

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Чад Уотербери

РЕВОЛЮЦИЯ МЫШЦ

**Высокоэффективная система построения
большого, сильного и тренированного тела.**

Раздел I. Философия и наука

1. Развитие системы Уотербери
2. Подготовительная работа
3. Пути познания
4. Движение к успеху
5. Сила неврологии
6. Тренинг энергетических систем
7. Питание по Уотербери
8. Утомление и как его побороть

Раздел II. Программы и их применение

9. Лучшие хиты Чада Уотербери
10. Общая силовая программа

Вступительное слово от лица переводчиков.

Завершен перевод книги Чада Уотербери «Революция мышц». Плод нашего многодневного труда находится перед вами.

Проект перевода подобного рода литературы – первый для нашего переводческого коллектива. Его создание обусловлено желанием ознакомить различные категории спортсменов, будь то бодибилдеры, пауэрлифтеры, и др., с новейшими иностранными тренировочными методиками, которые основаны на многолетнем опыте работы ведущих специалистов. Надеемся, что наш перевод сделает восприятие информации, представленной в книге, значительно более легким. Из этой книги вы почерпнете значительное количество знаний, которые впоследствии, возможно, пригодятся вам при организации тренировочного процесса.

Мы постарались дополнить книгу поясняющими иллюстрациями и комментариями, основанными на научных источниках и энциклопедических изданиях, для улучшения восприятия изложенного материала.

Огромное спасибо администрации и форумчанам сайта www.athlete.ru. за поддержку, а в ряде случаев – и за практическую помощь. Ждем Ваших отзывов. Надеемся, Вам понравится!

С уважением: Полярник, Bender, Armatum.

Некоторые термины национальной системы мер и весов США, используемые автором в книге:

Меры массы:

Унция = 28,3495 г.

Фунт = 16 унциям = 7000 грамам = 453,592 г

Меры расстояния (длины):

Дюйм - одна двенадцатая фута, равная 2,54 см.

Фут = 12 дюймам = 0,3048 м .

Ярд = 1 ярд = 3 футам = 36 дюймам = 0,9144 м.

Миля = 1,609344 км

Меры объема

Пинта = В США различают жидкую П., равную $\frac{1}{8}$ американского галлона = 0,473179 дм³, и сухую П., равную $\frac{1}{64}$ американского бушеля = 0,550614 дм³.

Кварта = 1/4 галлона или 2 пинтам. Американская К. для жидкостей = 0,9463 дм³, для сыпучих веществ = 1,1012 дм³.

В тексте в скобках дан пересчет в метрической системе.

Благодарности:

К сожалению, я не могу упомянуть всех, кто помогал и способствовал мне. Перечисление этих людей сделало бы книгу вдвое толще, и все равно я неизбежно пропустил бы кого-нибудь. Однако я хочу воспользоваться возможностью выразить искреннюю благодарность:

- Богу – самой великой силе, что я знаю;
- Моей семье – за любовь и поддержку (особенно маме).
- Моим клиентам – за то, что были со мной все эти годы;
- Орби, Тилли и Стэйси – трем моим лучшим друзьям за то, что поддерживали меня смехом. Лу Шулеру – спасибо за ваш талант, юмор и веру в меня. Ти-Си, Крису и Тиму – спасибо за вашу неоценимую помощь;
- Доктору Гейл Кошлэнд – спасибо за воспитание во мне критических способностей;
- Американским солдатам – за принесенные ими жертвы во имя свободы.

Предисловие:

Позвольте показать рекорд...

12 сентября 2005 года я пришел в зал, чтобы проверить, какую пользу принесли 12 недель работы по Полной программе развития силы, являющейся сердцем книги, которую вы держите в руках. Я чувствовал, что мое 48-летнее тело изменилось за предыдущие 3 месяца и услышал несколько поздравлений по поводу моей внешности, но я знал, что истинная ценность программы будет доказана лишь тем, что я сумею сделать в спортзале.

Я делал обычный жим лежа - который, как вы знаете, является одним из нескольких упражнений ОСП (Общей Силовой программы), которую Вы можете выбрать - с целью установления личных скромных рекордов в нем.

В уме я держал мысль о двух фактах: во-первых, за три года до этого я выжал в одном повторении 260 фунтов (117.93 кг) и 225 фунтов (102.06 кг) в четырех повторениях. Оба этих достижения были однократными: я не припомню, чтобы выжимал затем в течение трех лет больше 225 фунтов даже в одном повторении.

Повторить достижения трехлетней давности и было моей целью в тот понедельник.

Первый сигнал о том, что этот день не будет днем рекордов, я получил, когда сумел выжать 225 фунтов (102.06 кг) только 3 раза. Но это меня не слишком смутило – ведь на тренировках я в единичных повторениях «выстреливал» и весами побольше. Я попросил одного из тренеров подстраховать меня в следующем сете на попытке выжать один раз 235 фунтов (106.6 кг). Это получилось легко. Три минуты спустя я обратился к нему с просьбой подстраховать меня на 245 фунтах (111.13 кг). Их выжать тоже получилось, хотя уже и потяжелее. Этот вес был значительно больше, чем я поднимал все три предыдущих года, но я считал, что не буду удовлетворен, если не сделаю по крайней мере еще один подход.

Так что я навесил на гриф еще пару блинов по 2,5 фунта (1.13 кг), повысив вес штанги до 250-ти (113.4 кг), и вновь попросил тренера подстраховать. Я поднял гриф где-то на 3 дюйма (7-8 см) от груди и замотал головой. Не сегодня. Тренер помог мне вернуть гриф на стойки, и все было кончено. Я тренировал этот жим 3 месяца, используя программу, которую считал уникальной, и я полагал, что разовью беспрецедентную силу. Не поймите меня превратно: я очень неплохо чувствовал себя в тот день. Я был сильнее, чем три года назад и считал себя здоровяком. Опытные лифтеры знают, что программы работы на развитие максимальной силы могут заставить вас чувствовать себя так, будто сумасшедший плотник вколотил гвозди в ваши плечи и локти, но после трех месяцев работы по такой программе, я все еще

чувствовал себя сильным и здоровым.

С другой стороны, я ощущал силу в мышцах большую, чем когда-либо, но, к сожалению, на этом жиме она не проявилась.

Я провел укрепляющую тренировку в среду, 14 сентября, сосредоточившись на вспомогательных мышцах плеч и бедер.

В четверг 15-го я вернулся в зал окрыленным, решив сделать жимы гантелями. За три предыдущих месяца работы по программе Чада я не делал жимов гантелями ни лежа, ни стоя вообще, и я рассчитывал, что мое тело сможет откликнуться на изменение характера нагрузки.

Я начал с разогревающих жимов с весами 40, 60 и 80 фунтов (18.2, 27.2, 36.3 кг). Это было довольно легко. Затем выжал 5 раз 90-фунтовыми гантелями (40.8 кг) и резко остановился, пораженный мыслью, что, возможно этим я установил свой личный рекорд. Я просмотрел записи в своем дневнике за несколько месяцев, и увидел, что ошибся, так как 6 повторов с 90 фунтами я сделал еще в апреле. Таким образом, свой рекорд мне надо было бы устанавливать с 95 фунтами (43.1 кг). Однако я не нашел никаких записей, что когда-либо выжал 95 фунтов больше, чем 2 раза, поэтому я решил, что необходимо добиться трех повторений.

К своему удивлению, я выжал 5 раз. И, по личным ощущениям, смог бы выжать больше.

Я смотрел на следующий набор гантелей на стойках – 100 фунтов (45.36 кг). Не надо было консультироваться с тренировочными дневниками, чтобы знать – я никогда не выжимал 100 фунтов. Я сумел найти запись об одной провалившейся попытке, и подозревал, что она, такая попытка, была не одна. Так что расклад был ясен: если выжму хоть раз 100 фунтов каждой рукой, можно будет сказать, что в возрасте 48 лет я стал более силен, чем за всю свою жизнь после 35 лет тренировок.

Я поставил гантели к ногам, стоя у края скамьи, поднял их к бедрам, сел на скамью, а затем улегся, одновременно забрасывая гантели от бедер к плечам. Моя спина сплющилась под тяжестью 100 фунтов железа в каждой руке. Выдержав паузу, чтобы погасить импульс, приданный гантелям от предыдущих движений, я начал жим. Вес был взят, локаут пройден и личный рекорд установлен! Но я попробовал сделать еще одно повторение и, преодолевая тяжесть, сумел закончить его! Разумеется, я нацелился на третий повтор, поднял гантели приблизительно на один дюйм (2.5 см) и выдохся.

Свершилось: я установил два личных рекорда в жиме гантелей, который я не пробовал месяцами, в день, когда пришел в зал без какого-либо плана проверить свои силы.

Так как тренировка продолжалась, я решил выполнить подтягивания до подбородка и жимы гантелей стоя с небольшим отдыхом между

упражнениями. И снова я начал работать без намерения установить личный рекорд.

В течение трех месяцев до этого я делал жим гантелей стоя, несмотря на то, что в среднем возрасте я избегал этого упражнения, опасаясь травмировать плечи. Бесчисленное количество тренеров, которых я опросил за эти годы, были убеждены, что жим стоя – это смерть плечам. Хотя я и во многом не соглашался с ними, полученные в юности травмы плеч наводили меня на мысль о том, что эти тренеры в чем-то отчасти правы.

Первый сет жимов стоя с 40-фунтовыми (18.2 кг) гантелями был легким, как и следующий с весами по 50-фунтов (22.7 кг). Я быстро просмотрел страницы своего дневника, попробовав найти что-нибудь о прежних достижениях с такими весами. Удалось найти только упоминание о 6 повторениях с 55 фунтами (24.9 кг) и последующей неудаче выжать 60-фунтовые (27.2 кг) гантели один раз.

Мне показалась вполне приемлемой и реалистичной идея установить третий личный рекорд в этой тренировке с 60-фунтовыми гантелями (честно говоря, я был несколько удивлен тем, что мне тогда удалось сделать так много повторений с 55-фунтовыми (24.9 кг) гантелями. Я предполагаю, что являюсь противоположностью большинству атлетов, которые, как я подозреваю, имеют склонность преувеличивать в воспоминаниях веса своих снарядов, убеждая в этом самих себя, чтобы психологически было комфортнее наращивать нагрузку).

Так что после подтягиваний, я взял 60-фунтовые (27.2 кг) гантели и поднял их на плечи. Первое повторение вышло легко. За ним легко последовали второе, третье и четвертое повторения. Пятый повтор дался с трудом, и я отказался от попытки выжать шестой.

Лишь тогда, когда я укладывал гантели в стойки, я осознал необычность того, что только что сделал. Как я сумел сделать в жиме стоя пять повторов с весом, который никогда не мог выжать даже единожды? Это притом, что я не делал таких попыток, согласно моему дневнику, за предыдущие пять месяцев.

Произошло что-то необычное.

Что теперь?

Наверное, я буду первым, кто донесет до вас мысль о том, что успех в одном упражнении при работе с конкретной программой, еще не является значащим показателем. Он ничего не скажет о ваших возможностях в целом. Я написал четыре книги по силовому тренингу для продажи, без учета собственных достижений по ним. Я считал – и сейчас считаю – что если по талантливой программе тренировок какого-либо тренера достигаются рекорды и впечатляющие результаты, то она заслуживает

включения в книгу, даже если мои собственные результаты работы по этой программе не слишком хороши. Я не говорю о том, что верю на слово, поскольку сам всегда обкатываю эти программы на себе прежде, чем рекомендовать их читателям, и в известном смысле моя реакция на тренинг по таким программам всегда учитывается мною при написании книг. Если бы я не стал больше и сильнее, работая по программам Майка Меджайи, Иэна Кинга или Алвина Косгроува, я бы не включал их в «Продвинутый тестостероновый курс», «Домашнюю библию тренинга», «Книгу мышц» и «Новые правила лифтинга».

Но есть обратная сторона того, чтобы представлять собой «испытательный манекен». Поскольку я перепробовал работу по очень многим программам, разработанным всемирно известными тренерами, мое тело претерпело практически все возможные нагрузки и изменения. Благодаря тому, что я узнал от Меджайи, Кинга, Косгроува и других (включая моего друга Крейга Боллантайна, разработавшего программу, по которой я установил личные рекорды в жиме штанги лежа), я поразил персонал и посетителей залов такими улучшениями во всех упражнениях на пятом десятке лет жизни, которых не достигал и до своего четвертого десятка лет. И все это было достигнуто без травм, при постоянной массе тела 185 фунтов (83.9 кг) и при отсутствии малейшего желания употреблять стероиды.

Пока Чад не рассказал мне о своей программе, я полагал, что действительно достиг своего предела в мышечной массе и чистой силе. Я ничуть не переживал из-за этого, напротив, в своих мышцах я видел признак того, что сделал все, что мог, и собирался все время и энергию посвятить исследованиям в своей любимой области. Фактически, идея попробовать превзойти достигнутые показатели своего физического развития в моем возрасте показалась мне опрометчивой. Почему бы мне не остановиться на достигнутом? Я знал, что смогу успешно поддерживать свой уровень мышечной массы и силы, как делал это на протяжении нескольких прошлых лет. У меня не было никакого желания навесить еще больше веса на свой скелет и мое эго не нуждалось ни в каком вознаграждении. Неужели я стал бы лучше, присев или вытянув больше, чем в минувшие годы? Или моя жена и дети любили бы меня крепче? А может, мои книги продавались бы лучше?

Однако я действительно хотел написать книгу о силе, и в связи с этим мы с Чадом постоянно контактировали. Я искал уникальную программу, чтобы заложить ее основой книги, и, будучи достаточно впечатлен работами Чада, считал, что он сможет обеспечить таковую. И, конечно же, я знал, что попробую и эту программу на себе, как любую другую, которые я рассматривал раньше, от Чада она или от другого тренера. Но я не помню, чтобы меня посещали мысли стать больше и сильнее в процессе пробы. Я всего лишь надеялся, что найду программу, о которой было бы забавно поспорить. Вместо этого Чад показал мне такую программу,

которая, несмотря ни на что, сделала меня еще больше и сильнее, чем прежде.

Я был настолько впечатлен Общей Силовой Программой, что оставил свою идею написать книгу о силовых тренировках, и стал работать с Чадом над «Революцией мышц». Программа была настолько уникальной, новаторской и интересной, что поместить ее в свою книгу не сумел бы ни я, ни кто-то другой. Она должна была стать стержнем первой книги Чада, обрамленным его другими ультрасовременными идеями о наилучших способах стать больше, сильнее и выносливее. И я должен был уйти с авторского горизонта, и работать над воплощением его идей в качестве лишь редактора.

Я считаю, что «Революция мышц» – самостоятельная книга, в которой излагается весь курс построения силы и мышечной массы, предназначенный для достижения высочайшего уровня в железном спорте. И я без тени смущения признаю, что превзойден в своих работах. О да, она такая же, как и мои книги, только намного лучше. Я буду продолжать писать их, но эта книга - та, которую я, возможно, мог бы написать и не написал, и я рад, что мне выпал шанс стать ее редактором.

Как только вы попробуете Общую Силовую Программу, я думаю, вы точно поймете, о чем я хотел сказать.

Лу Шулер.

РАЗДЕЛ I

Философия и наука

Глава 1. Развитие системы Уотербери

Как многие из Вас, я начал...

...тренировки с железом по журналам из газетного киоска. Будучи долговязым тощим юнцом, я жаждал обладать большими мускулами и силой. После многочисленных травм и несчастных случаев при работе по программам, согласно громким заявлениям, «разработанным профессиональными культуристами», я получил лишь чуть большую мускулатуру и силу, чем вначале, до занятий.

К счастью, я проявил упрямство – в противном случае, вы бы не читали эту книгу – и начал экспериментировать самостоятельно. Скоро я обнаружил, что тяжелые комплексные упражнения типа приседаний, становой тяги, подтягиваний и тяг к животу - наиболее короткий путь к силе и размерам мышц, и они стали оплотом моих программ.

Я также понял, что параметры программ тренировок известных в то время культуристов были несоразмерными и случайными: слишком много упражнений, слишком много бестолковой работы и слишком мало научного обоснования. Поэтому я стал избегать культуристских журналов из киоска, словно они были заражены вирусом атипичной пневмонии, и начал искать знания по работе с железом в реальном мире. Я хотел не только стать пауэрлифтером и атлетом, но и изучить осмысленные способы повышения человеческих возможностей.

В колледже, до получения степени бакалавра по физической культуре, я не только занялся пауэрлифтингом, но у меня также появился отличный шанс получить практические указания от трех профессоров, фактически соревновавшихся в спорте. Одна из моих преподавательниц была в числе сильнейших женщин-пауэрлифтеров мира в ее возрастной и весовой категориях. Мои преподаватели разбирались в пауэрлифтинге не хуже, чем Билл Гейтс шарит в компьютерах.

Если бы я остался в колледже, уверен, я бы знал о лифтинге больше, чем большинство инструкторов и тренеров. И я, уж не побоюсь сказать, обладал бы намного большими знаниями, чем 99,99% читателей «мускульных» журналов из киосков.

Но я видел пауэрлифтинг отнюдь не конечным своим

предназначением, а лишь началом своего образования в этой области. Восхищаясь невероятной силой, выработанной и показываемой атлетами, и счастливо наблюдая за ростом собственных достижений в приседаниях, жиме лежа и становой тяге, я все же хотел большего.

Я хотел быстрее бегать, иметь поменьше жира, чем у типичных пауэрлифтеров, и включил в свои тренировки олимпийские жимы и их вариации. Я нуждался в новых источниках получения информации для достижения своих целей.

Мне было 19 лет, когда один из моих преподавателей – профессор предложил мне возможность преподавать в секции тяжелой атлетики в местном спортивном клубе. Секция была предназначена для обычных людей, которые хотели всего-навсего улучшить свою спортивную форму. Мне сообщили, что большинство из них имело минимальный опыт тренировок с отягощениями. А опыт, которым они обладали, был основан на том, что можно было найти в спортивных журналах тех времен: три сета по 12 повторений в каждом упражнении, большинство из которых выполнялись на тренажерах. Те немногие упражнения, в которых они обходились без тренажеров, были одиночной работой на изоляцию, как, например, сгибания на бицепс.

Даже тогда, за два года до достижения мною возраста, при котором уже разрешается выпить в баре, я знал, что их тренировки были абсолютно противоположны тому, что они должны были делать, чтобы достигнуть хотя бы своих скромных целей.

Мой первый день стал памятным и для меня, и для них. Войдя в маленькую, переполненную «железом» комнатку и впервые взглянув на своих воспитанников, я осознал, что принял вызов сложнее, чем ожидал. Мало того, что комната по своим размерам не подходила под класс, так еще и сам внешний вид «студентов» не показывал ничего, что могло бы свидетельствовать об их тренировках под руководством моих предшественников. Вы бы их видели: никаких отличий от большинства сидячего населения Среднего запада средних лет.

Любопытно, что они, как показалось, испытывали весьма небольшой интерес к предмету обучения – они желали беседовать о чем угодно, кроме тренировок с весом.

В ходе первого дня я изобрел для них круговую схему комплексных упражнений: становая тяга, приседания, жимы вверх, тяги к животу, жим лежа и тяги на блоках. Мой пауэрлифтерский опыт убеждал меня, что они добьются лучших результатов, работая с относительно высокими весами и низким количеством повторений. Кроме того, я решил свести периоды отдыха к минимуму, сделав их

довольно короткими. Это было противоположностью тому, что я делал на тренировках в пауэрлифтинге, и единственной причиной столь коротких передышек было воспрепятствовать им садиться и болтать друг с другом между упражнениями.

Я показал им технику выполнения упражнений и наказал добиться такой же. Никогда не забуду эти изумленные взгляды, направленные на меня. Мало того, что упражнения были им незнакомы, они еще и не могли понять нарушения мною общепринятых правил. «Простите, сэр» - спросила одна женщина – «Когда мы можем присесть?». Я заявил, что она сможет присесть лишь тогда, когда часовое занятие будет закончено. Это было отнюдь не тем, что она хотела услышать.

Большинство из класса не смогло осилить круговорот. Было ясно, что они не рады этому новому преподавателю, этому малолетнему придурку из колледжа, который отобрал у них их любимые три сета по 12 повторений и не позволил сидеть и сплетничать до, после и даже во время упражнения. (В этом и заключается вся прелесть многочисленных повторений с легкими весами на тренажерах – не надо прерывать беседу о том, «кто кого », до самого окончания тренировки).

Каждое последующее занятие состояло из изменений в начальных упражнениях, включая работу с более тяжелыми весами, большим количеством повторений и/или более короткими передышками между сетами и отдельными упражнениями. Моя цель состояла в том, чтобы мои ученики повышали интенсивность работы на каждой тренировке. Это кажется очень простым, верно? Но мои ученики не улавливали смысла в необходимости улучшаться. Одна женщина сказала мне, что желала бы заниматься так же, как раньше – на тренажерах, делая те же самые сеты и повторения, так как последний ее тренер заявил, что «это наилучший метод тренировок».

Тренеры не наставляли своих подопечных увеличивать нагрузку? Как это возможно?! Пауэрлифтинг научил меня, что тяжелая работа – это главное. Если вы – пауэрлифтер, не увеличивающий регулярно и систематически общую сумму во всех трех упражнениях, то вы должны подыскать для себя другой вид спорта. По мне, так одна простая мысль должна присутствовать в любом тренинге – зачем заниматься, если нет цели чего-то достичь?

Я вскоре узнал, что несколько персональных тренеров переняли мою схему тренировок, схожую с пауэрлифтерской. В конечном счете, мои ученики пришли к моему мышлению, и отнюдь не из-за моего личного очарования (хотя мы действительно дошли едва ли не до искренней любви друг к другу). Их тела средних лет по-настоящему изменялись, и в ряде случаев изменения были

поразительными. Они строили мускулатуру и теряли жир быстрее, чем даже я ожидал.

Я изобрел комбинацию из высоких весов, низкого числа повторений и коротких периодов отдыха по необходимости, но скоро понял, что наткнулся на кое-что стоящее – на замечательный, быстрый и мощный способ преобразить телосложение.

И мои ученики достигли результатов без малейших изменений в своем питании. Верно: я никогда не обращался к теме диет. Вы, наверное, читали, что питание в несколько раз важнее тренинга для физического преображения. Если вы не измените ваш рацион, гласит мудрость, вы не сможете нарастить мускулатуру или похудеть.

Я не оспариваю это утверждение, но не стану здесь писать о своих соображениях по этому поводу. Мои ученики демонстрировали поразительные изменения и без всякой диеты. Если бы я мог вернуться назад во времени, я бы захватил с собой кронциркуль и измерил бы их жировые объемы до и после курса тренировок - так бы я сумел количественно определить количество потерянного ими жира. Но даже без точного способа измерений достигнутых результатов, я смог показать им, насколько сильно они изменились.

Во-первых, я приказал им взвешиваться, но только раз в неделю, после повышения нагрузок. Этот масштаб времени – не лучшее средство измерить прогресс, особенно, когда вы видите, как ваш вес колеблется со дня на день (если вы не верите мне, спросите вашу жену или подругу). Я полагал, что еженедельное взвешивание подтолкнет их мышление в правильном направлении к восприятию общей идеи тренинга, без риска натолкнуться на препятствия в виде разочарований от ежедневных повышений и снижений веса.

Во-вторых, я дал им указание отыскать пару штанов или платья, которые они носили в ранние годы, когда были похудее. Одна дама надела дорогое платье от Шанель, которое, как она считала, уже никогда не будет в состоянии носить снова; еще один студент влез в любимые джинсы, из которых недавно вырос... Каждый в нашей секции сумел надеть самую тесную из своих вещей, которая пришла на ум. Теперь эта одежда не залежится, сказал я им.

Но я не просто хотел, чтобы они похудели – я хотел сделать их сильными, намного сильнее, чем они были. Поэтому я решил проверить их силовой максимум в пяти упражнениях: в становой тяге, приседаниях, жиме лежа, жиме над головой и тяге вниз на блоке (подобной подтягиваниям). Я думаю, что эти пять упражнений наиболее полно соответствуют присущим реальному миру силовым движениям. Так что, если бы суммарный показатель моих учеников в них вырос, это бы означало, что они стали более приспособленными к работе: без труда поднимали бы на руки детишек, смогли бы

передвинуть мебель – да все что угодно, ведь для того, чтобы сделать что-то трудное, нужны крепкие мускулы.

Я делал записи показанных результатов каждые шесть недель и уяснил довольно последовательную картину:

Женщины, в среднем, теряли четыре-пять фунтов (1.8 – 2.27 кг) лишнего веса и становились стройнее на один-два размера одежды, одновременно с этим увеличивая силу на три-четыре процента.

Мужчины теряли в среднем пять-шесть фунтов (2.27 – 2.72 кг) жира и уменьшали окружности своих талий на 1-2 дюйма (2.5 – 5 см), одновременно увеличивая силу на 5-6 процентов.

Это описание совершенствования моих учеников, далеко не за весь семестр, показывает то, чего мои воспитанники достигали каждые шесть недель. В неделю мужчины теряли около фунта (0.453 кг) лишнего веса и увеличивали силовые показатели приблизительно на один процент. С женщинами дела обстояли не хуже.

Я преподавал курс в течение трех семестров, в общей сложности, 18 месяцев. Моя цель – работать лучше на каждой тренировке – никогда не менялась, и результаты были последовательными. Студенты стали более стройными и более сильными по всем трем стандартам измерений.

Мое мнение: причиной была интенсивность. Неуклонно, неделю за неделей повышая нагрузку, мои ученики получали желаемые результаты.

Я не мог дождаться возможности проверить мои идеи на разных категориях населения, и получил, наконец, свой шанс, когда проходил учебную практику в одном из самых престижных фитнес-клубов Чикаго. Внезапно у меня появились все те вещи, без которых мне пришлось обходиться в спортшколе: большие залы, лучшее оборудование, молодые и лучше подготовленные клиенты, и коллеги, способные преподать мне еще более сложные учебные методы. Я считал это большим достижением.

Но я заблуждался.

Высокооплачиваемые персональные инструкторы в клубе были подготовлены не лучше, чем тренеры моей родной спортшколы. Что еще хуже, они считали меня ненормальным провинциальным выскочкой, который даже не знал о том, что женщинам нельзя выполнять становую тягу. «Люди, занимающиеся в фитнес-клубах, не планируют участвовать в Олимпийских Играх, - заявил мне однажды самый модный тренер в клубе, - так зачем ты их так тренируешь?!»

Это были долгие три месяца. Владелец и менеджер фитнес-клуба пояснили мне, что их тренерский бизнес – это главный источник

прибыли, и они не хотели, чтобы я бросал вызов этой очень прибыльной системе.

К счастью, у меня хватило упрямства доверять собственным инстинктам. Я знал, что наращивание нагрузки не только оправдано теорией, но и дает практический результат. Искренне полагая, что по окончании моей учебной практики мне укажут на дверь, я тренировал людей тем методом, который сам считал наилучшим.

В конце моей практики боссы из руководства клуба пригласили меня на обед. Ну, я, в общем-то, подумал, что это конец; ладно, хоть у них хватило такта оплатить мой обед после того, как я три месяца вкалывал напропалую. Я заказал самый большой стейк в меню.

Однако, когда наша трапеза близилась к завершению, владелец клуба сказал мне слова, которые я меньше всего ожидал услышать:

- Чад, ты был признан лучшим преподавателем месяца. Мы предлагаем тебе должность главного тренера в нашем новом обалденном атлетическом клубе.

Весь следующий год я провел, организовывая систему тренинга и обучения в новом клубе, одновременно подбирая штат персональных инструкторов. Это был замечательный опыт, но, по прошествии двенадцати месяцев, я почувствовал, что пришла пора двигаться дальше. Мне хотелось продолжить свое образование и, в конце - концов, самому стать боссом (признаюсь, холодные чикагские зимы ускорили мой отъезд). Таким образом, я оказался в Сент-Луисе, где провел достаточно много исследований, на этот раз в человеческой биологии. Далее я переместился еще западнее, в Тусон, где стал дипломированным специалистом в университете Аризоны в области физиологии, и начал вести бизнес в сфере общей и силовой подготовки.

Мой бизнес позволил мне работать с разными клиентами: от менеджеров компаний, до элитных спортсменов. И он оказался успешнее, чем я даже мог надеяться. Работая с людьми совершенно разного уровня физической подготовленности, я создавал, проверял и улучшал широкое множество новых тренировочных методик. Я нашел новые способы повышения силы, наращивания мышечной массы, избавления от ненужного жира, как отдельно, так и в комбинации.

Теперь же я хочу поделиться с вами всеми своими знаниями, приобретенными с памятного момента начала преподавания в провинциальной спортшколе. Независимо от поставленных вами целей, вы должны с самого начала найти наилучший путь в тренинге, и результаты обязательно последуют.

Переверните страницу и я поясню:

«Сделайте мудрость условием вашего путешествия от молодости к старости, поскольку в будущем она пригодится вам больше всего остального».

Байес

Глава 2. Подготовительная работа.

Физиология человеческого тела...

