

ИГОРЬ КАТКОВ

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК
ДЛЯ АТЛЕТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ,
ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ

12+

Игорь Катков

**Силовые тренировки
для любителей**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Катков И.

Силовые тренировки для любителей / И. Катков — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Полное руководство по силовым тренировкам для любителей, которые хотят видеть результат. Эта книга для занятых, не обладающих явным талантом к росту мышц, возможно, немолодых людей, которые хотят добиться серьезных изменений в телосложении и физической форме. Готовых к медленному, но гарантированному прогрессу, к серьезной системной, регулярной работе, впрочем, ограниченной 2-3 часами в неделю. Силовой бодибилдинг в стиле минимализм - вот говорящее название методики Игоря Каткова. Методика представляет собой конструктор и обучает читателя системному мышлению. Для самых увлеченных автор также предлагает более продвинутые тренировки. В долгосрочной перспективе автор выделяет четкие этапы развития атлета-любителя. Фундаментальные системные знания о силовых тренировках изложены доступным языком: от любителя, для любителей. «Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Катков И., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

О чем и для кого эта книга	5
От автора	8
С места в карьер! Краткое описание предлагаемой методики тренировок – вся книга на двадцати страницах	12
Ключевые принципы методики	13
Принцип 1: Частота тренировок	13
Принцип 2: Объем тренировки	14
Принцип 3: Качество нагрузки	17
Стратегия роста типичного любителя: этапы развития	20
Составляем тренировочную программу	21
Принципы методики, вызывающие споры	24
Для самых продвинутых: за пределами двухнедельного микроцикла	30
Ограничения двухнедельного микроцикла	30
Алгоритмы трехнедельных микроциклов	31
Продвинутый вариант трехнедельного микроцикла	32
Разделяй и властвуй	34
Околотренировочные темы – наука, здоровье, цели	38
Силовые тренировки – вред или польза для здоровья?	38
Почему я не употребляю «химию»	42
Реалистичные цели	45
Про внешность и про функциональность	45
Про талант	46
Блеск и нищета спортивной науки применительно к продвинутым силовым тренировкам любителей	50
Обзор распространенных методик	53
«Генеральная линия партии» в бодибилдинге и фитнесе	53
«Генеральная линия партии» у силовиков	57
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Игорь Катков

Силовые тренировки для любителей

О чем и для кого эта книга

Данная книга ставит целью научить читателя организовывать эффективные силовые тренировки, ведущие к серьезным изменениям в телосложении и улучшению физической формы. Уверен, что подавляющее большинство читателей, держащих в руках эту книгу, уже познакомились с укороченной версией, которая представляет собой чисто практическое пособие – простой конструктор силовых тренировок. Увеличение объема книги в семь раз – это не шутки: здесь я постараюсь достаточно подробно разобрать большинство факторов, влияющих на построение силовых тренировок любителей. Начиная от систем человеческого организма, влияющих на работу мышц, их силу и массу, и заканчивая разбором основных альтернатив и вариантов по каждой переменной при построении тренировочной программы.

«Силовой бодибилдинг в стиле минимализм» – вот название предлагаемой методики, которое довольно точно отражает ее суть. Элементы бодибилдинга с его тренировками, направленными на рост мышечной массы, совмещаются с продвинутыми методами тренировок спортсменов-силовиков. При этом данные методы, а также объем и тяжесть нагрузок адаптируются к реалиям немолодых «натуральных» атлетов-любителей, загруженных работой.

Я верю, что атлет-любитель, освоивший материалы данной книги, сможет самостоятельно планировать свои тренировки и достигать впечатляющих результатов. За несколько лет тренировок обладающий даже средним талантом атлет-любитель вполне способен приблизиться к физическому развитию и силе соревнующегося бегуна-спринтера, гимнаста и даже борца в весовых категориях 80–90 кг.

– Смелые обещания! – скажет скептик. – Что нового может сказать о тренировках любитель при наличии десятков, если не сотен книг по данной теме, тысяч статей (и это не говоря о неисчерпаемом YouTube)?

Возможно, это прозвучит несколько нескромно... Действительно системный подход – вот к чему я стремился, создавая эту книгу. Насколько мне это удалось, судить читателям.

Главное в предлагаемой мной методике тренировок:

1. Систематизация и использование всех доступных средств для прогресса. «Главное – это чувство мышцы, – говорят одни, – вес не важен». «Взрывной подъем большого веса – вот ключ к массе и силе», – говорят другие. «Работа до отказа», – говорят третьи. «Раздельный тренинг мышечных волокон», – говорят четвертые. На вопиющее противоречие популярных тренировочных принципов и методик друг другу указывал Вадим Протасенко [7]. Естественно, никакого противоречия тут нет – это просто воздействия разного типа на разные системы – можно сказать, разные «кнопки». Мы систематизируем все «кнопки» и будем в наших тренировках дозированно «нажимать» на все полезные:

- Тяжелые подходы до отказа или около отказа микротравмируют мышечные волокна и запускают главные фундаментальные процессы роста мышц.

- Относительно легкие «закачивающие» подходы с отличным чувством работы мышцы дополнительно стимулируют мышечный рост.

- Силовые подходы с большим весом, а также скоростные подходы адаптируют нервную систему к силовой работе, повышают ее мощность и выносливость, оптимизируют связь «мозг — мышца». Это увеличивает силу, улучшает контроль снаряда, технику и в целом качество тренировочного воздействия. Помимо этого, такая работа развивает и укрепляет соединительную ткань – сухожилия, связки, суставы.

- Мышечные волокна разных типов действительно наиболее эффективно тренируются при разных условиях – большие веса и считанные секунды для роста высокопороговых быстрых мышечных волокон и непрерывная работа с малым весом до минуты и даже более без расслабления для роста промежуточных и медленных волокон.

Все перечисленные воздействия (и многие другие) займут достойное место в нашем арсенале. Они взаимодополняют друг друга. Мы основательно разберемся в сути каждой системы организма, задействованной в силовой работе и применим в наших тренировках максимально широкий арсенал тренировочных воздействий. Все «только» – только отказные подходы, только «закачивающие» подходы, только силовая работа, только базовые упражнения – это ограничения вашей методики и прогресса. Для среднего любителя это невосполнимая потеря.

2. Выбор минимально работающей дозы каждого воздействия. На самом деле, тренировки без химии и явного таланта – это наука ограничений и компромиссов в мире, где все вокруг наивно полагают, что чем больше, тем лучше, а «святая пахота» – это путь к успеху. Вот лишь самые простые факторы, сводящие на нет эффективность тренировок в стиле «чем больше, тем лучше» для среднего атлета:

- Подходы до отказа или около отказа хоть и запускают фундаментальные процессы роста, но в то же время микротравмируют мышцы. Процессы восстановления и роста длятся 10–14 дней. В это время новая отказная нагрузка пойдет только во вред. В промежутке между тяжелыми тренировками – только «легкий кач» для дополнительной стимуляции роста.

- Перебор микротравм превысит восстановительные возможности ваших мышц и сведет прогресс на нет. Поэтому даже на тяжелой тренировке – один, максимум, два отказных подхода на мышцу.

- Много силовых подходов с большим весом «пережгут» ваши нервы, а также перегрузят соединительную ткань и суставы, даже если эти подходы не отказные.

- Вы думаете, что легких «закачивающих» подходов можно сделать много? – Ничего подобного. Даже легкая «качка», если перегнуть палку, истощит вашу нервную систему и гормональные железы, при этом еще и пережжет мышцы, что также сорвет процессы восстановления и роста.

Таким образом, вы ограничены буквально со всех сторон. Мышцы, соединительная ткань, гормональные железы, нервная система. Отличие среднего атлета от талантов в переносимости объема тренировок может составить в разы, а от «химиков» во много раз. Существенный рост переносимости объема действительно тяжелых нагрузок – это сказки, по крайней мере, для немолодых мужчин без явного таланта к силовым тренировкам. В итоге мы приходим к часу-двум, максимум трем часам тренировок в неделю.

Таким образом, суть системы тренировок – это определить все существенные «кнопки», на которые можно «нажать», а также минимальные эффективные дозы и расписание нажатий.

Как максимально грамотно распорядиться ограниченными ресурсами немолодого атлета без явного таланта к росту мышц и без химической поддержки и все-таки построить приличную форму – вот о чем эта книга.

Система представляет собой конструктор и обучает читателя такому мышлению. Только самое главное для самых занятых – вот настоящий минимализм. Либо же куда более «развешивающие» программы для более увлеченных, но все равно при существенно меньшем объеме и при этом большем разнообразии воздействий, чем в тренировках большинства.

Помимо вышеперечисленного в предлагаемой системе тренировок уделяется много внимания следующим факторам:

- Взаимное влияние разных тренировочных нагрузок друг на друга.

В частности, существенное внимание уделяется учету «пересечений» упражнений по работающим мышцам.

• В долгосрочной перспективе выделяются четкие этапы развития атлета-любителя. Методика тренировок эволюционирует по мере того, как атлет становится более продвинутым.

Помимо системы тренировок, в книге раскрыты следующие вопросы:

- реалии современной фитнес-индустрии;
- краткий обзор наиболее популярных методик для любителей;
- влияние силовых тренировок на здоровье;
- безопасность и предотвращение травм;
- питание атлета;
- пределы развития, достижимые для натурального атлета по отношению к силовым мировым рекордам.

Приглашаю вас к погружению в силовые тренировки – поистине увлекательную и многогранную сферу жизни.

От автора

Если сравнить популярность разных видов спорта – например, процент мужчин, которые регулярно занимались данным спортом хотя бы несколько месяцев (не обязательно в секции), – то тренировки с «железом», наверно, оставят позади даже футбол. По моим наблюдениям, на каком-то этапе жизни поднимать «железо» пробовали почти все мужчины. Несмотря на то, что большинство из них бросили это занятие, думаю, что тренировки с «железом» – это самый массовый вид спорта, которым люди занимаются регулярно. Действительно, сколько ваших знакомых регулярно играют в футбол, а тем более – в хоккей? При этом пара-тройка знакомых, качающих мышцы, есть почти у каждого. Все-таки «железо» – это основное занятие мужчин в фитнес-центрах. Так где же гераклы на улицах? Их нет. Почему-то даже аполлонов почти не видно, хотя в городах в фитнес-центры ходит как минимум каждый десятый мужчина. При этом в последние годы масштаб развития фитнес-индустрии и число атлетов-любителей выросли многократно. Причин относительно низкой результативности тренировок большинства любителей несколько.

- Силовые тренировки – это серьезная и сложная область деятельности. Принцип «бери больше, кидай дальше» тут не срабатывает.

- Правдивых и качественных общедоступных материалов для любителей мало, а вот низкопробных и недостоверных – сколько угодно.

- Обычно в голове обывателя вместо четких понятий о силовых тренировках существует некое нагромождение штампов, предрассудков и просто неверной информации.

- Фактор предрасположенности к силовым тренировкам очень существенен. Оптимальные тренировки предрасположенных мужчин и «неталантов» отличаются кардинально.

- Фактор употребления «химии» и лицемерного сокрытия этого от «непосвященных» вызывает еще большую неразбериху. При этом основную часть профильных массмедиа, печатных материалов, статей, обучающих видео, да и вообще, доминирующих взглядов, принципов, методик и всего прочего, относящегося к «железному миру», создают персонажи с безусловным талантом к силовым тренировкам и в большинстве своем активно использующие «химию».

- Фитнес – это бизнес. Наличие в голове обывателя альтернативной реальности выгодно воротилам фитнес-индустрии. Об этом мы поговорим в отдельном разделе.

К сожалению, мужчине со средними природными данными, не употребляющему «химию», крайне сложно разобраться во всем потоке противоречивой информации и получить ответ на простой вопрос – как построить результативные силовые тренировки?

На мой взгляд, в коммерческих фитнес-центрах большинство посетителей из тех, кто занимается с «железом», на самом деле не заинтересованы в настоящем преобразовании тела, в развитии настоящей силы. Думаю, что причина такого положения в том, что они просто не верят, что это реально – существенно измениться в рамках разумных усилий, которые они готовы затрачивать. В условиях неверия в достижимость существенных результатов фитнес-центр, признаются в этом себе посетители или нет, становится всего лишь клубом, который позволяет пообщаться с друзьями, коллегами по работе или красивыми девушками. Клиент фитнес-центра приобретает положительный имидж современного человека, следящего за здоровьем. Тем не менее почему-то почти все занимаются с «железом». Их программы тренировок (рекомендованные инструкторами) не дают никаких шансов на реальный рост силы и реальные изменения в физическом развитии, но при этом носят такие названия, как «силовая» или «развитие мощности». Как правило, никаким развитием реальной силы или мощности там и не пахнет. Банальные отжимания на брусьях и подтягивания, выполняемые серьезно всего раз в неделю, дадут вам гораздо больше силы, мощности и физического развития, чем все эти немыс-

лимые разгибания ног в тренажере или взмахи в стороны гантелями по 7 кг. Похоже, что большинство посетителей тренажерного зала вполне довольны таким положением вещей. Руководство и владельцы фитнес-центров довольны еще больше. В общем, как и во многих сферах современного общества, создание положительного имиджа доминирует над настоящим развитием и искренней любовью к своему делу. Для клиентов также очень важно ощущение престижности и дороговизны. Именно поэтому относительно бесполезными, но очень дорогими тренажерами в фитнес-центрах заставлены целые залы. Вы скажете: «Эти люди тренируются для здоровья!» Все это имидж, фикция. Для укрепления здоровья по-настоящему полезны плавание, бег трусцой либо пешие прогулки вечером, а из силовых упражнений реальный эффект на здоровье (стимуляция гормональных желез и укрепление позвоночника, а также всех суставов и связок) оказывают комплексные большие упражнения вроде отжиманий от пола, подтягиваний и приседаний. А взмахи гантелями по 7 кг или разгибания ног в тренажере имеют к здоровью такое же отдаленное отношение, как и к наращиванию настоящей силы.

Здесь необходимо сделать оговорку: изначально, принимая решение пойти в фитнес-центр, многие мужчины рассчитывают, помимо набора формы/рельефа, существенно прибавить в физическом развитии, обзавестись впечатляющими мышцами. Однако, попадая в этот мир фитнеса – мир имиджа, мир клубного общения, – они часто не получают работающих средств и методик и в конечном итоге либо привыкают к тому, что крайне скромные результаты – это норма, либо вообще разочаровываются в своем начинании и бросают тренировки. А ведь кардинально измениться, построить настоящую функциональную силу и выйти на уровень физического развития соревнующихся гимнастов, бегунов-спринтеров и даже борцов весовых категорий 85–90 кг – это реально для большинства работающих обывателей. Под настоящей силой я понимаю способность выжать лежа вес в 150 кг и более, поднять над головой 100 кг, подтянуться с привязанными к вашему поясу 50 кг несколько раз. Причем вы будете заниматься всего два раза в неделю по часу, и, разумеется, речь идет о тренировках без применения «химии» (то есть сильнодействующих фармакологических препаратов, обычно синтетических гормонов, но не только). Естественно, результаты сильно зависят от ваших природных данных, но на описанный выше уровень действительно сумеют выйти большинство мужчин. На достижение такого уровня развития у среднего работающего и обремененного семьей, стрессами и т. д. мужчины уйдет порядка 6–10 лет. «Большие», физически талантливые мужчины могут достичь без применения «химии» значительно больших результатов, чем приведенные выше. Однако на существенные и даже кардинальные (без преувеличения) сдвиги в силе и физическом развитии, при условии серьезных и грамотных тренировок, любитель вправе рассчитывать уже через 1,5–2 года. Сейчас мало кто верит, что подобное вообще возможно. Именно это стало для меня одним из главных факторов, мотивирующих на создание этой книги.

Я с юности искренне люблю силовые тренировки. Эта книга – собрание и систематизация полученного мной опыта. Я написал ее в первую очередь для тех, кто относится к силовым тренировкам серьезно. Для тех, кто ставит себе цель – заниматься всю жизнь, при этом прогрессировать вплоть до 50 лет и даже дольше, кто готов из года в год целеустремленно отдавать этому физические и моральные силы, несмотря на работу и другие заботы. Для тех, кто получает истинное удовольствие, накидывая на штангу очередной блин. Для тех, кто разделяет идею, что быть сильным и физически развитым – это норма для мужчины. С другой стороны, если вас еще нельзя назвать столь увлеченным тренировками человеком, то я очень надеюсь, что эта книга поможет вам понять, каким интересным, сложным, богатым и разнообразным увлечением могут быть силовые тренировки в вашей жизни, насколько счастливее они могут вас сделать и сколько радости принести. Впрочем, если ваша цель – просто слегка подкачаться с наименьшими затратами, то эта книга также для вас – вы получите конкретные работающие инструкции.

Если же все-таки говорить о серьезных силовых тренировках, то эта деятельность сравнима с такими занятиями, как, например, конструирование гоночных автомобилей. Речь идет о постоянном достижении все более высокого уровня мастерства в своем хобби, о постоянном повышении планки, о решении все более сложных проблем и о постоянном углублении знаний в данной области. Здесь нужно много думать и анализировать. При этом в обязательном порядке требуется такое качество, как целеустремленность. Но есть и другая сторона силовых тренировок – это и спортивный кураж, и ярость, и мужество, и азарт. В главных рабочих подходах необходимо выкладываться полностью и без остатка, в буквальном смысле слова атаковать штангу.

Естественно, тематике силовых тренировок для любителей посвящено множество книг. Есть работы, ставшие классикой. Моей целью при написании книги было устранение ряда пробелов в имеющейся популярной литературе по силовым тренировкам. Основными недостатками материалов, доступных широкому кругу читателей, на мой взгляд, являются следующие:

- слишком упрощенный взгляд на тренировки в популярной, чисто любительской литературе. Пример – книги МакРоберта [1, 2], а также большинство фитнес-блогов. Этим книгам и блогам недостает четкости структуры методики. Многие правильные по своей сути тренировочные принципы и рекомендации даются разрозненно, без учета взаимного влияния. Множество важнейших вопросов в построении тренировок остается за кадром;

- нежелание серьезных спортсменов и тренеров понять ограничения любителей и адаптировать под них свои методики. В книгах, написанных спортсменами и тренерами, любитель сразу увидит тренировки огромного объема. Это как минимум три раза в неделю по два часа, а порой и более тяжелые, изнуряющие нагрузки. Часто между строк «просвечивает» «химия». Для неталантливого любителя, ее не употребляющего, обремененного семьей и работой, такой объем нагрузок просто нереален. Простое сокращение объема нагрузок (как адаптация методик соревнующихся спортсменов под любителей) не даст результата, так как уменьшать его нужно в несколько раз, а это уже будет совсем другая методика.

