

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК

## ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

Все нюансы подготовки в одной книге



### КАК НАКАЧАТЬ БИЦЕПС?

Количество серий регулируется эмпирически, начиная с минимальных значений



### ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОДИБИЛДИНГЕ

Каждому спортсмену (ке) необходимо знать почему он или она выполняет именно это упражнение, почему 5 подходов, а не 2, какое время отдыха необходимо для полного восстановления и гипертрофии



### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

5 Основных факторов

16+

АРСЕНТЬЕВ Д. О.

# Дмитрий Олегович Арсентьев

# Тренировочный дневник.

## Заметки на полях

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64019828](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64019828)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Многие спортсмены, как и многие люди в процессе тренировок задаются множеством вопросов, на которые подчас даны противоречивые ответы, в книге я постарался ответить на самые актуальные из них: вопросы питания, диетологии, употребления БАД, методы восстановления, лучшие упражнения, вопросы генетики, анализа тренировочного процесса, факторов, которые обеспечивают результат. В своих книгах я стараюсь максимально просто описать тренировочный процесс исключая научные термины, в том случае, когда их можно заменить или объяснить простым языком. В целом наука постоянно развивается, пробуйте новые методики тренировок, ищите лучшую, которая подходит конкретно вам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	4
Эффективная тренировка рук. Как накачать бицепс?	5
Лучшие упражнения в бодибилдинге, Есть ли они?	8
Сколько нужно белка для роста мышц?	11
Генетика в бодибилдинге, где Шварцнеггер, а кто зашел покурить?	13
Еще раз о важных законах бодибилдинга	15
Мышечная масса и долголетие	17
Кто быстрее набирает мышечную массу толстый или худощавый?	18
От чего зависит продолжительность тренировки?	19
Сколько тренироваться 45 минут или 3 часа?	
Основные причины задержек в наборе мышечной массы	22
Многоповторка или малоповторка. Большие рабочие веса или хватит гантелек по 1–2 кг. Где находится истина?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Дмитрий Арсентьев**

## **Тренировочный дневник.**

### **Заметки на полях**

#### **Введение**

**Многие спортсмены, как и многие люди в процессе тренировок задаются множеством вопросов, на которые подчас даны противоречивые ответы, в книге я постарался ответить на самые актуальные из них: вопросы питания, диетологии, употребления БАД, методы восстановления, лучшие упражнения, вопросы генетики, анализа тренировочного процесса, факторов, которые обеспечивают результат.**

# Эффективная тренировка рук. Как накачать бицепс?

Для начала хочу сказать, что не совсем понимаю, когда спортсмены уделяют много времени одной мышечной группе.

Следующее, что хочется отметить – существует некоторые заблуждения относительно тренировки рук:

Например, что нельзя быстро накачать бицепс, не уделяя должного внимания базовым упражнениям. Если грамотно подходите к тренировке рук – конечно они будут расти – это физиология.

## Как тренировать?

Для начала следует сказать, что восстановительные способности организма не беспредельны, именно поэтому, когда спортсмены или спортсменки уделяют много времени большим мышечным группам, эффективность тренировки малых групп снижается.

К примеру, прошла тренировка груди, трицепс и так получил хорошую нагрузку, после чего вы делаете еще 3–4, а некоторые до 10 подходов на трицепс, следовательно, катаболизм в трицепсе преобладает над анаболизмом, поэтому рост тормозится.

## Что делать?

В том случае, когда разработана методика на все группы мышц, необходимо снизить на 50 % нагрузку в изолированных упражнениях и посмотреть эффект. Будут ли расти руки.

Следующий важный фактор – количество повторений и подходов.

Для начала возьмите и поставьте на штангу 75 % от вашего ПМ (повторного максимума) и выполните то количество повторений, которое сможете. Это будет косвенно судить о том, с каким количеством повторений необходимо в большей степени работать на тренировке.