...построена с одной целью: выживание через гомеостаз¹. Ваше тело нуждается в постоянном поддержании его на неизменном уровне. Если вы решительно сократите количество потребляемых калорий в вашем питании, то ваше тело замедлит метаболические процессы, пытаясь удержать предельно большее количество драгоценной энергии. Оно делает это, чтобы избежать смерти от голода – это весьма ценный механизм выживания на протяжении всей человеческой истории. Сегодня же для нас – сытых и откормленных американцев – это является досадной неприятностью, которая мешает нам увидеть наш пресс.

Ваше тело также не преминет воспротивиться вашему желанию выстроить большую мускулатуру. Мышечная ткань весьма дорого стоит с точки зрения метаболизма. Требуется довольно много «пищевой энергии», чтобы поддерживать значительную мышечную массу, а это идет вразрез с устоявшимся балансом вашего тела.

Так что, когда вы попытаетесь изменить вашу внешность, стать больше или похудеть, гомеостаз – ваш враг. Вы должны *вынудить* свое тело изменяться. Именно поэтому вам необходимо провести подготовительную работу, независимо от вашей цели. Если вы хотите больших мышц, вам необходимо сначала сделать эти мышцы более сильными. Ваше тело позволит мышцам стать больше, если на это будет веская причина. Если вы постоянно поднимаете более-менее тяжелые вещи, ваше тело имеет немного вариантов, помимо увеличения мышц (при условии, разумеется, что вы едите достаточно пищи, чтобы позволить этому процессу иметь место).

Потеря жира – обратная сторона медали. Если ваше тело совершенно счастливо дополнительным жиром, приобретенным вами за годы, и при сокращении калорийности вашего питания опять же замедляет обмен веществ, цепляясь за этот жир и ни в какую не желая с ним расставаться, то вы должны создать для него проблемы. Заставьте тело работать, и оно изменится, приспособившись к новым требованиям. Жир – это бремя для тела, которое должно быстрее бегать и выше прыгать, и он же является топливом в тренировках, на которых вы работаете для достижения этих целей.

¹ В физиологии - относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и т. д.) организма. - *прим. перев.*

Вашему телу все равно, что отражается в зеркале. Если вы уберете генетику из системы оценки, то все различия между двумя телосложениями отражают то, как два тела работали, тренировались, и на что они способны (равно как и питались, но это предмет Главы 7).

Вернемся к моим рассуждениям в предыдущей главе: мышцы, которые настроены постоянно выполнять 3 сета по 12 повторений в неизменных упражнениях, изменятся ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы провести и закончить такую тренировку. Если тренировка не меняется, то и мышцы не меняются, т.е. остаются такими же. Более того, их состояние может даже ухудшиться, так как тело со временем найдет более легкие способы провести и завершить тренировку, используя меньшую мышечную массу и, соответственно, меньшие энергетические затраты.

Большинство из нас, тех, кто активно тренируется, думает о наращивании нагрузки только в одном смысле: сколько веса добавить на гриф. Мол, а как же иначе измерить прогресс? Однако, на самом деле, есть много путей.

Метод № 1. Прогрессия в повторениях

Техника: добавлять повторение к каждому сету с тем же отягощением, что и на предыдущей тренировке.

Цель: увеличить объем работы, который вы выполняете на тренировке, как правило, с надеждой на построение больших мышц.

Скажем, вы работаете по трехнедельной программе, в которой начинаете с пяти сетов по 5 повторений в каждом. Ваша прогрессия выглядела бы примерно так:

Прогрессия в повторениях			
Тренировка	1	2	3
Сеты	5	5	5
Повторения	5	6	7

Метод № 2. Прогрессия в сетах

Техника: добавьте сет в каждом упражнении с тем же отягощением, что и на предыдущей тренировке.

Цель: как и в методе № 1 - увеличить объем тренировок – то есть, совокупную работу, которую вы выполняете – систематическим последовательным способом. Опять же, такая схема используется, главным образом, для наращивания мышечной массы.

Вот так бы это выглядело для программы, начинающейся с соотношения сетов/повторов 5x5:

Прогрессия сетов			
Тренировка	1	2	3
Сеты	5	6	7
Повторения	5	5	5

Метод № 3. Прогрессия в отдыхе

Техника: уменьшать период отдыха между сетами, используя те же самые веса, от тренировки к тренировке.

Цель: это делает ваши тренировки короче, что уже само по себе достоинство. Но это также полезно для тех, кому требуется силовая выносливость – военнослужащих, хоккеистов и спортсменов таких видах спорта, где ведущую роль играют временные ограничения.

Прогрессия в отдыхе			
Тренировка	1	2	3
Сеты	5	5	5
Повторения	5	5	5
Отдых между сетами	75 секунд	70 секунд	65 секунд

Метод № 4. Прогрессия в скорости

Техника: заканчивать каждый сет быстрее, чем на предыдущей тренировке.

Цель: еще один способ сократить длительность тренировки и увеличить способность атлета дольше поддерживать напряжение в силе (выносливость под нагрузкой). Это наилучшим образом подходит для атлетов скоростно-силовых видов спорта, которые редко развивают значительные усилия дольше, чем на несколько секунд, таких как футболисты, бейсболисты и теннисисты.

Прогрессия в скорости			
Тренировка	1	2	3
Сеты	5	5	5
Повторения	5	5	5
Длительность сетов	8 секунд	7 секунд	6 секунд

Я использовал все четыре этих метода при работе с моими атлетами и другими клиентами, и они все действенны. Вот как я комбинирую методы для различных целей:

Цель 1: Увеличение мышечной массы.

Метод: попеременное сочетание прогрессий повторений и сетов.

Подходит: метод трудный. Может, подойдет только для культуристов? Шучу. Любой, кто хочет нарастить мышечную массу, получит желаемые результаты, используя комбинацию этих двух методов.

Цель 2: Увеличение мышечной массы и потеря жира.

Метод: попеременное сочетание прогрессий в сетах и в отдыхе.

Подходит: для тех, кто готовится надеть плавки (купальник) в ближайшем будущем².

Цель 3: Увеличение силы и потеря жира.

Метод: попеременное сочетание прогрессий в отдыхе и в скорости.

Подходит: атлетам, спринтерам и тем, кому необходимо похудеть, поддерживая или даже увеличивая силу и скорость.

Цель 4: Увеличение силы и мышечной массы.

Метод: попеременное сочетание прогрессий в скорости и в сетах.

Подходит: для атлетов силовых видов спорта, желающих перейти в следующую весовую категорию, или спортсменов – супертяжеловесов, выступающих в высшей категории.

И, конечно, Вы можете добавить вес к грифу.

Я приберег это напоследок не потому, что это наименее важно – все мы знаем, что это самый надежный способ оценить прогресс и таким образом, повисить нагрузку. Если вы смогли выполнить те же сеты и повторения еще с 10 фунтами (4.53 кг) сверху, значит, вы делаете успехи. Я всего лишь хотел подчеркнуть, что добавка веса отягощения – не единственный путь, который, к тому же, может быть и контрпроизводительным, если на нем слишком уж «зацикливаться».

Даже если ваша тренировка хорошо построена и блестяще спланирована, вы не сможете постоянно и непрерывно наращивать вес снарядов. Если бы такое было возможно, то не существовало бы пределов человеческой природе, и 98-летние старики устанавливали бы рекорды, вдвое выше нынешних, и собрали бы все Олимпийские медали по тяжелой атлетике.

² Т.е., для «пляжников» - прим. перев.

В плане физиологических ограничений, постоянное наращивание веса снарядов – не лучший метод увеличения нагрузок. Непрерывное добавление весов, в конечном счете «сожжет» вас даже при хорошей программе (при плохой программе они «сожгут» вас быстро). Наши нервная и мышечная системы не справляются с постоянно увеличивающейся их стимуляцией. Восстановление после тренировок становится затрудненным и в скором времени наступает перетренированность.

Я предпочитаю чередовать методы наращивания отягощений с методами увеличения сетов и повторений или развивать какое-либо другое качество, полезное для атлета или клиента, которого я тренирую.

Именно так я формирую методы прогрессии, включающие сочетания повышения веса снарядов с разнообразными вариациями других методов. Для упрощения, во всех рассматриваемых случаях я предполагаю, что атлет тренируется дважды в неделю (скажем, в понедельник и в четверг) в течение трех недель.

Давайте начнем с того, на чем мы остановились в предыдущих абзацах:

Цель 4: Увеличение мышечной массы и силы.

Неделя/тренировка	1/1	1/2	2/1	2/2	3/1	3/2
Сеты	10	5	10	5	10	5
Повторения	3	10	4	10	5	10
Нагрузка	80% от 1ПМ*	70% от 1ПМ	80% от 1ПМ	72% от 1ПМ	80% от 1ПМ	74% от 1ПМ

** наибольший вес, который вы можете поднять один раз в конкретном упражнении.*

Вы можете увидеть, что Тренировка 1 – это прогрессия в повторениях (Метод № 1), позволяющая увеличивать объем повторений в сете от недели к неделе. В Тренировке 2 вы повысите силу, увеличивая вес снаряда на 2 процента в неделю. Эта мощная комбинация - именно то, что вам необходимо для повышения мышечной массы и силы, не рискуя получить травму или «перегореть».

Цель 5: Увеличение силы с минимальным ростом мышц.

Да, я знаю, это не та проблема, которая может коснуться большинства из нас. Но большое количество соревнующихся атлетов должно стать более маневренными и быстрыми, не

становясь большими, например, спортсмены одной весовой категории, гимнасты, пловцы и стайеры и многие другие. На первый взгляд, очевидной тактикой должно стать увеличение веса отягощения на каждой тренировке, однако это формула для быстрого «выгорания», особенно когда атлеты в данной категории уже тяжело тренируются в своем спорте.

Взамен этого я чередую рост отягощения и прогрессию в скорости (Метод № 4):

Неделя/тренировка	1/1	1/2	2/1	2/2	3/1	3/2
Сеты	5	6	5	6	5	6
Повторения	3	3	3	3	3	3
Нагрузка	84% от 1ПМ	70% от 1ПМ	86% от 1ПМ	70% от 1ПМ	88% от 1ПМ	70% от 1ПМ
Длительность сета	-	4 секунды	-	3 секунды	-	2 секунды

Если ваши глаза еще не остекленели от просмотра таблиц, вы заметите большие различия по сравнению с предыдущим примером: объем всей выполненной работы в каждой тренировке намного ниже. Более высокий объем даст большую мышечную гипертрофию, но ограничит прирост чистой силы. В данном же случае, вы сумеете добиться большего успеха при меньшем количестве работы, но с более высокой интенсивностью. (Оптимальные параметры объема работы для всех пяти целей я намерен обсудить в Главе 3).

Позвольте на минутку остановиться на Методе № 4: прогрессия в скорости. Идея рассчитывать длительность скоростно-силовых сетов сравнительно нова. Но как это делать? В идеале, ваш партнер должен замерять длительность ваших сетов секундомером, так вы сможете вести точный учет вашего прогресса.

Однако это потребует от вас наличия партнера с секундомером. Если вы занимаетесь в общественном зале, то с этим проблем не будет. Но даже тогда трудно точно засечь односекундные снижения длительности сетов каждую неделю. Более вероятно, что вы улучшите показатели на доли секунды, но и это – продвижение.

Тем, кто занимается самостоятельно и располагает достаточными средствами, я рекомендую приобрести прибор «Tendo Fitrodynе», чтобы контролировать свой прогресс. Он представляет собой миниатюрное компьютерное устройство с кабелем, имеющее вид гантели, и измеряющее скорость своего перемещения в метрах в секунду. Кроме того, оно измеряет пиковую скорость, среднюю силу и пиковую силу наряду с некоторыми другими показателями силовых

данных. Стоит оно около 1100 \$, для дополнительной информации или покупки вы можете посетить www.tendosport.com

Несколько слов о периодизации.

В этой главе я обсудил пять методов улучшения вашей системы тренировок:

1. Прогрессия в повторениях – добавлять повторение в каждом сете с тем же самым весом, что и на предыдущей тренировке.
2. Прогрессия в сетах – добавлять сет в каждом упражнении с тем же самым весом, что и на предыдущей тренировке.
3. Прогрессия в отдыхе – уменьшать период отдыха между сетами с тем же весом снарядов.
4. Прогрессия в скорости – выполнять каждый сет быстрее, чем на предыдущей тренировке.
5. Прогрессия в весе отягощений – увеличивать тренировочный вес с каждой последующей сессией.

Если вы больше ничего не уяснили из этой главы, то вы, я надеюсь, запомните вот что: независимо от вашей цели, вы должны использовать, по крайней мере, два различных метода прогрессии в тренировках на каждой неделе.

Это, однако, имеет значение только в том случае, если вы используете систему периодизации (циклирования). Если у вас есть примерный план того, как вы собираетесь формировать свою схему прогрессирования, я покажу вам в этой книге большое количество таких планов чуть позже, однако я к тому же надеюсь, что к моменту ее прочтения вы будете в состоянии самостоятельно разработать персональную систему периодизации. Вы можете и не делать этого, опираясь на мои схемы: я уверен, что мои циклы тренировок будут работать хорошо при выборе любой из пяти перечисленных целей. Я надеюсь только, что вы поймете, почему я разработал программы именно так, а не иначе, и почему я рекомендую порядок тренировок, обозначенный в Главе 9.

Ключевым моментом любой хорошей системы периодизации является способ, посредством которого она адаптирует вас к каждому набору тренировок в пределах системы, и изменяет тренировочные нагрузки прежде, чем вы впадете в застой.

Здесь стоит упомянуть два типа периодизации:

Периодизация с переменной интенсивностью может быть описана, как постоянные изменения в сетах, повторениях и, иногда, в нагрузке, в каждой последующей тренировке. Допустим, ваши следующие четыре

тренировки основаны на такой конфигурации сетов и повторений: 3x8 (три сета по восемь повторений), 8x3, 4x6 и 6x4. Это сочли бы периодизацией с переменной интенсивностью.

Сопряженная периодизация была популяризирована русскими тренерами по тяжелой атлетике, идеи которых являются основополагающими, и поэтому взяты на вооружение в современном силовом тренинге. При ней в тренинг вовлекаются сразу несколько моторных способностей (скорость, сила, выносливость) в одной и той же фазе тренировочной программы. И переменная и сопряженная системы периодизации работают чрезвычайно хорошо. Переменная система оказалась наиболее подходящей для культуристов, тогда как сопряженная система идеальна для атлетов – силовиков. Но не так уж трудно пойти путем, подходящим для любого.

Эти системы были разработаны для того, чтобы улучшить линейную периодизацию, в которой вы выделяете одну моторную способность в каждой фазе. Таким образом, вы могли бы начать работать на выносливость мышц в первой фазе, на увеличение мышечной массы – во второй, силы – в третьей и взрывной силе – в четвертой фазе.

Линейная периодизация имеет главный недостаток: когда вы сосредоточиваете все ваши усилия на улучшении одного качества, вы вскоре убедитесь, что отступаете назад в других.

Вообразите спортсмена, который тренируется по линейной системе. К тому времени, когда он находится в фазе тренировки взрывной силы, которая, как правило, длится четыре-шесть недель, он работает сетами из одного-трех повторений, используя почти максимальные веса. Так как эти сеты длятся всего несколько секунд, конечно же, нетрудно предвидеть, как такой тренинг подготовит его к ситуации, в которой придется работать дольше, чем в каждом из его сетов. Конечно, полезно обладать большой силой и мощностью, но в целом, это ему не принесет достаточно пользы, если он пожертвовал ради них частью выносливости.

Я вернусь к предмету периодизации еще не раз, по возможности, избегая обременения вашего мозга техническим жаргоном. Надеюсь, что вы запомните основы периодизации с переменной интенсивностью и сопряженной периодизации - это даст вам хороший задел для восприятия информации в следующих нескольких главах.

Глава 3. Пути познания.

Если Вы внимаете экспертам,...

...то наверняка полагаете, что существуют волшебные формулы для достижения каждой цели. Хотите больших мышц? Сделайте X, Y и Z. Силы можно достичь смесью A, B и C. Потеря жира? Каждый знает, что секрет – M, N, O и, конечно же P (или значительная часть P).

Я признаю, что житейская мудрость обычно бывает разумной. Некоторые тренировочные параметры действительно более полезны, чем другие, для определенных целей. Иногда персональные тренеры и инструкторы добиваются успеха с методологией, которую лично я бы не применял для достижения этих же самых целей. Бывает, в редких случаях, что люди работают прямо противоположно той методике, которую я рекомендую, и, так или иначе, это работает, возможно, из-за упорства и настойчивости, или вследствие благоприятной генетики, или из-за какой-либо другой составляющей «секретного соуса», которую мы не выявим (не берите в голову, что «секретный соус» часто пускают по вене).

Я вполне способен жить со всеми этими переменными и, конечно, мне есть, чему учиться, когда чьи-то рекомендации работают даже при том, что теория и опыт подсказывают, что этого не может быть. Однако я никогда не приму и не смогу примириться с рекомендациями, высосанными из воздуха.

Две характеристики, очевидно, вызывают наибольшее количество разногласий и заблуждений – объем и интенсивность. Вы не сможете стать хорошим тренером, инструктором или атлетом, пока не поймете, чем они являются и как их применение (или злоупотребление) может принести вам успех или неудачу.

Метод объема: Больше или меньше

Я определяю объем, как вес отягощения, помноженный на общее количество повторений. Так, если бы вы сделали в жиме пять повторений с 225 фунтами (102.06 кг), объем в этом сете был бы равен 1125 (510.3 кг) фунтам. Если бы вы выполнили четыре сета с тем же весом и теми же повторениями, то объем равнялся бы 225x20 (225-фунтовый вес в 20 повторениях), что в сумме будет составлять 4500 фунтов (2041.2 кг).

Интенсивность – процент от вашего максимума в одном повторении – наибольший вес, который вы можете поднять один раз в любом упражнении (чтобы тупо не барабанить все время по клавишам, набирая одно и то же, я буду использовать сокращение «1ПМ» или «одноповторный максимум» попеременно везде в этой книге). Допустим, ваш 1ПМ в жиме – 280 фунтов (127 кг). В вышеприведенном примере, когда вы сделали 5 повторений с 225 фунтами (102.06 кг), вы использовали 80 процентов вашего одноповторного максимума.

Независимо от цели ваших тренировок, вы должны выяснить оптимальный баланс между объемом и интенсивностью. Вы не можете разделить эти два понятия, что бы и кто вам ни говорил.

Практический пример. Скажем, ваша программа предписывает выполнять в упражнении 4 сета по 5 повторений, но при этом не упоминает интенсивность. Логика подсказывает, что вы получите совсем другой эффект, используя 80% от 1ПМ, чем 65 процентов. Каждое предписание потенциально полезно, но лишь цель ваших занятий предопределяет наилучшее из них.

За эти годы, проводя в зале не меньше времени, чем в лаборатории, я выяснил, что для каждой цели есть минимальные и максимальные объемы. Таким образом, большинство «железных» атлетов добьются желаемых результатов, если будут тренироваться в интервале между минимальным и максимальным объемом. Если объем недостаточный, то они вообще не будут продвигаться, так как не дадут своим мышцам достаточной стимуляции. Если объем излишний, то результатом, вследствие слишком большой работы, станет перетренированность и недостаточное восстановление.

Я называю это *Методом Объема*. Идея состоит в том, что существует ключевой диапазон объема для каждой цели и каждой фазы тренировочного процесса. Тот, кто необычайно одарен генетически или применяет фармакологическую поддержку может, конечно, избежать неприятностей при превышении диапазона, но атлетам-«натуралам», как дает мне основания утверждать мой опыт, необходимо приложить все усилия и тренироваться в тех пределах диапазона, которые я предлагаю.

Применив метод объема, вы будете в состоянии:

1. Определить идеальный диапазон объема для ваших целей.
2. Уточнить, почему определенная программа не дает ожидаемого эффекта.
3. Справиться с определением нагрузок при разработке программ как для себя непосредственно, так и для других.

Теперь давайте взглянем на то, как Метод Объема воплощается применительно к целям занятий, описанным в Главе 2. Для простоты, я объединил две цели потери жира в одну категорию.

Цель 1: Увеличение мышечной массы

Иногда мы просто хотим стать большими и нам наплевать, насколько мы сильны. Бывает и так, что мы хотим стать сильными, но при этом необходимо понимать, что мы нуждаемся в больших мышцах, чтобы выполнить задачу, начиная с большего количества сократительных протеинов³ – крошечных частиц мышечной ткани, вызывающих движение волокон – что позволяет мышцам производить большую силу.

Проблема с применением Метода Объема с целью достижения максимальной гипертрофии состоит в том, что вы найдете множество людей, практикующих все мыслимые варианты работы – низкий объем, высокий объем, и всё, что находится между ними. Некоторые просто выполняют один отказной сет в любом упражнении, и, если этот сет состоит из 12 повторений, то их объем повторений в сете для этого упражнения – 12. В противоположность этому, вы находите парней, пробующих работать в 10 сетях по 10 повторений в одном упражнении. Любой второклассник скажет вам, что 10 раз по 10 – составит объем 100.

В первом случае мы видим: один сет из 12 повторений, используется вес между 2/3 и 3/4 вашего 1ПМ. Давайте согласимся и будем говорить, что вы используете 70 процентов от вашего повторного максимума. Конечно, вы можете строить мышцы и при такой интенсивности, но мой опыт говорит о том, что вам потребуется намного больше, чем 12 повторений, чтобы сделать это.

Во втором случае наиболее вероятно, что для объема в 100 повторений вы в состоянии использовать приблизительно 60% от вашего 1ПМ. Однако посмотрите: вы не используете остальные 40% вашего 1ПМ, что означает, что не задействуются самые большие и самые высокопороговые мышечные волокна вашего тела. Вы вкалываете, работая маленькими волокнами, имеющими небольшую способность к росту, несравнимому с ростом мышц, который вы получите, когда в работу включатся «большие парни».

Подумайте об этом, как об игре в баскетбол. Скажем, вы – тренер команды, состоящей из больших мужчин, которые могут высоко

³ Каждая мышечная клетка состоит прежде всего из мышечных фибрилл (волоконец), которые являются сократительными элементами клетки. Мышечные фибриллы представляют собой длинные пряди, состоящие из различных белков – *прим. перев.*

прыгать и выиграть в борьбе за мяч, и из парней поменьше, способных быстро перемещаться по площадке и шустро выходить в пределы трехочковой линии. Если вы будете играть только большими дядями, вы проиграете в свободной игре на открытом поле, а если в игре будут участвовать только маленькие бегуны – вы потеряете возможность выполнять верхние передачи, бороться за подборы и выполнять эффектные слэм-данки. Вы нуждаетесь в обоих типах игроков, чтобы победить, так же, как использовать все волокна ваших мышц, чтобы вырастить самые большие мускулы.

Мое предписание:

Таблица 1

Метод объема применительно к гипертрофии				
Цель тренировок	Объем всех повторений во всех сетах	Нагрузка	Отдых между сетами	Сессий в неделю на мышечную группу
Гипертрофия	36-50	70-80% 1ПМ	60-120 сек.	2-4

Единственная уловка – здесь должны совпасть объем и интенсивность на краях диапазона. Если вы будете использовать веса, примерно равные 80 процентам от вашего 1 ПМ, делая сеты по 4-6 повторений, то ваши усилия будут прилагаться в нижней границе диапазона объема (так сказать, шесть по шесть). И наоборот, если вы используете более легкие веса, насчитывающие где-то 70% от 1 ПМ с количеством повторений 8-12, то вы подойдете к верхней границе диапазона, приблизительно 50 повторений (пять сетов по 10 повторов).

Выполнение большего количества работы с тяжелыми весами поставит под угрозу вашу способность восстанавливаться между тренировками, а работа с меньшим объемом с более легкими весами оставит ваши мышцы без должной стимуляции.

Заметьте, что я включил также диапазон длительности отдыха и диапазон количества тренировок в неделю для некоторых упражнений. При более высоком объеме и более низкой интенсивности вам необходимо меньшее количество отдыха между сетами, и вы можете извлечь выгоду из более частых тренировок. Очевидно, что для противоположной ситуации – более низкого объема и более тяжелых весов правильным будет больший отдых между сетами и меньшее число тренировок в неделю.

Цели 2 и 3: Поддержка или увеличение мышечной массы и силы с одновременной потерей жира.

Предписание большинства экспертов в объеме работы для потери

жира довольно незатейливо: «Независимо от того, сколько вы работаете сейчас, делайте больше!». Я полагаю, что почти каждый, кому это удалось, считает такую рекомендацию правильной. Тем не менее, в лучшем случае это предписание даст в результате неразборчивую потерю веса – наряду с жиром вы потеряете и мышечную массу; в худшем – вы «посадите» один или два внутренних органа.

Думаю, что никто из читателей не захочет потерять с таким трудом заработанные мышцы, так что я сброшу эту общую рекомендацию «делай больше!» под стол. Слишком большой объем приводит к чрезмерной боли в мышцах (признак структурного повреждения) и/или снижению вашего желания тренироваться (признак усталости центральной нервной системы). Вы будете нуждаться в большем количестве времени для восстановления, что поставит под угрозу все ваши усилия, уменьшая количество упражнений, которое вы сможете сделать. И даже если вы станете продолжать работать с тем же самым количеством упражнений, вы будете не в состоянии делать их правильно и эффективно.

Другая проблема: аналогично с советом работать больше для потери жира, те же эксперты советуют вам урезать калорийность вашего питания («Независимо от того, сколько вы едите сейчас, ешьте меньше!»). Цель сокращения калорий в рационе состоит в том, чтобы создать дефицит энергии, напрягающий организм и вынуждающий его тратить жир. Упражнения – тоже являются напрягающим фактором, и, получается, что два напрягающих организма обстоятельства накладываются на вас одновременно. Вы наверняка не нуждаетесь в моем разъяснении о том, что каждый организм имеет ограниченную способность вынести подобные нагрузки, вот почему так важно изменить объем ваших занятий, когда вы стараетесь избавиться от лишнего жира.

Вот мое решение:

Таблица 2

Метод объема применительно к потере жира				
Цель тренировок	Объем всех повторений во всех сетах	Нагрузка	Отдых между сетами	Сессий в неделю на группу мышц
Потеря жира	24-36	70-80% 1ПМ	30 – 70 секунд	2-3

Отметьте одно отличие от таблицы 1: периоды отдыха короче. Меньшее восстановление между сетами делает тренировки более стимулирующими, означая, что вы сжигаете больше калорий как во время

занятий, так в течение нескольких часов после тренировки, продолжая сжигать их вследствие резкого возрастания скорости обмена веществ. Кроме того, молочная кислота, вырабатываемая в ваших мышцах при использовании более коротких периодов отдыха, как считается, помогает сжигать больше жира.

Цель 4: Увеличение силы и мышечной массы.

Я конкретно определяю здесь понятие «увеличение силы», как увеличение вашего 1ПМ в конкретном упражнении. По моему опыту, любое отягощение, большее, чем 80 процентов вашего 1 ПМ, поможет вам достичь данной цели (я знаю, что приведенное предположение отнюдь не универсально: многие утверждают, что веса должны быть более тяжелыми, примерно 85-90 процентов от 1ПМ).

Традиционно, многие ученые и тренеры-силовики полагали, что тип тренировочного процесса, при котором процентный вес от 1ПМ устанавливается близким к максимальному и выполняются низкоповторные сеты, не приводит к гипертрофии. Я не думаю, что это верно, хотя многие профессиональные атлеты считают, что низкоповторная работа не строит больших мышц. Кажется, что сейчас маятник общественного признания склоняется ближе к моей точке зрения, более логичной и которой я доверяю, однако все же интересно поразмыслить, почему многие верили в приведенную схему столь долгое время.

Ответ, я думаю, лежит в старой модели линейной периодизации, которая обсуждалась в Главе 2. Когда атлеты приступали к фазе «силы и мощности» программы, построенной по модели линейной периодизации, они резко снижали объемы своих тренировок. Таким образом, работая с достаточно тяжелыми весами, чтобы вызвать гипертрофию, они не использовали их достаточно часто, чтобы вызвать этот эффект.

Но мы последуем противоположному решению, и будем поддерживать довольно высокий объем, используя более тяжелые веса:

Таблица 3

Метод объема применительно к достижению максимальной силы и гипертрофии				
Цель тренировок	Объем всех повторений во всех сетах	Нагрузка	Отдых между сетами	Сессий в неделю на группу мышц
Максимальная сила и рост мышц	24-36	80-90% 1ПМ	70-180 сек.	2-4

Заметьте, что объем повторений во всех сетах в упражнении все еще меньше, чем я рекомендую чисто для наращивания мышечной массы, и похож на тот, за который я ратую при избавлении от лишнего жира. Но он больше того, который бы я рекомендовал для того, чтобы строить только силу. Вы увидите, что, как правило, на тренировках рекомендуют выполнять 3-5 сетов из трех повторений, что составляет объем 9-15 повторений. Даже с большими весами, чем я рекомендую (скажем, 95% от 1ПМ), это все еще недостаточный объем, чтобы вызвать стимул к гипертрофии: ваши мышцы не облагаются необходимостью платить дань нагрузкам в виде добавления мышечных фибрилл, чтобы помочь телу приспособиться к напряжению.

