упражнения на пресс в конце комплекса.

Вот и еще один из основных принципов составления программы вам стал известен. Но также существует ряд исключений. Один из подобных приемов вы уже встречали раньше, это «метод предварительного утомления», где изолирующие упражнения идут впереди базового с целью незначительного истощения сил целевой мышцы.

Как правильно нужно дышать при выполнении упражнений?

Все на самом деле просто, хотя у новичков это и вызывает какие-то затруднения. Возьмите себе за правило: выдох всегда должен быть при сокращении мышц, а вдох при расслаблении. Иначе говоря, во время позитивной фазы, когда вы преодолеваете на-

грузку, должны всегда выдыхать, а негативной – вдыхать. Попробуйте ударить на вдохе, думаю не очень хорошо получится. То же самое происходит и с преодолением внешнего сопротивления в виде штанги и гантелей. Возьмем, к примеру, упражнение подтягивания. Тут происходит следующее. Пытаясь подтянуться, т. е. преодолеть силу гравитации, за счет усилия мышц спины и рук поднять свое тело как можно выше вверх, вы, тем самым, работаете в преодолевающем (позитивном, концентрическом) режиме. А это значит, что прохождение концентрической фазы движения должно сопровождаться форсированным выдохом, т. е. не просто еле слышно посопеть через нос, а громко и четко обозначить выдох ртом. На негативной фазе движения, когда придется опускать тело вниз, должен следовать глубокий вдох полной грудью. Но это можно делать уже через нос. В отжиманиях на брусьях дело обстоит немного по-другому. Тут концентрическая фаза движения происходит, когда тело так же преодолевает силу притяжения, и вы с усилием пытаетесь подняться вверх, где и должен полностью закончиться выдох. Отличие в этих упражнениях в том, что при подтягиваниях позитивной считается фаза, когда происходит сгибание суставов рук, а при отжиманиях, наоборот, осуществляется разгибание. Но, тем не менее, обе фазы можно считать пози-

тивными, поскольку нагрузка преодолевается и там, и там. Таким образом, выдох всегда должен быть на преодолении внешнего сопротивления, будь то жимовые движения или тяговые. Проще говоря, выдыхайте на тяжелой фазе движения, а вдыхайте на легкой.

Можно ли пить во время тренировки?

Наверное, лет 20 назад в качестве ответа можно было услышать утвердительно-жесткое слово «нет». В коммунистические времена атлетам категорически запрещалось пить не только во время тренировок, но и спустя пару часов после. Объяснялось это тем, что, мол, так возрастает нагрузка на сердце. Только вот не понятно, откуда вообще была взята такая гипотеза. Судя по всему, тренеры прошлой эпохи, утверждающие подобное, не утруждали себя лишним раз заглянуть в учебник физиологии, а может даже вообще его в руках не держали. А там ведь черным по белому написан довольно содержательный ответ на вопрос, стоящий на повестке. Так можно ли пить во время тренировки, или все-таки нет? Ответ утвердительный — «ДА». Попытаемся доказать обратное, вопреки устоявшемуся патристическому мнению, обратившись к науке физиологии. Что происходит с нашим организмом, когда мы тренируемся? Продолжительная физическая нагрузка приводит к повышению температуры тела на порядок выше обычной, что влечет за собой

активное потоотделение. Так организм пытается себя охладить, но при этом он теряет значительное количество воды. А это уже способствует снижению работоспособности и появлению дикого желания – пить.

Как может атлет полноценно отдаваться тренировке и показывать хорошие результаты, если ему приходится еще и бороться с жаждой? Но жажда это полбеды. Со временем ее можно научиться игнорировать и не замечать, что в принципе и требовали раньше тренера от своих воспитанников, вбивая им в голову установку о «вреде питья на занятиях» чуть ли не с юности. А те в свою очередь передавали эту «истину» следующему молодому поколению, когда сами вырастали. Как говорится – из уст в уста! Жажда – это сигнал нашего организма о значительной потере воды и о крайней необходимости ее пополнения.

Но, копнув немного глубже, можно наткнуться на настоящую проблему, по сравнению с которой все предыдущие покажутся пустяком. Как вы думаете, откуда организм берет воду для своего охлаждения? Из тканей тела? Так бы ответили дилетанты в тренинге. Но им простительно. На самом деле все обстоит совсем иначе. Ткани тела в какой-то степени тоже теряют воду при потоотделении, но большую ее часть на свое охлаждение организм берет из плазмы крови. Следовательно, сам объем крови от этого стано-

вится меньше обычного, а сердцу приходится работать в усиленном режиме, чтоб продолжать поддерживать функции всех процессов кровообращения на необходимо-должном уровне. Если и дальше продолжать истязать себя жаждой, добиваясь обезвоживания, неблагоприятные процессы будут только усугубляться. А это уже чревато сердечными заболеваниями.

Игнорируя желание пить (порой невольно), мы тем самым создаем экстремальные условия для работы организма. А периодически утоляя жажду во время тренировки, мы, наоборот, пополняем ресурсы воды, потраченные организмом на свое охлаждение, тем самым улучшая его работоспособность.

Какой темп движения должен быть при выполнении упражнения?

Вариантов на этот счет существует немало. Новичкам я могу посоветовать в таком случае выполнять упражнения в режиме 2:2 – это значит, что движение в позитивной фазе должно длиться 2 секунды и в негативной тоже. Конечно, каждый раз поднимая гантели или штангу, совершенно необязательно считать, за сколько секунд вес отягощения переместится из точки А в точку Б. Для более простого понимания нужно хотя бы приблизительно представить, как это может выглядеть со стороны. Попробуйте, встав перед зер-

калом, согнуть руку в локтевом суставе. Но не просто согнуть, а так, чтобы движение при сгибании и разгибании длилось примерно 2 секунды. При этом эксперименте необходимо про себя сосчитать до двух, когда рука будет сгибаться, то же самое надо проделать, когда она будет разгибаться. Эксперимент можно продолжать до тех пор, пока это не отпечатается в подкорке головного мозга, и вы сможете без задней мысли при выполнении упражнения придерживаться нужного ритма движения, полностью сконцентрировавшись на технике выполнения. Также существуют и другие ритмы движения. Например, 2:1:4:1, т. е. 2 секунды концентрическая фаза, 1 секунда статическое удержание, 4 секунды эксцентрическая фаза и 1 секунда статического удержания. Я думаю, с расшифровкой все понятно. Тогда вот вам еще несколько вариантов уже в упрощенной форме: 2:1:2:1, 3:1:3:1, 2:2, 3:3, 2:1:5:1. Бывают даже очень медленные ритмы: 4:1:4:1, 5:2:5:2, 6:2:6:2. Можно даже поэкспериментировать и вполне допустимо придумать какой-нибудь свой ритм движения. Только необходимо всегда помнить, что никоим образом не допустимо скорости движения влиять на технику выполнения упражнения, а время, затраченное на преодоление веса отягощения, должно превышать 0,5–1 секунды.

Занимаясь по такому комплексу, новички смогут добиться очень неплохих результатов в силе, а их телосложение уже примет заметные окружающим атлетические черты. Но продолжительность этой программы ограничена, и после занятий в течение определенного периода времени (максимум 6 месяцев) результаты могут встать. Как только появится ощущение неэффективности очередной методики, вот тогда и приходит время снова взяться за пересмотр всего плана тренировок. Поначалу вам не придется ломать себе голову по поводу построения новой программы, поскольку это пока делаю за вас я. Но, тем не менее, не стоит расслабляться и строго следовать моим указаниям, не понимая на самом деле, что вы делаете. Старайтесь одновременно вникать в суть самих тренировок. Итак, пришло время двигаться дальше и осваивать новые методики. А следующий этап ваших тренировок представлен ниже. Но прежде чем приступить к его освоению следует отдохнуть от занятий одну-две недели и набраться сил. Это необходимо делать каждый раз при смене тренировочной программы.

2-й тренировочный этап

— А —

1 день

- Отжимания на брусьях: 3x10-12
- Разведения рук с гантелями лежа на наклонной скамье: 2x12-14
- Подтягивания широким хватом: 3x10-12
- Пулловер: 2x12-14
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2x12-14
- Подъем корпуса на римской скамье: 2-3x20-25
- Обратные скручивания: 2x25-30

2 день

- Жим ногами: 3x10-12
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12-14
- Подъем на носки стоя: 2-3x12-15
- Сгибания рук стоя со штангой: 3x10-12
- Концентрированные сгибания мышц: 2x12-14

- Французский жим со штангой лежа: 3x10-12
- Разгибания рук на блоке: 2x12-14

3 день

- Выпады в тренажере Смита: 2x14
- Гиперэкстензия: 2x14
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье: 2x14
- Разведения гантелей лежа на горизонтальной скамье: 2x14
- Вертикальная тяга к груди: 2x14
- Тяга гантели к животу в наклоне: 2x14
- Протяжка с гантелями: 2x14
- Сгибания рук с гантелями сидя: 2x14
- Французский жим с гантелью сидя одной рукой: 2x14
- Полные скручивания: 2x25

– Б –

1 день

- Жим ногами: 3x10-12
- Разгибания ног: 2x12-14

- Жим штанги лежа: 3x10-12
- Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье: 2x12-14
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2x12-14
- Подъем гантелей в стороны в наклоне: 2x12-14
- Французский жим с гантелями лежа: 3x10-12
- Разгибания рук на блоке: 2x12-14
- Подъем корпуса на римском стуле: 2-3x20-25
- Обратные скручивания: 2x30

2 день

- Становая тяга на прямых ногах: 3x10-12
- Сгибания ног в тренажере: 2x12-14
- Подъем на носки стоя: 2-3x14-16
- Подъем на носки сидя: 2x20
- Вертикальная тяга к груди: 3x10-12
- Пулловер: 2x12-14
- Сгибания рук со штангой: 3x10-12
- Сгибания рук на «бицепс-машине»: 2x12-14
- Подъем ног в висе на брусках: 2-3x20-25
- Скручивания: 2x25-30

3 день

- Приседания со штангой на груди: 2x14
- Гиперэкстензия: 2x14
- Отжимания на брусьях: 2x14
- Сведения рук на блоке: 2x14
- Вертикальная тяга за голову: 2x14
- Горизонтальная тяга: 2x14
- Протяжка: 2x14
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2x14
- Разгибания рук стоя в наклоне: 2x14
- Полные скручивания: 2x14

Новый комплекс претерпел значительные изменения. Теперь не придется прорабатывать все мышцы в рамках одной тренировки, а только их половину. Разделяя тренинг на несколько частей, где за одно тренировочное занятие нагружается лишь какая-то определенная часть тела, такой метод имеет название «сплит-тренировки». Вот так обычно выглядит стандартный «сплит» у бодибилдеров: грудь-бицепс, спина-трицепс, ноги-плечи. Но вам пока рановато использовать такие отдельные тренировки на себе. Все будет, но чуть позже. Выше представленный мной комплекс упражнений также относится к отдельному тренингу. Только он выглядит немного иначе. **Поче-**

му?

Объясню, в чем его суть. Поскольку предыдущая тренировочная нагрузка перестала давать должный стимул для мышц, тут приходится принимать вынужденные меры по модернизации тренировочного комплекса. Объем и интенсивность продолжают увеличиваться в равной степени. Соответственно, общая тренировочная нагрузка тоже возрастает и достигает того предела, когда становится уже просто невозможным выполнять все упражнения за одну тренировку. Но как-то надо дальше продолжать воздействовать на мышцы и стимулировать весь организм в целом на дальнейший прогресс. Вот в этом случае и приходится прибегать к отдельным тренировкам (сплит-тренировкам). В нашем случае тело пришлось разделить всего на две части, и этого вполне достаточно, учитывая ваш уровень физической подготовки на этом этапе тренировок. Мышечные группы теперь будут прорабатываться не три, а два раза в неделю, но только с разной интенсивностью. Обратите внимание на общий вид комплекса. В первые два дня под нагрузкой находятся совершенно разные части тела, а вот в третий день все мышечные группы опять собираются вместе, как на предыдущих тренировках. Здесь также есть скрытый смысл. А дело тут в том, что при постоянном увеличении нагрузки на мышцы

им все больше и больше нужно времени на восстановление своих ресурсов. Интенсивность тоже становится уже не шуточная, и когда при самом начале тренировок мышцам хватало всего одного дня для полного восстановления, то теперь им будет этого отдыха недостаточно. С ростом тренировочной нагрузки так же пропорционально (т. е. в равных пропорциях) должен увеличиваться и восстановительный период между прорабатываемыми мышечными группами. Что бы не допустить лишних перегрузок, давая возможность мышцам полностью восстановиться, следует тренироваться два дня с высокой интенсивностью, а третий день должен быть более облегченным, и нагрузка должна быть снижена примерно на 30 % от предыдущей. Попытавшись сразу перейти к серьезным сплитам, можно раньше времени сильно себя перегрузить. Поэтому не советую так делать.

В комплекс также добавились новые изолирующие упражнения, только уже к мелким мышечным группам, и теперь их тоже стало по два, как и на крупные. Что касается подходов и повторений, то тут произошли незначительные изменения. 2—3 подхода в одном упражнении так и остается, а вот количество повторений продолжает постепенно уменьшаться. И их количество снизилось до 10 в основном упражнении

на одну мышечную группу и до 12 во второстепенном. Также становится уже вполне допустимым добиваться полного мышечного отказа, но только в последнем подходе первого упражнения, считающегося основным на конкретную мышечную группу. В остальных подходах стоит придерживаться прежнего темпа, т. е. тренироваться с небольшим запасом – 1–2 повторения, до того как наступит «отказ». К методам увеличения интенсивности прибегать, пока, тоже не стоит. Время отдыха между упражнениями и сетами можно оставить прежним. В любом случае смотрите по своему самочувствию. Если кому-то стало этого времени недостаточно для восстановления, можете его немного увеличить. Тренируясь по этому комплексу можно продолжать прогрессировать какой-то определенный период времени. Как правило, границы его результативности составляют от двух до шести месяцев.

Прозанимавшись по первым двум тренировочным этапам, уже стоит гордиться сделанной вами работой и достигнутыми результатами. И теперь пришло время осваивать более сложные методики. Наверняка каждый из вас с нетерпением ждал этого момента, в таком случае не смею больше задерживать и представляю вашему вниманию следующий комплекс упражнений.

3-й тренировочный этап

1-й день (мышцы груди, сгибатели предплечья, мышцы живота)

- Жим шт. лежа: 3x10.8.6
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 2x12
- Отжимания на брусьях: 2x10-12
- Сгибания на бицепс со шт. стоя: 3x12.10.8
- Сгибания рук с гантелями сидя (молотом): 2x12
- Подъем ног в висе на брусьях: 3x макс.

2-й день (мышцы спины, разгибатели предплечья, мышцы живота)

- Тяга шт. к поясу в наклоне: 3x10.8.6.
- Пулловер: 2x12
- Подтягивания широким хватом: 2x10-12
- Жим штанги узким хватом: 3x12.10.8
- Французский жим с гантелей сидя: 2x12
- Подъем корпуса на Римской скамье: 3x макс.

3-й день (мышцы ног, дельтовидные мышцы, мышцы живота)

- Приседания: 3х 10.8.6
- Выпады с гантелями: 2х12
- Становая тяга на прямых ногах: 2х10
- Сгибания ног в тренажере: 2х12
- Подъем на носки стоя (с гантелей на одной ноге):

2-3х12-15

- Жим шт. с груди стоя: 3х10.8.6
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2х12

Этот комплекс уже больше напоминает профессиональный раздельный тренинг. Но, тем не менее, он имеет массу отличий и адаптирован для атлета, не принимающего стероиды. Теперь тело прорабатывается за три тренировочных дня и каждая мышечная группа находится под нагрузкой всего один раз в неделю. Такое деление стало необходимым потому, что объем и интенсивность тренировки значительно возросли, и восстанавливаться раньше, чем через неделю, мышцам уже не представляется возможным. Тренироваться следует так же, как и раньше – 3 раза в неделю, а отдых между занятиями должен быть 1 день. Например, можно заниматься понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. В

любом случае, как ни крути, в таком недельном цикле выпадает 2 дня перерыва, но ничего страшного в этом нет. Лишний день отдыха только поспособствует качественному восстановлению (имеется в виду, что такой двухдневный перерыв выпадает только один раз в неделю). На мышцы-гиганты следует выполнять уже по 3 упражнения, 2 из которых относятся к базовым (многосуставным). На мелкие мышцы количество упражнений осталось прежним. Вообще я не советую давать на них большую нагрузку, так как мелкие мышечные группы и так активно участвуют в работе при выполнении тех же базовых упражнений. Стараясь нагрузить мелкие мышцы в равной степени с большими, в конечном итоге можно сильно их перегрузить. Ведь тот же жим штанги лежа целиком и полностью зависит не только от хорошей работоспособности грудных мышц, но и от полностью восстановившегося трицепса. То же самое можно сказать и о подтягиваниях. Перегруженный бицепс не позволит вам выполнить необходимое количество повторений, а выключится из работы гораздо раньше, чем мышцы спины.

В этом комплексе впервые используется один из методов увеличения интенсивности, «пирамида». Это говорит о том, что ваш уровень физической подготовки уже позволяет включать в тренинг некоторые из

подобных приемов. Поскольку мы используем линейный метод изменения нагрузки с постепенным увеличением интенсивности (в виде прибавления веса отягощения), количество повторений в подходе на третьем этапе значительно сократились по сравнению с первым этапом тренировок. Но также стоит заметить, что такое сокращение больше коснулось базовых (основных) упражнений. В то время как тренировочный объем изолирующих упражнений претерпел незначительные изменения.

Почему в базовых упражнениях количество повторений можно снижать вплоть до одного, а в изолирующих нет?

Конечно, по незнанию можно попытаться выполнить одноповторный максимум в изолирующих упражнениях, только это чревато очень серьезными травмами. Например, одна из самых распространенных — это разрыв связки или самой мышцы. Такие упражнения, как базовые, уже анатомически запрограммированы в нас на выполнение какой-то тяжелой работы, и больше имеют мирологическое соответствие, т. е. движения, чаще всего используемые в повседневной жизни. Вот тому пример. Предположим, вы собрались в дальнюю поездку и, садясь в поезд, вам, чтобы удобней разместиться, необходимо закинуть свой тяжелый чемодан (на колесиках) на верхнюю полку.

Не задумываясь о том, насколько ваш багаж тяжел, вы производите это нелегкое действие, затратив при этом массу усилий. А вот второй такой чемодан вы, наверное, уже не смогли бы закинуть. Аналогичное этому обычному действию существует движение, схожее анатомически – упражнение жим с груди стоя.

Даже если есть необходимость подтянуться, пытаясь куда-то залезть, а вес собственного тела настолько велик, что позволяет вам сделать это с трудом один раз, то даже при всей сложности данного физического действия заработать травму практически невозможно. Однако изолирующие упражнения являются больше придуманными самими атлетами, нежели взятые как пример из повседневной жизни. Вот приходилось ли вам когда-нибудь выполнять действие, напоминающее чем-то французский жим или разведения гантелей лежа. Мне пока точно не приходилось. Таким образом, изолирующие упражнения заведомо анатомически не адаптированы к большим нагрузкам, и любая попытка попробовать исполнить их с низким числом повторений неизбежно приведет к травме. Упражнения этой группы могут служить только небольшим объемом нагрузки к основному базовому или как предварительная разминка или утомление перед целевым.

Также хочу обратить ваше внимание на после-

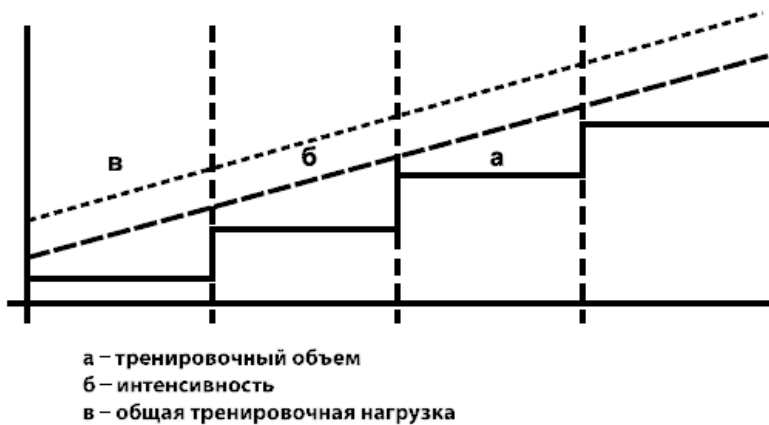
довательность упражнений при проработке крупных мышц. Сначала идет основное базовое (самое тяжелое упражнение), потом изолирующее, а замыкает цепочку то же базовое упражнение, но только в более легком его исполнении. Обычно культуристические комплексы выглядят немного по-другому. Вновь объясню, почему тут все иначе. Рассмотрим это на примере. При проработке мышц груди первым упражнением в нашем комплексе стоит жим штанги лежа. А при жиме, как уже известно, активно работают и грудные мышцы, и трицепсы. При этом они получают нагрузку в равной степени. Если после первого базового упражнения на грудь сразу включить в комплекс второе базовое, то трицепсы достигнут отказа до того, как грудные мышцы смогут растратить всего 50 % своих сил. Поэтому будет намного грамотнее после жима штанги лежа включить в комплекс какое-нибудь изолирующее упражнение на грудь (например, разведения гантелей лежа). Таким образом вы слегка подгружаете грудь, тем самым давая возможность немного восстановиться трицепсам. И когда придет время приступить к выполнению второго базового упражнения, такого ярко выраженного дисбаланса в силе уже не будет наблюдаться.

Поскольку интенсивность тренинга и время отдыха между прорабатываемыми мышцами увеличились,

так же должны вырасти и перерывы между подходами и упражнениями (но не везде). Вполне достаточным будет увеличить их на одну-две минуты, но только в базовых упражнениях, где используется принцип пирамиды. После таких тяжелых повторений, прежде чем приступить к выполнению следующего упражнения, может потребоваться немного больше времени на восстановление сил. Продолжительность эффективности комплекса остается прежней, 2–6 месяцев.

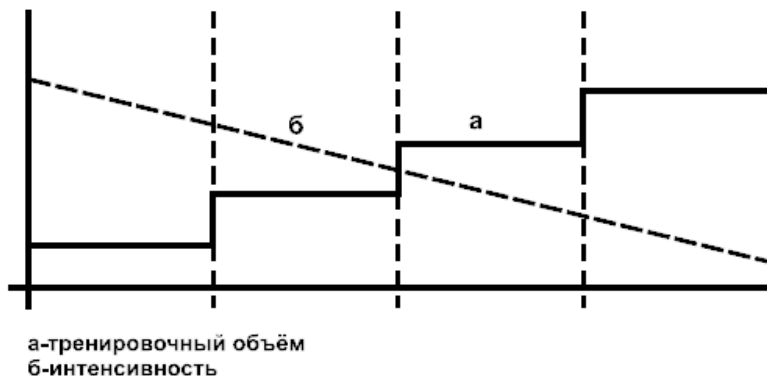
Вот так примерно выглядит курс молодого бойца. Но это еще не конец ваших мучений, а только верхушка айсберга и начало побед. Еще многое придется узнать и пережить, прежде чем вы будете вправе называть себя продвинутым. Следующие программы будут значительно отличаться от тех, что были на начальных этапах тренинга. Но прежде чем приступить к знакомству с ними, ненадолго заострим свое внимание на проделанной работе. Хочу, чтобы вы поняли одну очень важную вещь при разработке своего тренировочного цикла. Все предыдущие программы, если внимательно посмотреть, составляли один единый макроцикл, разделенный на несколько мезоциклов (точнее, на 4). Каждый из них был рассчитан на определенный период времени по эффективности. После того, как в рамках одного мезоцикла результаты прекращали радовать своим ростом, приходилось

осваивать следующий комплекс, хорошенько отдохнув между ними две недели. Но только вот есть одно «но». Как уже стало понятно, мы использовали линейный метод увеличения нагрузки, только не по всем его правилам. Сам по себе он подразумевает увеличение интенсивности нагрузки параллельно с уменьшением тренировочного объема. У нас же эти два фактора росли практически параллельно друг другу. Одновременно увеличивая вес отягощения, мы увеличивали и объем, приплюсовывая лишние упражнения и рабочие подходы. Единственное, что соответствовало правилам линейного метода, это уменьшение количества повторений. Но это не значит, что вы делали все неправильно. Просто действовать подобным образом можно только на начальном этапе своих тренировок, если вы совсем новичок, т. е. одновременно увеличивать интенсивность и объем в ходе одного мезоцикла. Прделанную нами работу хорошо видно на графике.

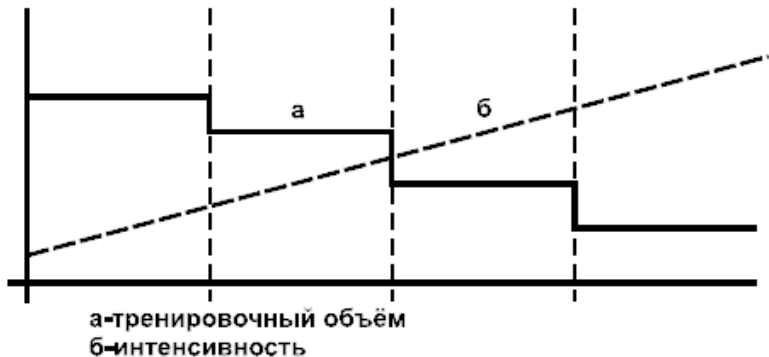


Но такое циклирование нагрузки также имеет свой предел, и в один прекрасный момент наступает стопор. Это означает, что вы достигли того потолка, где продолжение тренировок в подобном духе становится невозможным для прогресса. Что же тогда делать? На этот счет существует два пути. Первый из которых – продолжать дальше увеличивать тренировочный объем и вместе с этим уменьшать уровень интенсивности. Но только рост комплекса в размерах уже не должен приходиться на прибавление еще пары-тройки лишних упражнений. В этом случае это больше будет напоминать многосетовый, марафонский тренинг профи. Куда целесообразней будет плавно увеличивать количество повторений. Но опять-таки не стоит сильно увлекаться. Такая коррекция комплекса так

же может его превратить из полезного в убийственный. Чувствуйте меру. При всем при этом, общая тренировочная нагрузка понижается, давая тем самым возможность полноценно восстановиться центральной нервной и эндокринной системам. График таких изменений представлен ниже.



Во втором варианте дела обстоят немного иначе. Тут, наоборот, рекомендуется уменьшать объем тренировки. И это можно делать за счет сокращения количества упражнений, урезая их вплоть до одного базового на каждую мышечную группу, а также количества подходов и повторений. Интенсивность при этом продолжает увеличиваться (за счет увеличения веса отягощения).



Как быть если вы заболели?

От этого, к сожалению, никто не застрахован. Будь у вас даже самый сильный иммунитет, и вы постоянно пьете иммуностимуляторы, вирус все равно сможет найти лазейку, чтобы выбить вас из жизненного ритма на пару недель. Что же необходимо понимать в этой ситуации? Если вдруг ваш иммунитет подвел вас, дав трещину, и симптомы болезни уже начинают постепенно давать о себе знать, а у вас этот день отмечен в календаре как тренировочный, стоит забыть о тренировке. Самое разумное в этой ситуации, что вы сможете сделать для своего здоровья, это воздержаться от занятий и принять все возможные меры к скорейшему выздоровлению. К большому сожалению, придется минимум на неделю забыть о походах в зал. Ну, ничего страшного, потом наверстаете.

Но большинство наивно полагает, что не стоит об-

ращать на эти мелочи особого внимания. Не надо ни при каких условиях пропускать занятия, а то потом угрызения совести просто не дадут спокойно заснуть. Также преданные своему делу фанаты тренинга почему-то думают, что скорейшему выздоровлению способствует продолжение тренировок с прежней или усиленной интенсивностью, вместо традиционных способов лечения и поддержания организма в период его физического спада. Подобными «современными» методами лечения умники могут только заработать в дальнейшем какое-нибудь осложнение, надолго приковав себя к больничной койке. Таким образом они точно загонят себя в ситуацию, когда придется лечиться, как всем нормальным людям, но уже в горизонтальном положении, давая своему организму полный покой для восстановления иммунитета, угробленного своими же руками.

Объясню на пальцах тем, кто еще не понял, почему не следует так делать. Если же все-таки вам «посчастливилось» заболеть, это уже говорит о наличии пробоины адаптационного механизма. И, чтобы скорее ее залатать, вашему организму придется мобилизовать на этот ремонт все свои силы. Но все эти процессы должны проходить не без вашего участия. Самые элементарные действия, которые необходимо сделать, это проявлять минимум физической ак-

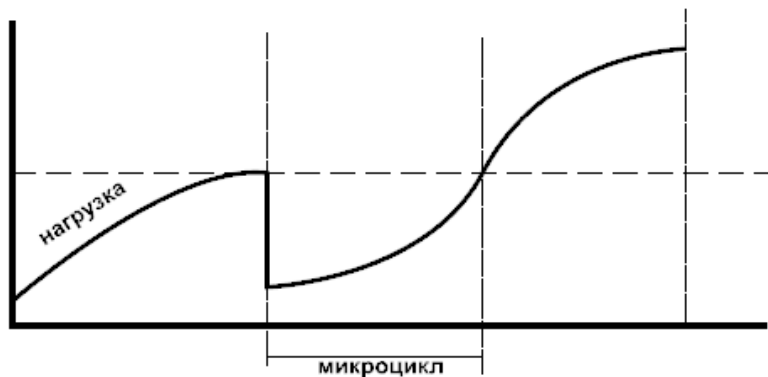
тивности и снабжать свой организм как можно большим строительным материалом для дальнейшей выработки антител (этим материалом являются белки). Не стоит травить себя кучей различных лекарств, при этом сокращая количество приемов пищи до минимума. Это только затянет процесс выздоровления.

А теперь допустим, что вы решили поступиться здравым смыслом и разумным решением этой проблемы и, просто плюнув на все, в том числе и на свое здоровье, пойти на очередную запланированную тренировку. Такими действиями вы еще больше ослабляете иммунную защиту, тем самым облегчая задачу вирусу ее ломать, и даже оказываете ему в этом посильную помощь. Это равносильно тому, что, порезавшись, вы ежедневно ковыряете болячку, думая, что так рана быстрее заживет. Абсолютно аналогично происходит ситуация, когда при первых симптомах болезни вы решили пойти в зал потренироваться. Может это и прокатит в первый и во второй раз, но в третий обязательно выстрелит, да так, что мало не покажется, оставив внушительный след на здоровье. Будет куда более разумным с вашей стороны не доводить до этого, чтобы потом не пришлось всю жизнь сожалеть о содеянном, виной чему была ваша халатность и наплевательское отношение к своему организму.

Когда вы вернетесь после больничного в зал, ваши результаты могут значительно снизиться и иметь ощутимую разницу с теми, что были до болезни. В этом нет ничего удивительного. Любой недуг всегда сопровождается потерей сил и пары килограммов веса тела. Но это совершенно не повод расстраиваться и загонять себя в депрессию. Понятное дело, порой сложно смириться с утратой того, что было нажито непосильным трудом. Но не нужно раскисать, все это временное явление. Спустя две недели вы сможете наверстать упущенное и двигаться дальше. Вот только по возвращении к тренировкам не нужно сразу хвататься за тот вес, с которым вы тренировались раньше. Теперь он покажется вам неподъемным. А это сразу же бьет по психике и создает предпосылки для дальнейшей депрессии. Снизьте нагрузку процентов на 15–20, а потом на каждой последующей тренировке накидывайте на штангу по паре небольших блинчиков. Таким образом вы постепенно доберетесь до своих прежних результатов.

Такое вынужденное отступление никоим образом не сбивает весь тренировочный цикл. Вы просто слегка его растягиваете, вставляя микроцикл с более низкой интенсивностью. Изменения уровня тренировочной нагрузки при использовании подобных приемов хорошо видны на графике. Аналогично все происхо-

дит и с вашими результатами.



Продвинутый этап

Если вы уже добрались до продвинутого этапа, это значит только одно, уровень вашей физической подготовки значительно вырос и позволяет приступить к изучению следующих методик, которые предназначены уже не для дилетантов. Но тут важно не переоценить свои возможности и не перепрыгнуть раньше времени с комплексов для начинающих сразу на продвинутые. Разумно оценивайте свои силы. Стоит в таком случае вспомнить экзамен с подтягиваниями и отжиманиями на брусьях, который был подробно описан выше. Но на этот раз конечные результаты в этих

нормативах могут возрасти, и нужно будет сделать не 10–12 повторений, а постараться увеличить их количество до 15. Учитывая чистое, техническое выполнение упражнения, а не дергаясь, как это делают многие, того и глядишь, что от такого исполнения турник вот-вот перевернется. Если же вы еще не способны выполнить этот норматив, то тогда и рано сюда заглядывать. Продолжайте заниматься по программам для начинающих.

Далее вашему вниманию будет представлено большое разнообразие комплексов. При описании каждого метода я буду приводить «пошаговую» инструкцию. Некоторые шаги могут повторяться. Это для того, чтобы вы привыкли к основным действиям, и все тренировочные процессы могли отложиться у вас на подсознательном уровне.

Все следующие комплексы будут иметь сильное различие с теми, что были в самом начале вашего тренировочного пути. Также они будут сильно отличаться от методик, которые так часто можно встретить в спортивных журналах или найти в Интернете.

Ну что ж, ближе к делу. Совсем необязательно придерживаться той последовательности программ, в какой они будут вам встречаться далее. Можете выбрать себе любой из понравившихся комплексов. Даже если какая-то из программ пришлась вам по вку-

су, но что-то все-таки в ней не устраивает, можно смело внести свои коррективы. Такая модернизация может коснуться только замены одних упражнений на другие, не изменяя саму основу программы. Но самое главное, что следует понимать при этом, все заменяемые упражнения должны относиться к одной и той же группе. Например, если вас не устраивает жим штанги лежа, то это упражнение вполне можно заменить отжиманиями на брусьях или жимом штанги на наклонной скамье. Но будет огромной ошибкой поставить вместо жима штанги разведения гантелей лежа, или же вставить совершенно постороннее упражнение, нагружающее абсолютно другие мышечные группы. Если вы вносите коррекцию в проработку грудных мышц, значит и надо включать в программу те упражнения, которые непосредственно будут нагружать мышцы-мишени. Представленный ниже комплекс покажет вам как именно можно вносить свои изменения в программу, не нарушая тем самым ее основы.

Сколько разминочных подходов лучше делать?

Количество разминочных подходов в целом зависит от нескольких факторов. Например, какова интенсивность тренинга и сам характер нагрузки. Разминка конечно должна присутствовать в комплексе всегда, но

только в разном объеме. Если вашей главной задачей не является увеличение максимальной силы в 1–5 повторениях, то нет никакой необходимости тратить слишком много времени на долгий разогрев суставов, связок и мышц. Ограничьтесь одним, максимум двумя разминочными подходами. Этого вполне будет достаточно, если ваш тренинг высокообъемный по количеству выполняемых повторений в рабочих подходах. Однако тем, кто решил погрузиться с головой в тяжелый силовой тренинг, такой разминки будет недостаточно. Тут, как минимум, должно быть 3 подхода, а то и больше. Все зависит от величины рабочих весов. Чем он больше и близок к критической отметке, тем дольше нужно разминаться.

К примеру, в пауэрлифтинге, когда атлеты тренируются с максимальными рабочими весами, почти на грани своих силовых возможностей, количество разминочных подходов достигает пяти и более.

А что, если ваш тренировочный цикл начинается как высокообъемный, с небольшими рабочими весами, а заканчивается как тяжелый силовой? Тут все обстоит точно так же. Пока нагрузка невелика, то и разминка может быть небольшой и недолгой, но как только вы приблизились к своему прежнему максимуму, сразу необходимо увеличить количество разминочных подходов как минимум до трех.

Начинайте разминаться с самыми маленькими весами, постепенно увеличивая их от подхода к подходу, параллельно с этим снижая количество повторений. Сама схема должна выглядеть примерно так: 1-й подход: 12–15 повторений – 50 % нагрузки, 2-й подход: 10-8 повторений – 65 % нагрузки, 3-й подход: 8–6 повторений – 80 % нагрузки. Необходимо понимать, что каждое процентное соотношение берется от того веса отягощения, с которым вам непосредственно предстоит тренироваться далее. Такой пирамидой разогрев мышц предстоит делать только в основных (базовых) упражнениях комплекса. На вспомогательных упражнениях можно ограничиться одним разминочным подходом с весом 70 % от рабочего.

Комплекс № 1

— а —

1 день

- Приседания: 3х8
- Выпады: 2х12

- Сгибания рук со шт. стоя: 2x12
- Жим шт. узким хватом: 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12-15
- Подъем ног в висе на брусьях: 3x20-25

2 день

- Жим шт. лежа: 3x8
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Тяга шт. к животу в наклоне: 3x8
- Подтягивания широким хватом: 2x12
- Подъем корпуса на полу лежа: 3x20-25

3 день

- Становая тяга классическая 3x8 (или в стиле сумо):
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12
- Жим шт. с груди стоя: 3x8
- Жим гантелей сидя: 2x12
- Подъем на носки сидя: 3x15-20

1 день

- Жим ногами: 3x8
- Выпады: 2x12
- Сгибания рук с гант. стоя: 2x12
- Отжимания на брусьях (узкий хват): 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12-15
- Подъем ног в висе на брусьях: 3x20-25

2 день

- Жим шт. лежа на наклонной скамье: 3x8
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Подтягивания широким хватом: 3x8
- Тяга гантели к животу в наклоне: 2x12
- Подъем корпуса на римском стуле: 3x20-25

3 день

- Становая тяга классическая (или в стиле сумо):
3x8

- Становая тяга на прямых ногах: 2х12
- Жим шт. из-за головы сидя: 3х8
- Жим «Арнольда»: 2х12
- Подъем на носки сидя: 3х15-20

Если присмотреться внимательнее, то можно заметить, что оба эти варианта – один и тот же комплекс. Единственное отличие тут в том, что некоторые упражнения мы заменили идентичными, и все они относятся к одной и той же группе по воздействию на организм. Подобным образом, следуя полученным рекомендациям, вы также сможете вносить изменения в программы уже по своему усмотрению.

А теперь комментарии о самом комплексе. Как видно, он состоит практически из одних базовых упражнений. Но хоть программа и является тяжелой базовой, не все упражнения должны выполняться в высокоинтенсивном режиме. На крупные мышечные группы приходится по два базовых упражнения, однако только первое считается основным и может выполняться в полную силу, а вот второе больше играет роль вспомогательного упражнения, и при его выполнении достаточно будет всего 70 % ваших усилий. Эту разницу хорошо видно на примере. Там, где следует хорошенько напрячься, количество повторений ниже 10, в остальных случаях можно немного расслабиться и сосредоточиться на качественном исполнении упраж-

нения.

Правильная расстановка упражнений в комплексе – это только начало. Тут более важную роль играет, насколько грамотно и правильно вы сможете рассчитать, а в дальнейшем и изменить (в рамках определенного периода времени) самую тренировочную нагрузку. Я имею в виду построение макро-мезо-микrocиклов. Без этого любая, даже самая умная программа не заработает.

В качестве примера для нашего комплекса вполне может подойти линейный метод циклирования нагрузки. А поступить нужно следующим образом. Предположим, что ваши результаты в жиме лежа остановились на 100 кг в 8 повторениях, и, что бы вы не предпринимали, перепрыгнуть этот рубеж не удавалось. Тут следует пойти на маленькую хитрость. Отнимем от результата 100 кг примерно 30 %, получится 70 кг. Вот с этого веса и начнем строить свой мезоцикл. Его продолжительность в нашем случае будет 12 недель. Теперь этот отрезок времени разделим на три части, получится каждая по 4 недели. Каждый из этих трех этапов будет отличаться от других, общей тренировочной нагрузкой. Первые четыре недели вам больше будет казаться, что вы тренируетесь с разминочными весами, и вполне возможно появится некоторая неудовлетворенность от проделанной ра-

боты. Но наберитесь терпения. Такое снижение рабочих весов является необходимой мерой для дальнейшего роста результата. На протяжении всего мезоцикла тренировочные веса должны непрерывно и постоянно увеличиваться. В самом начале цикла на каждой тренировке можно накидывать на штангу по 2,5 или даже по 5 кг. Но это только первые четыре недели. В дальнейшем ваши рабочие веса будут постепенно приближаться к тому максимуму, на котором все когда-то остановилось. А это значит, что темпы роста рабочего веса должны постепенно снижаться и на втором этапе, где общая нагрузка превратится из легкой в среднюю, прибавка должна уже быть не более 2,5 кг за тренировку. К концу восьмой недели тренировок вы уже доберетесь до вашего когда-то максимального рабочего веса. Конечно, прежние килограммы не будут сдаваться просто так и потребуют от вас немало усилий для их покорения, но в целом запас сил уже будет значительно больше прежнего. Почувствовав такое преимущество своих возможностей, не стоит от радости сразу выкладываться на все сто. Сделайте запланированное количество повторений и остановитесь на этом. Даже имея запас сил еще на пару, тройку повторений, не нужно поддаваться искушению и пытаться их сделать. Силы вам еще понадобятся для дальнейшего покорения рабочих весов.