Итак, с точки зрения любителя, в имеющейся литературе по силовым тренировкам видны явные пробелы. Я постараюсь представить лучшие из известных мне принципов и методов тренировок не разрозненно, а структурированно – в виде общего подхода к тренировкам. Человек, прочитавший и осмысливший эту книгу, должен быть в состоянии самостоятельно спланировать свои тренировки в долгосрочной перспективе и сделать выбор, какие именно методы и когда применять. Цель этой книги – закрыть по возможности большее количество пробелов в знаниях и умениях любителей, построить по-настоящему продуктивные силовые тренировки.

Я не ставлю себе рамок одного конкретного силового вида спорта. Мне интересно быть сильным и в тройке пауэрлифтинга, и в подъеме веса над головой (тяжелая атлетика), при этом иметь руки сильные, как у армрестлера, и, конечно, не забыть о так называемых мышцах бойцов – мышцах шеи, пресса, предплечий, икр. Таким образом, меня интересует разностороннее развитие силы во всех ее проявлениях.

С точки зрения любителя, спортсмены различных силовых видов спорта излишне специализированы. Цель этой книги – объединить все лучшие методы и принципы разных силовых видов спорта в систему всеобъемлющего развития силы во всех ее проявлениях, при этом адаптировав их под реалии любителя. Известно, что бодибилдеры прекрасно умеют наращивать массу всех групп мышц по всему телу. Но при этом, так как они не гонятся за силой и весами, а скорее, даже их избегают, у них не хватает развития конструкции – связок, сухожилий, суставов, а также нервная система не адаптирована к действительно большим весам. Отсюда относительно невысокая сила, конечно, если сравнивать не с обывателем, а с профессиональными силовыми атлетами. Для любителей рост силы напрямую стимулирует последующий рост мышечной массы, как за счет роста рабочих весов, так и за счет лучшего контроля мышц нервной системой. Поэтому опыт силовых атлетов для нас бесценен. Армрестлеры знают

все о развитии мощной конструкции и максимальной силы, но в данном случае речь в основном идет о статической силе в заданных углах. Пауэрлифтеры и тяжелоатлеты со своими силовыми циклами – это лучшие специалисты по развитию динамической силы. Адаптация нервной системы под предельное усилие и мощность в больших многосуставных движениях вроде приседаний, взрывная сила – вот в этом они лучшие.

Мы же хотим добиться максимального развития с учетом огромных ограничений любителя и поэтому будем использовать доступные лучшие приемы всех силовых видов спорта. По моему мнению, обмен знаниями между спортсменами различных дисциплин может быть толчком к новому уровню развития для всех участников такого обмена.

Кто они – потенциальные читатели данной книги? Думаю, она может принести пользу людям с самым разным опытом силовых тренировок.

- Вы хотите стать на порядок мощнее, измениться кардинально, стать значительно более физически развитым человеком или, возможно, ваша цель – лишь нарастить немного «мяса» на имеющуюся раму с минимальными затратами времени и пользой для здоровья? В обоих случаях человек, идущий в зал, сразу получает в свое распоряжение разумные, системные и работающие на практике тренировочные принципы для любителя, причем как для любителя «молодого и горячего», так и для немолодого, загруженного работой и отнюдь не талантливоего в отношении силовых тренировок.

- После года начального прогресса вы осознаете, что методика больше не работает? Перебор разных упражнений и бесконечные попытки «попасть в мышцу», «проработать» и т. д. не приводят к прогрессу? Вы занимаетесь в точности как звезда «натурального» фитнеса с YouTube весом в 105 обезжиренных килограмм, но понимаете, что ваши крохи прогресса даже нельзя назвать движением в том направлении?

- Вы уже не новичок. Вы прониклись идеологией сокращенных по объему, но достаточно тяжелых тренировок, возможно, знакомы с трудами Макрорберта [1, 2], Кубика [5], Протасенко, Селуянова и прочих. На собственном опыте вы убедились, что базовые упражнения в целом результативнее изолирующих, что тяжелые тренировки конкретной мышцы эффективно делать даже реже, чем раз в неделю, при этом чередуя их с более легкими тренировками, что прогресс бывает только постепенным, а также в верности многих других принципов результативных любительских тренировок, – отлично. Я уверен, что с помощью этой книги вы расширите свой арсенал знаний и это поможет вам добиться новых высот в ваших тренировках.

- Вы спортсмен-пауэрлифтер или армрестлер – конечно, не чемпион мира, но уже прошли уровень КМС и приближаетесь к МС. Даже для вас в этой книге, скорее всего, найдется что-то новое.

- Соблюдаете ли вы баланс между силовыми и массонаборными аспектами в ваших тренировках?

- Очевидно ли для вас, что действительно тяжелые тренировки целесообразно проводить гораздо реже, чем раз в неделю?

- Используете ли вы скоростные тренировки для увеличения мощности ваших мышц?

- Учитываете ли вы все «пересечения» упражнений по мышцам?

- Прорабатываете ли вы все типы мышечных волокон специализированно?

- Работаете ли в тяжелых локаутах и статике для укрепления конструкции, связок, сухожилий?

А вообще, умеете ли вы составить программу «под себя» или из года в год долбите готовый цикл, составленный не вами и не для вас? Знаете ли, что не все спортсмены мирового уровня тренируются по классическим силовым циклам? Думаю, даже спортсмены приличного уровня смогут найти в этой книге много нового, а также взглянуть на привычные принципы тренировок под другим углом.

С места в карьер! Краткое описание предлагаемой методики тренировок – вся книга на двадцати страницах

Данный раздел вынесен в начало книги специально для читателей, наиболее продвинутых и опытных в силовых тренировках. Кому-то из продвинутых читателей больше ничего от этой книги и не потребуется, другим, как я надеюсь, этот раздел, наоборот, послужит заманчивым доказательством того, что в книге можно найти много интересного.

Этот раздел представляет собой выжимку из короткой версии данной книги, поэтому, если вы уже читали короткую версию книги, пропускайте его. За исключением раздела «За пределами двухнедельного микроцикла», это самый новый материал, на пике моего нынешнего понимания.

В конце последующего краткого обзора идет раздел, где разобраны наиболее спорные моменты методики.

Ключевые принципы методики

Принцип 1: Частота тренировок

Одна тяжелая тренировка на группу мышц за микроцикл (10–14 дней). Дополнительно одна или несколько легких тренировок.

Тяжелые тренировки стимулируют значительно более существенный рост, чем легкие – это факт, но и разрушают много, в особенности растущие несформированные структуры мышц. Относительно легкие тренировки (будем для простоты называть их просто легкие) умеренно стимулируют рост и почти не разрушают мышцы. Новую тяжелую тренировку целесообразно проводить только после окончания процессов восстановления поврежденных мышечных структур и первичного формирования новых, а это занимает 10–14 дней [1]. Легкие тренировки не имеют такого ограничения, так как почти ничего не разрушают. Их целесообразно проводить чаще.

Следовательно, вырисовывается следующая логичная схема: сочетать редкие тяжелые тренировки (раз в 10–14 дней) с более частыми легкими (раз в 3–5 дней). Редкие тяжелые тренировки – это основа тренировок, нацеленных на существенный рост силы и мышц атлета, не употребляющего «химию». В промежутках между тяжелыми тренировками проводятся легкие для дополнительной стимуляции процессов роста.

Поясняю, что высокообъемные тренировки с небольшими весами в стиле пампинг (pumping) также относятся к тяжелым, так как сильно закисляют мышцы лактатом (молочной кислотой), а сильное закисление (то есть химические повреждения) также требует длительного восстановления.

Микроцикл – это повторяющаяся тренировочная программа. И эта программа основана на трех самых важных пунктах:

1. *Одна тяжелая тренировка на каждую группу мышц за микроцикл.* До относительного завершения процессов восстановления поврежденных структур мышц и роста новых структур новая тяжелая тренировка будет только во вред, так как сорвет восстановление и рост. Тяжелые тренировки разных мышц могут проводиться в разные дни.

2. *Длительность цикла – 10–14 дней (лишь самым новичкам достаточно 7 дней).* Именно столько длятся процессы восстановления мышц и роста новых структур. Для более продвинутых качков этот период еще длиннее и достигает трех недель.

3. *Легкие стимулирующие тренировки в промежутке между тяжелыми.* Они дают дополнительный рост без разрушений.

Для продвинутых сложнее нарастить «бонус» – новую мышечную массу, ради которой мы и качаемся, так как нагрузка на тяжелой тренировке выше, соответственно, больше повреждения и дольше время восстановления.

Для наглядности в таблице ниже представлены микроциклы для людей с разным уровнем тренированности. Микроцикл относится к конкретной группе мышц. У разных групп мышц тяжелые тренировки могут быть в разные дни.

Начальный уровень: тяжелая тренировка 1 раз в неделю	Средний уровень: тяжелая тренировка 2 раза в 3 недели	Продвинутый уровень: тяжелая тренировка 1 раз в 2 недели	Очень продвинутый уровень: тяжелая тренировка 1 раз в 3 недели
<p>День 1. Тяжелая тренировка.</p> <p>День 8. Повторение микроцикла — тяжелая тренировка.</p> <p>Добавление легкой тренировки между тяжелыми полезно, но не обязательно</p>	<p>День 1. Тяжелая тренировка.</p> <p>День 6. Легкая тренировка.</p> <p>День 10. Повторение микроцикла — тяжелая тренировка</p>	<p>День 1. Тяжелая тренировка.</p> <p>День 7. Легкая тренировка.</p> <p>День 11. Легкая тренировка.</p> <p>День 15. Повторение микроцикла — тяжелая тренировка</p>	<p>День 1. Тяжелая тренировка.</p> <p>День 8. Легкая тренировка.</p> <p>День 12. Средняя тренировка.</p> <p>День 17. Легкая тренировка.</p> <p>День 22. Повторение микроцикла — тяжелая тренировка</p>

Одинаковые тренировки раз в неделю действительно хорошо работают лишь первые несколько месяцев, поэтому я рекомендую их только для самых новичков. Однако я считаю, что даже новичок будет лучше прогрессировать от тяжелой тренировки группы мышц раз в 10 дней и легкой тренировки в промежутке. По мере роста уровня атлета интервал между тяжелыми тренировками растет.

Важно понимать, что некоторые отличные упражнения так или иначе включают в работу нецелевые группы мышц. Например, жим лежа включает в работу дельты. Нужно подбирать такие сочетания упражнений и так их расставлять на неделе, чтобы каждая мышца работала тяжело только один раз за микроцикл, иначе восстановление и рост данной мышцы будут сорваны. Работа мышцы средней мощности в «чужих» упражнениях допустима и неизбежна, т. к., забегаая вперед, скажу, что мы будем отдавать приоритет именно базовым многосуставным упражнениям по сравнению с изолирующими.

Принцип 2: Объем тренировки

Сокращенные программы тренировок – 2–4 подхода на группу мышц. Совмещение силовой и массонаборной компонент на одной тяжелой тренировке.

Сколько подходов на группу мышц?

Излишние повреждения мышц противопоказаны. Это мы уже обсудили. Помимо этого, нервная и эндокринная системы вашего организма также ограничены по объему нагрузки, которую они могут «переварить». Перебор общего недельного объема нагрузки перенапрягает эти системы. Выработка анаболических гормонов угнетается, как и способность нервной системы к максимальному усилию и качественной работе на тренировке. Все это относится к понятию «перетренированность» и сводит на нет прогресс, так же как и избыток локальных повреждений мышц.

Для атлета-любителя без фармакологии наилучшие результаты дают тренировки группы мышц, состоящие всего из 2–4 подходов, максимум – 5, из которых по-настоящему тяжелыми являются всего 1–2. Во многих случаях всего 1–2 подхода – это наилучший выбор.

Я не встречал любителей, дающих себе недостаточное *количество* нагрузки. Качество и состав – это другой разговор, но по количеству практически все перебирают, а не недобирают. Оставьте пафосные речи о «святой пахоте в зале» тем, у кого гормоны бесконечные за счет внешних источников.

Принятие этого принципа означает наиболее радикальное изменение сознания любителя. В течение многих лет имея в голове догму «3 упражнения по 3 подхода на группу мышц», многие просто не могут поверить, что даже один-единственный подход приседаний на 10–15 повторений до отказа раз в две недели (и пара легких подходов в промежутке) выведет среднего мужчину за пару-тройку лет на рабочий вес порядка 130–150 кг.

Почему тяжелых отказных массонаборных подходов всего один или два?

Главный стимул роста мышечной массы – массонаборные подходы в базовом упражнении в диапазоне 8–15 повторений до отказа. При таких условиях происходит микротравмирование мышечной ткани, что и является основной причиной роста массы у атлета-любителя. Для любителя микротравмы играют ключевую роль. При «бесконечных» гормонах рост мышц отлично запускается большим количеством относительно легких подходов. Для любителя это менее эффективно, чем один или два отказных массонаборных подхода.

В свое время, воодушевленный идеями Майка Ментцера и Стюарта МакРоберта, я практиковал смесь из их тренировочных идей: единственный рабочий подход на 10–15 повторений раз в 10 дней (Ментцер) всего в четырех главных базовых упражнениях – приседаниях, становой тяге, брусках и подтягиваниях (МакРоберт). Всего 4 рабочих подхода в 10 дней – по одному в каждом из четырех упражнений! Но это были тяжелейшие подходы. Настоящие схватки. В этих подходах я выдавал действительно все, на что был способен. Это вывело меня на уровень 150 кг × 12 раз в приседаниях и 40 кг × 8 раз в брусках менее чем за год, с уровня на 20 кг ниже в приседаниях и на 15 кг – в брусках. В становой тяге и подтягиваниях картина была аналогичной. Конечно, сейчас я рекомендую тренироваться и тренируюсь сам несколько сложнее. Пример выше показывает, каким потенциалом для любителя обладают даже самые простые сокращенные тяжелые тренировки.

По моему опыту и по опыту моих друзей, один тяжелый массонаборный подход, выполненный с полной концентрацией до отказа, наносит достаточное количество микротравм для запуска основных процессов роста мышц. Дополнительно можно добавить пару относительно легких изолированных подходов для лучшей проработки и «мягкой» дополнительной стимуляции роста без существенного дополнительного разрушения мышц. Второй тяжелой отказной массонаборный подход был во вред в подавляющем большинстве случаев. Это и есть те самые излишние разрушения. По этой причине второй отказной подход актуален лишь для самых молодых либо одаренных атлетов, тренирующихся в отличных условиях (питание, сон). Для всех прочих второй отказной подход актуален лишь для ваших самых «неталантливых» мышц – тех, где вы испытываете наибольшие проблемы с качеством «попадания» и где вам трудно отработать действительно мощно. Речь идет об одной-двух ваших самых слабых мышцах.

Зачем любителю силовые подходы?

Второй по важности компонент силовой тренировки любителя – это силовые подходы. Речь идет о весах в 85–90 % и выше от разового максимума и 4–6 повторениях и ниже. Данные подходы прицельно развивают следующие факторы силы и мышечной массы:

- Мышечную массу высокопороговых мышечных волокон. Эти самые сильные волокна включаются в работу лишь при околопредельном усилии и поэтому прорабатываются лишь в силовых подходах.

- Мощность нервного импульса (способность нервной системы при максимальном усилии посылать в мышцы импульсы большего напряжения, частоты и синхронности; по сути, увеличение мощности нервов – это увеличение силы при неизменных мышцах).

- Координация усилий нескольких мышц в сложных движениях – вроде жима лежа в условиях предельного напряжения.

- Прочность сухожилий, связок, суставов.

Важно использовать все возможности для прогресса. Повышение силы означает повышение рабочих весов в массонаборных подходах, что является новым, еще большим стимулом для роста массы. Поэтому мы совмещаем массонаборную и силовую часть в наших тренировках.

Данный тип нагрузки практически игнорируется массовой фитнес-индустрией по двум причинам: мнимая травмоопасность, а также то, что профи отлично растут и без силовой компоненты в тренировках.

Для чего нужны легкие тренировки?

Легкие тренировки дополнительно стимулируют рост мышечной массы между тяжелыми – об этом мы уже упоминали. Помимо этого, на легких тренировках мы будем специализированно тренировать следующие важные функции:

1. Первичные системы энергоснабжения мышц, участвующие в силовой работе.

2. Навыки движений и координацию.

3. Мощность нервной системы связана с качеством «попадания» в мышцу. Поэтому построение силы, а по сути – построение нервной системы – это инвестирование в свои будущие способности к чистому бодибилдингу. Таким образом, сила и масса как бы сходятся в одной точке.

Кстати, именно второй пункт – это то, ради чего тяжелоатлеты и пауэрлифтеры выполняют огромное количество относительно легких подходов. Мы же ограничимся одним-двумя специализированными подходами на каждую функцию. Даже такая, на первый взгляд, экзотика, как увеличение запасов первичного топлива мышцы, используемого при силовой работе (креатинфосфата), даст вам дополнительные повторение-два в тяжелом массонаборном подходе и, как следствие, новый рост массы. Это стоит того, чтобы раз в 5 дней на легких тренировках добавить пару легких скоростных подходов во взрывном стиле с весом 60–70 % от максимума.

В отношении легких тренировок важно понимать и соблюдать следующее.

Легкие тренировки должны помогать восстановлению и росту, а не мешать. Объем и «тяжесть» легких тренировок должны быть такими, чтобы в результате их выполнения у вас было больше силы, бодрости и гормонов на последующих тяжелых тренировках, а не меньше, было лучшее самочувствие в течение всей недели. Легкие тренировки должны идти на 100 % «в охотку». Никаких серьезных психических усилий и преодоления себя. Железы внутренней секреции должны стимулироваться, а не перегружаться и угнетаться.

Диапазон тяжести легких тренировок простирается от совсем легких (это ноль разрушений и некоторое количество стимулирования роста) до средних тренировок (это немного разрушений и существенное стимулирование). Здесь и далее в книге будет использоваться следующая схема: подходы × вес × повторения. Если количество подходов не указано, оно по умолчанию равно одному.

Легкая тренировка	Средняя тренировка
$2 \times 70\% \times 3$	$2 \times 80\% \times 4$
$60\% \times 6$	$70\% \times 7$
$45\% \times 15$	$50\% \times 20$

При выборе тяжести легкой тренировки ориентируйтесь на собственный опыт, восстановление, силы, самочувствие.

Итого: базовая тренировочная программа мышечной группы.

Силовой подход, главный массонаборный подход, пара изолированных подходов на тяжелой тренировке, пара скоростных и пара прорабатывающих-закисляющих подходов на легкой тренировке. Все!