К примеру, если сделали 6 повторений – скорее всего для вас подходит тренинг силовой направленности, то есть большие рабочие веса в небольшом количестве повторений.

В случае выполнения вами более 10 повторений, следует обратить свое внимание на многоповторный тренинг (пампинг, причем режим работы: 30 сек под нагрузкой, без инерции и включения суставов в работу).

### **Фишки:**

В случае, когда за неделю вы в равной степени прорабатываете все группы мышц, начните тренировать бицепс в конце тренировки в режиме пампинга – 3–6 (8) подходов в упражнениях на бицепс с количеством повторений 15–25, с небольшими весами, внутри амплитуды, без инерции, отдых между подходами 30–40 секунд, объединяя их в отложенные трисеты.

## **В случае специализации на бицепс – отведите этому отдельный день!**

Выполняйте упражнения после тренировки большой мышечной группы, которая не задействует бицепс, например, после приседаний

Количество серий регулируется эмпирически, начиная с минимальных значений.

Сначала начните с 3-х серий и отслеживайте анаболизм, если руки растут, нет смысла увеличивать это число, так как необходимо грамотное распределение нагрузки, с целью качественного восстановления организма и обеспечения последующего роста.

# Лучшие упражнения в бодибилдинге, Есть ли они?

Сегодня хочу рассмотреть вопрос, который волнует очень многих – есть ли лучшие упражнения, с помощью которых, будет обеспечен лучший и наиболее быстрый результат в бодибилдинге.

На мой взгляд, в любой тренировочной программе каждому спортсмену (ке) необходимо знать почему он или она выполняет именно это упражнение, почему 5 подходов, а не 2, какое время отдыха необходимо для полного восстановления и гипертрофии.

Начнем с примеров,

Становая тяга, по мнению специалистов, считается одним из лучших упражнений. Так ли это?

С моей точки зрения, тяга действительно одно из самых эффективных упражнений в ББ. Но, многие спортсмены (ки) выполняют ее с пола. Я считаю, что в этом нет необходимости, так как резервы организма ограничены, следовательно, полноценное восстановление будет проходить дольше, вы потратите слишком много сил, если поставите тягу первым упражнением в тренировке, соответственно, вся остальная тренировка будет проходить с пониженной интенсивностью.

Что делать?

Становая тяга от уровня чуть ниже колен, так вы оставите силы для последующей интенсивной тренировки.

В США Брет Контрерас с помощью ЭМГ провел исследования, после которых опубликовал наиболее эффективные упражнения с точки зрения гипертрофии разных групп мышц. Насколько этому можно доверять?

Думаю, что отчасти стоит прислушаться к данному исследованию, но возникает несколько актуальных вопросов:

Сколько спортсменов и спортсменок участвовало в исследовании?

Антропометрия атлетов?

Какой был вес снарядов?

Все мы понимаем, что разводка с гантелями не может включить такое же количество мышечных волокон (по принципу рекрутирования), что и разводка жим гантелей лежа на скамье, либо жим стоя, в сравнении с разводкой гантелей стоя или в наклоне.

Идем дальше, возьмем, к примеру, отжимания на брусьях, классное и эффективное упражнение, но не подходит для людей с большим избыточным весом и спортсменов с большими локтями.

**О генетике:**

У всех людей разное прикрепление мышц, в результате чего некоторым прекрасно подойдет подъем гантелей на бицепс, другим же лучше выполнять упражнения на нижнем

блоке.

Вывод:

**Проверить насколько то или иное упражнение подходит именно для вас можно только с помощью эмпирики, т. е. опытным путем.**

# Сколько нужно белка для роста мышц?

Силовые тренировки стимулируют синтез белка. Для мышечного роста необходимы аминокислоты, креатин фосфат, ионы водорода (разумное закисление), гормоны. Следовательно, правильная диета обеспечивает до 50 % успеха в тренировках на гипертрофию.