Ведь тренировочный цикл на этом не заканчивается, а напротив, все его прелести только начинаются и будут вас радовать оставшиеся четыре недели. Наша главная задача – не просто покорить прежний максимум, но и увеличить его. На конечном этапе увеличение веса штанги еженедельно 2,5 кг может показаться уже слишком ощутимой прибавкой. В таком случае придется накидывать всего по 1 кг или даже по 500 гр. Это необходимо для того, чтобы сама прибавка протекала не заметно для вас самих. Также это можно назвать еще и психологическим фактором. Глядя на накинутаые по краям штанги к основному рабочему весу еще пару блинов по 0,5 кг, сомнений будет намного меньше в том, что сама прибавка может быть ощутимой. В то время как довесок, состоящий из пары блинов по 2,5 кг, может уже возыметь обратный эффект. Во тогда рост результатов остановится раньше положенного времени. Незначительная прибавка в весе отягощения придает куда больше уверенности при поднятии тяжелых весов.

Общий вид нашего мезоцикла представлен ниже. Стоит также понимать, что все значения в нем являются больше условными, и при построении собственного тренировочного цикла придется хорошенько пошевелить мозгами. А мои примеры будут для вас подробными ориентирами, показывающими, в каких

рамках можно действовать.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
3x8	3x8	3x8	3x8	2x8	2x8
70	75	80	85	90	92,5
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
2x8	2x8	2x8	2x8	2x8	2x8
95	97,5	100	101	102	103



Хочу также обратить ваше внимание на то, что на протяжении всего тренировочного цикла корректировались не только рабочие веса, но также изменения коснулись и рабочих подходов. Это тоже не просто так. Ведь мы использовали линейный метод изменения нагрузки. А он подразумевает (кто забыл, напомню) «при увеличении интенсивности, объем уменьшается». Вот и получается, что мы, плавно повышая интенсивность тренировки путем увеличения рабочих

весов, постепенно снижали тренировочный объем путем уменьшения количества рабочих подходов. Все прелести такого тренинга можно понять, только прозанимавшись по нему от начала до самого конца.

Вот теперь можно праздновать свою маленькую первую победу. Вес был покорен, задача выполнена. Вы вполне заслужили двухнедельный отпуск от тренировок. В этот период времени следует забыть, в какой стороне находится спортзал. Но только на две недели. По истечении срока отдыха эту дорогу обязательно придется вспомнить, чтоб не останавливаться на достигнутом, а двинуться дальше по направлению к новым свершениям. Вернувшись в спортзал, цикл можно повторить еще раз, а потом еще раз, и заниматься по нему до тех пор, пока он вам не покажется скучным и не захочется чего-то более свеженького и новенького.

Вполне возможно, что, когда вы достигнете своего прежнего максимума, объем тренировочной нагрузки станет для вас слишком велик. Или же вы почувствуете, что стали плохо восстанавливаться между тренировками. Но сам цикл при этом не будет законченным. В таком случае смело убирайте из комплекса все вспомогательные упражнения, пусть остаются только основные базовые. Сократив объем до минимума, вам уже ни что не помешает дойти до конечного ре-

зультата.

Вы также можете поэкспериментировать и придумать свой собственный тренировочный цикл. Тут главное – не выходить за рамки дозволенного и всегда помнить – «интенсивность растет, объем уменьшается», а в чем у нас выражаются эти два значения, вы уже должны знать назубок.

Ваш результат в целом зависит не только от эффективности метода. При организации своего цикла тренировок всегда необходимо учитывать множество жизненных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Большую часть времени нам приходится проводить на работе, и порой едва хватает сил, чтоб добраться до дивана. А ведь надо еще успеть потренироваться и подготовиться к завтрашнему дню. Поэтому вашей главной задачей при составлении своих комплексов и циклов тренировок – стараться учитывать мельчайшие моменты своего жизненного ритма. Сколько раз в неделю вы можете посещать спортзал, насколько сильно вы устаете на работе, сколько вы спите и т. п. Все эти мелочи могут быть известны только вам самим. И никакая суперпродвинутая программа, напечатанная в очередном выпуске популярного спортивного журнала, не принесет вам абсолютно никаких результатов. Теперь вы можете сами догадаться насколько это нелепо. Как может один шаб-

лон работать на тысячах. Ведь одинаковых людей нет. Вот поэтому, пробуя заниматься по комплексам, предложенным глянцевым изданием, кто-то просто ничего не добивается, а кто-то даже умудряется заработать хроническое переутомление. И многие в отчаянии завязывают с тренировками с пессимистической ноткой в голове, думая, что это не для них. Программы, которые я вам предлагаю, не являются абсолютными. Они лишь показывают границы дозволенного, ставят для вас рамки, за которые не следует выходить. А те, у кого появится непреодолимое желание нарушить правила, могут быть уверены, что нежелательные последствия не заставят себя долго ждать. Стоит десять раз подумать, прежде чем решиться на подобный шаг.

Вот еще пара вариантов мезоциклов, которые можно так же применить в рамках представленного выше комплекса.

— а —

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
3x8	3x8	3x8	3x8	2x8	2x8
70	75	80	85	90	92,5
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
2x8	2x8	2x6	2x6	2x6	2x6
95	97,5	100	102,5	105	107,5

— б —

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
3x10	3x10	3x10	3x10	3x8	3x8
70	75	80	85	90	92,5
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
3x8	3x8	3x6	3x6	2x6	2x6
95	97,5	100	102,5	105	107,5

Просмотрев беглым взглядом оба примера, будет трудно найти какие-то значительные изменения между ними и лишь при внимательном изучении можно заметить, что в самом первом примере нашего цикла мы уменьшали тренировочный объем за счет сокращения количества рабочих подходов, а в следующих двух вариантах, по сути аналогичных первому, сокра-

щение коснулось также и количества повторений.

Все представленные выше примеры послужат вам наглядным пособием для построения уже своего мезоцикла.

Комплекс № 2

— а —

1 день

- Жим штанги лежа: 2-3х6-8
- Разведения рук с гантелями лежа: 2х12
- Отжимания на брусьях узким хватом: 2х10
- Разгибания рук на блоке: 2х12
- Скручивания: 2х30-50

2 день

- Подтягивания широким хватом: 2-3х6-8
- Подъем гантелей в стороны 2х12 в наклоне:
- Подтягивания узким хватом: 2х10
- Сгибания рук с гантелями сидя: 2х12

– Обратные скручивания: 2х25-35

3 день

- Жим с груди со штангой стоя: 2-3х6-8
- Подъем гантелей в стороны сидя: 2х12
- Приседания в тренажере Смита: 2х8
- Жим ногами: 2х12
- Подъем на носки стоя: 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х15-20

– 6 –

1 день

- Отжимания на брусьях: 2-3хб-8
- Сведения рук в тренажере: Пек-Дек (бабочка): 2х12
- Французский жим со штангой лежа: 2х10
- Французский жим с гантелей сидя: 2х12
- Подъем корпуса на римской скамье: 2х25-35

2 день

- Тяга штанги к животу в наклоне: 2-3х6-8
- Пулlover: 2х12
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х10
- Концентрированные сгибания рук: 2х12
- Подъем ног в висе на брусках: 2х25-35

3 день

- Приседания: 2-3х6-8
- Жим ногами: 2х12
- Жим из-за головы, сидя: 2х10
- Подъем гантелей в стороны, стоя: 2х12
- Подъем на носки, стоя с гантелей на одной ноге: 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х15-20

Второй комплекс также включает в себя два альтернативных варианта исполнения. Выбирайте любой понравившийся или вносите свои коррективы, согласно вышеуказанным рекомендациям, как правильно это делать.

Предыдущий тренинг можно было отнести к тяжелому, базовому, поскольку он и состоял в основном

из одних базовых (многосуставных) упражнений. В то время, как комплекс № 2 включает практически равное соотношение между упражнениями разных групп. При этом основа самих программ очень схожа. Сначала идет основное упражнение, а следом вспомогательное. Все так и остается.

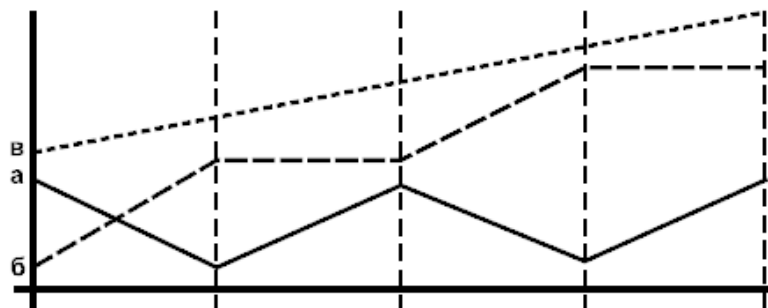
Однако раньше в роли вспомогательных упражнений выступали базовые, а теперь их место заняли изолирующие упражнения. Количество рабочих подходов и повторений осталось прежним. Время отдыха между тренировками – один, максимум два дня.

С комплексом № 2, я думаю, разобрались. Тогда стоит обсудить организацию самого тренировочного цикла. Конечно, если захотите, вы вполне можете использовать линейный метод циклирования нагрузки, который применялся ранее. Но ведь однообразные мезоциклы также вскоре могут надоесть, как и постоянно повторяющиеся комплексы упражнений. Дабы освежить психику и сделать свой очередной тренинг разнообразным и интересным, следует прибегать к модернизации не только самой программы, но и тренировочного цикла в целом. Ведь линейный метод изменения нагрузки далеко не последний в своем роде. Выбор очень велик. Но совсем необязательно копировать уже существующие методы циклирования, попробуйте в дальнейшем пофантазировать и при-

думать что-то свое. Анализируя все представленные мною примеры, можно догадаться, что ничего сложного тут вовсе нет.

Вернемся к построению очередного мезоцикла. Раньше было все довольно просто. Мы плавно увеличивали нагрузку и постепенно уменьшали объем, но теперь все будет выглядеть немного иначе. Этот цикл уже мало чем будет напоминать вам линейный метод, скорее он больше будет похож на «ступенчатый». А если точнее, на протяжении всего мезоцикла тренировочный объем будет то увеличиваться, то сокращаться. Что касается веса отягощения, его рост уже не будет непрерывным, как раньше. Периодически придется выдерживать маленькие, вынужденные паузы в прибавке лишних пары килограммов, а потом двигаться дальше. Такие действия будут чем-то напоминать идущий поезд из пункта «а» в пункт «б», только не экспрессом, а с несколькими остановками. А теперь, чтоб было понятнее, давайте все сказанное выше разберем на наглядном примере. Все значения, от которых придется отталкиваться дальше, оставим прежними, т. е. рабочий вес, на котором, предположительно, остановился ваш результат в жиме лежа, будет 100 кг. Длина самого мезоцикла станет немного побольше и будет на этот раз 13 недель. Отняв от 100 кг 30 %, получим вес штанги, с которого начнется

наш цикл, т. е. 70 кг. Тем кому предыдущий метод показался слишком скучным, занимаясь по следующему, скучать точно не придется.



а-тренировочный объем
б-интенсивность
в-общая тренировочная нагрузка

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
2x10	2x8	2x6	2x8	2x10	2x8
70	75	80	80	80	85
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
2x6	2x8	2x10	2x8	2x6	2x8
90	90	90	95	100	100
13 неделя					
2x10					
100					

В итоге, внешний вид мезоцикла стал сильно отличаться от своего предшественника. Рабочие веса рас-

тут теперь, как я уже говорил, ступенчатым образом. Но, если присмотреться внимательнее, можно разглядеть, что теперь в наш тренировочный цикл вставлено несколько микроциклов, где как раз и происходят все изменения нагрузки. С первой по третью недели вес штанги начинает увеличиваться, а количество повторений уменьшаться. В принципе, все подобным образом происходило и раньше. Но что же тогда тут новенького? А вот как раз с третьей по пятую недели наш цикл приобретает слегка иной вид. В этот короткий период времени (с 3 по 5 неделю) рост рабочих весов останавливается, но изменение количества повторений в подходе продолжается, только уже не уменьшаясь, как это было раньше, а, наоборот, увеличиваясь. В целом получается следующая картина: при росте веса отягощения количество повторений сокращается (объем), а при их увеличении рабочие килограммы делают вынужденную остановку и ждут своего часа, чтоб двинуться дальше вверх. Далее все процессы повторяются несколько раз.

Таким образом, общая тренировочная нагрузка продолжает непрерывно расти. В конце самого мезоцикла вы не увеличиваете свой когда-то предельный максимум в 100 кг, но зато теперь можете выполнить его 2 раза по 10 повторений. Это также является существенной прибавкой результатов. Ведь этот вес вы

раньше могли поднять с трудом всего 8 раз. После целиком проделанной работы следует вновь взять отпуск от тренировок на две недели.

Комплекс № 3

— а —

1 день (ноги: тяжело; руки: легко)

- Приседания: 3х6-8
- Жим ногами: 2х10-12
- Сгибания рук с гантелями сидя: 2х12
- Разгибания рук на блоке: 2х12
- Подъем корпуса на Римской скамье: 2-3х20-25

2 день (грудь: тяжело; спина: легко)

- Жим лежа: 3х 6-8
- Отжимания на брусьях: 2х12
- Вертикальная тяга: 2х12
- Упражнения на силу хвата (висеть на перекладинах до отказа)

- Скручивания на полу: 2-3х25-30

3 день (спина, ноги: тяжело; плечи: легко)

- Становая тяга: 3х6-8
- Сгибания ног в тренажере: 2х12
- Подъем на носки стоя: 2х15
- Жим гантелей сидя: 2х12

4 день (руки: тяжело; ноги: легко)

- Подтягивания узким хватом: 3х6-8
- Сгибания рук со шт. стоя: 2х10-12
- Отжимания на брусьях узким хватом: 3х6-8
- Разгибания рук на блоке: 2х12
- Жим ногами: 2х12

5 день (спина: тяжело; грудь: легко)

- Тяга штанги к животу в наклоне: 3х6-8
- Подтягивания широким хватом: 2х12
- Отжимания на брусьях: 2х12
- Упражнения на силу хвата:
- Скручивания: 2хмах

6 день (плечи: тяжело; ноги, спина: легко)

- Жим с груди стоя: 3х6-8
- Жим гантелей сидя: 2х12
- Становая тяга на прямых ногах: 2х12
- Подъем на носки сидя: 2х15

– 6 –

1 день (четырёхглавая мышца бедра: тяжело; двуглавая мышца бедра: легко)

- Приседания: 3х6-8
- Выпады с гантелями: 2х12
- Становая тяга на прямых ногах: 2х10-12
- Подъем на носки стоя: 2-3х12-14

2 день (грудь: тяжело; спина: легко)

- Жим штанги лежа: 3х6-8
- Жим гантелей на наклонной скамье: 2х12
- Вертикальная тяга к груди: 2х12
- Подъем корпуса на Римской скамье: 2х30 -40

3 день (двуглавая мышца плеча: тяжело; трехглавая мышца плеча и дельта: легко)

- Сгибания рук со штангой стоя: 3х6-8
- Сгибания рук с гантелями: сидя (супинация) 2х12
- Разгибания рук на блоке: 2х12
- Подъем рук с гантелями стоя: в стороны 2х12-14
- Подъем ног в висе на брусках: 2х25-30

4 день (двуглавая мышца бедра: тяжело; четырёхглавая мышца бедра: легко)

- Становая тяга (классическая или в стиле сумо): 3х8
- Становая тяга на прямых ногах: 2х12
- Жим ногами: 2х12
- Подъем на носки стоя с гантелей на одной ноге: 2х12-15

5 день (спина: тяжело; грудь: легко)

- Подтягивания широким хватом: 3х6-8
- Тяга гантели к животу в наклоне: 2х12
- Отжимания на брусках: 2х12

– Подъем корпуса на римском стуле: 2х25-30

6 день (трехглавая мышца плеча: тяжело; двуглавая мышца плеча и дельта: легко)

– Французский жим со штангой лежа: 3х8

– Разгибания рук на блоке: 2х12

– Сгибания рук с гантелями сидя: 2х12

– Подъем рук с гантелями в стороны стоя: 2х12-14

– Подъем ног в висе на брусьях: 2-3х25-30

Комплекс № 3 имеет уже значительное отличие от остальных программ, поэтому при его использовании может возникнуть много вопросов. А чтобы вам не пришлось ломать голову, пытаюсь разгадать все секреты такого, на первый взгляд странного, тренинга, приступим к его детальному рассмотрению.

При рассмотрении самого комплекса упражнений, невольно напрашивается вопрос:

А что, теперь придется тренироваться браз в неделю?

Ведь я на протяжении всей книги вас пытаюсь убедить в том, что это неправильно и убийственно для обычного человека. И тут, на тебе, программа на 6 дней. Если вдруг подобные мысли пробежали у вас в голове, на этот счет спешу сообщить, что так трени-

роваться вам точно не придется. Я так же как и раньше не устану продолжать повторять, что такие частые занятия посильны только чемпионам, и, чтоб выдержать такой бешеный ритм, нужно славно заряжаться допингом.

Почему тогда комплекс рассчитан на 6 дней?

На самом деле все не так сложно, как выглядит на первый взгляд. Хоть сама программа и рассчитана на 6 дней, тренировки должны проходить в прежнем стиле, т. е. промежуток отдыха между занятиями должен быть один – два дня. В целом продолжительность комплекса две недели. Поясню точнее, зачем понадобилось настолько растягивать программу, ведь раньше все успевали сделать и за три дня. Тут логика самого комплекса немного иная. В предыдущих программах все мышечные группы прорабатывались в рамках недельного цикла упражнений. Но возможно для кого-то прежний ритм тренировок показался тяжелым. Также возможно, что у некоторых из вас процесс восстановления проходил не на все 100 %, хотя вы полностью уверены, что все делали верно. Не стоит сразу винить генетику в своих неудачах. Вероятность того, что на тренинг влияют различные ситуации повседневной жизни, очень велика. И, если вдруг вы почувствовали, что ваши мышцы просто не успевают пополнять растраченные ресурсы, вполне воз-

можно, что это из-за того, что жизненные ситуации, окружающие вас постоянно, не дают им полноценно это сделать. И надо очень сильно постараться, чтобы обойти все эти препятствия. Комплекс № 3 был разработан мной именно для таких целей: исключить негативное влияние на тренинг жизненных обстоятельств, появляющихся ежедневно. Ведь на многие из них мы просто не в силах повлиять, кроме своего отношения к ним, а вот сам тренинг изменить под жизненные ситуации вполне реально.

В чем же все-таки заключается сама суть третьего комплекса? Тренировочный объем не сильно перенес изменения, но в целом все-таки стал немного меньше обычного. Практически такое же количество упражнений, тот же объем рабочих подходов и повторений. А дело тут вот в чем. Раньше на один тренировочный день приходилось по паре основных (базовых) упражнений. Теперь же в рамках одного занятия придется выполнять всего по одному такому тяжелому упражнению. Вот как раз на них и будет необходимо сосредоточить все свои усилия и внимание. Все остальные упражнения являются второстепенными, и при их выполнении должно затрачиваться не более 70 % вашей силы. Получается, что мы таким образом смещаем приоритеты в пользу какой-то опреде-

ленной части тела.

Допустим, в один тренировочный день у вас по плану стоит проработка грудных мышц и мышц спины. И, разумеется, чтоб более продуктивно нагрузить эти части тела, просто необходимо использование базовых упражнений. Например, после жима штанги лежа (на грудь) вы решили включить в этот день еще и тяжелую базу на спину – подтягивания с дополнительным противовесом или тяга штанги к поясу в наклоне. Как правило, начиная свою тренировку, вас должно распирать от желания свершить невозможное, с приятным чувством внутри, что вы готовы завязать гриф штанги в узел или поднять тонны железа. В первую очередь это говорит о качественном восстановлении. И вот, переполненные таким энтузиазмом, вы приступаете к выполнению первого базового упражнения, т. е. жиму штанги лежа. И при тренировке в высокоинтенсивном режиме полная проработка груди израсходует порядка 70 % ваших нервномышечных усилий. После такой тяжелой работы начинает появляться ощущение полной изможденности. А ведь нам по плану еще предстоит прокачивать мышцы спины. Но нагрузить в равной степени эти две разные по своей функциональности части тела нам не удастся, поскольку большая часть усилий была затрачена на проработку мышечной группы, стоящей первой на очереди. По-

пытка выжать из себя последние соки в надежде хоть как-то выравнять счет, ни к чему хорошему не приведет, кроме как к чрезмерному переутомлению. Лучше оставить этот напрасный труд. Правильней будет сосредоточиться на проработке той части тела, которая в этот день числится у вас в списке основной.

Но как тогда быть с мышцами спины? Ведь нам так и не удалось задействовать их в полной мере. А нагрузка средней интенсивности будет недостаточно стрессовой для того, чтобы повлиять на дальнейшее увеличение результатов. В этом случае будет правильнее всего включить в тренировочный комплекс методический прием, на основе которого строятся все программы в пауэрлифтинге. Назовем его – «тяжело – легко». Вот, в чем он заключается. Атлетам силового троеборья приходится выполнять за одну тренировку два базовых упражнения, но полная выкладка требуется только в первом из них. На выполнение второго упражнения затрачивается всего лишь 70 % усилий. Рассмотрим, как это выглядит на практике. Когда приседания и жим лежа включены в один тренировочный день, то тяжелым должен быть только присед, а на жим нагрузка снижается примерно процентов на 30–40. В этот день атлет целенаправленно работает над увеличением своего результата в первом упражнении комплекса. Второе уже числится в спис-

ках вспомогательных, хотя и относится к базовому на другую часть тела. Но, когда наступает день сконцентрироваться на улучшении результата в жиме, эти два упражнения меняются местами, и теперь жиму лежа в комплексе отведена главная роль, а приседаниям вторичная. Каждое из этих упражнений выполняется дважды в неделю, только с разной интенсивностью. А точнее, комбинация может быть такой – понедельник: приседания «тяжело», жим лежа «легко»; пятница: жим лежа «тяжело», приседания «легко». Это делается для того, чтобы не слишком сильно переутомлять центральную нервную систему, поскольку в этом силовом троеборье интенсивность тренировок очень велика. Ведь атлету приходится тренироваться с максимальными весами, испытывая при этом огромные нервно-мышечные перегрузки. И если пауэрлифтер практически полностью выложится в приседаниях, то его одержимому желанию повысить результат в жиме лежа – в этот день не суждено сбыться. А все потому, что присед заберет большую часть силы. Но это, что касалось пауэрлифтинга. А теперь вернемся к нашему примеру.

В комплексе № 3 используется подобный принцип «тяжелое/легкое». Все это, конечно, хорошо, но мы так и не обсудили, как следует поступить с теми частями тела, которые не получили должного внимания. Нет,

я про них не забыл. Они также смогут себя проявить, только в другой день. А точнее, ровно через неделю приоритеты стоит поменять. И те мышцы, которые на прошлой неделе прорабатывались в полсилы, становятся основными, а те, что были основными, теперь станут вспомогательными. Такой подход дает не только качественное восстановление мышц, но и не слишком сильно переутомляет организм в целом, оставляя достаточный запас сил для радостей повседневной жизни.

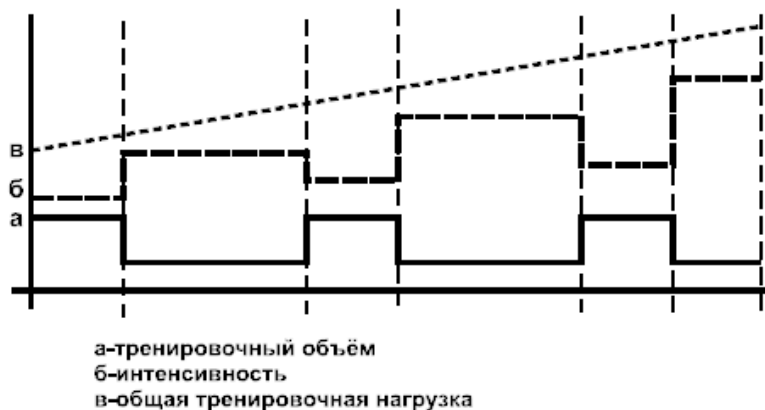
Таким образом, в рамках всего шестидневного цикла упражнений все мышечные группы будут прорабатываться дважды в две недели, но с разной интенсивностью. Первый день тяжело, второй легко и так на протяжении всего мезоцикла. При построении своей программы на основе принципа «тяжело – легко» риск заработать перетренированность практически равен нулю.

При тренировках по комплексу № 3 предлагаю вам использовать мезоцикл, где нагрузка будет изменяться волнообразным образом. Его хорошо видно на примере. Подобный метод изменения нагрузки чем-то напоминает ступенчатый. Оба метода имеют очень схожую по смыслу основу. Этот пример наглядно демонстрирует, насколько могут быть разнообразны не только программы, но и сами тренировочные циклы.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
3x10	3x6	3x6	3x10	3x6	3x6
70	90	90	75	95	95
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
3x10	3x6	3x6	3x10	3x6	3x6
80	100	100	85	105	105
13 неделя					
3x10					
85					

Сам мезоцикл будет состоять из нескольких микроциклов, в рамках которых и будет варьироваться нагрузка и тренировочный объем. Конечная цель остается прежней, увеличение результатов в силе и массе тела (за счет мышц). Цикл, в качестве примера, начнется, как всегда с весом штанги, который будет составлять 70 % от максимального веса в 8 повторениях. Объем на протяжении всего мезоцикла, продолжает волнообразно изменяться. Однако теперь перепады будут значительно круче, чем раньше. Т. е. после 10 повторений объем сразу будет резко понижаться до 6, перепрыгивая отметку в 8 повторениях, как это делалось при использовании ступенчатого цикла. Ритм изменения рабочих весов будет тоже немного отличаться от прежнего. Раньше увеличение веса отягощения происходило ступенчатым образом. Теперь он так же, как и объем, станет изменяться волнооб-

разно, а точнее, если во время прошлого мезоцикла веса сначала возрастали до какой-то определенной отметки, а потом их рост останавливался и выдерживалась небольшая пауза, то теперь при таких остановках придется немного отступить назад.



Этот метод напоминает выталкивание тележки из ямы. Если просто постоянно толкать ее перед собой, то вам трудно будет преодолеть препятствие, но, как следует раскачав телегу, можно без особых усилий выехать из ямы. Вот таким образом и должен теперь изменяться рабочий вес в ходе всего мезоцикла.

Получается, что сам мезоцикл делится на тяжелые и легкие микроциклы. Но разницу эту можно почувствовать только тогда, когда вы подберетесь к максимальным рабочим весам. В качестве примера старто-

вый вес штанги возьмем 70 кг в трех подходах десяти повторений. На второй и третьей неделе количество рабочих повторений снизится до шести, а рабочий вес увеличится аж на 20 кг. Возможно, такая резкая прибавка килограммов вызовет у вас небольшое сомнение. Ведь я, напротив, всегда рекомендовал увеличивать нагрузку плавно и постепенно. А такой резкий рост килограммов немного противоречит озвученным мною ранее принципам. Хочу вас сразу немного успокоить. Такие резкие скачки веса отягощения и объема вполне допустимы, если вы делите свой мезоцикл на несколько микроциклов, во время которых и следует устраивать подобные перепады нагрузки и объема. Но, опять же, не стоит забывать, что в самом начале цикла нагрузка должна быть значительно ниже. А дальнейшие ее изменения, наоборот, только могут вызвать у вас больший интерес к комплексу. Вплоть до 8-й недели такой волнообразный рост рабочих весов не будет казаться вам запредельной нагрузкой, поскольку запас сил еще остается большим. Все прелести тяжелого тренинга можно прочувствовать только после девятой недели.

Хочу обратить ваше внимание на еще один очень интересный момент в мезоцикле, не используемый нами ранее. После того, как рекорд будет побит, цикл на этом не заканчивается. Тренировки продолжаются,

только уже не на увеличение нагрузки, а на ее снижение. Продолжительность легкого микроцикла может длиться всего одну – две недели. Иногда поступать таким образом просто необходимо, обеспечивая себе плавный выход из самого мезоцикла. Резкое прекращение тренировок на пике своих результатов порой создает неблагоприятный шок для организма. Попробуйте разогнать автомобиль до внушительной скорости, а потом резко нажать на педаль тормоза. Вы, конечно, остановитесь, но ощущения будут не из приятных. Вот и с нашим организмом происходит та же ситуация, если высокоинтенсивный тренинг резко оборвать на его пике. Советую вам после достижения желаемых результатов, в конце основного мезоцикла, вставлять маленькие микроциклы со средней или низкой интенсивностью. А только потом устраивать себе двухнедельный отпуск.

Тренировки 2 раза в неделю

Если у вас нет возможности посещать тренажерный зал чаще, чем раз или два в неделю, несмотря на огромное желание, или вы не успеваете полноценно восстанавливаться, тренируясь трижды в неделю, следующие далее комплексы упражнений помогут найти более подходящий выход из сложившихся

обстоятельств.

Бывает, жизненные ситуации складываются далеко не в нашу пользу, и с этим приходится только мириться. Понятное дело, что лучше всего посещать зал три раза в неделю. Предположим, что вы сменили работу, и новый трудовой график просто не позволяет тренироваться чаще двух раз в неделю, или же другие какие-то жизненные ситуации повлияли на тренировочный режим. Что же в таком случае следует делать, ставить на тренинге жирную точку? Не нужно так рано сдаваться. На этот счет всегда существует альтернативный выход. Помните, как я уже говорил чуть ранее, что не обстоятельства надо менять под тренинг, а тренинг подстраивать под обстоятельства. И вот как следует поступить в этой ситуации. Просто сократить количество тренировок в неделю до двух и продолжать тренироваться дальше.

Все комплексы, которые представлены ниже, рассчитаны на два тренировочных дня в неделю. Но только перерывы между ними должны выдерживаться равные. Будет большой ошибкой, если первая тренировка пройдет в понедельник, а вторая в пятницу. В таком случае получается слишком затяжной отдых в рамках одной недели, а это означает только одно, «детренированности». Т. е. будет утерян эффект сверхкомпенсации и каждую последующую трениров-

ку придется начинать с чистого листа, и результативность такого тренинга будет нулевой. Намного грамотней сделать тренировочными днями понедельник, четверг, или вторник, пятница. Теперь перерывы между занятиями не будут иметь слишком большую разницу по протяженности.

Но совсем необязательно стараться вместить весь комплекс упражнений в пределах одной недели. Есть и другой вариант. Вполне возможно построить свой тренировочный график таким образом, что тренироваться надо будет раз в три или четыре дня, а именно 1 день тренируетесь, 2 отдыхаете, или 1 день тренируетесь и 3 отдыхаете. При этом дни тренировок всегда будут смещаться (относительно дней недели), а перерывы между ними оставаться одинаковыми. Более длительный отдых между тренировками при использовании комплексов № 4, 5, 6, недопустим. На этот счет существуют специальные программы, речь о которых пойдет чуть позже.

Комплекс № 4

— а —

1 день

- Жим штанги лежа
- Разведения рук с гантелями на наклонной скамье
- Подтягивания широким хватом
- Пулловер
- Подъем гантелей в стороны стоя
- Подъем корпуса на Римской скамье

2 день

- Приседания
- Выпады с гантелями
- Подъем на носки стоя
- Сгибания рук со штангой стоя
- Французский жим штанги лежа
- Подъем ног в висе на брусках

1 день

- Отжимания на брусьях
- Сведения рук на блоке
- Тяга штанги к животу
- Пулловер
- Протяжка
- Скручивания

2 день

- Становая тяга
- Выпады
- Подъем на носки стоя (на одной ноге с гантелями)
- Сгибания рук с гантелями стоя
- Французский жим с гантелей сидя.

Комплекс № 5

— а —

1 день

- Приседания
- Жим штанги лежа на наклонной скамье
- Жим сидя с гантелями
- Упражнения на пресс

2 день

- Становая тяга (классическая или в стиле сумо)
- Подъем на носки стоя
- Тяга гантели к животу в наклоне
- Упражнения на пресс

1 день

- Приседания со штангой на груди
- Отжимания на брусьях
- Армейский жим
- Упражнения на пресс

2 день

- Становая тяга
- Подъем на носки сидя
- Подтягивания (с дополнительным весом)
- Упражнения на пресс

Комплекс № 6

— а —

1 день

- Жим штанги лежа
- Подтягивания
- Упражнения на пресс

2 день

- Приседания или становая тяга (поочередно, через тренировку)
- Жим с груди стоя
- Упражнения на пресс

— б —

1 день

- Отжимания на брусьях (с дополнительным весом)
- Тяга штанги к животу в наклоне

– Упражнения на пресс

2 день

- Приседания или становая тяга (поочередно, через тренировку)
- Жим штанги сидя из-за головы
- Упражнения на пресс

Количество подходов и повторений в комплексах не указано. Я думаю, что вы уже в состоянии сами это для себя определить. Ограничусь лишь краткими рекомендациями, чтобы все-таки обозначить границы дозволенного. На основные базовые упражнения делайте по 2–3 рабочих подхода с 6–8 повторениями, а на изолирующие и все вспомогательные по 1–2 подхода с 10–12 повторениями. Превышать эту планку не рекомендую. Обязательно делайте по 2–3 разминочных подхода перед тем, как приступить к выполнению основных базовых упражнений, особенно на тяжелом этапе тренировочного цикла, когда рабочие веса становятся запредельными.

Хотя комплексы № 4, 5, 6 и являются двухдневными, все же имеют заметное отличие друг от друга. Самый первый из них можно назвать высокообъемным, поскольку к базовым упражнениям на крупные мы-

шечные группы прикреплено по одному изолирующему (вспомогательному) упражнению. Другие два комплекса являются низкообъемными и исключительно базовыми, так как наличие вспомогательных упражнений тут небольшое или вообще отсутствует. Единственное их отличие в распределении самих упражнений по тренировочным дням. Также каждый из трех комплексов имеет два варианта его исполнения, наглядно демонстрируя вам, как можно альтернативно заменять одни упражнения на другие.

А вот пример того, как может выглядеть ваш очередной мезоцикл. Особых кардинальных изменений вы в нем не найдете. Тут опять используется линейный метод изменения нагрузки, как это было в самом начале «продвинутого этапа». Единственное различие только в том, что он стал немного длиннее, за счет того, что к основному циклу присоединился еще и завершающий его микроцикл с низкой интенсивностью, продолжительность которого всего две недели. Но этого вполне достаточно, чтоб обеспечить плавный выход из цикла. Добравшись до финиша, старайтесь плавно замедлять ход своего движения. Ведь перед вами нет заградительной стены.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
3x8	3x8	3x8	3x8	2x8	2x8
70	75	80	85	90	92,5
7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
2x8	2x8	2x6	2x6	2x6	2x6
95	97,5	100	12,5	105	107,5
13 неделя	14 неделя				
2x8	2x10				
100	90				

Вполне очевиден вопрос:

Почему же тогда раньше мезоцикл заканчивался на пике максимальных результатов, а плавное снижение нагрузки так и не использовалось?

А не предложил я использовать легкие микроциклы ранее потому, что вы в тот момент еще не должны были работать со сверх максимальными рабочими весами. Конечно, у каждого этот знаменатель разный, и каким бы он ни был, для вас этот вес всегда будет максимальным. Но, опять же, существуют другие критерии этой оценки. А чтобы было проще это понимать, определим их границы. В принципе, если ваши результаты в таких нормативах, как приседания, становая тяга, жим штанги лежа, не добрались до отметки в 100 кг, то цикл вполне можно заканчивать сразу, достигнув пика своих максимальных на тот момент результатов, не снижая интенсивности. Однако, для кого

вес в 100 кг уже стал разминочным, заключительная часть основного мезоцикла всегда должна заканчиваться снижением общей тренировочной нагрузки. В завершении этой тяжелой эстафеты следует как всегда двухнедельный отдых от тренировок. Сами микроциклы с низкой и средней интенсивностью можно применять всегда, заканчивая ими основной тренировочный цикл. Это будет чем-то напоминать заминку, как это обычно принято делать в конце тренировки, для снятия общей усталости. Устраивая такие заминки в конце мезоцикла, вы так же постепенно снижаете уровень напряжения, оказанный на организм под воздействием интенсивных тренировок.

Следующие комплексы упражнений хоть и разбиты на четыре тренировочных дня, заниматься по ним придется, максимум, 2 раза в неделю, или каждая тренировка должна проходить раз в 3—4 дня (день тренируемся, два отдыхаем, или день тренируемся, три отдыхаем). Здесь также используется прием «тяжело — легко». Этот метод подробно описывается в комментариях к комплексу № 3. И вот на изучение вам представляю еще три комплекса упражнений.

Комплекс № 7

1 день

- Жим штанги лежа (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Жим гантелей на наклонной скамье (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х10-15
- Разгибания рук на блоке (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х10-15
- Подтягивания широким хватом (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Упражнения на пресс: 2-3х15-20

2 день

- Приседания (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Выпады (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Подъем на носки стоя: 2-3х15-20
- Становая тяга (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Сгибания рук с гантелями стоя (вспомогательное)

упражнение, нагрузка 70 %): 2x12-15

3 день

– Подтягивания широким хватом (с дополнительным весом) (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3x6-10

– Тяга гантели к животу в наклоне (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2x12-15

– Жим штанги лежа (нагрузка снижена на 40 %): 2x8

– Разгибания рук на блоке (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2x12-15

– Упражнение на пресс: 2-3x15-20

4 день

– Становая тяга (классическая) (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3x6-10

– Становая тяга на прямых ногах (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2x12-15

– Приседания (нагрузка снижена на 40 %): 2x8

– Сгибания рук с гантелями стоя (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2x12-15

– Подъем на носки стоя: 2-3x15-20

Комплекс № 8

1 день

- Жим лежа (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Разведения рук с гантелями лежа на наклонной скамье (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Разгибания рук на блоке (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Приседания (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Упражнения на пресс: 2-3х15-20

2 день

- Подтягивания широким хватом (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Пулlover (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х10-15
- Сгибания рук с гантелями стоя (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Становая тяга (нагрузка снижена на 40 %): 2х8

– Подъем на носки стоя: 2-3х15-20

3 день

- Приседания (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Разгибания ног сидя в тренажере (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Жим штанги лежа (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Разгибания рук на блоке (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Упражнения на пресс: 2-3х15-20

4 день

- Становая тяга (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Сгибания нок в тренажере (вспомогательное упражнение, на грузка 70 %): 2х12-15
- Подтягивания (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Сгибания рук с гантелями стоя (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Подъем на носки стоя: 2-3х15-20

Комплекс № 9

1 день

- Приседания (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Разгибания ног в тренажере (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Отжимания на брусьях (нагрузка снижена на 40 %): 2х8
- Французский жим лежа со штангой (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х10-15
- Упражнения на пресс: 2-3х15-20

2 день

- Подтягивания с дополнительным весом (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10
- Горизонтальная тяга (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Сгибания рук со штангой стоя (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15
- Становая тяга (нагрузка снижена на 40 %): 2х8

– Подъем на носки стоя: 2-3х15-20

3 день

– Отжимания на брусьях с дополнительным весом (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10

– Жим гантелей на наклонной скамье (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15

– Французский жим лежа со штангой (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15

– Приседания (нагрузка снижена на 40 %): 2х8

– Упражнения на пресс: 2-3х15-20

4 день

– Становая тяга (основное упражнение, нагрузка 100 %): 2-3х6-10

– Сгибания ног в тренажере (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15

– Подтягивания (нагрузка снижена на 40 %): 2х8

– Сгибания рук то штангой стоя (вспомогательное упражнение, нагрузка 70 %): 2х12-15

– Подъем на носки стоя: 2-3х15-20

Основа у всех трех комплексов очень схожа. От-

личие только в распределении упражнений по тренировочным дням. Глядя на эти примеры программ не трудно уже понять, как можно комбинировать и сочетать упражнения, какие должны стоять во главе тренировочного дня, а какие должны быть просто вспомогательными и являться небольшим дополнением к основному базовым. Все это отлично видно и без дополнительных комментариев, глядя на сами комплексы.

Единственное, что может удивить, так это отсутствие упражнений на плечи (дельты). На самом деле плечевой пояс очень сильно задействован практически во всех базовых упражнениях, которые приходится на торс. Это могут быть различные жимовые или тяговые движения. И при их исполнении всегда участвуют мышцы плечевого пояса. Поэтому порой нет смысла лишний раз их перегружать. А у кого плечи относятся к упрямым мышцам, и, по сравнению с остальными, сильно отстают, а при отсутствии на них упражнений в комплексе ваш тренинг начинает становиться тусклым и серым, советую в таком случае заменить становую тягу каким-нибудь базовым упражнением на дельты (например, жим с груди стоя). Надеюсь, что такой ход конем вновь наполнит ваши занятия новыми красками.

Не забывайте перед рабочими подходами в основ-

ных базовых упражнениях делать 2–3 разминочных, по принципу пирамиды.

Гигантские циклы

Все используемые ранее мезоциклы были продолжительностью не более 14 недель. Но это не является максимальным барьером, за который не следует переступать. Вполне возможно растянуть свой цикл вплоть до 6 месяцев (28 недель). При этом изменения объема и интенсивности должны происходить таким же образом, как это было в предыдущих циклах. Пример таких циклов-гигантов смотрите ниже.