С другой стороны, если вы от системы 3x3 (трех сетов по три повторения) перейдете к системе 8x3, то вы проделаете вполне достаточно работы, чтобы вызвать рост силы.

Как и прежде, самые тяжелые рекомендованные веса в таблице 3 должны быть подобраны для наименьшего указанного количества повторений и с самым длительным периодом отдыха. Уверяю вас: если вы будете делать 8x3 с 90% от вашего одноповторного максимума, то вам необходимо 3 минуты отдыха между сетами, и вы, выполнив все 24 повтора, будете чувствовать себя так же, как после 50-ти. В конце концов, 9x4 с 80% от 1ПМ и 70 секунд отдыха между сетами вполне сравнимы с тем, если бы вы рвали задницу, работая 10x3, 8x4, 6x5...

Цель 5: Увеличение силы с минимальной гипертрофией.

Если вы – атлет, нуждающийся в высоком уровне относительной силы, то есть, в максимальной силе относительно массы тела, то добавочная мышечная масса к вашему весу может стать помехой. Для этой цели вам необходимо значительно уменьшить общий объем повторений во всех сетах, особенно, если вы сокращаете или поддерживаете количество потребляемых с пищей калорий, чтобы остаться в пределах вашей весовой категории.

Вот показатели, которым вы должны последовать:

Таблица 4

Метод объема применительно к увеличению силы без гипертрофии				
Цель тренировок	Объем всех повторений во всех сетах	Нагрузка	Отдых между сетами	Сессий в неделю на группу мышц

Максимальная сила без гипертрофии	9-15	85-95% 1 RM	90-270 сек.	2-4
--	------	-------------	-------------	-----

Чтобы минимизировать рост мышц, вы сохраняете низкий объем и больше отдыхаете между сетями, используя достаточный вес, чтобы улучшить максимальную силу. Вы вовлекаете в работу максимальное число мышечных волокон и отдыхаете между сетями столько, сколько необходимо, чтобы позволить вашей центральной нервной системе оправиться (Ваша ЦНС изнуряется, как и мышцы, и ей необходимо время для восстановления).

Так... и что же мне делать?

Вы уже, вероятно, заметили, что я изложил связку параметров без упоминания каких-либо специфических особенностей того, как их использовать. Давайте рассмотрим практический пример. Ваша цель - № 4, сила и рост мышц (моя любимая, как вы, наверное, уже поняли).

Но, прежде чем я приступлю к тому, как использовать определенные упражнения, позвольте вставить пару слов о терминологии.

Если вы считаете себя культуристом, то, вероятно, думаете об упражнениях в том терминологическом контексте, для каких частей тела они работают. Таким образом, вы жмете лежа для груди, стоя жмете вверх – для плеч, тяги в наклоне и подтягивания – для спины, приседания – для ног и т.д.

Другие предпочитают говорить об упражнениях в терминах направления движения (векторов приложения силы): «вертикальный толчок» - о жимах стоя, «горизонтальная тяга» - о тягах к груди (животу)... Это более наглядный способ представления упражнений, так как легко можно понять, что противоположность «горизонтальному толчку» - это «горизонтальная тяга» (тяга в наклоне), и что эти комбинации должны присутствовать, по возможности, в равном объеме. Эти упражнения называют парными антагонистами, и понятие «соединение антагонистов» я подробно рассмотрю в Главе 4.

Но, вне зависимости от используемой терминологии, направление работы то же самое - метод объема.

Выбор упражнений.

Как вы, вероятно, и предполагаете, существует достаточно обширный диапазон упражнений, которые вы можете включить в мои формулы. Допустим, ваша цель - максимальная сила и размер мышц. Глядя в Таблицу 3, вы видите, что должны сделать 24-36 повторений

на группу мышц / видов движений за тренировку с весом 80-90% от вашего повторного максимума. Чтобы было проще начинать, давайте выберем параметры начального уровня – 24 повторения с весом 80 процентов от вашего повторного максимума. Ваша первая тренировка недели могла бы включать в себя типичную пару упражнений:

Понедельник:

- *Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном: 8x3 с 80% от 1ПМ;*
- *Тяга штанги к животу в наклоне: 8x3 с 80% от 1ПМ.*

Но, возможно, вы не хотите использовать только одно упражнение для каждого вида движения, таким образом, вы можете решить потренироваться вот так:

Понедельник:

- *Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном: 4x3 с 80-82% от 1ПМ;*
- *Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x3 с 80-82% от 1ПМ;*
- *Тяга штанги к животу в наклоне: 4x3 с 80-82% от 1ПМ;*
- *Тяга с упором груди: 4x3 с 80-82% от 1ПМ.*



Вариант тяги с упором груди

Такая тренировка могла бы стать более интересной и вы, вероятно, найдете, что использование двух упражнений, сходных по картине движения, позволяет вам заниматься с более тяжелым весом, так как вы делаете 4 подхода в каждом упражнении вместо восьми. При любом выборе упражнений используйте те же самые параметры.

Прогрессия объема.

И, наконец, рассмотрим, как использовать Метод Объема, чтобы добиться желаемых результатов.

Примем в качестве цели ту же самую максимальную силу с

гипертрофией. И снова вы начнете с нижней части спектра чисел: 24 повторения на часть тела / движения, 80% процентов от 1ПМ, две тренировки в неделю. Если бы вы добавляли два повторения на часть тела в неделю, ваша прогрессия выглядела бы похожей на эту:

Неделя	Повторений (движений) на часть тела	% от 1ПМ	Тренировок в неделю
1	24	80	2
2	26	80	2
3	28	80	2
4	30	80	2
5	32	80	2
6	34	80	2
7	36	80	2

Затем вы можете понизить объем повторений во всех сетах, отступив до 24, и добавить еще одно занятие в неделю, тренируясь, таким образом, три раза вместо двух. Следуйте той же самой прогрессии повторений во всех сетах, пока не выполните 36 повторений на группу мышц / движений за тренировку.

Теперь вновь понизьте общий объем повторений, отступая до 24, и добавьте еще одну тренировку, таким образом, выполняя 4 тренировки в неделю. Продолжайте следовать прогрессии, пока не сделаете 36 повторений на группу мышц (видов движений) в тренировке. На этом месте, на 21 неделе вашей программы, вы более чем вдвое повысите общий еженедельный объем упражнений.

Далее тренируйтесь 4 раза в неделю, но снизьте объем повторений опять до 24, одновременно увеличив вес снарядов до 82% от 1ПМ. За следующие семь недель достигните 36 повторений на группу мышц на одной тренировке.

Дойдя до этой отметки, отступите к 24 повторениям и установите веса снарядов 84 процента от вашего повторного максимума. Теперь наращивайте объем повторений следующие семь недель.

Вы можете видеть, что все это может продолжаться целую вечность. Я могу расписать 35-недельный курс следования прогрессии только в нескольких параграфах.

Я не рекомендовал бы оставаться дольше указанного периода на одной программе, даже если вы в состоянии продолжать прогрессию. С возрастанием уровня вашей подготовки, прежняя программа утрачивает свежесть и нуждается в некоторых изменениях. Но я думаю, полезно продемонстрировать, как нужно использовать Метод Объема для того, чтобы добиться успехов при любой программе, является ли она разработанной лично вами или той, что вы нашли в

журнале или в Интернете.

Как только вы освоите его, вы справитесь и сумеете овладеть любой программой и техническими приемами тренинга во вселенной.

Глава 4. Движение к успеху.

Надеюсь, что к настоящему моменту я преуспел в объяснении...

...того, какие принципы тренинга я считаю наиболее важными. Вы уже знаете намного больше о предмете, чем перед открытием книги. Я думаю, ваш IQ по тренингу стал значительно выше. И перед тем, как мы двинемся дальше, давайте немного отвлечемся и слегка пробежимся по уже усвоенному вами материалу. Я хочу, чтобы вы остановились на мгновение и подумали о людях, которых вы постоянно видите в вашем зале (а, если вы занимаетесь дома...хорошо, подумайте о людях, которые являются причиной того, почему вы не ходите в зал)⁴, и представили себе их обычную тренировку. Что вы видите? Некоторые из этих людей, обычно женщины, используют веса, слишком легкие для того, чтобы дать какую-нибудь пользу. Некоторые, обычно парни, снова и снова прорабатывают одни из самых маленьких мышц⁵, совершая массу избыточных и ненужных телодвижений. И почти каждый из них, если ваш зал такой же, как и те, в которых я занимался сам, работает сидя, используя эти маленькие веса и выполняя избыточные движения в упражнениях.

Первая ошибка заключается в параметрах выбранных ими упражнений. Проблема ли в весе снарядов (слишком маленький) или в объеме повторений в сетах (слишком много для единичной части тела или вида движения) – в любом случае, их выбор плох. К тому же наверняка они сделали этот выбор уже давно и тренируются по одному и тому же шаблону в течение многих месяцев подряд, если не годы.

Вторая ошибка – в том, что мы пока еще не обсуждали: в выборе самих упражнений. Почему из необозримого богатства существующих упражнений большинство тренирующихся стремится к выбору тех, которые задействуют наименьшее количество мышц, и используют их способом, наименее подходящим для построения функциональной силы?

⁴ Речь, видимо, идет о засилье дрищей-«пляжников», мешающих заниматься в зале нормальным атлетам – прим. перев.

⁵ Автор, по всей видимости, имеет в виду упражнения типа подъемов на бицепс – прим. перев.

Я знаю, что это легкий вопрос. Все мы немного ленивы по своей природе. Точно так же, как водяной поток, большинство из нас ищет дорожку с наименьшим сопротивлением. Порой имеет смысл идти по легкому пути, вот почему мы не пробуем спать стоя. Но в зале путь наименьшего сопротивления – дорога к наименьшим результатам в чем бы то ни было. Не требуется много времени, чтобы на своей шкуре ощутить это, но, в силу разнообразных причин, большинство мужчин и женщин в залах никогда не задумывались над этой мыслью.

Практически универсальное правило: чем больше усилий требуется для выполнения упражнения, тем оно выгоднее для развития вашего тела и силы.

Приседания - очень тяжелое упражнение. Становая тяга – тоже. Такие движения бросают вызов всему вашему телу в каждом повторении. Именно поэтому большинство людей, ищущих большие мышцы, предпочитают обходиться разгибаниями и сгибаниями ног на тренажерах, чем приседать со штангой на плечах или отрывать что-то тяжелое от пола. Делая выбор между сражением тела со свободными весами и предоставлением тренажерам возможности сделать большинство работы, люди чаще предпочитают технологию усилиям. И своим телосложением они доказывают свой выбор.

Никто из них не станет утверждать, что разгибания ног лучше для развития квадрицепса, чем приседания, также как никто не потребует признать, что разгибание руки с отягощением в наклоне больше нагружают трицепс, чем отжимания на брусьях или жим узким хватом.



Разгибание руки с отягощением в наклоне

Теперь спросите себя – почему приседания и отжимания на брусьях строят больше мускулатуры, чем разгибания ног и разгибания руки? Конечно же, потому что это совсем разные категории упражнений.

Разгибания ног и рук – *изолированные* упражнения, что означает, что в работу вовлекаются мышцы, действующие на колени и локти, в то время, как приседания и отжимания на брусьях являются *комплексными (базовыми)*. При приседаниях работает более

двухсот самостоятельных мышц, приводящих в основном бедра и колени, двигающих лодыжки, а также развивающих огромное усилие для фиксации спины. Отжимания на брусьях – не столь сложное движение, но при их выполнении в работу включаются и плечи, и локти, и мышцы, стабилизирующие запястья и нижнюю часть спины.

Но есть более простой ответ, применимый к большинству упражнений, изолированных или комплексных:

Приседания и отжимания на брусьях позволяют работать с более тяжелой нагрузкой, чем разгибания ног и рук.

Это может показаться весьма очевидным, когда вы сравните приседания и разгибания ног (я не сравниваю приседания и жимы ногами, поскольку объясню все чуть позже в этой главе. Вы, наверное, видели в вашем местном зале парней, жмущих ногами 1000 фунтов (453.6 кг), но изо всех сил пытающихся встать 5 раз с 225-фунтами (102.06 кг) в приседаниях). Но, скажем, вы сравниваете яблоки с яблоками, и оцениваете одно упражнение на изоляцию против другого подобного. Как насчет разгибаний на трицепс лежа и разгибания руки в наклоне? Парень, который способен работать на трицепс лежа с 35-фунтовыми (15.9 кг) гантелями, будет изо всех сил пытаться использовать 20 фунтов (9.07 кг) на разгибаниях в наклоне с хорошей техникой. Как вы считаете, какое упражнение более выгодное?

Теперь сравним два разных способа сгибаний на бицепс: стоя со штангой и сидя с гантелями. Скажем, вы можете осилить 95 фунтов (43.1 кг) со штангой (гриф с 25-фунтовыми (11.34 кг) блинами на каждом конце) и 30- или 35-фунтовые (13.6 или 15.9 кг) гантели. Так что же из них, на ваш взгляд, было бы лучшим для выстраивания мускулатуры и лучшим для общего полного развития силы?

Я не хочу придать сомнениям вашу осведомленность и не претендую на бескомпромиссность данного правила, что вес, который вы можете одолеть, является единственным важным критерием при выборе упражнения (обсудим протесты и нюансы позже в этой главе). Но я скажу, что нагрузка – самый простой способ судить о потенциале тренировок, чтобы помочь вам построить мышечную массу и силу.

Вот легкий выбор: разгибание рук с гантелями в наклоне. Это упражнение неэффективно по многим причинам:

- единственная часть движения, на которой непосредственно нагружается трицепс – последние 30 градусов перед локаутом. Остальная часть траектории движения – лишь качания вашей руки взад и вперед. Вы могли бы делать это целый день;
- упражнение не предназначено для многих мышечных групп.

Работает практически лишь трицепс, да несколько стабилизирующих мышц плеча для удерживания руки в неподвижности в верхнем положении;

- вы не можете использовать серьезные веса. Даже самый сильный пауэрлифтер вряд ли будет в состоянии использовать больше 25-ти или 30-ти фунтов (11.34 или 13.6 кг).

Теперь давайте сравним разгибания с отжиманиями на брусьях – прародителем всех упражнений для трицепсов:

- во-первых, положение вашего тела относительно позиции рук и плеч таково, что заставляет трицепс работать во всем диапазоне движения. В любой точке подъема ваши локти не работают без сопротивления (и будьте осторожны при опусканиях, при этом добавляется еще некоторая работа на трицепс);
- упражнение позволяет вам применять серьезный вес отягощения. Вы начинаете работать с собственным весом, который сам по себе является большим фактором сопротивления, чем вы используете в подавляющем большинстве упражнений. Далее вы можете добавить дополнительный вес в виде гантели или блина от штанги, подвесив их к поясу.

Повышаем!

Допустим, вы должны сделать выбор между двумя упражнениями, и нет никакого действительно значимого различия в нагрузке. В этом случае, выбор должен быть очень простым: используйте упражнение, которое выполняется стоя.

Человеческое тело сконструировано таким образом, чтобы функционировать в целом. Несмотря на то, что эксперты в области силового тренинга любят описывать определенные движения, как «изолирующие» упражнения, в реальности не существует такой вещи, как движение, которое изолирует одну группу мышц, выключая из работы все другие. И это хорошо: чем больше групп мышц работает, тем больше толку от упражнения. Упражнения, выполняемые стоя, почти всегда лучше, чем «сидячие», так как они требуют работы большего количества мышечных групп.

Практический пример: я вкладываю в ваши руки легкие гантели и прошу вас поднять их прямо перед собой. Если я спрошу вас, какие мышцы при этом работают, то вы, скорее всего, скажете, что передняя сторона плеча, передний пучок дельтовидной мышцы. Точно такой же

ответ я получил бы от большинства персональных инструкторов.

И вы будете неправы.

Передний пучок дельтоидов - практически последние мышцы, которые включатся в работу при подъеме стоя перед собой. Когда исследователи проанализировали электрическую составляющую работы мышц в ходе подъема перед собой стоя, они обнаружили, что мышцы, которые первыми начинают работать...икроножные. Кто бы это предполагал?! На то есть простая причина: ваше тело должно твердо принять устойчивое положение перед выполнением любого движения. Таким образом, сначала напрягаются икроножные мышцы, сопровождаемые частью мышц бедер, затем сами бедра и ягодицы, поясничный отдел и брюшной пресс. Наконец, после того, как эти и другие мышцы вошли в игру, подключается передний пучок дельт. Так что, если вы хотите максимизировать ваше полезное тренировочное время, лучше выполнять столько упражнений стоя, сколько это возможно.

Три преимущества положения стоя перед сидением:

1. Вы дополнительно разовьете многие мышечные группы при каждом упражнении.
2. Уменьшится потребность в выполнении упражнений, предназначенных для небольших мышц вашего тела.
3. Вы натренируете ваше тело так, что оно будет функционировать как одна полноценная единица.

Конечно же, некоторые упражнения просто не могут выполняться стоя. Жим лежа – самый показательный пример. Даже если вы применяете блочный тренажер со сдвоенной системой тросов, позволяющий выполнять жим от груди стоя, вы будете не в состоянии работать на нем с большими весами, так как с этими тросами порой труднее принять нужное положение рук, чем выжать их подальше от груди. Эти проблемы ограничивают вес, который вы можете использовать.



Однако, если у вас будет возможность стоя выполнять жимы от груди на тренажере, позволяющем делать это с хорошей техникой (LIFE FITNESS линия CABLE MOTION - Двойная тросовая регулируемая тяга – хороший пример), воспользуйтесь ею. Вы прочувствуете работу вашего тела от головы до пальцев ног и, особенно, средней его части, тем самым доказывая, что, в принципе, любое

движение несет в себе потенциал стать неплохим упражнением.

Грани эффективности.

Ранее я уже упоминал жим ногами как исключение из правила нагрузки. Даже при том, что вы можете использовать в нем большой вес, это не столь же хорошее упражнение, как приседания, при которых работает намного больше мышц. Что важнее, приседания задействуют их так, как это было бы в реальном проявлении силы в жизни, а не только в зале.

Давайте сравним три самых популярных упражнения, с помощью которых, как правило, развивают мышцы квадрицепса. Сперва возьмем разгибания ног. Я уже отмечал, что ни одно упражнение полностью не изолирует одну группу мышц. Так что, когда вы работаете с весом, другие мышцы из тех, что присутствуют в средней части тела, также входят в игру. Но разгибание ноги действительно отделяет одни из самых больших мышц – бицепсы бедер и ягодичцы, от включения в процесс выпрямления ноги в коленном суставе.

При жиме ногами работают и бедра, и колени, что означает большее количество участвующих в движении мышц. Ягодичные мышцы работают совместно с мышцами бедер, и также не скучают сводящие мышцы на внутренней стороне бедер, держащие ваши бедра ровно.

Но бицепсы бедер все еще заняты не в полной мере из-за того угла, в котором происходит жим ногами в тренажере. То же самое относится и к мышцам-разгибателям спины, похожими на веревки⁶ или мускульные канаты с обеих сторон вашего спинного хребта.

Вот что приносят нам приседания. Вы начинаете и заканчиваете упражнение с телом, выпрямленным от шеи до лодыжек, таким образом, бицепсы бедер и разгибатели спины работают наряду с квадрицепсами, ягодичными мышцами, икрами и практически всеми мышцами, которые можно назвать, от брюшного пресса до ступней (и это без упоминания о мускулатуре верхней части тела, которая должна работать, чтобы держать гриф поперек верха спины).

Иерархическую ценность упражнений можно показать в виде диаграммы:

⁶ У дрищей – прим. перев.

Упражнение	Развиваемые группы мышц
Разгибания ног	Квадрицепсы
Жим ногами	Квадрицепсы, ягодичные мышцы, сводящие мышцы бедер (с внутренней стороны)
Приседания со штангой	Квадрицепсы, ягодичные мышцы, сводящие мышцы бедер (с внутренней стороны), бицепсы бедер, низ спины, брюшной пресс, и т.д.

Вы можете проанализировать самые популярные в зале упражнения тем же путем. Бицепсы бедер? В сгибаниях ног участвует наименьшее количество мускулатуры, наиболее полно задействованной в становой тяге с прямыми ногами и становой тяге классикой. Верх спины? Тяга к груди (за голову) на верхнем блоке хороша, но классические подтягивания до подбородка втягивают в работу гораздо больше мышц.

Культурист мог бы взглянуть на все это и продолжать тренироваться типичным способом, сосредоточившись на обособленных мышечных группах и изолируя их в максимально возможной степени. Соглашусь, это будет работать, если у вас есть время, упорство, навыки тренинга, чтобы проработать каждую мышцу полностью, не перетренировав тех, что являются для вас фаворитами, и недоработав те, что вы не любите.

Но, на мой взгляд, это довольно неэффективный способ тренироваться. К чему делать 10 упражнений на нижнюю половину тела, когда два упражнения – приседания и становая тяга, сделают ту же работу, причем за меньшее время?

Я называю эту концепцию «обучением эффективности». Большинство из нас не обладает достаточным временем или энергией для индивидуальной проработки каждой мышцы, не говоря уже о навыках выполнения упражнений правильно и технично. Поэтому, выбирая упражнения согласно их эффективности, мы гарантированно получим наибольшую выгоду от каждого из них.

Ода сложности.

Заключительный аспект при выборе упражнения – его сложность. Более сложное упражнение бросает больший вызов вашему балансу и координации, так же, как и вашей силе – и вы извлечете из такого упражнения больше пользы. Вы можете делать приседания для развития квадрицепсов. Но вы также вызываете работу многих дополнительных

групп мышц и нервных путей. Координация наряду с осознанным порядком выполнения движений в упражнении становится сложной задачей. Эта увеличенная сложность приводит к ускоренному развитию силы, поскольку ваша нервная система хорошо отзывается на стимулирующие виды движений. Сравните сложность приседаний с простотой разгибаний ног с фиксированным диапазоном движения, когда ваше тело не предпринимает усилий уравнивания и координации деятельности мышц, для защиты ваших связок и суставов. Ваше тело вовлечет в работу меньше мышц и задействует меньшее количество нервных путей.

Вариации упражнений.

Ваши тренировки могут потерять свежесть без некоторых изменений. Тем не менее, ряд упражнений является настолько важным для вашего развития, что вы не можете удержаться от включения их в каждую фазу вашей тренировочной программы. Я нахожу, что некоторые простые изменения классических упражнений достаточно встряхнут их, чтобы позволить вам продолжать улучшаться без выхода на плато.

Далее приводятся некоторые из стимулирующих изменений, которые я применял за эти годы.

Замена штанги на гантели, и наоборот.

Простого переключения, скажем, в жиме лежа с гантелями на штангу, часто бывает достаточно, чтобы изменить моторику движения, таким образом, развитие может продолжаться. Это же является действенным и для жимов стоя, тяг в наклоне к животу (груди), видов становой тяги и практически для любого иного упражнения, которое придет на ум.



Манипуляция положением рук.

Если вы переключаетесь в жиме штанги лежа с 32-дюймового (81 см) хвата на 14-дюймовый (36 см) хват, то это уже будет новой картиной движения. Работая гантелями, вы можете изменять

положение рук, вводя огромное количество изменений даже в, казалось бы, почти одинаковые упражнения. Прежде, чем я поясню, давайте взглянем на три основных положения рук.



Вы можете выполнять сгибания на бицепс стоя обратным (супинированным) хватом на одной тренировке, тогда как на следующем занятии переключиться на нейтральный хват, воздействующий на сгибающие локоть мышцы несколько по-иному.

Манипуляция положением конечностей.

Напряжение мышц в ходе движения и особенности их работы зависят от положения рабочей конечности относительно оси движения или суставного сочленения. Подумайте о жиме гантелей лежа. Стандартная техника подразумевает перпендикулярность рук к торсу в самом нижнем положении.

Теперь из стандартного положения переместите локти в направлении бедер так, чтобы они охватывали вашу грудную клетку с боков. Вы создали новый моторный образец. Таким образом, вы можете выполнять на одной тренировке жимы с положением рук, перпендикулярным торсу, а на следующей – с параллельным их положением.



Ваши руки не будут точно параллельны или перпендикулярны по отношению к торсу, но вам, полагаю, и так это понятно. Каждое положение

конечности заставляет мышцы, располагающиеся вокруг плечевых суставов, работать по-разному. Первый случай потребует большего усилия от ваших грудных мышц, в то время, как второй - вынудит трицепс взять на себя основную нагрузку.

Другой пример: вы можете делать тяги в наклоне с положением рук в верхней точке, перпендикулярным торсу, чтобы акцентировать внимание на проработке ромбовидных мышц (мышцы верха спины, находятся ниже трапециевидных) на одной тренировке. В следующий раз переместите ваши локти так, чтобы в верхней точке подъема положение рук стало параллельным к торсу, и они терлись о ваши бока. Эти путем вы сместите акцент на латеральные мышцы.

Управление положением конечностей работает точно так же и для нижней половины тела. Возьмем, к примеру, приседания. Узкая позиция ног подчеркнет работу квадрицепсов больше, чем широкая постановка ног. И, по сравнению с узкой, более широкая позиция даст увеличенную нагрузку на сводящие мышцы внутренней стороны бедер, которые притягивают ваши ноги к среднему положению.

Вы, возможно, зададитесь вопросом, почему так по-разному работают мышцы, когда вы производите такие изменения. Есть довольно простой ответ.

Мышечные волокна ориентированы и работают в различных направлениях в разных мышцах. Иногда легко выяснить такую ориентацию, особенно в упражнениях на бицепс и трицепс, главное предназначение которых – сгибать и выпрямлять руку в локтевом суставе. Но более затейливой является ситуация, когда мышцы действуют в более сложных суставных сочленениях, таких как плечи и бедра. Выберите любой угол, в котором возможен поворот или движение в этих суставных областях: к себе, от себя, вверх, вниз – и вы найдете мышцы с волокнами, работающими в выбранных направлениях.

Ввиду этого, есть все основания считать, что если вы изменяете углы и виды хвата, вы меняете способ, которым используете ваши мышцы, что повлияет на их вовлечение в работу при выполнении упражнений.

Однако учтите: ни одно слово в этой главе, касающееся ориентации мышечных волокон, не должно противоречить тому, что я сказал ранее о преимущественном выборе упражнений, использующих большинство мышц, над упражнениями с наименьшим их привлечением. Самое последнее из того, что бы я хотел – попадания в западню культуристов каждый раз прорабатывать каждую мышцу под разными углами. Большинство мышц либо задействуются, либо нет в конкретном упражнении, и, выбрав верные веса в правильных упражнениях, вы получите желаемые результаты, не слишком волнуясь о том, под всеми ли углами вы работали.

И самое важное – все эти детали лишь помогают вам достичь ваших целей. Они не являются самоцелью.

Частичные движения.

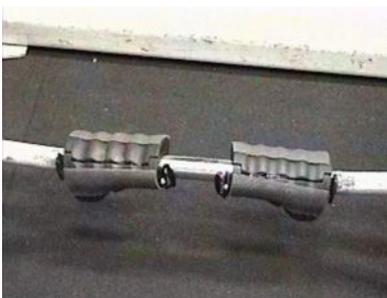
Если вы видели в зале парня, который приседает с большим весом всего лишь в четверть амплитуды, вы, скорее всего, подумали, что он преднамеренно сокращает диапазон движения, занимаясь самообманом, чтобы потом похвастать перед друзьями своим новым личным рекордом. Вполне вероятно, что так и есть. Но можно найти большие достоинства в частичных движениях, если вы пока сами не вообразили себя Кинг-Конгом, переместив по-настоящему тяжелый вес на несколько дюймов (десяток сантиметров).

Частичные движения являются полезными по четырем показателям:

- Они помогают вам прорваться через плато, когда вы впали в застой в упражнении;
- Они позволяют вовлечь в работу самые высокопороговые моторные единицы мышечных волокон и нервов при работе с самыми тяжелыми рабочими нагрузками;
- Они позволяют вашему телу обработать более тяжелые веса, чем вы можете поднять с полной амплитудой;
- Они уменьшают общее напряжение, возникающее при продолжительных упражнениях в полную амплитуду движений.

Толстые грифы.

Еще одна уловка, которую я люблю использовать – увеличение диаметра грифа гантелей или штанги. Вы удивитесь, когда увидите, насколько труднее становятся сгибания на бицепс или тяги в наклоне, когда вы увеличите толщину хвата. Результат дополнительного усилия – увеличение силы хвата, которая позволит вам работать с более тяжелыми весами после возвращения к гантелям и штанге с грифами стандартных диаметров.



Самый легкий способ увеличить диаметр хвата состоит в обертывании полотенцем грифа гантели или двумя полотенцами - грифа штанги. Возможно, в вашем зале уже есть гантели и штанги с толстыми грифами, и вы можете их использовать для сгибаний и тяг (если вы тренируетесь дома, то можете купить такие грифы на разнообразных вебсайтах по цене примерно 100\$ за штуку). Ivanko изготавливает продукцию в виде утолщающих накладок, именуемых «EZ-

grips», вполне подходящих для большинства гантелей и штанг. Они продаются по цене около 32 \$ за пару. Наконец, вы можете использовать очень толстые тренировочные перчатки; такие перчатки фирмы Harbinger's Training продают в розницу приблизительно за 20 \$. Я не сторонник тренировочных перчаток, но их применение в данном случае может оказаться полезным.