1. Ученые давно доказали, что 2 грамм белка хватает для роста, при достаточном употреблении углеводов с жирами.

2. Исследования в течение 1 года, с потреблением белка до 2.5–3.3 у относительно здоровых людей, занимающиеся в тренажерном показывают, что увеличение потребления белка не оказывают вредного влияния на уровень липидов в крови или почечных маркеров и функции печени.

3. Существует некий миф, что организм не может усвоить более 30 грамм белка за раз, это не так, но существуют индивидуальные ограничения каждого отдельного организма, т. е. как справляется ЖКТ. Оптимальные дозы белка зависят от возраста, интенсивности силовых тренировок, работы ЖКТ.

4. Каждый прием белка должен содержать определенное количество лейцина (700 – 3000 мг лейцина). ВСАА или отдельный прием лейцина в процессе приема пищи может вос-

полнить недостающую норму аминокислоты лейцин. Лейцин способствует полномасштабной стимуляции синтеза белка.

5. Следует сказать, что каждый прием пищи должен содержать белок. Анаболический эффект от тренировок является длительным до 1 недели. Так важно распределение протеина в течение дня.

6. Употребление протеина в виде БАД, для тех, у кого пищеварительная система не справляется с повышенным потреблением белка. Либо, в качестве эксперимента можно интервально употреблять ферменты, когда тренировки наиболее интенсивны.

7. Качество белка и его тип оказывают влияние на синтез белка. Организму спортсмена необходимы все 20 аминокислот, в том числе незаменимые. Попробуйте определить какой белок и какой способ приготовления является оптимальным. Экспериментируйте с различными видами белка.

# Генетика в бодибилдинге, где Шварцнеггер, а кто зашел покурить?

Многие задаются вопросом, почему одна и та же программа тренировок выдает абсолютно разный и порой противоречивый тренировочный отклик? Почему мой друг набрал 2 кг мяса, а моя подруга сожгла пару тройку килограмм жира? А я все там же, стою в сторонке и курю? Мы не будем вдаваться в этой статье в подробности восстановления, а поговорим непосредственно о тренинге.

Знаменательное исследование Nubal с участием 585 мужчин и женщин показало, что 12 недель занятий в тренажерном зале привели к «интересным» и неоднозначным выводам:

"Худшие" атлеты потеряли 2 % площади поперечного сечения мышц и остались слабыми. Генетические монстры увеличили площадь поперечного сечения мышц на 59 % и увеличили силу 1ПМ на 250 %. Соотношение тренировок было одинаковым.

Другое исследование говорит о том, что четверть спортсменов (ок) при одинаковой программе остались с тем, что есть, т. е. нет смысла продолжать тренироваться по какой-либо программе если она не дает результата!

## **Факторы:**

Количество мышечных волокон в мышечной группе, а также количество сателлитных клеток,

Работа эндокринной системы, чем больше гормонов она выделяет в ответ на тренировочный стресс, тем лучше прогресс. Не менее важным параметром является ее способность к восстановлению, цикличность тренировок.

Следующий важный фактор – проводимость нервных путей, целевая мышечная группа работает в полном объеме,

Количество креатина, которое способен производить организм, так как креатин наряду с гормонами является ключом к построению фигуры мечты.

То же можно сказать и о наборе жира, некоторые имеют предрасположенность, что однозначно уменьшает шансы к набору мышечной массы, больше жира – больше эстрогена.

Шестой фактор – гены. У некоторых людей отсутствуют, либо присутствуют в небольшом количестве некоторые гены, которые отвечают за производительность. Но оставим это вопрос науке. Вы должны запомнить, что для строительства новых МФ необходимы гормоны, креатин, аминокислоты, ионы водорода (ограниченное закисление).

# Еще раз о важных законах бодибилдинга

1. Если Вы ставите цель добиться результатов в ББ, не следует увлекаться другими направлениями, а использовать их во время отдыха, либо тренироваться с легкой нагрузкой для удовольствия

ББ предъявляет определенные правила и режим восстановления, чем больше у вас разных занятий, тем тяжелее проконтролировать восстановление.