Цикл № 1

1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	6 нед.	7 нед.	8 нед.
2х6	3х6	4х6	4х6	3х6	2х6	2х6	3х6
70	70	70	70	75	80	80	80
9 нед.	10 нед.	11 нед.	12 нед.	13 нед.	14 нед.	15 нед.	16 нед.
4х6	4х6	3х6	2х6	2х6	3х6	4х6	4х6
80	80	85	90	90	90	90	90
17 нед.	18 нед.	19 нед.	20 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.
3х6	2х6	2х6	3х6	4х6	4х6	3х6	2х6
95	100	100	100	100	100	105	110

Цикл № 2							
1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	6 нед.	7 нед.	8 нед.
2x10	3x8	4x6	4x6	3x8	2x10	2x10	3x8
70	70	70	70	75	80	80	80
9 нед.	10 нед.	11 нед.	12 нед.	13 нед.	14 нед.	15 нед.	16 нед.
4x6	4x6	3x8	2x10	2x10	3x8	4x6	4x6
80	80	85	90	90	90	90	90
17 нед.	18 нед.	19 нед.	20 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.
3x8	2x10	2x10	3x8	4x6	4x6	3x8	2x10
95	100	100	100	100	100	105	110

Цикл № 3							
1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	6 нед.	7 нед.	8 нед.
2x10	2x8	2x6	2x6	2x8	2x10	2x10	2x8
70	75	80	80	80	80	80	85
9 нед.	10 нед.	11 нед.	12 нед.	13 нед.	14 нед.	15 нед.	16 нед.
2x6	2x6	2x8	2x10	2x10	2x8	2x6	2x6
85	85	85	85	85	90	95	95
17 нед.	18 нед.	19 нед.	20 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.
2x8	2x10	2x10	2x8	2x6	2x6	2x8	2x10
95	95	95	100	105	105	105	105

Вернемся ненадолго к трехразовым тренировкам в неделю. Хотя тут уже мало, что можно добавить к выше сказанному, тем не менее, некоторые особенности не оговаривались мною ранее.

На первый взгляд комплекс № 10 не имеет ярко выраженных различий от своих предшественников. Все те же базовые и изолирующие упражнения. Од-

нако отличие все же имеется и не одно. Упражнения на крупные и мелкие мышечные группы раскиданы по разным дням. Но опять же, этот разброс делался не в случайном порядке. Все мышцы, прорабатываемые в один день, являются антагонистами (т. е. противоположные по функциональности). За исключением мышц плечевого пояса (дельт) и мышц голени (икроножных). В нашем комплексе у них пары нет. Мелкие мышцы объединены в один комплекс и прорабатываются теперь в рамках одного промежуточного дня.

Для чего это нужно? Многим не одаренным генетически атлетам трехразовый базовый тренинг покажется просто смертельным. И в конечном итоге может привести к хроническому переутомлению. Чтобы избежать подобного, в комплексе используется маленькая хитрость, которая как раз и заключается в проработке всех мелких мышц одним залпом. Такая схема упражнений дает вам дополнительную фору для более качественного восстановления между двумя тяжелыми базовыми днями.

При построении предыдущих тренировочных циклов объем изменялся путем то сокращения, то увеличения количества рабочих подходов и повторений. Но это далеко не единственный способ коррекции величины программы. Ведь объем зависит не только от того, сколько подходов и повторений вы выпол-

ните за тренировку, но также от количества выполняемых упражнений, которые в рамках одного мезоцикла можно сокращать или увеличивать. Комплекс № 10 является наглядным примером тому, как можно это делать. Он разбит на несколько этапов, каждый из которых, по сути, напоминает отдельный комплекс упражнений. В принципе можно даже использовать любой из них, как отдельную программу. Только вот циклировать нагрузку придется по ранее известным методам.

Поэтапно в комплексе количество упражнений уменьшается, и происходит это до тех пор, пока не останутся только базовые. Такое сокращение коснется всех упражнений, которые числятся вспомогательными для крупных мышечных групп. Но это тоже следует делать постепенно, а не одним махом.

В комплекс № 10 включены 4 этапа тренировок. Их продолжительность должна занимать всего 4 недели. Основное отличие между ними не только в их объеме, но и в интенсивности. В самом начале цикла тренинг должен быть высокообъемным, но с невысокой интенсивностью. Шаг за шагом, осваивая каждый этап, тренировочная нагрузка будет постоянно расти, а объем соответственно уменьшаться путем сокращения лишних вспомогательных упражнений и повторений. Добравшись до самого последнего этапа, ком-

плекс незаметно для вас превратится из высокообъемного с низкой интенсивностью, в низкообъемный с высокой интенсивностью. Глядя на этот пример, можно теперь понять, что тренировочный объем можно сокращать не только уменьшая количество рабочих подходов и повторений, но также вполне допустимо убирать из комплекса все лишние, не имеющие особой важности, упражнения.

Комплекс № 10

Общий вид комплекса на первом этапе цикла

1 день

- Жим штанги лежа: 2x12
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 2x12
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Тяга штанги к животу в наклоне: 2x12
- Пулловер: 2x12
- Подтягивания: 2x12

2 день

- Французский жим: 2x12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x12
- Жим гантелей сидя: 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 2x12
- Жим ногами: 2x12
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12
- Сгибания ног в тренажере: 2x12

Общий вид комплекса на втором этапе цикла

1 день

- Жим штанги лежа: 2x10
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Тяга штанги к животу в наклоне: 2x10

- Подтягивания: 2x12

2 день

- Французский жим: 2x10
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x10
- Жим гантелей сидя: 2x10
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 2x10
- Жим ногами: 2x12
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12

Общий вид комплекса на третьем этапе цикла

1 день

- Жим штанги лежа: 3x8
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье:
2x12

- Тяга штанги к животу в наклоне: 3x8
- Пулловер: 2x12

2 день

- Французский жим: 2x8
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x8
- Жим гантелей сидя: 2x8
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 3x8
- Становая тяга на прямых ногах: 2x10

Общий вид комплекса на заключительном этапе цикла

1 день

- Жим штанги лежа: 4x6
- Тяга штанги к животу в наклоне: 4x6

2 день

- Французский жим: 2х8
- Сгибания рук со штангой стоя: 2х8
- Подъем на носки стоя: 2х8
- Упражнения на пресс: 2х25

3 день

- Приседания: 4х6
- Становая тяга на прямых ногах: 2х10

Возможно, могут возникнуть вопросы, касающиеся третьего этапа. Тут вместо того, чтобы убрать следующие лишние упражнения из комплекса, мы заменяем их другими, менее сильными по воздействию на организм (т. е. изолирующими). Такая замена необходима для того, чтобы обеспечить, как можно более плавный спад общей нагрузки. Но не будет серьезной ошибкой, если вы решите сократить свой цикл, немного ускорив в нем события. А точнее, вполне допустимо перепрыгнуть третий этап и сразу приступить к четвертому. Таким образом сам цикл станет немного короче, но при этом не будут сильно нарушены принципы, на

которых он основан.

Еще один момент, на который стоит обратить внимание. Это то, что количество подходов поэтапно начинает возрастать, когда весь тренировочный объем продолжает уменьшаться. Такой прием тоже вполне допустим. Когда тренинг сократится до минимума, он уже будет больше напоминать силовой, а выполнять упражнения всего в двух сетах может кому-то показаться слишком малой нагрузкой и захочется еще добавить какое-нибудь лишнее упражнение. В таком случае лучше делать по 4 тяжелых рабочих подхода, чтобы желание что-то намудрить с программой сразу отпало. Кого вполне устраивает тренироваться в двух рабочих подходах с высокой интенсивностью, при этом чувствуя полное удовлетворение от проделанной работы, то и не стоит превышать их количество, даже если это предполагается самой программой.

Я уже упоминал чуть выше, что каждый из этапов является отдельной программой. Вы можете выбрать более понравившийся вам комплекс и начать по нему тренироваться, предварительно построив более подходящий на ваш взгляд мезоцикл. В принципе, этот процесс не должен уже вызвать у вас какие-то затруднения. Уже достаточно много было сказано по этому поводу и незачем пережевывать одно и то же по

несколько раз. Постепенно начинайте полагаться уже на свое мышление и постоянно развивайте его.

Комплекс № 11

1 день

- Жим штанги лежа: 2x12
- Разведения гантелей лежа: на наклонной скамье 2x12
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Тяга штанги к животу в наклоне: 2x12
- Пулловер 2x12:
- Подтягивания 2x12:

2 день

- Французский жим: 2x12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x12
- Жим гантелей сидя: 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 2x12
- Жим ногами: 2x12
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12
- Сгибания ног в тренажере: 2x12

4 день

- Французский жим: 2x12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x12
- Жим гантелей сидя: 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

Одиннадцатый комплекс аналогичен десятому. Тут так же все вспомогательные упражнения (на мелкие мышцы) объединены и прорабатываются в один тренировочный день. Комплекс № 11 отличается от своего предшественника только тем, что стал немного длиннее, и если раньше приходилось тренироваться 3 раза в неделю, то теперь просто нереально успеть выполнить весь цикл упражнений в рамках одной семидневки. Выход только один, нужно делить комплекс

на две недели, чтобы хорошо восстанавливаться и при этом прогрессировать. Заниматься по четырехдневной программе для обычного, не принимающего стероиды, атлета будет просто убийственно. Гораздо разумнее разбить комплекс на две недели и делать 2–3 дня отдыха между тренировочными днями.

О желании выполнить все за неделю нужно просто забыть. Такая спешка до добра не доведет, а только до срыва всех механизмов адаптации.

Поскольку каждый этап комплекса № 10 может выступать еще и в роли отдельной программы, по желанию каждый из них тоже можно растянуть на четыре дня, добавив в сессию лишнюю тренировку со вспомогательными упражнениями.

Как накачать «банку полтинник», и какие упражнения для этого лучше делать?

Думаю, ответ на этот вопрос немного расстроит многих фанатов большого бицепса. Дело в том, что, сколько бы вы ни делали упражнений на бицепс, сколько бы раз в неделю или в день его ни качали, не ждите, что объем ваших рук станет как у Шварценеггера. Каждодневное использование различных методов интенсивности (типа суперсеты, гигантские серии), подвергание своей двуглавой мышцы плеча чудовищным перегрузкам ровным счетом не даст ничего кроме сильных судорог после каждой трениров-

ки. А это, увы, далеко не из приятных напоминаний о проделанной работе. Более того, у кого уже давно отсутствует чувство меры в тренинге рук, может, наверное, похвастаться только растяжками вдоль бицепса, напоминающими многочисленные шрамы от порезов ярко фиолетового цвета. Такой внешний вид рук атлета больше будет удостоен сострадания, чем восхищения, даже если их объем давно перевалил за 40 см.

Новичку-атлету популярные схемы накачки рук совершенно не подходят. Все они работают исключительно благодаря стероидам. И совсем глупо копировать тренинг рук любого культуриста, пусть даже не профи, а такого же любителя, как вы, но тайно принимающего анаболики. А еще глупее будет подойти к такому атлету и спросить совета по накачке рук. И если ваш сосед по залу раздобрится и откроет секрет быстрого роста своих банок, то следовать полученным рекомендациям будет абсурдным решением с вашей стороны. В этом случае надо подключать все резервные возможности вашего серого вещества в голове и трезво оценивать все «добрые» наставления коллеги по залу, поскольку, если он и прибегнул к крайним мерам (анаболикам), то, по всей видимости, мыслительные процессы у него давно исчерпали свой потенциал и атрофировались. По всей видимости, голова ярым потребителям химии нужна толь-

ко для того, чтобы есть и время от времени зазубривать какой-нибудь вновь опубликованный в спортивном журнале метод по накачке рук, а потом ходить по залу и с умным видом его цитировать слушающим с открытыми ртами дилетантам тренинга.

Существует старинная поговорка, я уже цитировал ее ранее, но лишний раз не поленюсь и напомним: «Хочешь «банку полтинник», ПРИСЕДАЙ!!!» Наверняка у многих из вас пробежала мысль: «Что за ерунда» или «Какая тут вообще связь, ведь приседания это упражнение на ноги». А связь тут как раз непосредственная. Почему тем, кто любит принимать по утрам вместо манной каши с творогом пилюли «метана», росту бицепса можно позавидовать. Это и ежу понятно, что у них организм переполнен гормонами, обеспечивающими рост мышц. И нет никакой необходимости ломать себе голову над своим тренингом, просто надо «убивать» мышцы на каждой тренировке, и это для них будет самым лучшим стимулом для роста. Но если обычный новичок так станет поступать, то он, наверное, умрет раньше сам, чем добьется прироста хотя бы одного лишнего сантиметра в диаметре многострадальной мышцы. Атлету, не успевшему отравить свой организм химией, приходится намного сложнее. Для того, чтобы увеличить уровень собственного тестостерона естественным образом, необ-

ходимо включать в комплекс тяжелые базовые упражнения. А то, что они запускают все необходимые механизмы адаптации, в том числе и стимулируют лучшую работу эндокринной системы, вам должно быть уже известно. Только в таком случае, используя эти упражнения, можно обеспечить себе достойный рост бицепса в равной степени, как и других мышц. Особенно это касается всех фанатов большого бицепса, кто зачастую любит тренировать исключительно эту часть тела, а про остальные и слышать просто не хочет. В этом случае есть только два пути, либо вы делаете все правильно, как я вам рекомендую, либо выбираете более легкий путь к совершенствованию своих мышц. Правда у второго есть один значительный недостаток, быстрый рост мышц закономерно сопутствует ухудшению мозговой деятельности. Но со всеми существующими побочными эффектами вы познакомитесь в главе «Анаболические стероиды».

Таким образом, исходя из всего сказанного выше, можно сделать заключение – «Хочешь банку полтинник, ПРИСЕДАЙ!!!» И тогда руки сами станут расти, даже если вы не будете уделять особого внимания для их тренировки. Сами подумайте, если ваш присед достигнет 150 кг, то бицепсу ничего не остается, как развиваться пропорционально со всеми остальными мышцами тела.

Только сильная стрессовая нагрузка сможет простимулировать достойную выработку собственного тестостерона, который как раз и отвечает за рост и развитие мышц. А какое упражнение может сравниться по воздействию на организм со становой тягой и приседаниями? Вот и получается, что каждый, кто грезит большим красивым бицепсом, должен обязательно делать акцент в тренинге не на проработку рук, а бросить все силы на улучшение своих результатов в тяжелых базовых (присед, становая тяга, не забывая конечно про жим лежа и подтягивания) упражнениях, а уж потом приступать к специализированным программам на отстающие мышечные группы. Но об этом чуть позже.

Какие упражнения лучше делать, чтобы больше жать лежа?

Периодически приходится давать ответ на такой не совсем грамотно поставленный вопрос. И ответ в таком случае может показаться тоже слегка банальным, а именно «Чтобы жать больше, надо просто жать больше». И не нужно тут надумывать и выдумывать какие-то супер схемы. Это точно не сработает, а только будет препятствовать прогрессу. Если за основу берется жим лежа, и больше ничего не интересует, то значит и надо сосредоточиться только на этом нормативе. Обычно, кто готовится к соревнованиям по жиму

лежа, их тренинг больше похож на специализированный. В принципе, так оно и есть. Атлет бросает все свои силы на улучшение результатов в этом упражнении, заведомо снижая нагрузку на все остальные процентов на 30. Даже порой исключаются из тренинга все тяжелые базовые упражнения, типа приседов и становой тяги. Но как же так? Чуть ранее я утверждал, что без этих двух упражнений тренинг немыслим и бесполезен, а тут такое! Предполагаю, что на мгновение вы задумались над этим. Жим лежа, хоть и уступает по воздействию на организм становой тяге и приседаниям, тем не менее, также является мощным базовым упражнением и может заставить сокращаться практически все мышцы тела. Однако, включив в жиловый комплекс еще несколько дополнительных тяжелых базовых упражнений (типа приседа и становой тяги), прогрессировать в самом жиме будет уже гораздо сложнее, так как получится значительно больший перерасход энергии.

Как вы думаете, почему в пауэрлифтинге атлеты жмут не очень много, но при этом способны приседать и отрывать от пола чуть ли не по полтонны килограммов? Все просто, в этом виде спорта жим лежа не является основным нормативом и выполняется в последнюю очередь. В то время, как сами жимовики преуспели в этом упражнении и их рекорды давно уже

перевалили за 400 кг. А они только жмут!

Поэтому нечего придумывать и искать какие-то изощренные методы в надежде на их результативность, а просто жмите больше и циклируйте правильно нагрузку. Только таким образом можно добиться желаемого прироста силы. Немного позже вы сможете познакомиться с примером такого тренинга.

Какие упражнения лучше?

На этот счет могу сказать только одно, нет хороших и плохих упражнений, впрочем, как и самих программ тренировок, просто каждому подходит что-то одно. Здесь уже стоит вопрос индивидуальных анатомических особенностей самого человека. А какие упражнения лучшими будут именно для вас, придется выяснить самостоятельно и только на личном опыте. Этого наперед вам никто не сможет сказать.

Определить это не сложно. Если вдруг, выполняя какое-либо упражнение, неожиданно возникает некоторый дискомфорт в суставах, значит, не раздумывая, отказывайтесь от него и ищите альтернативную замену. Слава богу, ассортимент в этом плане очень богат.

Комплексы на один день в неделю

Для тех, кто полностью зависим от всей повседневной суеты и с трудом может выкроить пару часов для

того, чтобы хоть раз в неделю сходить потренироваться в зал, как раз и были разработаны все комплексы, представленные ниже.

Тут все предельно просто, вам придется прорабатывать все тело за одну тренировку. Почти так же, как это было раньше на начальном этапе, только вот теперь, чтобы осилить весь комплекс, потребуется затратить намного больше усилий. Так как все базовые упражнения на различные группы мышц будут включены в один день. И могу сразу предупредить, что нагрузка будет не из легких.

Учитывая тот факт, что у каждого уровень физической подготовки разный, то на ваш выбор представлено несколько программ, которые отличаются между собой количеством включаемых в себя упражнений (объемом), и к тому же еще имеют по несколько альтернативных вариантов исполнения.

На один тренировочный день приходится по несколько основных упражнений, поэтому старайтесь распределять нагрузку равномерно, не выкладываясь полностью на самом первом базовом упражнении. Всегда должен быть достаточный запас сил, 1–2 повторения. А иначе вы сдуетесь на полпути, и вторая половина тренировки покажется вам уже непреодолимой. Избежать этого не сложно. Просто ограничьтесь двумя рабочими подходами в упражнении, или даже

при необходимости можно снизить их количество до одного.

Сколько повторений делать в подходе?

Тут тоже, я думаю, следует поставить вам некоторые рамки. А они таковы: самое минимальное количество повторений должно быть 8, а максимальное 20. Опускать планку ниже 8 повторений не рекомендую, а то придется тренироваться в чрезмерном напряжении. Атлету – любителю такой тренинг будет только во вред здоровью.

Комплекс № 12

— а —

- Приседания
- Разгибания ног
- Жим штанги лежа
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье
- Вертикальная тяга к груди
- Пулловер
- Упражнения на пресс

— 6 —

- Становая тяга
- Сгибания ног
- Отжимания на брусьях
- Сведения рук в тренажере
- Подтягивания параллельным хватом
- Пулловер
- Пресс

— В —

- Жим ногами
- Гиперэкстензия
- Жим штанги на наклонной скамье
- Сведения рук на блочной раме
- Горизонтальная тяга
- Пулловер
- Пресс

Комплекс № 13

— а —

- Приседания
- Подъем на носки с гантелями стоя
- Жим штанги лежа
- Французский жим
- Вертикальная тяга к груди
- Сгибания рук с гантелями стоя
- Пресс

— б —

- Становая тяга
- Подъем на носки стоя
- Отжимания на брусьях
- Разгибания рук на блоке
- Подтягивания параллельным хватом
- Сгибания рук со штангой, стоя
- Пресс

— В —

- Жим ногами
- Гиперэкстензия
- Подъем на носки стоя
- Жим штанги на наклонной скамье
- Горизонтальная тяга
- Жим гантелей сидя
- Пресс

Комплекс № 14

— а —

- Приседания
- Жим лежа
- Вертикальная тяга за голову

— б —

- Становая тяга
- Отжимания на брусьях
- Подтягивания широким хватом

При организации своего мезоцикла, занимаясь по программе один раз в неделю, главное учитывать очень немаловажный момент. Нагрузка должна распределяться таким образом, чтобы все восстановительные процессы протекали вплоть до следующего тренировочного дня, а не заканчивались раньше положенного срока. К примеру, вы потренировались в понедельник, а до следующей тренировки еще целая неделя. Мышцам и организму в целом дается достаточно времени, чтобы восстановить все свои потраченные ресурсы и силы. Но, если нагрузка была меньше необходимой, то вы уже после двух дней отдыха можете почувствовать себя полностью готовым тренироваться. Только вот такие ощущения будут преждевременными, так как до следующей тренировки еще остается как минимум 3 дня. За это время сверхкомпенсация ваших возможностей и сил будет утрачена. А если так будет продолжаться всегда, то уровень физической подготовки всегда будет оставаться на прежнем месте, впрочем, так же, как и ваши результаты.

Таким образом вы должны научиться рассчитывать нагрузку так, чтобы успевать восстанавливаться незадолго до следующей тренировки, но, никак не раньше. Более раннее восстановление допустимо только

на начальном этапе мезоцикла.

К однодневным комплексам применимы все методы цитирования нагрузки, которые использовались нами ранее. Но это еще не значит, что их арсенал исчерпался. Поэтому в качестве очередного примера привожу вам еще один мезоцикл.

Этот мезоцикл будет состоять из нескольких микроциклов, протяжностью 2–4 недели. Интенсивность тренировок будет изменяться волнообразно. Такая схема вам должна быть знакома, только вот на этот раз уже не придется делать длительный разгон, чтоб перепрыгнуть прежний максимум. А сразу от тяжелого тренинга нужно будет переходить к легкому. Такой цикл можно назвать «переменным». Поясню: 2 недели вы тренируетесь на максимуме своих физических возможностей, допустимо даже применение различных приемов увеличения интенсивности (типа форсированные повторения и т. д.), после чего нагрузку следует снизить процентов на 30 и тренироваться следующие 2 недели практически с разминочными весами. Далее цикл повторяется необходимое количество раз.

На примере это может выглядеть так:

Комплекс № 15

1 неделя

- Приседания: 2х6 (нагрузка 100 %, последний подход до отказа)
- Подъем на носки с гантелями стоя: 2х12 (последний подход до отказа)
- Жим штанги лежа: 2х6 (нагрузка 100 %, последний подход до отказа + 2 форсированных повторения)
- Французский жим: 2х12 (последний подход до отказа)
- Вертикальная тяга к груди: 2х6 (нагрузка 100 %, последний подход до отказа)
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х12 (последний подход до отказа)
- Пресс: 2х30

2 неделя

- Приседания: 2х6 (нагрузка 100 %, последний подход до отказа, можно использовать метод предварительного утомления)

- Подъем на носки с гантелями стоя: 2х12 (последний подход до отказа)
- Жим штанги лежа: 2х6 (нагрузка 100 %, последний подход до отказа)
- Французский жим: 2х12 (последний подход до отказа)
- Вертикальная тяга к груди: (отдых пауза)
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х12 (последний подход до от каза)
- Пресс: 2хмаксимум

Первые две недели тяжелых тренировок, возможно, покажутся некоторым из вас запредельной нагрузкой, но такова суть тренинга. Сначала вы выматываете себя до невозможности, а потом довольно долго восстанавливаетесь. Только не лежа дома на диване, а продолжая тренироваться в более легком темпе.

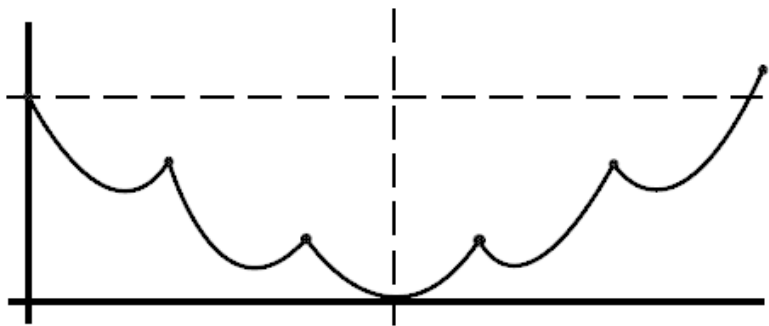
3, 4 недели

- Приседания: 2х8 (70 %)
- Подъем на носки с гантелями стоя: 2х12 (70 %)
- Жим штанги лежа: 2х8 (70 %)
- Французский жим: 2х12 (70 %)
- Вертикальная тяга к груди: 2х8 (70 %)
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х12 (70 %)

Получается следующая картина, в первую половину микроцикла вы как бы намеренно пытаетесь по максимуму истощить весь свой физический потенциал, не давая полноценно восстанавливаться организму от тренировки к тренировке. Но это не может продолжаться слишком долго, максимум 4 недели, далее, обязательно должен следовать равнозначный по времени период тренировок со средней интенсивностью, где использование отказных повторений и различных других методов увеличения интенсивности просто недопустимы. В это время ваши мышцы и весь организм в целом начинает постепенно приходить к себе, да и вы вместе с ним, восстанавливая все потраченные ресурсы в ходе интенсивных тренировок. В итоге достигается эффект сверхкомпенсации. Только после этого можно приступать вновь к высокоинтенсивным тренировкам.

Определить полную готовность к очередным высоким нагрузкам несложно. Если ваши результаты немного увеличились после этапа легких тренировок, значит, все прошло как надо. Но если вы с трудом опять поднимете те рабочие веса, с какими приходилось тренироваться раньше, то, значит, вы немного поторопились и раньше того, как ваш организм

успел полностью восстановиться, приступили к тяжелым тренировкам.



Обязательно соблюдайте положенную грань. Стоит только чуть-чуть увлечься большими нагрузками и можно не заметить, как перетренированность подкрадется к вам сзади. Такой тренинг подразумевает занятия на грани своих возможностей, но никоим образом не истощая их полностью. А где находится та самая предельная линия, за которую не стоит переступать, определить для себя сможете только вы сами, и никто другой за вас этого не сделает.

«Переменный» метод циклирования нагрузки так же, как и все его предшественники, применим абсолютно к любым комплексам упражнений. И в качестве примера рассмотрим очередной комплекс, где нагрузка будет изменяться подобным образом.

Комплекс № 16

1, 2 неделя

1 день

- Жим штанги лежа: 3х8.6.4 (пирамида, последний подход до отказа)
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 2х12 + Отжимания на брусьях: 2хмакс. (используется принцип предварительного утомления)
- Тяга штанги к животу в наклоне: 3х6
- Пулловер: 2х12 + Подтягивание широким хватом: 2хмакс. (используется принцип предварительного утомления)

2 день

- Французский жим: 2х8 + Сгибания рук со штангой стоя: 2х8 (суперсет)
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2х12 + Жим гантелей сидя: 2х8 (принцип предварительного утомле-

ния

- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 3x10.8.6(пирамида)
- Разгибания ног: 2x12 + Жим ногами: 2x10
- Сгибания ног в тренажере: 2x12 + Становая тяга на прямых ногах: 2x8 (принцип предварительного утомления)

3, 4 недели

1 день

- Жим штанги лежа: 2x12
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 2x12
- Отжимания на брусьях: 2x12
- Тяга штанги к животу в наклоне: 2x12
- Пулlover: 2x12
- Подтягивания: 2x12

2 день

- Французский жим лежа: 2x12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x12
- Жим гантелей сидя: 2x12
- Подъем на носки стоя: 2x12
- Упражнения на пресс: 2x25

3 день

- Приседания: 2x12
- Жим ногами: 2x12
- Становая тяга на прямых ногах: 2x12
- Сгибания ног в тренажере: 2x12

В принципе, я думаю, теперь все предельно понятно. Но хочу обратить в очередной раз ваше особое внимание на то, что все представленные выше примеры и используемые в них приемы увеличения интенсивности всего лишь условность. Не обязательно подчистую копировать все подряд и тут же использовать на практике, не уяснив самой сути. Может где-то нагрузка для вас будет слишком велика. И из-за этого вы не сможете полноценно восстанавливаться между

тренировками. Следовательно, о каком прогрессе тогда может идти речь?

Каждая программа тренировок составляется индивидуально. И далеко не факт, что методики, используемые вашим соседом по залу, могут сработать и для вас. Комплексы упражнений, которые включены в эту книгу, являются лишь примером того, как можно построить свою индивидуальную программу, включив в нее по желанию все необходимые упражнения, или если есть потребность время от времени применять различные технические приемы. Но полностью скорректировать и подобрать более подходящую нагрузку для себя вы должны уже сами.

Научитесь, ко всему прочему, глядя на очередной комплекс упражнений, фильтровать для себя информацию и отбирать самое необходимое, а ненужное, на ваш взгляд, отсеивать или же вносить вовремя все необходимые коррективы. Это одна из основных вещей, которую вы также должны усвоить. И тогда уже никто не сможет ввести вас в заблуждение, навязывая свои бредовые идеи или рекомендации. Главное, научиться все это вовремя распознавать, и тогда вы поймете, что 90 % публикуемой информации в Интернете и в глянцевых изданиях является просто мусором, который так охотно впитывает в себя каждый второй новичок – любитель.

Супертренинг Майка Менцера

Вы уже знаете, что высокие тренировочные нагрузки являются сильнейшим стрессом для ЦНС, и ей требуется гораздо больше времени на восстановление, чем мышцам. Главой ранее я уже описывал основную идею «супертренинга» Менцера. Но, повторение — мать ученья.

Майк Менцер считал единственным правильным решением тренироваться на пределе своих возможностей и делать перерывы между тренировочными днями от 96-120 часов и более. Получается, восстановительный период должен был длиться, минимум, 4 дня. В то время, как перерыв между прорабатываемыми мышечными группами получался минимум 2 недели.

Как утверждал Менцер, что за год можно полностью реализовать свой мышечный потенциал, и, кстати, сотни его учеников добились выдающихся результатов. А все благодаря уникальности предложенного им тренинга. Если кто помнит Ятца, который не один год был в лидерах Олимпиады, так вот он также был поклонником методики Майка. Кто вдруг загорелся испытать такой вид тренинга на себе, не советую кидаться во все тяжкие, а подойти к использованию этой

методики ответственно, продумав каждое действие и оценив его воздействие на организм, поскольку она является очень сложной и небезопасной и потребует от вас вдумчивых действий.

Комплекс № 17

— а —

1 день

- Приседания (периодически чередуя с жимом ногами)
- Вертикальная тяга узким обратным хватом
- Отжимания на брусьях

2 день

- Становая тяга (периодически чередуя со шрагами)
- Жим штанги из-за головы
- Подъем на носки стоя

Сама методика очень проста. Всего навсего от вас требуется выкладываться на все 100 %, заканчивая каждый рабочий подход упражнения полным мышечным отказом, временами используя различные технические приемы увеличения интенсивности (негативные, форсированные повторения и т. д.). Кроме того, на каждое упражнение должно выполняться не более одного рабочего подхода в 6-10 повторениях.

Предложенный Менцером тренинг действительно очень сложный и оправдывает свое название. Но, хоть он и является многообещающим со слов автора, нет стопроцентной вероятности того, что такая программа сработает именно для вас. В любом случае, чтобы это понять и сделать уже свои выводы, нужно все прочувствовать на себе.

Силовой комплекс, предложенный автором, также легко поддается коррекции, впрочем, как и все остальные программы. Вот, к примеру, как бы я его изменил.

1 день

- Приседания
- Жим штанги лежа
- Жим гантелями сидя (или жим из-за головы, сидя в тр. Смитта)

2 день

- Становая тяга
- Подтягивания с дополнительным весом
- Подъем на носки стоя

В принципе программы очень похожи, за исключением небольшой перестановки. Но в целом основа тренинга осталась прежней, и я ничего не нарушил в нем, внося свои небольшие коррективы.

Если вдруг появляется острое желание внести некоторые изменения в программу, то не стоит мешкать. От вас потребуется лишь небольшое мозговое усилие, и вы также сможете подстроить под себя аб-

солютно любой комплекс упражнений.

Но какими бы логическими, правильными и убедительными не казались слова Менцера, сколько бы он ни утверждал об уникальности и безопасности своего тренинга, все же имеется пара моментов, на которые следует обратить внимание.

Такой супертренинг можно назвать уникальным только потому, что он противоречит существующим принципам, на основе которых строятся все программы типичных бодибилдеров. Но, занимаясь круглый год по его методике, не давая себе передышки, можно тоже подорвать свой иммунитет.

Если вы все-таки решительно настроены, испытать «Супертренинг» Менцера, советую время от времени снижать общий темп нагрузки, как это делалось в предыдущей программе. Например, в паре полных циклов упражнений, это примерно 2–4 недели, интенсивность должна быть очень тяжелой, а потом следует на пару недель снизить темп. Если вы не способны выносить высокоинтенсивные тренировки слишком долго (более одного цикла упражнений подряд) и в дальнейшем чувствуете себя полностью разбитым, то в таком случае надо не раздумывая снижать величину нагрузки. Хотя сам автор в таком случае рекомендует увеличивать перерывы между самими тренировками. В итоге, когда интенсивность станет уже кри-

тической, тренироваться придется всего 1 раз в месяц. По логике автора вывод можно сделать только такой. Но у меня на этот счет немного иная точка зрения. Предположим, вы фанат тренинга, и мысль ходить в зал настолько редко просто не укладывается у вас в голове. Не спору, длительные перерывы между высокоинтенсивными тренировками обязательно нужно делать, но зачем же полностью отказываться от занятий, когда вполне можно всего навсего снизить нагрузку и продолжать заниматься дальше без особого риска перегрузить себя.

Тренировки с низкой интенсивностью играют положительную роль не только на ваше психологическое состояние, но и на все восстановительные процессы в организме.

Наверняка каждый из вас ощущал боль в мышцах, особенно после тяжелых тренировок. Из-за чего это происходит до сих пор полностью до конца не изучено, и на этот счет имеется множество мнений. Но, тем не менее, некоторые из них известны уже точно – это накопление молочной кислоты и продуктов распада, также тут имеет место факт микроразрушения мышечных структур. В большинстве случаев мышцы пребывают, после усиленных тренировок, в состоянии забитости, что также влечет болезненные ощущения в них, особенно при сильном прикоснове-

нии к ним. Прибегая к легкому тренингу, вы повышаете кровоснабжение мышц, тем самым способствуете улучшению доставки питательных веществ и вымыванию всех накопившихся продуктов распада и молочной кислоты, а это положительным образом влияет на их скорейшее и более качественное восстановление.

Таким образом, легкие тренировки не только дают возможность благополучно восстанавливаться ЦНС, но и ускоряют все эти процессы в мышцах и организме в целом. А просто лежа на диване дома с пультом от телевизора в руках, тренируясь при этом раз в две недели или в месяц, очень трудно будет достигнуть всех описанных выше процессов в организме.

Я лишь привел пример того, как следует правильно поступать, но выбор всегда остается за вами.

Тренинг пауэрлифтера

Комплекс № 18

1 день

– Приседания

- Жим ногами
- Жим штанги лежа(-40 %)

2 день

- Становая тяга
- Вертикальная тяга
- Сгибания рук со штангой стоя

3 день

- Жим штанги лежа
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье
- Французский жим лежа

Примерно по схожим программам занимаются в пауэрлифтинге. Конечно, этот комплекс больше адаптирован под обычного, не одаренного генетически, середнячка. Но в любом случае испытать свои силы в одноповторном максимуме вы можете. Пусть это даже будут не впечатляющие цифры для окружающих, но у вас всегда есть шанс это исправить.

Если вы действительно решили увлечься чисто силовым тренингом, то стоит несколько раз все хорошенько взвесить, прежде чем приступить к серьезным

нагрузкам. Любой непродуманный шаг чреват серьезными травмами. В первую очередь это касается четкого технического выполнения упражнений. Без этого даже и не помышляйте переходить к тяжелым весам.

К сожалению, эта книга не вместила в себя собрание существующих упражнений с детальным их описанием. Поэтому о том, насколько важен технический момент, на что следует обращать внимание, о наиболее часто встречающихся ошибках при выполнении упражнений и многим другим важным моментам, которые необходимо учитывать, взяв в руки штангу, будет посвящена моя следующая книга. А если названия каких-то упражнений будут вам не знакомы и не понятны, вы всегда сможете спросить для уточнения у любого инструктора.

У самих пауэрлифтеров тренировочные комплексы выглядят намного сложнее, особенно на пике соревновательной подготовки. Но если вы не собираетесь участвовать в соревнованиях нет смысла забивать себе этим голову.

В этом виде спорта для повышения результатов атлетов в основном используется линейный метод изменения нагрузки, и если вы хотите узнать свой максимум в одном повторении, в любом случае придется его использовать.

Недели	Вес отягощения	Подходы	Повторения
1	70%	2	10
2	70%	2	10
3	73%	2	8
4	76%	2	8
5	79%	2	5
6	82%	2	5
7	85%	2	5
8	88%	2	5
9	91%	2	3
10	94%	2	3
11	97%	2	2
12	100%	1	2
13	104%	1	1
14	107%–111%	1	1

Как видите, поставленная макрозадача была достигнута, и результат в одном повторном максимуме был увеличен на 711 %. Это тот же линейный метод, о котором мы с вами говорили в самом начале этой главы. Только тут он уже рассчитан на более внушительные победы. Сам цикл не включает в себя каких-то дополнительных микроциклов со сниженной нагрузкой. Вы просто медленно и уверенно продвигаетесь к намеченной цели.

Еще раз хочу обратить ваше внимание на тот факт, что по мере увеличения интенсивности на протяжении всего цикла, вы так же постепенно приближаетесь

к состоянию «отказа» при выполнении последнего повторения в подходе. С каждой последующей неделей вам придется все больше и больше проявлять психофизические способности в максимальной степени. Если в начале цикла интенсивность была достаточно умеренная, где после выполнения запланированного количества повторений оставался еще запас на 2–3, то, приближаясь к финишу, интенсивность возрастет до такой степени, когда нагрузки вам покажутся просто запредельными, и от вас потребуются приложить максимум своих усилия для преодоления рабочих весов.

Нагрузка такого рода должна приходиться только на три основных базовых упражнения, это: становая тяга, приседания и жим лежа. Все остальные упражнения выполняются с семидесятипроцентным усилием. Допустимо даже добавить несколько изолирующих упражнений в комплекс, но только на начальном этапе тренировок, когда нагрузки еще не достигли критического уровня. Как правило, таким образом и поступают атлеты пауэрлифтинга.

5x5

Систему 5x5 включают в свои тренировочные комплексы практически все спортсмены пауэрлифтинга.

Хотя эта методика и зарекомендовала себя больше как силовая, бодибилдеры не стали стоять в стороне и нашли ее не менее результативной для решения своих задач – набору экстремальной мышечной массы. Система 5х5 стала особенно востребована культуристами в период межсезонья, когда эмоционально истощенные атлеты от пережитых стрессов прошедших соревнований берутся вновь за усердную подготовку к предстоящему турниру. Вот тут как раз тренировки бодибилдера начинают полностью походить на тренировки тяжелоатлетов. Но не только тренинг меняет свое обличие, сами атлеты в «массонаборный» период начинают больше напоминать борцов «СУМО». Набранную пару десятков лишних килограммов массы тела можно считать достойной наградой за свой тяжелый труд, да и сила в принципе тоже не помешает, хотя это и не является самоцелью спортсмена. С другой стороны, согласитесь, большое накаченное тело будет выглядеть очень нелепо, если оно не сможет удивлять ожидаемыми от него силовыми возможностями поклонников, так же как и габаритами. Какой тогда прок от лишних кг мяса, если в быту ему не будет найдено достойное применение.

А теперь поподробнее о самой системе. В плане увеличения силы и набора массы ее можно назвать универсальной. Эти два показателя результативно-

сти, как правило, растут пропорционально друг другу. А суть этой методики в следующем. Существует два варианта исполнения системы 5х5.

Первый: 2 первых подхода из пяти должны быть разминочными и выполняться с нарастающей интенсивностью (т. е. плавное увеличение веса отягощения). 3 оставшихся сета рабочие. Разминочные подходы и рабочие выполняются с одинаковым числом повторений – 5, что в принципе и делает эту систему отличной от других. Этот вариант силового метода можно назвать упрощенным, и применим на практике даже атлетами, не имеющими многолетнего стажа.

Со вторым вариантом все обстоит гораздо сложнее – теперь рабочих сетов будет не три, как раньше, а пять. Количество разминочных подходов и число повторений в них остается прежним. Второй способ уже подойдет не всем, даже при учете грамотного распределения нагрузки на протяжении всего тренировочного цикла. Лишь атлеты, набравшиеся уже достаточно опыта, смогут извлечь из этой методики максимум пользы. Начинающим я рекомендую пока запастись терпением и сосредоточить свое внимание на первом варианте системы 5х5.

Вес отягощения следует подбирать так, чтобы степень максимального нервно-мышечного напряжения можно было ощутить только в последнем повторении

последнего подхода (доводя мышцы до полного отказа в период ударного микроцикла). На протяжении всей рабочей серии сетов вес снаряда не должен изменяться, хотя иногда допускается его плавное увеличение вплоть до последнего рабочего подхода (пирамидой).

Но метод 5х5 не единственный в своем роде. Существует еще система 6х6. По сути, она идентична предыдущей. Однако некоторые различия между ними все же имеются. В принципе они очевидны и без всякого дополнительного разбирательства. Прибавка одного подхода к общей серии сразу бросается в глаза, да и подросток число повторений нельзя упустить из виду. Метод 6х6 аналогичным образом, как и его предшественник, имеет два варианта своего исполнения. Первый: где два подхода из 6 относятся к разминочным (с постепенным увеличением интенсивности), а оставшиеся четыре к рабочим, и второй, включающий в себя все шесть рабочих подходов, не считая пары разминочных, с тем же количеством повторений, что и рабочие.

Первый вариант этого метода не требует значительной физико-психологической подготовки от тренирующегося и будет полезен многим, кто хочет развить в пропорциональном соотношении силу и массу. В то время как второй вариант рассчитан точно не для

слабоподготовленных.

Включая в свой тренинг первый и второй методы, необходимо понимать, что комплекс должен уже больше напоминать силовой и преимущественно состоять из базовых (многосуставных) упражнений. Также хотелось отметить, что нагрузка на ЦНС (суставы, связки) сильно возрастает при использовании такого низкого числа повторений, поэтому надо быть особенно внимательным при составлении своего мезоцикла. Стройте его так, чтобы период критической нагрузки не слишком затягивался. Первым знаком о полном истощении потенциала мышц будет остановка роста рабочих весов. При получении такого сигнала стоит взять небольшой «time out» и отдохнуть пару недель. А потом с новыми силами начать новый цикл, предварительно снизив вес снаряда на 30–40 процентов.