Фактор усталости

Вы никогда не задавались вопросом, почему так много атлетов имеют маленькие предплечья и икры?

Оставим генетику в стороне, ответ часто лежит в самой структуре их тренировок. Большинство людей оставляют работу на предплечья и икры на конец тренировки, когда они уже слишком устают для развития больших усилий.

Вы можете все еще иметь энергию и не чувствовать никакой особой усталости в мышцах, которые планируете проработать в конце тренировки. Однако тогда у вас будет все-таки меньше энергии и больше системного утомления, чем когда вы только шли в зал. Это означает, что вы будете не способны к полному усилию в этих упражнениях и результаты будут далеко не лучшими. Я рано усвоил этот урок в своей карьере, и вывел два принципиальных показателя.

Во-первых, я помещаю самые слабые виды упражнений моих клиентов в начало их тренировки. Это означает, что они смогут уделить больше энергии их выполнению. Я не забочусь, предназначается ли упражнение для икр, предплечий или пресса, которые, как считает почти каждый, должны прорабатываться в конце тренировки. Независимо от мнений, наибольшую пользу принесет именно их выполнение в начале.

Широко распространено неправильное представление о трех вышеупомянутых мышечных группах: мол, тренировка любой из них в начале занятия повредит работе в других упражнениях. Я не согласен. Если ставить упражнения на эти группы мышц после других, то проблемы в конце концов возникнут в том, что их неразвитость будет тянуть за собой вниз все остальное.

Во-вторых, я выработал систему оценки, которую назвал «Фактором усталости». Она основана на шкале индивидуального восприятия нагрузки (rate of perceived exertion - RPE), используемой многими физиологами (и поскольку я – один из них, то и сам буду ее использовать)⁷. RPE – система оценки от 1 до 10, с 1 – самой легкой,

⁷ Очевидно, автор при разработке своей системы взял за основу шкалу Борга, оценивающую индивидуальное восприятие нагрузки (rate of perceived exertion – RPE). Шкала Борга позволяет узнать у человека, какой объем работы он выполняет, судя по его собственным ощущениям. Если люди верно понимают инструкции, эта шкала дает очень точную оценку – *прим. перев.*

до 10, являющейся показателем наивысшего общего усилия. Сон получил бы оценку 1; убегание от приближающегося поезда по узкой эстакаде длиной в тысячу футов заработает десятку. Я собрал список оценок RPE для большинства главных движений и использую эти оценки для разработки более эффективных программ тренировок.

Мой метод несложен: я соединяю движения, вызывающие усталость людей, и располагающиеся в верхней и нижней части шкалы. Результат – равномерный баланс интенсивности работы по ходу всей тренировки. Так, вместо долбежки приседаний, становой тяги и подтягиваний в начале тренировки, я равномерно распределяю эти упражнения по всему времени занятия, таким образом, замедляя накопление усталости. Вот список некоторых упражнений и значения соответствующего каждому из них фактора усталости:

Фактор усталости	
Упражнения для нижней части тела	Упражнения для верхней части тела
Становая тяга -10	Подтягивания - 10
Приседания со штангой на плечах - 9	Т/А толчок штанги - 10
Приседания в тренажере - 9	«Армейский» жим стоя - 9
Приседания со штангой на груди - 9	Отжимания на брусьях-8
Становая тяга на прямых ногах - 8	Тяга к животу (груди) в наклоне - 7
Выпады - 8	Тяга к груди на верхнем блоке- 6
Сгибания ног - 5	Жим лежа - 5
Подъем на носки стоя - 3	Тяга на блоке сидя - 5
Подъем на носки сидя - 2	Сгибания на бицепс стоя - 3
Поднимание носков ног для тренировки мышц (для мышц Anterior tibialis на передней стороне голени) - 1	Разгибания на трицепс лежа - 2

Эти числа - не догма. Вы вполне можете оценить некоторые из упражнений по-другому, так же, как и любой из моих клиентов может, например, оценить выпады на 9 вместо 8, а тяге на блоке сидя дать 4, а не 5. Но, в принципе, изменения в одном пункте в любой графе не важны. Важно то, что вы поняли основной факт – различные упражнения утомляют больше или меньше других, и можно, соответственно, планировать свои тренировки с учетом этого обстоятельства.

Другая важная вещь: каждая оценка справедлива для определенного

упражнения в зависимости от того, на верхнюю или нижнюю часть тела оно выполняется. То, что оба упражнения - становая тяга и подтягивания – имеют оценку 10, вовсе не означает, что они одинаково утомительны. Я полагаю, что многие из вас, читателей этой книги, иногда разносят по отдельным дням тренировки на верхнюю и нижнюю части тела.

Если вы работаете суперсетами, то есть, чередуете упражнения в каждом подходе вместо того, чтобы выполнять все подходы в одном упражнении, переходя затем к следующему – вы должны чередовать (попарно) самые тяжелые упражнения с самыми легкими.

Это принцип необходимо соблюсти при любом типе тренировки, независимо от того, прорабатываете ли вы на ней все тело полностью или тренируете отдельно либо верхнюю, либо нижнюю части.

В тренировках на все тело вы можете ввести в суперсеты и чередовать подтягивания до подбородка с подъемами на носки стоя, или становую тягу с разгибаниями на трицепс лежа. При работе на верх тела можно соединять подтягивания с разгибаниями на трицепс лежа или толчок штанги стоя со сгибаниями на бицепс стоя.

Неплохо будет разделить на пары два средних по трудности упражнения, таким образом, что упражнение с оценкой 4 может идти с упражнением с оценкой 6, или можно также работать суперсетом с парой упражнений с 5-балльной оценкой. Хорошо сочетаются в суперсетах жим лежа (5) и тяга на верхнем блоке (6). Вполне подходит для этого и сочетание: тяга на блоке сидя (5) и сгибания ног (5).

То, что нежелательно делать – разделять на пары упражнения, в которых интенсивно работают одни и те же мышцы, независимо от значения их Фактора Усталости. Не стоит сочетать в суперсетах подтягивания (10) со сгибаниями на бицепс (3), потому что оба упражнения изнуряют ваши бицепсы. Бывает, что несовместимость некоторых упражнений не столь очевидна. Например, что случится, если вы поставите в пару становую тягу (10) со сгибаниями на бицепс (3)? В подходе на бицепс вы «сожжете» мышцы предплечья, необходимые для хвата грифа в следующем подходе становой тяги.

Подведем итоги: управлять усталостью наилучшим образом возможно: выбирая пары упражнений из противоположных концов шкалы; пары упражнений из средней части шкалы; и/или пары упражнений, сосредоточенных на мышцах-антагонистах, типа бицепс-трицепс или грудь-спина.

Фактически, чередование между группами мышц-антагонистов не только минимизирует утомление, но может даже улучшить вашу работу. Нервная система сконструирована так, что когда одна группа мышц находится в возбужденном состоянии (тренируется), работа ее

антагониста воспрещается. Когда вы делаете сгибания на бицепс, ваши трицепсы выключаются. Это позволяет им более полно восстанавливаться между подходами, так как они не могут быть активизированы во время работы на бицепс. Этот принцип, известный как взаимная иннервация, был впервые описан одним из ведущих неврологов, доктором Чарльзом Шеррингтоном.

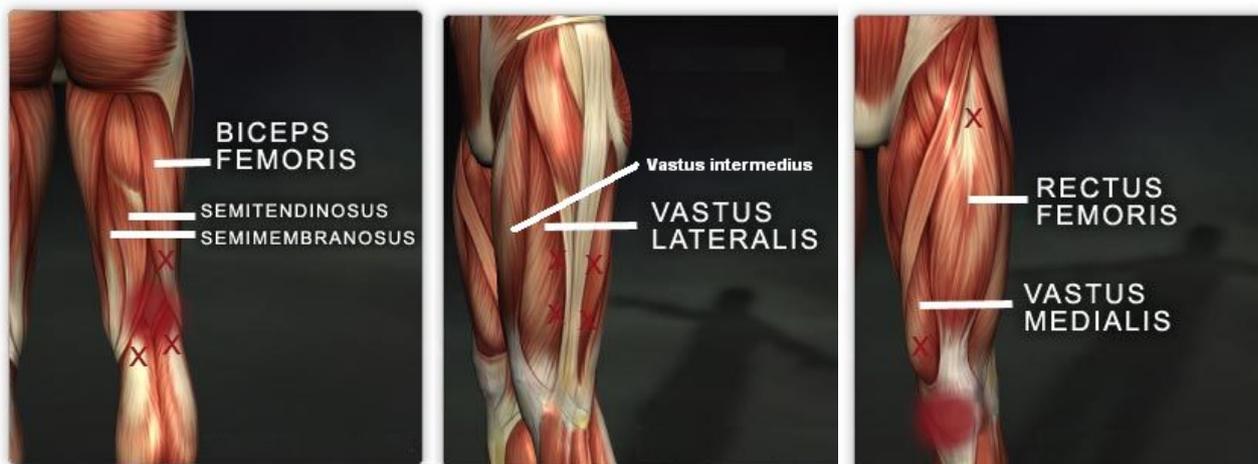
То, что нужно вашим мышцам.

Как использовать антагонистические сочетания упражнений и становиться больше и сильнее, обезопасив себя и сохранив суставы и связки здоровыми.

В мире чудес – да, именно так, в сказочном для инструкторов и тренеров мире – мышцы переда вашего тела совершенно соответствовали бы мышцам обратной его стороны. Это бы значительно облегчило таким парням, как я, разработку тренировочных программ. Но, по некоторой непостижимой причине, с физиологами никто не проконсультировался, создавая человеческое тело, поэтому человеческая мускулатура развилась в ее нынешнюю конфигурацию. Поэтому мне и моим коллегам придется обходиться тем материалом, что мы имеем.

Давайте начнем с коленного сустава.

Он работает в двух основных случаях: при сгибании ноги и ее выпрямлении. Основы вам известны: сгибает ногу в суставе бицепс бедра, а распрямляет квадрицепс. Бицепс бедра состоит из трех мышц: biceps femoris, semimembranosus, и semitendinosus. Квадрицепс имеет четыре: vastus lateralis, vastus intermedius, vastus medialis, и rectus femoris.



Итак, сразу же мы имеем дисбаланс: три мышцы в одном, четыре – в другом. Это причина, почему многие специалисты полагают, что сила бицепса бедра должна составлять две трети от силы

квадрицепса: мол, раз бицепс бедра имеет на одну треть меньше мышц, стало быть, он на треть слабее⁸.

По мне, так это не имеет большого смысла – всего лишь числа, выдернутые из общей функции. На мой взгляд, в идеале баланс силы должен составлять один к одному. Каждому движению в коленном суставе должно соответствовать одинаково сильное противодвижение. Таким образом, мышцы, ответственные за сгибание ноги в колене, должны быть столь же сильными, как и разгибающие. Мои клиенты не испытывают болезненных ощущений в бицепсах бедер и не получают повреждений, поэтому я без опасения могу сказать, что моя методология работает.

Я называю эти движения антагонистическими силовыми соединениями (парами), «антагонист» - это любое действие, противоположное другому. Ниже я приведу антагонистические силовые пары, которые нахожу самыми полезными.

Рекомендуемые антагонистические пары

с соотношением силы 1:1:

Верх тела:

- Жим штанги лежа и тяги к груди (животу) на блоке сидя (или тяги с упором груди);
- Жим штанги вверх сидя (опускать только до уровня макушки головы) и тяги к груди на верхнем блоке (или подтягивания);
- «молотковые» сгибания на бицепс сидя и разгибания на трицепс гантелями, лежа на скамье с обратным наклоном.



Низ тела:

- Разгибания ног и сгибания ног.

⁸ Автор немного ошибся – по тексту выходит, что на одну четверть, но это, в принципе, неважно – он ведь физиолог, а не математик - *прим. перев.*

Проверяя на себе вышеупомянутые соединения упражнений, важно использовать одинаковое положение кистей рук в каждом. Допустим, мы выполняем жим штанги лежа и тягу к груди на нижнем блоке сидя.

Если ваши указательные пальцы при жиме лежа располагаются на грифе на расстоянии 32 дюйма (81 см) друг от друга, такой же промежуток между ними должен сохраняться и в тяге на нижнем блоке сидя. Если вы используете пронированный (прямой) хват в одном упражнении, то следует использовать его и в другом. Я называю это точной антагонистической парой.

Я также рекомендую при проверке пар упражнений сделать их с весом, максимальным для трех повторений, а не с вашим 1ПМ. Истинное значение 1ПМ очень зависит от техники, тогда как 3ПМ (трехповторный максимум) имеет тенденцию быть точнее при проверке связки пары упражнений. Когда вы делаете больше 3 повторений, проблемой может стать мышечная выносливость (не стоит извращать это утверждение, как подразумевание того, что выполнение больше трех повторения является усталостным тренингом – это не так). Некоторые из нас обладают большей мышечной выносливостью, чем другие, но не надо путать ее с силой.

Дело в том, что два парня, одинаково сильные в 3ПМ в каком-то упражнении, вполне могут показать различные результаты в 10-ти или даже в пяти повторениях в этом же упражнении.

Я должен также упомянуть, что упражнения, которые я использую, чтобы проверить сравнительную силу, - не обязательно те, что я использовал бы для тренировок. Я не думаю, что разгибания ног очень полезны, как упражнения, даже при том, что я люблю применять их для испытаний. Точно так же я рекомендую сидеть, проверяя ваш 3ПМ на жимах с плеч вверх – лучше проверить его с меньшим количеством перемещающихся частей тела. Но в тренинге я предпочитаю жим стоя его сидячему варианту.

Невзирая на возможные протесты, смею заявить, что большинство упражнений проверяет вполне прилично. Если вы можете лежа выжать штангу весом в 275 фунтов (124.7 кг) 3 раза, вы должны быть в состоянии вытянуть столько же на тягах с упором груди. И если можете трижды подтянуться со своим весом плюс с дополнительным 25-фунтовым (11.34 кг) отягощением, подвешенным к поясу, вы должны быть способны выжать вверх сидя соответствующий вес 3 раза.

Ломая голову над проектом программы.

Если вы используете эту книгу для помощи в составлении лучшей программы непосредственно для себя, вы можете задаться вопросом, как лучше применить идею относительно антагонистических пар упражнений. Для большинства упражнений на верхнюю половину тела это просто. В самом деле, довольно несложно уравнивать объемы нагрузок для жимов лежа и тяг, жимов вверх и подтягиваний или тяг на верхнем блоке, отжиманий на брусьях и тяг штанги к подбородку, упражнения на бицепс и трицепс.

Более замысловатой становится подборка для нижней половины тела.

Большинство хороших программ включает баланс приседаний и становой тяги. Это хорошо для ваших коленных суставов, так как вы прорабатываете квадрицепсы (мышцы, разгибающие ноги в коленях) в приседаниях и бицепсы бедер (мышцы, сгибающие ноги в коленях) в становой тяге. Но бицепс бедра также находится среди основных мышц, ответственных за выпрямление вашего тела в бедрах, когда оно наклонено вперед, а это происходит и в приседаниях, и в становой тяге. Таким образом, оба этих упражнения являются взаимно балансирующими в коленных суставах, но одинаково влияют на одни и те же мышцы в тазобедренной области. То же самое касается и мышц нижней части спины, которые работают, препятствуя позвоночному столбу смещаться из его естественного арочного положения.

Так какое упражнение является антагонистическим для разгибающих бедра мышц? Другими словами, что является противоположностью разгибания бедер? Сгибание в бедрах, разумеется. Но мышцы, призванные решать задачу сгибания в бедрах - *rectus femoris* в квадрицепсе наряду с фронтальными мышцами таза – не столь сильны, как мышцы, разгибающие тело в бедрах, такова уж природа человеческого тела. И ваши брюшные мышцы, находящиеся напротив усердно работающих в приседаниях и становой тяге мышц низа спины, также не предназначены для массивных грузов.

Необходимо усвоить урок, что выбор соединения антагонистических упражнений для верхней части тела является легким и очевидным, однако требуется несколько более взвешенный и выверенный подход, когда вы подбираете упражнения-антагонисты, предназначенные для мышц, расположенных ниже груди.

Глава 5. Сила неврологии

Я рано понял кое-что важное...

...в своей карьере инструктора и тренера: нельзя понять компоненты тренинга, увеличивающие производительность и эстетику, если вы не понимаете научных основ, стоящих за ними. Именно поэтому я из года в год занимался научными исследованиями в этой области во время получения высшего образования.

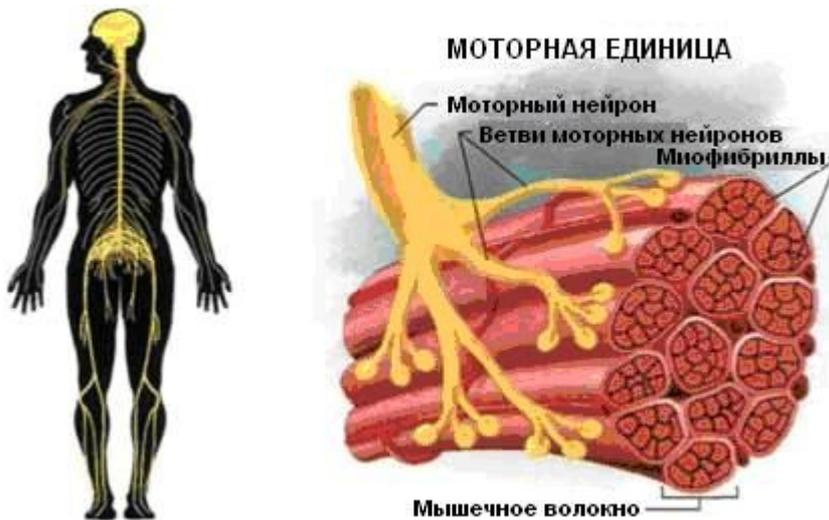
По окончании учебы, став магистром по физиологии, я продолжил свое образование на курсах неврологии, достигнув уровня дипломированного специалиста. Говоря в общем, неврология – это исследование головного мозга, спинного мозга и связанных нервных клеток или нейронов – вещей, которые управляют вашими мышцами. Эта глава объясняет, как и почему они делают это.

Обычно мы считаем свои мышцы основными составляющими в наших движениях, но, в действительности, они подобны колесам автобуса, который ведут нейроны. Прежде, чем вы выполните любое движение, в вашем мозгу собирается некий комитет, чтобы решить, сколько нейронов следует посвятить в эту задачу. Принятый заказ направляется из головного мозга вниз, в спинной мозг. Когда это послание-поезд достигает спинного мозга, моторные нейроны «выскакивают», чтобы заняться своим делом, возбуждая ваши мышцы. Ваши мускулы сокращаются, потому что моторный нейрон дал им сигнал сделать это.

Прежде, чем я объясню, как моторный нейрон приводит к сокращению мышцы, рассмотрим их отношения, как моторную единицу.

Моторный нейрон может возбудить от нескольких мышечных волокон до нескольких тысяч. Комбинацию моторного нейрона и управляемых им мышечных волокон называют моторной единицей. Наименьшие моторные единицы – самое малое количество мышечных волокон на один моторный нейрон – обычно находится в самых мелких мышцах, в то время, как самые большие моторные единицы находятся в крупных мышцах. Таким образом, мышцы вашего пальца имеют маленькие моторные единицы, а бицепс – большие.

На иллюстрации, показанной ниже, вы видите моторную единицу в гигантском увеличении. Вы заметите, что каждое мышечное волокно состоит из миофибрилл, которые, в свою очередь, состоят из еще меньших элементов: тонких и толстых протеинов (белков), называемых актином и миозином, сократительные свойства которых складываются, и в сумме вызывают сокращение всей мышцы.



Вот как происходит этот процесс: есть небольшое пространство, которое называется нейромышечным соединением, отделяющее моторный нейрон от мышечных волокон. Когда ваш моторный нейрон активизирован, он выпускает посредник (медиатор), ацетилхолин, в это место. Ацетилхолин распространяется по нему и достигает рецепторов на мышечной мембране. Это заставляет натрий быстро проникать в мышечную мембрану, а калий – немедленно покидать ее, этот процесс называется деполяризацией.

Важно, что мышечная мембрана пересекает мышечную ткань внутри мышцы. Когда эта мембрана деполяризована, открываются каналы кальция в мышце. Так кальций проникает во внутриклеточное пространство мышцы. Кальций связывается с маленьким белком, тропонином, на актиновой нити (представьте себе тропонин контрольно-пропускным пунктом между миозиновыми и актиновыми нитями. Тропонин блокирует движение миозина и актина, когда находится в покое). Закрепление кальция заставляет тропонин перемещать миозиновые и актиновые нити. И тогда с помощью АТФ, миозиновые и актиновые нити могут натягиваться, скользя мимо друг друга. Это вызывает сокращение мышцы – удивительно сложный процесс, начинающийся с сигнала моторного нейрона. И, как я уже упоминал, сочетание моторного нейрона и возбуждаемых им волокон мышцы – это и есть моторная единица.

Моторные единицы ответственны за силу, позволяющую нам поднимать все: от тяжеленного груза до легкого карандаша. Кроме того, отдельные части вашего тела находятся в легком движении фактически в любую минуту ежедневно (даже когда вы спите ночью, ваши глазные яблоки движутся), так что вполне можно вообразить существование довольно сложных отношений между мышцами и нервами.

Однако есть ряд довольно простых принципов, применимых в

силовом тренинге. Как только вы уясните их, вы поймете, почему я в этой книге ратую за одни методы и отклоняю иные, порой весьма популярные среди других тренеров.

Первым и самым важным является вовлечение моторных единиц. Чем большее число моторных единиц вовлекается в работу, тем больше производимая вами сила. Чем больше производимая сила, тем тяжелее вес вы сумеете поднять. И, чем тяжелее веса, тем большую силу и мышечную массу вы сможете выстроить.

То же самое относится к любой работе, которая требует всеобщего спринта, рывка или прыжка – чем больше моторных единиц, тем быстрее спринт, резче рывок или выше прыжок.

Ваше тело инстинктивно не бросает на выполнение задачи каждую моторную единицу лишь по вашему желанию. Обычно мы не можем вовлечь в работу все наши моторные единицы, если не сталкиваемся с ситуацией, когда стоим на краю жизни и смерти. Однако мы вполне можем обучить нашу нервную систему привлекать к работе больший процент из всех доступных моторных единиц.

Есть три основных типа моторных единиц⁹ (существуют и другие подтипы, которые не стоит включать в это обсуждение: все они составляют единую целостность):

- **Тип S** (медленно сокращающиеся), производящие небольшое количество силы в течение длительных периодов времени;
- **Тип FR** (быстро сокращающиеся, стойкие к усталости) – выносливые единицы, производящие среднюю силу в течение умеренного времени;
- **Тип FF** (быстро сокращающиеся, быстро утомляющиеся) – моторные единицы, способные производить большую силу в краткие промежутки времени.

Каждый тип моторной единицы работает с определенными мышечными волокнами:

Тип I – наименьшие волокна мышц, которые наиболее медленно сокращаются и наиболее выносливы. Они используются для задач, которые не требуют значительных усилий. Так, если вы стоите в очереди в кинотеатр, вы используете мышечные волокна Типа I и моторные единицы типа S.

Тип IIA – мышечные волокна средних размеров, которые демонстрируют некоторую выносливость и некоторые силовые способности. Забег на 400 метров – довольно хороший пример; это

⁹ О моторных единицах и типах мышечных волокон автор подробно рассказывает в своей статье «The Science of 10x3» - прим. перев.

быстрый темп, который, однако, может поддерживаться только в течение одной или двух минут. Вы используете комбинацию мышечных волокон Типа I и IIA, что подразумевает совместную работу моторных единиц типов S и FR.

Тип IIB/X – эти мышечные волокна походят на некий экспериментальный реактивный истребитель, тайно испытываемый ВВС в Зоне 51 (Area 51), хотя на самом деле не слишком-то и загадочны (иногда они упоминаются в научной литературе как IIB, а порой – как NX, поэтому я объединил их оба, чтобы избежать беспорядка...или наоборот, внести некоторую сумятицу). В большинстве случаев они не задействуются атлетами среднего уровня в залах, несмотря на то, что являются самыми большими волокнами в теле, и способны на самые серьезные силовые подвиги и демонстрацию впечатляющей мощи. Вы используете волокна типа IIB/X и моторные единицы FF, когда берете почти максимальный вес (в ЗПМ или тяжелее) или бежите 40-метровый спринт.

Я упоминал, что есть и другие гибридные моторные единицы, которые все вместе являются частью всеобщей целостности. На рисунке – целая команда волокон мышц, с наименьшими и самыми медленными волокнами слева, и наибольшими и самыми быстрыми – справа. Три главных типа выделены красным. (1).

I → IC → IIC → IIAC → IIA → IIAB → IIB/X
 (Наименьшие/самые медленные) (Наибольшие/быстрейшие)

К вопросу о размерностях.

Пока я не изучил предмет этого разговора в школе, я считал что нервы – это просто нервы. Мне казалось, что некоторые из них имеют более занятые функции, чем другие, но все они в основном имеют одинаковые размеры и форму. Позже я убедился в ошибочности своих представлений. Нервы имеют различные размеры точно так же, как и мышечные волокна. Чем больше нерв в диаметре, тем быстрее он проводит электрические импульсы, которые заставляют мышцу сокращаться.

Поэтому неудивительно было узнать, что самые большие мышечные волокна активизируются самыми большими моторными нейронами, а наименьшие моторные нейроны работают с наименьшими волокнами.

Моторная единица	Моторный нейрон	Мышечное волокно	Силовая производительность
S	Маленький	Тип 1	Низкая
FR	Средний	Тип IIA	Средняя
FF	Большой	Тип IIB/X	Высокая

Если вы вникните в эти соотношения применительно к человеческой

эволюции, то увидите глубокий смысл. Допустим, вы – доисторический человек, и вас преследует огромный хищник, нисколько не напуганный копьем в вашей руке. Вы должны оторваться от него как можно дальше, быстрее и надежнее (Не то, чтобы это было особым утешением в случае, если вы проиграете эту гонку, но ваши потомки произведут намного большее впечатление на потомков зверя, когда вместо копыя у них в руках будет Springfield .30-06 «"Outrun this, you son of a ...").¹⁰ Вы имеете большие и мощные мышцы нижней части тела, которые созданы для этой цели. Эти мускулы имеют отличное распределение волокон типа IIВ/Х, чтобы обеспечить взрывное начало бега. Но без моторных нейронов, которые обеспечивают работу мышц достаточно долгое время, вы – труп.

Сегодня маловероятно, что вас будет преследовать кто-то более пугающий, чем всевозможные пристающие к вам опросчики, поэтому наиболее важно работать с самыми большими вашими моторными единицами. Самые большие волокна имеют наивысшие способности к росту, но они не достигнут этого, если вы не работаете с почти максимальными весами и/или в быстром темпе. Можно сказать, что вы добьетесь их роста, используя «фактор истощения»: эти волокна устают быстрее, чем другие, уже при двух-трех повторениях с весом в 90 процентов от вашего 1ПМ – намного быстрее, чем вы можете ожидать (если вы когда-нибудь задавались вопросом, почему нельзя сделать 30 повторений с максимальным весом, то это все относится к размеру вовлеченных волокон и как быстро они утомляются).

Что же случается, когда вы не заставляете работать эти большие, мощные, но быстро утомляющиеся мышечные волокна? Вспомните время, когда вы делали много повторений с относительно легкими весами. Скорее всего, вы не получили больших размеров мышц, если так и было. Все это потому, что таково уж соотношение между производством силы и вовлечением определенных моторных единиц.

