

# БОДИБИЛДИНГ АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

СИСТЕМЫ  
ТРЕНИРОВОК  
МАСС-ТРЕНИНГ  
КОМПЛЕКСЫ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН



Валентин Чингисов

**Бодибилдинг, атлетизм для всех**

«Издательство АСТ»

**Чингисов В. Д.**

Бодибилдинг, атлетизм для всех / В. Д. Чингисов —  
«Издательство АСТ»,

Как грамотно и с пользой для здоровья быстрыми темпами нарастить мышцы и при этом затратить минимум усилий, вы узнаете из этой книги. Предлагаемые тренировочные комплексы не требуют больших затрат времени, всевозможных тренажеров и специальных навыков, они легки и быстро запоминаются. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

© Чингисов В. Д.  
© Издательство АСТ

# Содержание

Предисловие	5
Что такое бодибилдинг	6
Объемно-силовая система тренировок	7
Программы и системы известных школ бодибилдинга	14
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **В. Д. Чингисов**

## **Бодибилдинг, атлетизм для всех**

### **Предисловие**

Эта книга предназначена для тех, кто хочет усовершенствовать свое тело, накачать мышцы, укрепить здоровье, а, возможно, и стать профессиональным спортсменом в таком увлекательном виде спорта, как бодибилдинг.

В настоящее время бодибилдинг становится все более популярным. Свидетельство тому – все увеличивающееся количество тренажерных залов. Чем же привлекает своих поклонников этот «родственник» тяжелой атлетики? В первую очередь своей доступностью и отсутствием возрастного барьера. Немаловажное значение имеет и то, что спортивное телосложение в современном мире считается не только красивым, но и модным.

Бодибилдинг – это не просто тренировки с тяжелыми нагрузками. Цель этого вида спорта – максимальный мышечный рост. Применяя различные методики, комплексы атлетической гимнастики, упражнения с отягощениями, можно добиться удивительных результатов в построении собственного тела.

Культуристы стремятся увеличить силу и объем своей мускулатуры. Но за счет чего это происходит? Вы узнаете о строении мышц и их функции, о разновидности мышечных волокон, о правильном соотношении объемов различных мышц. Книга поможет вам объективно определить физиологическую специфику организма, свой тип телосложения. А это в значительной мере, особенно на первых порах, будет диктовать стратегию занятий атлетической гимнастикой: тип тренировок, их интенсивность, длительность восстановительного периода, диету и т. д. Начинающим во многом помогут советы и практические рекомендации о том, как наращивать спортивные нагрузки, как избежать ошибок и предупредить травматизм.

Вы найдете здесь программы и системы известных школ бодибилдинга, лучшие тренировочные комплексы – как для новичков, так и для профи. А используя специальные системы целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, вы сможете достичь ошеломляющих результатов в наращивании мышечной массы. Для более подготовленных атлетов будет интересна программа бодибилдинга высокого уровня.

Современный бодибилдинг берет начало в тяжелой атлетике. Этот вид спорта появился на свет намного раньше, и очень долгое время его основополагающие технические приемы и принципы принимались культуристами за основу. Именно из тяжелой атлетики в бодибилдинг шагнул известный постулат прогрессирующего тренинга: хочешь стать сильнее, поднимай все более и более тяжелый вес. Для тех, кто хочет в значительной мере увеличить силу мышц, приводятся лучшие методики тренировочных занятий со штангой и гирями. Кстати, эта глава будет интересна также для тренеров и подготовленных спортсменов.

Бодибилдинг в последние годы очень популярен и среди женщин, которым с самого рождения присущи красота и пластика. Тренировочные программы, разработанные специально для представительниц прекрасного пола, помогут вам сформировать идеальную фигуру, исправить недостатки телосложения, приобрести неповторимую грацию движений.

Можно сказать, что бодибилдинг – это не спорт, а искусство. Вы, словно скульптор, изо дня в день, от тренировки к тренировке имеете удивительную возможность «лепить» свое тело – красивое, мощное, рельефное... И к этому нужно подходить с полной самоотдачей. Ведь ваше тело –местилище и отражение души. Поэтому первое, что вы должны сделать, – захотеть быть сильным. Мысленно нарисуйте, каким вы хотели бы себя видеть, и без всяких сомнений идите к намеченной цели. А наша книга поможет вам в этом. Желаем удачи!

## **Что такое бодибилдинг**

Любители, начав заниматься бодибилдингом, обычно даже и не покушаются на успех «звезд». Им кажется, что профессионалы тренируются по каким-то засекреченным методикам. Конечно, у профессионалов есть свои особые приемы, которые без преувеличения можно назвать секретами мастерства. Однако они доступны каждому. Вы вполне можете стать чемпионом, самоотверженно «качаясь» где-нибудь в провинции. Бодибилдинг – не тот вид спорта, где элитарные достижения являются уделом избранных одиночек, окруженных многочисленным штатом персональных методистов, медиков, фармакологов, массажистов и психологов. Все, что вам нужно, это постичь методику различных систем и подобрать для себя оптимальный вариант.

## Объемно-силовая система тренировок

Начнем с главного: создание экстремальных мышечных объемов – задача особого тренировочного этапа, который наступает не ранее, чем через 2–3 года упорных занятий по общепринятым начальным схемам.

Ни тренировки начального уровня, ни даже сплит-тренировки, перемежающиеся периодами специализации, еще не сделают из вас гиганта, подобного победителям «Олимпиады». Стратегическая задача всех этих комплексов состоит в одном – создать в вашем организме мощный психофизиологический фундамент, способный выдержать сверхинтенсивные тренировки на массу.

Любая попытка взяться за накачку супермассы раньше, чем к тому будут готовы основные физиологические системы организма, может свести в могилу не в фигуральном, а прямом смысле слова. Судите сами: если этап специализации, когда ударной нагрузке подвергается одна мышечная группа, должен длиться не более месяца, чтобы не привести к перетренированности в течение одного-двух лет занятий бодибилдингом, то в тренировках на массу вам придется ударно «бомбить» все мышцы из года в год, т. е. десятилетия! Понятно, что такие нагрузки требуют уникальных качеств. И каждое из них вы можете развить в себе.

Если начать размышлять над понятием интенсивности в тренировке культуриста, то станет ясно, что это, скорее, ментальный по своей природе, нежели методический термин. В самом деле, азарт, стремление во что бы то ни стало выжать из мышц нечеловеческий максимум напряжения, сильнейший волевой импульс в момент преодоления веса – все эти обязательные условия успеха в тренировках на массу требуют мощной психики.

Подобно тому, как никто не рождается с мышцами, способными поднимать огромный вес, никто не рождается и с сильной психикой. Сталь психики, как и сталь мускулов – результат тренировок. При этом нужно помнить следующее: как нельзя нарастить больше трех килограммов мышечной массы в год, так нельзя создать в себе мощный психический потенциал за неделю. Здесь возможна прямая аналогия с воспитанием у себя определенной привычки. Как вы знаете, на это всегда уходит немало времени. Правда, в нашем случае речь идет о привычке особого рода – к огромным психическим нагрузкам тренировок.

Методично повышая нагрузку, вы незаметно для себя самого раздвигаете границы собственной психической выносливости. Кстати, именно эта особенность бодибилдинга – воспитание глобальной устойчивости к психическому стрессу – становится причиной удач культуристов в предпринимательстве, учебе и овладении разными непростыми профессиями. Тренированная психика культуриста легко преодолевает ситуации нервного напряжения.

Напряжение риска у альпинистов, пилотов сверхзвуковых самолетов и врачей-хирургов со временем становится частью их существования. Без него жизнь кажется им лишенной смысла. Вы можете считать себя готовым к тренировкам на массу только тогда, когда нечто подобное будете чувствовать в отношении регулярных атлетических нагрузок!

Проблема мощных связок редко освещается в литературе по культуризму, между тем в вопросе наращивания массы она является ключевой. Дело в том, что использование большого веса, особенно культуристом, страстно желающим «вырасти», нередко становится причиной травмы связок. Волевой приказ заставляет мышцу сокращаться так сильно, что связка, прикрепляющая мышцу к кости, не выдерживает и рвется.

Если культурист постепенно увеличивает вес, то вместе с мускулатурой у него укрепляются и связки. Они становятся толще, улучшаются их прочностные характеристики. Как показывают исследования, по-настоящему связки укрепляются только к концу третьего года последовательных занятий бодибилдингом.

Обратите внимание на то, как трудно дается начинающим жим с груди лежа. Поначалу они никак не могут направить штангу прямо и так же прямо опустить ее. Уже через несколько занятий они делают движение верно. Что, выросла сила? Нет, улучшилась так называемая моторная координация. Когда мы только начинаем осваивать какое-то действие, мозг посылает в мышцы избыточное количество импульсов, пытаюсь застраховаться на случай неудачи. Получив ответные импульсы, он оптимизирует командные сигналы: наши действия становятся отточенными и безошибочными.

Любому упражнению в культуризме, каким бы простым оно ни казалось, тоже нужно учиться, и вот почему. Многократно делая одно и то же движение, вы формируете оптимальный информационный канал, по которому мозг общается с мышцей. В итоге вы получаете великолепную моторную координацию, когда мозг управляет мышцами с помощью исключительно прицельных нервных импульсов. Очевидно, что улучшение моторной координации на практике означает рост мышц: чем точнее нервный сигнал, тем сильнее мышечное сокращение! Более точными становятся и ответные импульсы, посылаемые мускулатурой в мозг. Этим объясняется волшебное ощущение своего тела, знакомое каждому опытному культуристу.

#### **Выводы:**

- Во-первых, вы должны усвоить, что супермасса – это цель, доступная каждому, у кого хватает способности следовать методическим советам, проверенным временем.
- Во-вторых, супермасса требует неторопливого и выверенного подхода. Не спешите! Многие сходят с дистанции лишь потому, что получают травмы связок или истощают себя чрезмерными нагрузками.
- В-третьих, накачка супермассы – во многом психологический процесс. Беритесь за накачку супермассы только тогда, когда ваша психика спокойна.

Нельзя достичь супермассы, если вы не беспокоитесь о своем питании. Масса вообще не растет, если ежедневный энергетический рацион меньше 4000 калорий. Многие чемпионы едят пять раз за день и каждые три часа пьют белковый напиток, содержащий протеин из расчета 1 г на каждые 0,5 кг собственного веса. Потому что сокращение мышц – это электрический процесс. Электричество в данном случае вырабатывают внутриклеточные биохимические аккумуляторы, которые, как и любой другой аккумулятор, нуждаются в подзарядке и регулярном обслуживании. Предайте забвению энергетическую компоненту своего питания, и вы получите в ответ то же, что и при выключении любого электрического прибора из розетки.