Расширение грудной клетки

Строевая выправка, развернутые плечи и широкая грудь – того, кто имеет все эти достоинства формирования скелета, заданные генетически, можно назвать счастливым. Таким везунчикам, чтобы достигнуть совершенных атлетических форм, только и остается, как облачить свои кости в мускулатуру. Кого приро-

да обделила всеми этими качествами, предстоит тяжелый и напряженный труд. На этот счет существует определенный тренинг, который даже обычному дохляку со впалой грудью поможет достичь неплохих результатов по изменению структуры и форм своего скелета. Все, кто относится к их числу, могут вздохнуть с облегчением, ведь проблема решается.

Очень часто приходится наблюдать атлетов с хорошо развитой мускулатурой, но при этом, не имея всех остальных, перечисленных выше, качеств скелета. Когда смотришь на них, перед глазами сразу рисуется образ «неандертальца», единственное, чего не хватает для полноты картины, так это шкуры, накинутой на плечи, недавно убитого мамонта в ногах и большой дубины в руках, по остальным приметам телосложения схожест с первобытным человеком один в один – огромная сутулая особь с неисчезающим знаком вопроса на лице. Такой образ имеют, в частности, те, кто когда-то и был дохляком со впалой грудью, а потом, плотно подсев на химию, (полагая, что это единственный выход из положения), приобрел эти ужасные формы. В итоге получается печальная картина, вместо того чтобы достичь эстетических форм телосложения, «горе-атлет» создает себе образ «первобытной Гориллы» с самодовольным видом. И в дальнейшем все эти промахи слож-

но будет исправить. Задача по расширению грудной клетки становится практически невыполнимой, так как плотно сформировавшаяся мускулатура вокруг нее будет сильно препятствовать достижению желаемого эффекта. Однако новички с явным отсутствием на первый взгляд мышечной массы имеют значительное преимущество перед «неандертальцами». Так как их мускулатура не сформировалась еще должным образом, неопытные любители с легкостью и за достаточно недолгий срок могут исправить то, что не было им дано генетикой. Придав своему скелету все необходимые качества, требующиеся для эстетического телосложения, новичок смело может переходить к программам по набору мышечной массы. Особенно повезло тем, кому не исполнилось еще 20 лет. Зоны роста костей в этом возрасте еще не закрыты и очень легко поддаются необходимому формированию. Такие атлеты просто обречены на успех.

Метод расширения грудной клетки изначально подразумевает комбинирование двух упражнений в суперсет. Приседания со штангой в суперсете с пулловером является наилучшей комбинацией упражнений для решения поставленной задачи. Такое сочетание должно вызвать сильный кислородный дефицит, что в дальнейшем приведет к глубокому дыханию. Однако при использовании данного приема следует об-

ратить внимание на пару немаловажных моментов. Первый момент: дышать при приседаниях придется особым образом. На каждые первые десять повторений нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха, затем на следующие десять повторений – 4 вдоха-выдоха, и на последние пять приседаний – 5 вдохов-выдохов. Так вы сможете в максимальном объеме заставить ваши легкие работать. После выполнения приседаний вы будете жадно глотать воздух, словно рыба, выброшенная волной на берег, пытаясь утолить кислородную жажду. Но на этом ваши страдания не закончатся. Забыв обо всех тяготах тренинга, вы должны продолжать комбинацию и незамедлительно приступить к выполнению следующего упражнения. Второй момент: «пулловер» придется делать с короткой штангой (не олимпийской), при этом кисти должны быть на ширине плеч, а руки в локтевом суставе чуть согнуты, так вы сможете обезопасить свои связки от травмы. При выполнении «пулловера» замораживаться с задержкой дыхания уже не нужно. Дышите в прежнем стиле, – опускание штанги вниз должно сопровождаться глубоким вдохом, а при возврате штанги в исходное положение следует форсированный выдох. И так 25 раз. Очевидно, что вес штанги должен быть легким и в целом составлять не более 10 кг, включая сам гриф. Использование таких кро-

шечных, на первый взгляд, весов таит в себе скрытый смысл. Такой стиль выполнения упражнения, больше напоминающий гимнастический, необходим, чтобы изолировать как можно большее количество мышечных групп из движения, давая возможность максимально растягиваться грудной клетке. Попробовав взять чуть больший вес, организм тут же выйдет из положения и включит в работу максимально возможное количество мышц, тем самым заблокировав возможность растянуть грудь в полном ее объеме. Поэтому тут необходимо понимать, что вы не прокачиваете какую-то конкретную мышечную группу, а выполняете простое упражнение на восстановление дыхания, компенсируя кислородный дефицит, вызванный высокообъемными приседами.

Комплексы упражнений на расширение грудной клетки

Комплекс № 19 (рассчитан на три тренировочных дня)

1 день

- Приседания: 2-3х20-25 суперсетом с Пулловером со штангой: – х25
- Подъем на носки стоя на одной ноге с гантелями: 2-3х12-15

2 день

- Жим штанги лежа: 2-3х8-10
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 2х12
- Вертикальная тяга за голову: 2-3х8-10
- Пулловер с гантелей: 2х12
- Пресс: 2х25-30

3 день

- Жим гантелями сидя: 2x10-12
- Тяга штанги к подбородку: 2x12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x10-12
- Сгибания рук с гантелями сидя: 2x12
- Французский жим со штангой лежа: 2x10-12
- Разгибания рук на блоке: 2x12
- Пресс: 25-35

Комплекс № 20 (в отличие от первого, имеет более сокращенный вид, но также рассчитан на три тренировочных дня)

1 день

- Приседания: 2-3x20-25 суперсетом с Пулловером со штангой: – x25
- Подъем на носки стоя на одной ноге с гантелей: 2-3x12-15

2 день

- Жим штанги лежа: 2-3x8-10
- Вертикальная тяга за голову: 2-3x8-10
- Пресс: 2x25-30

3 день

- Жим гантелями сидя: 2x10-12
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x10-12
- Французский жим со штангой лежа: 2x10-12
- Пресс: 25-35

Комплекс № 21 (рассчитан на два тренировочных дня)

1 день

- Приседания: 2-3x20-25 суперсетом с Пулловером со штангой: – x25
- Голень: 2x12-15
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x10-12
- Французский жим со штангой лежа: 2x10-12

2 день

- Жим штанги лежа: 2-3х8-10
- Вертикальная тяга к груди: 2-3х8-10
- Жим гантелями сидя: 2х10-12
- Пресс: 2х25-35

Комплекс № 22 (рассчитан на один тренировочный день)

- Приседания: 2-3х20-25 суперсетом с Пулловером со штангой: – х25
- Голень: 2х12-15
- Жим штанги лежа: 2-3х8-10
- Вертикальная тяга к груди: 2-3х8-10
- Тяга штанги к подбородку: 2х12
- Сгибания рук с гантелями стоя: 2х10-12
- Разгибания рук на блоке: 2х12

Вполне возможно, что такой вид тренинга во время его использования у многих может сопровождаться сильным головокружением, вызванным нехваткой кислорода. В таком случае следует сократить задержки дыхания и делать их более короткими или вовсе

от них отказаться и дышать в прежнем уже привычном для себя стиле. Головокружения в любом случае будут присутствовать, главное правильно определить для себя их степень и не допустить обморочного приступа.

Тренировки с предварительным утомлением

Такой вид тренинга только на первый взгляд кажется высокообъемным. По времени он займет у вас не более часа, если конечно делать все правильно. Не гарантирую, что приведенные ниже комплексы подойдут всем без исключения, но то, что вам не придется скучать во время тренировки, за это могу ручаться. В любом случае, что бы сделать выводы о полезности очередной методики, ее для начала необходимо испытать на себе.

Комплекс № 23

1 день (грудь, трицепс)

- Пресс: 1х20-30
- Разгибания рук на блоке: 1х12

- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 1x12
- Жим штанги лежа (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Сведения рук на блочной раме: 1x12
- Французский жим с гантелей сидя одной рукой: 1x12
- Пресс: 1x20-30

1-2 дня отдыха

2 день (спина, бицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Сгибания рук с гантелями стоя: 1x12
- Пулловер: 1x12
- Тяга штанги к животу (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Пулловер: 1x12
- Сгибания рук с гантелями сидя (молотом): 1x12
- Пресс: 1x20-30

1-2 дня отдыха

3 день (передняя и задняя часть бедра, голень)

- Подъем на носки стоя: 1x12-15
- Гиперэкстензия: 1x12
- Разгибания ног сидя в тренажере: 1x12
- Приседания (или жим ногами) (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Сгибания ног в тренажере: 1x12
- Гиперэкстензия: 1x12
- Подъем на носки стоя: 1x12-15

Комплекс № 24

1 день (грудь, трицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Французский жим с гантелями: 1x12
- Разведения гантелей лежа: 1x12
- Жим гантелей на наклонной скамье: 1x10

- Отжимания на брусьях (с дополнительным весом) (основное базовое упражнение): 2х6-8
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье: 1х10
- Сведения рук в тренажере «Бабочка» (Батерфляй): 1х12
- Разгибания рук на блоке: 1х12
- Пресс: 1х20-30

2-3 дня отдыха

2 день (передняя и задняя часть бедра, голень)

- Подъем на носки стоя: 1х12-15
- Гиперэкстензия: 1х12-15
- Разгибания ног: 1х12
- Жим ногами: 1х10
- Приседания (основное базовое упражнение): 2х6-8
- Выпады с гантелями: 1х10
- Сгибания ног: 1х12
- Гиперэкстензия: 1х12-15
- Подъем на носки стоя: 1х12-15

2-3 дня отдыха

3 день (спина, бицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Сгибания рук с гантелями стоя: 1x12
- Пулловер: 1x12
- Горизонтальная тяга: 1x10
- Подтягивания (основное базовое упражнение):

2x6-8

- Тяга гантели к животу: 1x10
- Пулловер: 1x12
- Сгибания рук с гантелями сидя: 1x12
- Пресс: 1x20-30

2-3 дня отдыха

4 день (передняя и задняя часть бедра, голень)

- Икроножные мышцы: 1x12-15
- Гиперэкстензия: 1x12-15

- Сгибания ног: 1x12
- Жим ногами: 1x10
- Становая тяга (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Выпады с гантелями: 1x10
- Разгибания ног: 1x12
- Гиперэкстензия: 1x12-15
- Любое упражнение на голень: 1x12-15

Комплекс № 25

1 день (грудь, трицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Разведения гантелей лежа: 1x12
- Жим штанги лежа (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 1x12
- Разгибания рук на блоке: 1x12
- Отжимания на брусьях узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Разгибания рук на блоке: 1x12
- Пресс: 1x20-30

1-2 дня отдыха

2 день (спина, бицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Пулловер: 1x12
- Подтягивания широким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Пулловер: 1x12
- Сгибания рук с гантелями сидя: 1x12
- Подтягивания узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Сгибания рук с гантелями сидя (молотом): 1x12
- Пресс: 1x20-30

1-2 дня отдыха

3 день (ноги, плечи)

- Гиперэкстензия: 1x12-15
- Разгибания ног: 1x12
- Приседания (основное базовое упражнение):

2x6-8

- Сгибания ног: 1x12
- Подъем гантелей в стороны стоя: 1x12
- Жим штанги из-за головы сидя (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Протяжка: 1x12
- Упражнения на мышцы голени: 1x12-15

Комплекс № 26

1 день (грудь, спина)

- Пресс: 1x20-30
- Жим гантелей на наклонной скамье: 1x12
- Отжимания на брусьях (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Жим гантелей лежа: 1x12
- Горизонтальная тяга: 1x12
- Подтягивания (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Тяга гантели к животу: 1x12
- Пресс: 1x20-30

2 дня отдыха

2 день (бицепс, трицепс)

- Подъем на носки стоя на одной ноге с гантелями в руках: 1x12
- Сгибания рук с гантелями стоя: 1x12
- Подтягивания узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Концентрированные сгибания рук: 1x12
- Французский жим с гантелями сидя двумя руками: 1x12
- Отжимания на брусьях узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Разгибания рук на блоке: 1x12
- Пресс: 1x20-30

1-2 дня отдыха

3 день (ноги, плечи)

- Гиперэкстензия: 1x12-15

- Жим ногами: 1x12
- Становая тяга от уровня колен (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Выпады с гантелями: 1x12
- Жим сидя с гантелями: 1x12
- Жим с груди стоя (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Жим сидя с гантелями: 1x12
- Любое упражнение на голень: 1x12-15

Комплекс № 27

1 день (грудь)

- Пресс: 1x20-30
- Разведения гантелей лежа: 1x12-15
- Жим гантелей лежа: 1x10-12
- Жим штанги лежа (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Отжимания на брусьях: 1x10-12
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье: 1x12-15
- Пресс: 1x20-30

2-3 дня отдыха

2 день (бицепс, трицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Сгибания рук с гантелями сидя: 1x12
- Подтягивания узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Сгибания рук с гантелями сидя (молотом): 1x12
- Разгибания рук на блоке: 1x12
- Жим штанги узким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Французский жим с гантелью сидя двумя руками: 1x12
- Пресс: 1x20-30

2-3 дня отдыха

3 день (спина)

- Пресс: 1x20-30
- Пулловер: 1x12-15

- Горизонтальная тяга: 1x10-12
- Подтягивания (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Вертикальная тяга к груди: 1x10-12
- Пулlover: 1x12-15
- Пресс: 1x20-30

2-3 дня отдыха

4 день (ноги)

- Голень: 1x15
- Гиперэкстензия: 1x12-15
- Сгибания ног: 1x12
- Жим ногами: 1x10
- Становая тяга на согнутых ногах (Румынская) (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Выпады: 1x10
- Разгибания ног: 1x12
- Гиперэкстензия: 1x12-15
- Голень: 1x15

Комплекс № 28

1 день (грудь, трицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Разведения гантелей лежа: 1x12-15
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье: 1x10-12
- Жим штанги лежа (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Жим гантелей лежа: 1x10-12
- Сведения рук на блоке: 1x12-15
- Французский жим с гантелей сидя двумя руками: 1x12-15
- Отжимания на брусьях узким хватом (основное базовое упражнение): 1x 6-8
- Разгибания рук на блоке: 1x12-15
- Пресс: 1x20-30

1-3 дня отдыха

2 день (спина, бицепс)

- Пресс: 1x20-30
- Пулловер: 1x12-15
- Вертикальная тяга за голову: 1x10-12
- Подтягивания широким хватом (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Горизонтальная тяга: 1x10-12
- Пулловер: 1x12-15
- Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (молотом): 1x12-15
- Подтягивания узким обратным хватом (основное базовое упражнение): 1x 6-8
- Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье: 1x12-15
- Пресс: 1x20-30

1-3 дня отдыха

3 день (ноги, плечи)

- Гиперэкстензия: 1x15
- Подъем на носки стоя: 1x12-15
- Жим ногами: 1x10-12
- Приседания (основное базовое упражнение): 2x6-8
- Выпады с гантелями: 1x10-12
- Подъем на носки стоя: 1x12-15
- Подъем гантелей в стороны стоя: 1x12-15
- Жим гантелей сидя (основное базовое упражнение): 1x 6-8
- Протяжка: 1x12-15
- Гиперэкстензия: 1x15

Все выше перечисленные комплексы имеют ряд особенностей, что и делает их не похожими на предыдущие программы. За одну тренировку придется выполнить большое количество разнообразных упражнений. И вы, наверное, уже обратили внимание на их последовательность. С первого взгляда такая рас-

становка кажется немного странноватой. Но это только первое впечатление. Когда вы поймете суть происходящего, все сомнения сразу отпадут сами собой. Зачем же все-таки было так изощряться над комплексом? Поясню. Последовательность упражнений очень важна, и их расстановка в комплексе в том порядке, который вы наблюдаете, не случайна. Если более внимательно присмотреться к программам, то можно заметить, что дневной цикл упражнений начинается с самых простых (изолирующих), плавно переходя к более сложным по исполнению и по воздействию на организм (базовым). Продолжая заниматься в таком режиме, вы к середине тренировки доберетесь до основного базового упражнения, что и является самоцелью, а далее цикл должен закончиться в той же последовательности, что и начинался. Точнее, теперь придется действовать в обратном порядке, от более сложных упражнений нужно будет переходить к более простым. Но зачем это нужно делать? Ведь прекрасно можно тренироваться по уже знакомым схемам.

Действуя таким образом, начиная тренировку с более простых упражнений, вы проводите что-то вроде локальной разминки отдельных конкретных участков тела, и, когда приходит черед активно поработать в базовом упражнении, уже нет смысла затрачивать

время на длительные разминочные подходы для него. Но это еще не значит, что можно сразу срывать штангу с рабочим весом со стоек. Один разминочный подход все же придется сделать, а вес его должен составлять примерно 80 % от рабочего.

Использование такой схемы способствует более качественному разогреву суставов и связок. Порой, выполнение нескольких разминочных подходов в одном базовом упражнении может оказаться недостаточным. И при переходе на рабочие веса дискомфорт в суставах может остаться. Это говорит о том, что разминка была некачественной и для устранения негативных ощущений вам потребуется делать более длительный разогрев, а это автоматически увеличивает время вашего пребывания в зале, а остальные запланированные упражнения можно вовсе и не успеть выполнить.

Предварительно утомляя мышцы, вы сразу убиваете двух зайцев: успеваете проработать их в изолированном режиме и качественно размять суставы и связки. Кроме того, такой режим тренировок позволяет избежать преждевременной забитости мышц, что обычно наступает уже во время второго подхода.

Что касается количества подходов и повторений на одно упражнение, то тут тоже есть маленькая особенность. Практически все упражнения, те, что явля-

ются изолирующими, должны выполняться в одном рабочем подходе, за исключением основного базового упражнения, на них можно выделить по 2 рабочих подхода. Количество повторений лучше делать пирамидкой, как это принято при обычной разминке. Т. е. начинаете с 15–12 повторений, и, плавно переходя от упражнения к упражнению, их количество должно снизиться до 8–6. Как только вы дошли до минимального значения (это будет середина серии), дальше следуете в обратном порядке, от 6–8 повторений вверх по лесенке пока не достигните 12–15.

Совсем необязательно, что такой тренинг разработан специально для людей, уже имеющих некоторые проблемы с суставами. Он также будет полезен и для тех, кто не относится к группе риска страдающих этим хроническим недугом.

Кому не очень понравилась идея с массовостью различных упражнений, включенных в комплекс, и если вы относитесь к числу поклонников чисто базового тренинга, то предлагаю вам модернизировать программу, убрав все вспомогательные упражнения и оставив только основные базовые. В таком случае, чтобы нагрузка осталась приблизительно на прежнем уровне, вам придется использовать здесь принцип «пирамиды». Сначала идет длительная разминка, начиная с 15 повторений. Далее их количество посте-

пенно уменьшается до (6–8), а рабочие веса увеличиваются, пока не достигнут своего предельного максимума. После чего необходимо закончить тренировку «обратной пирамидой», т. е. вес отягощения должен снижаться, а количество повторений увеличивается до прежнего значения. Общий вид пирамиды проиллюстрирован ниже, в двух ее вариантах. Используйте наиболее подходящий для вас.

1 вариант

1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	6 подход	7 подход	8 подход
15	12	10	8	8	10	12	15
50%	70%	85%	100%	100%	75%	55%	45%

2 вариант

1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход
15	12	10	8	6
50%	70%	80%	90%	100%
6 подход	7 подход	8 подход	9 подход	10 подход
6	8	10	12	15
100%	75%	65%	55%	45%

Время от времени видоизменяйте содержание комплекса. Пару недель потренируетесь по высокообъемному тренингу (в стиле памп), а потом можно сократить его до самого минимума, убрав все вспомогательные упражнения. Таким образом, сам комплекс станет укороченным базовым и тут даже можно попытаться выйти на максимальный вес, попробовав превзойти свой прежний рекорд. Но пусть вас не смущает тот факс, что придется делать за тренировку только одно целевое упражнение. Тренируясь по принципу пирамиды, вы не будете разочарованны. А напротив, вся полученная нагрузка за тренировку оставит след полной удовлетворенности от проделанной работы. И уж поверьте мне на слово, мысли и желание включить в программу еще какое-нибудь лишнее упражнение отпадут сами собой.

Следующий пример циклирования нагрузки не рассматривался ранее, но многим может показаться слишком знакомым. Внешне он будет чем-то напоминать ступенчатый метод. Только вот объем не будет изменяться плавно, как это было раньше, а, достигнув своего пика, резко снизится до своей минимальной отметки. Такой вид изменения нагрузки так же, как и все остальные, можно применять к любому комплексу упражнений.

Похожую схему рекомендовал в своих книгах «отец бодибилдинга» Джо Вейдер. Он называл ее «принципом пирамиды». Вот как наглядно автор проиллюстрировал пример изменения нагрузки, где за основу было взято упражнение жим штанги лежа:

день 1	день 2	день 3	день 4
30x8	30x10	30x11	30x12
30x8	30x9	30x10	30x12
30x8	30x8	30x10	30x12
день 5	день 6	день 7	день 8
32x8	32x9	32x11	32x12
32x8	32x9	32x9	32x10
32x8	32x8	32x9	32x10
день 9	день 10		
32x12	32x12		
32x11	32x12		
32x11	32x12		

Значение 30–32 вес отягощения; значение 8–12 количество повторений.

И вот каковы дальнейшие рекомендации Вейдера: «Наращивать вес нужно постепенно и не более чем на 1,5–4 кг после того, как вы увеличили свою силу и можете выполнять повторений больше, чем указано в описании упражнения.

Стремитесь как можно точнее выдерживать количество повторений и подходов, а также вес отягощения. Если вы не можете сделать упражнение так, как

это указано в схеме, то ни в коем случае не переходите к следующему дню, а повторите тренировку еще раз.

Вес штанги следует подобрать так, что бы в первом подходе последнее восьмое повторение было предельным».

Хочу обратить ваше пристальное внимание на данные автором рекомендации. Из вышесказанного можно понять, что нужно постоянно тренироваться в максимальном напряжении, и каждый подход выполнять до «отказа». На мой взгляд, такая схема тренировок может принести пользу только потребителям химии. Новичок любитель с генетикой ниже среднего вырабатывает свой ресурс уже через месяц, если будет продолжать заниматься в подобном режиме.

Но все не настолько плохо. Если пораскинуть мозгами, то такой тренинг можно адаптировать и под обычного любителя. Вот как следует поступить. В качестве основного упражнения пусть у нас опять выступает жим штанги лежа. Отнимаем 20–30 % от предельного максимально рабочего веса в 8 повторениях и начинаем постепенно увеличивать нагрузку. Только уже вот таким образом.

день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8
70x8	70x9	70x10	70x12	80x8	80x9	80x10	80x11
70x8	70x9	70x10	70x12	80x8	80x9	80x10	80x11
день 9	день 10	день 10	день 11	день 12	день 13	день 14	день 15
80x12	90x8	90x9	90x10	90x11	90x12	100x8	100x9
80x12	90x8	90x9	90x10	90x11	90x12	100x8	100x9

Пока объем растет вверх по шкале, рабочие веса не изменяются, и на какое-то время стоит забыть об их увеличении. Как только количество повторений достигнет своей пиковой точки, далее они сразу опускаются до начального своего значения. В этот момент рабочие веса сразу стартуют вверх на несколько килограммов и снова останавливаются в режиме ожидания.

Многие атлеты любители занимаются так, как им завещал Вейдер. Самой большой ошибкой таких горе-спортсменов является то, что они в каждом подходе пытаются добиться полного мышечного отказа, да еще у них хватает ума добавить по паре форсированных повторений опять же в каждом рабочем подходе упражнения. Разумным такой тренинг трудно назвать.

К сожалению, в большинстве случаев очень сложно убедить новичка в неправильности и неграмотности его действий. «Но ведь так занимаются все профессиональные культуристы, и у них все растет», – такой ответ, полный искреннего детского недоумения,

я слышу постоянно. Копировать тренинг профессиональных атлетов это на сегодняшний день является довольно распространенной ошибкой не только новичков, но также многих любителей со стажем. Если в вашей голове остался еще весь тот мусор (по другому это просто не назовешь), который когда-то вы принимали за истину, советую как можно быстрее от него избавиться. А иначе все подобные мысли всегда будут мешать вам полноценно погрузиться в тренинг и действовать в его разумных рамках. Постоянно будет одолевать соблазн включить в свою программу этакую новую фишку, только что появившуюся в очередном выпуске журнала, благодаря которой мышцы должны получить сильнейший шок и незамедлительно отреагировать резким увеличением результатов в силе и массе. В итоге получается следующая картина: «Но ведь так занимаются все профи бодибилдинга! Только вот почему-то мои результаты так и стоят на месте?..»

Запомните одно очень важное правило. Отказные повторения и другие приемы увеличения интенсивности должны использоваться только на заключительном этапе тренировочного цикла, когда вы достигнете своего предельного максимума и то не во всех основных базовых упражнениях комплекса, а только в каком-нибудь одном.

Специализация

Пройдя несколько полных курсов по общим комплексам, вы добьетесь немалых результатов, если все будете делать правильно. Ваше тело уже примет черты отличные от того образа, что был у вас прежде, а точнее до того момента, как вы решились изменить свой образ жизни и состояние своего здоровья, прибегнув к тренингу с отягощениями.

Тренируясь по общим комплексам, вы нагружаете все мышцы в вашем теле без исключения. Даже занимаясь по очень сокращенным программам, ни одна мышечная группа не будет обделена вниманием. Но в развитии тела существует один маленький недостаток – это отстающие мышцы, их еще принято называть «упрямые мышцы». Как бы вы правильно и грамотно не подошли к организации своего тренировочного процесса, эта проблема обязательно в дальнейшем всплывет на поверхность. А как же тогда узнать заранее, какая все-таки мышечная группа в вашем организме является отстающей? На этот вопрос вам никто не даст преждевременного ответа. И не нужно пытаться гадать. Такое понимание приходит только с опытом тренировок и никак иначе. Шаг за шагом, когда вы набираете обороты своего тренировочного ста-

жа, «упрямые мышцы» сами начинают себя выдавать. Надо только набраться терпения и ждать, не прекращая совершенствоваться дальше.

Стиль тренировок каждого, не подкрепленного необходимыми знаниями новичка больше напоминает работу над отстающими мышцами. В частности, жим лежа, умопомрачительные серии упражнений на руки – составляет основу тренинга всех недавно начавших тренироваться. А остальные мышцы, которые не были удостоены чести быть избранными (в ходе исследования своего телосложения), остаются не у дел. Их существование просто игнорируется хозяином. А это огромная ошибка. И опять мы возвращаемся к уже пройденному. Желающие обладать внушительным объемом рук никогда не смогут реализовать их потенциал пока не станут включать в свои комплексы основные базовые упражнения на крупные мышечные группы (типа: приседаний, становой тяги, жима лежа, подтягиваний и т. д.). Представьте атлета, имеющего достаточно развитый трицепс, но при этом способного выжать штангу лежа весом не больше сотни килограмм. А разве может обладатель большого бицепса подтягиваться два раза (и то с рывками) или тянуть штангу к животу весом всего 50 кг? Подобные примеры кажутся нелепыми и смешными. Запомните одно важное условие – «прежде чем переходить к

специализированным программам, в первую очередь необходимо создать общую силовую базу». Пока ваши результаты в приседаниях, жиме лежа, тяге штанги к животу и становой тяге не перепрыгнут рубеж в 100 кг, о работе над отстающими мышцами и думать забудьте, иначе все ваши труды в итоге окажутся пустой тратой времени и сил.

А теперь выясним, каков же все-таки выход из сложившейся ситуации. Ведь внешний вид атлета, имеющего явное преимущество торса над руками, трудно будет назвать эстетическим телосложением. Выход из сложившейся ситуации только один, надо переходить к специализированному тренингу.

«Упрямые мышцы», как правило, плохо отвечают на нагрузку, если их тренировать в сочетании с другими мышцами. Они требуют к себе повышенного внимания. Т. е. вся основная нагрузка во время тренировки должна быть направлена на проработку проблемных участков (отстающих). Но это еще не все. Кроме всего прочего, на все остальные мышцы (которые не являются отстающими) нагрузку необходимо снизить примерно на 30 %, чтобы «упрямые мышцы» имели явное преимущество и во время тренировки, и во время дальнейшего отдыха. Тем самым вы не допускаете слишком большого перерасхода энергии, а все восстановительные процессы будут сосредото-

чены на пополнение растроченных ресурсов только «мышц эгоистов».

Специализируясь на каком-то конкретном участке тела, нет никаких оснований переживать о том, что остальные мышцы могут потерять свои формы. Этого не произойдет, ведь ваши тренировки для них не закончатся, а просто немного снизится интенсивность. Так вы обеспечите поддержание оптимального физического состояния тех мышечных групп, которые проявили себя с лучшей стороны во время тренировок по общим комплексам. Но также нельзя исключить из внимания тот факт, что результаты упражнений, в которых нагрузка будет меньше обычного, могут немного снизиться. Пусть это явление не вызывает у вас тревоги. Как только вы закончите специализированный тренинг и вернетесь к прежнему стилю тренировок, все утраченные ранее достижения быстро восстановятся.

А теперь перейдем к практике. Допустим, вы уже выяснили для себя, какие мышцы в вашем теле являются отстающими, и это оказались мышцы рук. Вот как мы поступим. Первое, что нужно сделать, так это сконцентрировать все свое внимание на проработке проблемного участка тела, т. е. рук, объединив все упражнения на «упрямые мышцы» в один тренировочный день. Второе: снизить нагрузку в остальных

упражнениях до среднего уровня, но не вздумайте все их исключать из комплекса – с вашей стороны это станет серьезной ошибкой.

Специализированные программы для рук

Комплекс № 29

1 день

- Подтягивания узким обратным хватом (100 %): 2-3х 6-8
- Сгибания рук с гантелями сидя: 1-2х12
- Разгибания рук на блоке(70 %): 2х12-14

2 день

- Выпады (70 %): 2х12-14
- Гиперэкстензия: 2х14
- Отжимания на брусьях широким хватом(70 %): 2х12-14
- Разведения рук с гантелями лежа (70 %): 2х12-14
- Вертикальная тяга за голову(70 %): 2х12-14

- Пулловер: 2х14
- Пресс: 2х25-35

3 день

- Жим штанги узким хватом (100 %): 2-3х 6-8
- Разгибания рук на блоке: 1-2х12
- Сгибания рук с гантелями стоя (70 %): 2х12-14

Комплекс № 30

1 день

- Подтягивания узким обратным хватом (100 %)(пирамида): 1х1, 1х12,1х10,2х8,1х10,1х12,1х15
- Разгибания рук на блоке (70 %): 2х12-14

2 день

- Жим ногами (70 %): 2х12-14
- Жим гантелями лежа (70 %): 2х12-14
- Горизонтальная тяга(70 %): 2х12-14
- Жим гантелями сидя(70 %): 2х12-14
- Пресс: 2х25-35

3 день

- Жим штанги узким хватом (100 %) (пирамида): 1x15, 1x12, 1x10, 2x8, 1x10, 1x12, 1x15
- Сгибания рук с гантелями стоя (70 %): 2x12-14

Первые два комплекса разбиты на три тренировочных дня. Но это еще не значит, что вы должны выполнить весь запланированный объем работы строго за одну трудовую неделю. Тут также необходимо прислушиваться к своему жизненному биоритму. Каждый из нас имеет свою индивидуальную биологическую неделю, и чаще всего она не совпадает с трудовой. Этим как раз все и объясняется, когда все восстановительные процессы начинают проходить с трудом, и от тренировки к тренировке вы чувствуете себя все слабее и слабее, хотя эффект должен быть обратным. Когда вы начали ощущать, что подобные симптомы становятся помехой вашему прекрасному самочувствию, это и является тревожным звоночком, что трехнедельный тренинг не для вас. Делайте более длительные перерывы между тренировками и тогда сами убедитесь, как дела сразу пойдут в гору.

С трехдневной специализированной программой все обстоит аналогичным образом. Если три дня в

неделю для вас окажется слишком напряженным тренировочным графиком, то можно растянуть комплекс на две недели. Т. е. вместо занятий в понедельник, среду, пятницу, или вторник, четверг, субботу, можно тренироваться, например, понедельник, четверг, понедельник или вторник, пятница, вторник. Вообще, отдыхайте столько времени между тренировками, сколько будет необходимо для полного восстановления ваших сил. Как только вы почувствуете непреодолимое желание ощутить своими руками прохладу грифа штанги, это и будет верным знаком о полной готовности организма к следующей тренировке. В таком случае не стоит медлить и как можно скорее выдвинуться в направлении зала.

Обратите внимание на второй специализированный комплекс. В нем используется принцип пирамиды. В связи с этим исключены все вспомогательные (изолирующие) упражнения на целевые мышцы. А чтобы тренировки стали еще интереснее, вы можете заменить пару разминочных и заминочных подходов в пирамиде одним-двумя упражнениями, предназначенными для проработки этой же мышечной группы, но только имеющими чуть менее интенсивное воздействие на организм. Предположим, в качестве основного упражнения на бицепс вы используете подтягивания узким обратным хватом. При этом вся нагруз-

ка строится по принципу пирамиды. Так вот, вы вместо первых и последних двух подходов выполняете упражнение «тяга вертикального блока узким обратным хватом» с тем же количеством повторений, что и было запланировано ранее (15–12). Ведь по значимости и по воздействию на организм в целом вертикальная тяга проигрывает подтягиваниям, независимо от величины отягощения и постановки ширины рук. Таким образом вы как бы разминаете и заодно прорабатываете мышцы в легком режиме, после чего следует тяжелая работа в основном упражнении, а финал (т. е. заминка) тренировки «упрямых мышц» должен выглядеть аналогично разминке, только вот повторения в подходе уже должны идти на увеличение, а вес снаряда на уменьшение.

Еще один немаловажный момент, который стоит учитывать при составлении своего специализированного тренинга. Если вы тренируетесь по трехразовой программе, то на одной тренировке желательно смещать акцент усилий в пользу какой-то конкретной мышечной группы. Все остальные упражнения, которые включены в этот день, должны выполняться в полсилы, даже если они предназначены для проработки других участков тела, имеющих равное предназначение с основными в запланированном дне. Когда специализированный день повторяется, то приоритеты

нагрузки меняются местами, и мышцы, получившие порядочную порцию нагрузки, должны теперь поработать в пол силы, а те, что сачковали в первый день, стоит нагрузить по максимуму.

В нашем примере с руками мы делали так: в первый тренировочный день плотно нагружался бицепс. Для его качественной проработки использовалось самое мощное базовое упражнение – это «подтягивания узким обратным хватом», оптимальное количество повторений в нем 6–8. В качестве незначительного увеличения нагрузки к основному упражнению было добавлено изолирующее упражнение – «сгибания рук с гантелями сидя», в 1–2 подходах.

Упражнения на трицепс (он у нас тоже относится к прямым мышцам) в первый день не должны быть тяжелыми базовыми и соперничать по интенсивности и сложности исполнения с упражнениями, предназначенными для бицепса. Изолированной работы на эти мышцы вполне будет достаточно. Так вы сможете полноценно сконцентрироваться на накачке бицепса.

Когда наступит третий день тренировок, по плану бицепс с трицепсом должны просто поменяться местами.

Комплекс № 31

1 день

- Подтягивания узким обратным хватом (100 %): 2-3x6-8
- Сгибания рук с гантелями сидя: 1-2x12
- Разгибания рук на блоке: 2x12-14

2 день

- Жим ногами (70 %): 2x12-14
- Жим гантелями лежа (70 %): 2x12-14
- Горизонтальная тяга (70 %): 2x12-14
- Жим гантелями сидя (70 %): 2x12-14
- Подъем на носки стоя (70 %): 2x12-14
- Пресс: 2x25-35

3 день

- Отжимания на брусьях узким хватом (100 %): 2-3x6-8
- Разгибания рук на блоке: 1-2x12

– Сгибания рук с гантелями сидя: 2x12-14

4 день

– Жим ногами (70 %): 2x12-14

– Жим гантелями лежа (70 %): 2x12-14

– Горизонтальная тяга (70 %): 2x12-14

– Жим гантелями сидя (70 %): 2x12-14

– Подъем на носки стоя (70 %): 2x12-14

– Пресс: 2x25-35

Хоть комплекс № 31 (на специализацию) и разбит на 4 дня, тренироваться специализированно придется только раз в неделю. Основа самого тренинга остается прежней, как это было описано выше.

В очередной раз хочу обратить ваше внимание на то, что абсолютно все четырехдневные программы, приведенные мною в этой книге, подразумевают тренировки по ним не чаще двух раз в неделю. Такие длительные комплексы с заранее рекомендованным продолжительным отдыхом между занятиями были предложены мною специально для тех любителей, у которых восстановительные способности организма ниже среднего.

Не стоит брать пример со своего соседа по залу, который занимается по 4–5 раз в неделю, при этом

протяженность его тренировок доходит до 5 часов непрерывного истязания своего организма железом. Могу гарантировать со стопроцентной уверенностью, что такие «продвинутые советчики» плотно сидят на химии. При иных обстоятельствах организм человека не способен длительно переносить столь жесткий тренинг. Вам же, дорогой читатель, я просто желаю быть бдительным и прислушиваться в первую очередь к своему разуму, а не к ненужным посторонним рекомендациям. Со временем в вашей голове должен сформироваться фильтр, который поможет отсеивать всю ненужную информацию, не подкрепленную логикой, а больше напоминающую бред сумасшедшего.

Прибегать к специализированному тренингу можно не только при желании развить отстающий участок тела. Также вполне оправданное его применение, когда поставлена задача по увеличению своих результатов в одноповторном максимуме в одном из базовых упражнениях.

К примеру, вами вдруг овладело непреодолимое желание во что бы то ни стало пожать лежа как можно больше. Нет ничего невозможного. Сосредоточьте все свои усилия только на жиме, при этом циклировать нагрузку вам придется таким образом, как это обычно используется в пауэрлифтинге. Подробное описание силового макроцикла смотрите выше.

Специализированные программы по жиму лежа

Комплекс № 32

1 день

- Жим штанги лежа (100 %)
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье:
2х12

2 день

- Жим ногами: 2х12
- Гиперэкстензия: 2х14
- Вертикальная тяга за голову: 2х12
- Пулловер: 2х14
- Голень: 2х14
- Пресс: 2х25-35

3 день

- Жим штанги лежа (-40 %): 2x8-10
- Сгибания рук с гантелями (шт.) стоя: 2x12
- Разгибания рук на блоке: 2x12
- Подъем гантелей в стороны стоя: 2x12
- Пресс: 2x25-35

Комплекс № 33

1 день

- Жим штанги лежа (100 %)
- Разведения гантелей лежа на наклонной скамье:
2x12-14

2 день

- Жим ногами: 2-3x12
- Голень: 2x14
- Вертикальная тяга к груди: 2-3x12
- Пресс: 2x25-35

3 день

- Жим штанги лежа (-40 %): 2-3x8-10
- Сгибания рук со штангой стоя: 2x12
- Французский жим со штангой лежа: 2x12
- Подъем гантелей в стороны стоя (или протяжка):

2x12

4 день

- Выпады с гантелями или в тренажере Смитта:

2-3x12

- Голень: 2x14
- Горизонтальная тяга: 2-3x12
- Пресс: 2x25-35

Как правило, в большинстве случаев наше тело имеет по несколько отстающих участков, которые требуют к себе повышенного внимания. А попытка специализироваться на всем сразу не увенчивается успехом. «Слабо отзывчивые» мышцы будут соперничать между собой, и, соответственно, прогрессировать им желаемым образом будет очень затруднительно. Выход из положения только один, нужно выбрать наибо-

лее важный отстающий участок и бросить все свои силы на реализацию его потенциала. Пройдя пару циклов (имеется ввиду мезоциклов) специализированных тренировок, можно переходить к проработке следующей проблемной зоны. И так до тех пор, пока все «слабо отзывчивые» мышечные группы не приобретут удовлетворяющие ваш взор формы.

Вот аналогичный пример того, как это бывает на практике. Добившись неплохих результатов в развитии своего телосложения, благодаря силовым тренировкам, атлет замечает, что диспропорции его фигуры вызваны недостаточно развитыми участками тела такими как ноги, спина и дельты. Начав лихорадочно стимулировать тренировками рост отстающих мышечных групп, объединив упражнения на них в один тренировочный день, атлет не добьется ровным счетом ничего, или же прогресс будет слишком минимален и не сможет принести полноценного эстетического удовлетворения от созерцания своего внешнего вида. А вот если он начнет действовать поэтапно, выбрав в начале из списка «слабо отзывчивых» мышц что-то одно, и в течение пары-тройки мезоциклов оказывать повышенное внимание именно выбранному участку тела, то такой подход будет иметь намного больший успех в конечном итоге.