Упражнение	Подходы, вес, повторения	Назначение
<i>День 1. Тяжелая тренировка</i>		
Жим лежа	$1 \times (85-90\%) \times (4-6)$ около отказа	Сила
	$1 \times (70-75\%) \times (12-15)$ отказ	Масса — микротравмы
Изоляция на верх или низ груди	$2 \times (15-20)$ относительно легко	Проработка — дополнительная стимуляция роста массы
<i>День 6. Легкая тренировка</i>		
Жим лежа	$2 \times 70\% \times (4-6)$	Взрывная сила, координация, креатинфосфат
	$1 \times 50\% \times (12-15)$	Стимуляция роста массы
Изоляция на верх или низ груди	$2 \times (15-20)$	Стимуляция роста массы
<i>День 10. Повторение микроцикла — тяжелая тренировка</i>		

Конечно, это не одна-единственная программа на все случаи жизни. Данная конкретная программа содержит все самое необходимое и при этом ничего лишнего. Поэтому именно такая программа названа базовой. Мы научимся гибко ее настраивать, усиливая либо сокращая силовую и массонаборную части. Вместо жима лежа может быть иное базовое упражнение, например, брусья. Подбор изолированных упражнений — это индивидуальный момент. Выбор вариантов широк. Интернет переполнен видеоматериалами. Главное — это хорошее чувство работы мышцы.

Принцип 3: Качество нагрузки

Сочетание мощного силового стиля выполнения упражнений с хорошим «попаданием в мышцу».

Приоритет базовых упражнений. Точечное применение изоляции для дополнительной проработки отстающих мышц либо частей мышц.

В данном разделе мы кратко обрисуем, что важно при выполнении подходов. Стремительно или медленно? Концентрироваться на работе мышцы или увеличивать рабочий вес? И потом, у нас же есть разные типы подходов – силовые, тяжелые массонаборные, изолированные. Критерии качества для них одинаковые или разные?

Качество подхода обеспечивается двумя факторами:

1. Упражнение вам удобно. Вы можете применить всю свою силу и выполнить движение мощно с существенным весом. Большой вес не ломает технику. Движение получается не вымученное, а динамичное, слитное, мощное.

2. Во время и после подхода вы ощущаете напряжение, работу, «потягивание», жжение и «накачку» именно в целевой группе мышц. Именно о таких ощущениях идет речь, когда говорят, что упражнение «попадает в мышцу».

На самом деле оба этих фактора обеспечиваются качественным управлением мышцей нервной системой. Первый фактор обеспечивает существенное механическое напряжение в мышце, второй – существенный метаболический стресс. Идеально выполненный подход сочетает оба этих фактора. При отличном их выполнении существенный рост будет даже от единственного тяжелого подхода на группу мышц.

На практике ваша нервная система и связь «мозг – мышца», скорее всего, не идеальны. Иногда мощное движение с вложением всей силы и качественное «попадание в мышцу» противоречат друг другу. Ключевой вопрос «А что же все-таки важнее – рост рабочих весов или это самое “попадание”?» будоражит умы атлетов по всему миру с момента зарождения силовых видов спорта и бодибилдинга. У обоих полюсов есть свои сторонники, обладающие огромной силой и массой мышц. Как известно, бодибилдинг отдает однозначное предпочтение «попаданию». Для силовиков же, напротив, важны веса. К «закачке», «проработке» и т. д. они в основном относятся довольно пренебрежительно.

Мы, атлеты-любители, в данном вопросе постараемся «усидеть на двух стульях», так как должны использовать все возможности для прогресса. Важны и рост весов, и чувство «попадания». Мы пытаемся совместить силовой стиль выполнения упражнений с хорошим «попаданием в мышцу» путем подбора удобных подходящих упражнений и техники.

У «натуралов» сила и масса взаимосвязаны. Важны и рост весов, и «попадание». Они тянут друг друга вверх. Хорошее «попадание в мышцу» значительно улучшает рост массы. Новая масса «обучается» силе с помощью работы с околопредельными весами в низком числе повторений. Новая сила конвертируется в новую массу за счет роста рабочих весов в массонаборных подходах. Таким образом, новая сила дает новую массу, а новая масса дает новую силу, и так по кругу.

Если максимальная сила совсем уж противоречит «попаданию в мышцу» (такое характерно для неталантливых мышц и в целом – для новичков), то в силовых базовых подходах акцент делается на рост веса отягощения, в массонаборных базовых подходах необходимо искать баланс между «попаданием» и силой, а в финальных изолированных подходах – акцент на «попадании в мышцу».

Развитие силы и качество «попадания» взаимосвязаны. Развитие силы, т. е. мощности нервного импульса, – это также развитие связи «мозг – мышца», и это значительно облегчает «попадание» и чувство мышцы. Мощная нервная система – это большая мощность движения и лучший контроль той главной работы, что делается целевой мышцей. Почему элитные силовики массивны, хотя не только не делают изоляцию, а даже в базе не поднимаются выше 6 повторений? Потому что у них качество нервной системы такое, что они и так отлично «падают в мышцы» в базовых упражнениях. Поэтому мы увеличиваем мощность нервов в сило-

вых подходах с низким числом повторений не только собственно для силы, но и для лучшего «попадания» в массонаборных подходах в дальнейшем.

Приоритет в тренировках любителя отдается базовым упражнениям за их большую мощность и естественность по сравнению с изолированными, больший гормональный отклик и большее воздействие на нервную систему и соединительную ткань.

Изолированные упражнения – избирательное прицельное дополнение к базовым. Работа над отстающими частями мышц (например, верх груди), а также над предплечьями, икрами, прессом и шеей. Стил ь выполнения упражнений – ментальная концентрация, максимальное усилие и ускорение на подъеме для максимизации нагрузки на мышцы, соединительную ткань и нервы, мощности и максимального гормонального отклика, подконтрольное опускание.

Стратегия роста типичного любителя: этапы развития

Этап 1 – начальный. Начальное освоение «кухни» – техники упражнений, чувства работы мышц, максимального усилия. Простейшие (но при этом грамотно построенные) тренировки. Первый относительно легкий прогресс, который довольно быстро перестает быть легким.

Этап 2 – прорыв в больших базовых упражнениях. На втором этапе я рекомендую сосредоточиться исключительно на больших базовых упражнениях. Стремительный прогресс новичка сходит на нет. При этом для по-настоящему эффективных тренировок верха тела у вас, новичков, слишком малые рабочие веса и слишком слабо развита связь «мозг – мышца». В подходах не хватает ни мощности, ни «попадания в мышцу». Из-за этого все разводки, жимы гантелей, сгибания рук, упражнения на икры и т. д. – в общем, все маленькие упражнения – у большинства любителей на этом этапе работают довольно плохо. Конечно, по грамотной методике вы будете постепенно прогрессировать, медленно наращивая как силу, так и способность чувствовать мышцу. Однако есть более радикальное средство. Сосредоточьтесь на большой базе – увеличьте радикально рабочие веса в приседаниях и становой тяге, а также в брусках и подтягиваниях (самые большие упражнения на верх тела, по сути, приседания и становая тяга на верх тела). Радикально – это на 70–100 кг в приседаниях и в становой тяге, а также на 40–60 кг в подтягиваниях и брусках. Это абсолютно реально за пару-тройку лет для большинства мужчин. Эти упражнения, в отличие от «мелочи», работают просто отлично. Эти изменения внешне будут меньше похожи на бодибилдинг, скорее – на то, что вы стали как бы крепче и крупнее «от природы». Да, я предлагаю вам довольно экстремальную работу – приседания на 15–20 повторений до отказа, когда вам реально тяжело уже после 5 повторений, а после 10 голова находится в параллельной реальности, ноги действуют самостоятельно, потеряв связь с головой, а сосредоточение воли доходит до крайних пределов. Это действительно работает (особенно при применении раз в две недели в сочетании с легкими тренировками). От такой работы нервная и гормональная системы развиваются. Костная конструкция расширяется. По сути, это инвестирование в свой потенциал для силовых тренировок. Вы как бы переходите в категорию более талантливых мужчин. Маленькие мужчины буквально превращаются в больших. Вот теперь и подъем на бицепс, и разводки на дельты будут хорошо работать.

Этап 3 – настоящее развитие верха тела. Талантливые, крепкие от природы мужчины (мощный скелет и крепкие связки, высокий уровень гормонов, взрывные нервы, качественная от природы мускулатура) изначально находятся на третьем этапе. Менее талантливые мужчины, в принципе, могут также пропустить второй этап и заняться специализированно верхом тела (не все реально захотят стремиться к приседанию со штангой в 200 кг). Все, что я пишу в этой книге, сработает и для среднего, и даже для неталантливого атлета, но в случае, если вы потратите пару-тройку лет на прорыв в «большой базе», итоговое развитие верха тела будет выше.

На этом мы заканчиваем знакомство с основными принципами предлагаемой мной методики. Далее мы применим эти принципы для составления полной тренировочной программы на все тело.

Составляем тренировочную программу

Микроцикл для одной группы мышц мы уже построили. Для того чтобы построить полную тренировочную программу на все тело, нам необходимо распределить тяжелые и легкие тренировки всех групп мышц по дням недели. Здесь простор для творчества практически не ограничен. Приведу два примера на две тренировки в неделю. Я же обещал, что методика адаптирована для занятого любителя.

Пример 1: Две тренировки в неделю. Полуторанедельный микроцикл

Распределяем группы мышц по тренировочным дням. В данном примере микроцикл составляет 10–11 дней (2 микроцикла в три недели), т. е. каждую мышцу мы качаем тяжело раз в 10–11 дней. Тело делим на три части.

Например, вот так:

1. Грудь. Широчайшие. Икры.
2. Бицепс. Трицепс. Низ спины.
3. Дельты. Ноги. Пресс.

Грудь, дельты и трицепс взаимосвязаны. В жиме лежа, помимо груди, также работают дельты и трицепс. Вы не сможете полноценно сделать жим стоя после жима лежа, и наоборот. Для полноценной работы эти мышцы должны быть распределены по разным тренировкам. Аналогично разведены по разным тренировкам ноги и низ спины (читай: приседания и становая тяга), а также бицепс и широчайшие.

Для каждой мышцы микроцикл выглядит вот так:

- День 1. Тяжелая тренировка.*
День 7–8. Легкая тренировка.
День 11–12. Повторение микроцикла. Тяжелая тренировка.

Таким образом, на каждой тренировке мы качаем тяжело один из трех наборов мышц. Набор, который качался тяжело на предыдущей тренировке, на данной отдыхает. Набор, который предстоит качать тяжело на следующей тренировке, на данной тренировке качается легко.

Вот что получается.

- День 1. Тренировка 1***
Тяжелая часть: Грудь. Широчайшие. Икры.
Легкая часть: Бицепс. Трицепс. Низ спины.

- День 3–4. Тренировка 2***
Тяжелая часть: Бицепс. Трицепс. Низ спины.
Легкая часть: Дельты. Ноги. Пресс.

- День 7–8. Тренировка 3***
Тяжелая часть: Дельты. Ноги. Пресс.
Легкая часть: Грудь. Широчайшие. Икры.

- День 11–12. Повторение микроцикла. Тренировка 1.***

Пример 2: Две тренировки в неделю. Двухнедельный микроцикл

Итак, вы прозанимались пару лет. Ваш жим уже хорошо за 100, а приседания – за 150. Вы ощущаете, что жать на уровне 90 % на 4 раза и 75 % на 12 раз каждые 10 дней становится тяжелее. Свежесть исчезла. Ощущается недовосстановление. Жим на дельты через три или четыре дня от жима лежа также проходит как-то вяло. Нет скорости, мощности. Нет куража. Становая и присед чувствуют себя аналогично. Помимо этого, стало тяжелее переносить объем тренировки. Одна треть тела на тренировке – это немало. Все это – признаки того, что пришло время перейти к двухнедельному микроциклу.

Две недели между тяжелыми тренировками дадут вам восстановление, свежесть и кураж. Расстановку тяжелых тренировок груди и дельт, а также приседаний и становой с семидневным интервалом решит проблему взаимовлияния. Теперь, при двух тренировках в неделю, микроцикл будет состоять из 4 тренировок. Следовательно, тело делим на 4 части и распределяем тяжелую часть тренировок по 4 дням. Например, вот так:

- 1. Грудь. Бицепс. Икры.*
- 2. Трицепс. Низ спины.*
- 3. Дельты. Широчайшие.*
- 4. Ноги. Пресс.*

Так как между тяжелыми тренировками группы мышц теперь 14 дней, для наиболее важных мышц – например, для груди, дельт, бицепса, широчайших – можно добавить вторую легкую тренировку.

Для главных мышц микроцикл будет выглядеть вот так:

- День 1. Тяжелая тренировка.*
- День 8. Легкая тренировка.*
- День 11–12. Легкая тренировка.*
- День 15. Повторение микроцикла. Тяжелая тренировка.*

Для прочих мышц микроцикл выглядит вот так:

- День 1. Тяжелая тренировка.*
- День 8. Легкая тренировка.*
- День 15. Повторение микроцикла. Тяжелая тренировка.*

Распишем микроцикл (две легкие тренировки на приоритетные мышцы – грудь, дельты, бицепс, широчайшие – и одна легкая тренировка на прочие группы мышц).

Неделя 1

Тренировка 1

Тяжелая часть: Грудь. Бицепс. Икры.

Легкая часть: Дельты. Широчайшие.

Тренировка 2

Тяжелая часть: Трицепс. Низ спины.

Легкая часть: Дельты. Широчайшие. Ноги. Пресс.

Неделя 2

Тренировка 3

Тяжелая часть: Дельты. Широчайшие.

Легкая часть: Грудь. Бицепс. Икры.

Тренировка 4

Тяжелая часть: Ноги. Пресс.

Легкая часть: Грудь. Бицепс. Трицепс. Низ спины.

Так просто? А где простор для творчества?

Получилась довольно конкретная схема, и читатель вправе спросить: «Одна схема для всех? Так просто?». С одной стороны – да! Однако есть еще множество «переменных», среди которых читателю предстоит опытным путем выбрать, что же подходит наилучшим образом именно ему. В этих «переменных», на мой взгляд, гораздо больше нюансов, индивидуальных для разных людей, чем общего в основных принципах, перечисленных выше. Итак, вот где остается громадный простор для творчества, даже если в целом вы тренируетесь в рамках озвученных принципов:

1. Выбор конкретных упражнений для каждой группы мышц.
 2. Расстановка групп мышц на неделе.
 3. Задача сочетания тренировки одних групп мышц с другими.
 4. Выбор конкретного набора подходов и количества повторений в обозначенных диапазонах.
 5. Решение, насколько далеко от «отказа» работать.
 6. Выбор степени тяжести легких тренировок.
 7. Выбор схемы роста весов от тренировки к тренировке.
- Как видим, простора для творчества осталось немало.

Принципы методики, вызывающие споры

Я понимаю, что в предлагаемой мной методике тренировок большая часть принципов настолько идет вразрез с тем, как тренируется большинство, что многие читатели могут отвернуться от книги. В данном разделе дается обоснование утверждениям и принципам, на основе которых строится методика и которые, по моему мнению, могут вызвать наибольшие возражения у читателей.

Каждый спорный момент будет сопровождаться следующей информацией:

- позиция науки;
- позиция большинства фитнес-атлетов и атлетов-силовиков;
- кто из атлетов либо ученых разделяет мой взгляд на этот вопрос;
- в чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала.

Итак, вот принципы моей методики, вызывающие споры.

1. Длительное восстановление между тяжелыми тренировками. Новая тяжелая тренировка проводится после окончания восстановления. Если не брать в расчет новичков (которым не требуются по-настоящему тяжелые тренировки), то речь идет о сроках восстановления мышечной массы в 10–14 дней. На продвинутом этапе для нервов и соединительной ткани сроки восстановления от предельных нагрузок еще более длительные – до трех недель. В промежутке между тяжелыми тренировками проводятся легкие для дополнительного усиления процессов роста.

• *Позиция науки.* Мышечные волокна действительно существенно травмируются после тренировок. В обзорной работе [12] показывается, что после нескольких подходов до отказа до 10 % волокон сильно механически повреждены и до 40 % – довольно существенно повреждены. Опубликованные исследования систематических редких (реже 1 раза в неделю) тяжелых тренировок (тем более в сочетании с легкими стимулирующими тренировками) мне неизвестны. Отдельные исследования [27] показывают, что процессы активизации клеток-спутников и синтеза белка вовсю идут на 8-й день после тяжелой тренировки. Интенсивность активности клеток-спутников и синтеза белка на 8-й день после тренировки сопоставима с интенсивностью на 4-й день. Это значит, что впереди еще как минимум несколько дней активного роста.

• *Позиция большинства фитнес-атлетов.* Одинаковые высокообъемные тренировки один раз в неделю на группу мышц. Исключения – редкость.

• *Позиция большинства силовиков.*

– Высокообъемная работа в нескольких подходах от 70 % × 6 до 85 % × 2.

– Действительно тяжелая работа в диапазоне от 80 % × 4 в нескольких подходах до 95 % × 2 проводится большинством силовиков реже, чем раз в неделю.

– По перечисленным пунктам в целом методика данной книги находится в согласии с практикой атлетов-силовиков с учетом наличия у нас чисто массонаборной части, помимо силовой, и общей корректировки объема тренировок в сторону уменьшения относительно объема, принятого в силовом спорте.

• *Атлеты либо ученые, разделяющие мой взгляд на вопрос или имеющие сходные взгляды.* Ряд атлетов-силовиков и бодибилдеров, например, Владимир Кравцов, Дмитрий Головинский, Станислав Линдовер, Дмитрий Яковина практикуют и рекомендуют тяжелые тренировки мышечной группы реже 1 раза в неделю (в промежутках между тяжелыми тренировками стоят в зависимости от специалиста и целей тренировок: относительно легкие тренировки, средние тренировки, скоростные тренировки, массонаборные тренировки, тренировки

медленных мышечных волокон и др.). Профессор В. Н. Селуянов рекомендует тяжелые развивающие тренировки, нацеленные на мышечную гипертрофию, 1 раз в 10–14 дней [22].

• *В чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала?* В случае внешних гормонов стимулирующий эффект от высокообъемных относительно легких тренировок бодибилдеров таков, что позволяет добиваться существенной мышечной массы вообще без тяжелых тренировок. В случае частых тяжелых тренировок у профессионалов с внешними гормонами высокое стимулирование роста накладывается на высокие разрушения от тяжелых тренировок, проводимых до восстановления от предыдущих тренировок. Равновесие роста и распада устанавливается при очень существенной мышечной массе.

У любителя новая тяжелая тренировка до полного восстановления от предыдущей тяжелой тренировки – это новые существенные разрушения и потерянный и без того скромный рост мышц. Естественно, равновесие установится при очень скромной физической форме. Максимальное отношение роста к разрушениям будет в случае выполнения новой тяжелой тренировки после полного восстановления от предыдущей и дополнительного стимулирования роста легкими тренировками вообще без разрушений в промежутке между тяжелыми тренировками.