Застой – это пик энергетического спада, вызванного низкокалорийным питанием. Необходимо держать энергетическую ценность рациона под строжайшим контролем и каждый день вечером с калькулятором в руках планировать завтрашнее меню. Другого пути попросту нет.

Фактор восстановления в бодибилдинге – что-то вроде подводной части айсберга. Поскольку она не видна на поверхности, ее значение и масштаб обычно недооценивают. Между тем, среди любителей, что очень показательно, мало тех, кому достаточно даже целого дня отдыха между тренировками. Этим и объясняется разброс результатов: традиционный график из трех ежедневных тренировок соответствует генетике лишь редких одиночек.

Сегодня почти повсеместно в мире профессионалы стали тренироваться меньше. Анаболический эффект, как оказалось, определяется не количеством, а качеством. А это означает не только более высокий методический уровень тренировок, но и активизацию ресурсов восстановления, о чем ранее не было принято думать всерьез.

Один из мощных методических рычагов восстановления – проведение коротких «жестких» тренировок, без изменения тренировочного графика. Допустим, вы тренируетесь четыре дня подряд, отдыхая каждый пятый день. Если вы сократите время тренировки за счет особых приемов интенсивности до 1,5 часов вместо обычных 3 часов, то добавьте к периоду восстановления целых 1,5 часа! Поверьте, в сочетании с изменением режима интенсивности эти дополнительные 90 минут оказываются потрясающе эффективны!



Увеличивайте свой вес в межсезонье не более чем на 4 кг. Дело в том, что одновременно с набором массы всегда происходит нарастание подкожного жира. Это взаимосвязанный процесс, и культуристу, старательно нарастившему объемы к соревнованию, крайне сложно избавиться от увеличившегося жира и обрести хороший рельеф. Никаких чудодейственных средств, избавляющих от подкожного жира, нет. С ним легко бороться только в одном случае: если его мало. Так что не усложняйте себе дорогу к победе, накапливая жир.

Бодибилдинг – это разновидность анаэробной нагрузки, тогда как бег, плавание, игровые виды и т. д. тренируют аэробные качества организма. Там во главу ставится способность организма к обогащению крови кислородом и быстрой доставке его в мышцы. Это не делает мышцу объемнее и сильнее, но значительно повышает ее выносливость.

В культуризме задействованы куда более мощные анаэробные энергетические механизмы. Они обеспечивают мощные взрывные усилия, которые, правда, относительно кратковременны. Сравните: разовая тренировка продолжается не более 2–3 часов.

Эти механизмы обходятся практически без кислорода воздуха, и потому в процессе занятий бодибилдингом аэробные способности организма не тренируются и не растут. Однако во время тренировок организм работает и в аэробном режиме!

Повышая объем нагрузок, вы увеличиваете прессинг не только на мышцы, но и на аэробные механизмы, которые у вас, как у культуриста, находятся в младенчески неразвитом состоянии! Кислородный обмен ухудшается.

Поскольку от насыщенности крови кислородом зависит высокий тонус и хорошее настроение, рано или поздно состояние психики становится кризисным. Тренировочные стимулы перестают радовать, куда-то уходит желание «качаться», т. е. намечаются первые признаки застоя.

Чтобы такого не случилось, не тренируйтесь однобоко. Регулярно плавайте, занимайтесь бегом. Но помните, хорошего должно быть в меру. Аэробные тренировки не должны выходить за рамки легкого удовольствия. Если вы пережмете с аэробикой, мышечные объемы уменьшатся, поскольку во время бега и т. п. организм добывает энергию, сжигая в кислородном пламени белковые молекулы мышц.

## Силовой тренинг

Удивительный парадокс бодибилдинга: с одной стороны, речь идет о самом что ни на есть силовом виде спорта, а с другой, физическая сила не гарантирует никакого успеха на соревновательном помосте. От всего этого возникает путаница. Иные «качки» рвут жилы годами, пытаясь поставить рекорд в жиме лежа или становой тяге. Прочие заикливаются на бицепсе и делают тысячи концентрированных подъемов. Те и другие выглядят одинаково бледно, поскольку в равной степени ошибаются. А как надо?

Сначала о методических принципах. Массу дает многоповторный тренинг (8-12 повторов в сете), силу – малоповторный (2–5 повторений). Как бы фанатично вы не качали силу, много массы не прибавите. Тогда зачем нужен силовой тренинг?! Секрет в том, что эти повторы (на массу) надо делать с весом, который под стать силовым рекордам. Настоящая накачка грудных мышц начинается после того, как вы начнете жать лежа под 130 кг. Методисты советуют дважды в год устраивать силовые «сессии». Комплекс вы можете составить сами, руководствуясь нижеизложенными методическими правилами.

**Все внимание – крупным мышечным группам.** Уровень силы вашей мускулатуры определяет сила больших мышечных групп – спины, ног и груди. Главный объект силового тренинга – самые крупные мышцы тела. Исходя из этого и делают отбор упражнений. В список на правах безусловных лидеров входят приседания, жим лежа и становая тяга. *Приседания, жим лежа и становая тяга помогут вам прибавить не только в силе, но и в мышечной массе.*

Каждая тренировка строится вокруг одного из этих упражнений, причем приседания и становую тягу максимально разносят по срокам, поскольку оба упражнения тяжело нагружают поясничный отдел позвоночника. Если делать становую тягу через день-два после приседаний, существует риск травмировать поясницу. Тренироваться надо с периодичностью 3–4 тренировки в две недели. Основное упражнение дополняют 1–2 «добивочными» упражнениями. К примеру, после приседаний делают жим ногами или выпады. После становой – тягу штанги к поясу. После жима лежа – подъем штанги на бицепс.

В основном упражнении выполняют до 5 сетов по принципу «пирамиды». Во вспомогательном – 2–3 сета. Выкладываться до предела надо только в последнем сете основного упражнения. Форсированные повторы запрещены! *Чем вы сильнее в становой тяге, тем выше ваш силовой потенциал в остальных упражнениях, и следовательно, выше потенциал роста мышечной массы.*

**Знайτε чувство меры.** Интенсивный тренинг крупных мышечных групп связан с огромными затратами энергии. А это значит, что мышцам надо отводить куда больше времени на восстановление. Если вы попытаетесь тренироваться в силовом стиле по прежнему «качковому» графику (до 4 раз в неделю), то ваша сила начнет убывать.

Особого внимания заслуживает метод циклирования повторов. Многие силовики выстраивают тренировочный цикл в виде своеобразной перевернутой пирамиды: за несколькими неделями многоповторного тренинга (8–10 повторов за сет со сравнительно небольшим весом) следуют столько же недель тренинга со средним числом повторов (4–6 за сет с более солидным весом). И, наконец, последние несколько недель цикла посвящаются малоповторному тренингу (сеты из 1–3 повторов с очень большим весом). Замечено, что силовой тренинг быстро «забивает» мышцы, и рост силы прекращается. А такая схема позволяет растянуть период прибавления силы до двух-трех и даже четырех месяцев.

**Как ускорить прогресс.** Перед началом силовой программы стоит проконсультироваться с инструктором тренажерного зала. Дело в том, что слишком многое при выполнении силовых упражнений зависит от строения скелета, в частности, длины конечностей. Инструктор оценит вашу фигуру и даст ценные подсказки насчет техники. К примеру, если вы высокого роста, вам стоит сосредоточиться на становой тяге. Приседания будут даваться вам труднее. Кстати, развитие силы еще не означает тренинга с запредельным весом. Куда больше дает скоростное выполнение упражнений. Секрет в том, что основную прибавку силового потенциала обеспечивают т. н. «быстрые» мышечные волокна. А они откликаются только на взрывной тренинг. К примеру, знаменитые американские рекордсмены жима лежа выполняют жим с весом в 60 % от разового максимума, однако пытаются выжать этот вес с максимально возможной скоростью. И в результате таблицу мировых рекордов в жиме лежа они переписывают с завидной регулярностью.

**Тренируйте свой мозг.** Если вы начинаете свои «качковые» тренировки в состоянии глубокой растренированности, вам стоит отложить бодибилдинг на неопределенное время. Если вы не способны подтянуться 10–12 раз, не можете присесть с собственным весом и выжать половину своего веса над головой, возьмитесь всерьез за силовой тренинг. Иначе вам придется выполнять «качковые» упражнения со смешным весом, а это не дает отдачи. Посвятите первые год-полтора серьезным силовым тренировкам. Наметьте себе конкретные цели на каждую тренировку, на неделю, месяц, год и еще более отдаленную перспективу. Попутно вы изучите свой организм, его силовой потенциал, сроки восстановления, потребности в еде и сне. За счет этого ваши планы станут предельно реальными, и вы начнете уверенное продвижение к массе.

## Сплит

Составление индивидуальной схемы сплита – дело непростое. Поначалу мышцы лучше тренировать все сразу. За одну тренировку вы прокачиваете у себя все – от бицепса до икр. Сплит-тренинг – принципиально иной способ тренинга. Ваша сила выросла. Вы можете делать на мышцу по 3–4 высокоинтенсивных упражнения. Понятно, что в одну тренировку всего уже не уместить. Иначе придется тренироваться все два, а то и три часа. Как же быть? Разделить тренировку на две-три части и тренировать разные мышцы в разные дни. Это и называется сплит-тренингом, или отдельными тренировками.

Разработка сплит-схемы – не такая простая вещь, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что такие схемы могут работать на разные цели. Одни качают массу, другие совершенствуют форму мышц, исправляют недостатки. Так что переход на сплит-тренинг должен начинаться с определения генеральной задачи. Поэтому подробно расскажем об одном из главных постулатов методической системы Джо Уайдера – раздельном тренинге.

### Шаг 1. Выдели время на отдых

Переход на сплит-систему еще не означает критического увеличения нагрузки на мышцу. Многие понимают это так: если раньше я грузил бицепс 2–3 упражнениями, то теперь в рамках отдельной тренировки могу сделать их десяток. Добавление новых движений сделает тренировку более долгой, а продолжительность тренинга обратно пропорциональна его интенсивности и результату.

Ваши тренировки должны оставаться короткими и предельно тяжелыми. Запомните это! Сплит-тренинг – это вовсе не повод для затяжной работы над мышцей. Наоборот, его цель – «разгрузить» вашу психику и за счет более собранного и мощного психического усилия поднять интенсивность до прежде недоступных высот.