2. В бодибилдинге одинаково важны и питание, и тренировки, не даром говорят, что питание – главный анаболик.

Для роста мышц нужны и жиры, и углеводы, и белки, причем нельзя сказать, что кто – то стоит особняком, вы можете потреблять огромные количества белка с минимальным углеводов, может быть, будете медленно расти, однако, испортите свой ЖКТ. Что касается жиров, они так же важны, как и другие нутриенты.

Давным давно доказано, что 2 грамма протеина достаточно для роста, но только в том случае, если получаете необходимую энергию из других продуктов.

Для гипертрофии рацион должен быть сбалансирован, строительство новых миофибрилл происходит не только за счет наличия в клетке гормонов и ионов водорода, но и ами-

нокислот и креатин фосфата.

**3. Многие говорят о разных способах тренировки, малоповторка, многоповторка, используйте все, анализируйте, ищите работающие методики, не бойтесь экспериментировать.**

Существуют определенные законы, следования которым и даст результат. Но эмпирический подход необходим.

4. Первая и самая главная ошибка – нагрузка, либо слишком маленькая, либо чрезмерная.

5. Применяйте нелинейную периодизацию, устали на работе – снизьте нагрузку.

# Мышечная масса и долголетие

Недавно вышли новые исследования о том, как влияет наличие развитых мышц к общему весу тела на продолжительность жизни.

Почему ученые решили провести подобные исследования?

Всем давно известно, что люди с избыточным весом, которые не занимаются спортом, имеют меньшую продолжительность жизни.

В то же время, в группе оказались участники с низкой массой тела, у которых мышечная масса практически отсутствовала.

Какой вывод сделали ученые?

**Испытуемые с высокой мышечной массой в 20 % случаев жили дольше.**

**Главный посыл – для пожилых людей необходима физическая нагрузка, в том числе грамотная программа питания.**

# Кто быстрее набирает мышечную массу толстый или худощавый?

На мой взгляд, различия непременно есть.

На что стоит обратить внимание?

Инсулин участвует в некоторых химических реакциях в организме человека, у толстяков снижена чувствительность к инсулину, поэтому возможно тучным людям тяжелее дается набор мышечной массы.

Однако, главное в тренировках для набора мышечной массы это психологический стресс. В процессе стресса выделяются гормоны, которые заходят в активную ткань и участвуют в гипертрофии. Не так давно, ученые решили изучить влияние тренировок на толстых.

В выводах, которые получили исследователи, говорится, что никаких различий между обеими группами, принимавшими участие в эксперименте, не обнаружено.

Что это значит?

**Организм, как толстых, так и худых одинаково реагировал на тренировочную нагрузку.**

# **От чего зависит продолжительность тренировки? Сколько тренироваться 45 минут или 3 часа?**

С точки зрения фитнес клубов, тренировка должна продолжаться от 45 минут до 1 часа.

Почему?

Потому что это время персональной тренировки, чем их больше проведет тренер, тем больше денег заработает клуб.

Многие эксперты постоянно спорят об оптимальном времени тренировки.

С моей точки зрения, продолжительность тренинга зависит от большого числа факторов, в том числе:

1. Уровень подготовки, проще говоря тренированности.

Чем она выше – тем продолжительней тренировка. Когда вы начинаете заниматься в тренажерном зале или другой физической активностью, все системы организма должны научиться работать друг с другом, если нагрузка будет излишней, это приведет к перетренированности, ослаблению иммунной и эндокринной систем, что скажется на здоровье и желании продолжать тренировки.

2. Рабочий вес (интенсивность).

Когда вы работаете с большими весами или включаете в тренировочный процесс: спринты, прыжки, упражнения на координацию и другие методы увеличения метаболического отклика от тренировки, тем больше времени требуется для отдыха между подходами.