Многие авторитетные специалисты (например, В. Кравцов, Д. Касатов, Д. Яковина, В. Селуянов, Г. Фунтиков, С. Линдовер и др.) рекомендуют разнесенную тяжелую нагрузку на разные функции в разные дни микроцикла. Помимо основной тяжелой массонаборной либо силовой тренировки, внутри одного микроцикла в другие дни проводятся дополнительные специализированные, довольно тяжелые тренировки на следующие функции:

- работа на нервы – максимальное усилие и координацию. Вес 90 % и выше не до отказа;
- пампинг либо статодинамика с небольшим весом с прицелом на медленные мышечные волокна. Много подходов до сильного закисления.

Вышеупомянутые специалисты считают, что эти специализированные тренировки не сорвут восстановление после основной тяжелой тренировки.

При всем уважении к названным общепризнанным экспертам я считаю, что это тоже тяжелые тренировки. Они срывают восстановление и рост, если проводятся в разные дни. Вес 90 % в нескольких подходах, пусть и не до отказа, на дополнительной тренировке за счет жесткого механического воздействия сорвет восстановление основной массы мышечных волокон, соединительной ткани, а также нервов. Объемные пампинг и статодинамика закисляют всю мышцу, а не только медленные волокна, и поэтому также срывают процессы восстановления и роста. Все это работает для спортсмена, но является перебором для среднего любителя без «фармподдержки». У спортсмена эффект существенного повышения качества выделенных тренировок превышает эффект частичного срыва восстановления за счет фактора фармакологии. У любителя срыв восстановления перевешивает лучшее качество выделенных специализированных тренировок разных функций. Я считаю, что вся тяжелая нагрузка должна быть сконцентрирована на одной тяжелой тренировке. Дополнительные тренировки должны быть относительно легкими. Вместо 90 % на три повторения для стимулирования мощности нервной системы и навыка движения на отдельной тренировке я рекомендую делать 70–80 % в скоростном стиле и останавливаться за много повторений до отказа. Пампинг либо статодинамику в рамках отдельных легких тренировок лучше делать только до очень умеренного закисления для исключения срыва восстановления после тяжелой тренировки.

2. Рекомендация совмещать массонаборные и силовые аспекты в тренировках, в том числе для атлета-любителя, преимущественно заинтересованного в росте массы. Под силовыми аспектами подразумеваются подходы с весами 85–90 % и более от максимума для увеличения мощности нервной системы, а также на массу высокопороговых мышечных волокон, скоростные взрывные подходы с весами 60–80 % от максимума для развития креатинфосфатной энергетической системы мышц и навыка движения. К этому списку

нужно добавить локауты и статические нагрузки с заданными весами для развития соединительной ткани мышц, сухожилий, связок, а также укрепления суставов и костей.

- *Позиция науки.* Я нашел единственное исследование комбинированных силовых и массонаборных тренировок в сравнении с чисто силовыми и чисто массонаборными [29]. В данной публикации показано, что комбинированные тренировки даже силу увеличивают лучше, чем чисто силовые, не говоря уже о массе. К сожалению, чисто массонаборные тренировки в данном исследовании не проводились.

- *Позиция большинства фитнес-атлетов и атлетов-силовиков.* Большинство профессиональных атлетов специализируются в своей области. Большинство бодибилдеров получают достаточно массы от высокообъемных тренировок, нацеленных на набор массы, сила их не интересует. Небольшая часть бодибилдеров практикует серьезную силовую работу на 6 повторений и ниже. Очень многие бодибилдеры тренировались в силовом стиле на этапе закладки «базы».

По моим оценкам, более половины силовиков пренебрегают специализированной массонаборной работой. Однако существенная часть силовиков выполняет массонаборные подходы после силовых аналогично рекомендации данной книги.

- *Атлеты либо ученые, разделяющие мой взгляд на вопрос или имеющие сходные взгляды.* Среди наиболее известных атлетов, совмещающих силовую и массонаборную работу: Майк О'Херн, Стэн Эффердинг, Захир Худояров, Эрик Спото, Кевин Леврон, Ронни Коулман. На самом деле этот список можно продолжать долго. Видим, что в нем присутствуют как ведущие силовики, так и ведущие бодибилдеры. Отмечу, что в последнее время бодибилдинг дрейфует в стопроцентный пампинг. Все меньшее количество атлетов практикуют силовую работу.

- *В чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала?* Любитель постоянно упирается в различные ограничения – ограничения на объем тренировки, уровень гормонов, ресурс нервов, восстановление соединительной ткани и т. д. В таких условиях любые разумные тренировочные факторы, увеличивающие общий прогресс, должны быть использованы. Силовые подходы – это повышение рабочих весов в массонаборных подходах – однозначный фактор набора дополнительной массы. Силовые подходы – это повышение мощности и устойчивости нервов (возможность сделать лишнее повторение, добавить лишний подход), а также улучшение контроля упражнения и «попадания в мышцу» – также однозначные факторы дополнительного роста. Скоростные-взрывные тренировки (метод штангистов и пауэрлифтеров) – это дополнительное увеличение силы, а также повышение уровня креатинфосфата в мышцах [33] – однозначно анаболический фактор. По этим причинам силовые подходы дают бесспорную выгоду атлету-любителю в росте мышечной массы. Не использовать их любителю, даже заинтересованному чисто в объемах, – упущение.

3. Ключевая для атлетов-любителей роль микротравмирования мышц в активации клеток-спутников и последующем росте мышечной массы. Наличие ограниченного оптимального уровня микротравмирования мышц. В моей практике один подход на 8–15 повторений с полной концентрацией до отказа – это основа тренировки группы мышц. Дополнительные массонаборные подходы выполняются в легком режиме пампинга. Два массонаборных подхода с полной мощностью до отказа – перебор в большинстве случаев. Исключение я могу сделать для неталантливых и отстающих групп мышц, так как обычно они хуже иннервированы и на самом деле реальная нагрузка и микротравмирование от подхода у неталантливых мышц меньше. Я не буду настаивать на абсолютности рекомендации одного предельного массонаборного подхода. Возможно, кому-то 2–3 более легких (но все равно микротравмирующих) массонаборных подхода подойдут лучше. Повторюсь: оставшаяся массонаборная часть тренировки группы мышц – это относительно легкие прорабатывающие и закисляющие подходы.

Сразу скажу, что это наименее научно обоснованный и самый спорный пункт. Как сами микротравмы, так и единственный предельный массонаборный подход. Естественно, спорно не то, что единственный предельный массонаборный подход и микротравмы дают рост – это факт, – спорным является то, что это необходимый и наиболее эффективный путь. Уверенность мне придает однозначное подтверждение принципа на практике.

Впрочем, замена одного предельного массонаборного подхода на 2–3 среднетяжелых не меняет логику всех остальных построений книги относительно совмещения тренировок всех функций, больших промежутков между тяжелыми тренировками, легких скоростных тренировок и т. д.

- *Позиция науки.* Микротравмы вызывают активацию клеток-сателлитов (спутников), клетки-сателлиты можно активировать и без микротравм. Все это – признанные факты, которые, однако, как не подтверждают, так и не опровергают данный пункт. Вес механизма микротравм для роста мышц продвинутых атлетов-любителей в сравнении с прямым стимулированием синтеза белка тренировками в явном виде не исследовался. Количественные показатели зависимости результатов от уровня микротравмирования не исследовались. Есть противники микротравм, считающие их однозначным вредом, например, профессор В. Н. Селуянов.

Научные исследования сравнения одного предельного подхода в сочетании с несколькими относительно легкими против нескольких непредельных в сочетании с несколькими легкими мне неизвестны.

- *Позиция большинства фитнес-атлетов.* Атлеты либо ученые, разделяющие мой взгляд на вопрос или имеющие сходные взгляды. Один предельный массонаборный подход либо несколько средней тяжести – в этом вопросе у каждого варианта есть множество сторонников. Множество атлетов делают один предельный подход в главном базовом упражнении.

- *В чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала?* Мой опыт и опыт моих друзей говорит, что наилучший прогресс наблюдался после тренировок с микротравмированием. Для меня это однозначный факт. Сомнения в эффективности подходов с микротравмированием могут быть у тех людей, у кого относительно легкий высокообъемный тренинг вызывает большой рост массы. Это редкий талант либо «химия».

Эффективность одного предельного массонаборного подхода в сравнении с несколькими облегченными предлагаю вам оценить на практике.

По моему мнению (точнее сказать, по моим ощущениям), предельный массонаборный подход и пара легких изолированных прорабатывающих подходов дают больше микротравм и выделения анаболических гормонов при меньшем выделении стрессового гормона и меньшем перенапряжении эндокринной и нервной систем в сравнении с несколькими относительно тяжелыми, но непредельными подходами. То есть, по сути, при сходном с несколькими непредельными подходами эффекте экономнее расходуются ресурсы организма.

4. Ограничение эффективного количества подходов для среднего атлета-любителя. На уровне группы мышц ограничение количества подходов составляет максимум 4–5 подходов за счет избыточного закисления и химического повреждения мышц, из которых тяжелыми микротравмирующими подходами должны быть максимум два, а в большинстве случаев – один подход. Таким образом достигается оптимальное количество микротравм. На уровне недели также есть ограничение ваших общих ресурсов восстановления организма, и оно не позволит вам тренировать в 5 подходах все мышцы. Для среднего любителя существенная часть мышц будет качаться куда скромнее 4–5 подходов. Иначе наступит перетренированность. Сравните это со стандартной практикой фитнес-звезд – выполнение большого количества подходов (до 10 на группу мышц и более). Реалии очень одаренных людей, а также при использовании «химии», могут быть совершенно иными, но среднему любителю я рекомендую ориентироваться на приведенные выше значения. Со временем при росте тяжести подходов

эндокринная система перестает успевать за нагрузкой, а потому продвинутые любители скорее будут уменьшать количество тяжелых подходов, чем увеличивать. На практике в методике, представленной в этой книге, в качестве тяжелой тренировки группы мышц преимущественно применяются один околопредельный силовой подход, один предельный массонаборный подход, а также один-два изолированных легких подхода. На легких тренировках стоит ограничиться 2–4 относительно легкими подходами на группу мышц.

- *Позиция науки.* Данные противоречивы. Есть сторонники большого объема работы на тяжелых развивающих тренировках (например, профессор В. Н. Селуянов). Есть публикации, обобщающие исследования зависимости эффективности тренировок от числа подходов, из которых следует, что преимущество 5–6 подходов над 2–3 неочевидно [31].

- *Позиция большинства фитнес-атлетов.* Множество относительно легких подходов и приоритет «попадания в мышцу» над весом отягощения у большинства бодибилдеров и фитнес-атлетов. 1–2 предельных базовых подхода с большими весами и далее 3–6 непредельных изолированных подходов на группу мышц у части бодибилдеров (например, Ронни Коулман, Брэнч Уоррен, Дориан Ятс и многие менее экстремальные бодибилдеры).

- *Атлеты либо ученые, разделяющие мой взгляд на вопрос или имеющие сходные взгляды.* Тяжелую базу ограничивают одним-двумя рабочими подходами большинство атлетов, которые применяют тяжелые веса и предельные усилия. Не путайте тяжелые веса и предельные усилия с, по сути, изолированным непредельным стилем выполнения базовых упражнений фитнес-атлетами, а также со схемами силовиков, когда в базовом упражнении делается множество далеких от отказа подходов.

- *В чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала?* Каждый следующий подход в сравнении с предыдущим – это больше разрушений и меньше стимулирования роста. Начиная с какого-то подхода, разрушение мышц, а также истощение нервной и эндокринной систем превосходят пользу от подхода. Следовательно, для ограниченного в нервной системе и в количестве гормонов любителя оптимум – это небольшой объем тренировки. В то же время при «бесконечных» гормонах ситуация действительно недалеко от «чем больше, тем лучше».

5. Локауты и статика. Принятие гипотезы о преимущественном укреплении сухожилий, связок, суставов и костей, а также соединительной ткани мышц от экстремальных перегрузок – локаутов и статических нагрузок с весами, превосходящими разовый максимум. Также спорный и слабо обоснованный научно момент. Локауты стоят особняком и не влияют на основные методические построения данной книги. Все это работает и без локаутов, но локауты дадут вам дополнительный прогресс. Обязательно попробуйте локауты, полуприседы и т. д.

Полагаю, что широким фитнес-сообществом этот вопрос табуирован по причине очевидной травмоопасности при использовании неопытными атлетами. На мой взгляд, для опытного атлета эти практики не более травмоопасны, чем «в среднем» тяжелые силовые тренировки. Запредельный вес компенсируется малой амплитудой и скоростью движения снаряда. Нет резких и ударных нагрузок, а также сложнокоординированных неустойчивых движений, как, например, в популярном сегодня кроссфите, который, на мой взгляд, более травмоопасен. Статика и короткая амплитуда с запредельными весами – это стандартная практика многих пауэрлифтеров и большинства армрестлеров.

- *Позиция науки.* В целом рост соединительной ткани и укрепление костей от силовых тренировок общепризнаны. Детальные исследования зависимости роста сухожилий от типа силовой нагрузки мне неизвестны.

- *Позиция большинства фитнес-атлетов и атлетов-силовиков.* Фитнес-атлеты практически игнорируют силовой аспект тренировок (им это не требуется), сосредоточившись на мышечной массе. Часть пауэрлифтеров выполняют локауты (впрочем, они скорее рассматри-

вают это в качестве проработки дожима как отдельной стадии упражнения жим лежа, а не как специальную нагрузку на соединительную ткань).

- *Атлеты либо ученые, разделяющие мой взгляд на вопрос или имеющие сходные взгляды.* В среде рукоборцев использование движений в ограниченной амплитуде, статики с экстремальными весами и даже ударной нагрузки с целью развития прочности соединительной ткани практически общепринято.

- *В чем отличие ситуации атлета-любителя от профессионала?* Здесь особых отличий нет. Это работает. Это делает вас прочнее и лучше адаптирует к тренировкам с большими весами. Я бы рекомендовал всем спортсменам-силовикам периодически – раз в год-полтора по несколько месяцев – делать локауты в жиме лежа и тяжелую статику на руки и широчайшие.

Для самых продвинутых: за пределами двухнедельного микроцикла

Данный раздел приводится здесь также в угоду самым продвинутым читателям. Ниже я кратко отвечаю на вопрос «Что дальше?».

По последовательной логике книги, данный раздел должен быть после раздела «Сводим комплекс воедино».

Ограничения двухнедельного микроцикла

Имеет ли ограничения двухнедельный микроцикл? Или это «окончательная» тренировочная программа? На какие системы человеческого организма воздействие двухнедельного микроцикла не оптимально? Что будет ограничивать прогресс? Как тренироваться дальше?

Двухнедельный микроцикл прослужит вам много лет. Вы продвинетесь очень и очень далеко. Двухнедельный микроцикл будет оптимальным, пока выполняются следующие условия:

1. Тяжелые тренировки намного весомее легких/средних по стимуляции роста.
2. Для существенной стимуляции роста необходимы действительно тяжелые тренировки с предельной концентрацией.
3. Нервы и конструкция хорошо восстанавливаются за две недели после предельной нагрузки – примерно одновременно с массой.

Эти условия выполняются долгое время для большинства атлетов. Что же мы видим в случае самых продвинутых, а также самых талантливых? А видим мы, что у самых продвинутых уже совсем другое качество нервной системы – другие веса на тяжелых тренировках и другое качество попадания в мышцу и стимулирования роста на легких тренировках.

1. *По-настоящему предельные тренировки тяжело переносить даже раз в две недели.* Ну не получится у среднего 35-летнего мужика отжиматься на брусьях с 70 кг до отказа раз в две недели много месяцев подряд. Усталость связок и нервов будет нарастать. Потребуется облегчение тяжелых тренировок. Мышечная масса же все равно восстановится за две недели, а при некотором облегчении тяжелой тренировки еще быстрее.

2. *Теперь средние прицельные тренировки работают гораздо лучше.* Новичку такого не добиться, как ни старайся. Тяжелые тренировки все равно основа, но вес легких/средних в вашем комплексе теперь рационально повысить. Теперь средние тренировки – это действительно весомая стимуляция роста относительно малыми силами.

Простота тренировок по двухнедельному циклу заключалась в том, что мы строили тренировки, исходя из того факта, что все основные компоненты – миофибриллы, соединительная ткань и нервы – после предельной тренировки восстанавливаются две недели. Теперь же время восстановления массы быстрее, чем нервов и связок.

Что с этим делать? Очевидно – облегчать тяжелые тренировки и утяжелять легкие. Получается, что на продвинутом уровне мы приходим к некоторому балансу силовых тренировок и чистого «кача».

Варианты решения

Направлений конкретной реализации я вижу два:

1. Остаться в двухнедельном микроцикле. Ограничить усилия в силовой части тяжелой тренировки. Отказаться от весов от 90 % и выше. Ограничиться 85–87 %. Останавливаться за 2

повторения до отказа. Короче говоря, давать такую силовую нагрузку, чтобы нервы и соединительная ткань полностью восстанавливались за 2 недели. Сверхвеса и 1–3 повторения в таком варианте практически исключены либо практикуются не чаще раза в месяц. Локауты если и делаются, то в заведомо непредельном варианте. Объем и тяжесть легких тренировок теперь целесообразно несколько повысить.

2. Трехнедельный микроцикл по основной тяжелой силовой тренировке. Появившиеся дополнительные существенные ресурсы восстановления мышечной массы можно использовать по-разному. Это может быть дополнительная «полутяжелая» массонаборная тренировка в середине микроцикла, может быть общий подъем уровня легких тренировок до средних. Общий знаменатель – добавляем легкойсредней массонаборной работы, так, чтобы общий баланс разрушения-восстановления за трехнедельный микроцикл сходился.

Алгоритмы трехнедельных микроциклов

Тренировки группы мышц раз в неделю

Простейший вариант трехнедельного микроцикла – это тренировка мышечной группы раз в неделю. При этом только одна тренировка из трех будет тяжелой. Прочие тренировки будут средними:

Неделя 1	Тяжелая тренировка
Неделя 2	Средняя тренировка
Неделя 3	Средняя тренировка

На средних тренировках подразумевается ощутимая проработка, памп, прокачка, но все-таки без ощутимых нервных усилий и с умеренными весами – чистый массонаборный акцент.

Для самых важных групп мышц либо упражнений (например, жима лежа) можно дополнительно поставить каждую неделю вторую, совсем легкую тренировку.

Неделя 1	Тренировка 1 — тяжелая
Неделя 1	Тренировка 2 — легкая
Неделя 2	Тренировка 1 — средняя
Неделя 2	Тренировка 2 — легкая
Неделя 3	Тренировка 1 — средняя
Неделя 3	Тренировка 2 — легкая

Это даст дополнительный прогресс, однако если делать это для многих мышц, а не для одной-двух самых главных, то общий объем уже выходит за рамки минимализма.