### Шаг 2. Меняем интенсивность

Новичок рассуждает так: сегодня я тренирую одну мышцу. Значит, остальные отдыхают. Следуя этой логике, можно тренироваться хоть ежедневно. Но это близорукий подход. Организм – единое целое. Усталость одной мышцы так или иначе отражается на всем вашем теле.

Физиологическая подоплека перетренированности при сплит-тренинге такова. Мы нагружаем мышцы по очереди, однако источник энергии – запасы гликогена – у организма один. Если заниматься каждый день, то уровень гликогена неминуемо упадет, следовательно, упадет интенсивность тренинга. Вдобавок страдает способность организма восстанавливаться после нагрузок, поскольку восполнение сил тоже требует энергозатрат. Проще говоря, культурист оказывается в положении хронического дефицита энергии.

Проблема восполнения сил решается просто – нужно варьировать степень интенсивности тренировок. Если вы тренируете мышцу дважды за недельный цикл, не проводите одинаковых тренировок. Только одна тренировка может быть предельно тяжелой, вторая пусть будет полегче. Спортивные авторитеты советуют составлять сплиты из базовых упражнений. Добавляя изолированные движения, вы запутаете дело. Избыток упражнений истощает нервную систему. В итоге вы не сможете понять, в чем причина вашей усталости: то ли в избытке веса, то ли в нервной перегрузке.

### Шаг 3. Распределение мышечных групп по дням

Простейшая сплит-схема «разводит» упражнения для мышц «верха» и «низа» тела по разным дням. Общее время тренировки при этом сокращается минимум вдвое. За счет такой экономии стоит увеличить число упражнений и сетов. Плюс схемы в том, что нагружать одни и те же мышцы можно два или даже три раза в неделю. Делается это так: две тренировки подряд, потом день отдыха и снова две тренировки одна за другой, и снова день отдыха. Либо вы тренируетесь через день, чередуя тренировки: «верх» – отдых, «низ» – отдых...

Данную сплит-схему обычно рекомендуют для тяжелого базового тренинга, однако большинству любителей в чистом виде она угрожает перетренированностью. Если в основе ваших тренировок простые «массонаборные» упражнения вроде приседаний и жима лежа, то схему надо изменить: две тренировки подряд – день отдыха, две тренировки подряд – два дня отдыха. Практика показала, что в смысле набора массы такой режим дает более высокую отдачу. Еще более продуктивным будет варьирование интенсивности в течение недельного цикла: большие нагрузки в первую тренировку, средние – во вторую, средние – в третью и снова большие – в четвертую.

Высокая интенсивность – это основа основ, однако может так случиться, что ваше тело устало от больших силовых нагрузок. В таком случае более результативен тренинг с относительно малым весом, но большим числом упражнений и сетов. Тренироваться так через день или даже два нельзя. Вместо роста вы получите истощение мышц. В этом случае вам тоже стоит применить данную сплит-схему, однако между тренировками надо больше отдыхать. Оптимальным считается проводить всего по одной тренировке для «низа» и «верха» в неделю. Правда, тренироваться вы можете без ограничения времени.

Чем руководствоваться при выборе сплита? Двумя факторами – вашим личным стажем тренинга и наличием свободного времени. Новичкам надо начинать со схемы попроще – например, делить тело на «верх» и «низ». Через несколько месяцев можно попробовать сплит посложнее. В любом случае, спешить не нужно. Рост массы подчинен простому закону: в неделю дней отдыха должно быть больше, чем тренировок. Мы привыкли, что любой прогресс – это движение от простого к сложному. А что если поступить наоборот: перейти от более сложного многодневного сплита к простому, из двух-трех тренировок? Иногда такой «крутой поворот» дает прирост массы, поскольку время восстановления возрастает. Однако сам по себе секрет вовсе не в схеме сплита, а в наращивании интенсивности тренинга. Если «урегулирование» тренировок будет означать общее снижение нагрузок, прогресса не ждите. Менее частые тренировки дают вам выигрыш сил, которые вы должны бросить на подъем тренировочных весов. Вот тогда вы вправе ждать от простого сплита роста мышечных объемов и силы.

### **Трехдневный сплит (жимы/тяги/упражнения для ног)**

Тренинг «верха» тела поневоле получается более объемным и долгим – мышц тут как-никак больше, чем на ногах. В связи с этим большинство любителей с их вечной нехваткой времени практикует трехдневный сплит, когда тренинг «верха» разделен на две отдельные тренировки. Пожалуй, самый популярный сплит такой: жимы в первый день, тяги во второй и в третий – тренинг ног. После каждой тренировки положен день отдыха.

Многие привязывают данный сплит к недельному циклу. Тренировки – в понедельник, среду и пятницу, а отдых – во вторник, четверг, субботу и воскресенье. Такая схема оптимальна для любителей.

Можно тренироваться иначе: три дня подряд вы в зале, потом день отдыхаете, и снова три дня тренируетесь. Чем больше вы проведете тренировок, тем больше будут ваши мышцы. В этом смысле данная схема более «выгодна»: одну мышцу вы прокачиваете два раза в неделю. Однако любители при такой схеме быстро сходят с дистанции. Сначала рост замедляется, а потом и вовсе сходит на нет. Подобный режим могут позволить себе только профи, у которых в повестке дня нет иных дел кроме тренинга и восстановления.

### **Многодневный четырех-, шестипазовый сплит**

На продвинутом этапе тренинга безраздельно господствуют многодневные схемы тренинга, когда на тренировку приходится 2–3 мышечные группы, а то и одна. Как правило, культурист на данном этапе почти исчерпывает ресурсы роста массы и больше озабочен «подтягиванием» слабых мышц. Чтобы усилить конкретную мышцу, вам надо добавить ей упражнений. Но в этом случае тренировка затягивается. Поневоле ее приходится разделять на два тренировочных дня. Так сплит переходит в многодневный, который оставляет вам мало дней для

отдыха. Значит, он не подходит большинству любителей как инструмент наращивания мышечной массы. Чем чаще вы тренируетесь, тем меньше времени остается для восстановления. А рост массы находится в прямой зависимости от продолжительности и качества восстановительного периода. Кстати, даже профессионалы, делая особый упор на слабую мышцу, сокращают нагрузку на остальные мышечные группы. Тут действует простой закон сохранения энергии: растрату вы должны компенсировать экономией.

Типичная ошибка любителей заключается в том, что они прямолинейно избирают многодневный сплит как более эффективный (мол, чем чаще, тем лучше). К тому же каждую тренировку они проводят с большей интенсивностью. Обычно все заканчивается перетренированностью или травмой.

Помните, многодневный сплит – это высшая математика бодибилдинга. Новичку он не по зубам. Надо учитывать слишком многое, и в том числе такую тонкую вещь, как индивидуальная переносимость нагрузок. Понимание личных особенностей приходит лишь с опытом.

Однако главный подводный камень – это «перекрещивающиеся» мышцы. Допустим, сегодня вы тяжело тренируете грудь. Одновременно на износ работает трицепс. В тот же день тренировать его нет смысла. Ну а когда? На следующий день? Через два? Три? А когда потом тренировать дельты, ведь они тоже требуют идеально «свежего» трицепса.

Все эти вопросы сложны даже для профессионалов. Именно поэтому появился особый «гарантированный» сплит, исключающий даже намек на перетренированность. Речь идет о тренинге всего одной мышцы или мышечной группы в день. Например, грудь – в понедельник, спина – во вторник, затем – дельты, квадрицепсы, трицепсы, бицепсы бедер, бицепсы.

Но даже такой сплит вряд ли прибавит массы новичкам. К тому же он держит в напряжении нервную систему, которая у любителя и без того перегружена проблемами в семье или на работе. Фундамент же успеха накачки – душевное спокойствие.

#### **Двойной сплит**

Профессиональные культуристы применяют особую схему сплита, так называемый двойной сплит, когда тренировки проводятся дважды в день.

Начинающим и даже подготовленным культуристам этот метод противопоказан. Восстановительные ресурсы у них куда скромнее, чем у профессионалов, так что для них двойной сплит обернется истощением и перетренированностью.

Вершина профессионального тренинга – тройной сплит. Атлет приходит в зал трижды, посвящая тренировку только одной мышце. К примеру, утром он тренирует грудные мышцы, в полдень – бицепсы, вечером – икры или пресс. В итоге одна мышца подвергается варварской «бомбардировке» дважды в неделю. Этот чисто арифметический выигрыш в количестве тренировок может увенчаться мышечным ростом только при условии особой генетической одаренности.

## Программы и системы известных школ бодибилдинга

Все начинается с силы. Представляем шесть лучших силовых упражнений для начинающих культуристов. Огромная мышечная масса начинается с прочного силового фундамента. Другими словами, надо превратить себя в машину по подъему веса, запустить многочисленные внутренние процессы, которые закончатся преобразованием в гладиатора-силовика. Ваше сердце должно привыкнуть к мощному силовому напряжению и научиться исправно биться даже под непосильным весом. Ваши связки должны упрочиться, костная ткань – стать плотной и жесткой. Соединительная оболочка, в которую «упакованы» суставы, сделаться толще. Это немного ограничит суставную подвижность, зато сами суставы будут надежнее и прочнее. Мышцы научатся хранить внутри себя фосфор и сахар про запас, на случай тренировки. Короче, для начала надо стать «лифтером». И только потом можно браться за массу.

Новичок может спросить: а что будет, если с первого дня взяться за классическую накачку? Да ничего! Вспомните излюбленный подъем на бицепс стоя. «Качок» тут все равно, что башенный кран с грузом на стреле. А против такого крана работают все законы физики. В случае с краном все упирается в прочность и устойчивость «башни». Так и в подъемах – все зависит от силы спины. Это спина не дает вам «клюнуть» лицом в пол. Если спина слабая, вы поневоле возьмете штангу полегче, а такая штанга большого бицепса вам не даст. Так что чудеса не ждите. Бодибилдинг – силовой вид спорта. Здесь все начинается с сильной спины, сильного плечевого пояса и сильных ног. Если того и другого нет, не будет и всего остального.

Фигурально выражаясь, бодибилдинг начинается с пауэрлифтинга. Если точнее, то с главной «лифтерской шестерки»:

- жим лежа;
- жим стоя;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания;
- становая тяга;
- румынская становая тяга.

Как раз эти упражнения и закладывают основу успеха в бодибилдинге. И даже не смотрите в сторону своих приятелей-новичков, которые до посинения «долбят» подъемы на бицепс.

Такой метод 50-сантиметровых рук в принципе дать не может. Это все равно что пытаться строить небоскреб на болоте. А о фундаменте вам любой строитель скажет: чем он прочнее, тем больше и выше дом.