Специализация на плечи, дельты, спину

Комплекс № 34

1 этап (специализация на ноги)

1 день

- Приседания(100 %)
- Жим ногами
- Сгибания ног
- Голень

2 день

- Отжимания на брусьях
- Подтягивания параллельным хватом
- Жим гантелями сидя
- Сгибания рук с гантелями стоя
- Разгибания рук ан блоке
- Пресс

3 день

- Становая тяга на согнутых ногах до уровня колен (100 %)
- Выпады в тренажере Смитта
- Разгибания ног
- Голень

Комплекс № 35

2 этап (специализация на спину и дельты)

1 день

- Тяга штанги к животу в наклоне (100 %)
- Подтягивания широким хватом
- Жим гантелями сидя

2 день

- Жим ногами
- Отжимания на брусьях

- Сгибания рук с гантелями стоя
- Французский жим
- Голень
- Пресс

3 день

- Жим с груди стоя (100 %)
- Жим гантелями сидя
- Подтягивания широким хватом

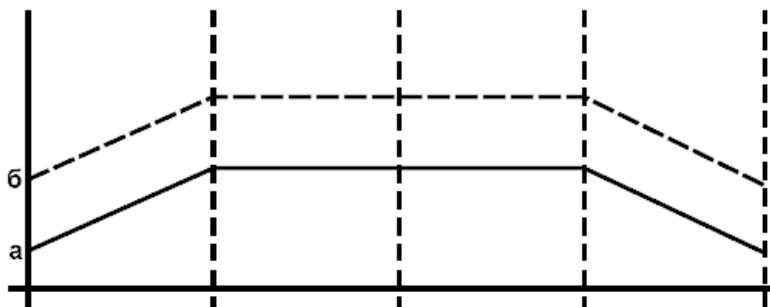
На примере видно, как тренинг разбит на два этапа, хотя проблемных участков мы имеем три. Как же так получилось? Возникшая ситуация противоречит всем указанным ранее принципам. Дело тут в том, что при составлении специализированной программы надо учитывать еще одну важную особенность – какие мышцы можно объединять в рамках одного тренировочного дня, а какие нет. Глядя на наш пример, не трудно догадаться, что мышцы-гиганты всегда тренируют отдельно, либо в сочетании с мелкими мышцами. Такая композиция никоим образом не помешает прогрессировать ни тем, ни другим группам. Главное, не задавать одинаковый темп двум проблемным зонам одновременно, на одной тренировке.

Остаются ли результаты, когда перестаешь

заниматься?

Этот слегка наивный вопрос можно отнести к числу самых популярных вопросов, которые мне приходится слышать. Прежде чем ответить на него, я хотел бы, чтоб вы тоже хоть немного поразмыслили над ним. Как вы сами думаете, что может произойти с человеком, если он вдруг прекратит следить за своей гигиеной – умываться, чистить зубы и делать массу других процедур? Ответ на мой вопрос куда более очевиден. Круг общения таких «чистюль» сильно сократится, и мало кому из знакомых захочется пожать ему руку при встрече. А почему тогда обладатели хорошей физической формы могут позволить себе расслабиться и прекратить дальнейшую работу для ее поддержания и совершенствования? Наш организм бесспорно следует одному, порой несправедливому, по мнению многих, правилу «Что не используется – то пропадает». И ему абсолютно нет никакого дела, сколько психологических и физических усилий было вами затрачено, через какие трудности при работе над собой вам пришлось пройти для достижения желаемых результатов. Все приобретенные вами физические качества путем вложения немалого труда, будут вашими лишь до тех пор, пока организм будет продолжать нуждаться в сохранении достигнутых форм. Такая нужда прививается только путем регу-

лярных походов в зал, даже если вы уже добились всех поставленных перед собой задач. Стоит только ненадолго прекратить работать над собой, как тут же сработает генетический рефлекс «Что не используется, то, пропадает». Организму в тягость содержать то, в чем больше нет особой нужды. Для него существуют свои понятия об эстетических пропорциях телосложения и, к сожалению, они не всегда совпадают с нашим мировоззрением. Вот поэтому и появляется резкая необходимость постоянной, не прекращающейся ни на мгновение работы над собой. Набрав достаточную мышечную массу, что уже вполне может отличить вас от обычного дохляка, для поддержания нажитых непосильным трудом килограммов, вам потребуется тренироваться с прежней интенсивностью и объемом. Но необходимо учитывать тот факт, что регулярные посещения тренажерного зала могут не спасти от утраты результатов, если интенсивность будет значительно снижена. Вывод – интенсивность и тренировочный объем не должны иметь особых различий даже после того, как все поставленные задачи и цели будут достигнуты, если речь идет о необходимости сохранения результатов.



а=нагрузка
б=результаты

Тренинг на сжигание жира

Пришло время еще раз коснуться вопроса аэробного тренинга и поговорить о его практическом применении. Примерно 70 % людей, пытающихся изменить внешний вид своего телосложения с помощью физической нагрузки, больше всего волнует основной вопрос: «Как избавиться от лишнего подкожного жира в организме, не в ущерб мышечной массе, да как можно быстрее?» Вот как раз обсуждением решения этой наболевшей проблемы мы сейчас и займемся. К великому сожалению, аэробный тренинг в наше время стал незаслуженно забываться, и уже меньший процент занимающихся прибегает к такому виду физической активности, но тем не менее я все-таки решил не оставлять его без внимания.

Общее количество занимающихся людей в тренажерных залах делится на две категории. Первая: это те, кто просто одержим силовым тренингом и без устали старается разбомбить свой бицепс до невероятных размеров. Другая половина отчаянно старается хоть как-то приблизить свой внешний вид к мировым стандартам фитнеса. И те, и другие сталкиваются в конечном итоге с одной проблемой – избыток подкожного жира в организме. Только вот у каждого из

них процентное содержание его различно: у кого — то больше, а у кого-то меньше. Однако, как бы это ни показалось странным, пути решения этой насущной проблемы одинаковы для обеих категорий атлетов. Вот только, к сожалению, мало кто понимает и принимает это как безусловность. У каждого на этот счет свой подход к решению поставленной задачи. Основой их действий служит информация, полученная ранее из довольно сомнительных источников, а усомниться в неправильности своей методики и прислушаться к разумному мнению многим просто не позволяет гордость. В результате тренинг, главной задачей которого является снижение веса за счет сжигания подкожно жировой прослойки, для многих становится недостижимой целью.

Мнений и разных советов по поводу того, как избавиться от лишнего жира, достаточно много. Но понять какое из них верное и принесет вам пользу, можно только поле того, как вы внимательно изучите этот раздел, где детально будут рассмотрены все основные моменты, касающиеся этой темы.

Наличие подкожного жира в организме у человека и любого животного, это заданная программа природы, а мы, в свою очередь, под воздействием тренировок, пытаемся некоторым образом повлиять на композицию тела в надежде изменить ее в наиболее

выгодном для нас соотношении. Только вот, в частности, большинство людей прибегает к нетрадиционным методам, для которых определение «неразумные» – будет слишком мягкой оценкой их действий. В глубоком отчаянии кто-то доходит до крайности, начиная пичкать себя очередными раскрученными средствами для похудения, обещающими колоссальный результат в кратчайший срок, не вдаваясь в подробности о побочных явлениях этого продукта. Длительность их применения может привести к ряду весьма не утешительных последствий, таких как физическая или психологическая зависимость, нервозность, раздражительность и депрессия. Казалось бы, что подобные пытки приходится испытывать людям, страдающим от избытка жира. Однако их действия по сравнению с образом жизни культуриста можно назвать невинным и безобидным баловством.

Пришло время избавить вас от самообмана по поводу обретения идеальных прорисованных форм эстетического телосложения. Практически все профессиональные бодибилдеры, да и фанаты «кача» заодно добиваются своих рельефных форм только благодаря чудодейственному эффекту зелья, приготовленного из десятка фармакологических препаратов, половина из которых относится к запрещенным, а их применение уголовно наказуемо. Однако мало кто из

числа потребителей «химии» может раскрыть карты публично и поведать окружающим о своей удивительно быстрой методике похудения и уж тем более, каждый «качок» старается умалчивать о всех медицинских процедурах по восстановлению своего здоровья, которые им приходится проходить после применения всех таких скоростных методик.

К большому сожалению, положение вещей действительно очень плачевное. Все хотят всего и сразу. А думать головой уже давно вышло из моды. Вот поэтому и приходится за свои не обдуманые поступки расплачиваться в дальнейшем здоровьем. Исходя из всего вышесказанного, я хочу, чтобы вы для себя уяснили одну очень простую и важную вещь, от лишнего жира в организме можно избавиться исключительно благодаря физическим нагрузкам, и ни один препарат и пищевая добавка, как бы ни старались разрекламировать свою продукцию производители, не принесет вам обещанного результата. Сидя дома на диване и кушая волшебные пилюли, будет очень трудно избавиться от лишних килограммов. Мало того, что деньги будут потрачены впустую, так потом сразу последуют дополнительные финансовые растраты на другие лекарства, которые будут предназначены уже для лечения побочных явлений от применения первых. Не ведитесь на все это! На вашей наивности, доверчивости

и не желанием думать головой кто-то сколачивает себе огромный капитал.

Эффективность использования во время физической нагрузки специальной амуниции, типа резиновых костюмов или эластичных поясов, иллюзорна и временна. Лично у меня при виде людей, облаченных в подобный спецнаряд, в голове сразу рисуется образ аквалангиста, который ошибся дверью. Веря рекламе, многие готовы не снимать эти гидрокостюмы сутками, лишь бы как можно быстрее избавиться себя от жировых отложений. Однако такие несостоявшиеся любители «глубокого погружения» даже не подозревают о том, какие издевательства от их легкомыслия приходится испытывать организму. Данное изобретение, предназначенное как бы для сжигания жира, всего-навсего вызывает активное потоотделение в отдельных участках тела, что в свою очередь ведет к сильнейшему обезвоживанию, которое необходимо компенсировать. И это вполне естественная реакция организма на спровоцированные действия, таким образом он пытается себя охладить. А восполнение недостатка влаги приводит к возвращению жидкости в места, недавно ею покинутые. Резиновые костюмы и пояса сильно препятствуют потоотделению и поэтому очень опасны, особенно когда температура и относительная влажность высокие. Что самое удиви-

тельно и смешное, сами культуристы порой не прочь воспользоваться подобного рода примочками.

Желание достичь быстрых результатов берет верх над разумом. Человеку на пути к своей мечте не важно, как он глупо выглядит в эту минуту и что все его старания ведут только к ухудшению и без того не сто процентного здоровья. Зомбированный умело составленными рекламными слоганами, человек искренне верит в действенность очередного приобретения. А когда оно не оправдывает надежд, на рынок выходит следующая новинка, и в мозг доверчивых обывателей вновь навязывается очередная заманчивая «муть». И это может продолжаться до бесконечности. Пока, наконец, в нашу голову не придет осознание того, что все это делается с одной корыстной целью – как можно больше выкачать из нас «бабла».

Применение и использование различных средств для ускоренного похудения лишь часть проблемы. Преследуя ту же цель, только уже используя на этот счет изощренные методики тренировок, последствия могут быть очень даже плачевными. Доводить свое физическое состояние до полного изнеможения, да еще при этом додуматься сократить свой суточный рацион до 1000 калорий далеко не лучший выход для решения поставленной задачи. К таким отчаянным и неразумным действиям прибегает почти каж-

дый третий, страдающий от лишних жировых отложений. Неграмотное сочетание разной по характеру нагрузки и упакованное это все в рамках одного тренировочного дня превращается в тот самый убийственный для здоровья коктейль, что часто используется профи бодибилдинга. А оправдание таким безумным действиям только одно – я хочу всего, сразу и как можно быстрее. А результат отсутствия желания тренироваться при этом еще и свой мозг – налицо.

Накапливаются лишние жировые отложения в нашем организме очень быстро и, как правило, мы сами оказываем посильное пособничество во всех этих процессах. С приходом сезона отпусков и тепла наступает время активной борьбы с тем, кого мы так долго приручали и откармливали. Но чтобы одержать реванш в этой тяжелой схватке, вам придется запастись терпением с избытком. Жиры просто так не капитулируют. Тут, как и на войне, нужна своего рода стратегия. В первую очередь научитесь думать, а потом воевать. А бросаясь на амбразуру широкой грудью, как это делает большинство, очень скоро можно потерпеть поражение.

Наверное, я уже вас слегка утомил своими длительными суждениями. Но, чтоб желание читать дальше вовсе не пропало, перейдем к основной и самой важной части этой темы. Для начала, прежде чем

приступить к решению поставленной задачи, необходимо понимать и знать хотя бы в общих чертах, как проходят все процессы сжигания жира на физиологическом уровне.

Начнем с самого основного. Жиры, как известно, являются очень мощным источником энергии, и что бы уменьшить их содержание в организме необходимо запустить все те механизмы, которые отвечают за преобразование липидов (жиров) в ценное топливо, т. е. в энергию. Но наших «друзей» не так-то просто заставить работать на себя. На подъем они очень ленивы, впрочем, как и мы все в сезон дождей и морозов, когда активно отрачиваем жировые складки на животе. Чтобы лед тронулся, и все необходимые процессы сжигания жира были запущены, необходимо обогатить кровь кислородом. Именно кислород способствует расщеплению жира на свободные жирные кислоты, которые в дальнейшем и должны использоваться нами в качестве источника энергии. А добиться этого эффекта можно только путем использования продолжительного аэробного тренинга. Но это еще не значит, что надо все бросить и нарезать круги по стадиону с безумными глазами. При таком подходе к делу вашего энтузиазма хватит, дай Бог, минут на 10. Так же, как и силовой тренинг, аэробный потребует от вас не меньших мозговых усилий при его организации. Тренинг

на сжигание жира имеет несколько особенностей, что именно и отличает его от обычных тренировок на выносливость.

Для успешного преобразования жира в энергию, аэробная нагрузка должна проходить в определенной зоне пульса. Как правило, это 60–70 % от максимального ЧСС и не более. Воспользовавшись формулой (подробно описанной в разделе «Аэробный тренинг») по вычислению максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы, можно приблизительно определить для себя границы дозволенной нагрузки и уже в дальнейшем отталкиваться от полученного в результате вычислений значения. Бег трусцой или ходьба быстрым шагом послужат самым подходящим примером физической активности, для поддержания пульса в установленной зоне.

Продолжительность жиросжигающего тренинга также имеет немаловажное значение, как и определение жестких границ ЧСС. Чтобы обогатить кровь кислородом в полной мере, понадобится как минимум минут 15–20. Все необходимые нам процессы расщепления жиров начинают включаться именно после того, как указанный отрезок времени будет пройден. Только тогда организм постепенно перестраивается и мобилизует жировые ткани в энергию, до этого момента главным источником ценного топлива вы-

ступает гликоген. Но на этом его важные функции не прекращаются. Гликоген и дальше будет продолжать нести свою основную ношу, жиры окажут ему лишь некую помощь. Предпочтительное время тренировки должно составлять 50–60 минут.

Многие могут задаться вопросом «А как насчет плавания?» Если оценивать этот вид нагрузки по всем выше сказанным особенностям, то в принципе можно прийти к логическому выводу, что длительные заплывы в умеренном ритме вполне можно отнести к аэробному тренингу. Однако все-таки есть одна особенность, отличающая этот вид физической активности от наземных. И заключается она вот в чем. Когда мы бегаем, ездим на велосипеде, прогуливаемся быстрым шагом или проявляем подобную активность, с увеличением ЧСС и кислородного обмена также увеличивается температура тела, что в свою очередь способствует более ускоренному метаболизму. А это так же является не менее важным моментом для сжигания жира, чем соблюдение необходимых границ зоны пульса и продолжительности самой нагрузки. Плавание в бассейне или в любом водохранилище исключает повышение температуры тела в равной степени с аэробной нагрузкой на суше, поскольку сама вода берет на себя главную охлаждающую функцию организма. Очень трудно будет вспо-

теть при температуре окружающей по шейку стихии 20–25 градусов. Даже спринтерские заплывы не помогут достичь этого эффекта. За исключением случаев, если мы будем плескаться в горячем источнике. Отсюда следует логический вывод – хоть плавание и можно отнести к аэробной нагрузке, но, тем не менее, из-за отсутствия немаловажного фактора (повышения температуры тела) этот вид физической активности не лучшим образом проявит себя в решении задачи сжигания жира.

Наверняка каждому из нас приходилось замечать, какое сильное влияние на формы нашего тела имеют времена года. С приходом новых климатических условий наш организм пытается к ним приспособиться. А отражается это в первую очередь в виде подкожных жировых отложений. С наступлением холодов наш организм запрограммирован больше набирать вес, а с приходом тепла, наоборот, скидывать ненужный балласт. Эту программу, заданную природой, невозможно сломать или как-то изменить выгодным для себя образом. Нам остается лишь подстраиваться под нее. Становится очевидным, что пытаться избавить себя от лишнего процента подкожной жировой прослойки зимой мартышкин труд, а нарастить пару килограммов сухой мышечной массы летом просто не представляется возможным. Вывод – при ор-

ганизации своего тренировочного процесса, какие бы главные задачи мы перед собой ни ставили, так же обязательно надо учитывать климатические условия, способствующие более продуктивному и скорейшему достижению намеченных целей.

Какие упражнения лучше делать, чтоб избавиться от складок на животе и боках?

Существует довольно-таки распространенное мнение, особенно среди новичков, о том, что от жировых отложений можно избавиться, воздействуя локальным образом на те участки тела, где его содержание, как нам кажется, в избытке. Самым удачным местом для благополучного накопления порой не привлекательных запасов наш организм выбрал живот, талию и ягодицы. Как правило, по их внешнему состоянию чаще всего и принято оценивать идеальные пропорции тела. И если вдруг очередная оценка своего тела заставила ужаснуться по поводу излишних жировых запасов, отложившихся во всех нежелательных местах, во время сезона холодов, мы тут же начинаем суетиться и предпринимать различные меры, зачастую крайние и неразумные, по устранению неприятных нашему глазу явлений. Порой такая суетливость и желание достичь всего и сразу заставляют многих нагружать проблемные участки большим количеством упражнений, объединенных в единый, безум-

ный комплекс. И все потому, что прочитанная недавно статейка в очередном спортивном журнале убедительно советовала использовать именно такие методы борьбы с жировыми накоплениями в области талии. Все эти громкие заголовки, пропагандирующие способы быстрого похудения, очень часто привлекают и отодвигают нас к действиям, рекомендованным в эти статьи и практически всегда лишенным всякого смысла. В эти минуты мало кто понимает, что от жира невозможно избавиться локально, воздействуя на какой-то конкретный участок тела. Есть простая закономерность – жир накапливается пропорционально по всему телу и соответственно так же исчезает. На этот счет существует простой пример. Спуская воздух из недавно надутого шарика, можно заметить, как он уменьшается в размерах весь пропорционально, а не с одного какого-то бока. Вот таким же образом происходят изменения и с нашим телом, когда мы худеем. Жир не может уйти с одного бока, а на другом остаться. Не отрицаю тот факт, что процентное содержание жиров на животе и ягодицах превосходит содержание его на других частях тела. Но так уж устроен наш организм, откладывать на черный день материал для мощного энергетического топлива, в большей степени на менее подвижных и проявляющих малую активность участках тела.

А безостановочно тренируя пресс, используя весь арсенал существующих упражнений, можно добиться только увеличения талии в диаметре, за счет роста мышц брюшного пресса. При этом ни грамма жира на проблемной зоне преобразовано в энергию не будет, так как все эти упражнения больше относятся к анаэробному тренингу, а чтоб заставить жиры расщепляться, как мы уже выяснили, необходимо непосредственное участие кислорода, а это достигается только аэробным тренингом. Тому, у кого фигура больше стала напоминать человека проглотившего глобус, несколько упражнений на пресс будут очень полезными. Но только лишь для того, чтобы подтянуть круглый живот, а от оставшегося жира придется все-таки избавляться уже известным традиционным способом. Причиной запущенных внешних форм, как следствие, служит растянутый желудок от высокообъемных приемов пищи.

Думаю, я ничего не упустил и все основные моменты и заблуждения были нами рассмотрены. Однако осталась еще практическая часть этого вопроса, в знакомство с которой мы с вами сейчас и углубимся. Расписывать тут длительные комплексы, как в примерах с анаэробным тренингом, не придется. Аэробные тренировки отличаются своей простотой и исключают длительные размышления и расчеты перед примене-

нием их на практике. Думать, конечно, надо всегда. Но тут главное не забыть все основные, уже известные вам моменты и стараться просто их придерживаться, когда вы встаете на тропу войны с жиром.

На практике тренинг может выглядеть самым обычным образом. Если вы тренируетесь в зале, то следует отдать предпочтение кардиотренажерам. Каждый из них должен быть оборудован монитором сердечного ритма, что позволит вам благополучно отслеживать ЧСС и при необходимости корректировать темп. Совсем необязательно проводить целую тренировку на одном и том же агрегате. Разделите общее время занятия на несколько равных частей и каждый отрезок времени переходите от одного, уже надоевшего тренажера, к другому, более понравившемуся. Подобным действием может послужить следующий пример: прозанимавшись, минут 20 на беговой дорожке, вы переходите на велотренажер и тренируетесь на нем тот же временной период, по истечению установленного времени вы меняете используемый трудовой агрегат на эллипсоид и тренируетесь на нем уже до победного конца.

Так вы внесете немного разнообразия в аэробный тренинг. А длительность монотонной работы может слишком быстро надоесть и есть большая вероятность того, что дальнейшие занятия в подобном стиле

могут вообще прекратиться. Сделайте свой тренинг разнообразным и интересным. И тогда сама борьба с жирами не будет вам в тягость.

Еще один важный момент, который не следует обходить стороной – аэробный тренинг делится на три основные части – разминка, основная часть и заминка.

Разминка должна присутствовать всегда и везде. Это неотъемлемая часть любого тренировочного процесса и аэробный тренинг тому не исключение. Прежде чем разогнать свой пульс до необходимых величин, следует 5 минут поработать в легком режиме на той же кардиоединице, на которой вы планируете провести ближайшие 20 минут. Далее, тренировочный темп должен постепенно увеличиваться. Повышение нагрузки продолжается до тех пор, пока не будет достигнута нужная граница ЧСС. После разминки вы постепенно переходите к основной части тренировки, которая потребует от вас все последующее время поддерживать пульс в одних и тех же границах. Нагрузка здесь может слегка отличаться. Но на этом не стоит заострять внимание. Это вполне нормально. Просто будьте готовы к тому, что в самом начале основной части занятия усилий будет затрачено немного больше для достижения необходимых величин ЧСС, чем ближе к концу тренировки, когда пульс

придется всего лишь поддерживать в заданном ритме. Отработав положенное время в аэробном режиме, можно постепенно переходить к заключительной части тренировки, а точнее к заминке. Это значит, что вам следует снизить нагрузку до минимума и следующие 5-10 минут поработать в очень легком режиме. За это время ЧСС немного снизится, а состояние общей накопившейся усталости сменится ощущением полного удовлетворения от проделанной работы.

Кто предпочитает душному залу тренировки на открытом воздухе, тем бег трусцой, быстрая ходьба, езда на велосипеде и другие аналогичные наземные виды физической активности послужат достойной альтернативой занятий на кардиотренажерах. Однако соблюдение всех выше перечисленных принципов и основ должно быть обязательным, даже если вы тренируетесь вне стен зала.

Круговая тренировка

Этот вид тренинга также приравнивается к аэробному и будет одинаково полезен для тех, кто задается целью улучшить свои кардиораспираторные возможности, или собирается поработать на сжигание жира, мечтая сделать свои складки на животе к отпуску как можно менее заметными для окружающих. В

главе «Аэробный тренинг» суть самого тренинга была полностью раскрыта и обсуждена. Тем не менее, коротко напомним о пройденном материале.

Чтоб построить круговой комплекс, вам всего-навсего нужно выбрать на каждую мышечную группу из всего разнообразия упражнений по одному наиболее понравившемуся. Весь цикл должен состоять из 6, максимум 10 упражнений. Сам комплекс будет напоминать длинный суперсет, в котором упражнения выполняются одни за другими с минимальным перерывом между ними. Во время тренировки, при переходе от одного снаряда к другому, отдых должен быть всего несколько секунд. Затягивать с перерывами не стоит, это может сильно нарушить саму основу тренинга и впрямь он тогда точно не пойдет. Выполняйте по 15–20 повторений в подходе. Пройдя полный цикл запланированных упражнений, можно сделать минутную паузу в этом «диком» марафоне. Этого времени должно вполне хватить, чтоб перевести дух. После чего круг повторяется необходимое количество раз, а точнее 3–5.

— а —

— 5-10 мин. Велотренажер

— Жим ногами

- Отжимания на брусьях
- Вертикальная тяга за голову
- Сгибания рук с гантелями сидя
- Разгибания рук на блоке
- Скручивания

– 6 –

- 5-10 мин. Беговая дорожка
- Жим ногами
- Гиперэкстензия
- Отжимания на брусьях
- Вертикальная тяга за голову
- Подъем гантелей в стороны стоя
- Сгибания рук с гантелями сидя
- Разгибания рук на блоке
- Скручивания

– В –

- 5-10 мин. Эллипсоид
- Разгибания ног
- Выпады с гантелями
- Сгибания ног
- Жим гантелями лежа на наклонной скамье

- Горизонтальная тяга
- Тяга штанги к подбородку
- Сгибания рук с гантелями стоя
- Разгибания рук на блоке
- Скручивания

Строгое соблюдение последовательности упражнений при использовании кругового комплекса не требуется. В ходе тренировки вы даже можете попробовать импровизировать и с каждым последующим кругом заменять используемые упражнения альтернативными, тем самым внося еще большее разнообразие в свои занятия. Применяя круговой метод, необходимо понимать то, что этот вид тренировок не предназначен для качественной проработки мышц, а главной его задачей является повышение уровня общей выносливости и утилизация жировых запасов. Поэтому тренироваться придется практически с разминочными весами, а доводить мышцу до полного ее истощения, как это принято в силовом тренинге, нет ни какого смысла. Так только можно запороть весь цикл.

Питание – самый основной и наверняка самый нелюбимый вопрос многих. Особенно когда речь заходит о сжигании жира, это уже под собой подразумевает некоторые ограничения с продуктами. А кому захочется отказываться от любимившихся разных вкус-

ностей? Для кого-то это великая жертва, исключать из рациона все то, что многие годы радовало своим присутствием на обеденном столе. Зато дальнейшие последствия от такого присутствия не радовали вообще, а только усиливали недовольство от увиденного. И когда наступает время искупления, то уже надо быть морально готовым к предстоящим испытаниям.

На какие продукты лучше сделать акцент, а какие вовсе исключить из своего рациона, как правильно сбалансировать свое питание, все это и многое другое вы узнаете, изучив главу «Питание».

Питание

Вы теперь обладаете всеми необходимыми знаниями для разработки своего индивидуального тренинга и готовы их применить на практике. Но не спешите бросать книгу в дальний угол и быстрее приниматься расписывать свой тренировочный комплекс. Существует еще один немаловажный момент, который также потребует от вас серьезного подхода для его реализации, а именно, правильно сбалансированное питание, от которого зависит 60 % вашего успеха в достижении намеченной цели. Так же как силовой и аэробный тренинг, питание имеет не меньше подводных камней, на которые, как правило, и натыкаются неопытные новички. Вы должны понимать, что занимаясь даже по самой лучшей программе в мире, ваши усилия будут равны нулю без правильно сбалансированного питания. Все те продукты, которые вы потребляете ежедневно, играют важнейшую роль в метаболических процессах вашего организма и являются своего рода топливом для вас.

Но качеством топлива также нельзя пренебрегать. Автовладельцу, кормящему своего железного коня бензином сомнительного качества, вскоре потребуются крупные денежные вложения на ремонт его дви-

гателя. То же самое происходит и с нашим организмом. Потребляя продукты низкого качества, вы неосознанно зашлаковываете свой организм, что впоследствии приводит к различного рода заболеваниям. Так же, как и в примере с машиной, могут порой потребоваться значительные средства для лечения проблем, заработанных из-за вашей халатности. Но некоторым даже это не помогает одуматься, и только излечившись от недуга, они возвращаются к привычному образу жизни, не обращая должного внимания на рекомендации врачей о правильном питании, и продолжают зарабатывать себе новый «геморрой».

Даже когда вы просто едите, нужно постоянно анализировать как употребляемая вами пища может повлиять на ваш организм, принесет ли она должную пользу, которую вы от нее ждете. Это тоже непрерывный мыслительный процесс. Множество соблазнов встречается нам по жизни. Порой приходится обладать очень большой силой воли, чтобы не поддаться искушению. Запретный плод сладок, и бывает сложно устоять. Такие случаи тоже не исключения, и их также надо принимать как естественный порядок вещей. Не стоит всегда сопротивляться вашим желаниям и запирать их внутри себя под замок. Вспомните эффект пружины. При таком подходе к делу он может сработать. Поэтому, чтобы не допустить подобного, мож-

но устраивать себе один или два раза в неделю разгрузочные дни. Только не путайте это понятие с голоданием. В вашем случае, наоборот, можно позволить себе вольности, на которые раньше был установлен строгий запрет. Только, разумеется, не стоит кидаться во все тяжкие и оголтело запихивать в себя все подряд. Такое бездумное поглощение всяких вкусовностей может дать нежелательный обратный эффект в виде банального дисбактериоза. Расслабляться тоже нужно с умом. Устраивая себе такие маленькие праздники, вы заодно разгрузитесь и психологически. Ограничения от каких-либо радостей в жизни и постоянное удерживание себя в жестких рамках очень сильно нагружают психику и, в конце концов, могут перевести ее срыву.

Все мы люди, и в нашу жизнь периодически приходят праздники. В этом случае белой вороной тоже не нужно быть. Не стоит во время праздничного застолья уединяться в тихий уголок подальше от гостей и кушать диетический творожок, думая, что все вкусовости на столе, которые так радуют животы ваших гостей, от лукавого. Смело присоединяйтесь к массовому застолью и разделяйте радость со всеми. От одного такого дня ничего плохого с вашим организмом не произойдет, главное, чтобы это не превращалось в систему и обычный образ жизни. Этот пример больше ка-

саются тех, у кого обмен веществ не очень быстрый и организм способен легко набирать лишние килограммы в виде жировых отложений. Если же ваш обмен веществ, наоборот, ускоренный, то не стоит морочить себе голову разными диетами, главное, ешьте больше белковой пищи.

Раз уж зашел разговор о генетической предрасположенности, то стоит обсудить это подробно. Как мы уже выяснили ранее (в главе Миологии), человеческий организм имеет три генотипа это: эктоморф (астеник), мезоморф (нормостеник) и эндоморф (гиперстеник). Каждый из нас принадлежит к какому-то из этих типов с его особенностями. Например, эктоморфы имеют тонкие кости и недостаточно развитую мускулатуру, при этом они не предрасположены к набору жировых отложений. У такого типа людей ускоренный обмен веществ и им можно есть все подряд, не боясь набрать лишних килограммов, поскольку это им удастся с трудом, в том числе и рост мышечной массы. Эндоморфы, наоборот, более крупные, в отличие от эктоморфов. Кости у этого типа людей крепче и шире, но вот тело округлое и мягкое. Мышечная масса также не очень развитая, а их массивность в основном объясняется тем, что их тело покрыто большим слоем подкожного жира. У эндоморфов замедленный обмен веществ, и поэтому они склонны к набору избы-

точного веса в качестве жира. Можно считать везунчиками тех, кто имеет тип телосложения мезоморфа. Эти люди являются счастливыми обладателями безупречной физики: широкие крепкие кости, заметная мускулатура (даже без тренировок), без лишних жировых отложений, вот что отличает мезоморфа от других типов. Кроме того, они имеют огромный потенциал к набору сухой мышечной массы, не заморачиваясь особо по поводу диет. Поскольку обмен веществ у мезоморфа настолько уникален, что их организм готов перерабатывать и усваивать абсолютно любые продукты, не откладывая лишних жировых запасов. Но таких одаренных людей очень мало. Если выйти на улицу и оглянуться, то мы увидим, что в основном нас окружают эндоморфозы и эктоморфы, а мезоморфа можно встретить крайне редко.

Обеспокоенность за людей с такими генотипами и желание помочь им в попытке скорректировать свои физические недостатки как раз и послужили дополнительным стимулом к написанию этой книги. Ведь неопытные новички начинают брать пример с генетически одаренных мезоморфов и искренне верят в то, что станут такими же. В очередной раз спешу вас расстроить, что это далеко не так. Но это не значит, что нужно опустить руки и смириться со своей судьбой. Любой генотип можно изменить в какой-то степе-

ни. Конечно, превратиться из эктоморфа в мезоморфа полностью не получится, но все-таки приблизиться к нему немного можно, просто от вас потребуется чуть больше усилий и упорства. Ваши старания обязательно будут вознаграждены.

У большинства база генотипа закладывается еще с детства. Я имею в виду, что тот образ жизни, который проходит у вас в юности очень сильно может повлиять на дальнейшее генетическое развитие. К примеру, если вы с детства занимались в спортивных секциях, то, соответственно, ваше физическое развитие пойдет по этой дорожке. И внешний вид, сформированный в юности, сразу будет ассоциироваться с телом человека, имеющего тесное отношение к спорту, а достижение дальнейших успехов будет даваться намного легче. Если же, наоборот, вы все детство и сознательную юность провели дома за компьютером, уделяя большую часть своего времени спасению мира от вторжения пришельцев или вновь и вновь старательно препятствовали осуществлению коварных планов о мировом господстве виртуальных злодеев, то о каком физическом развитии может идти речь? Такой образ жизни ведет как раз к телосложению типичного эктоморфа. И в третьем случае, когда вы все свое сознательное детство и юность провели дома, поглощая центнерами пирожки с тортиками, валяясь

на диване, то в таком случае вас ждет будущее толстяка – эндоморфа. Прежде чем ругать свою генетику, вспомните, какой образ жизни и питания был у вас в прошлом, что могло привести к сегодняшним нежелательным последствиям, с которыми приходится бороться. А ошибки всегда исправлять труднее.

А теперь поговорим о том, как должно выглядеть наше сбалансированное питание. Продукты, потребляемые нами ежедневно, являются энергетическим топливом и строительным материалом для нашего организма. Их можно разделить на шесть основных классов питательных веществ, каждый из которых выполняет свою важную функцию.

1. Белки. 2. Углеводы. 3. Жиры. 4. Витамины. 5. Минеральные вещества. 6. Вода.

Белки

Белки являются строительным материалом для нашего организма. В процессе обмена веществ существует постоянная потребность в образовании новых клеточных структур. Все белки расщепляются на аминокислоты. В таком виде они транспортируются по нашему организму в те части тела, где больше всего на тот момент востребованы (в нашем случае это мышцы). Также аминокислоты делятся на заменимые

и незаменимые. Для нормального развития человека необходимы всего 22 аминокислоты, 9 из которых незаменимые, а остальные заменимые. Наш организм способен синтезировать только заменимые аминокислоты, т. е. одни превращать в другие. А незаменимые аминокислоты могут поступать в наш организм только с продуктами питания.

Незаменимые аминокислоты: изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, теонин, триптофан, валин, гистидин (гистидин не синтезируется только в детском организме, поэтому является незаменимой аминокислотой для детей).

Заменимые аминокислоты: аланин, аргинин, аспарагин, аспарагиновая кислота, цистеин, глутаминовая кислота, глутамин, глицин, пролин, серин, тирозин.

Белки являются главным структурным компонентом клетки и используются для развития, ремонта и сохранения тканей тела. Во время интенсивных тренировок или при каких-либо других физически активных действиях мышечные ткани подвергаются разрушению и поэтому всегда нуждаются в постоянной белковой подпитке. При строительстве дома требуется строительный материал – кирпичи. Если их не будет в достатке, то дом сложно будет построить. В таком случае можно пойти на хитрость и попробовать компен-

сировать недостаток кирпича из уже имеющихся обломков. Представьте, какой корявый получится у нас дом. То же самое происходит и с нашими мышцами. Белки являются такими же кирпичиками для формирования наших мышц, что и при строительстве дома. Вот и получается, что при нехватке нужного строительного материала мышцы не могут расти, даже если вы правильно занимаетесь.

Белки могут быть не только строительным материалом для тканей тела, но также служат источником образования антител при заболевании. Во время недуга сильно падает аппетит, и в этот болезненный период мы начинаем реже питаться, тем самым, не осознавая, даем болезни прогрессировать. Закидываясь очередной пилюлей антибиотика, мы внушаем себе, что это единственно верный путь к скорейшему выздоровлению, пренебрегая другой, более естественной помощью организму быстрее выработать антитела и выздороветь. Хотя в такие минуты приходится идти наперекор установленному правилу – прислушиваться к своему организму и заставить себя нормально питаться.

Белки также могут выступать в качестве источника энергии. Но это лишь в том случае, если ваши запасы гликогена и жиров истощены.

Недостаток белка плох, но и перебор также не луч-

шим образом сказывается на нашем состоянии. Наш организм способен усвоить за один прием пищи не более 30–35 грамм белка. Чрезмерное потребление белка сильно нагружает пищеварительную систему. Сколько бы вы не пытались впихнуть в себя белкового продукта, усвоится только нужное количество и не более того, а его избыток приводит к гниению пищи и вздутию живота, также перебор с белком в питании может привести к перегрузке печени и почек и, как следствие, к задержке воды в организме.

Примерная суточная доза белка должна составлять 1–2 г на один килограмм массы тела. А если вы занимаетесь в очень интенсивном силовом режиме, то этот показатель порой доходит и до 4 г на кг собственного веса. Но такое обильное потребление белка должно быть непродолжительный период времени (1–2 месяца). Наш организм, в частности, мышцы, нуждаются в потреблении белка каждые 2–3 часа, а иначе начинается мышечный распад.

Как же тогда правильно рассчитать необходимое потребление белка в сутки?

Все просто, предположим, что масса атлета составляет 90 кг. Для обеспечения нормального обмена веществ, ему требуется 2 г белка на килограмм собственного веса, что примерно должно составлять суточную норму в потреблении белка 180 г. Поскольку

за один прием пищи наш организм способен усвоить только 30 г белка, то следует разделить суточную норму на 30 и получится нужное количество приемов пищи. Т. е.: $180 : 30 = 6$. Получается 6 приемов пищи в день. В этом примере я не учел, что атлет занимается высокоинтенсивным силовым тренингом, а это плюс еще 1–2 г белка на килограмм собственного веса.

А вот теперь разберем, какие продукты питания содержат нужное нам количество белка и где искать заменимые и незаменимые аминокислоты.

Белки делятся на две группы, животные и растительные. Только животные белки имеют незаменимые аминокислоты. Они содержатся в продуктах животного происхождения, подробно это указано в таблице. Растительная пища также содержит белки, только в меньшем количестве, в них, как правило, больше углеводов.

Продукты, содержащие белки

	<i>Животные белки</i>	<i>Растительные белки</i>
<i>Высокое содержание белка</i>	Все виды мяса Птица Рыба Сыры Креветки Моллюски	Соя Пророщенные зёрна пшеницы Орехи Фасоль Чечевица
<i>Среднее содержание белка</i>	Яйца Молоко Творог	Овсяные хлопья Хлеб с отрубями Шоколад с 70% содержанием какао Рожь Макаронные изделия из муки грубого помола Коричневый рис

Углеводы

Углеводы являются для человека главным энергетическим топливом. Практически любая, даже незначительная функция в организме требует расходования определенного количества энергии, которую нужно постоянно пополнять, особенно, если предстоит проявление значительной физической активности.

Потребляя продукты с высоким содержанием углеводов, человек тем самым восполняет растроченные энергетические ресурсы. Избыток углеводов в организме человека накапливается в виде гликогена, который, в свою очередь, находится в мышцах и печени. Это своего рода главные энергетические запасы. Но, чтобы обеспечивать наш организм необходимой энергией, гликоген превращается в глюкозу и в таком виде транспортируется по крови. Потребление углеводов играет непосредственную роль в накоплении и содержании гликогена в мышцах.

Углеводы выполняют множество важных функций в организме. Они являются основным источником энергии при физической активности высокой интенсивности, а также при умственной деятельности. Также углеводы являются единственным источником энергии для нервной системы. Как видите, энергетические растраты в организме человека происходят непрерывно.

Занимаемся ли мы спортом, испытываем ли нервные стрессы или мыслительные процессы, мы постоянно расходует наши энергетические запасы, и, не восполняя их вовремя и в нужном количестве, организм начинает поглощать сам себя и, тем самым, истощаться. Но не только он, вместе с ним истощается и иммунная система. Наверное, всем когда-то, по-

сле умственной или физической нагрузки, приходится чувствовать себя немного заторможенным и сонливым. Это говорит о том, что организм растратил значительное количество запасов энергии, и уровень содержания сахара в крови значительно снизился (гипогликемия). Таким образом наш организм сигнализирует нам о том, что требуется немедленное пополнение растраченных энергетических ресурсов. И, не сделав этого вовремя, можно испытать приступ гипогликемии, первые признаки которого легкая дрожь в конечностях и головокружение. Если не прислушаться к первым двум сигналам организма, то в дальнейшем мозг от нехватки глюкозы отключается и наступает голодный обморок.

Углеводы можно разделить на углеводы с высоким гликемическим индексом (ГИ) и с низким. Их еще называют «плохие» и «хорошие».

Что же такое гликемический индекс (ГИ)?

Это скорость усваивания организмом углеводов, а точнее, с какой скоростью потребляемые углеводы будут превращены в глюкозу и поступать в кровь. Чем выше скорость этого процесса, тем выше ГИ продукта. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее растет уровень сахара в крови. При поступлении глюкозы из кишечника в кровь поджелудочной железой вырабатывается гормон – инсулин, главная задача ко-

торого транспортировать глюкозу к клеткам, которые в ней нуждаются. Какая-то часть глюкозы используется для обеспечения энергией, а избыток откладывается про запас в виде гликогена, главным образом, в печени и скелетных мышцах. Такие процессы пополнения энергетических ресурсов происходят, если ГИ продукта низкий. При этом обеспечивается постоянная подпитка организма энергией. А вот что происходит, если ГИ продукта высокий. В таком случае организм способен намного быстрее усваивать углеводы и превращать их в глюкозу. Соответственно уровень сахара в крови резко возрастает, а это приводит к тому, что поджелудочная железа вынуждена вырабатывать больше инсулина, для более эффективной транспортировки глюкозы. Такое повышенное содержание глюкозы в крови называется гипергликемией, что сопровождается легкой сонливостью. После того, как растроченные запасы гликогена пополнятся, а избыток сахара в крови по-прежнему будет превышать положенную норму, организм решит эту проблему очень просто, он отправит лишние калории в жировые запасы. А сонливость при приеме продуктов с высоким ГИ объясняется тем, что уровень инсулина в крови также некоторое время остается повышенным и, пополнив все растроченные энергетические запасы, он начинает активно перетаскивать не только из-

быток глюкозы в жировые отложения, но и снижать положенный уровень сахара в крови.