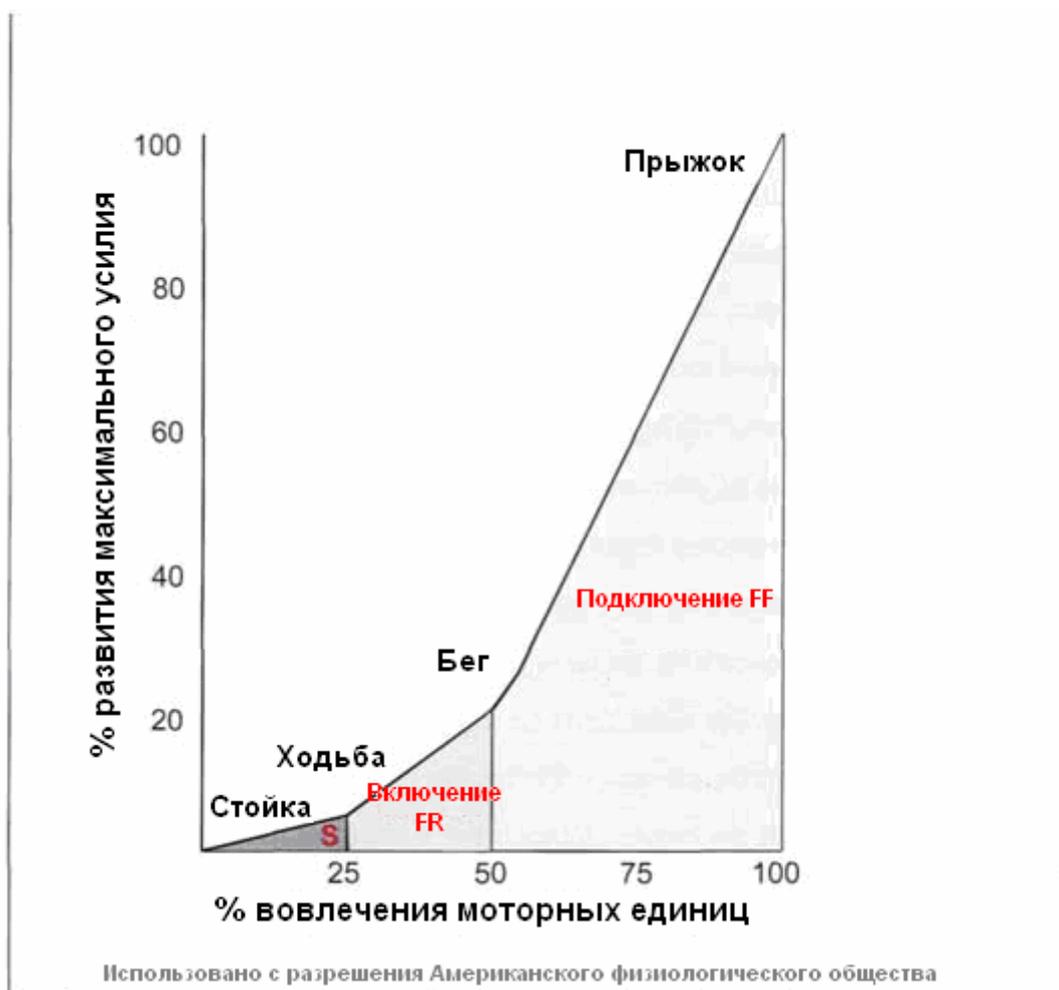
Тренинг на выносливость, включающий высокое количество повторений не требует огромного уровня силы. Ваше тело использует наименьшие моторные единицы, держа самые большие в запасе. Конечно же, маленькие мышечные волокна тоже могут расти, но далеко не так впечатляюще, как большие волокна.

Другое важное понятие, которое необходимо уяснить – это то, что мы, люди науки, называем Принципом соразмерности. Ваше тело вводит в работу все моторные единицы во всем их многообразии, от самых мельчайших до наибольших. Если задача потребует небольшой силы, то произойдет вовлечение меньших единиц без использования больших. Но тогда, когда действительно необходимо

¹⁰ Springfield – марка американского стрелкового оружия, в данном случае, винтовка калибра .30-06 – прим. перев.

будет использование наибольших моторных единиц, то все равно вместе с ними будут работать и более меньшие. С очень небольшими исключениями, ваше тело всегда вовлекать моторные единицы в том же самом порядке, от мелких к средним, от средних – к наибольшим.¹¹

Соотношения между силой, вовлечением моторных единиц и скоростью движений.



Как вы можете видеть, когда вы выполняете движения типа прыжков или подъема максимального веса, вы задействуете не только самые большие моторные единицы – вы используете их все. Таким образом, при тяжелых подъемах все моторные единицы имеют равные возможности для внесения вклада в рост силы и мышц, работают как наименьшие, так и наибольшие.

Этот рисунок иллюстрирует еще одно обстоятельство: если вы собираетесь что-то делать, то по возможности лучше это сделать быстрее, чем медленно (очевидно, что не следует использовать

¹¹ Как упомянуто ранее, Вы не можете вовлечь в работу все ваши моторные единицы, если Вы не находитесь в страшной ситуации. Но вероятно, что Вы сможете обучить вашу нервную систему вовлекать в работу все ваши некритические моторные единицы. – прим. Ч. Уотерберри.

быстрые движения, если вы только приступаете к тренировкам или восстанавливаетесь от травмы). Медленные движения вовлекают в работу маленькие и медленные моторные единицы. Быстрые движения требуют участия больших и более быстрых моторных единиц, наряду с более маленькими и медленными.

Разумеется, имеет значение также и нагрузка. Бейсбольные мячи бросают быстро, но при таких характеристиках усилия не наступает мышечная гипертрофия. Мячик – это всего лишь мячик, круглый объект, чуть побольше яичек¹², но не намного тяжелее их. Любой вес, меньший 50% от вашего 1ПМ, не даст большого роста мышц, с какой бы скоростью вы не работали с ним (это вы, разумеется, поняли из Главы 2).

Заключительное примечание об упражнениях, требующих быстрых мышечных движений: они требуют и развивают обширный диапазон функциональных способностей, включая «взрывные» способности, силу, выносливость, моторную координацию и другие, которые только начинают вырисовываться в ходе неврологических исследований. Но, тем не менее, без хорошей техники усилия по большей части бесполезны. Нежелательно выполнять неправильные движения на любой скорости. Поднимайте вес быстро, управляйте эксцентрической фазой и всегда управляйте снарядом, с которым вы работаете. Если вы не сумеете, то все это будет управлять вами.

Состав исполнителей

Вы когда-нибудь задавались вопросом, как ученые определяют, какое мышечное волокно к какому типу относится? Нет? О...нет, это не нужно...не стоит говорить об этом, да? Ладно уж, но все-таки я полагаю, что это интересно, и если вы не против, то вот информация об этом.

Ученые оперируют четырьмя характеристиками для описания физиологических и биохимических свойств скелетной мышцы (скелетная мышца – материал, который вы стараетесь построить, занимаясь в зале. Есть еще два других типа: сердечная мышца, которая управляет вашим сердцем, и гладкие мышцы, обеспечивающие работоспособность и поддержку внутренних органов. Они работают независимо от того, думаете ли вы о них или нет). Окинем беглым взглядом каждое из описываемых свойств.

Скорость сокращения. Как я уже говорил в этой главе, мышечные волокна классифицируются, как «медленные» или «быстрые». «Сокращение» - слово, которое вы слышите очень часто, ведь то, что

¹² Автор имеет в виду именно тестикулы – прим. перев.

мышца действительно делает, чтобы произвести силу – сокращается или «стягивается». Таким образом, скорость, с которой может сократиться волокно – это первый путь классификации. Волокна типа IIВ/Х сокращаются быстрее всех, а типа I – демонстрируют самую медленную скорость сокращений. Тип IIA сокращается со средней скоростью. Чем быстрее сокращение, тем больше проявляемая сила, поэтому волокна типа IIВ/Х могут произвести наибольшую силу, а тип I – наименьшую (стоит ли добавить, что тип IIA – где-то посередине?).

Окислительная емкость. Вы знаете слово «аэробный». Оно означает «с кислородом». Вероятно, вы знаете, что тренинг максимальной силы – это, главным образом, «анаэробная» деятельность, что означает, что ваши мышцы не могут использовать при этом кислород. Также вам известно, что мышечные волокна, прежде всего используемые в ходе аэробных упражнений, являются наименьшими, и что волокна, применяемые при работе с тяжелым весом, являются наибольшими; таким образом, можно заключить, что наименьшие волокна имеют самую большую окислительную емкость. Значит, используют львиную долю кислорода в течение упражнения.

Кислород используется крошечными клетками, митохондриями, которые находятся в клетках волокон мышц. Таким образом, если исследователь хочет узнать, какой тип волокна он видит в микроскоп, он подсчитывает количество митохондрий в пределах клетки мышечной ткани. Волокна типа I, предназначенные для длительных движений, имеют наибольшее число митохондрий, а типа IIВ/Х – наименьшее их количество.

Гликолитический потенциал. Противоположность «окислительной емкости» называется «гликолитическим потенциалом». Мышечные волокна полагаются на процесс гликолиза, когда не могут использовать кислород. Цель, как и в случае с кислородом, состоит в том, чтобы возобновлять АТФ как можно быстрее.

АТФ (аденозинтрифосфат) – источник энергии всех человеческих клеток, включая мышечные. Мышечные волокна не могут сохранять большую часть АТФ при тренировке, поэтому вынуждены на лету заменять его. Волокна типа I используют для воспроизводства АТФ кислород, а большие волокна используют гликолиз. Таким образом, самые большие волокна типа IIВ/Х имеют максимальный гликолитический потенциал даже при том, что они также и наиболее быстро утомляются.

Почему?

Самый простой ответ – потому что выдержать гликолиз вашему телу по-настоящему трудно. Возможно, при взгляде на слово, вы предположили, что оно имеет некоторое отношение к гликогену,

который содержит сахар. Ваше тело использует соединение жира и сахара, когда вы используете аэробную систему энергии (как сейчас, когда вы сидите и читаете все это), но требуется огромное усилие, чтобы использовать сахар для получения энергии через гликолиз. Так что, подобно первому романтическому опыту подростка, все это заканчивается второпях.

Тяжелая цепь миозина (МНС - Myosin heavy chain). Давайте начнем со слова, которое нам уже знакомо: миозин. Это один из двух типов крохотных белковых нитей, которые заставляют ваши мышцы двигаться (второй тип - актин). Тяжелые миозиновые цепи – это комбинации нитей, которые определяют скорость сокращения, силу и затрачиваемую энергию мышечных волокон.

Силовой тренинг меняет структуру МНС, а изменения структуры МНС увеличивают производительность, увеличивая скорость, с которой могут сокращаться мышцы. И, как я уже отмечал, более быстрые сокращения означают большую силу. Большая сила – это более производительные тренировки и, следовательно, большие мускулы.

Несмотря на то, что вы не задумываетесь об изменениях структуры МНС, идя в зал, это непосредственно ваша цель. И, глядя на структуру МНС волокон отдельной мышцы, исследователь может выяснить ее производительную силу, и, таким образом, определить, является ли это волокно слабым (тип I) или более мощным (тип IIB/X).

Вот удобная диаграмма для более наглядного представления:

Физиологические и биохимические свойства трех основных типов мышечных волокон			
Параметр	Медленно окисляющееся (SO); Тип I	Быстро окисляющееся гликолитическое (FOG); Тип IIA	Быстрое гликолитическое (FG); Тип IIB/X
Изоформа МНС	МНСI	МНСIIa	МНСIIx
Скорость сокращения	Низкая	Высокая	Высокая
Окислительная емкость	Высокая	Высокая	Низкая
Гликолитический потенциал	Низкий	Высокий	Высокий
Митохондриальная плотность	Высокая	Умеренная	Низкая
Скорость стягивания миозиновых и актиновых нитей	Медленная	Быстрая	Быстрая
Моторная единица	Медленная (S)	Быстрая, выносливая (FR)	Быстрая, быстро утомляющаяся (FF)

Глава 6. Тренинг энергетических систем

Тренинг сердечно-сосудистой системы напоминает девушку с переменчивым настроением.

Если все пойдет отлично, он поможет вам улучшить здоровье несколькими путями - понизить кровяное давление, замедлить сердцебиение, улучшить уровень холестерина и сжечь жир на животе (эта субстанция собирается поверх мускулов, прямо под кожей, и просто скрывает ваш пресс от всеобщего обозрения, но это - не столь серьезная угроза вашему здоровью).

Если все пойдет плохо - это может стоить вам части завоеванной с таким трудом мышечной массы.

Моя цель в этой главе состоит в том, чтобы дать вам советы для успешной кардиотренировки. Владея этой информацией, вы сможете успешно использовать все выгоды от такой тренировки, и обойти недостатки.

Сначала, давайте определимся. Заметьте, что я не использовал слова "кардио" или "аэробика" в названии этой главы. Я думаю, что правильнее было назвать ее «тренировка энергетических систем». Я упоминал о энергетических системах в Главе 5, когда объяснял, что некоторые мышечные волокна имеют больше окислительных или гликолитических свойств. Я также упоминал, что цель состоит в том, чтобы произвести больше аденозинтрифосфата (АТФ) для получения энергии, как при участии кислорода, так и без него.

Настало время, объяснить более подробно.

БОЛЬШАЯ ТРОЙКА

У вашего тела есть три главные энергетические системы:

- аденозинтрифосфат - фосфокреатин (АТФ-ФС, от англ. adenosine triphosphate-phosphocreatine, АТФ-ФС);
- анаэробный гликолиз;
- аэробный метаболизм.¹³

¹³ **Аденозинтрифосфат** (АТФ, или АТР), нуклеотид; состоит из пуринового основания аденина, моносахарида рибозы и 3 остатков фосфорной кислоты. Во всех живых организмах выполняет роль универсального аккумулятора и переносчика энергии – *прим. перев.*

Фосфокреатин (или креатинфосфат) - представляет собой химически связанные молекулы креатина и фосфата, запасное энергетическое вещество в клетках мышц и мозга.

Когда вы начинаете любое движение, не важно какое, первой энергетической системой, которая вступает в действие, является АТФ-ФС. Вы уже знаете о том, что АТФ - это энергия, запасенная в клетках всего вашего тела и предназначенная для немедленного использования. И вы, несомненно, слышали о фосфокреатине (phosphocreatine), также известном под названием креатинфосфат. Он вырабатывается в мышечных клетках и позволяет вам производить больше АТФ для осуществления моментальных усилий или для максимальной интенсивности.

Даже с этими двумя источниками энергии (АТФ, который уже находится в мышечных клетках, и фосфокреатин, который способствует воспроизводству АТФ) вы сможете выдержать максимальное усилие не более 15 - 20 секунд. (Я расскажу больше о креатине в Главе 7).

Когда вам нужно будет больше времени, т.е. понадобится снизить интенсивность усилий, чтобы продержаться 1-2 минуты, вы начнете использовать анаэробный гликолиз, вторую энергетическую систему, которая позволит вам производить АТФ без кислорода.

Я отметил в Главе 5, что эта система использует глюкозу, а не фосфокреатин, который способствует выработке АТФ. Когда кислород недоступен, ваше тело совершает некое физиологическое волшебство, производя топливо для сокращений мускулов.

Этот процесс требует другого химического вещества, о котором вы, возможно, знаете – пируват.¹⁴ Пируват - промежуточное звено для глюкозы, недостаток которой приводит к его выработке, и к ряду других вещей. Это вещество может быть преобразовано в углеводы, в жиры, или в лактат, более известный под названием молочная кислота.¹⁵ На заводах его также преобразуют в этанол, также известный как "этиловый спирт".

Здесь я хочу уделить внимание процессу преобразования в молочную кислоту. Если вы что-то слышали о молочной кислоте, наверняка, кое-что из услышанного неверно. Мнение тренеров и культуристов, которые обычно полагают, что молочная кислота

Анаэробный гликолиз (от греч. glykys - сладкий), процесс расщепления углеводов (преимущественно глюкозы) в отсутствие кислорода под действием ферментов. Конечный продукт гликолиза в животных тканях - молочная кислота.

Аэробный метаболизм (от греч. «metabole» - перемена, превращение), 1) то же, что обмен веществ. 2) В более узком смысле метаболизм - промежуточный обмен, т. е. превращение определенных веществ внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов (напр., метаболизм белков, метаболизм глюкозы, метаболизм лекарственных препаратов). Аэробный – при участии кислорода. – *прим. перев.*

¹⁴ **Пируват** (англ. pyruvate) - анион пировиноградной кислоты (СН₃СОСОО-) или соль этой кислоты – *прим. перев.*

¹⁵ **Молочная кислота** - 2-гидроксипропионовая кислота, СН₃СН(ОН)СООН; важный промежуточный продукт обмена веществ у животных, растений и микроорганизмов. – *прим. перев.*

создает в мышцах боль после тренировок, неверно. И, до недавнего времени, большинство профессиональных культуристов полагало, что молочная кислота также является причиной усталости в мышцах, и таким образом снижает уровень силы и производительности. Недавние научные исследования разрушили этот миф. Один из ведущих исследователей в этой области - доктор Джордж А. Брукс из Университета Калифорнии, Беркли. Он обнаружил, что в мускулах крысы молочная кислота фактически является запасным источником топлива для сокращений мышц. Она создает быстрый источник энергии в работающих мышцах.

Это утверждение аннулировало ранее существовавшее мнение о молочной кислоте. На самом деле, молочная кислота - не гадость, она вполне полезна.

Приведу пример того, как это работает в реальной жизни:

Скажем, я посажу вас на велотренажер и заставлю крутить педали предельно тяжело и интенсивно в течение 30 минут. В течение первых 10 - 20 секунд, вы сможете тяжело и интенсивно крутить педали благодаря фосфокреатину, самому быстрому источнику энергии ваших мышц.

Но как только вы достигнете 20 - секундной отметки, фосфокреатин будет исчерпан, и запустится система анаэробного гликолиза. К этому времени вы все еще крутите педали настолько интенсивно, насколько это возможно, но ваш темп значительно замедляется, и вы начинаете тяжело дышать. Если вы хорошо тренированный спортсмен, вы сможете пройти до 10 минутной отсечки, используя молочную кислоту как топливо.

Почему не дольше? Мы пока достоверно не знаем. Это, вероятно, имеет некоторое отношение к получению и доставке кислорода во время столь интенсивной работы с педалями. Аэробный метаболизм, т.е. использование кислорода для того, чтобы перерабатывать углеводы и жир в энергию является гораздо эффективнее по сравнению с анаэробным. Это означает, что вы теряете меньше энергии на то, чтобы сделать какую - либо работу. Но вы не можете заставить свое тело выбирать аэробный метаболизм или анаэробный гликолиз по своему усмотрению. Эффективность требует расхода энергии.

Это не значит, что вы не можете использовать систему анаэробного гликолиза во время занятия на велотренажере. Вы можете использовать ее для спринтов или кратковременных усилий. Однако вы не можете использовать эту систему непрерывно. Кратковременное действие, тем не менее, дает одно довольно большое преимущество: ряд исследований показывает, что молочная кислота связана с выработкой гормона роста. Это - одна из причин

того, что тренировки с большими весами, во время которых вырабатывается много молочной кислоты, являются одновременно эффективными и для наращивания мышц и для сжигания жира.

Но давайте вернемся к нашему упражнению на велотренажере: теперь, когда в действие вступает система аэробного метаболизма, вы уже перестаете крутить педали так же быстро или так же интенсивно, но, в то же время, вам становится легче дышать. Вы входите в тот темп, который позволяет вам преодолеть более длинные расстояния. Почти любой человек, читающий эти строки, мог бы прямо сейчас пойти покрутить педали велотренажера в течение многих часов – ваша система аэробного метаболизма позволит вам эффективно использовать ресурсы вашего тела.

Хорошо тренированные выносливые атлеты, как вы знаете, могут бежать, ехать, или плыть в течение многих часов, а некоторые элитные ультрамарафонцы могут двигаться в течение многих дней.

Но вы ведь читаете эту книгу не для того, чтобы получить советы по марафонскому бегу? Так что, давайте перейдем к разговору о том, как эффективнее использовать вашу аэробную энергетическую систему для улучшения производительности, здоровья и телосложения.

Кардио, шмардио¹⁶

Я помню то время, когда слово "кардио" применялось исключительно к длительным упражнениям на выносливость. Сегодня, это слово используется для обозначения всего, что увеличивает ваш сердечный ритм. Следовательно, это слово можно успешно применять, говоря о 100 - метровых спринтах, занятиях на беговых дорожках, при скалолазании... Но давайте рассмотрим такой пример: вы переходите дорогу, и внезапно замечаете, что на вас несется автобус. Вам удается увернуться от него в последний момент. После такого, ваше сердце будет бешено колотиться. Но разве в этом случае речь может идти о "кардио"? Нет, конечно. Сердцебиение вызвано волной эпинефрина, гормона стресса, также известного как адреналин.¹⁷

Этот пример, на мой взгляд, показывает, почему бесполезно описывать упражнения, основываясь на том, как они влияют на ваш сердечный ритм. Гораздо мудрее думать о том, какие энергетические системы и в каком объеме затрагивает упражнение. И снова, на мой

¹⁶ Выражение автора – *прим. перев.*

¹⁷ **Адреналин** - гормон мозгового слоя надпочечников животных и человека. Медиатор нервной системы холоднокровных. Поступая в кровь, повышает потребление кислорода и артериальное давление, содержание сахара в крови, стимулирует обмен веществ и т. д. При эмоциональных переживаниях, усиленной мышечной работе содержание адреналина в крови повышается – *прим. перев.*

взгляд, лучшая методика при потере веса состоит в том, чтобы использовать, по крайней мере, две энергетические системы.

Интуитивно большинство из нас думает, что аэробный метаболизм - лучшее средство для сжигания жира. Он имеет два больших преимущества: сжигается много калорий в течение типичной 50 - 60 минутной тренировки. Ваше тело фактически использует жир наряду с глюкозой, превращая его в энергию во время занятия.

Однако, это совсем не просто для парней, занимающихся бодибилдингом. Во-первых, подумайте, сколько парней, сосредоточенных на накачке мускулов, могут выделить время на 45 - 60 - минутные пробежки несколько раз в неделю? Во-вторых, существует реальный риск потерять часть мышечной массы во время занятий аэробным тренингом. Такой риск связан с тем, что тело начинает производить гормон под названием кортизол.¹⁸ Кортизол сигнализирует вашему телу об усталости в мышечных волокнах, стимулируя производство чрезмерного количества глюкозы для превращения в энергию (количество варьируется, в зависимости от человека). В-третьих, существует реальный риск перетренироваться, если вы попытаете объединить тренировки, описанные в этой книге, с упражнениями на улучшение выносливости.

Я думаю, что наиболее оптимальным решением для того, чтобы сжечь лишний жир, будет использование двух энергетических систем из трех:

- системы анаэробного гликолиза, что используется для производства гормона роста, который сигнализирует вашему телу о том, что белок необходимо сохранить в ваших мышцах, а жир использовать для превращения в энергию после окончания тренировки.

- системы аэробного метаболизма, которая используется, чтобы сжигать жир как топливо для мышц во время выполнения упражнения.

Если у моих клиентов нет функциональной потребности развивать аэробную выносливость, я обычно ограничиваю их кардиотренировки 20 минутами. Этого времени вполне достаточно для сжигания жира, но мало для потери мускулатуры.

Для новичков я рекомендую занятия с низкой и умеренной интенсивностью в течение полных 20 минут. Это обычно предполагает быструю ходьбу. Продвинутые спортсмены начинают с быстрой ходьбы, а затем переходят на бег трусцой, а опытные делают непрерывную 20 - минутную пробежку.

¹⁸ **Кортизол (гидрокортизон)** - гормон животных и человека, вырабатываемый корой надпочечников (кортикостероид). Участвует в регуляции углеводного, белкового и жирового обмена в организме; стимулирует распад белков и синтез углеводов – *прим. перев.*

Конечно, я составляю все свои программы, основываясь на индивидуальных особенностях каждого клиента. Если он хочет тренироваться в спринте, я помогу ему развить его систему АТФ-ФС и не буду особо волноваться о его аэробном метаболизме. Если его цель состоит в том, чтобы улучшить выносливость, то я поступлю соответственно.

Прежде чем я перейду к специальным программам, я хочу упомянуть о важности активного образа жизни вне гимнастического зала. Я представляю себе ваше удивление после такого утверждения. Но я только хочу сказать, что для большинства людей простые изменения в образе жизни позволяют значительно легче достигнуть желаемых результатов.

Больше активности – значит, больше разнообразия. Иначе есть вероятность потерять ту целеустремленность, которая так необходима при занятии спортом. Прогулка в течение нескольких минут поможет внести разнообразие в монотонные механические упражнения.

Я говорю об основах: поднимайтесь по лестнице вместо того, чтобы использовать лифт; ставьте свою машину на стоянке подальше от выхода, вместо того, чтобы тратить время на поиск наиболее удобного места рядом с ним (это также позволит вам сэкономить бензин).

Я даю такие советы не только новичкам и толстякам. Я советую всем своим клиентам повышать уровень жизненной активности. Это позволяет им достигнуть двух целей: внести разнообразие в тренировочный процесс и улучшить процесс восстановления мускулатуры, поскольку активная деятельность увеличивает приток крови к мышцам.

Программа для начинающих

Если вы новичок, наиболее полезными для вас станут кардиотренировки со средней продолжительностью и умеренной интенсивностью. Я часто видел, как множество новичков изо всех сил пытаются найти правильную интенсивность для выполнения некоторых упражнений. Некоторые из них, при этом, занимались с недостаточной интенсивностью, а некоторые наоборот, чрезмерно усердствовали. Далее, я приведу способ, который поможет вам в определении правильной интенсивности.

Вы, возможно, читали о том, что интенсивность выполнения упражнений влияет на сердечный ритм (сердцебиение), который измеряется в ударах в минуту. Обычно, максимальный уровень сердцебиения рассчитывается по формуле "220 минус ваш возраст".

Исходя из этой формулы, легко рассчитать оптимальный уровень сердцебиения. Допустим, если Вам 30 лет, ваш максимум будет равен 190. Если вы занимаетесь с умеренной интенсивностью, ваш уровень сердцебиения будет составлять 60 - 70 процентов от максимума. Тогда, оптимальный уровень сердцебиения будет равным 114 - 133 ударов в минуту.

Проблема состоит в том, что эта стандартная формула работает не для всех. Ваш фактический максимум может быть намного выше или ниже, и норматив в 133 удара в минуту может быть недостаточным или избыточным для вас. Именно поэтому я рекомендую использовать так называемую формулу Карвонена (Karvonen), которая позволяет более точно определить ваш максимальный уровень сердцебиения и определить его оптимальный уровень при выполнении упражнений.

Вот, как она работает:

Шаг 1: определим ваш уровень сердцебиения в состоянии покоя

Три дня подряд, по утрам, проверяйте ваш пульс и измеряйте количество ударов в минуту. Делайте это сразу же после пробуждения, не вставая с кровати. Сложите полученные значения и разделите на три. Для примера: допустим, что ваш уровень сердцебиения в состоянии покоя (RHR, resting heart rate) равен 65 уд/мин.

Шаг 2: определим максимальный уровень сердцебиения (MHR, max heart-rate)

В данном примере мы уже рассчитали его (190), исходя из того, что вам 30.

Шаг 3: вычтите RHR из MHR, чтобы определить резерв сердечного ритма

В нашем примере, ваше число равно 125 (190 – 65). В этой главе не так много аббревиатур, поэтому здесь и далее введем обозначение резерва сердечного ритма как "HRR" (heart-rate reserve).

Шаг 4: Определяем оптимальный уровень сердцебиения

Так как Вы - новичок, ваш оптимальный диапазон сердцебиения 60 - 70 процентов от вашего HRR. Умножьте ваш HRR на 0.60 и 0.70, чтобы рассчитать этот диапазон. В нашем примере, этот диапазон составит 75 - 87,5 ударов в минуту (следует отказаться от дробных значений, поэтому примем максимальное значение равным 87).

Шаг 5: добавим RHR к оптимальному уровню сердцебиения

Это – «секретный соус» формулы Карвонена. Добавьте 65 к рассчитанному ранее значению, и вы получите показатель "уровень

сердцебиения во время тренировки" - ТТЗ (от англ. target training zone). В нашем примере ТТЗ = 140 - 152 уд/мин.

Как вы видите, полученный целевой диапазон в 140 - 152 уд/мин. значительно отличается от рассчитанного ранее диапазона 114 - 133 уд/мин. Если бы в нашем примере испытуемый был бы продвинутым парнем, то он бы даже не вспотел при уровне сердцебиения 133. А при 152? Это уже совсем другая история.

Итак, вот ваша программа.

Программа аэробной тренировки для новичков:

Первая и вторая недели:

ТТЗ: 140-152 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

Далее необходимо повысить интенсивность, увеличив показатель ТТЗ на 5 процентов. Будем делать это в течение каждых двух недель.

Третья и четвертая недели:

ТТЗ: 147-160 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

Пятая и шестая недели:

ТТЗ: 154-167 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

Итак, теперь Вы увеличили ваш первоначальный ТТЗ на 10 процентов, и пришло время сконцентрироваться на скорости, а не на сердцебиении. Ранее, если вы совершали прогулку быстрым шагом или медленную пробежку, эта часть программы дастся вам легко. Все, что вам надо сделать, это замерить вашу скорость во время последней тренировки шестой недели. Допустим, ваша скорость была

4.3 мили в час (6.92 км/ч). Ваша цель состоит в том, чтобы увеличивать вашу скорость на 0.1 мили (160 метров) в час на каждой тренировке. Поэтому, неделя 7 будет выглядеть примерно так:

Седьмая неделя

Первая тренировка:

Скорость: 4.4 мили в час (7.08 км/ч);

Продолжительность: 20 минут

Вторая тренировка:

Скорость: 4.5 миль в час (7.24 км/ч);

Продолжительность: 20 минут

Третья тренировка:

Скорость: 4.6 миль в час (7.4 км/ч);

Продолжительность 20 минут

Тяжело замерить скорость? Найдите способ измерить расстояние, которое вы преодолели на последней тренировке шестой недели. Если вы занимаетесь на стадионе, просто сложите количество пройденных кругов. (Если 20 минут уже закончились, а вы находитесь где-то на середине круга, рассчитайте, сколько, примерно, процентов круга вы пробежали, и прибавьте это число к количеству полностью пройденных кругов). Если вы тренируетесь, бегая по тротуарам вдоль улиц, попробуйте проехать по этой улице на машине и замерить показания одометра (одометр - прибор, измеряющий пройденное расстояние).