### Румынская становая тяга

Рабочие мышцы: ягодицы, бицепсы бедер, мышцы-разгибатели позвоночника, трапециевидные, предплечья. Это упражнение, казалось бы, по-серьезному «грузит» только одну, относительно небольшую мышцу – бицепс бедра. Но дело в том, что бицепс бедра работает не только на коленный, но и на самый могучий – тазобедренный сустав. Чем сильнее мышцы, обслуживающие ваш таз, тем вы функционально сильнее.

**Правильное выполнение.** Возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч ладонями к себе (или используйте разноименный хват – одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Распрямитесь, удерживая штангу на уровне бедер. Мощно разведите плечи, грудь – колесом. Спина идеально прямая и напряжена. Из этого положения начинайте опускать штангу. Но речь здесь не идет о простом наклоне туловища. Сначала подайте назад таз, как будто хотите сесть на невидимый стул. В силу анатомии корпус при этом сам собой наклонится вперед. Продолжайте эту анатомическую «логику»: наклоняйте корпус и одновременно отводите таз назад. Опус-

кайте штангу до тех пор, пока не почувствуете, что дальше вас не пускает прямая спина. Тут опять действует анатомия: чтобы опустить штангу ниже, спину поневоле придется скруглить. Из этой точки без остановки начинайте обратное движение. У большинства людей штанга останавливается примерно на середине голеней. Ниже опускать ее нельзя – опасно для поясницы. Почему же «лифтеры» после повтора возвращают штангу на пол? Во-первых, они не тренируются в многоповторном режиме. Во-вторых, даже они на тренировках отрабатывают стантовую тягу со стоек (штанга лежит на опорах высотой 35–50 см). Что же касается классической глубокой становой тяги, то культуристы обычно практикуют ее с облегченным весом, чтобы снизить риск травмы поясницы.

*Ошибки:*

- Спина расслаблена, скруглена. В итоге травмоопасная нагрузка с первой секунды смещается на поясницу.
- В исходной позиции колени распрямлены до отказа. Держите колени чуть согнутыми на протяжении всего движения. Если распрямить колени, на поясничный отдел позвоночника ляжет повышенная нагрузка.

- По ходу движения локти непроизвольно сгибают – культурист как будто подтягивает штангу к поясу. Руки нужно держать прямыми и полностью исключить из движения.

- Штангу опускают ниже середины голеней, что чревато травмой поясницы.

Чтобы не скруглять спину при выполнении тяги, поднимите голову и смотрите вперед.

**Жим лежа**

Рабочие мышцы: большие грудные мышцы, передние пучки дельтовидных, трицепсы. Жим лежа – главное силовое упражнение для плечевого пояса. Оно укрепляет локтевые и плечевые суставы, реально утолщает костную структуру верха тела.

**Правильное выполнение.** Примите положение лежа на горизонтальной скамье. Затылок, спина и ягодицы плотно прижаты к скамье, ступни всей подошвой прочно упираются в пол. Сначала определитесь с хватом. Нужно взяться за гриф на такой ширине, чтобы в нижней позиции ваши локти были согнуты точно под прямым углом. Если хват уже, силовой акцент сместится с груди на трицепсы, а если шире, то амплитуда жима резко сократится. Затем сильно вдохните и снимите штангу со стоек. Медленно опустите штангу к груди. Не допуская касания, мощно выжмите штангу на прямые руки. Выполнять жим надо в присутствии партнера. Иначе из-за страха травмироваться вы невольно снизите интенсивность упражнения.

*Ошибки:*

- Гриф опускают на грудь, а потом культурист подпружинивает его грудной клеткой, облегчая себе старт. Такой прием ведет к образованию в ребрах микротрещин.

- Выход в «мостик», когда вы отрываете таз от скамьи. Такой прием облегчает упражнение, но угрожает травмой поясницы.

**Жим стоя**

Рабочие мышцы: дельтовидные, трицепсы. Подъем веса в неустойчивую позицию над головой заставляет работать огромный массив мускулатуры тела, включая мышцы спины, ягодицы, квадрицепсы и икры.

Это упражнение для всего тела, а не только для плечевого пояса, как принято думать.

**Правильное выполнение.** Штангу вам предстоит брать со стоек. Подойдите к грифу, возьмитесь за него хватом чуть шире плеч и отступите на шаг назад. Наполните грудь вдохом. Без рывка мощно выжмите штангу на прямые руки. Вектор движения чуть отклонен назад, чтобы в конечной точке штанга оказалась точно над головой. Подконтрольно верните штангу на грудь.

*Ошибки:*

- Штангу выталкивают вверх за счет стартового толчка с участием всего тела. Штангу надо выжимать медленно, не допуская инерции.

- В верхней точке штангу непроизвольно отклоняют назад, а это вызывает травмоопасный прогиб в пояснице.

- Культурист не вдыхает перед жимом. Наполненная грудная клетка отчасти снимает нагрузку с позвоночника, снижая тем самым риск травмы межпозвоночных дисков.

#### **Тяга штанги в наклоне**

Рабочие мышцы: широчайшие мышцы спины, ромбовидные, трапециевидные, задние пучки дельтовидных, бицепсы. Тяга в наклоне принципиально важна для усиления малых мышц верха спины. Если эти мышцы слабые, то любое тяговое движение сопровождается повышением нагрузки на поясницу. Более того, тяги теряют свою эффективность в смысле накачки объемов широчайших.

**Правильное выполнение.** Наклонитесь и возьмите гриф штанги хватом сверху примерно на ширине плеч или чуть шире. Статически напрягите мышцы спины. Выгибать спину не нужно, просто держите ее ровной. Оторвите штангу от пола, оставаясь в положении наклона. Чуть согните колени и подайте таз назад. Из этой хорошо уравновешенной позиции тяните штангу к поясу. Голову поднимите и смотрите прямо перед собой. Это поможет держать спину прямой. В верхней точке старайтесь сильнее свести лопатки. Локти держите ближе к корпусу. Медленно опустите вес и повторите все сначала.

#### **Ошибки:**

- По ходу сета культурист непроизвольно распрямляется, помогая себе корпусом.
- Тяга осуществляется изолированным движением рук.
- Культурист сутулит спину, а это приводит к опасному смещению нагрузки на поясницу.

#### **Приседания**

Рабочие мышцы: квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодицы, икры. Приседания методисты считают крайне полезным упражнением, поскольку сокращение мышц в данном упражнении копирует естественную мышечную координацию при ходьбе и беге. По этой причине приседания используют в подготовке бегунов и футболистов, не опасаясь утраты динамических свойств мускулатуры. К тому же это упражнение косвенно подстегивает обмен веществ и стимулирует общий рост силы всей мускулатуры тела.

**Правильное выполнение.** Подсядьте под гриф и расположитесь под ним поудобнее. Расставьте ступни на ширину плеч, носки – прямо или чуть в стороны. Мощно вдохните и поднимите подбородок. Все считают, что приседания начинаются со сгибания коленей. Совсем нет. Сначала надо подать назад таз, как будто вы намереваетесь сесть на невидимый стул. Затем начинают сгибать колени. Секрет в том, чтобы снять нагрузку с коленных суставов и перенести ее на более мощные тазобедренные суставы. Проверьте себя. Вес тела должен приходиться на пятки. Если вес приходится на носки (вплоть до отрыва пяток от пола), значит, вы стартовали неправильно. Помните, в присед можно опускаться только на пятках! В противном случае штанга со временем разрушит ваши колени. Силовые приседания делают до комфортной глубины. Из нижней точки тоже вставайте на пятках.

#### **Ошибки:**

- Культурист, приседая, непроизвольно наклоняется вперед. Это приводит к переносу веса на коленные суставы и в перспективе травме коленей.
- Культурист непроизвольно сутулится под весом, что увеличивает травмоопасную нагрузку на поясницу.
- Подъем из приседа культурист начинает с рывкового движения тазом. На самом деле подниматься надо синхронным слитным движением всего тела. Опытные тренеры советуют особый прием: начинайте подъем с головы. Представьте, что первой идет кверху ваша макушка, и голова тянет за собой все ваше тело.
- Культурист подкладывает под пятки брусок. Этот прием переносит всю тяжесть тела на коленные суставы. А это означает риск травмы коленей.



### **Становая тяга**

Рабочие мышцы: квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедер, пресс, трапециевидные, предплечья. Становую тягу вполне можно назвать упражнением на все тело. Динамически или статически в ней работают все мышцы – от крупных до самых мелких.

**Правильное выполнение.** В исходном положении штанга находится на полу. Расставьте ноги чуть уже ширины плеч и возьмитесь за гриф штанги разноименным хватом (одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Плечи расправьте, грудную клетку наполните мощным вдохом. Присядьте и подкатите штангу поближе к голени. Привстаньте из приседа и контролируйте правильность позиции: вес тела должен приходиться на пятки. Из этой исходной позиции начинайте подъем. Когда штанга дойдет до середины бедер, подайте таз вперед и полностью распрямитесь. Отклоняться назад не надо – это опасно для поясницы. Медленно опустите штангу на пол.

*Ошибки:*

- Культурист сначала чуть вздергивает таз, а уже потом начинает подъем из приседа. Это угрожает травмой поясницы.
- Культурист сутулится. Это тоже опасно для поясницы. Спину надо держать исключительно прямой.
- Культурист непроизвольно помогает себе сгибанием рук. Это угрожает травмой нижних сухожилий бицепсов, поскольку вес штанги для них слишком велик.

### **Программа фундаментального (базового) тренинга**

Вашему вниманию предлагается четырехнедельная программа, основанная на шести базовых движениях и дополняющих их вспомогательных упражнениях (см. табл.). Цель программы – сделать вас сильнее и заложить фундамент дальнейшего прогресса на ближайшие несколько лет.

Программа рассчитана на три тренировки в неделю (к примеру, по понедельникам, средам и пятницам. Главное – не тренироваться два дня подряд).

Перед большинством упражнений рекомендуется выполнять хотя бы один разминочный сет – 20–30 повторов с небольшим весом.

Как минимум раз в неделю включайте в тренировку 2–3 сета скручиваний по 20–40 повторов каждый.