При таком планировании удобно сочетать пересекающиеся пары мышц и движений: грудь – дельты, спина – бицепс, приседания – становая тяга. Тяжелые тренировки максимально удалены друг от друга на 10–11 дней.

Неделя 1	Тренировка 1	Грудь — тяжелая		
	Тренировка 2	Грудь — очень легкая	Дельты — средняя	Трицепс — тяжелая
Неделя 2	Тренировка 1	Грудь — средняя		
	Тренировка 2	Грудь — очень легкая	Дельты — тяжелая	Трицепс — средняя
Неделя 3	Тренировка 1	Грудь — средняя		
	Тренировка 2	Грудь — очень легкая	Дельты — средняя	Трицепс — средняя

Тяжелый трицепс ставим после тяжелой груди, чтобы тяжелый жим лежа (средняя нагрузка для трицепса) делался на полностью восстановленный трицепс – это оптимально как для результата в жиме лежа, так и для роста трицепса – подробнее это раскрывается далее.

Тренировки группы мышц раз в 5 дней (4 раза за 3 недели)

Несколько более продвинутым вариантом будет тренировать группу мышц четыре раза за микроцикл. В этом случае тренировку в середине микроцикла целесообразно сделать достаточно тяжелой, но все-таки умеренной и с массонаборным акцентом. Помним – нервы и конструкция серьезно работают один раз.

День 1	Тренировка 1 — тяжелая
День 6	Тренировка 2 — легкая
День 13	Тренировка 1 — полутяжелая массонаборная
День 18	Тренировка 2 — легкая
День 22	Тренировка 1 — тяжелая — повторение микроцикла

При таком варианте сочетать пары взаимозависимых мышц сложнее. Тяжелая тренировка груди будет попадать на полутяжелую тренировку дельт. Однако для изолированных мышц – икры, предплечья, пресс – этот вариант очень и очень эффективен и превосходит вышеописанный вариант раз в неделю.

Продвинутый вариант трехнедельного микроцикла

Попробуем более тонко учесть процессы восстановления внутри микроцикла. Очевидно, что первое время после тяжелой тренировки на фоне наличия в мышце ошутимого количества микротравм даже средняя тренировка создаст дополнительное излишнее микротравмирование. В то же время такая же средняя тренировка практически не микротравмирует полностью восстановленную мышцу. Количественные исследования данного вопроса мне неизвестны, но

ощущения ясно говорят о наличии такой закономерности. Таким образом, при неизменном стимулировании роста получается, что средние тренировки разрушают меньше ближе к концу микроцикла, когда мясо уже восстановлено после тяжелой тренировки, а нервам и связкам требуется дополнительное время. Помимо этого, именно в конце микроцикла средние тренировки наиболее уместны, как подготовка нервов перед тяжелой тренировкой. Получается, что некий «идеальный микроцикл» выглядит примерно так:

День 1	Тяжелая тренировка	Развивающая часть микроцикла
День 5	Легкая тренировка	Восстановительная часть микроцикла.
День 9	Легкая тренировка	Восстановление массы после тяжелой тренировки. Восстановление нервов и связок
День 13	Средняя тренировка	Развивающая часть микроцикла. Масса восстановлена. Время средних массонаборных тренировок. Довосстановление нервов, связок и сухожилий
День 17	Средняя тренировка	
День 22	Тяжелая тренировка — повторение микроцикла	

Внутри микроцикла вырисовываются две части – восстановительная часть микроцикла после тяжелой тренировки и развивающая часть, состоящая из средних тренировок и заканчивающаяся следующей тяжелой тренировкой.

Как уже упоминалось, главное отличие продвинутого атлета от новичка – это нервы. По сравнению с начальным этапом, на продвинутом средние тренировки работают куда лучше за счет гораздо более качественной нервной системы и качества «попадания». Теперь в нашем микроцикле присутствуют и средние стимулирующие тренировки, и тяжелые разрушающие, как практически равноценные факторы роста. Таким образом, круг замыкается и неталанты догоняют талантов.

Сочетание пересекающихся мышц при таком подходе несколько усложняется. Тяжелая часть микроцикла одной мышцы накладывается на легкую часть микроцикла другой мышцы. Как вариант, вот так:

	Бицепс	Спина
День 1	Тяжелая	
День 3		Средняя
День 7	Легкая	Средняя
День 11	Легкая	Тяжелая
День 14	Средняя	Легкая
День 18	Средняя	Легкая
День 22	Повторение микроцикла	

Для груди и дельт либо приседаний и становой тяги – аналогично.

Если так тренировать все тело, это, конечно, выходит за рамки минимализма. При таком подходе тело надо делить на две части. Тяжелая часть микроцикла одной половины тела накладывается на легкую часть микроцикла второй половины тела. На практике тренировать так все тело – для меня перебор. Я успешно тренировал таким образом только 2–4 главных группы мышц. Остальное – в режиме не чаще одной тренировки в неделю, иначе баланс общего восстановления не сходился.

На данный момент – это практически пик моего понимания построения тренировок. Впрочем, для больших мышечных групп, состоящих из независимых отделов, – грудь, дельты, верх спины – мы пойдем еще на один шаг дальше.

Разделяй и властвуй

Данный раздел посвящен тренировкам сложносоставных мышц – т. е. мышц, состоящих из довольно-таки разнонаправленных и достаточно независимых пучков – грудь, дельты, верх спины, а также бицепс, если его рассматривать в комплексе с лучевой/плечевой.

Геометрически разница между направлением волокон верха и низа груди примерно 90 градусов. На самом деле это разные группы мышц. Максимальное включение обеспечивается в разных вариантах жима. Хотя на начальном этапе вся грудь может расти от одного базового упражнения, со временем верху и низу требуется все более прицельная нагрузка. Аналогично для максимального воздействия на середину и верх спины требуются тяги сверху средним обратным и широким хватом соответственно. Возникает дилемма – если делать верх и низ груди на одной тренировке, то упражнение, выполняемое вторым приоритетом, будет существенно менее полноценным с отставанием массы соответствующей зоны. Если же их разнести на разные тренировки, почти гарантирован срыв восстановления, так как пересечение упражнений сильное и принцип одной тяжелой тренировки за микроцикл будет нарушен.

Конечно, идея разнести жимы на низ и верх груди, а также подтягивания силовым обратным хватом и широким на разные тренировки и получить прицельную нагрузку как на низ, так и на верх груди, как на середину, так и на верх спины всегда витала в воздухе и соблазнила мой ум. Однако практическая реализация упиралась в пересечение нагрузок и проблемы

с восстановлением. Добавим сюда еще и дельты, а также бицепсы, которые также пересекаются с грудью и спиной, и получаем, что задача эта очень и очень сложная. Тем не менее попробуем ее решить. Как вы, наверное, догадались, сейчас я предложу решение данной задачи.

Толкающие мышцы – Грудь, дельты

А вот и решение – наклонный жим лежа под 45–50 градусов прицельно закрывает переднюю дельту и верх груди. Данное упражнение практически не пересекается с жимом вниз головой либо брусьями, так как даже середина груди, не говоря уж про низ, в этом упражнении не работает. Для наглядности приведу «разделение труда» между жимами в таблице.

	Середина и низ груди	Передняя дельта, верх груди
Наклонный жим под 45 градусов	нет	работают
Жим головой вниз или брусья	работают	нет

Таким образом, два непересекающихся упражнения закрывают переднюю дельту и всю грудь. При этом средняя дельта в жиме под 45 градусов вообще не работает, следовательно, ее можно развивать в тренажере в любой день вообще вне зависимости от толкающих движений. К технике выполнения для сочетаемости упражнений чувствителен жим на низ груди. Важно минимизировать работу передних дельт, чтобы упражнение не пересекалось с наклонным жимом вверх. Это решаемая задача как для брусьев, так и для жима вниз головой.

Особенно хорошо принцип разделения верха и низа груди сочетается с трехнедельным микроциклом. Получается, что тяжелые жимы на верх и низ груди разделены на 10 дней. Микроцикл для толкающих мышц – груди, дельты и трицепса приведен ниже, **тяжелые тренировки выделены**:

		Жимы — Грудь и передняя дельта	Средняя дельта, трицепс
Неделя 1	Тренировка 1	<i>Жим под углом 45 градусов — тяж.</i>	<i>Трицепс — тяж.</i>
	Тренировка 2	Жим вниз головой или брусья	Разводка на среднюю дельту
Неделя 2	Тренировка 1	Жим под углом 45 градусов	Трицепс
	Тренировка 2	<i>Жим вниз головой или брусья — тяж.</i>	<i>Разводка на среднюю дельту — тяж.</i>
Неделя 3	Тренировка 1	Жим под углом 45 градусов	Трицепс
	Тренировка 2	Жим вниз головой или брусья	Разводка на среднюю дельту

На данный момент именно этот вариант тренировок дал мне мой максимум в жиме лежа, а также в моих всегда отстающих верхе груди и передней дельте.

Тянущие мышцы – Спина, бицепс

С разделением упражнений на толщину и ширину все более-менее ясно. Разносим тяги широким хватом на самую верхнюю внешнюю зону спины и тяги средним хватом на среднюю часть спины на разные тренировки. Практикуемся в технике для максимального разделения нагрузок и минимизации пересечения тренировок.

Здесь проблема не столько в самой спине, сколько в совмещении тренировок спины с тренировками сгибаний рук. Главной ошибкой при моих первых попытках разделять тяжелые тренировки середины и верха спины была попытка при этом еще и тяжело качать руки. Впоследствии стало очевидно, что две выделенные тренировки спины за микроцикл сами по себе дают большую нагрузку на бицепсы, а также на плечевую с лучевой. Поэтому все попытки дополнительно серьезно качать руки были неудачными. Сконцентрируйтесь на спине. Рукам – только средняя прокачка. Ну, может быть, раз за трехнедельный микроцикл можно сделать полутяжелую массонаборную тренировку. Комплекс приобретает вот такой вид. ***Тяжелые тренировки выделены.***

Подъем на бицепс и молотковые сгибания на плечевую с лучевой также разделены на разные тренировки. ***Полутяжелые массонаборные тренировки рук выделены вот так.***

		Спина	Сгибатели рук
Неделя 1	Тренировка 1	Подтягивания или блок широким хватом	Подъем на бицепс
	Тренировка 2	<i>Силовая тяга средним обратным хватом — тяж.</i>	Молотковые сгибания
Неделя 2	Тренировка 1	Подтягивания или блок широким хватом	<i>Подъем на бицепс</i>
	Тренировка 2	Силовая тяга средним обратным хватом	Молотковые сгибания
Неделя 3	Тренировка 1	<i>Подтягивания или блок широким хватом — тяж.</i>	Подъем на бицепс
	Тренировка 2	Силовая тяга средним обратным хватом	<i>Молотковые сгибания</i>

По этой схеме я вышел на рекордные показатели в вертикальных тягах. При этом я был на максимальном уровне как в силовой обратной тяге, так и в подтягиваниях широким хватом.

Читатель может задать вопрос: «А можно ли объединить два последних принципа:

- продвинутый микроцикл с развивающими и восстановительными фазами;
- разделение компонентов главных сложносоставных мышц?»

Ответ будет такой: в рамках минимализма – нет!

Комплекс получается очень сложный и довольно объемный. Минимально у меня получилось грамотно расставить 10 тренировок за 24–25 дней, при этом избежав явных пересечений тяжелых тренировок взаимозависимых групп мышц. Трудно удержать в памяти, что и когда делать. С учетом дополнительных беговых тренировок, для меня это слишком много. Впрочем, для молодых и мотивированных, думаю, это будет самый «крутой» вариант, который

я могу предложить. В таблице ниже Л, С и Т – это соответственно легкие, средние и тяжелые тренировки.

День	Наклонный жим 50°	Подъем на бицепс	Средняя дельта тренажер	Тяга блока широким хватом	Жим наклонный вниз	Силовая тяга блока узким обратным хватом	Трицепс	Молот	Низ тела, пресс, икры — неприоритетный режим
1	С	С	Л	Л					С
3					Т	Т	С	С	
6	С	С	Л	Л					
9					Л	Л	С	С	С
11	Т	Т	С	С					
13					Л	Л	Т	Т	
16	Л	Л	С	С					С
18					С	С	Л	Л	
21	Л	Л	Т	Т					
23					С	С	Л	Л	
Новый микроцикл	С	С	Л	Т					С

Околотренировочные темы – наука, здоровье, цели

Силовые тренировки – вред или польза для здоровья?

Одна из самых противоречивых, мифологизированных и заштампованных тем в контексте силовых тренировок. На мой взгляд, это связано с тем, что силовые тренировки могут быть как крайне полезными для здоровья, так и наносить существенный вред, в зависимости от их наполнения, особенностей организма и жизненных обстоятельств конкретного атлета. Отметим, что большинство людей доверяют конкретному личному опыту гораздо больше, чем различным обобщениям, независимо от их источника. Таким образом, получается, что даже многие врачи, не говоря уж об обывателях, имеют однозначные, невзвешенные, «черно-белые», подчас противоположные суждения по данному вопросу.

Уверен, что следующий раздел не лишен субъективизма и написан с определенной степенью влияния моего личного частного опыта, а также опыта моих знакомых. Для того, чтобы повысить степень объективности и избежать излишних обобщений, я построю данный короткий раздел в виде перечня основных систем организма, на которые оказывают влияние силовые тренировки. Для каждой системы мы укажем как потенциальную пользу от тренировок, так и возможный вред, а также рекомендации и меры предосторожности. Данный раздел пересекается с разделом «Травмы», и они дополняют друг друга. Раздел «Травмы» помещен в конце книги. Добавлю, что все написанное ниже относится к «относительно» здоровым атлетам. В случае наличия у вас серьезных заболеваний решение вопроса сохранения здоровья в контексте тренировок будет более сложным и индивидуальным.

Дополнительно в качестве общего замечания отмечу, что большая часть рисков для здоровья атлета в контексте силовых тренировок относится к следующим двум категориям:

- *нарушение техники безопасности, прежде всего, – техники выполнения упражнений.* Здесь все понятно. Пренебрежение техникой – это риск травм, т. е. механических повреждений вашего организма;

- *передозировка объема и интенсивности тренировок.* В данном случае негативное воздействие будет сильно варьироваться в зависимости от системы организма как по величине «вреда», так и по конкретному механизму воздействия. Данный риск означает перенапряжение и угнетение функций задействованных систем, если речь идет о нервной и эндокринной системах, «изнашивание» с последующей травмой, если речь идет о суставах, связках и сухожилиях.

Впрочем, риски присутствуют при практически любом вмешательстве в организм. Передозировка возможна при приеме большинства лекарств. Риски техники безопасности (причем смертельные риски) присутствуют при эксплуатации большинства технических систем, например, автомобиля или станка. Данные риски абсолютно не означают запрещение всех лекарств или автомобилей, но делают необходимым понимание пользователем правил приема лекарства либо эксплуатации технического средства, а также соответствующих рисков.

Пример научного исследования, подтверждающего общее положительное воздействие силовых тренировок на здоровье, приведен по ссылке [35]. Среди эффектов, оказанных тремя месяцами силовых тренировок на нетренированных обывателей, можно назвать следующие:

- *улучшение состава крови и здоровья сердечно-сосудистой системы, нормализация давления;*

- *улучшение показателей обмена веществ и уровня основных гормонов, связанных с обменом веществ;*

- *наращивание мышечной массы;*

- *уменьшение жировой прослойки;*

- *улучшение общего самочувствия;*
- *укрепление костей;*
- *улучшение состояния здоровья и исчезновение неприятных ощущений в поясничной области позвоночника.*

Переходим к разбору воздействия силовых тренировок на конкретные системы организма.

Опорно-двигательная система

Потенциальная польза

Непосредственное развитие ваших суставов, связок и прочих несущих элементов, включая укрепление костей. Усиление и оздоровление происходят в результате постоянного увеличения кровоснабжения, обменных процессов, снабжения питательными веществами и гормонами тканей суставов, связок, сухожилий в результате воздействия силовых тренировок.

Риски

Износ и механическое повреждение в результате чрезмерно объемной, интенсивной и частой нагрузки либо нарушения техники безопасности при выполнении упражнений. Как результат – длительное и потенциально неполное восстановление впоследствии. Главные меры предосторожности – соблюдение техники безопасности, техники выполнения упражнений, контроль состояния основных суставов и связочного аппарата, а также ограничение объема тренировок в случае накопления болезненных ощущений в суставах, связках и сухожилиях.

Эндокринная система

Потенциальная польза

Активизация работы, что является одним из ключевых факторов здоровья. Данный факт неоднократно упоминается профессором Селуяновым В. Н. [13]. Речь идет о повышении уровня в первую очередь тестостерона и гормона роста – в особенности после тренировки, – но вместе с тем и базового уровня гормонов. Также отмечаются ускорение основного обмена веществ, рост уровня соответствующих гормонов, улучшение самочувствия и энергичности. Тренировки оказывают стрессовое воздействие на весь организм. Гормональные железы на стресс откликаются активизацией своей деятельности. Если объем и тяжесть нагрузок растут постепенно и в разумных пределах, то гормональные железы будут тренироваться вместе с вашими мышцами, суставами, связками, сердцем.

Риски

При чрезмерной перегрузке на тренировках по объему и интенсивности эндокринная система угнетается. Уровень гормонов падает с соответствующим ухудшением самочувствия. Растет уровень стрессового гормона – кортизола, крайне негативно воздействующего на большую часть систем организма (в первую очередь речь идет о снижении кровоснабжения внутренних органов, но и не только). Данные эффекты входят в более общий комплекс явлений, известных как перетренированность.

Пищеварительные и выделительные системы

Пищеварительные и выделительные системы – улучшение здоровья за счет необходимого спутника серьезных тренировок – правильного питания. Потенциальный вред и нарушение функционирования в случае существенного переедания в погоне за мышечной массой.

Нервная система

Потенциальная польза

Улучшение функционирования из-за смены рода деятельности, положительной эмоциональной разрядки, т. е. частичного снятия стресса, накопленного в иных сферах жизни, а также из-за удовлетворения результатами тренировок. Потенциальное постепенное повышение стрессоустойчивости.

Риски

В результате воздействия чрезмерных нагрузок возможны самые разные сбои в работе нервной системы атлета, связанные со сном, эмоциональным состоянием, работой внутренних органов. Данные явления, связанные с нервной системой, принято считать основным компонентом явления перетренированности. Профилактикой перетренированности является умение «чувствовать» свой организм и разумно подходить к выбору объема и интенсивности тренировок.

Сердечно-сосудистая система

Потенциальная польза

Некоторое развитие и оздоровление в результате силовых тренировок (по сравнению с нетренированным обывателем) в результате регулярной работы сердца при повышенном, но не чрезмерном пульсе. Для существенных сдвигов требуются регулярные тренировки в каком-либо из циклических видов спорта, например, беговые тренировки.