Скажем, расстояние, что вы пробежали - 1.5 мили (2.41 км). Это значит, что ваша скорость 4.5 мили в час. (7.24 км/ч). Так как 20 минут - одна треть часа, вы умножаете расстояние на три, чтобы рассчитать скорость.) Ваша цель состоит в том, чтобы пробегать пройденное ранее расстояние за меньшее количество времени на каждой тренировке. После этого, продолжайте бежать дальше, чтобы достичь отсечки в 20 минут.

Конечно, это не совсем точно. Например, на первой тренировке, вы решите пробежать 1.53 мили (2.46 км), вместо 1.5 (2.41 км), за 20 минут. Затем 1.57 миль (2.53 км). Затем 1.6 (2.58 км). Вы добавляете

53 ярда на каждой тренировке. Если каждый ярд (36 дюймов или 91.44 см) - достижение для вас, то тогда 53 ярда - 53 дополнительных достижения. Это не так легко, как простое повышение скорости, но это мотивирует вас и показывает, что вы прибавляете на каждой тренировке.

К счастью, Nike и некоторые другие компании выпускают часы, которые могут измерить вашу скорость и расстояние, помогая вам сделать это с большей точностью, чем было возможно несколько лет назад.

Вы можете продолжать тренироваться подобным образом сколько хотите, хоть месяцы, пока это вам не надоест или пока это не перестанет работать.

Программа для продвинутых спортсменов

Для начала, фундаментальный вопрос: как узнать, являетесь ли вы продвинутым? Если, читая программу для новичков (вам действительно нужно прочитать ее; иначе, эта информация не будет иметь смысла), вы думаете, "О, черт, это же слишком легко для меня", то вы, вероятно, продвинутый спортсмен. Если вам нужно что-то более конкретное, то вы можете считать себя продвинутым, если непрерывно и последовательно занимаетесь по первой программе в течение 6 месяцев.

Для примера, возьмем те же самые условия, что и ранее - вам 30 лет, уровень сердцебиения в состоянии покоя 65, резерв сердечного ритма (HRR) 125 (как я уже говорил, если вы пропустили программу тренировок для новичков и решили начать сразу с этой, вам действительно придется вернуться, чтобы понять всю эту забавную терминологию).

На сей раз, уровень сердцебиения во время тренировки (TTZ) в течение первых двух недель составит 152 - 165 уд/мин. Как и в программе для новичков, вы будете увеличивать этот показатель на 5 процентов для третьей и четвертой недели, и затем еще на 5 процентов для пятой и шестой недели.

Программа аэробной тренировки для продвинутых:

Первая и вторая недели:

TTZ: 152-165 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

Третья и четвертая недели:

ТТЗ: 160-173 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

Пятая и шестая недели:

ТТЗ: 167-182 уд/мин.

Количество тренировок в неделю: 3

Продолжительность: 20 минут

После шестой недели, начинайте увеличивать скорость на 0,1 милю в час (на 160 м/ч) на каждой тренировке. Или, если это слишком тяжело для вас, вы можете увеличивать скорость на каждой второй тренировке, или только раз в неделю. Ваша цель состоит в том, чтобы достичь до такого состояния, когда вы сможете непрерывно бежать в течение 20 минут в довольно хорошем темпе.

Программа для опытных спортсменов

Тренировка энергетических систем относительно проста и для новичков, и для продвинутых спортсменов, которые хотят лучше выглядеть и иметь хорошее здоровье. Конечно, эта программа не легка, но она относительно прямолинейна и проста для понимания. Но когда речь заходит о действительно опытном атлете, который имеет строго определенные цели в тренировках, и который зарабатывает себе на жизнь спортом - все гораздо сложнее.

Дело в том, что многие атлеты должны развить все три энергетические системы. Это не относится к бегунам на сверхкороткие дистанции, которым не нужно развитие аэробной энергетической системы. Это не относится к марафонцам, у которых почти нет потребности тренировки АТФ-ФС - системы. Но это действительно относится почти ко всем, кто хочет поднять свой спортивный уровень.

Развитие системы АТФ-ФС

Кроме вышеупомянутых марафонцев, трудно найти спортсменов, которые не нуждаются в развитии коротких, взрывных, моментально истощающих усилий, за которые отвечает система АТФ-ФС. Как вы считаете, был бы спортсмен лучше в своем спорте, если бы он был хоть немного быстрее своих оппонентов? Игроки в американский футбол, олимпийцы - тяжелоатлеты, силовики - все они нуждаются в развитии системы АТФ-ФС, больше чем кто-либо другой.

Я обнаружил, что 100-метровые спринты отлично работают для большинства "быстрых спортсменов" (здесь и далее, под быстрыми спортсменами понимаются такие спортсмены, которым, в силу специфики их видов спорта, необходимо прилагать моментальные тяжелые усилия - штангисты, бегуны на 100 метров, борцы, и т.п.). Система, которую я использую, базируется на соотношении «работа/отдых». К примеру, для хорошо натренированного "быстрого" спортсмена соотношение работа/отдых составляет 1:10. Например, если вы пробегаете 100 метров за 15 секунд, вам понадобится 150 секунд для отдыха перед очередным повторением спринта.

Начальная стадия обучения состоит из трех тренировок спринта каждую неделю. Как вы сможете увидеть из следующей таблицы, я использую два способа повышения интенсивности: включение дополнительного спринта в тренировку на каждой неделе, и уменьшение соотношения работа/отдых на каждой неделе. Вы заметите, что четвертая неделя - неделя восстановления, т.е. вы немного уменьшаете число спринтов, при сохранении соотношения работа/отдых:

Тренировки в 100 – метровых спринтах

Неделя	Тренировка	Кол-во спринтов	Соотношение работа/отдых
1	1	6	1/10
	2	7	1/10
	3	8	1/10
2	1	6	1/9
	2	7	1/9
	3	8	1/9
3	1	6	1/8
	2	7	1/8
	3	8	1/8
4	1	4	1/8
	2	5	1/8
	3	6	1/8
5	1	6	1/7
	2	7	1/7
	3	8	1/7

Этот план периодизации продолжается до тех пор, пока вы не достигнете оптимального для вашего спорта соотношения работа/отдых.

Скажем, вы - футболист¹⁹, что является наиболее оптимальным примером спортсмена, нуждающегося в отличном развитии системы

¹⁹ Автор говорит об американском футболе — прим. перев.

АТФ-ФС. На первой неделе, вы делали 100-метровые спринты с соотношением работа/отдых = 1:10. Конечно, на большинстве розыгрышей, футболист не делает такие дальние забеги; даже принимающий (receiver) редко совершает забеги, длиннее сорока ярдов. Для него, среднее время забегов с максимальным ускорением - 5 секунд. Он повторяет их, в среднем, каждые 30 секунд между проведением розыгрыша мяча. Но каждый игрок на поле должен быть готов к максимальному усилию в течение 15 секунд. Независимо от того как вы устали на прошлом розыгрыше мяча, вы должны быть готовы к еще одному забегу в течение каждых 30 секунд.

Следовательно, в идеале, вам необходимо тренироваться, пока вы не достигнете соотношения работа/отдых = 1:6. Поверьте, если вы сможете повторять 100-метровые спринты с таким небольшим отдыхом между ними, вы будете иметь значительное преимущество по сравнению с другими игроками на поле.

Развитие системы анаэробного гликолиза

Любой спорт, который требует высокого уровня мышечной деятельности более чем на 20 секунд, но менее чем три минуты, сильно зависит от анаэробного гликолиза. Это относится к таким видам спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, теннис, и др. Если вы занимаетесь одним из этих видов спорта, то наиболее полезными для вас станут 400-метровые спринты. Вы сохраните то же самое соотношение работа/отдых, которое я рекомендовал для тренировки системы АТФ-ФС, но будете делать меньше спринтов за тренировку, и меньше тренировок в неделю. Четвертая неделя по-прежнему разгрузочная:

Тренировки в 400 – метровых спринтах

Неделя	Тренировка	Кол-во спринтов	Соотношение работа/отдых
1	1	2	1/10
	2	3	1/10
2	1	2	1/9
	2	3	1/9
3	1	2	1/8
	2	3	1/8
4	1	1	1/8
	2	2	1/8
5	1	2	1/7
	2	3	1/7

Как и в случае с программой развития системы АТФ-ФС, вы можете продолжать тренироваться подобным образом до тех пор, пока не

добьетесь такого соотношения работа/отдых, которое наиболее соответствует вашему виду спорта.

Развитие аэробной системы

Аэробный метаболизм - первичная система энергии, используемая для непрерывной деятельности. Она актуальна для 6-10-минутной непрерывной работы мышц. Так как аэробный метаболизм очень эффективен, он может поддерживать требуемый уровень энергии в течение многих часов.

Ваше тело использует сочетание всех энергетических систем для большинства усилий, которые вы производите. Лыжники и футболисты имеют тенденцию получать высокие оценки за аэробную выносливость. Это не подразумевает того, что вне поля они постоянно двигаются со скоростью 1 миля (1.609 км) за 6 минут. Это означает, что они используют анаэробный гликолиз или даже систему АТФ-ФС для коротких взрывных усилий, а аэробную систему они используют, когда появляется шанс замедлиться и восстановиться.

Следовательно, вы нуждаетесь в развитии аэробной системы, если собираетесь добиться успехов в спорте, подобном названному выше. Но вы должны заниматься аэробными упражнениями рассудительно. Все виды спорта, которые я только что упомянул, требуют скорости, силы, и мощи, и в некоторых из них (в футболе, например) гипертрофию. Но эти четыре качества могут быть рискованными, если вы будете выполнять упражнения на выносливость, которые требуют устойчивого темпа.

Я не имею в виду, что ваши мускулы начнут сокращаться, когда вы будете завязывать шнурки беговых кроссовок. Но вы действительно должны быть осторожны; тратьте больше времени на дорогу, и ваше тело само отдаст предпочтение развитию того типа мышечных волокон, которые имеют наименьший потенциал для развития силы. Вдобавок ко всему, если вы объедините работу на выносливость с большим количеством тренировок других типов, это может привести к повышенной выработке кортизола, что может привести к потере мускулатуры и увеличению жировых отложений.

Так что моя рекомендация для опытных атлетов та же самая что и для новичков и продвинутых: не более 20 минут на тренировку выносливости, не чаще трех раз в неделю.

Как и в программе для новичков, вы должны стремиться к значению показателя оптимального уровня сердцебиения = 60 процентов от показателя резерва сердечного ритма. Почему так мало? Если Вы - действительно опытный атлет, вы наверняка уже развили хорошую аэробную выносливость. Вы вероятно молоды и имеете низкий

уровень сердцебиения в состоянии покоя, ниже 65 уд/мин., характерных для новичков и продвинутых. Так - что с уровнем 60 процентов, вы все еще сможете двигаться вперед.

Однако я рекомендую следовать программе, немного отличающейся от программы для новичков. Вы не будете беспокоиться об увеличении показателя уровня сердцебиения во время тренировки. Вместо этого, после установления оптимальной скорости и/или расстояния на первой тренировке, старайтесь увеличивать вашу скорость примерно на 0.1 мили в час (на 160 м в час) на следующих тренировках.

Когда вы достигнете такого уровня развития, когда сможете пробегать три мили (4.83 км) за 20 минут, оцените достигнутые вами результаты в системе аэробного тренинга. Вряд ли есть необходимость тренировать ваше тело дальше, чтобы еще быстрее пробегать длинные расстояния, т.к. существует реальный риск потери мышечной массы и силы, если вы захотите попробовать.

Комбинированная тренировка

Пока я говорил о конкретных способах тренировки отдельных энергетических систем: спринты для анаэробной системы, и бег в устойчивом темпе для аэробной системы. Но большинство из вас уже знают: есть кое-что среднее: это комбинированные тренировки. Они лучше всего подходят для развития всех энергетических систем.

Для новичка или продвинутого спортсмена, это означает более быстрое сжигание жира и укрепление сердечной мышцы. Для опытного атлета это означает более спортивно-ориентированный способ развития энергетических систем. Большинство видов спорта предполагают старты и остановки, постоянные изменения скорости и интенсивности. При уверенном использовании одной системы, часто требуется немедленный полный переход на другую.

Помимо этих функциональных и исключительно спортивных качеств, это также эффективный способ времяпрепровождения.

Скажем, вы ограничены во времени, и можете посвятить лишь 10 минут тренировке энергетических систем. В этом случае, 10 минут быстрой ходьбы ничего вам не дадут; в то же время, спринт - тоже не лучшая идея, так как вы не успеете разогреться должным образом. Однако, можно поступить следующим образом: чередовать спринты и быструю ходьбу, что на мой взгляд будет более продуктивным использованием времени для большинства тренирующихся, чем, например, полные 10 минут, посвященные одному упражнению.

Но давайте посмотрим на комбинированную тренировку как на способ развить выносливость и сжечь калории без ущерба для вашего тела.

Вот, что я имею в виду: посмотрите на опытных спринтеров и вы заметите, что у этих парней очень мускулистые бедра (кстати, как и у спринтеров - женщин). Такого развития можно добиться и в тренажерном зале, но спринт - тренировки также позволяют добиться похожего эффекта. Когда вы пробегаете 10 - 20 - секундный спринт, вы, прежде всего, бросаете вызов самым большим мышечным волокнам. Это великолепно работает для бегунов, и это может великолепно работать для вас, если вы занимаетесь силовым видом спорта.

Если бы эти те же самые атлеты тратили свое время на прогулку или бег трусцой, они не смогли бы задействовать самые большие мышечные волокна. Исследования доказывают, что долгая, неспешная активность может привести к тому, что ваши мышцы задействуют маленькие мышечные волокна, отвечающие за выносливость. Вы знаете, что этот тип волокон не участвует при создании максимальной силы и мощи. Но это также не означает, что большие волокна не будут включаться в работу при ходьбе - разумеется, они участвуют и в ходьбе. Но ходьба - не тот тип работы, который ведет к большой силе и гипертрофии мышц, если только вы не оправляйтесь от тяжелого заболевания или раны, и мускулы настолько слабы и атрофированы, что даже простая ходьба является тяжелым испытанием.

Так, комбинируя высокоинтенсивные спринты и ходьбу для восстановления, вы разовьете самые мощные волокна вашего тела, вместо того, чтобы терять их. Также, по причине выработки молочной кислоты в ваших мышцах, вы активизируете выработку гормона роста, который поможет вам потерять большое количество жира после того, как ваша тренировка закончится (выработка гормона роста от такой тренировки, естественно, невелика, но и такое увеличение является полезным).

Вот - шестинедельная программа тренировки для продвинутых и опытных атлетов. Эта программа чередует высокоинтенсивные и низкоинтенсивные упражнения для тренировки энергетических систем. Учтите, что высокоинтенсивные упражнения не ограничены одним лишь спринтом. Также, превосходным упражнением являются прыжки со скакалкой. Например, мои клиенты среди продвинутых спортсменов предельно интенсивно занимаются со скакалкой в течение 15 - 20 секунд, а затем в течение 90 секунд ходят по комнате. После этого, они возвращаются к скакалке, затем - ходьба, и так далее. Опытные спортсмены занимаются так: 15 - 20 секунд в предельном темпе,

затем 60 - 90 секунд в медленном темпе. Я считаю, что упражнения со скакалкой более эффективны, чем ходьба, и поэтому рекомендую их своим клиентам.

Высокоинтенсивная комбинированная тренировка

Неделя	Кол-во тренировок в неделю	Время на спринт	Время на восстановление	Длительность тренировки
1	2-3	15 секунд	90 секунд	10 минут
2	2-3	15 секунд	90 секунд	10 минут
3	2-3	20 секунд	90 секунд	12 минут
4	2-3	20 секунд	90 секунд	14 минут
5	3	20 секунд	80 секунд	14 минут
6	3	20 секунд	80 секунд	16 минут

Вы можете работать по этой программе в течение шести недель, с учетом двух предостережений: во-первых, отсечка в 20 секунд должна быть пределом для спринта, иначе вы не сможете поддерживать максимальную интенсивность. Это предполагает, что вы не сможете задействовать энергетическую систему АТФ-ФС. Во-вторых, не занимайтесь дольше 20 минут за тренировку.

Существует две возможности для прогресса в этой программе: вы можете постепенно уменьшать время восстановления, пока вы не доберетесь до соотношения 1:1. Это предполагает следующую ситуацию: спринт 20 секунд, восстановление 20 секунд и все заново. Вы можете также увеличить количество тренировок вплоть до семи раз в неделю. Если вы действительно прогрессируете и действительно нуждаетесь в дополнительных тренировках, вы можете тренироваться даже 2 раза в день: один раз утром и один раз вечером. Но для подавляющего большинства читателей, 3 - 4 тренировки в неделю вполне достаточно.

Глава 7. Питание по Уотербери.

Никто не может это доказать, но множество людей верит этому.

Обычно принято считать, что важность правильного питания при занятиях культуризмом или при выполнении каких-либо работ составляет 80 процентов. С этим, конечно можно поспорить: неужели все четыре пятых? Или может, только три четверти? В любом случае, я согласен с каждым, кто осознает важность питания. Правильное питание в нужное время поможет вам работать на самом высоком уровне, а также, во время отдыха, поможет успешно восстановить мышцы, после чего вы вернетесь к работе с новыми силами.

Однако, в вопросах, касающихся правильного питания, часто возникают разногласия. Даже наиболее квалифицированные эксперты зачастую имеют разные точки зрения о полезности тех или иных питательных веществ.

Вплоть до начала 1990-ых, культуристы и атлеты часто придерживались соотношения макропитательных веществ 60/30/10, что означает 60 процентов углеводов, 30 процентов белков, 10 процентов жира. Идеи, стоящие в основе этой системы были просты, и, к сожалению, слишком упрощены: углеводы обеспечивают быструю энергию, а атлеты очень нуждаются в ней, поэтому три пятых от всех калорий должны составлять углеводы. Белок? Ну, ведь он играет ведущую роль при росте и восстановлении мускулов, поэтому атлетам и культуристам он необходим в большом количестве. Жиру же отводилось особое место. Каждый знал, что тело нуждается в некотором количестве жира для процесса восстановления и при воспроизводстве гормонов. Каждый знал, что независимо от предпринимаемых усилий, полностью избежать потребления жира невозможно. Но все соглашались с тем, что чем меньше жира – тем лучше выносливость, и тем стройнее становится тело.

К сожалению, такой "антижировой" подход заставил атлетов отказаться от некоторых очень питательных пищевых продуктов, таких как лосось, постная говядина, орехи и семечки, маслины и оливковое масло, и множество других. Если вам не нравилась идея все время питаться цыплятами с рисом – что ж, значит, вам не повезло.

Проблема не учитывала индивидуальные предпочтения. Диета с экстремально низким уровнем жира приводила к понижению уровня тестостерона, а также к увеличению времени для физического и морального восстановления после тренировок или соревнований.

Появилась необходимость улучшения плана питания, и к середине 1990-ых многие начали экспериментировать с противоположным подходом: больше жира и меньше углеводов. Такой подход позволил вернуть многие полезные пищевые продукты в рацион, он способствовал поддержанию оптимального уровня гормонов в организме, а также способствовал восстановлению. Люди, которые боролись с лишним весом при помощи диеты с высоким содержанием углеводов, обнаружили, что легче потерять жир при помощи низкоуглеводной диеты. С одной стороны, и правда, трудно отъестся, если вы преднамеренно ограничиваете количество углеводов.

Но снова появились некоторые проблемы. Некоторые люди просто не могут нормально жить без углеводов. Атлеты, тренирующиеся в течение многих часов в день, не могут восполнять гликоген²⁰ достаточно быстро, поэтому они не могут полностью восстановиться между тренировками. А некоторым людям становится трудно сконцентрироваться, когда они вынуждены заниматься умственной деятельностью при ограниченном количестве глюкозы в организме.

Но существует также кое-что среднее, универсальное, на чём я и остановился, после экспериментов с множеством программ питания (некоторые из них работали, а некоторые были бесполезны). Я полагаю, что большинство людей хорошо отзывчивы к сбалансированной диете. Это диета с равным количеством углеводов, белков и жиров.

Например, если Вы ежедневно потребляете 2400 калорий, соотношение белков, жиров и углеводов будет примерно таким:

Общая калорийность: 2 400

Углеводы: 800 калорий (200 грамм, или 4 калории на грамм)

Белок: 800 калорий (200 грамм, или 4 калории на грамм)

Жир: 800 калорий (89 грамм, или 9 калорий на грамм)

Я даю моим клиентам довольно стандартный совет по поводу того, как правильно распределить эти калории в течение дня. Четыре приема пищи в день - это минимум; пять - еще лучше, а шесть - лучше всего. Я считаю, что интервал в 3 часа между приемами пищи является наиболее оптимальным. Такое распределение поможет вам потерять жир и улучшить обмен веществ, если вы будете есть полезную пищу каждые три часа.

²⁰ **Гликоген** - полисахарид, образованный остатками глюкозы; основной запасной углевод человека и животных. Откладывается в виде гранул в цитоплазме клеток (главным образом печени и мышц). При недостатке в организме глюкозы гликоген под воздействием ферментов расщепляется до глюкозы, которая поступает в кровь. Регуляция синтеза и распада гликогена осуществляется нервной системой и гормонами – *прим. перев.*

Исключением в правиле питания каждые три часа является время тренировок и время сразу же после них. Ваш организм в это время потребляет большое количество калорий, не добавляя лишний жир к талии. Идея поддерживать баланс белков, жиров и углеводов в это время является неудачной (позже, в этой главе я объясню, что я имею в виду).

Сбалансированный подход работает далеко не для каждого (вообще, ничто не работает для каждого, и я надеюсь, что это - не новость для вас). Вообще, соотношение 33/33/33 будет работать лучше всего для тех, кто пытается одновременно развить мускулатуру и сжечь жир. Так как большинство моих клиентов этим и занимаются, я обычно рекомендую им этот план.

Однако некоторые слабо отзываются на эту систему, обычно потому, что нуждаются в большем количестве углеводов. Если я обнаруживаю, что производительность ухудшается, а время восстановления растет, я рекомендую увеличить потребление углеводов. Одновременно, я рекомендую снизить потребление жира, поэтому, общее число калорий, которые они потребляют, не изменяется (проблема также может состоять в том, что они потребляют недостаточное количество калорий – об этом будет рассказано позже).

Мой следующий шаг - оценить результаты в течение следующих нескольких недель. Каково их самочувствие? Активное, или вялое? Как проходят тренировки? Лучше или хуже? Как меняется состав тела? Растут мышцы, теряется жир, или и то и другое, а может ничего не происходит?

Если все остается по старому, я увеличиваю долю углеводов до 45 процентов от общего количества калорий, уменьшая уровень жиров до 25%. Белок по-прежнему составляет 30%. Так что, соотношение макропитательных веществ будет иметь вид 45/30/25.

Я еще больше увеличу количество углеводов, если такое увеличение будет полезно для моего клиента. Например, я могу установить соотношение макропитательных веществ 50/30/20. Но это - предел. Я не люблю снижать уровень жира ниже отметки 20% - это, на мой взгляд, отрицательно влияет на здоровье, работоспособность и восприятие. Если же ваша цель - потерять жир при общем снижении количества потребляемых калорий, то не имеет смысла понижать уровень потребления белка ниже 30%.

При самостоятельных занятиях, я рекомендую вам регулярно записывать соотношение питательных веществ в течение, по крайней мере, двух недель, прежде чем вы решите: работает это, или работает недостаточно хорошо. Помимо этих двух недель, хорошо бы попробовать несколько различных соотношений, чтобы найти

наиболее оптимальное среди остальных. По своим свойствам, одни соотношения не лучше других; самым важным критерием при выборе является то, как вы себя чувствуете и ощущаете.

Диета, рассчитанная на рост мышц.

Я описал способ, с помощью которого можно избавиться от жира. Но если ваша цель - нарастить мышечную массу, причем как можно быстрее, я начну с соотношения 50/30/20 в течение двух недель. После этого, я измеряю вес, размер талии, и процент жира в теле (для измерения количества жира в теле, я использую кронциркуль, это - предмет, который позволяет измерить толщину вашей кожи в разных местах. Это не самый точный способ измерить количество жира, но если один и тот же человек использует те же самые кронциркули каждый раз, это даст вам приблизительное значение того, сколько вы потеряли жира и позволит объективно оценить прогресс). Я считаю наиболее оптимальным увеличение веса на 1-2 фунта (453 – 906 граммов) в неделю, без существенного изменения талии или увеличения содержания жира в теле.

Числовое значение для слова "существенный" варьируется в зависимости от клиента, но вообще я принимаю максимально допустимое увеличение талии в течение 2 недель за 1/8 дюйма (3.1 мм). Это означает увеличение талии на 3/4 дюйма (1.9 см) за 12 недель, что не так уж плохо.²¹

Небольшое примечание: последовательно отслеживайте ваши изменения. Я рекомендую вам с утра, первым делом, взвешиваться и измерять талию, причем постарайтесь использовать одни и те же измерительные приборы. В течение дня множество процессов могут повлиять на ваш вес. Если вы съедите что-нибудь соленое на завтрак, то это может вызвать небольшую задержку воды в вашем организме, что вызовет ее переизбыток, что в свою очередь отразится на размере вашей талии в течение некоторого времени. Обычная измерительная лента хорошо подходит для начинающих, но если вы серьезно относитесь к точности измерений, я рекомендую приобрести «MyoTape», относительно недорогую измерительную ленту (10 \$; www.accufitness.com).

Если ваша талия увеличивается больше чем на 1/8 дюйма (3 мм) каждые две недели, не уменьшайте общее число потребляемых калорий. Вместо этого, перейдите к соотношению 33/33/33 в течение

²¹ **Дюйм** - единица длины, одна двенадцатая фута, равная 2,54 см. **Фунт** - (от лат . pondus - вес, тяжесть),...1) основная единица массы в системе английских мер, обозначается lb. 1 фунт (торговый) = 0,45359237 кг, 1 фунт (аптекарский и тройский, или монетный) = 0,37324177 кг – прим. перев.

двух недель. Если размер талии начнет уменьшаться или остается таким же, значит, проблема заключалась в углеводах. Продолжайте сохранять соотношение 33/33/33 до тех пор, пока это работает, пока вы успеваете восстанавливаться между разминками, и, соответственно, пока вы полны энергии. Если какая-либо из этих трех составляющих начинает ухудшаться, медленно двигайтесь к следующим соотношениям: 40/30/30, затем 45/30/25, и так до тех пор, пока вы не достигнете такого соотношения, при котором ваш мозг и тело достигают оптимальной работоспособности.

Возможно, вы читали в T-nation или где-то еще, что углеводы - хитрые ублюдки²². Они способствуют восполнению гликогена между тренировками, что позволяет вам наращивать мышечную массу и гарантирует, что ваше тело не будет перерабатывать мышцы в энергию. Диета с низким количеством углеводов имеет аналогичный эффект, вот почему такой вид диеты хорошо работает для потери жира. Но парень, который тренируется и питается с целью набора массы, обнаружит, что для достижения поставленной цели достаточно трудно потреблять необходимое количество продуктов при низкоуглеводной диете. Углеводы не приводят к насыщению - это удел белков и жиров.

Итак, если обычный тощий парень, классический хард-гейнер, приходит ко мне за советом, то, как я уже говорил, ему следует начать с соотношения 50/30/20, которое предусматривает предельное количество углеводов.

Если такой парень имеет определенные ограничения во времени, в течение которого он хочет нарастить мышечную массу, например, до наступления каникул, или до свадьбы - я буду использовать оба подхода. Скажем, у меня в распоряжении 12 недель. Тогда я, скорее всего, буду следовать следующему плану:

Недели 1-8: 50/30/20

Недели 9-12: 33/33/33

Правильное количество

Количество калорий, которое вы потребляете, должно напрямую зависеть от ваших целей. Для выяснения этого количества существует множество сложных уравнений, но я рекомендую использовать один довольно простой подход. Для начала, вам необходимо определить, сколько процентов жира в вашем теле. Найдите опытного тренера,

²² Выражение автора – прим. перев.

который знает, как правильно использовать кронциркуль²³ для такого измерения (чем опытнее тренер, тем точнее измерение). Как только вы узнаете процентное содержание жира, вы сможете легко вычислить постную массу тела (LBM, от англ. lean body mass), которая является совокупным весом костей, мышц, и всего остального, кроме жира.

Скажем, вы весите 200 фунтов (90.72 кг) и уровень жира в вашем теле = 20 процентов. Это означает, что LBM = 80 процентов от вашего веса, или 160 фунтов (72.57 кг) в натуральном выражении.