Таблица

Четырехнедельная программа			
	День 1-й	День 2-й	День 3-й
Неделя 1	Приседания со штангой, 3×10 Румынская становая тяга, 3×12 Выпады, 3×12 Наклоны со штангой, 3×8	Жим лежа, 3×10 Жим стоя, 3×10 Отжимания на брусьях, 3× макс. Подъем штанги на бицепс, 3×12	Становая тяга, 3×12 Тяга в наклоне, 3×12 Подтягивания, 3× макс. Подъем на носки стоя, 3×15
Неделя 2	Приседания со штангой, 3×10 Румынская становая тяга, 3×12 Выпады, 3×12 Наклоны со штангой, 3×8	Жим лежа, 3×8 Жим стоя, 3×8 Отжимания на брусьях, 3× макс. Подъем штанги на бицепс, 3×12	Становая тяга, 3×12 Тяга в наклоне, 3×12 Подтягивания, 3× макс. Подъем на носки стоя, 3×15
Неделя 3	Приседания со штангой, 3×6 Румынская становая тяга, 3×10 Выпады, 3×10 Наклоны со штангой, 3×8	Жим лежа, 3×6 Жим стоя, 3×6 Отжимания на брусьях, 3× макс. Подъем штанги на бицепс, 3×10	Становая тяга, 3×12 Тяга в наклоне, 3×12 Подтягивания, 3× макс. Подъем на носки стоя, 3×15
Неделя 4	Приседания со штангой, 3×4 Румынская становая тяга, 3×8 Выпады, 3×8 Наклоны со штангой, 3×8	Жим лежа, 3×4 Жим стоя, 3×4 Отжимания на брусьях, 3× макс. Подъем штанги на бицепс, 3×18	Становая тяга, 3×12 Тяга в наклоне, 3×12 Подтягивания, 3× макс. Подъем на носки стоя, 3×15

### Вспомогательные упражнения

Предлагаем шесть отличных упражнений, которые пусть и не претендуют на высший балл, зато удачно дополняют тренировку.

**Подтягивания.** Одно из лучших силовых упражнений для всего тела. Первым делом вы должны «освоить» собственный вес. Потом можно переходить на дополнительное отягощение. В любом случае делайте подтягивания с первого дня тренировок. Это обещает широкую спину, слаженность в работе мышц верха тела и силу рук, что пригодится вам в тягах на спину.

**Отжимания на брусьях.** В упоре на прямых руках новичкам следует слегка наклоняться вперед, чтобы больше работала грудь. Отжимания по вертикали смещают акцент на трицепсы. Вариант с наклоном вперед делать проще. Сначала освоите его. И только потом нацеливайте отжимания на трицепсы.

**Подъем штанги на бицепс.** Начинающие главное внимание должны уделять правильной технике: локти – у корпуса, никакого движения в плечевых суставах. Данное упражнение нацелено на повышение силы плечевого пояса.

**Подъем на носки стоя.** Чем раньше вы начнете развивать икроножные мышцы, тем лучше. С годами икры сами собой снижают потенциал роста.

**Выпады.** Это комплексное движение превосходно развивает квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодицы. Оно служит отличным дополнением к тяжелым приседам. Если у новичка особенно худосочные ноги, приседания следует предварить двумя-тремя месяцами упорных выпадов.

**Наклоны со штангой.** Упражнение нацелено на избирательное укрепление поясницы, ослабленной сидячей работой. Если вы много сидите, стоит повременить с приседаниями и становой тягой и для начала подкачать поясничную область.

### Чехословацкая школа

Рассчитана на 4–8 недель. В недельном цикле 4 занятия. Тренировать пресс нужно произвольно, не увлекаясь количеством подходов и упражнений, но и не забывать эту важную группу. Схема подходов в остальных упражнениях: первый подход разминочный, с небольшим весом, далее устанавливается основной тренировочный вес. Стилль выполнения – силовой, чет-

кий, динамичный. В последнем подходе вес снижается, поднимать снаряд следует максимально быстро.

#### **Понедельник, четверг**

1. Жим штанги лежа горизонтально 1х10, 6х5-3, 1х8-10.
2. Глубокие приседания со штангой на плечах 1х10, 3-6х9-6, 1х8-10.
3. Отжимание на брусьях с отягощением 1х10-15, 6х5-7, 1х10.

#### **Вторник, пятница**

1. Тяга штанги за один конец 1х10, 6х5-3, 1х8.
2. Жим (швунг) за головой стоя 1х10, 5х5, 1х8-10.
3. Подъем штанги на бицепс с читингом 1х10, 8-10х5, 1х10.
4. Жим лежа горизонтально или на наклонной скамье узким хватом 1х10, 8х5-3, 1х10.

### **Русская школа**

В ее основе – работы смоленских теоретиков В. Н. Костюченко и В. Г. Семенова. Здесь представлены извлечения из предлагаемого ими двухлетнего макроцикла – **объемно-силовой курс**. Продолжительность – 2–2,5 месяца. Цель – форсированное повышение силы и массы основных мышечных групп. Характерны взрывное приложение усилий и большой вес штанги. Время отдыха между подходами – 3–5 минут.

На этом этапе рекомендуются трехразовые тренировки в недельном цикле с изменением объема и интенсивности отдельных упражнений. Перед началом этапа необходимо определить свои максимальные результаты в основных упражнениях, к которым отнесены жим стоя и лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга, подъем штанги на бицепс стоя и на грудь в стойку. Именно эти упражнения составляют основу тренинга на данном этапе, именно в них используется столь эффективный способ распределения нагрузки, как разные формы пирамиды.

#### **«Русская пирамида»**

Если вы стремитесь развить в себе уникальную силу, однако путь проб и ошибок завел вас в тупик, испытайте на себе «Русскую пирамиду» профессора Ю. Верхошанского. Это первая в истории спорта подлинно научная методика силового тренинга, которая гарантирует рекорды!

Свою поразительно эффективную систему, о чем свидетельствуют рекорды советских тяжелоатлетов, Юрий Верхошанский в основных чертах разработал в начале 50-х годов XX века. Ее наиболее впечатляющая особенность состоит в том, что она активизирует природный силовой потенциал атлета, не требуя фармакологической поддержки в виде стимуляторов или особых восстановительных средств, что традиционно для современного спорта.

«Русская пирамида» представляет собой циклическую тренировочную программу, включающую шесть недель ударного силового тренинга плюс четыре недели полного отдыха перед началом очередного шестинедельного силового цикла. Весь секрет «пирамиды» кроется в научно обоснованной схеме распределения нагрузок на протяжении шести тренировочных недель, которая гарантирует в конце цикла прирост результатов на 3–5 %!

Сразу нужно оговориться, что система Верхошанского рассчитана на развитие силы в базовых силовых упражнениях: рывке, толчке, становой тяге, приседании, жиме лежа и подъеме штанги на грудь. Одно силовое упражнение (по Верхошанскому) требует двух тренировок в неделю (рис. 1).

Первая тренировка отличается средним уровнем интенсивности, вторая – несравнимо более высоким. В течение четырех недель нагрузки растут в прогрессирующем режиме, далее интенсивность резко падает – это дает возможность подготовить организм атлета к «взрыву» силы на исходе последней тренировочной недели. Если вы стоите перед необходимостью развивать силу сразу в двух упражнениях, расположите недельные пики в шахматном

порядке. Запомните, только крайние обстоятельства могут заставить вас объединить два силовых упражнения в одной тренировке! Лучше не экономить время и настроиться на четыре тренировочных дня в неделю.

Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры должны так рассчитать свой тренировочный план, чтобы силовой пик пришелся на день соревнований.

### Как строить пирамиду

Каждая тренировка строится по прогрессирующей схеме нагрузок, определяемых в процентах от максимальной стопроцентной. Это очень удобно, поскольку позволяет приспособить систему к возможностям любого атлета.

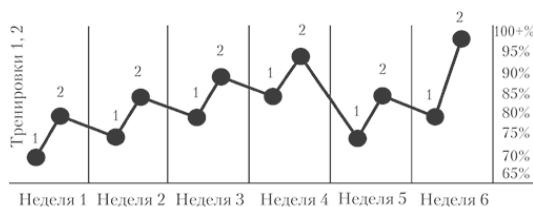


Рис. 1. График интенсивности силовых нагрузок

Определяя максимум, не переоцените свои силы. Здравый смысл подсказывает, что для первого тренировочного цикла их лучше недооценить.

Пирамидальная структура тренировки является выдающимся научным открытием. «Силу нельзя развить околопредельным весом, – объясняет профессор Ю. Верхошанский, – Силе нужна мощная основа. Всмотритесь в пирамиду: чем шире основание, тем выше ее пик (рис. 2, а). То же в тренировке силы. Чем больше атлет „вкладывается“ в тренировку с непределным весом, тем выше пик его силовых достижений».

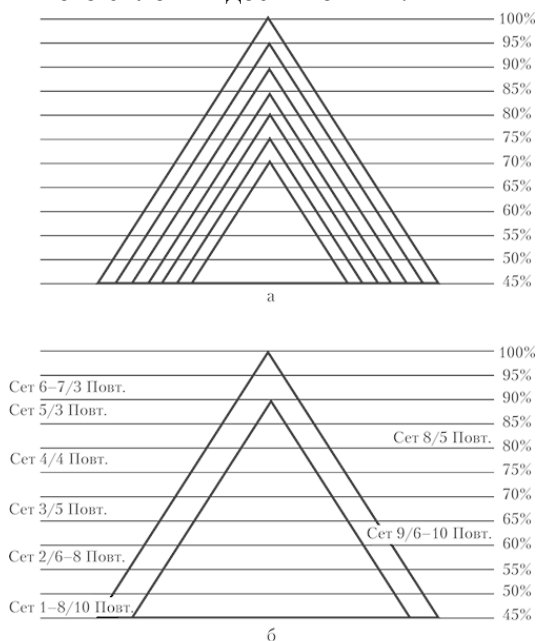


Рис. 2. Принцип пирамиды

Из рис. 2, б видно, что удельный вес упражнений в тренировочной программе возрастает по мере уменьшения степени нагрузок.

Полная схема упражнений в шестинедельном цикле с указанием нагрузки в процентах дана в таблице.

Таблица

Схема упражнений в шестинедельном цикле		
Сет	Тренировка №1	Тренировка №2
<b>Неделя 1</b>		
1	145% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 6	65% × 5
4	65% × 6	75% × 5
5	65% × 6	80% × 5
6	65% × 6	80% × 5
7		80% × 5
8		75% × 5
9		65% × 6–8
10		50–55% × 8–12
<b>Неделя 2</b>		
1	45% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 6	65% × 5
4	70% × 5	75% × 4
5	70–75% × 5	80% × 4
6	70–75% × 5	85% × 4
7		85% × 4
8		85% × 4
9		80% × 5
10		70% × 6–8
<b>Неделя 3</b>		
1	45% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 5	65% × 5
4	70% × 4	75% × 4
5	75% × 3	85% × 3
6	75–80% × 3	90% × 3
7	75–85% × 3	90% × 3

Окончание табл.