Риски

Риски по линии сердечно-сосудистой системы в основном связаны с повышением давления во время тяжелых подходов. Старайтесь минимизировать «натуживание» во время подхода. Дышите. Делайте максимальное усилие на выдохе. Подбирайте разумный объем нагрузки. Про ограничение числа подходов на тренировке даже писать не стоит. Эта рекомендация относится к профилактике рисков, относящихся ко всем системам организма.

Не менее, а может, даже и более важным фактором, чем тренировки, в контексте сохранения здоровья является правильное питание, которое должно войти в вашу жизнь вместе с тренировками. Правильное питание укрепляет здоровье пищеварительной, выделительной, сердечно-сосудистой и эндокринных систем. В сочетании с потенциальным благотворным воздействием тренировок мы видим, что комбинация «тренировки + питание» воздействует на все системы, причем, как видно, между питанием и тренировками есть своего рода «разделение труда» и взаимное дополнение.

Почему у спортсменов со здоровьем далеко не всегда благополучно? Почему вместо долгой и полноценной жизни они получают травмы позвоночника, разрыв плечевого сустава, повреждение мениска и много чего еще? Тут два главных фактора – объем нагрузки и «химия».

В данной книге вам будет предложено поднимать над головой или выжимать лежа большой вес – два или три тяжелых рабочих подхода раз в полторы-две недели (а может, всего один рабочий подход) на каждое упражнение. То же самое относится и к другим упражнениям. Если вы 10–14 дней назад серьезно нагрузили плечи (в промежутке были легкие тренировки для ускорения восстановления и роста), а сейчас прибавляете килограммчик и при этом у вас ничего не болит, то через пару лет ваши плечи станут больше и мощнее. Безопасно ли это? По моему опыту, это достаточно безопасно. Суставы стали прочнее. Кровоснабжение и обмен веществ в суставах и во всех тканях вокруг них возросли. Все мышцы, связки и сухожилия вокруг суставов усилились. Все микротравмы от тренировок благополучно заживают в промежутке между тренировками, и ваши суставы развиваются, наращивая новую здоровую ткань. Это, по сути, тот же процесс, в результате которого ваши суставы усиливались, когда вам было 15–20 лет. Таким образом, вас ждет долгий и безопасный прогресс.

А как у спортсменов? Вот сделал атлет на тренировке 10, а то и 20 тяжелых подходов, через неделю надо еще увеличивать вес: соревнования скоро, а неудачники федерации не нужны. Между тренировками большинство микротравм, конечно, зажило (по крайней мере, частично), но некоторые из них накапливаются и усиливаются. Потом возникает нарастающая боль, дальше – травма, потом еще боль на долгие годы и огромное разочарование. Мышцы (особенно при использовании «химии») растут быстрее, а суставы и связки – относительно медленно. Получается, что спортсмен «рвет» сам себя, поскольку сила мышц превосходит прочность связок и суставов.

Позвольте привести простую аналогию. Олимпийский чемпион, поднимающий над головой 200 кг при своем весе 70 кг, – это болид «Формулы-1». Он форсирован до предела, с 2,4 литров объема снимается 900 лошадиных сил. Высокий риск не закончить трассу по причине отказа мотора считается приемлемой платой за увеличение мощности. А что такое грамотные тренировки любителя? По сути, я предлагаю заменить вашу полуторалитровую развалюху на машину с надежным четырехлитровым двигателем мощностью 250–300 л.с. Стали ли вы мощнее и сильнее? Да. Стали ли вы менее надежным (здоровым)? Нет. Качественный четырехлитровый двигатель гораздо надежнее полуторалитрового двигателя машины из самого дешевого ценового сегмента.

Выводы

- *Разумные объемы тренировок с «железом», при грамотном планировании в сочетании с умеренной по объему и тяжести аэробной нагрузкой и правильным питанием, повысят потенциал всего вашего организма – и сердечно-сосудистой системы, и дыхательной, и пищеварительной, и эндокринной, и нервной, и, конечно, опорно-двигательного аппарата, т. е., по сути, омолодят вас.*

Почему я не употребляю «химию»

В данном разделе разбираются следующие вопросы:

- Что именно понимается под «химией»? Влияние «химии» на ожидаемый прогресс и пределы развития атлета.
- Распространенность «химии». Почему информационное пространство столь лукаво в этом вопросе?
- «Натуральные» и «химические» тренировочные программы.
- Идеалы и риски. Почему я не употребляю «химию»?

Что такое «химия»

Давайте дадим определение «химии». В этой книге под «химией» подразумевается следующее: *тестостерон и гормон роста, различные их синтетические аналоги, прочие гормоны и другие сильнодействующие фармакологические средства.*

Пищевые добавки – протеины, аминокислоты и т. д., фактически являющиеся продвинутыми вариациями на тему сухого молока и яичного порошка, – мы к «химии» не относим. Белковый коктейль, витаминный комплекс и т. д. – это уравнивание реалий жизни занятого человека с повышенной потребностью атлета в питательных веществах.

Что же дает «химия»? Многие говорят, что кардинальных преимуществ «химия» не дает, а лишь несколько ускоряет восстановление. Давайте разбираться. Начнем с эффектов, оказываемых на организм, а потом перейдем к тому, как увеличение уровня тестостерона и/или гормона роста в разы (или десятки раз) относительно натурального уровня влияет на реальные результаты на практике. Тонкие различия разных синтетических «аналогов» тестостерона мы рассматривать не будем.

Итак:

- ускоряется синтез белка в ваших мышцах в разы. Ускоряется восстановление, а также практически снимается ограничение на объем тренировок;
- подавляется уровень гормона стресса – кортизола. Уменьшается распад мышечной ткани. Этот эффект суммируется с предыдущим;
- в среде спортсменов и тренеров практически общепризнано, что тестостерон увеличивает мощность и выносливость нервной системы. Он помогает нервной системе «взрываться» более мощным усилием и переносить более объемную силовую работу. Естественно, это позволяет вам тренироваться более эффективно;
- уменьшение жировой ткани. Тестостерон и гормон роста существенно увеличивают интенсивность фоновой жиросжигания. Вы можете питаться более обильно (что положительно сказывается на наборе мышц) без существенного жираотложения.

Ну как, вы все еще думаете, что «химия» просто «немножко ускоряет восстановление» или что она кардинально облегчает прогресс почти по всем направлениям? На мой взгляд, верно однозначно второе!

Что получается на практике? Лично я многократно своими глазами наблюдал следующее:

- превращение худосочных подростков в крупных накачанных людей за год-два;
- человек несколько лет не прогрессировал в жиме лежа, остановившись на весе 100 кг. Начав «химичить», он менее чем за три месяца вышел на 125 кг, а за год – на 160 кг. При этом сам увеличился килограммов на 15.

Почему лично я не использую такие «чудодейственные» средства, будет разобрано ниже. Здесь я хочу заострить внимание на кардинальной разнице в результатах с «химией» и без. На мой взгляд, «химия» дает не менее 20–30 % преимущества в предельно возможной силе

и кардинальную, несопоставимую разницу во внешности одного и того же человека. Скорость прогресса может отличаться от той, что является отличным прогрессом для «натурала», в 5–10 раз, особенно в первое время. Все это определяет совершенно разную оптимальную методику тренировок – с «химией» и без.

«Натуралы» против «химиков»

Я хочу сразу внести ясность относительно использования слов «натурал» и «химик» в данной книге. Эти слова используются НЕ для того, чтобы подчеркнуть моральное превосходство одной группы атлетов над другой, а также НЕ для того, чтобы назвать атлетов, использующих фармакологию, лжецами или навесить какие-либо иные оскорбительные ярлыки.

Для данной книги ключевым является тот факт, что стандартные высокообъемные программы тренировок бодибилдинга продуктивны и оптимальны при использовании фармакологической поддержки, в то время как для «натуральных» атлетов высокообъемный тренинг малопродуктивен. Методика данной книги подразумевает более или менее сокращенные программы тренировок. Именно в этом аспекте противопоставление «натуралов» и «химиков» пройдет красной нитью через всю книгу.

Существуют весомые политические и юридические причины, вынуждающие атлетов и функционеров освещать вопрос допинга максимально политкорректно. Открытое обсуждение «химии» «людьми системы» практически табуировано. Отдельные колоритные «правдорубы» не меняют общей картины и все равно придерживаются рамок. Использование препаратов объективно повышает профессиональный статус и, как следствие, финансовое положение фитнес-профессионала, поэтому наивно ожидать, что от препаратов откажутся при отсутствии реальных механизмов запрета. Больше половины, если не две трети, существенно «накачаных» людей, которых я видел на тренировках, обсуждали курсы препаратов прямо в зале, практически не стесняясь окружающих. Остаются среди пользователей «химии» и те, кто не афиширует это.

Новички обычно осознают все это не сразу. Вместо того, чтобы начать заниматься по результативным без «химии» сокращенным тренировочным программам, они пытаются тренироваться по высокообъемным программам, копируя то, как занимаются большинство больших «качков». Если любитель не отдает себе отчет в широчайшей распространенности «препаратов» и не знает, сколько посетителей спортзалов их употребляет, то очень сложно убедить его в том, что оптимальное для него количество подходов на группу мышц, скорее всего, лежит в диапазоне 2–4 подхода, а не 8–12.

Поэтому хочу еще раз повторить, что цель осудить или обвинить профессиональных атлетов в лицемерии в данной книге не ставится. Тема «химии» поднимается главным образом в контексте кардинальной разницы в оптимальных тренировочных программах между «чистыми» и «химическими» атлетами.

Хорошо понятен мотив молодого парня без образования и каких-либо особых перспектив в жизни, быстро получающего возможность работать инструктором, зарабатывать, повышать свой социальный и сексуальный статус.

Понятны мотивы профессионала фитнеса, который обязан выглядеть «товарно», но при этом обязан из-за контрактов, политкорректности и т. д. говорить, что он «чистый».

Я призываю читателя понимать все это и разбираться, применимы ли к нему лично и вообще к реальным натуральным тренировкам советы «самых натуральных натуралов интернета».

Возможно, кто-то возразит, заявляя, что у него существенные результаты от высокообъемных тренировочных схем без «химии». Здесь возможны два варианта: либо мы имеем дело

с редким исключением – действительно одаренным человеком, либо, что более вероятно, кто-то попросту нечестен насчет своей «чистоты».

Почему я не употребляю «химию»

Не имея личного практического опыта употребления спортивной фармакологии, я, естественно, не буду рассуждать о конкретных побочных эффектах препаратов и вообще как-либо углубляться в тему применения «химии». Я ограничусь кратким описанием своих личных мотивов – почему я не употребляю фармакологию.

Хотя отдельных факторов очень много, большинство из них в моем случае можно сгруппировать в три категории:

- *Идеализм.* Внутреннее неприятие «химии». Ощущение чего-то ненастоящего на одной чаше весов и настоящего – на другой. Желание узнать свои пределы без «химии». Увлеченность идеями продвинуться как можно дальше именно «чистым».

Лично для меня этого уже достаточно. Однако для полноты картины скажем пару слов о выгодах и рисках.

- *Риски.* Здесь мы имеем дело с рисками, при которых очень сложно оценить вероятность негативных последствий. Даже сам набор возможных именно в вашем случае побочных эффектов оценить трудно.

Скажу банальность: организм – это очень сложная система. Очевидно, что вмешательство сильнодействующими препаратами в такую систему – это существенный риск. Затруднительно получить достоверные данные о вероятности проявления побочных эффектов препаратов тестостерона, его аналогов, гормона роста и прочих, а также распределение вероятности возможных побочных действий по силе их проявления. Информации в открытом доступе много, но она крайне противоречива. Разобраться в этом без практического опыта затруднительно. Мешанина из личных мнений, рекламы производителей и продавцов под видом исследований и опыта гуру, а также некоторое сгущение красок со стороны тех, кто существенно обжегся. Наличие целых сообществ людей, освещающих вред тестостероновой терапии, напоминает мне поговорку о том, что дыма без огня не бывает.

Информации, полученной от человека, продающего вам «химию», стоит доверять с большой осторожностью. Также отмечу, что люди редко готовы признавать свои ошибки. Мало кто из потребителей «химии» честно скажет вам, что теперь у него серьезные проблемы со здоровьем.

Суммируя всю поступающую информацию, лично я пришел к выводу, что сознательно идти на такие риски можно *только* при перспективе получить *очень* весомую выгоду. Если в это и погружаться, то «с головой» и с полностью профессиональным подходом.

- *Отсутствие лично для меня существенной потенциальной выгоды.* Я не занимаюсь фитнесом профессионально, и поэтому вариант «захимичить» не даст мне ни финансовой выгоды, ни ощутимого повышения какого-либо статуса, ни каких-либо иных весомых преимуществ. За несколько увеличившийся рельеф и объем бицепса любимая женщина меня любить сильнее не станет. Одним словом, тут и говорить особо не о чем.

Короче говоря, я призываю вас обрести спортивную форму и атлетичную внешность в результате натуральных тренировок с однозначной пользой для здоровья.

Реалистичные цели

Про внешность и про функциональность

Данный раздел написан исключительно для новичков и призван помочь им определиться с изначальной планкой ожиданий.

Какие цели ставит человек, впервые пришедший в спортзал? Чего конкретно он хочет достичь, и насколько это реалистично? Зачастую у новичков нет ясного понимания этих вопросов, и поэтому я попробую здесь «разложить все по полочкам». Диапазон мнений варьируется в пределах от малореалистичного «за год я стану выглядеть как звезда фитнеса» до откровенно пессимистичного «если не дано от природы, то все усилия в зале будут тщетны». Именно такие «пессимисты» часто ставят целями абстрактные понятия, такие как «тонус мышц», при этом на практике все сводится к легкой оздоровительной физкультуре без каких-либо шансов на реальные результаты от тренировок. Также очевидно, что излишние оптимисты бросят тренировки либо «захимичат» максимум через полгода. Разрыв «ожидание – реальность» сделает свое дело. По моему мнению, как завышенные, так и заниженные ожидания являются крайностью, а не эффективным мышлением атлета-любителя.

Разные люди имеют разные амбиции и разные способности. Конечно же, реальный опыт и реальные результаты лучше всего помогают ставить дальнейшие реальные цели.

Для того чтобы внести ясность во все эти вопросы, надо оговорить некоторые точки зрения. Скажу сразу, однозначно доказать свое мнение мне будет сложно. В конечном итоге это лишь мое мнение, хоть оно и базируется на немалом практическом опыте серьезных любительских тренировок. Найдется немало представителей «железного мира», которые будут готовы поднять меня на смех по данным вопросам, тем не менее лично для меня приведенные ниже соображения являются достаточно очевидными и неоспоримыми.

Натурального бодибилдинга как эффективной массовой системы существенного изменения внешнего облика мужчин не существует. Форма звезд фитнеса и так называемого пляжного бодибилдинга – это результат специфических тренировок, нацеленных на гипертрофию «мяса» в условиях высоких концентраций синтетических гормонов, либо уникальной генетики, даже поверить в существование которой лично мне сложно. Сотни и даже тысячи «накачанных» профилей в Instagram. Это все профессионалы индустрии. Оглянитесь вокруг в залах – большинство посетителей (миллионы в мировом масштабе) имеют минимальные результаты, хотя и нагружают себя два, а то и три раза в неделю, и в целом следуют «системе». По этой причине «натуральный бодибилдинг» – это фантом: нереальные цели и обманутые ожидания, вера в чудеса. Простите за цинизм или, скорее, за реализм, но победителем соревнований по «натуральному бодибилдингу», скорее всего, станет тот, кто покруче «захимичит».

Тренируясь натурально, можно кардинально измениться, – я не зря приводил в пример внешний вид соревнующихся борцов и гимнастов как предельный уровень развития натурального силового атлета (естественно, речь идет не о самых мускулистых и навороченных внешне спортсменах). Однако при сравнении даже со звездой фитнеса, не говоря уж про бодибилдинг, нельзя будет сказать, что вы занимаетесь одним делом. Настолько будет велико внешнее различие. С другой стороны, по моему мнению, есть что-то неестественное в массивных сверхгипертрофированных мышцах, обладающих не такой уж и большой силой. Очень многие люди за пределами «железного мира» воспринимают такую внешность неоднозначно и скорее отрицательно.

Другой крайностью для меня является нежелание атлета-любителя давать мышцам хоть сколь-нибудь существенную нагрузку. Я верю, что именно дозированный стресс (довольно

высокой интенсивности, но умеренной частоты и объема), достаточный для роста результатов на любительском уровне, является наиболее полезным для здоровья. Совсем легкие тренировки относительно бесполезны как для достижения внешних и силовых результатов, так и для сдвигов в уровне здоровья, функционировании органов и т. д. По моему мнению, как завышенная, так и заниженная планка ожиданий приводит к разочарованию и потере мотивации в долгосрочной перспективе.

Серьезные натуральные силовые тренировки существуют. По внешнему виду серьезного натурального атлета и поднимаемым весам, по крайней мере, можно сказать, что он занимается силовым видом спорта. Очень сильные люди (гимнасты, борцы, рукоборцы, силовые атлеты), как правило, обладают особенной, специфической внешностью. Такая внешность (по крайней мере, если атлет не «перехимичил») большинством людей воспринимается положительно, если, конечно, силач не имеет много лишнего веса.

Много путаницы в представлениях о том, насколько взаимосвязаны внешность атлета и функциональность мышц, прежде всего – сила. Мои взгляды по данному вопросу сводятся к следующему:

- У атлетов-любителей, не употребляющих «химию», рост силы и массы мышц связан между собой процентов на 70–80, если не больше.

- «Красота» в основном задается генетически. Не стройте иллюзий: красивый нетренированный человек красивее некрасивого тренированного. Однако при прочих равных условиях, т. е. для одного и того же человека, увеличение спортивных результатов практически всегда улучшает внешность, по крайней мере, в рамках натуральных силовых тренировок. (Исключение могут составлять лишь очень большие от природы люди, набор лишнего веса, т. е. жира, а также переразвитие низа тела.)

- Сильная мышца при равном размере смотрится лучше слабой. Выражается это в повышенной жесткости, угловатости, жилистости, волокнистости. То же самое относится и к атлету в целом. Естественно, речь идет об общей тенденции для большинства атлетов, а не о стопроцентной закономерности. Это лишь мое предположение, но думаю, дело в том, что у более сильного атлета при прочих равных параметрах в большей степени развиты соединительная ткань и сухожильная составляющая мускулатуры.

- Для атлетов-любителей без «химии» именно совмещение тренировок, направленных на развитие силы, с ограниченным по объему включением чисто массонаборной нагрузки дает наилучшие результаты в изменении внешнего облика. Реально работающий натуральный бодибилдинг должен по своему содержанию быть неким «силовым бодибилдингом». Тренировки бодибилдинга в чистом виде для натуральных атлетов работают откровенно плохо. Повторюсь: натурального бодибилдинга как эффективной массовой общедоступной системы по существенному изменению внешнего облика не существует.