Подставьте это число в одно из следующих уравнений, чтобы выяснить, сколько калорий вам необходимо:

Цель: Гипертрофия (увеличение массы)

Ежедневное потребление калорий = LBM * 16

Пример: 160 x 16 = 2560 калорий в день

Цель: Баланс (сохранение веса при увеличении массовой доли мышц и уменьшении доли жира)

Ежедневное потребление калорий = LBM x 14

Пример: 160 x 14 = 2240 калорий в день

Цель: потеря жира (снижение веса без потери мышечной массы)

Ежедневное потребление калорий = LBM x 12

Пример: 160 x 12 = 1920 калорий в день

Я не могу однозначно утверждать, что эти числа оптимальны. Они - хорошая отправная точка, но не более того. Как я уже говорил, критически важно оценивать ваш прогресс каждые две недели, и по итогам оценки, вносить корректные изменения.

Допустим, для примера, что ваша цель - гипертрофия. Вы рассчитываете оптимальное значение по формуле, после чего начинаете потреблять необходимое количество калорий. Каждые две недели вы взвешиваетесь и измеряете талию по утрам. После двух

²³ **Кронциркуль** - кронциркуль измерительный используют для сравнения наружных линейных размеров деталей с размерами, взятыми по масштабной линейке, концевым мерам или калибру – *прим. перев.*

недель, вы обнаруживаете, что вы прибавили в весе четыре фунта (1.8 кг), а талия выросла на четверть дюйма (6 мм).

Следовательно, значение, полученное из формулы, слишком высоко для вас.

Ваша стратегия: уменьшите количество ежедневно потребляемых калорий на 250 калорий на следующий двухнедельный период.

Если вы обнаружите, что поправились на один или два фунта (453 или 906 граммов), но размер талии остался тем же, значит, вы вычислили такое количество калорий, которое необходимо для достижения поставленной цели. Такое количество не приведет к увеличению доли жира.

Теперь, давайте предположим, что, вместо того, чтобы обнаружить прибавку в весе, вы выясняете, что ничего не изменилось. В этом случае, необходимо увеличить количество ежедневно потребляемых калорий на 250 калорий для следующего двухнедельного периода, пока вы не достигнете такого уровня, который позволяет вам прибавлять пару фунтов (906 граммов) каждые две недели, не увеличивая при этом вашу талию больше, чем на 1/8 дюйма (3 мм).

Давайте немного отвлечемся: позвольте мне сказать пару слов об изменении размера талии. Если ваша талия увеличивается, значит, ваш план питания работает не так, как это необходимо. Однако когда некоторые люди занимаются по серьезной лифтерской программе и выполняют упражнения, типа становой тяги, приседаний со штангой, наклонов со штангой, то (это относится больше к мужчинам, чем к женщинам) их талия может стать больше. Но этот рост не обязательно связан с жиром. Мышцы вокруг вашей талии действительно могут стать больше, причем без увеличения количества жира.

Рост этих мышц является позитивным; это означает, что усиливается защита позвоночника, так как вы становитесь более сильными и поднимаете недоступные ранее веса. Но некоторые парни не добиваются успеха в развитии этих мышц, так как они сильно переживают по поводу увеличения размера талии. Как я уже сказал, не надо бояться насчет этого. Просто захватите пальцами кожу на животе в районе талии и оцените толщину. Если она не увеличивается, значит, вы не становитесь жирным.

Но давайте вернемся к расчету количества калорий:

Некоторым парням необходим больший размер двухнедельных приращений потребляемых калорий, чтобы добиться заданной цели – роста мышечной массы. Если вы - один из них, тощий парень со сверхбыстрым метаболизмом, вы можете увеличивать количество калорий больше чем на 250 калорий каждые две недели. Признак

того, что вам необходимо потреблять гораздо больше калорий: например, вы стараетесь прибавить в весе, а фактически после первых двух недель вы замечаете, что похудели. В таком случае, нужно сделать большой скачок, приблизительно в 500 калорий каждые две недели.

Некоторые парни начинают паниковать, когда осознают, что съедают 4000 или более калорий в день, но число калорий не столь важно в сравнении с результатами. Если вы хотите набрать массу, но у вас ничего не получается, значит, вы едите недостаточно.

И наоборот, некоторые тощие парни становятся настолько возбужденными, от осознания того, что они, наконец, прибавляют в весе, что не могут вовремя нажать на тормоза, если все начинает выходить из-под контроля. Как я уже говорил, один - два фунта (453 – 906 граммов) в неделю - наиболее оптимальная прибавка. Если темпы прибавки в весе выше, то почти наверняка, прирастает много жира.

Рассмотрим еще одно важное правило: если ваша стратегическая цель состоит в том, чтобы похудеть в течение года, не позволяйте себе становиться жирным. Я знаю, это интуитивно просто, но к удивлению, множество парней настолько усердствуют во время фазы набора массы, что большую часть года выглядят похожими на картинку «до» в рекламе спортивных добавок.

Другими словами, я не фанат стратегии "ешь все, что плохо лежит", после которой неизбежно следует голодание и ограничение в еде, для того, чтобы потерять излишне набранный вес. Поверьте мне: вашему разуму и телу гораздо легче наращивать мускулатуру медленно, с одновременным медленным сбросом жира, по сравнению с быстрой программой.

"Два фунта (906 граммов) в неделю" также является пределом и при потере жира. Если вы не тучны, то маловероятно, что вы сможете терять более двух фунтов жира в неделю без риска потери мускулатуры, заработанной с большим трудом.

При потере жира отличие состоит в том, что я не рекомендую сокращать число потребляемых калорий ниже количества, рассчитанного по формуле. Скажем, вам не удастся согнать жир после первых двух недель. В этом случае, вместо того, чтобы сократить количество калорий, я рекомендую увеличить интенсивность ваших тренировок. Добавьте еще одну тренировку в неделю, если это возможно, или увеличьте объем текущих тренировок. Например, если вы занимаетесь три раза в неделю, и это - ваш предел, просто увеличьте продолжительность ваших тренировок на 20 минут.

Это может показаться абсурдным, но наибольший эффект при потере жира проявляется при потреблении наибольшего количества калорий, которое необходимо для того, чтобы поддерживать высокий уровень метаболизма и поддерживать максимальную интенсивность тренировок.

Множество людей просто потребляют мало калорий, когда тренируются с целью потерять вес.

Иногда при вычислении рекомендуемой нормы ежедневного потребления калорий для клиента, который страдает от лишнего веса, я обнаруживаю, что он ест меньше калорий, чем должен. Когда я добиваюсь того, что он начинает есть больше, независимо, верит он этому или нет, он начинает терять жир. Его привычный рацион привел к снижению уровня метаболизма, и первый шаг для восстановления - дать ему достаточно калорий, что позволит тренироваться с большей производительностью и интенсивностью.

Конечно, проблема обычно не в числе потребляемых калорий. Скучный выбор продуктов, пропуск нескольких приемов пищи, приводящий к повышению потребления калорий в конце дня - привычки, от которых необходимо избавиться, если клиент хочет потерять жир.

Решение очевидно для многих, читающих это: разумно подходите к выбору продовольствия, равномерно распределяйте количество потребляемых калорий в течение всего дня, никогда не допускайте голодания или переедания, и в течение первых 2/3 дня старайтесь съесть больше калорий, чем в последней трети. При хорошем и последовательном питании, у тела не будет потребности сохранять дополнительную энергию в форме жира. Вы дадите вашему телу достаточно энергии.

Это - первая часть в сражении за улучшение вашего метаболизма и борьбе с возможными отложениями жира. Теперь вы должны найти способ атаковать жировые отложения, которые уже запасены в вашем теле.

Ответ, как вы уже наверняка догадались, заключается в выполнении различных упражнений. Упражнения дают эффект, который противоположен ограничению числа потребляемых калорий: они ускоряют ваш метаболизм вместо того, чтобы замедлять его. Комбинируйте агрессивную программу тренировок с правильным питанием, и вы получите два элемента, совместно работающих с целью улучшения вашего метаболизма, вместо того, чтобы использовать эти элементы по отдельности.

Не забывайте проводить проверки каждые две недели, чтобы найти надлежащий баланс. Когда вашей целью является рост мускулатуры,

сначала подумайте о количестве ежедневного потребления калорий, а затем об оптимальном соотношении белков/жиров/углеводов. Когда ваша цель потеря веса, сначала подумайте об оптимальном соотношении, а затем о подборе необходимых упражнений и их интенсивности. Ответ найдется всегда, если вы будете подходить к решению проблемы последовательным и систематическим способом.

Выбор продуктов

Не бывает неких волшебных универсальных продуктов. Некоторые пищевые продукты лучше, чем другие, для вашего здоровья и телосложения, но то, что действительно имеет значение – так это их совокупность в вашем питании. Чем уже круг потребляемых вами продуктов, тем меньше полезных веществ вы получаете. Другое преимущество широкого разнообразия пищевых продуктов состоит в том, что вы будете наслаждаться разнообразием пищи, а не будете закабалять себя в жаждущих оковах, глотая слюнки при виде большой пиццы пепперони с двойным сыром. Другими словами, человек не может жить полной жизнью лишь на скудном белке и брокколи.

Белок

Даже при том, что его потребление не должно превышать одной трети от общего числа калорий, этой трети вы должны уделить основное внимание. Необходимо к тому же твердо понять, как получать его правильно.

Лучшие продукты с большим содержанием белка – постные куски мяса, рыба, домашняя птица - являются относительно дорогими, трудными в приготовлении и скоропортящимися. И когда вы не в состоянии нормально приготовить такую пищу, вам приходится играть в пищевую рулетку в ресторане. Мясо будет высококачественным? Его приготовят тщательно, или просто положат сверху соль или масло для улучшения вкуса?

Именно поэтому, вам необходимо владеть двумя навыками: во-первых, нужно грамотно сделать необходимые покупки и приготовить мясо и рыбу в большом количестве, чтобы хватило на всю неделю. Оставьте себе столько еды, чтобы хватило на 2 дня, а остальное хорошенько остудите и заморозьте (используйте стеклянную посуду, так как пластмасса может выделять кое-какие скверные вещества). Поступив так, вы получите достаточный запас еды на всю неделю.

Во-вторых, удостоверьтесь, что у вас есть высококачественный протеин для приготовления протеиновых коктейлей до или после

тренировки, и для добавления в еду в дни отдыха. Некоторые принципы:

- никогда не выбирайте самую дешевую марку (по моему мнению, это правило работает для всего в жизни). Дешевые протеиновые добавки дешевы по одной простой причине: производственный процесс и используемые компоненты далеко не высокого качества. Если Вы когда-либо получали расстройство желудка после употребления протеина, или вас начинало тошнить или пучить, то знайте, что это из-за низкого качества пищевых добавок;

- различные типы протеина работают лучше в разное время дня. После тренировки, вам необходим протеин, сделанный из чистой белковой сыворотки (я расскажу о применении спортивных пищевых добавок до и после тренировок подробнее, в этой же главе).

Но если вы используете протеин как замену пище, вам необходимо, чтобы в нем присутствовал казеин²⁴, который переваривается медленнее, чем сыворотка. Это усилит эффект насыщения - пройдет много времени, прежде, чем Вы захотите поесть снова, кроме того, вам не надо будет волноваться о повышении уровня сахара в крови.

Любая комбинация казеина и сыворотки от уважаемой компании должна работать, хотя я рекомендую изделия компании Biotest. Biotest производит много высококачественных белковых добавок, типа Metabolic Drive. Одно важное качество протеина - удобство. Он легок в приготовлении, и вы можете всегда сделать себе коктейль, даже когда у вас мало времени.

Также вы должны всегда держать в вашем холодильнике яйца. Белок идеален для наращивания мышц, а яйца останутся съедобными в течение многих недель. Творог - тоже хороший выбор, так же, как и йогурт. Другой приличный выбор - обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира. Молочные изделия подходят не для каждого, но для тех, у кого нет проблем с усвоением лактозы, обнаружит, что они - хороший источник высококачественного белка. И некоторые компании решают проблему лактозы, производя молоко с меньшим ее количеством.

Углеводы

В наше время, мы никогда не испытываем недостаток в углеводах. Но когда я упоминаю об этом, мои клиенты, прежде всего, думают о консервированных продуктах. Я не совсем это имею в виду. Если продукт находится в специальной банке или упаковке, вероятно, он

²⁴ **Казеин** - белковое вещество, образующееся при створаживании молока - *прим. перев.*

потерял множество ценных питательных веществ, которые стали жертвами обработки и консервации. Прежде всего, я имею в виду свежие яблоки, апельсины, или бананы.

Вот мой любимый совет относительно фруктов: "Ешьте радугу". Главные цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, и фиолетовый (мои извинения сэру Исааку Ньютону за то, что я не включил голубой цвет в этот список). Я рекомендую подбирать фрукты каждого из этих цветов, и распределять их в рационе в течение недели. Вы не должны есть фрукты при каждом приеме пищи, но когда вы начинаете есть фрукты, то сразу пройдите полный цикл. Например, скажем, вы едите пять раз в день. Если вы едите фрукты во время 1, 2, и 3-го приема пищи, то вы можете съесть красный, оранжевый, и желтый плод в первый день. На следующий день, пробуйте зеленый, синий, и фиолетовый плоды. Таким образом, в течение двух дней, вы попробуете все шесть цветов.

Мои любимые фрукты:

Красные: яблоки и земляника.

Оранжевые: апельсины персики.

Желтые: ананасы и бананы.

Зеленые: киви и виноград.

Синие: черника.

Фиолетовые: ежевика и чернослив.

Вы можете также попробовать правило радуги для овощей, хотя это совсем не так практично (синие и фиолетовые - жесткие). Но независимо от этого, удостоверьтесь что вы едите достаточно зеленых. Они наиболее кислые, и это важно, потому что это свидетельствует о наличии кислоты (технически, это низкоконцентрированная метаболитическая кислота), которая не только безопасна для вашего здоровья, но и необходима большинству американцев.

(См. главу, «У вас – повышенная кислотность?»)

Большая часть углеводов поступает за счет крахмала. Овсянка - отличный выбор на завтрак, ржаной хлеб и сладкий картофель также будут полезны и питательны. Если вам когда-либо придется столкнуться с проблемой выбора продукта с высоким содержанием крахмала, например в ресторане, выбирайте наиболее темные продукты. Так что отдайте предпочтение ржаному хлебу вместо белого, и сладкому картофелю вместо обычного.

Наконец, обратите внимание на бобы, в которых содержится некоторое количество белка, наряду с большим количеством

клетчатки. Правило выбора темных продуктов все еще актуально, что означает, что вам надо отдать предпочтение черным бобам, а не коричневым.

Жиры

Жир обычно считается вредным продуктом, не только для культуристов, но и вообще для всех людей, которые заботятся о своем здоровье. И всё еще встречаются люди, которые считают, что раз уж другие, затратившие так много лет и энергии на тренинг, плохо отзываются о жире, то в этом что-то есть.

Сегодня, конечно, мы знаем, что здоровые жиры могут помочь вам стать более стройным, более сильным, и более здоровым.

В идеале, большинство жира, который вы потребляете, должно поступать из мононенасыщенных и полиненасыщенных источников. К первой категории относятся маслины и оливковое масло, орехи и семечки. Полиненасыщенные жиры подразделяются на две составляющие: омега-3 (включают в себя рыбу и рыбий жир, льняные семена и льняное масло) и омега-6 (растительные масла и продукты, подобные майонезу, которые сделаны из соевого масла). Жиры омега-3 являются, безусловно, лучшим выбором, так как они улучшают ваш метаболизм и помогают поддерживать кровообращение.

Насыщенные жиры связывают с разнообразными проблемами в здоровье, не задумываясь, справедливо или нет (насыщенные жиры в переработанном мясе, типа колбасы и бекона, на мой взгляд, более опасны, чем жиры в необработанном мясе.) Вы нуждаетесь в некотором количестве насыщенных жиров для целостности ваших клеток, но никогда не следует перебарщивать с их потреблением. Если Вы едите много постного мяса и домашней птицы, Вы получите множество насыщенного жира, даже если Вы стараетесь избежать этого. Это особенно актуально, если Вы постоянно питаетесь в ресторанах.

Вода

Наконец, не забудьте о воде. Я рекомендую потреблять минимум половину унции воды (15 граммов) на каждый фунт (453 грамма) постной массы тела в день. Если у вас 160 фунтов (72.57 кг) постной массы, это означает 80 унций (2.27 литра) воды, или 10 чашек (пять

пинт, или две с половиной кварты)²⁵. Если ваша моча мутная, значит, вы пьете мало воды.

Но ... что насчет низкоуглеводных диет?

Благодаря успеху доктора Аткинса, и разнообразию диет с низким содержанием углеводов, которые вошли в моду, было множество дискуссий по поводу того, стоит ли есть продукты с низким содержанием углеводов для сжигания жира. Действительно, вы заметите конкретную потерю веса, если понизите уровень углеводов в вашей диете. Дело в том, что углеводы сохраняются в водной среде. Когда количество углеводов ограничено, количество воды в организме уменьшается. И так как ваше тело на 65 процентов состоит из воды, легко понять, почему вы так быстро теряете лишние фунты.

Но давайте начнем с основ: что именно мы имеем в виду, когда говорим о низкоуглеводной диете?

Я считаю, что под низкоуглеводной диетой понимается потребление менее 50 грамм углеводов в день (Просто? Конечно, особенно когда вы даете такие рекомендации и 120-фунтовой (54 кг) женщине и 300-фунтовому (136 кг) мужчине. Это лишь отправная точка). Во время многих лет работы с людьми, занимаясь улучшением их формы и телосложения, я пришел к следующему заключению, относительно низкоуглеводных диет: они могут помочь вам потерять жир, но такие программы не должны быть долгосрочными.

Мой наиболее предпочтительный метод помощи для людей, борющихся с жиром, состоит в том, чтобы посадить их на диету с калорийным балансом жиров/белков/углеводов в виде соотношения 33/33/33, о чем я уже упоминал ранее. Я люблю эту систему, поскольку она псевдо-низкокалорийная, но она все же позволяет вам получать питательные вещества из самых полезных источников углеводов. Но некоторые люди слабо отзывчивы на псевдо-низкокалорийную программу, и нуждаются даже в меньшем количестве углеводов, чтобы запустить механизм сжигания жира. Наиболее вероятной причиной этого является инсулин.²⁶

Я убежден, что контроль за уровнем инсулина - ключ к потере жира. Инсулин - гормон, который, помимо выполнения других задач, при

²⁵ **Унция** - старая мера аптекарского веса, равная 29,8 г; в нек-рых странах - единица массы (около 29 г). **Кварта** - мера вместимости, объема жидких и сыпучих веществ в разных странах, обычно немного больше литра. **Пинта** - в Англии, США и некоторых других странах: мера вместимости и объема жидких и сыпучих веществ (около 0,5 л).

²⁶ **Инсулин** - белковый гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, а также препарат этого гормона, используемый как лечебное средство – *прим. перев.*

поступлении пищи в организм, сигнализирует вашему телу о необходимости сохранить питательные вещества. Если бы его не было, ваше тело не знало бы, что делать с едой, двигающейся по пищеварительному тракту, и далее поступающей в систему кровообращения в виде питательных веществ. Некоторые люди более восприимчивы к инсулину, чем другие, и такие люди имеют тенденцию оставаться стройными. Чувствительность к инсулину меняется в течение вашей жизни.

Когда вы были подростком, то наверняка смогли бы съесть суперпитательную еду в Макдоналдсе, а сразу после этого - мороженое, причем, без увеличения количества жира в организме. Помимо остальных причин этого, можно выделить тот факт, что молодое тело более эффективно при обработке повышенного уровня сахара в крови, следующего за потреблением пищи, насыщенной быстроусваиваемыми углеводами. Но, по мере того, как вы стареете, и ваше тело становится менее чувствительным к инсулину, оно имеет тенденцию производить больше гормона хранения в ответ на потребление богатой углеводами пищу. Сахар в вашем кровотоке нуждается в полезном его приложении, для чего необходимо производство большего количества инсулина, но рецепторы инсулина становятся менее эффективными. Комбинация высокого уровня сахара в крови и высокого уровня инсулина с низкой чувствительностью к инсулину может привести вас к длинному списку болезней, начинающихся с ожирения.

Итак, ответ кажется довольно простым, не так ли? Чтобы потерять жир, вам просто нужно сократить потребление углеводов, что приведет к понижению уровня сахара в крови и понизит уровень инсулина. В конечном счете, это сделает ваше тело более восприимчивым к инсулину, и таким образом более отзывчивым к углеводам и к количеству сахара в крови, который они производят.

Другое преимущество диеты с низким содержанием углеводов состоит в том, что она вынудит ваше тело использовать жировые отложения для превращения в энергию. Это - следствие низкого уровня сахара в крови, организм перестает использовать его в качестве источника энергии.

Но далеко не все так просто.

Фактически, невозможно получить все нужные вам питательные вещества, если вы потребляете не более 50 грамм углеводов в день. Важные питательные вещества типа калия, магния, и фитохимические вещества²⁷ (те дружелюбные маленькие помощники, которые

²⁷ **Фитохимические (растительные) вещества** – одно из последних открытий в области питания. Исследования показывают, что фитохимические вещества способны предотвращать многие заболевания,

помогают предотвратить рак), трудно получить при ограниченном потреблении углеводов.

Так что не думайте о низкоуглеводных диетах, как о пожизненном плане питания. Вместо этого, думайте о них как о временном решении, принимаемом для того, чтобы улучшить чувствительность к инсулину при сжигании некоторого дополнительного количества жира.

Если вы слабо отзываетесь на план 33/33/33, попробуйте другую низкоуглеводную диету, показанную чуть ниже. Но я должен рассказать вам о четырех основных принципах:

Во-первых, вы не должны питаться по такому плану дольше одного месяца, перед возвращением к плану 33/33/33.

Во-вторых, не используйте эту диету чаще двух раз в год (и в то же время, не используйте ее два месяца подряд. Отдалите каждый этап низкоуглеводной диеты по крайней мере на три месяца от другого)

В-третьих, вы должны принимать мультивитаминные минеральные добавки каждый день, чтобы восполнить потерю питательных веществ. На рынке есть множество подобных добавок, например, Genuine Health's multi+ (shop.genuinehealth.com).

Наконец, выделите один день в неделю для того, чтобы поесть то, что вам нравится: креветки, мороженое, печеный картофель с маслом..., это будет вполне оправданным. Эта пища даст вам психологический перерыв и обеспечит хорошее ускорение метаболизма.

Месячный низкоуглеводный план питания, рассчитанный на потерю жира

Углеводы: 50 грамм в день в виде овощей и два приема Greens+ (подробнее об этой пищевой добавке написано далее).

Белок: 1.25 граммов на фунт (453 грамма) LBM в форме цельных продуктов (протеин - только во время тренировок и сразу же после них, а в остальное время никаких белковых порошковых добавок).

Жир: 0.5 граммов на фунт LBM (453 грамма) (6 - 12 граммов должны поступать в организм в виде рыбьего жира).

Пищевые добавки

В этой главе я выделил много различных комбинаций соотношения белков/жиров/углеводов, которые предназначены для достижения различных целей. Но все это - общий аспект вашего питания,

посредством которого вы можете или достичь поставленных целей, или же упустить их. Без хорошего разнообразного плана питания, никакие добавки в мире не помогут.

Однако, как только вы начинаете питаться в соответствии со строгим планом питания, пищевые добавки начинают играть важную роль. Видите ли, я экспериментировал практически с каждым видом добавок, известных людям, и я могу сказать с предельной уверенностью: очень немногие из них работают. Те добавки, которые я опишу далее, будут работать, если вы будете использовать их должным образом.

Питание до и после тренировки.

То, что вы едите непосредственно перед тренировкой, может значительно повлиять на ваши результаты. Не имеет значения, какова ваша цель - избавиться от жира, нарастить мускулы, или что-то иное; если вы морите свои мускулы голодом, вы не сможете достичь поставленной цели. Ваша производительность в тренажерном зале будет низкой.

Есть одно мнение, которое идет вразрез с остальными: о том, лучше всего тренироваться на голодный желудок. Это мнение, несмотря на то, что оно постоянно входит и выходит из моды, всегда имеет своих защитников, - мол, любой тип продуктов, съеденный перед тренировкой, помешает вам в процессе сжигания лишнего жира. Теоретически, это имеет смысл: если ваш живот пуст, ваше тело будет использовать запас жира для превращения в энергию. Но стоит вам поесть, и вы начнете использовать эту пищу для превращения в энергию, вместо жира. Избыток углеводов, в частности, вызовет выработку инсулина, который подает телу сигнал начать запасать жир - а это прямо противоположно целям ваших тренировок. Потребление жира перед тренировкой приводит к замедлению выработки гормона роста, который является мощным инструментом при борьбе с жиром и при строительстве мускулатуры.

В теории тренировок с пустым желудком есть одна большая проблема: наше тело построено для выживания, и один из механизмов выживания основан на использовании запасов жира исключительно во время голодания или кризиса. Если ваш организм начинает испытывать голод, он постарается продержаться как можно дольше, прежде чем начнет использовать запасенный жир. Тогда что же будет использоваться для превращения в энергию, если в животе пусто, а гликогена в организме мало? Будет использоваться белок из ваших мускулов. Превратить белок в энергию нелегко, но ваше тело будет поступать именно таким образом, потому что это позволит ему сохранить жир.

Есть легкий способ избежать потери завоеванной с таким трудом мышечной массы: пейте протеиновые коктейли перед тренировкой. Если ваш организм собирается использовать белок для превращения в энергию, то, таким образом, у него появится отличный источник для этого.

Для потери жира я рекомендую 20 - 35 граммов протеина непосредственно перед тренировкой. Источником белка должен выступать легкий для усвоения протеин на основе сыворотки, или комбинации сыворотки и казеина. Biotest (t-nation.com) производит превосходный сывороточный протеин, который соответствует необходимым требованиям. Идея состоит в том, чтобы обеспечить ваш организм достаточным количеством аминокислот, с целью предотвратить переработку белка из мышц в энергию. Смешайте протеин с водой и выпейте непосредственно перед тренировкой.

Вот дозировки протеина для принятия перед тренировкой, которые я рекомендую при борьбе с лишним жиром, основанные на вашей постной массе тела (LBM):

Перед тренировкой, для потери жира:

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 20 г. протеина

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 25 г. протеина

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 30 г. протеина

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 35 г. протеина

Для наращивания мускулатуры, вам понадобится немного углеводов и протеина прямо перед разминкой. Протеин, вместо мышечного белка, будет использоваться для превращения в энергию, а углеводы обеспечат топливо для воспроизводства гликогена. В этом случае, выработка инсулина, вызванная углеводами, поможет питательным веществам быстрее попасть в ваши мышцы, что даст вам более быстрый источник энергии для тренировки. Не допускайте жира в приготовленных перед тренировкой коктейлях, так как не стоит рисковать замедлением выработки гормона роста. Лучший продукт, который я нашел для этой цели – «Biotest's Surge». Он имеет идеальное соотношение углеводов и белка = 2/1, без какого-либо жира.

Вам следует принять половину дозы, смешанной с водой, за 5-20 минут до тренировки. Если ваш желудок пуст и не может сразу справиться с таким наплывом питательных веществ, то возможен другой вариант - пить приготовленный напиток во время всей тренировки.

Если вы предпочитаете другие пищевые добавки, вам также необходимо стремиться к соотношению углеводов и белков два к

одному, как и в добавке «Surge» . Если «Surge» - не ваш выбор, то вы можете самостоятельно приготовить необходимый продукт. Углеводы должны быть в форме мальтодекстрина²⁸ - сахара, который быстро поступает в ваш кровоток, а протеин должен быть сывороточным.

Вот дозировки для принятия перед тренировкой, которые я рекомендую для достижения гипертрофии:

Перед тренировкой, для гипертрофии:

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 40 г. углеводов, 20 г. протеина

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 50 г. углеводов, 25 г. протеина

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 60 г. углеводов, 30 г. протеина

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 70 г. углеводов, 35 г. протеина

Мои рекомендации для периода перед тренировкой немного отличаются от рекомендаций для периода после тренировки. Причина: инсулин. Инсулин помогает ускорять доставку углеводов и белков в ваши мышцы. Это хорошо для гипертрофии, но выработка инсулина должна быть минимизирована, если ваша цель - сжигание жира. Так как напиток после тренировки, при борьбе с жиром, не содержит углеводов, я хочу, чтобы вы добавили глютамин и креатин²⁹, так как они оба помогут ускорить восстановление, не приводя к повышенной выработке инсулина.

Вот дозировки для принятия после тренировки, которые я рекомендую при борьбе с жиром:

После тренировки, для потери жира:

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 30 г. протеина, 10 г. глютамина, 3 г. креатина

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 40 г. протеина, 15 г. глютамина, 5 г. креатина

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 50 г. протеина, 20 г. глютамина, 8 г. креатина

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 60 г. протеина, 25 г. глютамина, 10 г. креатина

²⁸ **Декстрины** - продукты частичного расщепления полисахаридов. Декстрины из крахмала применяют в качестве клеящих веществ в текстильной, полиграфической, обувной промышленности.

²⁹ **Глутамин** - амид глютаминовой кислоты. Входит в состав белков. Играет важную роль в азотистом обмене. Путем образования глютамина из глютаминовой кислоты в организмах растений и многих животных обезвреживается токсичный аммиак. Участвует в биосинтезе пуриновых оснований.