К примеру, мой рабочий подход в жиме лежа  $100 \text{ кг} * 12$  повторений. Для того чтобы мне выполнить второй рабочий подход, с тем же количеством повторений (в идеальном варианте), что и первый, я отдыхаю не менее 5 минут. Я не знаю, как обстоит дело с АС, но в натуральном тренинге я не совсем представляю, как можно отдыхать 1–2 минуты и делать следующие подходы, если у Вас высокий уровень физической подготовки.

### 3. Избыточный вес.

Чем выше отклонение собственного веса от нормы, тем больше времени отдыха необходимо между подходами для восстановления пульса аэробного порога, и других систем организма.

### 4. Мышечная масса.

Чем она больше, тем продолжительней время тренировки. Когда вы задействуете большой массив мышечной ткани, увеличивается время восстановления между подходами.

### 5. Общий стресс.

**Если устали на работе, провели две ночные смены, то вряд ли стоит делать все запланированные подходы с той же интенсивностью, что и на прошлой тре-**

**нировке.**

# Основные причины задержек в наборе мышечной массы

## 1. Проблемы со здоровьем,

Это могут быть сбои в жировом обмене, нарушение секреции альбумина и глобулина, секреции ИФР, замедление белкового синтеза (проблемы с щитовидкой), инсулинорезистентность, нарушения в переваривании определенной пищи (поджелудочная), низкий синтез гормонов (работа надпочечников) и многие другие.

## 2. Несоответствие тренировочной программы уровню подготовки,

Когда тренировочная нагрузка излишне высокая (организм не успевает восстанавливаться), либо низкая (когда вы занимаетесь с теми же весами, что и полгода назад).

## 3. Плохой метаболизм или проще говоря обмен веществ. Недостаток ферментов в организме.

С этим сталкиваются многие спортсмены, когда отдача от пищи низкая, поэтому организму гораздо тяжелее строить мышечное волокно.

## 4. Разные типы мышечных волокон,

Например, девушка прочитала о том, что тренировка с маленькими весами наиболее эффективна для накачки красивой попы, но она не учитывает индивидуальность каждого

организма, возможно в ее случае лучшее воздействие окажут тренировки со средними весами и средними числом повторений.

5. Слабая проводимость нервных путей,

Оказывает прямое воздействие, так как нагрузка частично идет не в целевую мышечную группу. Учитесь концентрироваться на целевой мышечной группе.

6. Количество и распределение по организму андрогенных рецепторов,

Чем их больше в мышечной ткани, тем лучше синтезируется белок в клетке.

7. Питание

**Многие действительно недооценивают роль питания, а она играет огромную роль в гипертрофии, причем рацион должен быть богат как белками, так и жирами с углеводами.**

8. Пониженный уровень тестостерона

Главный строительный гормон. Сдавайте анализы.

9. Недостаточное восстановление,

Время отдыха между тренировками должно соответствовать тренировочной нагрузке, применяться специальные методы, способствующие наиболее быстрому восстановлению.

10. Низкий уровень витаминов,

Витамины и минералы играют важную роль. Конечно не главную, но их наличие способствует хорошей работе всех систем организма.

**Мне понравилось высказывание одного спортсмена выступающего на мировом уровне: в процессе подготовки должен применяться весь комплекс методов направленных на достижение поставленной задачи, снижение каждого из них снижает эффективность всего комплекса подготовки.**

# **Многоповторка или малоповторка.**

**Большие рабочие веса или  
хватит гантелек по 1–2 кг.**

**Где находится истина?**

Выбор рабочего веса отягощений на тренировке основан на поставленной цели. Меня удивляют спортсмены, которые до сих пор спорят, что лучше многоповторка с маленькими весами или малоповторка с большими рабочими весами. С моей точки зрения, это бессмысленно, свою эффективность доказали оба подхода.

Давайте разбираться подробнее:

Цели могут быть совершенно разные:

# 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.