Если суммировать все вышесказанное, то наиболее разумное решение атлета-любителя сводится к стремлению увеличивать силу. Это наиболее эффективный путь достижения реальных изменений, в том числе внешних.

Внешность фитнес-звезды для среднего человека недостижима натуральным путем. Внешность сильного человека – гимнаста или борца – достижима.

Про талант

Данный раздел – это воодушевление и заряд оптимизма, предназначенные в первую очередь для наиболее неталантливых к силовым тренировкам людей – «худосочных», слабых физически, с плохой координацией и моторикой. Для тех, кто всю жизнь прожил с мыслью, что спорт, особенно скоростно-силовые виды, – «это не для меня». Здесь я заявляю: даже вы

можете достичь существенных результатов. Каких – посмотрим ниже. Речь, естественно, идет о систематических грамотных тренировках в течение нескольких лет с определенной самоотдачей. Однако уверяю, удовлетворение как от результатов, так и от самого процесса с лихвой перекроет затраченные усилия. При этом возводить тренировки в культ и приносить в жертву другие, более важные стороны жизни отнюдь не требуется. Для людей среднего таланта и выше также даются свои ориентиры.

Думаю, что увеличить силу мускулов вдвое, при этом набрать как минимум 15 кг «сухого» веса, может каждый мужчина, даже не одаренный природой. Мы – один биологический вид, и в чудеса я не верю. Поэтому все эти истории про застой результатов на годы, например, в жиме лежа на уровне 90 кг – это из области методических ошибок либо недостаточной целеустремленности. Как уже упоминалось ранее, за много лет средний любитель может достичь итогового физического развития и силы уровня спортсмена-борца весовой категории 80–90 кг, гимнаста или бегуна-спринтера.

С другой стороны, все люди объективно разные по целому ряду параметров, влияющих на потенциал в силовых видах спорта. Речь идет о таких факторах, как:

- размер и прочность скелета и связочного аппарата;
- естественный гормональный фон;
- исходная мощность и выносливость нервной системы;
- длина мышц;
- длина рычагов – дальность крепления сухожилий от сустава;
- качество и производительность пищеварительной системы;
- склонность к малому жиросложению.

Отдельно необходимо отметить морально-волевые качества, психологическую устойчивость, целеустремленность и аналитические способности, особенно если вы тренируетесь самостоятельно.

Высокий исходный уровень всех или, по крайней мере, большинства перечисленных параметров можно назвать талантом к силовым тренировкам. Разный уровень таланта определяет разный уровень результатов. Однако на результат порядка 100–133–166–200 кг (в подъеме штанги над головой, жиме лежа, приседаниях и становой тяге соответственно) за несколько лет может выйти подавляющее большинство мужчин, даже наименее одаренных по вышеперечисленным параметрам. Такой уровень означает очень даже атлетичный внешний вид и силу, превосходящую подавляющее большинство обывателей. Если же от природы вы имеете средние параметры, то десять лет грамотного любительского тренинга вполне выведут вас на уровень порядка 125–165–210–250 кг. А одаренным от природы мужчинам вполне возможно приблизиться к уровню в 150–200–250–300 кг без «химии».

Получается интересная картина: от природы люди по силе могут отличаться в два раза и более, а предельный уровень развития при систематических силовых тренировках отличается не более чем в полтора раза. На первый взгляд звучит слишком оптимистично для не одаренных природой, но постараюсь обосновать эту точку зрения. В качестве примера возьму двух полярных по природным данным мужчин. Представим себе огромного, ростом за метр девяносто, широкоплечего парня с мощными суставами и запредельным гормональным уровнем, плюс со взрывной и выносливой нервной системой. С другой стороны, представим полную противоположность – слабого, легковесного, узкоплечего обывателя. Итак, наш монстр с ходу выжмет лежа как минимум 100 кг и менее чем за год выйдет на 150 кг. Дальше прогресс существенно замедлится. Теперь посмотрим на легковесного оппонента. С ходу такой выжмет в лучшем случае 50 кг. После года тренировок результат будет в лучшем случае 75–80 кг. Дальше прогресс будет даваться существенно сложнее. Вес в 100 кг, скорее всего, покорится ему в районе двух с половиной, а то и трех лет занятий. К этому моменту он будет неплохим

специалистом по тренировкам. Вооруженный знаниями, упорством, дисциплиной и уверенностью в себе, он медленно, но верно будет двигаться вперед. К концу 6-го года тренировок он достигает в жиме лежа 125–130 кг. Остальные упражнения также не отстают. Локтевые и лучезапястные суставы и даже отчасти ладони стали гораздо мощнее. На работе никто не верит в то, что «от природы он был маленьким». Наш «дохляк» уже гораздо сильнее и лучше развит физически, чем подавляющее большинство обывателей. А после 10 лет занятий он уже жмет под 150 кг.

А как поживает наш белковый гормональный монстр? После первого года прогрессировать становится гораздо тяжелее – метод «бери больше, кидай дальше» уже не работает. По моему опыту, после полугода «топтанья на месте» 90 % больших парней прекращают попытки получить абсолютный прогресс. У них нет мотивации, поскольку они и так физически совершенны, да и, в общем-то, всегда были такими. Оставшиеся 10 % – это как раз те парни, которые становятся серьезными спортсменами.

Что мы имеем? Нашему таланту после уровня примерно 170 кг в жиме лежа дальнейший прогресс (без «химии») дается не легче, чем бывшему «дохляку» после уровня в 130 кг.

170 кг и 130 кг – не такая уж кардинальная разница. По сравнению с исходными 100 кг против 50 кг это вообще не разница. А вот в скорости прогресса разница огромная. Талант получил свои 170 кг за 2–3 года, а «дохляк» свои 130 кг – за 6 лет. Дело здесь вот в чем.

Изначально сила и мышечная масса отличаются вдвое, поскольку мощность нервной и гормональной систем вместе могут давать отличие в несколько раз у разных мужчин. Природная толщина и прочность связок и сухожилий также могут отличаться более чем вдвое. Сказанное относится и к скорости роста. Уровень тестостерона определяет скорость роста мышц. Неталантливый мужчина растет гораздо медленнее и только при исключительно грамотных тренировках. Низкое качество неталантливой нервной системы обуславливает относительно плохую связь «мозг-мышца». Как следствие, трудно показать мощное, взрывное, слитное движение, трудно прочувствовать работу мышцы и «попасть в мышцу». Движения получаются вымученные, нагрузка идет «не туда». На усиление нервной системы уходят годы предельных усилий в силовых подходах. На развитие настоящего «чувства мышцы» уходят годы ментальной концентрации и экспериментов со стилем и формой выполнения упражнений. Вот что такое некачественная нервная система.

Не унывать! Все это нарабатывается. За годы тренировок нервная система и мощность нервного импульса постепенно развиваются. Мощность гормональных желез также постепенно возрастает под действием грамотных силовых тренировок, а именно при кардинальном увеличении нагрузок в тяжелых базовых упражнениях, особенно в приседаниях и становой тяге. Усиление функционирования эндокринных желез вследствие силовых тренировок отмечает профессор Селуянов [32]. Таким образом, на продвинутом уровне из существенных преимуществ «таланта» остаются только размер скелета, а также длина брюшка мышц и точки их крепления. Хотя толщина костей у «неталантов» также несколько увеличивается. Различия в нервной системе, прочности связок и уровне гормонов между талантливыми и неталантливыми мужчинами по мере тренированности обоих постепенно уменьшаются (хотя все равно, как ни крути, остаются весьма существенными). Это уже не дает такой разницы в силе и мышечном развитии, как на начальном уровне, когда на стороне «таланта» было еще и радикальное преимущество в мощности нервной системы, суставов, связок, сухожилий и гормональном уровне.

В конечном итоге, после 15–20 лет тренировок я считаю предельно реалистичными показателями следующие:

- порядка 140–150 кг в жиме лежа – для «неталантов»;
- порядка 180–200 кг в жиме лежа – для самых талантливых от природы любителей.

В итоге мы и получаем, что тренированный слабый от природы парень выходит на уровень 70–80 % от тренированного сильного от природы парня, а это уже «ближний космос»

для нетренированных обывателей. По сути, получаем, что Бог создал нас разными, а шансы уравнивает не только колт, но и безобидная штанга.

В примере выше мы сравнивали диаметрально противоположных представителей: сверх-талантливых и сверхнеталантливых мужчин. А как же «середняки», к которым можно отнести 70–80 % всех мужчин? По моему опыту, средний по природному таланту к силовым тренировкам любитель может рассчитывать на весьма хорошую скорость прогресса в первые годы – естественно, при условии грамотных тренировок. Например, в жиме лежа типичный «генетический середняк» после первого месяца-двух тренировок обычно может выжать порядка 70 кг. За первый год совершенно реально добраться до сотни, а к концу второго года уже штурмовать 120 кг. Дальнейший прогресс составит порядка 10 кг в год, что вполне позволяет рассчитывать на 150 кг через 5–6 лет тренировок. И еще несколько лет средний атлет-любитель может прибавлять по 5–7 кг в год и в конечном итоге приблизиться к 160–180 кг в жиме лежа. Аналогичный прогресс за это время возможен и в других ключевых упражнениях.

Блеск и нищета спортивной науки применительно к продвинутым силовым тренировкам любителей

У читателя должны возникнуть вопросы: «Разве эта область не исследована наукой вдоль и поперек?», «Разве не существует оптимальных, научно обоснованных схем тренировок, работающих на всех людях?»

Если говорить о том, как обывателю немного «накинуть» мышц и увеличить жим лежа с 50 до, грубо говоря, 90–120 кг, то тут все достаточно стандартно и общепризнанно. Если же говорить о более существенном прогрессе, то пока речь по-прежнему идет о творческой деятельности. Современная наука не располагает полным и ясным пониманием всех факторов мышечного роста, их взаимовлияния, количественными оценками, пределами и ограничениями. Практические рекомендации науки недостаточно конкретны.

Исследуются отдельные факторы. Все находится, с одной стороны, на уровне исследования эмпирических закономерностей, с другой – рассматриваются тонкие микробиологические и химические вопросы, полностью оторванные от реального планирования тренировок. Первая группа атлетов выполняла один подход, а вторая группа – три подхода. Это уровень развития физики в XVII веке – «подбросили железный шар и подушку с перьями – железный шар упал быстрее». До теории гравитации еще очень далеко. Практически нет моделей, нет общего системного обобщения, нет количественных оценок, нет математики и уравнений. По сути, нет теории. Может, это прозвучит неpolitкорректно, но такая ситуация не нова: до Менделеева химики классифицировали вещества по вкусу, цвету и запаху. Естественно, это некоторое утрирование, но во многом ситуация именно такова.

С другой стороны, необходимо отметить, что мы имеем дело с крайне сложной системой: сложные механические системы, более десятка переменных в тренировочной нагрузке, сложные механические и химические микрповреждения мышечной ткани как причины последующего роста, сложные механизмы роста, которые частично срываются новыми тренировками, сложная регуляция всех процессов нервной и гормональной системами, сложные взаимовлияния всех факторов, десятки переменных даже в простейшей модели. Провести действительно системные исследования и построить обобщающую теорию тренировочного воздействия на тело и соответствующего отклика – это уровень ядерного проекта, если не сложнее. Пока соответствующие цели человечеством не ставились, соответствующие ресурсы – не выделялись.

Приведу несколько ссылок на основательные обзорные научные книги по тематике силовых тренировок (Самсонова [12]; Верхошанский [33]; Зациорский (*Zatsiorsky*), Крамер (*Kraemer*) [34]). В списках литературы этих книг читатель найдет ссылки на сотни статей по тематике силовых тренировок, механизмов роста мышц и сопутствующим вопросам.

Что же мы видим?

Вопросы устройства и функционирования мышцы к настоящему времени исследованы достаточно глубоко. Внутренняя структура мышц, механизм работы, энергообеспечение – все эти вопросы в настоящее время понятны в деталях и прекрасно разобраны в вышеприведенных книгах.

Когда мы переходим к вопросам механизмов роста мышц, то видим значительно менее радостную картину. Хотя качественно механизм роста мышц в целом понятен (изучены тонкие вопросы синтеза белка, репликации генетического материала, сборки миофибрилл, регуляции всех этих процессов гормонами), исследований, включающих количественные оценки и построения моделей взаимосвязи тренировочного воздействия и отклика, мне найти не удалось.

Заявляется, что рост мышц запускается при метаболическом стрессе от тренировки с отягощениями, а именно – от сочетания существенных концентраций в мышце свободного

креатина и ионов водорода. Но каких именно концентраций? Каков при этом вес каждого фактора? Каковы пороговые значения? Какова зависимость интенсивности последующего синтеза белка и роста мышечной массы от концентраций вышеуказанных веществ и времени поддержания этих высоких концентраций в течение тренировки?

Другой существенный фактор запуска роста мышц – это микротравмирование. Но какова оптимальная степень микротравмирования? Опять нет количественных оценок. От чего больше микротравм – от весов под 90 % на 4–5 повторений или от 80 % на 10 повторений? Как влияет отказ на микротравмирование? Что микротравмирует сильнее – подход до отказа или два подхода с тем же весом не до отказа, но при большем суммарном количестве повторений? Как зависит число активизирующихся в мышце клеток-сателлитов от объемной плотности микротравм?

Когда же дело доходит до конкретных практических тренировочных рекомендаций, то здесь, на мой взгляд, ситуация совсем печальная. Существующие научные исследования посвящены лишь базовым вопросам, например: от чего лучше растет масса – от 5 повторений в подходе или от 10; до отказа или нет; что лучше – один подход, три или шесть; один раз в неделю тренировать группу мышц, два или три [12, 14, 15]. При этом, как правило, речь идет об экспериментах на группах неподготовленных обывателей либо на спортсменах смежных видов спорта, которых нельзя назвать продвинутыми силовыми атлетами.

Вышеуказанные исследования рассматривают, во-первых, лишь частные вопросы, а во-вторых, относятся к уровню первого знакомства любителя с силовыми тренировками и собственным организмом. Комплексные исследования любительских тренировок с учетом всех основных факторов с выходом на структурированную методику тренировок мне неизвестны. Подобные попытки предпринимались лишь энтузиастами-одиночками вроде Вадима Протасенко [7], Владимира Кравцова и Дмитрия Касатова [16] и прочих.

Также отмечу, что серьезная спортивная наука все-таки обслуживает в основном циклические виды спорта. Силовые виды в сравнении с циклическими – практически изгой. Все рекорды в жиме лежа, приседаниях и т. д. установлены энтузиастами, весьма далекими от реальной научной поддержки. Спросите Андрея Маланичева или Кирилла Сарычева, какой НИИ сопровождал их подготовку. Предположу, что ответом будет ироническая улыбка. Существующие исследования по тяжелой атлетике имеют дело исключительно со спортом высших достижений, и практически всегда – с запредельным уровнем тренировочных объемов. Всерьез исследуется опыт болгарской школы тяжелой атлетики, где тренировки с предельными весами проводятся 6 раз в неделю по 3 раза в день. Очень «ценная» для любителя информация.

Группа, к которой относятся продвинутые атлеты-любители, пытающиеся без допинга увеличить жим лежа со 140 кг до 160 кг и выше, находится где-то между «неподготовленными студентами» и «генетическими монстрами», поднимающими над головой 200 кг 6 раз в неделю. К сожалению, здесь в спортивной науке наблюдается почти абсолютный «вакуум».

Важнейшие практические вопросы построения реальных тренировок продвинутого атлета-любителя остаются вне фокуса внимания современной спортивной науки:

- нет системных исследований на группах продвинутых силовых атлетов с учетом взаимодействия всех факторов;
- нет исследований взаимодействия и взаимного влияния одних тренировочных воздействий на другие:
 - комбинации силовых и массонаборных тренировок (срывают ли они восстановление и рост, если проводятся в разные дни);
 - влияния силового подхода на 1–5 повторений на эффективность последующего массонаборного подхода на 6–20 повторений на той же тренировке;
- какой тренировочный режим оптимален для роста суставов, связок и сухожилий;
- сколько длится восстановление нервной системы после предельных нагрузок.

Нет исследований редких тяжелых тренировок (раз в 10 дней и реже). Почему идея того, что тяжелые тренировки группы мышц должны быть раз в неделю либо чаще, стала догмой? Где исследования комбинации тяжелых и легких тренировок?

Если рассматривать известные мне опубликованные научные статьи, то вышеперечисленные вопросы с точки зрения спортивной науки все еще являются *terra incognita*, неизведанной территорией. Естественно, практики «железного спорта» поднимают такие вопросы. Практики впереди науки на годы, если не на десятилетия.

Поэтому в части самых спорных моментов методики я не могу подкрепить свои заявления исследованиями либо могу подтвердить их лишь косвенно. Мне останется лишь заявить, что это проверено опытом, моим и моих друзей, а также сослаться на известный мне опыт других атлетов либо спортивных школ. К счастью, есть ряд атлетов и методистов, которые в разной степени разделяют мои взгляды. Речь идет, например, о росте сухожилий и связок преимущественно от запредельных отягощений (работа в ограниченной амплитуде, статика), времени полного восстановления нервной системы после предельных нагрузок (две недели и даже более) и ряде других гипотез.

Тем не менее, где это возможно, я буду давать ссылки на научные статьи и книги в качестве подтверждения приводимых мной данных и аргументов.

Выводы

- Спортивная наука обслуживает в основном спорт высших достижений – группу наиболее талантливых в этом отношении представителей человечества, мотивированных на запредельные нагрузки, либо, наоборот, исследует совсем примитивные прикладные вопросы на группах неподготовленных обывателей. Помимо этого, наблюдается разрыв между фундаментальной (микробиология, биохимия) и прикладной сторонами спортивной науки применительно к практике силовых тренировок среднего посетителя спортзала.

На основе чего строится моя методика?

1. Максимально полное многолетнее изучение доступных материалов – книг, статей, видеоматериалов, научных публикаций, интервью спортсменов и тренеров и т. д. Личное общение с рядом атлетов.

2. Анализ всех многочисленных, часто противоречащих друг другу фактов. Выявление главных закономерностей. Обобщение всей имеющейся информации в методику тренировок с конкретными рекомендациями по практически всем параметрам.

3. Проверка всех ключевых моментов на личном опыте и, по возможности, на опыте друзей, атлетов-любителей.

Обзор распространенных методик

«Генеральная линия партии» в бодибилдинге и фитнесе

В настоящее время в фитнес-индустрии наблюдается взрывной рост. Новые залы появляются в огромном количестве. Практически в каждом районе крупных и даже средних городов есть даже не один, а несколько залов, что означает не только 100 %-ную доступность силовых тренировок, но и постепенное снижение цен. Не менее стремительно развивается фитнес-сообщество в интернете. Каналы YouTube, посвященные фитнесу и тренировкам с «железом», стремительно множатся. Все это не может не радовать.