Вот почему любители сладостей «пухнут» как на дрожжах и даже активная физическая деятельность им не помогает похудеть. Таким образом, для постепенного и равномерного поступления в кровь глюкозы целесообразно будет принимать продукты с низким гликемическим индексом.

После продолжительной физической нагрузки запасы гликогена в организме значительно истощаются, а пополнение их напрямую зависит от скорости, количества и типа углеводов, потребляемых в период отдыха. Для полного восполнения растраченного гликогена требуется примерно 20 часов при учете сбалансированного питания, а если это питание будет нерациональным, то потребуются еще больше времени.

Внимательно изучив таблицу, приведенную ниже, можно уже иметь представление, каким продуктам можно отдавать предпочтение, а каким нет. Как правило, «плохие» углеводы имеют гликемический индекс больше 50, «хорошие» меньше.

Гликемический индекс продуктов

Углеводы с высоким гликемическим индексом	ГИ	Углеводы с низким гликемическим индексом	ГИ
Глюкоза	100	Хлеб с отрубями	50
Жареный картофель	95	Необработанные зёрна риса	50
Белый хлеб	95	Горох	50
Картофельное пюре	90	Овсяные хлопья	40
Мед	90	Гречневая каша	40
Кукурузные хлопья	85	Ржаной хлеб с отрубями	40
Сахар	75	Свежий фруктовый сок без сахара	40
Шоколад	70	Макароны из муки грубого помола	40
Бисквиты	70	Фасоль	40
Мороженое молочное	70	Молочные продукты	35
Кукуруза	70	Чечевица	30
Белый рис	70	Свежие фрукты	30
Чёрный хлеб	65	Горький шоколад (с более 60% содержанием какао)	22
Бананы	60	Фруктоза	20
Джем	55	Овощи, лимон, грибы менее	15
Тесто из муки без отрубей	55		

Жиры

Жиры или липиды содержатся в организме в виде триглицеридов. Для образования энергии жиры долж-

ны расщепиться на свободные жирные кислоты, и только в таком виде они могут использоваться в качестве энергетического топлива. Один грамм жира содержит 9 килокалорий, в то время как белки и углеводы всего по 4 килокалории.

Жиры принято понимать как что-то плохое. Те, кто особенно мечтают сбросить пару лишних килограммов, стараются по возможности сократить потребление жиров в повседневном рационе. Да, безусловно, перебор жира в организме очень сильно влияет на мобильность и здоровье человека. Люди, страдающие избыточным весом в качестве больших жировых отложений, склонны к различному роду заболеваниям. Накопление жира в средней части тела (в области талии и бедер) связано с наибольшим риском развития заболевания сердца и диабета. Но это не единственные в своем роде факторы риска. Существует целый букет подобного рода нежелательных последствий, таких как гастрит, гипертония, атеросклероз и т. д.

Но если содержание жира в организме в норме, то он также выполняет множество положительных функций. Жиры являются основным источником энергии, обеспечивая организм до 70 % энергии в состоянии покоя, (особенно после высокоинтенсивных тренировок); окутывают внутренние органы, предохраняя их

от удара и сотрясения; обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов и транспортируют их по всему организму; также подкожный жир обеспечивает сохранение тепла в организме. Как видите, что без жира нам трудно было бы существовать. Поэтому не стоит относиться к нему предвзято. Жир также является неотъемлемой частью нашего организма. Просто нужно постоянно держать в рамках дозволенного долю его содержания в организме и количество его потребления.

Жир также может выступать как источник энергии во время физической нагрузки. Запасы гликогена в мышцах и печени ограничены, и их резерва хватает всего на 2–3 часа интенсивной физической нагрузки, после чего организм начинает активно расщеплять жиры. Отметим, что в этом случае, в результате тренировок, направленных на повышение выносливости, возрастает способность использовать жиры в качестве источника энергии. Такая способность хорошо развита у марафонцев. Их организм очень приспособлен к использованию жира в качестве источника энергии. Вот почему они такие сухие и поджарые. Но потребление жира с целью пополнить его запасы для дальнейшего энергообеспечения не стимулирует мышцы к его использованию. Напротив, потребление жирных продуктов приводит к накоплению триглице-

ридов в плазме крови, а это означает, что для того, чтобы заставить работать жиры на себя, для начала их нужно расщепить на свободные жирные кислоты, прежде чем использовать для образования энергии. Следовательно, для увеличения переработки жиров в энергию необходимо повысить уровень содержания свободных жирных кислот, а не триглицеридов.

Думаю, не найдется в мире человека, который не любит вкусно покусать. Даже те, кто постоянно придерживается жестких диет, наверняка мечтают о разных вкусах. Но почему давно уже закоренело понятие о том, что если еда очень вкусная, то она обязательно должна быть вредной. Чаще всего так оно и происходит. Так как все вкусные блюда содержат немалую долю жира. А жиры, в свою очередь, имеют уникальную способность изменять вкусовые качества обычного продукта до неузнаваемости и порой делать его безумно вкусным. Вот почему они частый гость в нашем рационе. Порой жиры не просто меняют вкус еды до неузнаваемости, но и в некотором роде вызывают зависимость. Человек становится жировым наркоманом. Эти притоны можно легко обнаружить. Далеко ходить не надо, достаточно проехать до ближайшей точки Fastfood, как вы увидите толпы людей, жаждущих получить дозу бургеров и картошки с колбой. Самое интересное, что все понимают, что

эта еда вредная и не стоит ей увлекаться. Но жиры настолько изменили вкусовые качества еды, что порой она кажется просто пищей богов. А попробовав раз, не многие останутся равнодушными. Но когда такой образ жизни входит в систему, это влечет за собой множество неприятных проблем со здоровьем.

Так же, как белки, жиры бывают растительными и животными. Только вот продукты животного происхождения содержат жиры с холестерином, а это не очень хорошо для организма. Полезней всего без риска для здоровья включать в свой рацион растительные жиры. Достаточное их количество содержится в орехах или семечках.

Витамины и минералы

Каждый день организм человека испытывает не только потребность в белках, жирах и углеводах, но также в витаминах и минералах. Начнем наше подробное знакомство с витаминами и узнаем, какими положительными функциями они обладают. Итак, что же такое витамины? Это группа органических соединений, функцией которых является обеспечение нормального развития организма и поддержания здоровья. Ежедневно человеку требуется определенное количество витаминов, и при недостаточном их потреб-

лении организм человека не может использовать другие питательные вещества. Многие физиологические процессы, такие, как строительство тканей, регуляция обменных процессов, зависят целиком и полностью от витаминов. Они делятся на жирорастворимые и водорастворимые. К первой группе относятся витамины А, D, Е и К, а ко второй группе В и С. Ниже я привожу полное и подробное описание всех витаминов, их источники, функции, признаки дефицита и рекомендуемые нормы.

Витамин А (ретинол)

Относится к жирорастворимым витаминам. Провитамин А содержится в желтых и зеленых овощах, преформируется в печени, яичном желтке, масле, молоке. Ретинол необходим для роста костей и зубов. Признаки дефицита: куриная слепота, задержка роста, кожные заболевания, повышенный риск инфекционных заболеваний. Рекомендуемая пищевая доза 800 мкг для женщин и 1000 мкг для мужчин.

Витамин В1 (тиамин)

Относится к водорастворимым витаминам. Сoder-

жится в злаках, дрожжах, молоке. Участвует в метаболизме углеводов и аминокислот, также необходим для роста. Признаки дефицита – мышечная слабость (включая сердечную), паралич и неврит. Рекомендуемая пищевая доза 1,1 мкг для женщин и 1,5 мкг для мужчин.

Витамин B2 (рибофлавин)

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – зеленые овощи, печень, пророщенное зерно, молоко. Функции – участвует в цикле лимонной кислоты. Признаки дефицита – заболевание глаз, трещины кожи, особенно в уголках рта. Рекомендуемая пищевая доза 1,3 мкг для женщин и 1,7 мкг для мужчин.

Пантотеновая кислота (часть B2-комплекса)

Также является водорастворимым витамином. Источники – печень, дрожжи, зеленые овощи, зерно, кишечные бактерии. Функции – образование глюкозы из липидов (жиров) и аминокислот, стероидных гормонов. Признаки дефицита – утомление и нарушение нервномышечной функции. Рекомендуемая пищевая

доза 4–7 мг.

Витамин В3 (ниацин)

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – рыба, печень, дрожжи, мясо, орехи, бобы, горох, зерно. Функции – участвует в гликолизе и цикле лимонной кислоты. Признаки дефицита – диарея, дерматит, нарушение психики. Рекомендуемая пищевая доза 15 мг для женщин и 19 мг для мужчин.

Витамин В6 (пиридоксин)

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – рыба, печень, дрожжи, помидоры, кишечные бактерии. Функции – участвует в метаболизме аминокислот. Признаки дефицита – дерматит, задержка роста, тошнота. Рекомендуемая пищевая доза 1,6 мг для женщин.

Фолиевая кислота

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – печень, зеленые овощи (листья), кишечные бактерии. Функции – синтез нуклеиновой кислоты.

Признаки дефицита – макроцитная анемия. Рекомендуемая пищевая доза 180 мкг для женщин и 200 мкг для мужчин.

Витамин В12 (цианокобаламин)

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – печень, красное мясо, молоко, яйца. Функции – образование эритроцитов, метаболизм нуклеиновой кислоты и аминокислот. Признаки дефицита – пернициозная анемия и расстройства нервной системы. Рекомендуемая пищевая доза 2,0 мкг.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Относится к водорастворимым витаминам. Источник – цитрусовые, помидоры, зеленые овощи. Функции – метаболизм белков. Признаки дефицита – цинга – нарушенное образование костей, плохая регенерация (заживание) ран. Рекомендуемая пищевая доза 60 мг.

Витамин D (холекальциферол, эргостерол)

Относится к жирорастворимым витаминам. Источ-

ники – масло печени рыб, обогащенное молоко, яйца. Функции – способствует использованию кальция и фосфора; нормальный рост образования костей и зубов. Признаки дефицита – рахит – слабое развитие, слабые кости. Рекомендуемая пищевая доза 10 мг.

Витамин Е (альфа-токоферол)

Относится к жирорастворимым витаминам. Источники – пророщенное зерно, рисовое и пальмовое масла, печень, семена хлопчатника, злаки. Функции – предотвращает катаболизм некоторых жирных кислот. Признаки дефицита – дистрофия мышц и бесплодие. Рекомендуемая пищевая доза 8 мг для женщин и 10 мг для мужчин.

Витамин Н (биотин) часто относится к витаминам группы В

Относится к водорастворимым витаминам. Источники – печень, дрожжи, яйца, кишечные бактерии. Функции – синтез жирных кислот. Признаки дефицита – нарушение психики, мышечной функции, утомление, тошнота. Рекомендуемая пищевая доза 0,3–1,0 мг (точно не известно).

Витамин К (филлохинон)

Относится к жирорастворимым витаминам. Источники – печень, шпинат, растительные масла, капуста, кишечные бактерии. Функции – необходим для синтеза ряда факторов свертывающей системы крови. Признаки дефицита – чрезмерное кровотечение вследствие задержки свертывания крови. Рекомендуемая пищевая доза 65–80 мкг.

Примечание. *Рекомендуемые пищевые нормы основаны на дозах, установленных в 1989 г. Национальным Советом по исследованиям.*

Минералы

Минеральные вещества в свою очередь являются неорганическими соединениями, которые необходимы для нормального функционирования клеток. Они также составляют приблизительно 4 % от массы тела. А их более высокая концентрация находится в скелете и зубах. В целом минеральные вещества находятся во всем организме человека, почти в каждой его клетке. Минералы так же, как и витамины, выполняют ряд важных функций в организме, а их дефицит так

же влечет за собой нежелательные последствия. Рассмотрим подробнее каждый из минералов.

Минерал	Функция	Признаки дефицита	Рекомендуемая пищевая доза
Кальций	Образование костей и зубов, свертывание крови, мышечная деятельность, нервная функция	Произвольный нервный разряд и судороги	1200 мг
Хлор	Кислотно-щелочное равновесие; образование соляной кислоты в желудке	Кислотно-щелочной дисбаланс	Не определена
Хром	Связь с ферментами, участвующими в процессе обмена глюкозы	Неизвестны	50–200 мкг
Кобальт	Компонент витамина В12; образование эритроцитов	Анемия	Не определена
Медь	Образование гемоглобина и меланина; система транспорта электронов	Анемия, недостаток энергии	1,5–3,0 мг
Фтористое соединение	Обеспечение дополнительной крепости зубов; предотвращение кариеса	—	1,5–4,0 мг
Йод	Образование тиреоидного гормона; поддержание нормальной интенсивности метаболизма	Понижение метаболизма	150 мкг
Железо	Компонент гемоглобина; образование АТФ в системе транспорта электронов	Анемия, пониженный транспорт кислорода, потеря энергии	10 мг для мужчин, 15 мг для женщин

Примечание. Рекомендуемые пищевые нормы основаны на дозах, установленных в 1989 г. Национальным Советом по исследованиям.

Магний	Составная часть кофермента; образование костей; мышечная и нервная функция	Повышенная возбудимость нервной системы, аритмия и расширение сосудов	280 мг для женщин, 350 мг для мужчин
Марганец	Синтез гемоглобина; рост, активация ряда ферментов	Судороги и конвульсии	2,5–5,0 мг
Молибден	Компонент ферментов	Неизвестны	75–250 мкг
Фосфор	Образование костей и зубов, играет важную роль в передаче энергии АТФ; компонент нуклеиновых кислот	Потеря энергии и снижение клеточной функции	1200 мг
Калий	Нервная и мышечная функции	Мышечная слабость, аномальная ЭКГ; много щелочи в моче	Не определена
Селен	Компонент многих ферментов	Неизвестны	55 мкг для женщин, 70 мкг для мужчин
Натрий	Регуляция осмотического давления; нервная и мышечная функции	Рвота, тошнота, истощение, головокружение	Не определена, очевидно, около 2500 мг
Сера	Компонент гормонов, многих витаминов и белков	Неизвестны	Не определена
Цинк	Компонент ряда ферментов, транспорт диоксида углерода и метаболизм; необходим для белкового метаболизма	Нарушенный транспорт диоксида углерода и белковый метаболизм	12 мг для женщин, 15 мг для мужчин

Довольно таки длинный список витаминов и минералом. В нашей повседневной жизни очень сложно получать все необходимые ингредиенты из пищи. Представьте, сколько нужно съесть всего, чтобы хотя бы наполовину покрыть дефицит в витаминах и минералах. Количество потребляемых белков, жиров и углеводов, в том числе и необходимый суточный объем калорий, можно подсчитать, если не лень. Но вот нужное соотношение витаминов и минералов в продуктах и их рекомендуемую пищевую норму рассчитать очень сложно. Конечно, наилучшим образом получать все недостающее из натуральных продуктов,

но это ежедневно надо съедать целую тележку овощей и фруктов. Только так можно наверняка гарантировать, что организм будет полностью обеспечен всеми необходимыми витаминами и минералами. Да, такому питанию может, наверно, позавидовать даже корова. А учитывая цены на эти продукты – работать придется только на прокорм себя любимого. Представьте себя целый день жующего одну зелень. При таком огромном количестве овощей и фруктов, которые надо поглотить за день, ни времени, ни сил, ни желания на потребление белков и углеводов может совсем не остаться. В таком случае я рекомендую купить в аптеке обычный комплекс витаминов и минералов. Не надо изощряться и покупать продвинутые, судя по рекламе, «крутые» витаминно-минеральные добавки, думая, что, чем дороже, тем лучше и действеннее препарат. В принципе, везде используется почти одна и та же формула, может, иногда и вносится небольшая коррекция в мкг, но это не стоит многократной переплаты. Зная, сколько питательных веществ в сутки требуется человеческому организму, вы спокойно можете от этого отталкиваться и не будете выглядеть чайником, покупая витаминный комплекс в аптеке. В основном их суточная норма рассчитана на человека, не ведущего активный образ жизни. А поскольку вы стали читателем этой книги, уже мож-

но предположить, что вы имеете хоть какое-то отношение к спорту, пусть даже любительскому. И вам теперь не совсем подойдет та рекомендуемая доза витаминов. Ее смело можно увеличить вдвое. И не стоит переживать, что превышение рекомендуемой нормы как-то негативно отразится на вашем организме.

Вода

Главное вещество в организме – это вода. Вода составляет примерно 60 % от общей массы тела. Без регулярного ее восполнения не возможны не только рост, но и само выживание. Без воды человек умирает значительно быстрее, чем без любого питательного вещества. При физической активности вода имеет большое значение, транспортируя с помощью плазмы крови кислород к активным мышцам. Так же как и кислород, питательные вещества – глюкоза, жирные кислоты, аминокислоты – также транспортируются в мышцы плазмой. Гормоны, регулирующие обменные процессы и мышечную деятельность, во время выполнения физической нагрузки транспортируются к нужным клеткам опять же плазмой крови, а также вода способствует отдаче тепла, т. е. регуляции температуры тела при физических нагрузках. Поддержание нормального давления крови, обеспечивающе-

го здоровое функционирование сердечно-сосудистой системы – также относится к одной из важных функций воды.

Крайне важно пить воду во время тренировок. Очень часто мне задают один и тот же вопрос: «А разве можно пить во время тренировки?» или «А это не вредно?». Также следуют различные утверждения по поводу того, что, если пить во время тренировки, это создает сильную нагрузку на сердце. Что на самом деле происходит во время тренировки, и какую (важную) роль играет в этом вода? Давайте разберем. При тренировке или занятиях различными видами физической активности у человека начинается интенсивное потоотделение. Это явление вполне нормальное. Ведь при активных физических действиях температура тела повышается, а когда ее норма превышает допустимую, организм начинает себя охлаждать путем потоотделения. У нас запускается своего рода система охлаждения, которая предотвращает перегрев. Но, чтобы запустить этот механизм, организму нужно где – то эту воду брать. А берет он ее прямо из плазмы крови. Тем самым общий объем крови снижается. Поэтому сердцу приходится работать более интенсивно, чтобы прокачать оставшуюся кровь. Вот и получается, что, не пополняя расходы воды во время тренировки, вы тем самым заставляете работать сер-

дечно-сосудистую систему в два раза сильнее. А если, наоборот, пить воду во время занятий, то расход постоянно компенсируется, и сердце тем самым никакой перегрузки не испытывает. Более того, потеря 1 % воды в организме влечет за собой потерю до 3 % работоспособности. Надеюсь, я смог в очередной раз вас убедить в том, что воду пить во время тренировок просто необходимо. И при первых признаках жажды сразу нужно принимать все необходимые меры. Поэтому, перед тем как идти тренироваться, не забудьте положить себе в сумку бутылочку минеральной негазированной воды.

Существует также много споров по поводу того, можно ли пить воду во время еды или нет. Этот вопрос до сих пор не изучен. Я лишь приведу маленький отрывок из книги: **«Современное питание. Заблуждения и мифы»**. Автор: академик АМТН, д-р мед. наук проф В.Г. Лифляндский. Он описывает следующее: *«Питье воды или других жидкостей во время еды теоретически должно замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока, но недавние наблюдения, проведенные у здоровых людей, не подтвердили этого. Оказалось, что все зависит от исходного характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке) и состава пищи. Если имеется секре-*

торная недостаточность, то жидкостями во время еды лучше не злоупотреблять, но для здорового человека это не имеет значения. Пропагандисты здорового питания часто ссылаются на народные традиции. Однако большинство из них, рекомендуя пить не позже, чем за 20–30 минут до еды, или не раньше, чем через 1,5–2 часа после еды, забывают, что у народов разных стран издавна практикуется питье жидкостей во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, чай, разбавленные нежирные кисломолочные напитки и т. д. Например, для Франции это – столовое вино, для США – холодная вода, для Японии – чай, который пьют до и во время еды. Имеются основания считать, что вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды должен решаться индивидуально. Исключение составляют лечебностоловые и лечебные минеральные воды, пить которые следует по специальным показаниям и правилам».

Сбалансированное питание

О важности белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности вы уже знаете, осталось только научиться правильно их сбалансировать при приеме пищи.

Сбалансированное питание – это так построенный пищевой рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми биологическими веществами. По рекомендациям американских ученых-физиологов Д.Х. Уилмор и Д.Л. Костил в их книге «Физиология спорта» отмечается, что рацион питания человека должен включать относительно сбалансированное количество белков, жиров и углеводов. А именно, суточная доза в потреблении этих компонентов должна быть следующая: белки 10–15 %, углеводы 55–60 % и жиры не более 30 %. Но эти показатели больше касаются человека, не занимающегося спортом. Если к повседневной жизни со всеми ее заботами и проблемами добавить занятия в тренажерном зале, то уже процентное соотношение немного меняется и может выглядеть так: белки 30 %, углеводы 50–60 %, жиры 10–15 %. Так должно выглядеть сбалансированное питание человека, который стремится к атлетическому телосложению. У тех, кто не особо хочет забивать себе этим голову и продолжает кушать разные вредные вкусности, рацион, как правило, выглядит так: белки 10 %, углеводы 50 %, жиры 40 %.

Стремящиеся нарастить мышечную массу должны понимать, что этот процесс всегда сопровождается набором пары лишних килограммов жира. Одновременно растить мышцы и при этом еще стараться за-

иметь хороший рельеф просто невозможно, если, конечно, вы не уникам генетики (мезоморф) какой-то. Да не исключено, есть такие люди, у которых процент содержания подкожного жира в организме не превышает 5 %. Но их единицы. Даже если взять в качестве примера современных бодибилдеров, вы немного разочаруетесь, увидев их в период набора мышечной массы. Для того, чтобы культуристу нарастить большие мышечные объемы, ему приходится набирать по 20—40 дополнительных кг, где примерно половину из всего набранного занимают жировые отложения. В эти суровые периоды межсезонья качки больше похожи на больших толстых дядек с пивными животами. В это время они даже не соблюдают особых диет и питаются абсолютно всем тем, что душе угодно, а вот ближе к соревнованиям, когда начинается работа на качество и рельеф, садятся на жесткие диеты. Возможно, я немного расстроил тех, кто, дойдя до этой главы, до сих пор еще искренне верил, что профи бодибилдинга круглый год имеют такую форму, в какой мы их привыкли видеть на соревнованиях или на рекламных буклетах. Когда-то я и сам в это верил, но, увы, в реальной жизни все обстоит совершенно по-другому.

Существует такое понятие, как базовый обмен — это необходимый объем энергии для обеспечения базо-

вых функций организма. Иначе говоря, для того, чтобы наш организм работал без сбоев и все обменные процессы в нем не нарушались и протекали гладко, требуется определенное количество энергии. Но это учитывается, если не проявлять никаких двигательных функций. Проще говоря, вы лежите дома в постели и не проявляете никакой физической активности, но в это время внутри вашего организма происходят сложнейшие биологические процессы, которые требуют для нормальной функциональности определенный объем калорий. Это и есть базовый обмен. Понятно, что все время валяться на диване не будешь, и когда-то придется встать хотя бы для того, чтобы, например, подойти к холодильнику за очередной порцией калорий. Но даже при, казалось бы, элементарных физических действиях, расход энергии увеличивается, и, соответственно, потребность в калориях также возрастает.

Но как же этот базовый обмен вычислить?

На этот счет существует элементарная формула. Вы должны свой вес разделить на 0,45 и полученный показатель умножить на 12,5, конечный результат будет и означать ваш базовый обмен. А вот как это выглядит на примере, предположим, что ваш вес 90 кг, тогда формула будет выглядеть так: $(90 : 0,45) \times 12,5 = 2500$. Получилось 2500 кКал. Вот этот объем калорий

необходим вашему организму для обеспечения энергией жизненно важных функций без проявления каких-либо физических действий. А проще говоря, для того, чтобы жить, валяясь на диване, вам нужно 2500 кКал в сутки. Но, если вдруг у вас появилось огромное желание принять вертикальное положение и подвигаться, то к уже имеющемуся базовому объему калорий прибавляем еще 500. Предположим, что вы на этом не остановились и решили пойти в тренажерный зал, чтобы после долгого лежания на диване привести себя в форму. На этот счет вам потребуется увеличить свой суточный каллораж еще на 500 или 1000 кКал. В итоге уже получилось 3500 кКал в сутки. Конечно, все показатели условны, но надо стараться хотя бы приблизительно придерживаться этих цифр.

А теперь будем учиться правильно составлять свой рацион питания. Все, кто когда-то покупали спортивные журналы, наверняка замечали, что в каждом выпуске публикуются статьи о питании. Так же их в большом количестве можно найти в Интернете. И многие могут считать себя, наверное, академиками в этом вопросе. Возможно, кому – то даже покажутся знакомыми те методы, которые я привожу ниже. Могу сразу сказать, я не открыл Америку в диетологии, но все же свое мнение на этот счет имею.

Существует несколько видов построения рациона

питания. Самый популярный и часто используемый в бодибилдинге – это метод дробного питания. Что он означает, наверное, многим уже известно, а те, кто слышит об этом методе впервые, поясню. Принцип дробного питания подразумевает под собой деление общего суточного объема калорий на несколько равных частей. Приемы пищи при этом должны быть гораздо чаще обычного, но состоять из небольших порций. В разделе, где ранее обсуждались функции белков в организме, было вскользь упомянуто, что для лучшего усваивания продукта рекомендуется делить его прием на несколько равных частей. Теперь мы обсудим этот вопрос более углубленно.

Для идеального построения своего сбалансированного рациона питания необходимо немного потрудиться. А точнее, найти какой-нибудь справочник по диетологии, где подробно указывается общая питательная ценность продукта и, набравшись терпения, попытаться рассчитать свой суточный объем калорий. Согласен, что этот вариант очень долгий и нудный. Постоянные расчеты и подсчеты калорий кого угодно могут свести с ума. Даже профессиональные бодибилдеры не испытывают особого восторга от этой процедуры. Но могу немного вас утешить тем, что такая процедура не является обязательной, если конечно вы не собрались демонстрировать свое те-

ло на подиуме «Олимпиаи». Если вы всего лишь любитель и не готовитесь стать профессионалом бодибилдинга, жертвуя бесценным здоровьем ради присвоения вам сомнительного титула, то и не стоит сильно заморачиваться и забивать себе голову подсчетом калорий. Оставим эту заботу профессионалам. Но не спешите сильно радоваться. Это совсем не означает, что можно полностью расслабиться и не обращать внимания на свой рацион питания. Вовсе нет. С приблизительной питательной ценностью потребляемого продукта вам все же придется ознакомиться, чтобы хотя бы иметь общее представление об этом.

Но как тогда правильно рассчитать свой суточный объем калорий без калькулятора?

Давайте вспомним, как правильно рассчитывать количество потребляемого белка в сутки. За один прием пищи наш организм способен усвоить всего 30–35 грамм белка и, соответственно, в зависимости от массы тела количество приемов пищи, может быть от 4 до 6 раз в день. А усваивать углеводы нашему организму не так тяжело, как белки и поэтому их можно потреблять намного больше. Если переизбыток потребляемого белка как-то и нагружает пищеварительную систему и влечет за собой ряд нежелательных последствий, то с углеводами все обстоит иначе. Даже если вы употребите немного больше положенной нормы

углеводов, то просто избыток отложится на ваших боках или ягодицах в виде жира. Эту погрешность можно исправить в ходе дальнейшей коррекции питания. Как только вы замечаете что-то подобное, смело снижайте количество потребляемых углеводов. Стройте свой рацион так, чтобы при каждом приеме пищи белки всегда шли с углеводами, это очень важно. В таком сочетании продукты лучше усваиваются. А поскольку количество потребляемых углеводов в сутки должно примерно составлять 50–60 %, то из этого расчета вы прибавляете углеводы к белкам и получаете нужную пропорцию. Но речь идет исключительно о потреблении углеводов с низким гликемическим индексом – их переизбыток не опасен для организма. Те, кто является большим поклонником сладостей (т. е. углеводов, где ГИ высокий), стремительно приближаются к финишу, где их с радостью поджидают диабет и гастрит, или еще что-нибудь похуже. Что касается жиров, не стоит намеренно увеличивать потребление жиров с пищей, их и так в достаточной мере приходит к нам с остальными продуктами. Даже если долго варить мясо, то там все равно остается немалая доля животных жиров. Ну конечно не в таком количестве, как если бы вы его жарили на масле, но все-таки остается. В таких небольших объемах жир никоим образом не навредит организму, а наоборот будет только полезен

ему. Старайтесь по возможности сокращать его потребление. Например, при готовке той же курицы обдирайте кожу, поскольку там содержится наибольшее количество жира. Аналогично обстоит все и с другими сортами мяса. Исключайте потребление жиров в чистом виде. Хочу привлечь особое внимание любителей сала. Но прежде хочу описать вам один очень интересный случай. Как-то раз я проводил персональную тренировку с одной девушкой, и у нас начался спор по поводу сала. Она рассказала мне, что в одну из поездок на дачу у нее завязался разговор с одной из попутчиц, которая убедила ее в том, что сало это просто чудо-продукт. Переубедить ее, казалось, просто невозможно. Она утверждала, что сало является чисто белковым продуктом и что наш организм нуждается в постоянном его потреблении, а мои доказательства в пользу обратного она не воспринимала и даже не желала слушать. Мне потребовалось немало времени, чтобы убедить ее в обратном. Если вы относитесь к числу поклонников сала, думающих, что это белковый продукт, то специально для вас объясняю: сало не может являться белковым продуктом по определению. У свиней оно играет роль подкожного жира. Единственное, чем и богато сало, так это большим содержанием холестерина. Логичным будет допустить, что при чрезмерном потреблении сала повы-

шается уровень холестерина в крови, а это приводит в свою очередь к нежелательным и порой опасным последствиям (сердечно-сосудистым заболеваниям). Те люди, которые употребляли сало в больших количествах, гораздо раньше умирали, чем те, кто не являлся большим поклонником этого продукта.

Ниже приведен пример, как должно выглядеть ваше сбалансированное питание, если вы только недавно взялись за железо (тренировки с отягощениями).

Завтрак: Омлет из трех яиц (200 г творога, жареное рыбное филе), гречневая каша (можно с молоком), фрукты (апельсин, ломтик дыни, яблоко, банан).

Перекус: Орехи, семечки или ломтик мяса на бутерброде с листиком салата, стакан йогурта или кефира.

Обед: Рыба или мясо птицы, рис или макароны (из муки грубого помола), салат из свежих овощей, политый подсолнечным или оливковым маслом, любой фрукт, стакан обезжиренного молока (желательно, сырого, а не пастеризованного, но за ним придется съездить в ближайшую деревню).

Перекус: Легкий творожок или йогурт с орехами или с изюмом.

Второй обед: Рыба или мясо птицы, рис или макароны (из муки грубого помола), салат из свежих овощей с подсолнечным или оливковым маслом, любой

фрукт, стакан обезжиренного молока.

Ужин: 100 г сыра или 200 г обезжиренного творога, гречневая каша с молоком, 1 фрукт.

Так, примерно, и должно выглядеть ваше дробное питание. Как вы заметили, рацион содержит 4 основных приема пищи и два перекуса. Они играют также немаловажную роль. Если между основными приемами пищи перерыв слишком затянется, то может наступить чувство голода и заставить вас врасплох. В такие минуты мысли о еде начинают одолевать, и мы можем думать только о том, как бы быстрее подкрепиться. Перекус – самый идеальный выход в таких ситуациях. Он не займет много времени. Да и пищеварительная система может перевести дух после плотного обеда и подготовиться к следующему приему пищи.

Если внимательней изучить рацион питания, представленный выше, то можно заметить, что довольно часто там встречается молоко. И это неспроста, ведь оно очень благотворно влияет на рост мышечной массы. Однако определенный процент людей страдает непереносимостью молока. Дело тут в том, что их организм плохо усваивает молочный углевод (лактозу). Если вы страдаете такой непереносимостью, ни в коем случае не вливайте его внутрь насильно. Никакой пользы в этом не будет, а вы, оказавшись в приличном обществе, будете испытывать неудоб-

ство и страх подвергнуть свою репутацию ненужному риску, ведь непереносимость молока, как вы, наверное, успели заметить, вызывает сильное газообразование. Но не следует полностью отказываться от молока. Уже давно выпускают альтернативный продукт, где исключен из состава молочный углевод. Употребление такого молока не принесет нежелательного дискомфорта, как после обычного молока. Просто придется обращать внимание на состав приобретаемого продукта.

Питание при наборе мышечной массы

Когда главной задачей стоит набор мышечной массы, то ваш рацион питания должен строиться таким образом, чтобы организм, а, в частности, мышцы не испытывали дефицит в калориях. Потреблять нужно больше, чем расходуете. И если вдруг ваш вес остановился на какой-то точке, и вы не можете его сдвинуть с места длительное время, это при учете того, что вы уже грамотно подходите к своему тренировочному процессу и нормально восстанавливаетесь, то в таком случае следует обратить внимание на свой рацион питания. Внимательно проанализировать сколько составляет суточная норма потребления белка и соответствует ли она необходимой норме для роста

ваших мышц. Когда вы только начинаете заниматься, то поначалу, пока мышечные объемы небольшие, может быть достаточно всего четырех приемов пищи для нормального обеспечения мышц всеми необходимыми ингредиентами. В такие периоды прогресс в силе и массе наблюдается значительный. Порой уже начинает казаться, что так будет всегда, и прибавка в 3–5 кг в месяц на начальном этапе тренинга начинает приниматься как должное. Только продолжается такой прогресс недолго. Поскольку ваши мышцы растут в объемах, с каждым набранным килограммом им требуется все больше и больше строительного материала (т. е. белков) для дальнейшего роста. А вместе с белками, для лучшего их усваивания, также пропорционально увеличится и потребность в углеводах. Получается, что, если вы тренируетесь по правильно составленной системе и выделяете достаточно времени на восстановление, но при этом ваши результаты в увеличении объемов стоят на месте, вся проблема заключается в нехватке калорий, поэтому нужно проанализировать и скорректировать общий объем потребляемых белков и углеводов. С каждым последующим набранным килограммом мышечной массы потребление суточной нормы калорий растет, а поскольку больше 30 г белка организм не способен усвоить за раз, нужно прибавлять лишний прием пищи.

Насиловать свою пищеварительную систему путем прибавления недостающего количества белка и углеводов в уже имеющемся приеме пищи ничего хорошего вы от этого не получите. С таким подходом к делу вы только растянете себе желудок и постоянно будете мучиться от вздутия живота. Выход тут может быть только один – увеличивать количество приемов пищи и продолжать питаться небольшими порциями, но чуть чаще. У профессиональных атлетов количество приемов пищи составляет от шести до восьми раз в день, не считая приема дополнительных пищевых добавок, и закрепляется все это курсом анаболиков. Таким образом, ваш рацион питания должен состоять не из трех раз, а, как минимум, из четырех и более приемов пищи, в зависимости от веса вашего тела на данный момент.

Сбалансированное питание, так же как и тренировочная нагрузка, должно быть разным. На протяжении всего тренировочного цикла ее интенсивность будет меняться. Изменения эти в первую очередь коснутся общей нагрузки. Если вы, к примеру, используете линейный метод, то следует учесть, что питание на начальном и конечном этапе цикла должно также отличаться как и тренинг. Когда интенсивность тренировок невелика, то и потребность в калориях тоже небольшая. И в больших дозах белка, соответствен-

но, нет необходимости. Занятия со средней интенсивностью не только дают возможность организму восстановиться и набрать нужный разгон мышцам перед ударным этапом тренировок, но также позволяют отдохнуть и пищеварительной системе. Когда же вы выходите на предел своих силовых возможностей, и тренировки становятся очень тяжелыми, тогда следует внести серьезные коррективы в свой рацион питания. При таких сильных нагрузках, чтобы обеспечить достойный рост своим мышцам, необходимо увеличить количество потребляемого белка до 4 г на килограмм собственного веса. Автоматически увеличивается количество приемов пищи – их должно быть не менее 6. Во время тренировок по линейному методу увеличивайте объем потребляемых калорий так же постепенно, как и вес отягощения. Другое дело, если вы решили использовать волнообразный метод, то тут можно так же, как и нагрузку варьировать и свой рацион питания. Таким образом, ваше питание должно полностью соответствовать интенсивности тренировок. Если вы тренируетесь со средней интенсивностью, вполне хватит и 4 приемов пищи, при этом количество потребляемого белка должно составлять не менее 2 г на кг массы тела. А когда вы переходите на высокоинтенсивные тренировки, необходимо увеличить количество потребляемого белка до 4 г на ки-

лограмм массы тела в сутки, соответственно, и общий объем калорий должен возрасти примерно на 1000 кКал, а питаться придется 6 раз в день или больше. Также потребуется увеличить потребление кальция до 3 г в сутки, а количество потребления воды должно составлять 4–5 литров в сутки. И самое главное, надо понимать и быть готовым к тому, что мышечная масса всегда сопровождается параллельным набором подкожно-жировых отложений, в примерном соотношении 3:1, где 3 приходится на мышцы, а 1 на жир. К сожалению, так уж устроен наш организм, что при наборе мышечной массы параллельно избавляться от жира просто невозможно. И верить в обратное глупо.

Вот примерная диета, которой вы должны придерживаться при наборе массы:

Завтрак: Яичница из 6 яиц с ветчиной и сыром (200 г отбивной говядины или 300 г творога), рисовая или гречневая каша, 1–2 стакана молока.

Второй завтрак: ростбиф с хлебом из муки грубого помола, стакан молока, мороженое.

Обед: Куриное мясо (грудки) или кусок говядины, вареный картофель или макароны из муки грубого помола, фрукты, стакан молока.

Второй обед: 200 г творога, орехи, изюм, фрукты, мороженое.

Ужин: Куриное мясо, вареный картофель, фрукты,

молоко.

Перед сном: 200 г сыра, кефир.

Этот рацион питания является не строгим шаблоном, а всего лишь примером того, как можно совмещать продукты. Зная уже немало о белках и углеводах, вы без особого труда можете придумать и расписать свое питание. Главное, учитывайте, чтобы белки всегда шли совместно с углеводами в соотношении 1:3. Вы, наверное, уже обратили внимание на мороженое, которое встречается не один раз за дневной рацион. Но это только на любителя. Те, кто не является большим любителем холодного лакомства, может заменить его чем-то другим, более для него привлекательным. В питании для набора массы есть маленькая особенность, смысл ее в том, что вполне допустимо включать в рацион углеводы с высоким гликемическим индексом (жареный картофель, белый хлеб, картофельное пюре, мед, мороженое и т. д.). Такие продукты даже будут способствовать вашему росту. Только не переборщите, а то сами не заметите, как обзаведетесь впечатляющей жировой прослойкой вокруг талии.

Питание при снижении веса

Снижение веса, безусловно, должно происходить

за счет уменьшения подкожной жировой прослойки, а не мышц. Но тут так же существуют «грабли», на которые, как правило, все и наступают. Поработав плодотворно на объемы и набрав достаточно массы тела, вы в любом случае наберете какое-то количество подкожной жировой прослойки. Ее толщина напрямую зависит от вашего рациона питания на тот момент. Если вы часто поощряли себя за тяжелые труды и позволяли присутствовать разным вкусностям на вашем столе, то жира может отложиться намного больше, чем вы предполагали изначально. Если даже вы генетически предрасположены к набору лишнего жира, не стоит отчаиваться, эта глава поможет вам найти правильное решение этой проблемы. Понятно, что каждому из нас хочется летом выйти на пляж и, обнажив подтянутое тело, с удовольствием ловить на себе восторженные взгляды, а не замечать, как в нашу сторону тычут пальцем и, улыбаясь, шепчут: «Смотри какой жирдяй!» или «Какой хомяк!» Порой, зафанатев силовым тренингом, можно действительно превратиться в толстого дядьку. А очертания тела при этом абсолютно не будут давать никакого намека на то, что в зал мы ходим чуть ли не как на работу и занимаемся там до седьмого пота, стараясь сделать свое тело привлекательней. В такие минуты становится обидно за то, что проделанный труд не оценен по достоинству. Поэтому

не стоит игнорировать и работу на сжигание жиров. Вы уже знаете, в каком соотношении набирается мышечная масса – 3:1. При снижении веса тела действует та же пропорция, только вот мышцы меняются местами с жирами. Если при наборе массы показатель 3 относился к мышцам, то при снижении веса 3 означает жир, а показатель 1 – мышцы. Тут также имеется маленький нюанс. Избавляясь от лишнего жира в организме, параллельно мы теряем небольшой процент мышц. И это также надо понимать и принимать как должное. Допустим, за массонаборный период вами было набрано 4 кг (при учете соблюдения правильного питания). Стоит учитывать, что 3 кг будет приходиться на мышечную массу, а 1 кг – на жировую ткань. А когда вы решили стать немного рельефней и сбросили 4 кг общей массы тела, то это произойдет уже за счет потери 3 кг жира и 1 кг мышц. Безусловно, добиться таких результатов можно только путем грамотного подхода к тренингу и сбалансированному питанию, и никак иначе. Если неправильно подойти к вопросу снижения веса, то можно похудеть на 4 кг, только вот 3 кг из общей потери может сместиться в сторону мышц, а не жира.