Сет	Тренировка №1	Тренировка №2
8		80% × 5
9		55–60% × 6–10
<b>Неделя 4</b>		
1	45% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 5	65% × 5
4	75% × 4	75% × 4
5	80–85% × 3	85% × 2
6	80–85% × 3	90% × 2
7		95% × 2
8		75% × 2
<b>Неделя 5</b>		
1	45% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 5	65% × 5
4	75% × 5	75% × 3
5	75% × 5	80% × 3
6		85% × 2
<b>Неделя 6</b>		
1	45% × 8–10	45% × 8–10
2	55% × 6–8	55% × 6–8
3	65% × 5	65% × 5
4	75% × 3	75% × 3
5	80% × 2	85% × 2
6	80% × 2	90% × 1
7		95% × 1
8		100% × 1 рекорд

Первые 2–3 недели вы, возможно, будете чувствовать себя обманутым. Помните: не отдельные тренировки, а только весь шестинедельный цикл увеличит вашу силу. Будьте уверены, все рассчитано исключительно точно! Сдерживайте себя, если вам кажется, что какая-то тренировка прошла слишком легко: план обязательно сработает! Вы будете поражены итогами шестой недели!

После окончания силового цикла две недели следует отдохнуть. Отдых должен быть активным: теннис, баскетбол, плавание, езда на велосипеде или легкие тренировки со штангой. Третья неделя начинается подготовкой к новому силовому циклу.

Тренировки нужно проводить с легким и средним весом и небольшим количеством повторений в упражнениях культуристической направленности. К началу пятой недели вы опять готовы к очередному силовому циклу!

### **Внимание!**

Силовая тренировка не должна длиться больше 90 минут. Это критический период для развития силы. Если вы ставите перед собой еще какие-то задачи, кроме силовых, запланируйте дополнительную тренировку на вторую половину дня.

Между сетами рекомендуется делать не меньше 4–6 минут отдыха. Во время таких кратких передышек интенсивно массируйте мышцы.

В конце каждой тренировки делайте вспомогательные культуристические упражнения. Это поможет восстановлению тканей и удалению из мышц молочной кислоты.

Здесь мы столкнемся с такими методами дозировки: «пирамида» может быть «крутой» и «пологой», «полной» и «усеченной», более или менее объемной и интенсивной. Основное условие – использование максимальных и субмаксимальных индивидуально возможных нагрузок); 55–80 % (короткая неполная пирамида типа 1х8, 6, 4 либо работа с постоянным весом типа 3х6-8); «3х макс.» (работа с умеренным весом).

### **Понедельник**

1. Жим штанги лежа горизонтально – «пирамида».
2. Приседание со штангой на плечах 55–80 %.
3. Подъем штанги на грудь 55–80 %.
4. Голень 3х макс.
5. Пресс 3х макс.

### **Среда**

1. Жим с груди стоя – «пирамида».
2. Жим лежа 55–80 %.
3. Становая тяга – «пирамида».
4. Подъем штанги на бицепс 55–80 %.
5. Выпады со штангой на плечах 3х10 каждой ногой или жим ногами 3х6-8.
6. Предплечье 1х15, 12, 10.
7. Пресс 3х макс.

### **Пятница**

1. Приседание со штангой на плечах – «пирамида».
2. Жим с груди стоя 55–80 %.
3. Подъем штанги на бицепс – «пирамида».
4. Пресс 3х макс.
5. Бег.

## ***Этап объемной тренировки***

На втором году занятий этому этапу отведен достаточно длительный (5–5,5 мес.) отрезок времени, естественно, разделенный на несколько мезоциклов.

### **Мезоцикл № 1 (1 1,5 мес.)**

#### ***Понедельник, четверг***

1. Подъем туловища на наклонной скамье 3х15-20.
2. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вниз 1х12, 10, 8, 6, 6.
3. Жим штанги лежа горизонтально 1х10, 8, 6, 6.
4. Тяга на горизонтальном блоке к поясу сидя 1х12, 10, 8, 6, 6.
5. Тяга на вертикальном блоке за голову широким хватом 1х10, 8, 6.
6. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1х10, 8, 6.

7. Жим штанги с груди сидя 1х8, 6, 4, 4.
8. Подъем штанги на бицепс стоя 1х10, 8, 6, 6.
9. Французский жим штанги лежа 1х12, 10, 8, 8.
10. Голень в станке стоя 1х12, 10, 8, 8.

***Вторник, пятница***

1. Подъем ног в висе на перекладине 3х5-10.
2. Жим ногами 1х15, 12, 10, 8, 6, 6.
3. Разгибание ног на станке 1х12, 10, 8, 6.
4. Сгибание ног на станке 1х12, 10, 8, 6.
5. Тяга штанги с прямых ног 1х8, 6, 4.
6. Подъем штанги на бицепс надхватом 1х10, 8, 6.
7. Предплечье со штангой сидя 1х16, 12, 10.
8. Голень в станке сидя 1х12, 10, 8, 8.

**Мезоцикл № 2 (2 мес.)**

***Понедельник, четверг***

1. Подъем ног в висе на перекладине 3х10-15.
2. Подъем ног на краю горизонтальной скамьи, таз на весу 2х20-30.
3. Жим штанги на наклонной скамье головой вверх 1х10, 8, 6, 6, 6.
4. Отжимание на широких брусьях, отягощение закреплено на поясе спереди 1х10, 8, 6, 6.
5. Жим штанги за головой 1х10, 8, 6, 6.
6. Разводка гантелей в наклоне 1х10, 8, 8.
7. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1х10, 8, 6, 6.
8. Отжимание на узких брусьях, отягощение закреплено на стопах или на поясе сзади 1х10, 8, 6, 6.
9. Голень на станке стоя или сидя 5х15-20.

***Вторник, пятница***

1. Подъем туловища на наклонной скамье 3х15-20.
2. Приседание со штангой на плечах 1х2, 10, 8, 6, 6, 6.
3. Тяга штанги становая с прямых ног 1х10, 8, 6, 6.
4. Тяга штанги к подбородку узким хватом 1х12, 10, 8, 8.
5. Тяга штанги в наклоне 1х12, 10, 8, 6, 6.
6. Тяга на вертикальном блоке за голову 1х10, 8, 6, 6.
7. Толчковая тяга с помощью ног 1х10, 8, 6, 6.
8. Подъем штанги на бицепс стоя, хват от узкого до широкого 1х12, 10, 8, 6, 6.
9. То же с гантелями на наклонной скамье 1х10, 8, 6, 6.
10. Предплечье со штангой сидя 1х12, 10, 8, 8.

**Мезоцикл № 3 (2 мес.)**

В отличие от двух предыдущих мезоциклов, где использовались варианты двойного сплита, здесь применяется тройной. Система может быть либо «3+1», либо «6+1». Следует отметить, что даже такой, вроде бы незначительный нюанс может оказать заметное влияние на результат. Известная немецкая культуристка Анна Лангер долгое время использовала систему «6+1», но после стажировки в Калифорнии по совету Джо Вейдера перешла на систему «3+1», и результат не заставил себя ждать. По ее утверждению, вся элита мирового культуризма использует эту систему, особенно при объемном тренинге.

***Понедельник***

1. Подъем туловища на наклонной скамье 4х15-20.
2. Жим штанги на наклонной скамье головой вверх широким хватом 1х10, 8, 6, 4, 4.
3. То же лежа горизонтально средним хватом 1х8, 6, 4, 4.
4. Тяга штанги с подрывом 1х8, 6, 4, 4.

5. Тяга на горизонтальном блоке к поясу сидя 1x12, 10, 8, 6, 6.
6. То же на вертикальном блоке за голову широким хватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Тяга штанги в наклоне средним хватом 1x8, 7, 6.
8. Голень стоя со штангой на плечах 1x15, 12, 10, 8.

#### **Вторник**

1. Подъем ног в висе на перекладине 4x10-15.
2. Приседание со штангой на плечах 1x12, 10, 8, 6, 6, 6.
3. Гак-приседание на станке 1x12, 10, 8, 6, 6.
4. Сгибание ног на станке 1x10, 8, 6, 6.
5. Тяга штанги с прямых ног 1x10, 8, 6, 6.
6. Подъем штанги на бицепс надхватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Предплечье со штангой сидя 1x12, 10, 8, 8.
8. Голень сидя с весом на коленях 1x12, 10, 8, 8, 8.

#### **Среда**

1. Подъем ног на краю высокой скамьи 4x25-30.
2. Жим штанги за головой 1x12, 10, 8, 6, 6.
3. Разводка гантелей в наклоне 1x10, 8, 6, 6.
4. Тяга штанги к подбородку 1x10, 8, 6, 6.
5. Подъем штанги на бицепс 1x10, 8, 6, 6.
6. Подтягивание узким хватом 1x10, 8, 6, 6.
7. Французский жим штанги лежа 1x12, 10, 8, 6.
8. Отжимание на узких брусьях с весом на поясе сзади 1x12, 10, 8, 6.
9. Голень в станке для жима ногами 1x30.

### **Украинская школа**

Украинская атлетическая школа имеет богатейшие традиции и славна многими именами – от А. Писаренко до Ю. Седых и от А. Колчинского до В. Налейкина. За короткий срок она успела завоевать авторитет на международной арене. Идеи школы вполне конкурентоспособны, но здесь мы не будем дублировать сказанного выше и ограничимся кратким конспектом объемно-силового курса.

Процессы объемно-силовой тренировки в данном случае разворачиваются на протяжении 3–6 месяцев, при этом каждый этап (1–2 мес.) имеет свои особенности. Важен не столько подбор упражнений (хотя в основе, конечно, базовые), их количество, сколько объем и интенсивность тренировки, концентрация на атлетическом процессе, внимание к обеспечению полноценного отдыха и восстановления.

Ведущими становятся такие принципы интенсификации тренировочного процесса, как сплит, читинг (толчок, отбив), «пирамида», вынужденные повторения, негативный и изометрический тренинг, «1-10», работа в неполном диапазоне, скоростной (взрывной) тренинг (подробнее см. соответствующую главу). В качестве примера предложим некоторые разработки известного украинского теоретика и практика, доцента Киевского медицинского университета Ю.В. Щербины. Атлет широкого профиля, президент федерации гиревого спорта Украины, в своих поисках он далек от рафинированного бодибилдинга, однако именно атлетика в широком, интегральном смысле слова является прочным фундаментом той совокупности тренировочных систем, которую с полным правом можно считать важной составляющей украинской атлетической школы.

Ориентированные на массового потребителя системы, разработанные Ю.В. Щербиной, могут быть использованы в качестве первых шагов в атлетике вообще и в строительстве мышечной массы в частности.