С другой стороны, данный рынок подвержен определенным закономерностям, свойственным рынкам, которые обладают следующими особенностями:

- предмет рынка – это область, связанная с внешностью и сексуальной привлекательностью, следовательно, крайне чувствительная к инстинктивным побуждениям человека и эмоциональному мышлению в противовес рассудочному;
- покупатель информирован о реальных свойствах «товара» гораздо хуже продавца.

В большинстве случаев на таких рынках формируется настоящая альтернативная реальность, очень слабо связанная с эффективным достижением покупателем максимально возможных результатов. Проще говоря, на таких рынках очень распространенным явлением является банальное «разводилово лохов». Антинаучная ересь, мифы, предрассудки и реклама – вот что представляет собой львиная доля информации по теме «фитнес».

Альтернативная реальность рынка и его мифологизация, безусловно, выгодны бизнес-воротилам от фитнеса. Это позволяет создавать у несведущего покупателя искусственную потребность в огромном количестве услуг, которые не пользовались бы спросом среди прекрасно разбирающихся в сути вопроса атлетов-любителей.

Дополнительно ситуация усугубляется кадровым голодом. Стремительно растущие рынки практически всегда испытывают дефицит профессионалов. Потребность в фитнес-инструкторах в последнее время выросла в разы. При этом никакого массового профильного фундаментального образования в настоящее время не существует. Появившееся огромное количество фитнес-школ и курсов для инструкторов в подавляющем большинстве обучают скорее мышлению в рамках основной «мифологии», но никак не являются фундаментальным образованием по данной специальности. Как следствие, в настоящее время подавляющее большинство фитнес-инструкторов имеют фрагментарные знания по фундаментальным, да и практическим вопросам, связанным с организацией эффективного тренировочного процесса. Я не перестаю поражаться, каких базовых вещей они *не* знают, при этом работая инструкторами на полную ставку уже много лет.

Данный факт, в отличие от «мифологии маркетинга», является проблемой не только для потребителей, но и для владельцев бизнеса. Понятно, что владельцы фитнес-бизнеса не заинтересованы всерьез обучать любителей навыкам самостоятельного планирования тренировок и давать им реальную информацию по пищевым добавкам, «химии» и т. д., но отсутствие результата от персональных тренировок с инструктором – это уже разочарование и уход клиента и, как следствие, снижение доходов индустрии.

Поэтому очень тяжело найти энтузиаста, который действительно разбирается в методике, среди слегка «захимичивших» инструкторов, набравших кое-какие мышцы, но все равно не имеющих в голове сколько-нибудь четкой картины и предлагающих подопечным неработоспособные методики. Чемпионы, естественно, разбираются, но они не тренируют кого попало. А вот найти разбирающегося инструктора, действительно мотивированного вас эффективно

тренировать, в ближайшем к вам спортзале – это задача не из легких, для большинства посетителей фитнес-центров, скорее, это чистое везение.

«Генеральной линией партии» в работе фитнес-центров я называю высокообъемные тренировки, аналогичные тем, что практикуют чемпионы-бодибилдеры и звезды фитнеса, а также клоны этих тренировок в популярных журналах и блогах. Речь идет о трех или более упражнениях на группу мышц по три и более относительно напряженных подхода в упражнении.

В сумме это ведет к 6 часам тренинга в неделю, не менее. А у некоторых профессионалов – даже к 10 и более часам в неделю. Самое плохое то, что многие неискушенные любители, особенно по молодости, теряют силы, время, а иногда и здоровье, тренируясь по таким методам.

О причинах минимальной эффективности таких методик для любителей написано очень много как популярными авторами книг по силовым тренировкам – Кубиком [5], МакРобертом [1, 2] и многими другими, – так и учеными, например, профессором Селуяновым [21]. Повторюсь, эти тренировки, по сути своей, «заточены» под «химию» и нарушают два главных принципа любителя – умеренный общий объем и приоритет базовых упражнений. Придите в фитнес-центр, и с вероятностью в 80–90 % тренер предложит вам нечто подобное. Также важно добавить, что в фитнес-центре вы в основном услышите про «прокачку, проработку, забив и т. д.» мышц. О работе над конструкцией – связками, сухожилиями, суставами, – о работе над нервным импульсом (речь идет о работе с околомаксимальными весами) вам, скорее всего, вообще ничего не скажут. Получается, что все то, что действительно важно при построении настоящей силы, все то, что заставит ваше тело действительно преобразиться, все то, что могло бы сделать вас действительно больше и сильнее, попросту остается за кадром. Все эти разгибания ног, взмахи гантелями, «суперсерии, пампинг, чувство жжения и накачки и т. д.» ограничат вас набором пяти кило мышц на вашу имеющуюся конструкцию, которая как была слабой, так и останется. Возможно, у вас появится некоторый рельеф, но в любом случае о кардинальных изменениях тела не может быть и речи.

Жертвами этого массового помешательства становятся миллионы любителей по всему миру, причем это наиболее заинтересованная в прогрессе часть любителей. Я, прозанимавшись по стандартным методикам около года, начал поиск более работоспособных методик. Мне еще повезло. Многие годами занимаются по неработоспособным без «химии» и вредным для здоровья программам. В результате большинство любителей не разбирается в методике тренировок и достигает очень скромных результатов. Фитнес, как и любая другая область, где крутится приличное количество денег, постепенно становится насквозь политкорректным и лицемерным.

Типичный тренер тренирует каждую группу мышц раз в неделю высокообъемной тренировкой в 8–10 подходов и даже более. Неплохие природные данные, регулярное и полноценное питание, сон и, конечно, «химия» делают свое дело. Все это вместе, как правило, дает довольно серьезную форму, несмотря на откровенно примитивные тренировки. К реалиям серьезных тренировок неталантливому атлета-любителя без «химии» это имеет отдаленное отношение. Такой тренер не имеет понятия о силовой работе в низком числе повторений, о том, что тяжелые тренировки на продвинутом уровне нужны раз в две недели, о легких скоростных тренировках, о локаутах и статике, о тонком учете «пересечения» работающих мышц в разных упражнениях и т. д. Также такой тренер не имеет понятия о том, что на самом деле происходит в мышце под нагрузкой и после нагрузки. Не верите? Так расспросите его подробно. Естественно, после нескольких месяцев начального прогресса рост подкожных таких «гуру» останавливается. Скажите тренеру в фитнес-центре: «Я не расту». Варианты ответа:

- «Ты не выкладываешься на 100 %».
- «Ты недостаточно сконцентрирован на технике и не “попадаешь” в целевую мышцу».
- «Ты мало и неправильно питаешься».

- «Надо тренироваться чаще».
- «Надо принимать “химию”».
- «Ты не одарен генетически».
- «Так ты уже жмешь 90. Зачем больше? Это не модно, к тому же опасно».

А правда такова: «Ты, парень, ничего не смыслишь в методике, я тоже не знаю, как выжать без “химии” больше 100 кг, так как сам “захимичил” на этом уровне. А дело-то все в том, что методика неэффективна и ты, дружище, не растешь!» Но правду говорить стыдно.

Сделаем оговорку, что первые три пункта списка и правда могут похоронить ваш прогресс даже при идеальной методике тренировок.

Суммируя все вышесказанное, получаем, что «генеральная линия партии» – это создание альтернативной потребительской реальности для посетителей фитнес-центров, своего рода религии как системы управления работой фитнес-индустрии со всеми основными атрибутами религии:

- чемпионы-бодибилдеры – это боги (сейчас стало еще хуже: боги – это фитнес-модели с YouTube и Instagram). А боги, как им и положено, ставят вам недостижимые цели;
- инструкторы – это жрецы. Они всегда правы. Даже если это просто заклинания, никак не связанные с реальным миром;
- фитнес-центр – это храм;
- есть альтернативная мораль;
- есть альтернативное мироустройство;
- ритуалы также имеют место.

Хочу остановиться подробнее на последних пунктах. Альтернативное мироустройство состоит в следующем:

- *Без «химии» и выдающихся генетических данных ты не можешь существенно прибавить в силе и массе.* – Ложь. Еще как можешь!
- *Для результатов надо тренироваться три, а то и четыре раза в неделю.* – Ложь. Двух раз хватит с головой, а можно и один раз в неделю.
- *Важно чувствовать мышцу, вес не важен.* – Ложь. Вес важен, хотя чувствовать мышцу тоже важно.
- *Базовые упражнения опасны и не более эффективны, чем изолирующие.* – Ложь. Они не более опасны и более эффективны (подробнее об этом далее, когда доберемся, собственно, до методики).
- *Сеты с большим весом и малым числом повторений опасны и непродуктивны.* – Ложь. Такие сеты продуктивны и не опасны при разумном применении. Более того, это проверенный десятилетиями путь к настоящей силе.

Получается целый поток дезинформации, причем по самым ключевым пунктам. Я видел, как парни в офисе моей фирмы после похода в фитнес-центр обсуждали, как они «закачивали» бицепс штангой в 30 кг на скамье Скотта в 4 подходах. Потом делали концентрированные сгибания рук в трех подходах с гантелями весом 15 кг, а потом – еще что-то в количестве 3–4 подходов. Рассказывали, как они чувствовали свои бицепсы, жаловались, что они все равно не растут. Я сказал им, что для тренировки бицепса выполняю 1 подход со штангой весом 75 кг (стоя, 9 раз) и 1 подход с гантелью в 32 кг в стиле «молот» (13 раз), т. е. больший вес, чем они делали двумя руками. И все. Тренировка бицепса окончена. 2 подхода – вчетверо или впятеро меньше, чем у них. Они вообще не поняли, как так можно качаться. И они, и я, имея одну цель – стать более развитыми физически, – во время того разговора были как будто с разных планет. Мы не понимали друг друга.

Теперь альтернативная мораль:

- *Ты хочешь стать существенно мощнее и сильнее – это ошибка, надо быть подтянутым и в форме.* Это при том, что инструктор, как правило, большой, сильный и к тому же

«химик». Здесь хочу сделать небольшую оговорку. Сама идея «быть подтянутым и в форме» – это правильно, и это – норма. Но мы здесь говорим о «железе» и о кардинальном усилении тела. Если человек действительно хочет измениться, а его склоняют бросить эту идею вместо того, чтобы дать работающую методику, то это уже *альтернативная мораль*.

- Если ты очень, очень хочешь стать сильнее, то тебе по секрету предложат купить «эликсир бессмертия». И скажут, что это единственный путь. Без «эликсира» все равно никогда не добьешься настоящих результатов, скажет тебе «дилер эликсира».

Не претендую на «открытие Америк» или раскрытие всемирного заговора. Все это, если задуматься, довольно простые и банальные вещи. В наше время альтернативные реальности продаются потребителю повсеместно.

Выводы

- *Фитнес-индустрия в настоящем виде все больше и больше ориентирована на зарабатывание денег в ущерб настоящей помощи атлетам-любителям. В фитнес-центре вам вряд ли помогут кардинально измениться. Скорее всего, вас неявно постараются приучить к мысли, что крайне скромные результаты – это норма.*

- *Для достижения настоящих результатов вам придется разбираться в методике тренировок самому. Личный тренер вам поможет только в случае большого везения. На фоне обаятельных дилетантов настоящих специалистов мало. Настраивайтесь на то, чтобы постепенно самому стать специалистом. Это реально.*

- *В фитнес-центре львиная доля инструкторов и занимающихся работают над мышечной массой. Все тренировки, разговоры и прочее направлены на ее наращивание. Корни этого явления – в методиках профессионального бодибилдинга, непригодных для типичного любителя, тренирующегося без «химии». Для настоящих результатов любителю, помимо мышечной массы, необходимо работать над конструкцией (суставами, связками и сухожилиями), мощностью нервного импульса, мощностью мышц, координацией и навыком движения. Это означает работу с большими весами. Все это и называется силовыми тренировками. Работа над одной мышечной массой – это узость мышления, узость методики, минимум результатов.*

«Генеральная линия партии» у силовиков

Под «силовиками» я понимаю сообщество соревнующихся атлетов, а именно:

- тяжелоатлетов;
- пауэрлифтеров;
- рукоборцев;
- стронгменов.

Под «генеральной линией партии» в данном случае я подразумеваю тренировки непомерно большого для типичного любителя объема. Несмотря на это, здесь тренировки куда более продвинуты и при серьезном уменьшении объема дают любителю намного более реальный шанс на прогресс, чем методики из журналов по бодибилдингу и фитнесу. Тренировки силовиков содержат в себе весь опыт, накопленный за десятилетия развития тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и армрестлинга. Здесь мы увидим и работу над конструкцией, и работу над нервным импульсом, и работу на навык движения, и работу на взрывную энергетику мышц. Также силовики используют циклирование и другие продвинутые принципы тренировок. Я скажу так: если вы не хотите по-настоящему разбираться в методике, то тренировки в местной секции по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу или армрестлингу дадут вам куда большие шансы на реальные перемены в вашем теле, чем тренировки в местном фитнес-центре. Впрочем, и тренировки силовиков имеют ряд «подводных камней», если вы не одарены генетически, перегружены на работе и не собираетесь «химичить». Об этом мы здесь и поговорим.

Да, методика Бориса Ивановича Шейко [8], главного тренера Российской сборной по пауэрлифтингу, работает. Я в этом не сомневаюсь. Десятки чемпионов мира и множество мировых рекордов подтверждают работоспособность методик наших тренеров и спортсменов.

Методики российских спортсменов и тренеров высшего уровня в пауэрлифтинге выросли из опыта советской тяжелой атлетики. А те методики разрабатывались под «химию» и под выборку наиболее одаренных парней со всего Союза. Насколько я помню, Юрий Власов, по его собственным словам, поднял 100 кг над головой чуть ли не в первый месяц тренировок. А, например, Давид Ригерт сказал в одном из интервью, что подтягивался на одной руке еще до тренировок с «железом». Не люди, а настоящие стальные «терминаторы». Но с другими тренеры советской (а теперь российской) сборной и не работали.

Я не собираюсь критиковать методики профессиональных спортсменов как тренировки, нацеленные на подготовку чемпиона мира. На то они и чемпионы. Не мне, любителю, их критиковать. А вот как средство для достижения уровня КМС или МС методику Шейко [8] и прочие методики спортсменов я очень даже покритикую.

Первое, что бросается в глаза при анализе методики, это то, что Борис Иванович Шейко рекомендует для спортсмена уровня КМС (как я сейчас) порядка 20 рабочих подходов (разминка в это число не входит) за тренировку при трех, а иногда и более тренировках в неделю. Хотя отказных подходов нет в принципе и вообще вес редко превышает 80 % от максимума, все равно нагрузка просто неимоверная.

Искренне удивляюсь, как люди становятся чемпионами, тренируясь таким образом. На свой же счет я уверен в одном: 5 подходов приседаний × в объеме 80 % от максимального веса × по 3 раза × 2 дня в неделю угробят меня. А еще 5 подходов жима ногами на той же неделе угробят меня еще быстрее. Если же сюда добавить то же самое в части жима лежа и становой тяги, то этого хватит, чтобы угробить двух или трех таких парней, как я. Перебор нагрузки получают и мышцы, и нервы, и связки, и суставы, и сердце. Вопрос только в том, что откажет первым. Про прогресс и желание тренироваться я вообще молчу. Короче говоря, для среднего любителя методика Шейко [8] не подойдет. Для молодых спортсменов могу сказать

одно: выйти на уровень КМС без «химии» и экипировки можно намного проще, чем по методике Шейко. И позвольте еще раз сделать оговорку, что для спортсменов высшего уровня указанная методика, как и методики других наших тренеров, доказали свою эффективность.

Чтобы не быть голословным, приведу пример одной тренировочной недели по плану Шейко (подходы \times вес \times повторения, если количество подходов не указано – оно по умолчанию равно одному). Эти нагрузки предлагается назначать атлетам уровня КМС-МС.

<i>1-й день (понедельник)</i>	
Приседания	$50\% \times 5$; $2 \times 60\% \times 4$; $2 \times 70\% \times 3$; $5 \times 80\% \times 2$ — 29
Жим лежа	$50\% \times 5$; $60\% \times 4$; $2 \times 70\% \times 3$; $6 \times 80\% \times 3$ — 33
Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	5×10
Приседания	$50\% \times 5$; $60\% \times 5$; $5 \times 70\% \times 4$ — 30
Пресс	3×10
Тяга	$50\% \times 4$; $60\% \times 4$; $2 \times 70\% \times 3$; $5 \times 80\% \times 3$ — 29
Жим лежа	$50\% \times 6$; $60\% \times 5$; $2 \times 70\% \times 4$; $2 \times 75\% \times 3$; $2 \times 80\% \times 2$; $2 \times 75\% \times 3$; $70\% \times 4$; $65\% \times 6$; $60\% \times 8$; $50\% \times 10$ — 63
Грудные мышцы	5×10
Тяга до колен	$50\% \times 4$; $60\% \times 4$; $5 \times 70\% \times 4$ — 28
Наклоны со штангой (стоя)	5×5
<i>5-й день (пятница)</i>	
Жим лежа	$50\% \times 5$; $60\% \times 4$; $2 \times 70\% \times 3$; $5 \times 80\% \times 3$ — 30
Приседания	$50\% \times 5$; $60\% \times 4$; $2 \times 70\% \times 3$; $6 \times 80\% \times 3$ — 33
Жим лежа	$55\% \times 5$; $65\% \times 4$; $5 \times 75\% \times 3$ — 24
Грудные мышцы	5×10
Пресс	3×10

<i>6-й день (суббота)</i>	
Тяга стоя на подставке	$2 \times 50\% \times 3; 4 \times 60\% \times 2 = 14$
Жим сидя под углом	6×4
Отжимания на брусьях (с весом)	5×6
Тяга с плинтов	$60\% \times 4; 2 \times 70\% \times 4; 2 \times 80\% \times 3;$ $4 \times 90\% \times 2 = 26$
Наклоны со штангой (сидя)	5×5

Всего за неделю на толкающие мышцы – грудь, дельты, трицепс – получается: жим лежа – всего 37 повторений с весом 80 % от разового максимума, 30 повторений отжиманий на брусьях с дополнительным весом и еще 100 повторений прокачивающих упражнений. Добавим сюда еще приседания – 30 повторений с весом 80 %, – становую тягу, множество дополнительных упражнений, а также подходов с весом 70–75 % основных упражнений. И так каждую неделю. Если честно, у меня не укладывается в голове, как это возможно переносить. Говорю это без преувеличения. Вы можете сопоставить этот объем с тем, что я предлагаю любителю такого же уровня (КМС-МС). Не стоит и упоминать, что спортсменам более высокого уровня предлагаются еще более запредельные объемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.