Большинство культуристов на фазе сушки (сжигания жира) перед соревнованиями очень часто допускают серьезные ошибки. Они начинают использовать

безуглеводную диету. Такой подход влечет за собой значительную потерю мышечной массы. Конечно, жиры тоже будут уходить, но их соотношение к мышцам будет почти одинаковое, а порой, и меньше. Пытаясь не допустить распада мышц, культуристы продолжают принимать различные препараты, надеясь, что они хоть как-то затормозят эти нежелательные последствия. Вот и получается, что при наборе мышечной массы атлет прибавляет порядка 20 кг веса, а при сушке остается всего 5 кг мышц. Хотя должно было остаться порядка 15 кг, если придерживаться правильного подхода к этому вопросу. Но на этом мучения бодибилдеров не ограничиваются. Также, ко всему прочему, накануне соревнований они начинают намеренно обезвоживать свой организм, принимая сильные мочегонные средства. Такие издевательства, а по-другому назвать это просто нельзя, над своим организмом часто приводят к обморокам прямо перед публикой. Из опасения рухнуть на пол на глазах у всей аудитории, бодибилберам приходится периодически, прямо за кулисами, нюхать нашатырь. Но что вынуждает атлетов культуризма прибегать к таким жестким методам? Скорость в достижении конечного результата, или все же нехватка правильных знаний и нежелание думать в этом ключе. Я думаю, и то, и другое. Да, соглашусь с тем, что добиться хороших ре-

зультатов честным путем можно, только придется затратить значительно больше времени. Но выбор всегда остается за вами.

Что касается правильного снижения веса без угрозы потери мышц, нужно просто постепенно уменьшать суточную норму калорий. Но, ни в коем случае не надо забивать себе голову безуглеводной диетой, или какой-нибудь другой ерундой. Этого мусора хватает в Интернете. Существует простое правило: чтобы набрать вес, нужно больше потреблять, чем расходовать, а чтобы его скинуть, то, наоборот, расходовать больше, чем потреблять. Но опять же, в разумных пропорциях. Совершенно не стоит спешить и сразу урезать свой рацион питания в несколько раз ради заветной потери пары-тройки килограммов жира. Такое резкое снижение суточной нормы калорий не только не ускорит процесс сжигания жиров, но и спровоцирует организм поедать собственные мышцы, а жиры в это время могут спокойно продолжать откладываться везде, где еще не успели занять тепленькое местечко. Главная задача при снижении веса, — не просто избавиться от лишнего жира, а изменить свой метаболизм так, чтобы организм в дальнейшем не был склонен к набору лишних жировых запасов. А это достигается только путем изменения соотношения мышц и жира в теле. Чем больше мышечного ком-

понента, тем обмен веществ быстрее, и организм способен с большей скоростью пережигать все лишние калории, не откладывая их про запас, в то время как преобладание жиров в теле человека замедляет все процессы, и появляется склонность к набору лишних килограммов.

Я ни в коем случае не призываю вас садиться на низкокалорийные диеты. Кто думает, что для того, чтобы похудеть, нужно обязательно голодать, выкиньте немедленно это из своей головы. Слово «диета» изначально подразумевает под собой определенный отрезок времени, в котором необходимо значительно ограничить себя в еде, а потом, как правило, можно вернуться к своему привычному уже стилю питания. При таких экспериментах (с голодовкой) организм испытывает такой же стресс, как и при силовых нагрузках. И он, естественно, начинает адаптироваться. Только вот этот процесс адаптации проходит не в вашу пользу. Порой, увлекшись такими диетами, некомпетентный в этом вопросе новичок неосознанно снижает суточную калорийность чуть ли не в два раза от базового обмена человека. А теперь сами подумайте, как приходится выкручиваться организму, чтобы просто выжить. Ему ничего не остается, как поедать самого себя, и в первую очередь он начнет, увы, не с жира, а с самого лакомого кусочка – мышц. Жи-

ры будут тронуты в самый последний момент, когда больше ничего не останется. А как только диета подходит к концу, и вы позволяете себе немного лишнего, то весь избыток калорий сразу же отправляется организмом прямиком в жировые запасы, на случай повторения подобного инцидента. Возможно, вы уже притомились, читая мои длительные объяснения, и уже краем глаза начинаете забегать на пару страниц вперед, а веду я к тому, что, когда придет время поработать на избавление от лишнего жира, питание должно быть практически таким же, как и в период набора мышечной массы. Единственное отличие может состоять в суточном объеме калорий, который в конечном итоге должен снизиться на 500 или 1000. Также следует продолжать использовать дробный метод питания (мало и часто), и ни в коем случае ваш рацион питания не должен состоять из двух обильных приемов пищи в день. Рекомендуется также во время снижения веса тела активней налегать на свежие овощи. Их можно употреблять в виде салатов, заправленных небольшим количеством подсолнечного или оливкового масла, но ни в коем случае не майонеза. Отдавайте предпочтение вареной или тушеной пище. О жареном стоит просто забыть и спрятать сковородку в дальний угол. Не садитесь на диеты, а просто придерживайтесь правильного сбалансированного пита-

ния, и это должно войти у вас в привычку и стать вашим образом жизни.

А как организовывать свой тренинг при снижении или наборе веса тела, вы должны уже иметь представление. Об этом подробно говорилось в предыдущей главе.

Голод

С количеством приемов пищи, я думаю, все понятно, а вот на промежутки между ними, также стоит обратить свое внимание. Как я уже упоминал выше, через каждые два – три часа мышцам требуется подпитка в белках, а то, в противном случае, организм начинает их расщеплять на аминокислоты, что ведет к потере мышечной массы. Главная задача при организации своего сбалансированного питания – обеспечение организма необходимым объемом питательных веществ не только для поддержания имеющихся результатов, но и стимуляции их дальнейшего роста. Поэтому просто недопустимы слишком длительные перерывы между приемами пищи. Порядка 2–3 часов для переваривания и подготовки ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) к следующей трапезе вполне достаточно, хотя этот промежуток не является абсолютным и может варьироваться вами в зависимости от того,

что вы съели и в каком количестве. И в первую очередь, тут так же немаловажно, как я уже неоднократно повторял, прислушиваться к своему организму. Он сам вам подскажет, когда должен следовать очередной прием пищи. Ощущение чувства голода – это и есть тот самый сигнал, оповещающий вас о том, что горючее на исходе и следует заправиться в ближайшее время. Необходимо всегда быть наготове и при первой возможности утолять чувство голода, не давая ему в дальнейшем становиться сильнее. Потребность в еде также может расти параллельно с нагрузкой при тренировках, и это вполне нормально. Как уже было сказано выше, параллельно с увеличением интенсивности нагрузки возрастает потребность в увеличении калорий. Вот как раз об этом и пытается сказать организм. Только говорит он с нами по своему, на языке чувств и ощущений. В данном случае это чувство голода. Если после своих сигналов организм не будет видеть на них адекватной реакции в виде очередной порции еды, то сам начнет искать выходы из ситуации. Он всегда будет действовать подобным образом, уже не спрашивая на то вашего благословления. В дальнейшем чувство голода может наступать все реже и реже. Это объясняется тем, что обменные процессы начинают замедляться, а это и приводит к склонности накопления лишнего жира.

Подобные метаболические явления провоцируются недостаточным потреблением калорий, т. е., поев один раз, организм получил определенную порцию энергетического топлива, а ее, в свою очередь, хватает на какой-то определенный период времени для проявления конкретных действий. Будь то езда на велосипеде, или же просто лежание дома на диване.

Если вы являетесь очень дисциплинированным и преданным своему делу человеком, стараетесь придерживаться всем предписанным выше рекомендациям, четко соблюдая время между приемами пищи, но при этом, не ощущая чувства голода, запикиваете в себя очередную порцию еды, то маловероятно, что она усвоится должным образом. Просто старайтесь научиться прислушиваться к своему организму. Ведь он сам себе лучший врач, лучший тренер и лучший диетолог. Научившись жить в гармонии друг с другом, можно добиться потрясающих результатов, не навредив себе. Действовать по уставу, порой, вопреки своим ощущениям, неверный подход к делу. Вы же не в армии, и поэтому можно немного расслабиться. Просто слушайте, ощущайте и незамедлительно реагирует на все то, о чем говорит вам ваш организм.

Натуральные продукты

Сбалансированное питание должно состоять исключительно из натуральных продуктов, т. е. тех, которые не прошли химическую обработку. К ним можно отнести разные сорта мяса, рыбы, также тут можно отметить яйца и кисломолочные продукты. А вот разнообразные колбасы, которыми переполнены прилавки магазинов, далеки от натуральности. Никому не известно, сколько на самом деле содержится цельного мяса в той же колбасе, на мой взгляд, процентов 10–15. А что же тогда занимает оставшиеся 85–90 %, я думаю, что для нас это останется загадкой. Все те продукты, которые были созданы промышленным путем, постоянно пичкаются химическими красителями, ароматизаторами и различного рода пищевыми добавками, которые так искусно изменяют вкус еды. И нас постоянно убеждает производитель, что все используемые пищевые красители абсолютно безвредны. Но насколько они безвредны тоже остается загадкой. Так или иначе, регулярное потребление таких продуктов имеет негативное воздействие на организм. Люди, склонные к полноте, питаясь всем, чем попало (в частности, продуктами, прошедшими химическую обработку), больше всех рискуют от своего ха-

латного отношения к питанию. В то время как человек потребляет некачественные продукты, его организм продолжает не только откладывать жировые запасы, но, плюс ко всему, вместе с ними за компанию в жировые «депо» отправляет и токсины, которые образуются от пищевых красителей. Порой трудно устоять перед продуктами, изрядно сдобренными пищевыми добавками. Их вкусовые качества настолько изменены, что просто гипнотически манят попробовать хоть кусочек. К примеру, возьмите ту же сухую картошку, так называемые «чипсы». Переверните ради любопытства упаковку и прочтите состав. Я не буду его цитировать, вы и сами в состоянии понять, что имеется в виду. На обратной стороне можно встретить только одно относящее к продукту слово, это картофель, (и то, если повезет, часто замечал чипсы не из картофеля, а, например, картофельной муки, или картофеля восстановленного), а все остальные 50 – название всех красителей и добавок. И как вы теперь думаете, этот продукт будет обладать достаточной питательной ценностью для организма? Ответ очевиден. Но, тем не менее, такого рода продукция пользуется огромной популярностью, раз она продается. А теперь возьмите просто сваренный без соли и масла картофель, отрежьте от него дольку и попробуйте съесть. Что, не вкусно? А кто говорил, что полезная

еда должна быть вкусной. Вот несправедливая закономерность – все, что полезное – не вкусно, а вредное безумно вкусно.

Включая в рацион куриное мясо, вы можете быть полностью уверены, что оно хотя бы когда-то было живое и бегало, а вот чем его кормили до тех пор, пока оно попало на вашу тарелку, мы обсуждать не будем. На этот счет также имеется немало сомнений. Но пока вы своих кур выращивать не собираетесь, приходится довольствоваться тем, что есть. Все же лучше и натуральнее, чем колбаса.

Настоятельно рекомендую вам постоянно обращать внимание и анализировать, что вы едите, являются ли эти продукты качественными и натуральными. От нудного подсчета калорий я вас избавил, но вот иметь хоть какое-то представление о том продукте, который вы в дальнейшем собираетесь включить в свой рацион питания, обязательно надо. Также необходимо знать назубок, какие продукты содержат больше белка, а какие больше углеводов. Питаясь, не думая обо всех этих тонкостях и мелочах, а только продолжая закидывать в себя большими порциями сомнительного происхождения пищу, можно заработать себе лишней «геморрой» со здоровьем, начиная с гастрита. Будьте внимательны при выборе продуктов, составляя свой рацион питания. Стоит отнестись

к этому вопросу с полной серьезностью. Ваше здоровье бесценно, кто, если не вы, сохранит его? Вспомните главную заповедь «НЕ НАВРЕДИ». В питании она так же имеет первостепенное значение.

Питание до и после тренировки

Множество факторов оказывает влияние на продолжительность процесса восстановления. Но может быть важнейшим здесь является питание? И очень странно, что именно этим фактором чаще всего пренебрегают или вообще не думают о нем. Как нужно правильно питаться в тренировочные дни? Какой промежуток времени нужно выдержать между последним приемом пищи до тренировки и через сколько можно есть после? Решение этих вопросов также очень сильно может повлиять на ваши результаты и дальнейший прогресс. Давайте рассуждать здраво и пойдем простым логическим путем. Вы должны обладать немалыми знаниями, если дочитали до этой главы, не перепрыгивая через предыдущие, и, в принципе, уже можете мыслить разумно в этой области.

Давайте разберем, как все происходит в реальности. Когда человек принимает пищу для ее благополучного переваривания, желудку требуется гораздо большее кровоснабжение, чем в состоянии покоя,

и тогда организм просто направляет кровоток туда, где появляется повышенная необходимость в этом. Пищеварительной системе также требуется немалый объем крови для эффективного выполнения своих функций. И, как правило, после полноценного приема пищи (не перекуса) требуется выждать паузу примерно 1,5–2 часа, прежде чем переходить к каким-то физически активным действиям. Но эта пауза зависит целиком и полностью от того, что было съедено во время приема пищи. Каждый продукт имеет разную скорость переваривания и дальнейшего его усваивания. Поэтому очень важно учитывать не только отрезок времени, который надо выдержать перед тренировкой, но еще и наименование потребляемых продуктов. А если пренебречь этим и, не выждав нужного перерыва после обильного обеда, сразу пойти на занятия, могу вам гарантировать, что ощущения и последствия могут быть не из приятных. Во время тренировки в мышцах также возрастает потребность в повышенном кровоснабжении. И что же в таком случае делает организм? Он, не задумываясь, начинает перемещать тот самый объем крови, который раньше предназначался для желудка, к работающим мышцам. И правильно делает, поскольку кровоснабжение в данном случае в мышцах гораздо важнее, чем переваривание пищи. Таким образом организм пытается

ся огородить себя от серьезных травм мышц и сухожилий. А пищеварительные процессы начинают сильно затормаживаться, и это сопровождается сильным дискомфортом и тяжестью в желудке. В лучшем случае все эти процессы пройдут тихо и незаметно для окружающих. В худшем же случае ваш сосед по залу сможет увидеть, что вы ели на обед, и это не шутка. В моей тренерской практике встречались неоднократно приступы тошноты в процессе тренировки.

Каждый день мы сталкиваемся с массой жизненных обстоятельств, из-за которых порой не удастся вовремя поесть и выдержать нужный период времени перед занятиями. Идти на тренировку, испытывая чувство голода, также недопустимо. Такие походы часто заканчиваются голодным обмороком. Как же тогда выходить из этой ситуации? Решение этой проблемы тоже есть. В этом случае нужно съесть что-нибудь легко усваиваемое, что не потребует длительного переваривания, а моментально начнет усваиваться и снабжать энергией. При таком раскладе на помощь могут прийти углеводы с высоким гликемическим индексом. Ну, в крайнем случае, можно съесть шоколадку. Только не «сникерс» с орехами, а обычный шоколад, желательно даже с изюмом или горький. А вообще лучше всего всегда иметь под рукой немного сухофруктов.

Также не просто все обстоит и с питанием после

тренировки. При выполнении активных физических действий растрачивается значительное количество энергетических запасов, которые хранятся в мышцах в виде гликогена. В ходе тренировок происходит также сильная деформация клеток мышечных тканей, что влечет за собой усталость, болезненные ощущения в мышцах. Это затрудняет их функционирование. Чтобы сократить продолжительность всех нежелательных процессов в мышцах и быстрее пополнить уровень растраченного гликогена, самым оптимальным является прием углеводов с высоким гликемическим индексом и качественных белков в соотношении 4:1. Почему это так необходимо сделать прямо после тренировки, сейчас объясню. Дело в том, что мышцы (точнее их мембрана) становятся более чувствительными к инсулину. А инсулин, как известно, — гормон, который отвечает за транспортировку глюкозы и аминокислот в мышечные клетки и стимулирует синтез (строительство) гликогена и мышечного белка. Он также значительно уменьшает процесс распада мышечного белка. Прием углеводов с высоким гликемическим индексом сразу после тренировки способствует интенсивному процессу восстановления. Но такая высокая чувствительность мышц, так называемое «белково-углеводное окно», длится небольшой период времени и закрывается примерно через 45 ми-

нут. Главное, не прозевать этот момент и не забыть о нем. Если же вы все-таки промедлите и своевременно не примите восстановительное питание, ваши мышцы не будут способны воспринимать инсулин, что приводит к снижению питательной функции мышц. Более того, они станут инсулиноотталкивающими, и процесс их восстановления серьезно затрунится.

Существует прямая зависимость дальнейшего восстановления организма и зависит она в большей степени от того, успели ли вы вовремя пополнить растраченные во время тренировки ресурсы или нет. На этот счет существует ряд исследований, которые подтверждают этот факт. Вот пример пары таких экспериментов, которые описывает Пол Голдберг в своей статье «Восстановительное питание для спортсменов»:

«В университете Вандербилт ученые исследовали процесс влияния употребления углеводно-белковых добавок на синтез белка после часовой тренировки. Атлетам, привлеченным к исследованию, давали добавку в одном случае – сразу же после тренировки, а в другом – спустя три часа. В первом случае процесс синтеза белка шел в три раза быстрее. Другие исследования продемонстрировали ту же закономерность в отношении восстановления запасов мышечного гликогена». «Шесть взводов морских пехотинцев были разбиты на три контрольные группы в ходе 54-днев-

ной базовой тренировочной программы. Каждый день после тренировочного занятия одной группе давалось некалорийное питание, второй – добавка, содержащая углеводы и жиры, третьей – добавка, содержащая углеводы, белки и немного жиров. Исследователи установили, что в «углеводнобелковой» группе мышечный и суставной травматизм был снижен на 37 процентов. И достигнуто это было за счет более быстрого восстановления мышц после тренировок».

По-моему комментарии излишни. Вы сами сможете уже сделать правильные выводы для себя, исходя из вышеперечисленных примеров.

Только вот не стоит, выйдя из зала, сразу устраивать себе полноценный обед, включающий первое, второе и третье, поскольку для переваривания пищи, как мы уже выяснили, желудок нуждается в небольшом кровоснабжении, которое невозможно после тренировки, т. к. в мышцах еще по-прежнему сохраняется большое скопление крови, и это может продолжаться примерно 45–60 минут. К сожалению, мы не можем как-то ускорить процессы перемещения объема крови по телу. Ведь переключателя и специального краника, чтобы можно было, когда захочется, перекрывать и перенаправлять потоки крови туда, куда нам надо, у нас нет. В организме все происходит автономно, по заданной не нами программе, и лучше не

пытаться вмешиваться во все эти процессы. Следует просто понимать, что все процессы осуществляются в нашем теле постепенно. Если вы наелись до отвала сразу после тренировки, организму будет трудно, даже можно сказать невозможно, начать быстро пополнять растроченный гликоген в период «белково-углеводного окна», потому, что потребуется еще немало времени для того, чтобы переварить ваш плотный обед. А поскольку кровоснабжение будет протекать из мышц к желудку постепенно, то и процессы пищеварения тоже могут затянуться. Таким образом «белково-углеводное окно» закроется гораздо раньше, чем еда успеет перевариться и поступить в кровь. Конечно, все полученные калории после обильного обеда не пропадут, какая-то их часть обязательно компенсирует растроченное. Но вот только мышцы уже не будут так охотно впитывать в себя необходимые компоненты, как это было бы, если бы вы сразу зарядились после тренировки легко усваиваемыми продуктами.

Кому не лень, может заранее готовить себе энергетические коктейли, закинув все необходимые продукты в блендер. Какой именно состав будет у вашего энергетического напитка, решать только вам. Что касается специальных белково-углеводных смесей из разряда спортивного питания, то лично я ко всей этой продукции отношусь с большим недовери-

ем. Лучше все-таки использовать натуральные продукты, по крайней мере, вы точно будете знать, из чего приготовлен ваш энергетический коктейль, ведь вы же сами будете его творцом. Пробуйте экспериментировать. Можно даже выйти из положения, выпив после тренировки небольшую бутылочку какого-нибудь йогурта. Только старайтесь выбирать того производителя, чья продукция не вызывает у вас сомнения. Это легко определить. Стоит только прислушаться к сигналам своего организма. Если при приеме какого-то конкретного продукта нет никаких побочных, неприятных ощущений в виде диареи, вздутия живота или изжоги, значит желудок дает добро для его употребления. Но опять же, не забывайте обращать внимание на состав продукта и соотношение в нем всех компонентов (белки, жиры, углеводы), а так же, насколько он ближе к натуральному. Понятно, что во все йогурты добавляют примеси, позволяющие, например, дольше сохраняться продукту свежим, главное, чтоб их было по минимуму. Зарядившись порцией легко усваиваемых белков и углеводов, можно немного расслабиться и потом уже, спустя примерно час, полноценно поесть. После такой небольшой паузы ваш желудок будет уже полностью готов к активной работе.

Только ни в коем случае нельзя голодать после тренировки и устраивать себе приемы пищи спустя 2–3

часа. Это является грубой ошибкой. Такие эксперименты могут привести к обмороку на пути домой или на работу. Как правило, так поступают те, кто отчаянно борется с избыточным весом и боится, что лишний прием пищи сразу отложится на его боках или животе. Ничего подобного не случится, если такой человек после тренировки устроит себе перекус в виде одного творожка с содержанием жира 0–3 % с каким-нибудь фруктом. Такой перекус никоим образом не повлияет на отложение жиров. Более того, это, наоборот, может поспособствовать дальнейшему жиросжиганию. Наш организм в эти минуты испытывает страшный дефицит в калориях и начинает настойчиво требовать их пополнения, подавая сигналы в виде чувства голода. Ему нет никакой надобности откладывать избыток в жировые запасы. Сами подумайте, о каких жировых отложениях может идти речь, ведь вы и так устраиваете незначительный перекус, который сможет покрыть примерно 50 % от всего растраченного.

Обед на работе

Постарайтесь взять себе за правило брать еду с собой из дома, чтобы обедать прямо на рабочем столе. Это скажется самым наилучшим образом на вашем здоровье, фигуре, заряде энергии и, что немало-

важно, на вашем бюджете. Даже если у вас на предприятии есть столовая, невозможно со 100 % уверенностью говорить о полезности пищи, приготовленной в казенных стенах. Даже при учете оптимальной калорийной ценности вам никто не даст гарантию качества. Кто знает, в который раз на одном и том же масле приготавливают то или иное блюдо. И есть ли уверенность, что после такой трапезы у вас не разыграется изжога или что-нибудь хуже? А вот домашняя еда наверняка убережет вас от таких неприятностей. Тем более, что в продаже сейчас масса пластиковых контейнеров, которые удобно использовать как раз в целях хранения и транспортировки продуктов. Суп и второе можно брать с собой в термосе с широким горлышком. Главное не надо лениться. Готовьте себе еду заранее с вечера, чтобы потом не пришлось бегать по магазинам и по ларькам во время обеденного перерыва в поисках подходящих продуктов. Ничего путевого и более полезного, чем натуральная домашняя еда, вы там не найдете. Даже пытаясь соблюдать нужное количество приемов пищи в день, но в тоже время заменяя их купленной в магазине сухомяткой, не обладающей нужной питательной ценностью, очень сложно будет покрыть и восполнить необходимый суточный объем калорий. Более того, ваша лень приготовить себе что-то действительно по настоящему полез-

ное может сильно навредить вашему пищеварению.

Перекусы

Если при всем вашем желании, ну, никак не получается полноценно питаться более трех раз в день, в таком случае перекусы будут лучшим решением проблемы. При трехразовом питании, как правило, промежуток между приемами пищи может составлять от 4 до 6 часов. Вы уже давно поняли, что такие перерывы просто недопустимы и сводят все ваши старания на тренировке к нулю. При таком раскладе можно смело включать в свой рацион питания очень маленькие приемы пищи (перекусы), они не займут у вас много времени. При слишком длительных перерывах между завтраком и обедом или между обедом и ужином, следует устраивать себе даже несколько таких прикусов. И не нужно отмазываться и говорить, что у вас настолько напряженный день, что даже нет пяти минут отойти в туалет. В это я никогда не поверю. Это просто отголоски вашей лени, которая всячески ищет оправдание вашим действиям, а точнее, бездействиям. Всегда легко сослаться на ситуацию. Надо просто быть более изобретательными и находить всегда выход из положения. Как говорится, для желания есть куча возможностей, а нежелания – куча

отговорок. В этом и проявляется ваша дисциплинированность и серьезный подход к делу. Перекусы между основными приемами пищи – вполне нормальное явление, но только если вы используете для них подходящие продукты.

Например:

- свежие фрукты;
- салат из сырых овощей;
- кефир с кусочком хлеба грубого помола;
- кусочек хлеба грубого помола с 30 г сыра с низким содержанием жира;
- сухофрукты;
- несоленые орехи и семечки.

Ничего сложного тут, как вы видите, нет. И много места в вашем портфеле или сумке это не займет. Так что вперед и с песней.

Соль

Соль является минералом и имеет две стороны медали, как хорошую, так и плохую. Ну, понятное дело, что без соли любое блюдо на нашем столе может стать пресным и невкусным. Получается, соль обладает очень важным для многих качеством – улучшать вкусовые свойства еды. И я не открыл Америку, это известно даже младенцу. Так же известно, что

соль имеет свойства задерживать воду в организме. Любителей, имеющих нехорошую привычку подсаливать все и вся, хочу сразу предупредить, что вы рискуете проснуться в одно прекрасное утро и, посмотрев в зеркало, не узнать себя, вероятно потому, что обильный прием пищи от души заправленный солью за ночь превратит вас в китайца. Но не стоит паниковать, даже если такое произошло, задержка воды в организме от перебора соли за едой временная и продлится недолго, а вот если такое злоупотребление происходит систематически, это неизбежно приводит к накоплению солей в организме, что может негативно сказаться в дальнейшем на вашем здоровье. Недаром говорят, что соль – это белый яд. Но, конечно, полностью исключать из рациона соль не стоит. Любителям этого белого минерала хочу порекомендовать снизить потребление соли вдвое, и тогда вы перестанете напоминать себе в зеркале и окружающим игрушку-капитошку, которую каждый из нас делал в детстве из резиновых перчаток или надувных шаров, наполняя их водой. Все хорошо, что в меру.

Алкоголь

Вообще, алкоголь и спорт несовместимые понятия. На эту тему существуют целые лекции и написано

много книг. Но нам больше всего важно знать, препятствует ли как-то алкоголь интенсивным тренировкам в зале. По этому поводу существует много разных мнений, и большинство из них принадлежит людям, некомпетентным в этом вопросе. Мне в подростковом возрасте даже приходилось быть свидетелем подобного высказывания. Помнится, как один из моих приятелей с пеной у рта доказывал чудодейственную способность пива наращивать мышечную массу. А совет был следующим: «Выпей 2 бутылки пива сразу перед тренировкой, а потом иди качаться. Будешь расти, как на дрожжах». Такой «энергетический коктейль» в сочетании с тренировкой должен был в кратчайшее время привести к взрывному росту мышц. А т. к. я был чайником в тренинге, то решил тут же попробовать этот рецепт на себе. Могу сказать точно, что обещанного результата мне достичь не удалось. Способность оценить эффективность метода была утрачена после второй бутылки, и повторить эксперимент охота отпала уже после первой попытки. Однако был в моей тренерской практике случай, когда взрослый уже мужчина, настраиваясь на тренировку, заряжался энергией, выпив вместо протеинового коктейля полфляги коньяка и отмечал успешное ее завершение, допивая оставшиеся полфляги. Но я категорически не рекомендую экспериментировать так над своим здоро-

вьем.

Алкоголь изначально считался лекарственным средством. Много веков назад слабоалкогольные напитки из винограда и некоторых других растений использовались своеобразно в качестве источников витаминов. Также на Руси слово «водка» означала «настойка». Существовало несколько видов водки, и каждый из них использовался при конкретном каком-то заболевании и недуге. Например, была «грудная» водка с мятой, которой лечили кашель, употребляя 3 раза в день по полложки. А «желудочной» водкой с перцем и другими специями повышали аппетит. Также существует по сей день одно народное средство, лечения водкой при простуде. Оно многим, наверно, известно, это водка с перцем. Опять же, тут действует правило, хорошо то, что в меру. Но разве может наш русский человек пить это чудное лекарственное средство в меру? В большинстве своем, конечно же, нет, и это особенность нашего менталитета. У всех наций на этот счет существует понятие «хорошего – понемножку», а у нас, наоборот, «хорошего должно быть много!» И меры мы не знаем. Вот и получается, что мы больше не лечимся алкоголем, а калечимся. А ведь в умеренных дозах, примерно 25 г чистого спирта на 70 кг собственного веса, алкоголь способен обладать даже легким анаболическим действием.

Но в целом при повышенных дозировках это страшный катаболик (разрушитель). Более того, уже давно ни для кого не секрет, что слишком частое употребление алкогольных напитков приводит к сильной зависимости в виде болезни, название которой «алкоголизм». Но не будем вдаваться во все подробности и тонкости формирования алкоголизма, на этот счет написано столько, что, наверное, на каждого пьющего придется по несколько книг. И я не собираюсь становиться проповедником в этой области, потому что тот, кто осознает всю серьезность последствий и дорожит своим здоровьем и так злоупотреблять не станет, а тому, кто не осознает — ничего не докажешь. О том, как алкоголь вреден для формирования мышц при чрезмерном его употреблении, очень много пишет Буланов Ю.Б. в своей книге «Анаболизм без лекарств». Вот что утверждает автор: *«При употреблении свыше 35 г чистого алкоголя на 70 кг собственного веса тела повышается аппетит, и человек съедает количество пищи несколько больше обычного. Белково-синтетические процессы при этом замедляются, и все пищевые факторы идут на образование жировых тканей. Регулярное употребление алкоголя приводит к увеличению веса тела за счет подкожно-жировой клетчатки при одновременном уменьшении мышечной массы. Такие дозы алкоголя явля-*

ются катаболическими (разрушительными) по отношению к мышечной ткани и анаболическими по отношению к ткани жировой. Уменьшение доли мышечной ткани при одновременном увеличении доли жировой – сочетание крайне неблагоприятное». Как тогда быть в такой ситуации. Ведь в нашу жизнь так часто приходят различные праздники, и я думаю, что каждому из вас захочется в такие минуты настроиться на нужную волну веселья, приняв на душу немного веселящего напитка. Не стоит опять же во всем себе отказывать и пытаться быть дисциплинированным. Все мы люди и иногда маленькое отклонение от общего режима даже необходимо для психологической «разгрузки», а то так, загоняя себя в столь узкие рамки, очень скоро можно сойти с ума. Чтобы иметь приблизительное представление о дозировках алкоголя, не перебарщивая, снова обратимся к словам автора: «Для среднестатистического здорового человека весом в 70 кг доза алкогольного напитка, содержащего до 25 г чистого спирта, будет оказывать очень легкое анаболическое и антикатаболическое действие. При этом имеется в виду, что вся доза алкоголя принимается один раз в сутки. Доза от 25–35 г уже не будет вызывать аналогичного эффекта, но будет проявлять отчетливое иммуностимулирующее и гипохалестиринемическое действие.

Доза свыше 35 г проявляет отчетливый катаболический и антианаболический эффект». Короче говоря, до 25 г чистого спирта можно выпить с пользой, а до 35 г можно выпить без вреда. Более высокие дозировки уже будут вредны и нежелательны. Кроме того, рекомендуется употреблять алкогольные напитки не чаще 1 раза в 4 дня. Потому, что структурный след алкоголя в печени благополучно стирается за 4 дня.

То же самое касается и пива. Этот слабоалкогольный напиток принято употреблять намного чаще и гораздо в больших количествах. Водку, как правило, каждый день пьют только алкоголики, а вот насладиться вкусом пива может себя побаловать почти каждый, особенно после утомительного рабочего дня. Большие поклонники пива могут выпивать его литрами и делать это чуть ли не ежедневно. Такие «пивные дядьки» отличаются от обычного человека просто огромным пивным животом и развитыми молочными железами, а также большим отложением подкожного жира на талии и на ягодицах. При этих весьма внушительных габаритах ручки кажутся у этих людей очень тоненькими по сравнению с телом. И такое телосложение не генетическая случайность. Есть такая даже поговорка: «Расту, как на дрожжах». Да, в пиве много дрожжей. Только процесс мутации из обычного человека в «пивного дядьку» происходит не благодаря

дрожжам. Дело в том, что пиво имеет свойство тормозить выработку собственного тестостерона. Как уже давно доказано наукой, в организме человека, будь то мужской или женский, вырабатываются эндокринной системой как мужские гормоны (тестостерон), так и женские (эстроген), просто в разных количествах. Поскольку чрезмерное потребление пива заглушает естественную выработку мужского полового гормона, то автоматически повышается уровень женского гормона. Поэтому, любители пивка пухнут не от дрожжей, а элементарно от серьезных сдвигов в гормональной системе.

Большие животы приобретаются путем расширения желудка, и это также результат обильного употребления пива. А переизбыток эстрогена изменяет не только форму и объемы груди, но также может сыграть злую шутку с талией и бедрами. В целом получается стандартная картина: усатая, а может даже бородатая «беременная женщина» на последних сроках; с отвисшей грудью, из которой, кажется, вот-вот засочится молоко. Что касается «пивных дядек», то они даже и не подозревают, что их тело медленно, но верно, из мужского превращается в женское. Кроме всего прочего при понижении собственного уровня тестостерона возникают сложности в исправном функционировании половых органов. А толстяки, тем време-

нем, ни о чем плохом не думая, продолжают придерживаться своей калорийной пивной диеты. Если вы также являетесь ярым поклонником пивных напитков, опомнитесь пока не поздно и урезайте дозу до одной бутылки в неделю. Это может спасти вас от участи стать полу мужчиной и полуженщиной. Не правда ли, «блестящие» перспективы.

В заключение этой затянувшейся главы хочу подвести итоги и кратко резюмировать все сказанное выше. Роль правильно сбалансированного соотношения белков, жиров и углеводов стала очевидна. Старайтесь питаться так, чтобы ваш рацион питания был в рамках разумного, и не допускайте легкомыслия в этом вопросе. Лучше всего использовать дробный метод приема пищи. Не стоит забивать себе голову всеми остальными диетами, такими, как «безуглеводая» или «раздельное питание». Эти диеты были изначально созданы для людей, имеющих какие-то нарушения и расстройства в работе пищеварительной системы. Более того, такие диеты прописываются строго врачом-диетологом, и неграмотное их применение может только усугубить имеющиеся уже на тот момент проблемы с пищеварением или их заработать. Если вы еще не успели испортить желудок некачественной пищей, то и не стоит стараться, прибегая ко всем похожим методам питания. Делайте упор на

натуральные продукты.

Если к моменту приема пищи вы не успели проголодаться, лучше перенести обед или ужин на более позднее время, но не запихивайте в себя насильно.

За раз организм может усвоить не более 30 г белка, старайтесь не превышать эту норму. Суточная потребляемая норма белка должна быть минимум 1,5–2 г на 1 кг массы тела.

Чтобы снизить риск набора подкожной жировой прослойки, стоит обращать внимание на гликемический индекс углеводов, не превышая его допустимую норму. А так же, основной упор должен быть на потребление фруктов, овощей и недробленого зерна. Желательно ужинать не позднее, чем за 3–4 часа до сна. Избегайте употребления сладостей после еды.

Постарайтесь взять себе за правило даже на рабочем месте питаться домашней пищей.

Не забывайте про перекусы, они также занимают значительное место в вашем дневном рационе.

Не обязательно есть все время одно и то же. Монотонность может вызвать в дальнейшем полное отвращение к такой еде. Разнообразьте свое питание. Главное – придерживаться в выборе продуктов выше указанных рамок.

Перетренированность

Что же все-таки под этим страшным определением состояния здоровья скрывается на самом деле, и как узнать, стал ли ваш организм жертвой этого недуга? Чтобы ответить на эти два основных вопроса и попытаться раскрыть суть самой проблемы, пришлось посвятить этому целый раздел. Двумя словами тут ну никак не обойтись. А для более полного понимания насущной проблемы необходимо знать причины ее происхождения. Во многих предыдущих главах я регулярно обращал ваше внимание на нежелательную перспективу для атлета заработать эту самую перетренированность. А теперь предлагаю углубиться в познания этого вопроса и понять, что же на самом деле определяет такое физическое состояние.

Вот как это бывает на практике. Многие атлеты просто одержимы частым, высокоинтенсивным тренингом. Переполненные энтузиазмом «горе-спортсмены» не чувствуют границ дозволенного и готовы проводить в зале по несколько часов подряд, пытаясь выполнить больший объем работы, чем могут выдержать физически. Свои действия они аргументируют простой пословицей: «Чем больше, тем лучше!». К числу таких марафонцев можно отнести и атлетов

со стажем, плотно подсевших на химию, и неопытных новичков, успешно копирующих их комплексы упражнений, зачастую не осознавая, что только на желании и энтузиазме далеко не уехать. Те и другие, сами того не понимая, обречены на печальный исход. При таком подходе к тренингу чрезмерные нагрузки начинают превышать способность организма восстанавливаться и адаптироваться, что в дальнейшем приводит к увеличению катаболизма (распада) и снижению анаболизма (роста).

После каждой тренировки или любой умеренной физической нагрузки человек чувствует небольшое утомление и упадок сил. Это вполне естественное состояние организма, ведь он растратил некоторое количество своих энергоресурсов для проявления физических действий. Но если нагрузка во время тренировочных занятий была умеренная, и время на восстановление было выделено достаточно, вместе с тем потребляемая пища была богата углеводами, то само утомление, как правило, проходит после нескольких дней отдыха. Однако, когда действия атлета далеки от понятия «разумный тренинг», а нагрузки слишком велики, то состояние «утомления» после тренировки плавно начинает накапливаться и переходить в состояние «переутомления», далее к «хроническому переутомлению» и, в перспективе, к «пере-

тренированности». Вся эта ужасная цепочка влечет за собой резкое снижение уровня мышечной активности и полный срыв всех механизмов адаптации в организме, на восстановление и нормальную функциональность которых потребуется не один месяц.

В большинстве случаев тренирующиеся из-за своего незнания проблемы не могут понять, почему вдруг у них уменьшается мышечная сила, ухудшается координация и максимальная работоспособность. На самом деле эти проявления и являются первыми симптомами перетренированности. Но это всего лишь краткое перечисление первых признаков ужасной перспективы. Далее, если вовремя к ним не прислушаться и не принять своевременно меры, проявится куча других проблем со здоровьем, примеры которых приводятся ниже.

Симптомы синдрома перетренированности включают:

- ухудшение аппетита и снижение массы тела;
- длительную болезненность мышц, а также связок и суставов;
- простуду, аллергические реакции, или то и другое;
- периодические приступы тошноты;
- нарушение сна;

- повышение ЧСС;
- повышение артериального давления.

Но все перечисленные синдромы перетренированности не обязательно могут быть итогом чрезмерных физических нагрузок. Порой высокоинтенсивный тренинг служит лишь детонатором для бомбы, которая заложена в нас уже очень давно. Насущные жизненные проблемы и ежедневные стрессы являются самым первоначальным сырьем для нее. Незаметно для нас самих все эти проблемы по капельке накапливаются в организме. И порой, придя на очередную тренировку после тяжелого трудового дня, где пришлось испытывать эмоциональный стресс, мы думаем, как бы поскорее отвлечься от всего этого, и не придумываем ничего лучше, кроме как потягать железо пару часов, чтобы «спустить пар», не понимая, что организм в этот момент продолжает испытывать стресс, только уже физический, и игнорируем его сигналы о нежелании проявлять дальнейшую активность. Таким образом подавляя чувство меры, мы сами, не замечая того, создаем серьезные предпосылки для мощного взрыва. Вот как важно учитывать, при разработке своего индивидуального тренинга все нюансы повседневной жизни. Только профессиональные спортсмены могут тренироваться по несколько раз в день и при этом прогрессировать. Но тут нечему удивлять-

ся, это их работа и образ жизни, включающий в себя и соблюдение строгого режима и грамотно сбалансированное питание, не говоря уже о своевременно закинутой горстке чудо-пилюлек анаболического действия. Вот поэтому не стоит копировать тренинг профессионального атлета, который вдруг решил поделиться опытом и выложить образец своей тренировочной программы в Интернете, честно заявляя, что все его результаты были достигнуты благодаря усердию и целеустремленности. Надо понимать и трезво оценивать ситуацию, ВЫ – это не они! И что для профи хорошо, то обычному неодаренному генетически любителю – смерть.

Но даже не каждый профессиональный атлет может избежать перетренированности. Этот факт подробно описывается в издании «Физиология спорта» авторы Дж. Х. Уилмор и Д.Л. Ко стилл.

«Основной причиной возникновения синдрома перетренированности очень часто является сочетание эмоциональных и физических факторов. Ганс Селье однажды заметил, что толерантность к стрессу у человека может нарушиться в результате как внезапного усиления, чувства тревоги или страха, так и усиления физического дистресса. Эмоциональные требования, обусловленные соревнованиями, стремление победить, боязнь неуда-

чи, завышенные цели и т. д. могут быть источником непереносимого эмоционального стресса. Ввиду этого, состояние перетренированности очень часто сопровождается потерей желания соревноваться и тренироваться».

Из этой цитаты вполне можно сделать вывод о том, как эмоциональное состояние атлета может в дальнейшем повлиять на его физические возможности. А что уж тут говорить об обычном любителе, у которого в голове кроме тренировок еще и мысли о работе, семье и куче накопившихся житейских проблем.