### ***Общеатлетическая система***

Она рассчитана на общеатлетическую подготовку тренирующихся и может стать основой для дальнейших специализированных занятий – бодибилдингом, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой, гиревым спортом. Длинные, двухнедельные циклы (3 занятия в неделю) дают возможность эффективно использовать достаточно широкий набор упражнений, добиться гармоничного укрепления всей мышечной системы.

#### **I**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 5х6-8.
2. Жим штанги лежа горизонтально 4х12-15.
3. Разгибание рук на блоке 4х6-8.
4. Тяга станова с плинтов 4х6.
5. Подтягивание на перекладине подхватом 6х6.
6. Сгибание рук с гантелями в полуторном режиме 4х6-8.
7. Пресс 2х20.

#### **II**

1. Жим штанги лежа горизонтально 6х6.
2. Разводка гантелей лежа горизонтально 4х6-8.
3. Приседание со штангой на плечах 6х8.
4. Жим штанги за головой широким хватом 4х5.
5. Разводка гантелей в стороны стоя 3-4х6-10.
6. Тяга на горизонтальном блоке сидя к прессу широким хватом 4х6.
7. Пресс: верхняя часть – 2х20, нижняя часть – 2х20.

#### **III**

1. Жим штанги лежа горизонтально («пирамида») 6-8х6-1.
2. Приседания со штангой на груди («пирамида») 6х6-1.
3. Тяга штанги станова («пирамида») 1х5, 5, 3, 1-2, 5.
4. Наклоны лежа («гиперэкстензия») 2-3х8-10.
5. Сгибание руки с гантелью концентрированное сидя в наклоне, упор локтя в бедро 4х6.
6. Разгибание руки с гантелью в наклоне 4х6.
7. Пресс 2х20.

#### **IV**

1. Протяжка штанги 4х8.
2. Тяга на горизонтальном блоке сидя к прессу широким хватом 4х8.
3. Прыжки вверх толчком двух ног 2х10.
4. Пресс 2х20.

#### **V**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 6х8.
2. Пулlover со штангой 4х8.
3. Жим штанги лежа горизонтально «лесенкой» (в уступающей фазе 3 остановки) 6х8.
4. Тяга с плинтов рывковая (широким хватом) с подрывом 6х6.
5. Разводка гантелей лежа животом на высокой скамье 4х3.
6. Сгибание рук со штангой 6х6.
7. Пресс 2х20.

#### **VI**

1. Жим штанги лежа горизонтально («пирамида») 1х6, 5, 3, 2, 1, 5.
2. Разводка гантелей на наклонной скамье 4х8.
3. Жим штанги за головой сидя 6-8х6-8.

4. Гиперэкстензия 3х8.
5. Пресс 2х20.

### ***Сила + масса***

Основное отличие недельного макроцикла из трех занятий – мощное сведение работы к основным базовым упражнениям с увеличением нагрузки в каждом конкретном упражнении.

#### **I**

1. Приседания со штангой на плечах темповые 4х8-12.
2. Жим штанги лежа горизонтально 6х6-8.
3. Разводка гантелей на наклонной скамье головой в верх 4-5х8-10.
4. Протяжка 4х6-8.
5. Разгибание ног на станке 5-6х8.
6. Сгибание ног на станке 5-6х8.
7. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

#### **II**

1. Приседания со штангой на плечах 6х6-8.
2. Тяга штанги станова 4х6-8.
3. Тяга штанги в наклоне 4х8.
4. Подтягивание широким надхватом 8х4-8.
5. Сгибание рук со штангой или гантелями 5х8.
6. Пулловер со штангой 4х8.
7. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

#### **III**

1. Жим штанги за головой сидя 6х6.
2. Разводка гантелей в стороны стоя 5х8.
3. Отжимание на брусьях 5х6.
4. Разгибание рук на блоке 5х8.
5. Разводка гантелей на наклонной скамье 5х8.
6. Гиперэкстензия 5х10.
7. Подтягивание подхватом 6х8-10.
8. Пресс: верхняя часть 2х20, нижняя часть 2х20, косые мышцы 1х50.

### ***Постоянный курс (1–2 месяца)***

Название обусловлено тем, что на этом этапе в недельном цикле три занятия одинакового содержания. Это облегчает адаптацию атлета к работе, обеспечивает мощную и равномерную проработку мышечных массивов. Обычно психологически трудно настроить себя на малое количество упражнений, всегда хочется добавить еще и еще; но следует помнить, что количество упражнений обычно обратно пропорционально нагрузке в каждом из них. Отчасти указанное противоречие снимается интенсивной разминкой; некоторые атлеты включают в нее так называемые комплексные упражнения из арсенала тяжелой атлетики, в свое время высоко оцененные знаменитым В. Алексеевым, особенно для штангистов тяжелого веса (весовая категория не имеет верхнего предела), либо для желающих перейти в следующую категорию. Можно сказать, что комплексные упражнения проверены на масс-эффективность. До некоторой степени эти упражнения напоминают привычные для культуристов суперсеты, но лишь до некоторой – и структура, и назначение их иные.

Итак, в одном подходе, с одной и той же штангой выполняется мини-комплекс упражнений, разминающий основные мышцы и разгоняющий по ним кровь. Вес штанги умеренный, (для разных упражнений разный), стиль свободный, темп произвольный. Пример:

- «Легкая штанга», иногда гриф. Подъем штанги на бицепс надхватом 8-10 + французский жим штанги стоя 8-10 + повороты туловища со штангой на плечах 20–50.

- «Средняя штанга». Протяжка или рывок в стойку 3–5 + жим штанги за головой 3–6 + наклоны со штангой на плечах 8–12 + приседание со штангой на выпрямленных вверх руках (рывковый хват) 3–5.

- «Тяжелая штанга». Подъем штанги на грудь в стойку 3–5 + жим (швунг) с груди 3–5 + приседание со штангой на груди 4–6.

Многие начинающие открывают масс-тренинг «дыхательными приседаниями» – комбинацией приседаний со штангой на плечах и растягивающих упражнений типа пулловера и развонок лежа. Дозировка – 3-5х15-3 + 3-5х12-15, вес умеренный. Комбинация особенно эффективна для молодых. Что же касается самого комплекса, то в него отбирают 4-10 упражнений широкого профиля, начиная с «незаменимых» типа приседаний со штангой на плечах и жима штанги лежа и далее – различные варианты тяг (становая, в наклоне, протяжка), жимов (штанги с груди и за головой стоя или сидя, разными хватами, гантелей), подъемов на бицепс (штанги, гантелей). Дозировка – 2-6х4-8.

### ***Переменный курс (1–2 месяца)***

Стремление увеличить нагрузку в наиболее важных упражнениях ведет к измерению их «представительства» в недельном цикле при сохранении тех же трех занятий. Упражнения теряют прежнее равноправие»: на одни, назовем их собственно «ударными», приходится заметно больше подходов и прогрессивных принципов, нежели на другие, «обеспечивающие» трофику мышц и пропорциональность развития. Пример:

#### **I**

1. Приседание со штангой на плечах 6х10-3.
2. Отжимание на брусьях 4х8.
3. Жим штанги лежа горизонтально 6х8-2.
4. Наклоны со штангой на плечах стоя 3х8.
5. Тяга штанги в наклоне 4х8.
6. Подъем штанги на бицепс 4х10-6.

#### **II**

1. Жим штанги лежа 6х10-4.
2. Подъем штанги на грудь в стойку 3х6-3.
3. Становая тяга 6х8-3.
4. Жим штанги за головой 3х8.
5. Жим ногами 4х8.

#### **III**

1. Наклоны лежа с опорой под бедрами 3х10.
2. Становая тяга 6х8-3.
3. Жим штанги на наклонной скамье 5х8.
4. Подтягивание за голову широким хватом 4х8.
5. Приседание со штангой на плечах 5х5.

Пресс и голень прорабатываются дополнительно в тренировочные или свободные дни. Объем и интенсивность умеренные.

### ***Ударный сплит (1–2 месяца)***

Развитие идей предыдущего курса ведет к разделению блока «ударных» и блока «обеспечивающих» упражнений по разным тренировочным дням.

Разделение условное – нежелательность сводить в одном занятии тяги и приседания с большим весом с одной стороны, возможность и необходимость дополнить ударные дни, с другой, искажают чистоту идеи. Пример:

#### **I**

1. Жим штанги лежа 8-10х15-1.
2. Приседание со штангой на плечах 8-10х15-2.
3. Отжимание на брусьях 5х5.

#### **II**

1. Подъем штанги на грудь в стойку 2х5.
2. Тяга станова с плинтов 6-8х8-2.
3. Жим штанги с груди сидя 4х4.
4. Подтягивание на перекладине к груди и (или) за голову 6х6-8.
5. Разводка гантелей лежа горизонтально или на наклонной скамье 3х6.
6. Разгибание рук на вертикальном блоке 3х8.
7. Подъем гантелей на бицепс с поворотом стоя 3х8.

#### **III**

1. Приседание со штангой на плечах 8-10х15-1.
2. Жим штанги лежа 8-10х10-2.
3. Швунг штанги за головой 5х8-3.

#### **IV**

1. Тяга станова 4х10-4.
2. Жим ногами 5х8.
3. Тяга штанги в наклоне 3х6.
4. Жим штанги на наклонной скамье широким хватом 4х6.
5. Подъем штанги на бицепс 5х8.
6. Жим штанги лежа горизонтально узким хватом 3х8.

Достаточно экономный набор упражнений дает возможность в качестве дополнительной тренировки, помимо работы на пресс и голень, подтягивать и иные отстающие группы мышц (трапецию, предплечье, бицепс, бедра), но в небольшой дозировке – 2-5х5-10. Не стоит увлекаться дополнительным тренингом, но основной нужно проводить максимально интенсивно.

### **Американская школа**

**Принципы Уайдера.** Современный бодибилдинг берет начало в тяжелой атлетике. Она появилась на свет много раньше, очень долгое время ее основополагающие технические приемы и принципы принимались за таковые культуристами. Именно из тяжелой атлетики в бодибилдинг шагнул известный постулат прогрессирующего тренинга: хочешь стать сильнее, поднимай все более и более тяжелый вес.

Джо Уайдер в юности начинал как тяжелоатлет. Правда, в отличие от тысяч своих сверстников, переживающих ту же возрастную болезнь «железом», он не принял тяжелоатлетическую методику слепо, а стал экспериментировать...