Наш иммунитет представляет собой что-то вроде «линии защиты» от вредоносных бактерий, различных вирусов, атакующих наш организм ежедневно. Главной задачей нашей защитной системы является – не допустить и вовремя нейтрализовать вторжение микроорганизмов, из-за которых впоследствии могут появиться различного рода заболевания. Но мало кто из атлетов понимает, что чрезмерные тренировочные нагрузки подавляют нормальную функцию иммунной системы, тем самым давая возможность вирусам благополучно проникать через защитный барьер, повышая восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. И далеко не каждый способен правильно оценить ситуацию и вовремя отреагировать нужным образом. О чем тут можно говорить, ведь почти

каждый считает себя суперменом, а на все правила и разумные советы с ухмылкой машет рукой, думая, что все вышеперечисленные проблемы со здоровьем могут произойти с кем-то другим, но не с ним.

Изнурительные нагрузки на некоторое время нарушают работу иммунной системы, а проведение последующих высокоинтенсивных тренировок ведет к ее подавлению. Результаты многочисленных исследований служат тому подтверждением. Возможность иммунной системы продолжать успешно противостоять проникновению нежелательных вредоносных бактерий и быстро восстанавливать все свои функции после очередной избыточной нагрузки у каждого разная. Этот фактор определяется временем. У кого – то чуть раньше, а у кого – то чуть позже, но этот предел обязательно наступит. Когда защитный барьер будет сломлен, проникшим в ваш организм вирусам будет все равно кто вы, атлет со стажем, возомнивший себя «суперменом», или простой новичок, желающий хоть немного быть похожим на «супермена». Расплата за свои легкомысленные действия и тех и других порой может ждать очень жестокая.

Что делать в том случае, если признаки синдрома перетренированности стали постепенно проявляться, и каковы методы лечения проявившихся симптомов?

Если вы вдруг вовремя сумели распознать признаки надвигающейся проблемы, самым разумным действием в этом случае будет либо значительное снижение нагрузки, либо отказ от тренировок на некоторое время. В любом случае, какой бы из предложенных выходов не был использован, дальнейшее развитие синдрома перетренированности и всех вытекающих, как следствие, осложнений со здоровьем в глобальных масштабах будет приостановлено. Проявление начальных симптомов серьезного заболевания на первый взгляд может показаться не слишком убедительным аргументом для принятия решения устроить себе небольшие отпускные. Самоутешение типа «Это ерунда! Само по себе пройдет!» только глубже затянет вас в трясины, выбраться из которой будет очень не просто. Проявления целеустремленности и дисциплины всегда поощряемы, но, когда беспрекословное следование этим качествам в конечном итоге приводит к печальному финалу, это сразу является признаком небольшого ума. Разумным можно назвать того, кто не хвастается, сколько раз за сезон он страдал сильным переутомлением, упадком сил или количеством спортивных травм, а не того, кто, несмотря ни на что, благодаря своей выдержке и упорству, продолжал терзать себя чрезмерными нагрузками, не нарушая тренировочного цикла. Разумен тот, кто внимате-

лен к своему организму и умеет к нему прислушиваться. Разумен тот, кто никогда не допустит, чтоб даже малейшие признаки перетренированности дали о себе знать.

Использование циклического метода тренировочных занятий на сегодняшний день самый лучший способ свести к минимуму риск возникновения синдрома перетренированности, или вообще исключить вероятность его проявления. Со всеми методами циклирования нагрузки вы уже знакомы, они предполагают чередование легких, средних и значительных нагрузок.

В заключение этой темы могу сказать лишь только одно – не стоит ставить на себе опыты и быть всегда в ожидании приближающейся трагедии, гадая, как это все может обернуться именно для вас. Когда на вашем биологическом таймере появятся одни нули, будет уже поздно что-то предпринимать. За нулевой отметкой наступит время осложнений со здоровьем различного характера, а принимать меры по вашему возвращению в строй будете уже не вы, а доктор. Чтоб не доводить ситуацию до таких крайностей, настоятельно рекомендую вам стараться быть не просто благоразумными, а очень благоразумными. Только так вы сможете уберечь себя от ужасных перспектив синдрома перетренированности.

Спортивные травмы

Травматизм и спорт имеют прямую связь. Ни один атлет, в независимости от своего опыта и своей тренированности, не застрахован от таких нежелательных последствий, как травмы. Особенно уязвимы на этот счет новички тренинга. Неопытность, недостаточно развитая мускулатура, безграмотное отношение к самому тренингу, и оставляющая желать лучшего спортивная форма в целом делает из них легкую жертву для неприятных неожиданностей.

Однако, новичкам простительны эти промахи. Они пытаются подражать звездам спорта и мечтают хоть чуть-чуть быть похожими на них, почти всегда не понимая того, насколько серьезен и чреват негативными последствиями для здоровья путь профессионального атлета. Стоит на минутку остановиться и задуматься, «а стоит ли такое одержимое подражание своему кумиру потерянного здоровья и впустую потраченных времени и сил?». Что в первую очередь для вас важно, быть похожим на него внешне или иметь столько же проблем со здоровьем, как он? Я думаю, это того не стоит. Первостепенную важность для вас должны иметь две вещи – здоровье и свобода оставаться самим собой.

Хвастовство многих атлетов-любителей о заработанных травмах, публично заявляющих об этом, испытывающих гордость, не говорит о большом интеллекте. Как раз наоборот, неоднократно получаемые травмы в первую очередь являются результатом безграмотности. И как бы ни был опытен атлет на момент совершения очередной попытки выделиться среди других, демонстрируя свои физические возможности, такие выступления, как правило, могут закончиться новой неудачей, которая, увы, уже не добавит ему авторитетности в глазах других. Новичкам не рекомендую брать пример с таких хвастунов.

Как предупредить травму?

Самый верный способ свести к минимуму риск заработать травму – это хорошая разминка. Чтобы подготовить свой организм в целом к физической работе, понадобится как минимум 10 минут. Следует придерживаться следующего порядка проведения разминки: в начале тренировки 5-10 минут нужно посвятить кардиотренажерам, затем можно перейти к выполнению упражнений на легкую растяжку мышц, но только при учете, что мышцы уже достаточно разогреты. Далее можно переходить к специальной разминке, постепенно наращивая ее интенсивность. Хотя это будет зависеть уже от самого тренинга.

Наиболее часто встречающиеся травмы

Их три вида:

Ушибы: острая боль при надавливании и выполнении каких-либо физических действий. Может привести к ограничению подвижности.

Растяжения: колющая боль в области травмированной мышцы, в дальнейшем появление гематомы.

Травмы суставов с растяжением или разрывом связок: резкая боль в травмированном суставе, опухание, как следствие существенное ограничение подвижности.

Причины возникновения травм

Ушиб. В результате толчка или удара – ткани сжимаются, при этом разрушаются кровеносные сосуды. Если затрагиваются более глубокие сосуды, то травмированное место распухает.

Растяжения образуются в результате внезапного перерастяжения мускулов, связок или сухожилий. В этом случае, как правило, происходит разрыв некоторых мышечных волокон.

Травмы суставов с растяжением или разрывом

вом связок возникают в результате резкого выворачивания сустава или же внешнего воздействия (столкновения, падения). Часто вместе со связками рвутся и отдельные кровеносные сосуды, что вызывает гематому.

Лечение спортивных травм

Снисходительное отношение к спортивным травмам типа «само пройдет», довольно частое явление. И это далеко не разумное решение многих, приводит только к усугублению уже имеющейся на тот момент неприятности. Как определить степень серьезности травмы, и в каких же случаях следует обращаться к врачу?

В первую очередь стоит выяснить характер своего недомогания: острое оно или хроническое? Ощущается ли боль в спокойном состоянии, при нажатии, при движении или при потягивании. Усиливается ли боль, распухает ли сустав, ощущается ли давление в состоянии покоя, или же боль возникает исключительно при движении?

Если в мускуле отчетливо просматривается вмятина, то, возможно, разорвана мышца. В этом случае надо немедленно обратиться к врачу. То же касается вывихов, переломов и подозрения на травму позвоноч-

ника.

Тревожный сигнал – травмы мениска (коленная чашечка), ахиллова сухожилия, сильное затвердение или окостенение участков мышц, пронзительная боль в мышцах, травмы черепа, кровотечения.

Самолечение допускается, если только не повреждена поверхность кожи: при ушибах, растяжениях или разрывах мышечных волокон, гематомах, легких травмах суставов с растяжением связок, сжатиях тканей.

Одна из важнейших мер при травме – воздействие холода (за исключением случаев судорог, когда это противопоказано). Для быстрого охлаждения достаточно холодной воды. Можно сделать компресс из измельченного льда, наполнив им целлофановый пакет. Холод позволяет уменьшить кровоизлияние, ослабить боль. Помогает и сдавливание с помощью эластичной повязки, смоченной холодной водой. Через каждые 20–30 минут процесс охлаждения и сдавливания прерывается с тем, чтобы травмированные участки согрелись. Охлаждение продолжают до тех пор, пока не утихнет боль.

Для лечения легких спортивных травм типа ушибов, растяжений связок, травм суставов с растяжением связок или кровоизлияниями имеется множество гелей, мазей, аэрозолей, настоек для втирания и пла-

стырей. Тут нужно исходить из конкретного случая и рекомендаций врача.

Еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что все травмы независимо от характера и степени своей тяжести, всего-навсего результат безграмотного и халатного отношения к тренингу и в первую очередь к своему здоровью. Определите для себя какова ваша первостепенная цель, результат в ущерб здоровью или все же само здоровье. Есть, над чем поразмыслить.

Анаболические стероиды. Миф о безопасности применения

На протяжении всей книги неоднократно упоминалось об анаболических стероидах. Эта глава даст более развернутое видение существующей проблемы. Понять, насколько серьезные последствия ожидают тех, кто видит единственным возможным способом достижения желаемых целей применение фармакологических средств. И речь идет не о профессиональном бодибилдинге, где просто не обойтись без допинга, ибо все результаты и мировые рекорды, по поводу достижения которых мы так часто испытываем гордость за своих атлетов, существуют только благодаря уникальной генетике и массе различных препаратов, употребляемых атлетом в период его подготовки к соревнованиям. Речь идет об атлетах-любителях, которые и не думают о том, чтобы демонстрировать плоды своих стараний перед тысячной аудиторией. Единственная причина, толкнувшая новичка на такие крайне неэтические меры – это застой в результатах или вовсе их отсутствие. В любом случае оправдания этим поступкам нет.

Фармакологические средства охватывают чрезвычай-

чайно широкий спектр лекарственных препаратов, изначально созданных для решения разного рода задач у больных людей, страдающих недостатком выработки необходимого количества собственных гормонов, что в целом затрудняет нормальное развитие организма (говоря медицинским термином, страдающих дистрофией). Но так же они стали очень востребованными и в профессиональном спорте, так как прием допинга значительно увеличивает и без того неплохие физические возможности атлета, а так же адаптационные резервы организма.

Но почему гормональные препараты принято называть анаболиками, и в чем различие обычных гормонов от стероидных?

Гормоны участвуют в большинстве физиологических процессов, и их действие имеет большое значение для многих аспектов мышечной и спортивной деятельности. Каждый из них секретируется (вырабатывается) различными эндокринными железами. Работа желез в свою очередь контролируется «гипофизом» (железой, расположенной у основания головного мозга), который является промежуточным звеном между регулируемыми точками центральной нервной системы и периферическими эндокринными железами. Перемещение гормонов в нашем организме осуществляется по крови, и они вполне могут кон-

тактировать со всеми тканями тела. Но, тем не менее, их действие ограничено определенными клетками-мишенями. Дело в том, что оболочка любой клетки организма содержит множество рецепторов. А их взаимодействие с гормонами происходит по принципу взаимодействия замка (рецептора) и ключа (гормона), т. е. только подходящим ключом можно открыть нужный замок. Если ключ подошел – замок откроется, и связь гормона с клеткой успешно осуществится. Однако, этот процесс не постоянен и прекращается как только клетка получит необходимую порцию гормона для ее развития. Следующая связь клетки с гормоном может осуществиться лишь в том случае, если у клетки появится в этом потребность.

Следует также учесть тот факт, что чаще всего увеличение количества определенных гормонов в плазме приводит к сокращению числа соответствующих рецепторов. В итоге чувствительность клетки к данному гормону снижается. Но когда гормона вырабатывается больше, чем может усвоить клетка, оставшаяся его часть не останется без дела, а обязательно найдет себе применение, воздействуя на другие объекты-мишени. У некоторых атлетов такая избыточность проявляется в появлении прыщей и увеличении волосяного покрова по всему телу, а так же раннему выпадению волос на голове. Но при этом мышечная

масса у них набирается с трудом. Это говорит о том, что чувствительность мышечной клетки к гормонам у этих людей невысокая из-за сниженного числа рецепторов, с которыми может связаться гормон. Лишь немногие могут похвастаться потрясающей чувствительностью мышц к гормонам. А уж если такие везунчики начнут принимать стероиды, то им даже относительно небольшие дозировки будут способствовать быстрому росту мышечных объемов. Другая категория атлетов, менее везучих на этот счет, вынуждена довольствоваться лишь малым, но зато более густой волосяной покров по всему телу даст возможность сэкономить на покупке теплого свитера зимой, когда придут сезонные морозы.

А теперь рассмотрим основные способы действия стероидных и нестероидных гормонов. Пришло время понять эту разницу. Итак, как осуществляется взаимосвязь гормона с клеткой, мы разобрались. Но не все гормоны следуют таким вежливым методом взаимодействия. Некоторые из них делают это иным способом. Речь пойдет именно о стероидных гормонах. Их взаимосвязь с клеткой происходит уже не по известному нам принципу замка и ключа. Стероидные гормоны, в отличие от нестероидных, проникают сквозь клеточную оболочку и связываются напрямую с рецепторами, находящимися внутри клетки, вследствие

чего вызывается белковый синтез. В то время как нестероидные гормоны не могут так же легко проникать в клетку и вынуждены предварительно связываться с рецепторами, находящимися на самой оболочке.

Но как железы внутренней секреции узнают, когда и в каких пропорциях надо выделять гормоны?

Каждый раз, когда клетка нуждается в развитии, гипофиз получает от нее сигнал через нервные центры управления. Он, конечно же, незамедлительно реагирует на полученное сообщение и отдает приказ соответствующим железам о выработке необходимого на тот момент для клетки гормона. Получив желаемую порцию гормона, клетка опять посылает сигнал гипофизу, но на этот раз уже о том, что насыщение прошло благополучно и она больше не испытывает потребности в гормоне. Соответственно, все железы, которые были задействованы в этом процессе, по команде гипофиза прекращают на время свою работу. Так регулируется естественная выработка и подача гормонов (в частности, тестостерона) в нашем организме.

Все описанные выше процессы составляют один тонкий механизм, работу которого очень легко разладить посторонним вмешательством. Именно тогда, когда атлет начинает принимать анаболические сте-

роиды, он, сам того не понимая, наносит необратимый урон работе всей своей эндокринной системы. И чем дольше будет продолжаться эта экзекуция, тем больше становится вероятность, что эндокринный оркестр не сможет играть как прежде, мелодично без дальнейших сбоев.

Но вот, что происходит, когда атлет решает с помощью анаболических стероидов повысить свои результаты. Каждый раз, попадая в наш организм, синтетический гормон пытается вступить во взаимосвязь с клеткой-мишенью. И в этом нет ничего удивительного, таково изначальное предназначение этого вещества. Проникнув сквозь клеточную оболочку, минуя предварительную связь с рецепторами, синтетический гормон начинает вызывать принудительный синтез (рост) белка клетки. Но, казалось бы, да и пусть проникает, нам-то какая разница! Наоборот, хорошо, быстрее будет проходить анаболизм (развитие). А вот разница как раз очень большая. Стало уже понятным, что, как только клетка получит свою порцию гормона, она ставит в известность об этом гипофиз. Но что происходит, если насыщение клетки давно закончилось, а химический гормон по-прежнему не прекращает ее атаковать и вынуждать к развитию? Сигналы, подаваемые гипофизу клеткой о том, что давно уже нет необходимости в выработке собственного гормона, будут

продолжаться ровным счетом до тех пор, пока содержание в крови посторонних гормональных препаратов, терроризирующих клетку, не снизится до минимума. И пока мощный химикат будет свободно разгуливать по организму и делать свое грязное дело, гипофиз не прекратит фиксировать наличие чрезмерного количества гормона в крови и будет вынужден регулировать естественную подачу гормонов клетке, отдавая неоднократные команды железам о значительном снижении или вовсе о прекращении производства собственных гормонов. Что впоследствии ведет к снижению функциональности желез чуть ли не в половину. Все зависит от продолжительности стероидной терапии, и если она слишком затянется, то железы могут навсегда утратить свои функциональные возможности производить собственные гормоны и зарастут соединительной тканью, превратившись в бесполезный орган. А в перспективе можно ожидать только одного – полную атрофию большинства из важнейших звеньев, стоящих в цепочке всей эндокринной системы.

Но это не самое худшее, что может ожидать любителя анаболиков. Далее я приведу список наиболее распространенных побочных явлений, которые рано или поздно настигают всех, кто так или иначе перестал заниматься без допинга.

1. *Задержка натрия*. Появление отечности по всему телу особенно на щеках и под глазами, как следствие избыточной задержки воды в организме. По этим признакам можно и без допинг-контроля определить, что атлет плотно сидит на химии. Более того, подобное явление может повлечь за собой некоторые другие осложнения со здоровьем – повышение давления, прогрессирование заболеваний сердца или почек.

2. *Акне (угри)*. Еще один внешний признак определения того, что в организме атлета присутствует избыточное количество синтетического гормона, это внушительные угри на спине, груди, плечах, шее и лице. Кроме того, если подобная предрасположенность была уже заложена генетически, стероиды могут еще сильнее усугубить положение.

3. *Гинекомастия*. Ненормальное увеличение молочных желез у мужчин. Гинекомастию можно назвать профессиональной болезнью бодибилдера. Первые признаки этого распространенного побочного эффекта выражаются в болевых ощущениях и уплотнениях в области сосков, а далее, как следствие, изменении формы груди, которая теперь больше напоминает женскую. Гинекомастия сама по себе не проходит, она может лишь прогрессировать при последующих курсах стероидов. Чтобы не выглядеть нелепо на по-

диуме, некоторые профи вынуждены прибегать к хирургическому вмешательству. Это для них становится довольно частой практикой.

4. Агрессивность. Повышенная агрессивность и раздражительность весьма характерное эмоциональное состояние для любителей жесткой химии. Возможно, многим это помогает пережить все тяготы высокоинтенсивного тренинга, по крайней мере, так они утверждают. Но хуже всего то, что от таких неуравновешенных атлетов чаще всего страдают окружающие. Весь переполняющий их негатив они выплескивают на семью, друзей, знакомых. Развитие эмоциональной неустойчивости влечет за собой, как следствие, вызывающее и несносное поведение спортсмена. Даже элементарные вещи, на первый взгляд, могут легко их вывести из эмоционального равновесия. К примеру, если кто-то совершенно случайно и без злого умысла решит позаимствовать на пару подходов штангу, на тот момент реквизированную качком-химиком, то вся ярость и гнев переполненной синтетическим тестостероном гориллы обрушится на посягнувшего на его добро, недоумевающего атлета. Такое поведение больше характерно для голодной собаки, реагирующей на попытавшегося отнять у нее кость. Не контролируемые эмоциональные всплески могут проявляться и в других общественных местах.

5. Повышенное давление. Быстрое наращивание веса и задержка воды в организме при приеме анаболических стероидов, как правило, приводит к высокому давлению или как минимум к повышенному. Атлеты, страдающие этой проблемой, могут испытывать головные боли, бессонницу, а иногда даже затруднение дыхания. Стоит понимать, что хроническое повышенное давление крови является причиной многих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

6. Заболевание сердечно-сосудистой системы. Не только повышенное давление увеличивает риск сердечных заболеваний. Применение стероидов влечет увеличение общего уровня холестерина, что впоследствии может вести к образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов или полной их закупорке.

7. Увеличение размеров сердца. Это состояние может быть очень опасным. Были зафиксированы случаи летального исхода, причиной чему послужило долгосрочное и высокообъемное применение стероидов.

8. Вирилизация. Выражается в гипертрофии вторичных мужских признаков (при длительном применении и повышенных дозировках андрогенных стероидов является неизбежной и ведет к необратимым последствиям), чаще всего приводит к изменению голоса — он становится низким и хриплым, усилению ро-

ста волос на лице и теле, выпадению волос на голове (иногда пятнами) и в отдельных случаях увеличению простаты.

9. Рак. В результате применения стероидов в печени могут возникать опухоли, вызывающие подозрение на рак. Вероятность заработать рак, употребляя химию, невелика, но, тем не менее, некоторые атлеты страдали от злокачественного новообразования в печени.

10. Дисфункция печени. Установлено, что длительная терапия стероидами, особенно при высоких дозировках, приводит к прогрессирующему холестазу, желтухе и другим негативным изменениям. Имеются сведения о 7 смертельных исходах в результате печеночной недостаточности. Более того, все серьезные случаи отклонения функциональности печени были связаны с приемом оральных стероидов.

11. Кровотечения. Употребление стероидов увеличивает время свертывания крови в 2–4 раза. Частым кровотечением из носа страдает большинство фанатов химии из-за сопутствующего повышенного кровяного давления.

12. Головные боли. Многие потребители стероидов страдают от регулярных головных болей. Это может быть симптомом гипертензии.

13. Боли в желудке. Как правило, дискомфорт в же-

лудке вызывается применением оральных анаболических стероидов. Возможно также проявление следующих симптомов – потеря аппетита, тошнота, изжога, понос, запор. Приведенные факты служат подтверждением того, что стероиды могут повлечь дисбаланс нормальной кишечной флоры, что и заставляет страдать их потребителей от различных желудочно-кишечных расстройств.

14. Повреждения мышц и костей. Атлеты, принимающие стероиды, чаще страдают от повреждения мышечной ткани, чем те атлеты, которые занимаются насухую (без допинга). По мнению многих авторов, анаболические стероиды, а точнее, их применение, создает дисбаланс между увеличенной способностью мышц сокращаться и недостаточной прочностью связок и сухожилий. Также под влиянием стероидов возможны судороги, спазмы, снижение эластичности мышечных тканей, а также нередко случаи переломов костей. Кроме того, в перечень травматизма можно добавить еще одно наблюдение – появление рубцов на дельтах, бицепсах и груди, результатом чего является пониженный уровень коллагена в крови.

15. Увеличение простаты и другие проблемы с ней. Анаболические стероиды имеют прямое отношение к увеличению предстательной железы, которое впоследствии может перерасти в злокачественное яв-

ление – рак.

16. Импотенция. В начале курса у потребителей стероидов значительно повышается половое влечение, сопровождающееся учащением и увеличением продолжительности эрекции. Это продолжается до тех пор, пока организм будет регулярно снабжаться достойной порцией андрогенов. В эту пору атлет чувствует себя половым гигантом. Но нельзя забывать, что при длительном применении синтетического гормона секреция собственного тестостерона значительно сокращается, а вероятность заработать импотенцию увеличивается. Кроме того, у пользователей стероидами может развиваться тестикулярная атрофия, сопровождающаяся низким содержанием сперматозоидов в сперме. Особенно это наблюдается после отмены стероидной терапии, в результате которой функциональность к производству гормонов была угнетена почти полностью. Когда извне поступление гормона больше не происходит, а выработку собственного «теста» система сократила чуть ли не вдвое, половое влечение атлета может прекратиться вовсе, а времени, требующегося на восстановление функций репродукции системе нормальной выработки собственного гормона, потребуется много. Все зависит от того, насколько длительным и жестким был курс. Но нет никаких гарантий, что даже после неболь-

шого курса стероидов эндокринная система сможет функционировать как прежде на 100 %, до вмешательства в ее работу медицинских препаратов.

17. Преждевременное выпадение волос. Многие атлеты, принимающие стероиды большими дозировками, страдают заметным поредением волосяного покрова на голове. Вероятность проявления этого фактора усугубляется у тех, у кого имеется генетическая предрасположенность к облысению.

18. Приостановка роста. Молодые люди, решившие принимать стероиды в том возрасте, когда зоны роста костей еще полностью не закрылись (до 20 лет), рискуют не реализовать потенциал своего роста.

19. Угнетение активности иммунной системы. Нет сомнений, что стероиды как минимум на время ослабевают иммунную систему. Повышенная склонность многих спортсменов к вирусным заболеваниям после отмены приема стероидов тому подтверждение. Подобное негативное явление проявляется у тех, кто сидел на курсе более 12 недель.

20. Бессонница и другие расстройства ЦНС. Стероиды оказывают на ЦНС легкое стимулирующее воздействие, что в принципе и приводит к трудностям с засыпанием атлетов во время цикла.

21. Нарушение обмена веществ. Метаболические потребности организма стероиды также не могли

обойти стороной и не повлиять на них негативно. В связи с чем, даже при приеме достаточного количества питательных веществ во время курса может привести к их дефициту. Примером тому может послужить ряд исследований, в процессе которых были выявлены следующие негативные последствия, непосредственно влияющие на нарушение обмена веществ;

- выраженная недостаточность витаминов В1, В5, В6, В12, А, холина, кальция, фосфора, калия, магния, хрома, марганца;
- понижение уровня глюкозы, что, как следствие, приводит к слабости, головокружению, утомляемости;
- замедление темпа обменных процессов;
- отрицательное воздействие на эффективность и функциональность щитовидной железы, что в свою очередь создает большие трудности с достижением рельефа;
- значительная задержка большого количества кальция, что после применения стероидов влечет усиленное его выделение, а это уже может привести к образованию камней в почках.

Кто считает, что опубликованный мной перечень проблем со здоровьем не является ничем иным, как обычными страшилками, не имеющими фактического подтверждения, глубоко заблуждается. Риск навре-

дить себе есть, и он огромен, а вероятность возникновения негативных последствий предсказать и проконтролировать просто невозможно. Я бы не утверждал этого, если бы сам не оказался очевидцем неоднократных серьезных последствий от приема анаболических препаратов. За мою тренерскую практику я повидал множество людей, переставших видеть смысл в тренировках без допинга. И абсолютно каждый из них страдал тем или иным, а порой даже несколькими сразу побочными эффектами. Но, как правило, это мало кого останавливает. На такие последствия, как угри по всему телу, повышенное давление, гинекомастия и ряд других побочных явлений, большинство атлетов не обращает никакого внимания, а принимают проявившиеся негативные симптомы, как вполне естественную реакцию организма на препарат. И все без исключения считают, что все само собой пройдет. Поначалу так оно конечно и бывает, что, в принципе, и заставляет атлета относиться ко всему с легкомыслием. Но с каждым последующим курсом степень серьезности осложнений со здоровьем растет прямо пропорционально увеличению дозировок. Вот и получается, чем дальше в лес, тем больше дров. У кого-то осознание неразумности своих действий приходит с первым побочным эффектом, а у кого-то мозг начинает работать только после заработанного серьезного

осложнения со здоровьем.

Неоднократно были случаи, когда атлетам приходилось дорого платить за свое безрассудство. В частности, это приводит к строгим наставлениям врача: «Так больше не делай, а то умрешь, или останешься калекой!» – и куче прописанных им, иногда дорогостоящих лекарств, которые, по словам доброго доктора, должны хоть как-то сгладить принесенный своему здоровью урон. И ничего не остается, как послушно исполнять строгие напутствия врача. Более того, атлету в процессе лечения от заработанного своими руками «геморроя» приходится проходить регулярные медицинские обследования и сдавать анализы, которые тоже, кстати, не бесплатные.

А если призадуматься, все сигналы организма, испытывающего на себе действия побочных эффектов, и есть предупреждение о том, что не следует продолжать умышленно отравлять себя. Атлет, принимающий стероиды, сам того не понимая, подливает яд себе в бокал. Все, впоследствии заработанные осложнения со здоровьем, зачастую переходящие в хронические, лишь результат стараний самого человека от нежелания здраво мыслить.

Был реальный случай, очевидцем которого пришлось стать, когда один из ярых потребителей химии довел себя до состояния овоща (человека-растения)

на больничной койке. И перед организмом атлета, находящегося в коме, стояла главная задача не просто выздороветь, а выжить любой ценой. Прогнозы врачей на тот момент были далеко не утешительными, так как все анализы говорили о том, что остаться в живых ему нет никаких шансов, ну а если даже посчастливится снова увидеть солнышко, то инвалидность обеспечена точно. А причина такой борьбы за жизнь была очевидна – длительное применение анаболических стероидов в чудовищных дозировках, превышающих рекомендуемые медицинские как минимум в 10 раз. Но, то, что случилось дальше, можно назвать божьим даром или вторым шансом. Атлет чудом выкарабкался, минуя даже все самые печальные заключения врачей. Борьба за жизнь была выиграна. Теперь тренинг этого атлета больше напоминает оздоровительную физкультуру, чем фанатичное качание железа, что, в принципе, и нужно обычному человеку для поддержания хорошей физической формы и нормального состояния здоровья. А осознание того, насколько жестокой может быть кара за глупые и безрассудные поступки по отношению к своему организму, не будет покидать его разум. Глубокие рубцы на теле от хирургического скальпеля, полученные в ходе попыток врачей спасти его жизнь, стали суровым напоминанием о пережитом.

Почему-то по жизни так заведено, что почти каждый из нас думает, что его это не коснется, что это может произойти с любым другим, но не с ним. И большинство выбирает путь обучения на своих ошибках, хотя разумней было бы поступить иначе. Решение использовать допинг в качестве мощного вспомогательного средства для ускоренного роста результатов – наглядный тому пример. Но, тем не менее, прежде чем решиться поставить себе первый стероидный курс, у некоторых, находящихся еще в здравом рассудке, присутствует осознание возможных последствий со здоровьем. Многие тратят уйму времени на изучение различной литературы, пытаюсь найти хоть капельку нужной информации о правильности и грамотности применения фармакологических средств, в надежде избежать в дальнейшем возможных устрашающих последствий. На какое-то время инстинкт самосохранения продолжает работать, внушая нам страх. Но желание иметь все и сразу начинает брать над разумом верх. И когда защитный барьер будет сломлен, атлет начинает деградировать прямо пропорционально росту своих результатов и дозировок, превращаясь в типичного «бодидибилдера».

Большую ошибку многие дилетанты-тренинга делают тогда, когда пытаются получить консультации у «экспертов-качков», думая, что этот человек действи-

тельно на 100 % компетентен в этом вопросе и развеет все страшные мифы, связанные с побочными эффектами от применения стероидов, так часто публикуемые во всех изданиях о «фарме». Конечно же, общавшись с таким «экспертом» химии вы услышите то, что, в принципе, и хотели бы слышать, типа: «Ерунда все это! Очередные байки! Многие сидят на химии полжизни и прекрасно себя чувствуют! Вот я к примеру уже несколько лет химичу почти без перерыва, и пока ничего не произошло (за исключением поредения волос на голове, но это, наверное, и то, от возраста)! и т. п....» И в заключении этой «поучительной» лекции такой «эксперт» по любому порекомендует вам провести курс стероидной терапии и даже, может, по доброте душевной и без всякой «корысти» распишет на бумаге подробное руководство к действиям. Если новичок примет полученную информацию как руководство к действию, то можно считать, что зомбирование прошло успешно и ряды монстров химии пополнятся новобранцем. Черный дилер будет доволен.

Первый курс, конечно, всегда будет радовать взрывным ростом силы и массы. Такой скачок с мертвой точки не может не радовать. То, чего не удавалось достигнуть несколько лет, допинг поможет дать всего за пару месяцев. Атлет начинает думать, что так будет

всегда. Все чемпионские методики, которыми он мучил себя все это время, стали вдруг работать и приносить плоды, превышающие все ожидания. Необходимость в развитии мыслительных процессов медленно отходит на второй план. Но атлет на это не обращает никакого внимания. Затуманенный рассудок на тот момент уже качка-химика блокирует инстинкт самосохранения, и все проявившиеся первые симптомы негативного воздействия препаратов на организм мало его беспокоят. И даже если это беспокойство каким-то чудным образом проявится, всегда рядом окажется тот самый «эксперт по химии», который охотно в очередной раз развеет все сомнения, затуманив разум своими сладкими изречениями. Полученные от «эксперта» установки нельзя назвать ни чем иным, кроме как вирусом, засевшим в мозг ничего не подозревающего атлета-дилетанта, и этот вирус впоследствии очень сильно влияет на ход его собственной мысли, зачастую меняя ее вовсе.

Но не стоит тешить себя надеждами, что после отказа от химии все результаты останутся с вами навсегда. Пребывание тела атлета в состоянии постоянного прогресса также не бесконечно, как небольшая тучка, закрывшая на мгновение солнце. Это будет продолжаться ровным счетом до тех пор, пока по вашему организму вальяжно будет разгуливать синтетический

гормон. Именно в нем вся сила атлета, принимающего химию. Как только уровень содержания препарата в крови начинает снижаться, результаты исчезают еще с большей скоростью, чем росли. В периоды спада атлет больше напоминает снеговика, тающего под первыми лучами весеннего солнца. Чувство небожителя и всеобщего превосходства у потребителя стероидов после курса сменяется паникой и страхом потерять свою божественную сущность. Увеличение интенсивности тренинга не спасает ситуацию от необратимых процессов распада мышечных тканей. Желание смотреть на всех свысока и быть не изгнанным с Олимпа требует всего-навсего сделать анаболические стероиды своими лучшими друзьями и как можно чаще приглашать их в гости, а иначе вас не поймут ваши собратья по безумному качу. В этот период перед атлетом-дилетантом стоит нелегкий выбор – либо смириться с утратой былых результатов и дать возможность организму наладить работу эндокринной системы, после чего начать задумываться над вопросом «в чем причина застоя результатов и как можно всегда прогрессировать без употребления допинга?», либо выбрать более легкое решение проблемы и сесть на новый курс, избавив себя тем самым от ненужных мыслительных процессов в дальнейшем.

Решив отказаться от стероидов, атлет лишает себя

многих привилегий, но зато приобретает кое-что более ценное – умение разумно мыслить и возможность не навредить здоровью, а это куда более полезное достижение по жизни, чем горы мышц, выращенные искусственным путем.

Выбрав более легкий путь к совершенству своего тела, продолжая дальше химичить, атлет не подозревает, что его ждет еще одно разочарование – тот курс, что в первый раз принес ему много радости и заставил его прогрессировать со спринтерской скоростью, больше не работает как прежде. Рост результатов снизился чуть ли не вполовину от предыдущего. А это уже начинает немного волновать атлета. Ведь курс, на который он столько возлагал надежд, не оправдал себя. Что делать? Как заставить расти результаты как в первый раз? Озадаченный этими вопросами атлет-дилетант опять просит помощи у «эксперта», и тот охотно помогает ему в этом, озвучив единственным для решения этой проблемы лозунгом «Надо больше ставить!» Именно эта установка надолго засядет в голове у неопытного на тот момент атлета, заняв место единственного ответа на все возникающие вопросы о застое результатов, медленно и уверенно превращая его в «гориллу с самодовольным видом небожителя».

Именно так и должен поступать каждый, кто выбрал

более легкий путь решения своих проблем. Постоянное увеличение дозировок до уровня безумных и использование все более сильных и «грязных» препаратов, это и есть ключ к разгадке постоянного прогресса настоящего профи бодибилдинга.

Атлеты, плотно подсевшие на химию, испытывают вполне серьезную зависимость в допинге. Когда курс заканчивается, многие даже бросают заниматься, пока не приобретут следующий курс. Анаболики становятся неотъемлемой частью их образа жизни. По сути, такую потребность можно сравнить с наркоманией. Разница тут невелика. И те, и другие сидят на игле и испытывают страшную зависимость в этом. И тем, и другим постоянно требуется повышать дозировки для поддержания ощущения полноты жизни. И те и другие приобретают «жизненно необходимую» вакцину у черного дилера. И те, и другие приносят огромный вред своему здоровью. Действия и тех, и других противозаконны и уголовно наказуемы. Как видите, разница тут небольшая, единственное, что их может отличать, так это состав мышечных тканей в теле.

В заключении этой главы я просто обязан проиллюстрировать мнение наиболее авторитетного специалиста в области бодибилдинга – Джо Вейдера, к чему может привести игра в фармаколога.

«Я заметил некоторые особенности, связанные

со стероидами:

1. При первом цикле стероидов наблюдается невероятный прирост мышц и силы за короткое время... Следующие циклы не вызывают такого эффекта, поэтому для достижения результатов требуется все больше допингов;

2. Первые результаты достигаются за счет мышечной ткани, но затем этот эффект снижается, обмен замедляется, и тело становится распухшим и набрякшим – растет жировая масса;

3. Всегда есть шанс получить инфекцию через грязную иглу, или осложнение после инфекций, сделанных самостоятельно, без медицинского контроля;

4. Характер меняется до такой степени, что никто не желает находиться рядом с нашим человеком. Забота о других остается в прошлом, и наш чемпион, по всей видимости, озабочен только собственным благополучием за счет других. Его поведение становится эгоцентричным и агрессивным;

5. Во время соревнований человек может выглядеть поджарым и иметь хорошую венозность и достойные объемы, но без глубокой полосатой дефиниции. Но есть вероятность, что через неделю этот чемпион не будет даже напоминать бодибилдера, набрав до 15–20 фунтов воды и жира. Одутло-

ватые лица и отвисшие щеки – вот что можно увидеть в залах в межсезонье;

6. Ваше здоровье и внешность в 30, 40 или 50 лет будет зависеть от того, когда и как долго вы употребляли стероиды. Есть шанс, что вы будете иметь проблемы всю оставшуюся жизнь;

7. Часто после окончания приема стероидов наступает глубокая депрессия, которая портит вам всю жизнь. Более того, внешность ухудшается по сравнению с той, которая у вас была, когда вы начали применять эти препараты».

Этим все сказано.

Если вы грезите стать культуристом, то вам также следует понимать, что каждый атлет, прежде чем выйти на подиум и блеснуть своим телом, не избежал круглогодичной «фарматерапии». Современный бодибилдинг без стероидов, наверное, не смог бы существовать вообще как вид спорта. Тот же Арни периодически заходил к врачам за советом, какие препараты лучше растянут мышцы. Может быть, их применение на ранней стадии развития бодибилдинга было не столько жестким и заметным, как сейчас. Но, тем не менее, факт применения допинга для роста результатов (мышц) налицо. И если спортсмен этого вида спорта, впрочем, и любого другого, утверждает, что своих результатов он добился исключительно

благодаря упорству и целеустремленности и никогда не употреблял допинг, могу сказать со стопроцентной уверенностью, что все эти признания и заявления чистой воды вранье. При этом у него еще хватает смелости, не краснея перед камерой, осуждать всех остальных атлетов, подчеркивая свою индивидуальность и результаты, достигнутые исключительно своим потом и кровью.

Цель этой главы не напугать, а донести до вас достоверную информацию, дать возможность объективно взглянуть на проблему со стороны, а уж потом принимать решение – надо это вам или нет. Очень надеюсь, что весь изложенный выше материал послужит вам основанием серьезно задуматься, а стоит ли рисковать вообще. Стоит ли ради результатов, «гарантированных» «экспертами-качками», подвергать свое здоровье серьезной опасности? Могу точно сказать: «НЕ СТОИТ!!!»

Заключение

Надеюсь, все мои знания, а теперь уже и ваши, дадут вам возможность посмотреть на тренинг под другим ракурсом, избрать верный для себя путь, возможно, далеко не легкий, но, главное, безопасный для здоровья. Ведь то, чего приходится добиваться, полагаясь только на собственные силы, всегда очень тяжелый и достойный уважения многих труд. Путь, где красивое атлетическое тело прибывает в гармонии со здоровьем и разумом, а не является лишь красивой оберткой испорченного продукта.

Прежде чем собратся использовать весь изложенный выше материал на практике, старайтесь как можно внимательнее изучить, а главное, понять его. Не беда, если для этого вам потребуется еще раз перечитать очередную главу или даже всю книгу, так как ваши успехи в достижении намеченной цели целиком и полностью зависят от того, насколько вдумчиво и внимательно вы прислушивались к моим благим советам и рекомендациям.

Методики, с которыми я вас познакомил, будут работать и давать результат хоть всю жизнь, конечно, при условии разумного их применения. Какими бы ни были ваши конечные цели, главное по дороге к ним

всегда помнить – ваше здоровье бесценно! На пути к успеху первостепенным для вас должно быть правило «НЕ НАВРЕДИ». Необходимо понимать главную идею и постоянно придерживаться ее – все, что вы делаете, это в первую очередь должно быть для здоровья, а не только для внешней красоты тела. Научитесь думать, и успех не заставит себя долго ждать, ибо известно, что сон разума рождает химических монстров.

Обеспечить выживание человека может только разум.

Человек приходит на землю безоружным.

Его истинное оружие – мозг.

Всем, что мы собой представляем, всем, что мы имеем, мы обязаны уникальной способности человека к разумному мышлению.

Э. Ренд, философ

Литература

1. Тхоревкий В.И., Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки (учебник персонального тренера). 2003.
2. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Атлас анатомии человека. 2002.
3. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология Спорта. 2001.
4. Хоули Э.Т., Френке Б.Дон. Оздоровительный Фитнесс. 2000.
5. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы. 2001.
6. Стюарт МакРоберт. Думай. Ч. 1, 2001.
7. Стюарт МакРоберт. Думай. Ч. 2, 2002.
8. Ментцер Майк. Супертренинг. 1998.
9. Вейдер Джо. Бодибилдинг (фундаментальный курс). 1993.
10. Буланов Ю.Б. Анаболизм без лекарств. 2002.
11. Остапенко Л.А., Клестов М.В. Анаболические средства в современном силовом спорте. 2002.