Первое, что открылось его любопытному уму, так это странное, с точки зрения господствовавших тогда взглядов, противоречие: если «качать» мышцу огромным весом в одном упражнении, она растет и увеличивает свой силовой потенциал медленнее, чем когда вы «кача-

ете» ее меньшим весом, но в нескольких – трех, пяти упражнениях, выполненных одно вслед за другим.

Выходит, рост мышц зависит не от величины веса? – задал сам себе риторический вопрос Джо.

Если бы Джо Уайдер смог сегодня вспомнить день, когда он нашел ответ на этот вопрос, культуристы узнали бы исторически точную дату рождения современного бодибилдинга и отмечали бы ее как величайший праздник своей жизни. Поскольку в этот день в фундамент всех будущих достижений культуристов, от любителей до Арнольда Шварценеггера, юный маэстро заложил, сам того не ведая, краеугольный камень. Пытаясь разгадать загадку, Джо сделал выдающееся открытие. Суть его укладывается в одну фразу. Каждый культурист должен знать ее наизусть, как буддист волшебную тантрическую мантру: мышцу заставляет расти не вес, а стресс! Перечитайте важнейшую аксиому бодибилдинга еще и еще раз, чтобы до вас лучше дошел ее революционный смысл!

По Уайдеру, большой вес действительно ведет к большим мышцам спустя годы напряженных тренировок, но вы сможете сделать свои мышцы не просто большими, а огромными, фантастически огромными, и не через годы, а через месяцы, если возьмете средний и малый вес и вместо 1–3 повторений сделаете 50! Если вы разделите тренировку на две части и будете «качать» мышцы утром и вечером! Если будете одновременно тренировать мышцы-антагонисты! Если вместо 5–6 выполните в комплексе 20–25 упражнений!

Тренировочный стресс, а не вес – вот «ключ», которым только и можно вскрыть в человеческих мышцах поразительный по мощи и красоте физиологический потенциал, о подлинной глубине которого не догадывались, судя по статуям, даже греческие эстеты.

Тренировка культуриста в этом смысле, если пользоваться сегодняшними аналогиями, что-то вроде компьютерной игры. Там вы переходите с начального уровня на другой, где требуется больше находчивости и интеллекта, и если справляетесь с ним, поднимаетесь выше еще на уровень – более увлекательный, но и более сложный. В бодибилдинге вы так же шагаете по ступеням интенсивности силового стресса, и увеличение веса в упражнениях играет здесь, в отличие от тяжелой атлетики, далеко не главную роль.

Жизненный подвиг Джо Уайдера заключается в том, что им созданы принципиальные методические приемы повышения интенсивности тренировок в бодибилдинге, называемые в атлетическом обиходе **принципами Уайдера**, а все вместе – **системой Уайдера**.

Употребление наукообразного термина «система», надо отметить, вполне целесообразно: все **принципы** основываются на эффекте усиления тренировочного стресса, т. е. имеют общее содержание. К тому же они не равноценны по своей сложности и образуют определенную иерархию. Подробный рассказ о каждом из принципов Уайдера стоит начать с того технического приема, который будущий мэтр бодибилдинга разработал в самом начале своего пути. Речь идет о «флашинге» – применении для «накачки» мышцы не одного, а сразу нескольких упражнений. Главная особенность этого методического приема в том, что он обеспечивает экстремальное кровенаполнение работающей мышцы. Отсюда и название – «флашинг». Вообще-то английское слово «флашинг» имеет множество значений, зависящих от контекста. В одном случае это – бурный поток, в другом – весенний расцвет зелени... Когда у себя в клубе вы, распрямив колени, дергаете за ручку унитаза, и из бачка с громким шумом сливается рыжая от ржавчины вода – это тоже «флашинг». Похоже, именно последнее значение имели в виду не очень-то склонные к тонкому юмору культуристы, когда приклеили к уайдеровскому принципу данное словечко. Оно оказалось на удивление живучим и теперь кочует по страницам академических изданий как вполне официальный спортивный термин. Дело в том, что поначалу считалось, будто усиленный кровоток вымывает из мышцы молочную кислоту, ухудшающую рост ее объемов. Исследования, проведенные в наши дни, показали, что это не так, но от известного названия не следует отказываться. Кровь действительно очищает мышцы, но не от молоч-

ной кислоты, а от продуктов белкового распада. Обычно после физической нагрузки частицы молекул остаются в мышечных волокнах, мешая восстановлению. Уникальность «флашинга» в том, что он «промывает» мышцы и уменьшает в них количество побочных и остаточных продуктов метаболизма.

Но главное все же не в этом. Интенсивный кровоток транспортирует внутрь мышечных клеток молекулы кислорода, которые, как известно, являются мощнейшим ускорителем внутриклеточных процессов. Избыток катализатора приводит к поразительным эффектам, в том числе меняется внутренняя структура клеток. Больше становится митохондрий – особых внутриклеточных образований, отвечающих за энергетику мышц. В итоге резко возрастает силовая выносливость, а сами клетки стремительно увеличиваются в размерах. Это значит, что мышечные объемы растут!

Исключительно быстрый мышечный рост, который наблюдается под действием «флашинга», побудил многих исследователей к серьезному изучению физиологического механизма данного приема. Причина в том, что все вышеперечисленные факторы, по мнению ученых, не могут обеспечить подобные курьерские темпы увеличения мышц. Очевидно, у «флашинга» есть какой-то уникальный секрет. «Флашинг» будто бы нарушает законы природы, заставляя мышечные клетки делиться чаще, чем это принято.

Как бы там ни было, «флашинг» – прием номер один в бодибилдинге, имеющий такое неоспоримое преимущество, как простота. Вы делаете одно упражнение, потом второе, потом третье... Каждое из упражнений выполняете в привычном темпе, с удобным весом, оптимальным для вас количеством повторений и подходов. Короче, из каждого упражнения вы выжимаете максимум, не думая о схеме всего приема в целом. Это крайне важное обстоятельство для переполненных залов. Представьте, что вы делаете трисеты, когда один за другим следуют разовые подходы трех разных упражнений, в клубе, где полно «чайников». Краем глаза вы всегда должны следить за снарядом, приготовленным для следующего сета.

«Флашинг» позволяет вам полностью сосредоточиться. Более того, он не требует перехода к другому техническому приему, когда вы почувствовали «плато» – остановку результатов под действием мышечной адаптации. Вы можете двинуться дальше, подняв вес в упражнениях. Вы можете увеличить количество повторений в сетах или количество сетов. Вы можете увеличить число упражнений, снизить вес и тренироваться чаще – ежедневно или два раза в день. Наконец, вы можете тренироваться интенсивнее. Во время «флашинга» в мышцах образуется так много молочной кислоты, что нервные окончания перестают на нее реагировать. Снижается болевой порог, и вы вполне можете добавить к последнему повторению еще два-три «запредельных»...

Особо нужно сказать о питании. «Флашинг» раскрывает внутренние ресурсы восстановления. А это значит, что из фазы «плато» вы можете выйти, не меняя режима упражнений, лишь повысив калорийность питания!

Возможно, читая описание «флашинга», вы уже догадались, какие принципы Уайдера являются его ближайшими родственниками. Да, это гигантские серии и трисеты. Они представляют собой технически усложненные модификации «флашинга».

### ***Сила перевернутой «пирамиды»***

Метод «пирамиды» вряд ли когда-нибудь спишут в утиль – уж очень хорошо он работает! Знаменитый призер «Олимпиады» Ли Лабрада поставил «пирамиду» на вершину. В межсезонье он переходил на чисто силовой тренинг, и «пирамида» его не подводила: два месяца непрерывного силового прогресса. В качестве примера приведем жим лежа (рис. 3).

Перед вами идеальная схема, проверенная десятилетиями тренинга тысяч атлетов. Тут не должно быть никакой отсебятины! Допустим, сокращать число «шагов» вверх или вниз, или повышать вес больше, чем на 25 кг (или меньше, чем на 10 кг).

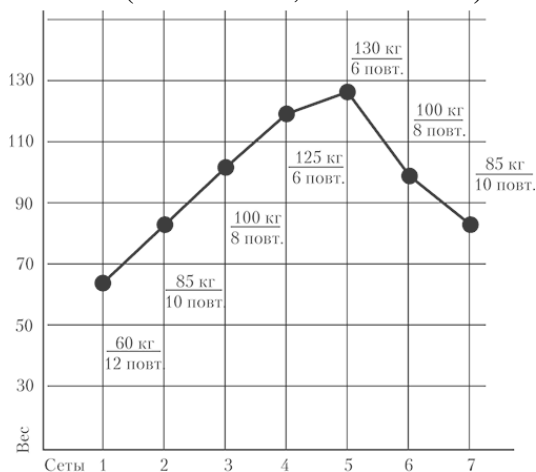


Рис. 3. Жим лежа

**Недостатки традиционной «пирамиды».** И по сей день «пирамида» остается лучшим способом наращивания мышечной силы. Повышение силы неотделимо от роста мышц. Так что метод, казалось бы, подходит и культуристам. Однако попробуйте проделать традиционные четыре упражнения на грудь в стиле «пирамиды». Получится не меньше 28 изнурительных сетов!

Ну а такое число сетов не имеет ничего общего с высокой суммарной интенсивностью тренинга. Почему так? Да потому, что доказана обратная зависимость между тренировочными объемами и интенсивностью. Короче, либо короткая мощная тренировка с критическим весом, либо продолжительная, но низкоинтенсивная. Замечено, что если культурист полностью выкладывается в каждом сете каждого упражнения, его хватает не больше чем на 25–30 минут тренинга. Если кто-то тренируется дольше, к примеру, час, значит, он попросту халтурирует.

Применение «пирамиды» в четырех упражнениях затянет тренировку до часа и дольше. Так что в итоге вы не получите ни роста силы, ни роста мышечных объемов. Другой недостаток метода в том, что он приводит к огромному перерасходу энергии. А это означает, что восстановление существенно затянется. Если практиковать «пирамиду» регулярно, неизбежна перетренированность.

**С ног на голову.** Л. Лабрада не раз и не два пытался приспособить классическую «пирамиду» для «качкового» тренинга. Ничего хорошего из этого так и не вышло. Лабрада уже было бросил свои попытки, но вдруг на досуге наткнулся на любопытный постулат буддизма. Он гласил, что мир поделен на белое и черное, и точно так же взаимно отрицают друг друга философские законы. Проще говоря, чтобы философская модель заработала в другом, противоположном, измерении, ее надо перевернуть с ног на голову. Чемпиона тут же осенило, что известную всем «пирамиду» надо поставить на вершину. Это значило, что самым тяжелым должен быть самый первый сет, а все остальные – полегче.

## **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.