Креатин - азотсодержащая органическая кислота. Входит в состав фосфокреатина - запасного энергетического вещества в клетках мышц и мозга. – *прим. перев.*

Если ваша цель состоит в том, чтобы нарастить мышечную массу, вам нужно повторить прием белково-углеводного напитка, который вы пили в начале тренировки - вы все еще нуждаетесь в инсулине, чтобы питательным веществам быстрее попасть в ваши мускулы, на сей раз для скорейшего восстановления и роста, а не для превращения в энергию. Я также рекомендую добавить креатин к вашему коктейлю после тренировки. Я предпочитаю креатин моногидрат, но некоторые люди хорошо отзывчивы и на обычный креатин.

Креатин - одна из немногих добавок, которая реально работает, и, черт возьми, работает хорошо. Фактически, текущие исследования показывают, что креатин, в каком-то смысле, "умный препарат". Да, креатин стимулирует мозговую деятельность. Но не только: многие невропатологи используют креатин, чтобы лечить пациентов с мышечным истощением.

Простое добавление креатина к вашему ежедневному рациону поможет улучшить умственную деятельность, наряду с физической производительностью. Каждый должен употреблять три - пять граммов креатина в дни, свободные от тренировки, добавляя их в воду или в жидкую пищу с минимальным содержанием жира. В дни, свободные от тренировок, мои клиенты принимают креатин сразу после пробуждения, за 20-30 минут до завтрака. В дни тренировок, те из вас, у кого больше чем 200 фунтов (91 кг) постной массы тела, могут принимать и больше креатина.

Как вы можете видеть, мои рекомендации по приему креатина после тренировки, также основаны на постной массе тела.

После тренировки, для гипертрофии:

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 40 г. углеводов, 20 г. протеина, 3 г. креатина

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 50 г. углеводов, 25 г. протеина, 5 г. креатина

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 60 г. углеводов, 30 г. протеина, 8 г. креатина

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 70 г. углеводов, 35 г. протеина, 10 г. креатина

Правила, которое запрещает вам есть после того, как вы выпиваете коктейль после тренировки, не существует. Обычная рекомендация - вы выпиваете коктейль через 30 минут после тренировки, а через некоторое время совершаете обычный прием пищи. Но я также видел отличные результаты у людей, которые выпивали еще один коктейль через 45-60 минут, после первого коктейля.

Второй прием пищи после тренировки предполагает, что вы можете позволить себе небольшое количество сладкого. Если целью ваших занятий является увеличение мышечной массы, вы получите пользу от включения в ваш рацион хлопьев или злаковых колечек.

При выборе тех или иных сортов хлопьев, выбирайте те, что содержат мало волокон клетчатки, и сочетают в себе простые и сложные углеводы. Идеальный выбор – «Frosted Cheerious», но есть варианты. Читайте ярлыки и проводите расчеты - таким образом, вы сможете рассчитать правильную пропорцию углеводов и белка для постной массы вашего тела, как было детально расписано выше.

Скажем, постная масса вашего тела = 180 фунтов (81.6 кг), и ваша цель – рост мышечной массы. Вам необходимо 50 грамм углеводов и 25 грамм белка. Чашка «Frosted Cheerious» (да, вам надо будет отмерять), даст вам 25 граммов углеводов с незначительным количеством жира и белка. Чашка сливок даст вам приблизительно 13 граммов углеводов и восемь грамм белка. Так что вам надо добавить приблизительно 12 грамм углеводов и 17 грамм белка. Это легко: ложка протеина большинства марок вмещает 20 граммов. Вы можете добавить побольше хлопьев, чтобы добавить оставшуюся часть углеводов. Все составляющие очень легко перемешать вместе.

Если вы предпочитаете колечки, вам необходимо отдельно развести протеин в воде, и запивать их, вместе с любым обезжиренным продуктом. И снова, вам надо будет изучать ярлыки, так как различные марки и типы злаковых колечек имеют различную пищевую ценность.

Постарайтесь не употреблять сгущенное молоко вместе с хлопьями, а также джем или обезжиренный сыр вместе со злаковыми колечками. Жир замедлит выработку инсулина, что негативно скажется для вашей цели. Также не забудьте добавить необходимое количество углеводов, если это понадобится.

Независимо от вашей цели, я рекомендую ждать не более трех часов, после принятия коктейля (или коктейлей), прежде чем осуществить нормальный прием пищи.

Рыбий жир

Если до сих пор не принимали жирные кислоты типа Омега-3 в виде пищевых добавок, то настало время начать. Прямо сейчас. Они способствуют восстановлению нервной системы и улучшают уровень

липидов в крови (липиды включают в себя холестерин и триглицерид, в том числе "хороший" и "плохой" холестерин)³⁰.

Рыбий жир очень легок в использовании. Он предназначен для того, чтобы улучшить ваш метаболизм, наряду с преимуществами, которые вы получаете от жиров Омега-3. Я рекомендую шесть - двенадцать граммов каждый день, разделенные на три части, которые должны приниматься с пищей (два - четыре грамма при каждом приеме пищи). Biotest изготавливает превосходный рыбий жир, «Flameout», к которому также обладает противовоспалительным эффектом. Другой отличный выбор – «Carlson's lemon», также содержащий рыбий жир.

Вот необходимые дозировки рыбьего жира, рассчитанные на основании LBM.

Рекомендованные дозы рыбьего жира (в день):

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 6 г.

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 8 г.

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 10 г.

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 12 г.

Аминокислоты с разветвленными цепями (BCAA, от англ. Branched-chain amino acids)

Аминокислоты с разветвленными цепями состоят из трех составляющих: L-лейцин, L-изолейцин и L-валин.³¹ Эти аминокислоты настолько важны, потому что они в первую очередь усваиваются вашими мускулами. Это полезно по двум причинам.

³⁰ **Глицериды** - сложные эфиры органических (карбоновых) или неорганических кислот и глицерина. Различают моно-, ди- и триглицериды, содержащие в молекуле соответственно один, два или три кислотных остатка. Триглицериды высших карбоновых кислот - главная составная часть растительных масел и жиров животного происхождения. Практическое значение имеет также триглицерид азотной кислоты - нитроглицерин.

Холестерин - вещество из группы стероидов. В значительных количествах содержится в нервной и жировой тканях, печени и др. У позвоночных животных и человека - биохимический предшественник половых гормонов, кортикостероидов, желчных кислот, у насекомых (поступает с пищей) - гормона линьки. Избыток холестерина в организме человека приводит к образованию желчных камней, отложению холестерина в стенках сосудов и др. нарушениям обмена веществ. – *прим. перев.*

³¹ **Лейцин** - $\text{CH}_3\text{CH}(\text{CH}_3)\text{CH}_2\text{CH}(\text{NH}_2)\text{COOH}$, алифатическая аминокислота. Входит в состав всех природных белков. Применяется для лечения болезней печени, анемий и других заболеваний. Незаменимая аминокислота.

Изолейцин - $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}(\text{CH}_3)\text{CH}(\text{NH}_2)\text{COOH}$, алифатическая аминокислота, (этилметил-альфа-аминопропионовая кислота. Входит в состав всех природных белков. Незаменимая аминокислота.

Валин - альфа-аминоизовалериановая кислота – *прим. перев.*

Во-первых, ВСАА помогут вам увеличить мускулы, когда вы занимаетесь их тренировкой. Во-вторых, они помогут вам сохранить мышцы, если вы тренируетесь с целью потерять жир.

Вот как, на мой взгляд, вы должны принимать их:

ВСАА для гипертрофии (в день):

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 12 г. (принимать по 3 г. четыре раза в день между приемами пищи).

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 16 г. (принимать по 4 г. четыре раза в день между приемами пищи).

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 20 г. (принимать по 5 г. четыре раза в день между приемами пищи).

LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 24 г. (принимать по 6 г. четыре раза в день между приемами пищи).

Для борьбы с жиром я рекомендую более высокие дозировки. Дело в том, что программы на потерю жира (даже те, которые хорошо разработаны), могут привести к некоторой потере вашей мышечной массы. Этот риск может возникнуть в любое время, когда вы едите меньше калорий, чем необходимо.

Вот моя рекомендация:

ВСАА для потери жира (в день):

LBM = 100-150 фунтов (45 – 68 кг): 20 г. (принимать по 5 г. четыре раза в день между приемами пищи).

LBM = 150-200 фунтов (68 – 91 кг): 24 г. (принимать по 6 г. четыре раза в день между приемами пищи).

LBM = 200-250 фунтов (91 - 113 кг): 28 г. (принимать по 7 г. четыре раза в день между приемами пищи).

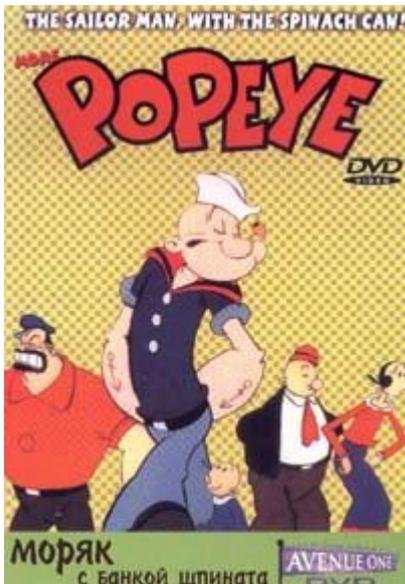
LBM = 250 (113 кг) и более фунтов: 32 г. (принимать по 8 г. четыре раза в день между приемами пищи).

У вас - повышенная кислотность?

Мы постоянно сталкиваемся с кислотообразующими веществами в нашем питании и в окружающем мире. Это часто создает повышенную кислотность, названную «метаболический ацидоз», которую ваше тело должно уравнивать, чтобы поддержать стабильный рН - баланс. Проблема состоит в том, что такое равновесие достигается за счет кальция из костей и глутамин из мускулов (3, 4). Значит, если в вашем организме будет повышенная кислотность, есть вероятность уменьшения прочности костей и потери мышечной массы.

Метаболический ацидоз также может быть связан с уменьшением выработки IGF-1, уменьшением количества гормона роста, гипотиреозом, и гиперкортизолемией (5, 6).³²

Вообще, источники белка типа говядины, цыпленка, рыбы и сыра создают повышенную кислотность в организме. Разумеется, эти высококачественные источники белка должна быть неотъемлемой частью вашего питания. От них не нужно отказываться, а повышенная кислотность должна быть нейтрализована с помощью щелочных пищевых продуктов. Самые щелочные пищевые продукты - овощи и фрукты, в то время как жир в основном нейтрален. Ваша мама была права, когда в детстве заставляла вас есть больше фруктов и овощей (может, она подрабатывала эндокринологом?).



Но она - не единственная, кто учил вас этому. Был еще один известный всем моряк со странными предплечьями. Да, я говорю о Попае (Popeye).³³ Видите ли, шпинат - один из наиболее щелочных пищевых продуктов в природе. Я рекомендую сделать его одним из основных элементов в вашей диете. Кроме того, зеленые овощи также занимают важное место среди наиболее щелочных пищевых продуктов. Так что, если под рукой не будет шпината, съешьте любой зеленый овощ.

Если вам некогда готовить, на рынке есть превосходный продукт под названием «Greens +». Это все равно, что съесть целую кучу зеленых овощей, пшеницы, и множество других щелочных питательных веществ, которые были преобразованы в форму порошка. Мои клиенты и я употребляем две полных дозы каждый день, смешивая их с протеиновыми коктейлями или с водой.

Если Вы чувствуете себя сонным в какую-то часть дня (для меня - это полдень), я рекомендую дозу «Greens+», смешанную с водой. Это зарядит вас энергией через несколько минут, и вы сразу же поймете, что это действительно работает. «Greens+» также доступен в форме плиток или таблеток.

³² **Ацидоз** (от лат. acidus - кислый), сдвиг кислотно-щелочного равновесия в организме в сторону относительного увеличения количества анионов кислот.

Гипотиреоз [от гипо ... и лат. (glandula) thyreoidea - щитовидная железа], недостаточность функции щитовидной железы. Причины: заболевания железы, поражение гипофиза и др. Тяжелые формы гипотиреоза - микседема, кретинизм.

Гиперкортизолемиа – дисфункция коры надпочечников, приводящая к повышенной выработке кортизола, гормона, участвующего в регулировании углеводного, жирового и белкового обмена в организме – прим. перев.

³³ Популярный в США мультипликационный персонаж - моряк **Поппай (Popeye)**, большой любитель шпината. Выпирающей мускулатурой предплечий обязан его потреблению – прим. перев.

Тем не менее, употребление настоящих овощей и фруктов - лучший выбор, но я думаю, что есть неплохие аргументы для использования «Greens+» в качестве пищевой добавки.

Спасибо моему коллеге, доктору Джону Берарди, который познакомил меня с этим превосходным продуктом.

Глава 8. Утомление и как его побороть

Термин «перетренированность» в спортивных занятиях имеет интересную историю. Очевидно, что большинство людей в США, если не на всем свете, является недотренированными. То есть, они выполняют меньшее количество упражнений, чем необходимо для поддержания нормального веса и здоровья. Но внезапно, буквально из ниоткуда, возникло мнение, что значительное количество людей являются фактически перетренированными. И, когда вы сужаете круг множества якобы «перетренированных» людей к тому проценту из них, кто действительно работает с высокой интенсивностью, достигая высоких целей, это мнение имеет некоторое обоснование. Действительно, есть люди, способность которых восстанавливаться к следующей тренировке не отвечает интенсивности их занятий. К сожалению, данный предмет нечасто обсуждается в контексте, полезном именно для перетренировавшихся спортсменов или находящихся на грани перетренированности.

На первый взгляд, слово «перетренированность» подразумевает в узком смысле: слишком много упражнений или работу с высокой интенсивностью, или все это в комбинации. Но я считаю, что проблематика гораздо обширнее приведенной. То, о чем действительно есть смысл говорить – утомление и управление усталостью. Ведь усталость может быть вызвана чем угодно.

Усталость – это ваша Немезида. Она, если ее слишком много, способна помешать вам в достижении цели, какой бы она ни была. Но, поскольку усталость – часть любой программы, то этот фактор никогда не может быть устранен полностью. Поэтому им необходимо управлять. Каждый аспект вашего восстановления должен подчиняться установившейся хорошей практике: «Когда вы не тренируетесь, вы должны работать на нейтрализацию врага».

Для начала, определение: утомление представляет собой временное снижение работоспособности.

Помните, человеческий организм стремится поддерживать гомеостаз в неизменном состоянии. Усталость в ходе тренировок накапливается, и ваше тело отвечает на это, уменьшая вашу способность работать с прежней интенсивностью, чтобы защитить организм и сохранить возможность восстановления.

Основные понятия об усталости

Существует два первичных типа утомления: центральный и периферийный. Они соответствуют двум вашим нервным системам. Ваша центральная нервная система (ЦНС) включает головной и спинной мозг. Их важность подтверждается тем фактом, что они

защищены прочной костной броней. Ваша периферийная нервная система включает нервы в мышцах и органах, которые и работают непосредственно, выполняя движения. Подумаем о них, как о солдатах в армии, подвергающихся атакам с применением большого количества снарядов и ядов, в то время, как головной и спинной мозг – генерал со своим штабом, находящиеся в укрепленных бункерах.

Центральная усталость представляет собой уменьшение величины нервного импульса, передаваемого по нервам от головного и спинного мозга. Не спекулируя на причинах этого, можно заметить, что, по всей видимости, это работает на многоуровневой основе. В высших уровнях нервной системы (головной мозг) усталость часто совпадает с недостатком мотивации. Есть, конечно, и другие обстоятельства, которые играют роль в центральной усталости, типа уменьшенной способности концентрироваться, но я нахожу мотивацию превосходящей все другие элементы. Другими словами, если вы остаетесь активными, то будьте уверены, что не схватили центральной усталости, конечно, если ваша работа в зале остается в пределах вашей нормальной выверенной нормы. Однако, когда ваша мотивация дает сбой, то налицо признаки центральной усталости.

Тем не менее, следует сказать, что ваша мотивация (или, применительно к ней, ваша концентрация) может быть не очевидно ниже нормальной, и выглядеть в большинстве случаев как лень. Но вы почувствуете, что что-то не так.

Один из быстрых и простых способов оценить потенциальный уровень центральной усталости – тест на вертикальный прыжок (ВП). Этот тест, правда, работает в том случае, если вы уверены, что в данный момент вы не утомлены. Он является хорошим методом для учета в будущих тренировках. Если у вас нет доступа к диагностическому центру, имеющему специальное тестовое оборудование, то вы вполне можете самостоятельно провести этот простой тест:

Найдите голую стену и небольшой кусочек мела, отличающегося по цвету от стены, например, белый мел и красный кирпич. Натрите мелом средний палец на доминирующей руке. Если вы правша, встаньте правым плечом к стене и вытянувшись, насколько возможно, поставьте на стене отметку пальцем, натертым мелом.

Затем, обновив мел на пальце, присядьте на корточки и подпрыгните настолько высоко, как только сможете. Коснитесь стены пальцем в самой высокой точке прыжка. После отдохните две минуты и повторите прыжок.

Теперь измерьте расстояние между самой высокой и самой низкой отметками. Это расстояние станет базовым в вашем тесте на ВП, и вы можете его использовать, чтобы видеть, улучшитесь ли вы от своей

программы в будущем или она приведет к центральной усталости. (Можно еще больше упростить процесс измерений, замеряя расстояние от пола до верхней точки мерной лентой).

Важно проводить этот тест так регулярно, насколько это возможно. Убедитесь, что вы в таких же ботинках (или, вообще, проводите тест в одной и той же обуви), и расстояние между ступнями всегда одинаковое (иначе результаты будут искажаться). Я всегда измеряю и записываю расстояние между ступнями своих клиентов при тесте на ВП.

Теперь давайте вернемся к сути всего этого: если базовое расстояние в тесте на ВП в ходе тренировок по вашей программе уменьшилось, то есть все основания предположить, что величина нервных импульсов снизилась и ваше тело имеет центральную усталость.

Почему тест на ВП – хороший показатель центральной усталости? вспомните, в Главе 5 была диаграмма, иллюстрирующая соотношение между производством силы и скоростью. Как правило, чем быстрее ваша скорость, тем большее количество силы вы сможете произвести. Ваша силовая производительность зависит от нервной системы. А утомленная нервная система не будет способна вовлечь в работу так быстро, как способна после хорошего дня отдыха на пляже. Он не может послать нервные импульсы достаточно быстро, чтобы слаженно задействовать все элементы для единственного движения – прыжка.

Вам не нужно дожидаться резкого уменьшения высоты ВП, чтобы признать себя утомленным. Достаточно того, что если базовое расстояние между отметками вышло за пределы одного дюйма (2.54 см), то что-то неправильно в ваших тренировках.

Я должен добавить, что я не прилагаю этот тест к любому изданному исследованию в области тренинга. Это основано на данных, которые получены и обобщены от моих собственных клиентов. По опыту, если клиент не может достигнуть его нормальной высоты в тесте на ВП, то его последующие тренировки будут соответствующим образом скорректированы.

У вас, вероятно, возникнет резонный вопрос: а как это соотносится с фактическим состоянием мышц? Ведь по своему опыту вы знаете, что если, например, вы тяжело приседали в понедельник, то ваш ВП будет никаким во вторник или даже в среду. Влияет ли на состояние центральной усталости что-то еще, что происходит на периферии вследствие прямого эффекта напряженной тренировки?

Никто не может дать краткого ответа. Видите ли, утомление – один из наиболее неоднозначных элементов в неврологии. Уж если

нейрофизиологи даже толком не знают, как информация запасается, восстанавливается и обрабатывается в мозге, то понимание столь сложной и изменчивой проблемы, как усталость, поддается пониманию еще меньше.

На мой взгляд, с высокой долей вероятности разгадка проблемы любого вида усталости лежит в области ЦНС. Именно поэтому вызывает недоумение тот факт, что на изучение в данной важнейшей области не выделяется достаточно ассигнований и ресурсов.

Слова «с высокой долей вероятности» не означают, что «дело закрыто». Если бы я сказал, что состояние ЦНС – единственная причина слабого ВП, то злоупотребил бы известными научными данными. Возможно, что периферийная усталость также играет значительную роль. Например, передача нервных импульсов в ЦНС могли бы быть полностью восстановлена, но передача между моторными нейронами и мышцами была бы все еще затруднена, вынуждая, таким образом, ваш ВП понижаться.

И все же я полагаю, что тест на ВП довольно приличный способ выяснить, функционирует ли ваше тело в оптимальном состоянии или нет. Если ваш ВП соответствует номиналу, то вы знаете, что ваши ЦНС и ПНС в порядке. Но если ВП не соответствует обычным параметрам, то что-то идет не так, и порой это более важно, чем точное знание того, в чем именно проблема.

Теперь давайте поговорим о периферийной усталости, вызванной локальными явлениями. Вам, наверное, известно, что это ощущается, как воспаленные и жесткие мышцы в течение дней после более интенсивной, чем обычно, тренировки. Легко экстраполировать это состояние мышц на нервы, отвечающие за них.

Но независимо от того, что является причиной, существуют способы минимизировать и управлять обоими типами усталости. Их выполнение позволит вам тренироваться на более высоком уровне и ближе подойти к желаемым результатам.

Противодействие усталости.

Исследования и опыт показывают, что наилучшими инструментами противодействия усталости, каковыми вы обладаете, являются:

Достаточный сон

Если вы не отводите на сон достаточно времени, то вы обманываете себя, ограничивая свое движение к успеху. Я использую слово «успех» в самом широком из его возможных значений. Потеря всего лишь одного часа каждую ночь достаточна для того, чтобы

повредить и учебе, и моторным навыкам. Многие из нас, теряя от двух до трех часов сна в ночь в течение месяцев, сами возводят себе над головой стеклянный потолок, упираясь в который, невозможно «расти» дальше.

Так в чем же основная причина столь высокой важности сна? Гормоны. Выработка практически всех «хороших» гормонов, благодаря которым вы остаетесь подтянутыми, сильными и здоровыми, снижается при коротком сне. Но плохо не только это. В то время, как нужные гормоны вырабатывается из-за потерянного сна в меньшем объеме, количество тех гормонов, что влияют не самым лучшим образом, возрастает. Возьмем всего лишь один из них, кортизол, уровень которого становится чересчур высоким при систематическом недосыпании. Нынешние исследования показывают довольно тесную взаимосвязь между недосыпанием и тучностью. Всего лишь час или два потерянного сна в ночь могут довольно сильно отразиться на органах вашего тела и эндокринной системе.

Восемь, а лучше девять часов сна – это должно стать минимумом для большинства из нас для оптимального здоровья и тренинга.

Ко мне очень часто подходят переутомленные и разбитые люди, например родители или работники, которые сообщают о том, что восьмичасовой сон каждую ночь для них попросту невозможен. Я все понимаю, но продолжаю настаивать на своих рекомендациях. Ведь, с другой стороны, вы вовсе не должны спать непрерывно все восемь часов. Вы просто должны получить восемь полных часов сна в 24-часовой период. Если ваша жизнь не дает вам спать больше шести-семи часов за ночь, найдите время подремать часок, если не два, в течение дня. Проявив некоторую изобретательность, вы найдете выход. Я работал с самыми занятыми из занятых, и все они сумели найти способ выкроить время в их ежедневном графике, чтобы подремать.

Лучшее время подремать – после тренировки. Когда вы доберетесь после тренировки из зала до дома, передохните немного, попейте и немедленно ложитесь на 20-30 минут. Нет необходимости впадать в глубокий сон, 20-30 минут вполне достаточно, чтобы поспать «сумеречным сном», который повысит уровень гормонов роста и ускорит нервное и мышечное восстановление. Фактически, дремота после тренировки – один из наиболее эффективных способов восстановления, которые я когда-либо использовал.

Но, если вы не можете подремать сразу после тренировки, можно подремать и в любое другое время. Ежедневный легкий сон поможет вам стать более подтянутым, более сильным и гораздо более приятным для окружающих.

Некоторые утверждают, что восполнить потерянный сон нельзя. Действительно ли это так или нет – спорный предмет, однако в любом случае вы должны спать столько, сколько возможно. В качестве доказательства, можете провести эксперимент: в течение следующих семи дней попробуйте добавить два дополнительных часа сна каждые 24 часа. Так, если вы обычно спите 7 часов, то спите девять. Если вы приучены спать полные восемь часов, то попробуйте поспать 10. Если это улучшит ваше настроение, внимательность и работу в зале, значит, вы нуждались в этом, и тогда продолжайте спать так изо дня в день. Я – апологет идеи 10-12-часового сна всегда, когда это возможно. Привейте себе потребность в таком сне, будто бы вы вовсе лишены его. Тогда, даже если вы не сможете по каким-либо причинам проспать столько, и потеряете немного времени сна, вы, по крайней мере, гарантируете себе, что не потеряете столько, чтобы прекратилось ваше прогрессирование.

Избегайте регулярного тренинга «до отказа».

Несмотря на его ужасное название, тренинг «до отказа» является популярным в среде бодибилдеров. В его основе лежат тренировки чрезвычайно высокой интенсивности (ВИТ – высокоинтенсивный тренинг), тип занятий с отягощениями, когда подход в каждом упражнении выполняется до абсолютного отказа мышц, сопровождаемого длительным периодом восстановления – до семи дней. Так, если вы используете ВИТ для тренировок нижней части тела, и вашим первым упражнением являются приседания, то после разминки вы в одном подходе приседаете до полного отказа и невозможности встать хоть раз. После вы переходите к отказным подходам в других упражнениях: жимах ногами, разгибаниях и сгибаниях ног, по сути, неважно, к каким. Но везде вы выполняете тот же подход до абсолютного отказа.

В обыденном понимании, такой тренинг предполагает работу на износ в каждом упражнении, подразумевая, что ваша максимальная интенсивность обернется максимальными достижениями. Как вы можете себе вообразить, этот тип тренинга дает супервысокие уровни последующей боли в мышцах (delayed-onset muscle soreness - DOMS). Эти два фактора – чувство, что вы делаете абсолютно все, чтобы достичь успеха и сильная боль в мышцах (DOMS) – краеугольный камень такой системы.

Я считаю первой проблемой философии ВИТ то, что она основана на ложной предпосылке. Вы не нуждаетесь в сногшибательной интенсивности, чтобы заставить мышцы расти.

Доктор философии Пер Тэш, автор статьи «Тренинг в бодибилдинге» в замечательной статье о силе и мощи в спорте, написал о тренинге до отказа:

«Это обычная вера среди культуристов, что каждый подход должен заканчиваться отказом мышц, чтобы добиться наилучшего эффекта от силовых тренировок. Утверждения типа «No pain – no gain»³⁴ отражают это широко распространенное мнение. Это звучит, как непреложная истина, но не имеется никакого доказательства этой гипотезы. И при этом не ясно, какой механизм, связанный с отказом, касается увеличенного синтеза белка, являющегося окончательной целью культуристов». (7)

Переводя с философского жаргона, доктор Тэш поясняет, что нет никакого основания для идеи, что случается нечто волшебное, когда вы исчерпываете все возможности мышцы выполнить еще одно сокращение.

Во-вторых, далеко не очевидно то, что мучительные боли в мышцах (DOMS) означают, что мышцы растут лучше, чем они выросли бы после тренировки, не дающей впоследствии так много боли. Тренировка приседаний, заставляющая вас хромать пять дней после нее, может даже иметь противоположный эффект и быть менее эффективной, чем та, которая не вызывает так много боли и страданий. Точно никто не скажет.

Я экспериментировал с методами тренинга до отказа с самого начала своей карьеры. И никогда не видел, что клиент достаточно хорошо прогрессирует на системах типа ВИТ, чтобы оправдать их использование на любой регулярной основе. И я далеко не убежден, что тренинг до отказа вообще нужен.

Но, прежде чем я изложу отрицательные стороны отказного тренинга, позвольте сначала объяснить, почему некоторые атлеты действительно поначалу получают некоторые выгоды от него:

1. Изменение в параметрах: изменения – это хорошо. Если вы использовали одну и ту же конфигурацию тренировок в течение многих месяцев или лет – те же подходы, те же повторения, те же мышцы, тренируемые в те же дни, фактически, любые изменения в параметрах должны привести к значительным улучшениям размеров мышц и силы.
2. Вовлечение высокопороговых моторных единиц: как я объяснял в Главе 5, если вы хотите потенциально лучшей прибавки в силе и размерах, вы должны вовлечь в работу наибольшие моторные единицы. Тренировка до отказа – один из способов добраться до

³⁴ Надеюсь, это не подлежит переводу? – прим. перев.

них, предполагая при этом работу с весом, достаточно тяжелым, чтобы те моторные единицы стали действовать.

3. Детренинг: как я сказал ранее в этой главе, некоторые атлеты действительно перетренировываются, поскольку работают со слишком большим объемом чересчур долго. Иногда ВИТ приходится к месту для парней, чья ЦНС утомлена и мотивация значительно снижена. Для таких парней идея относительно тренировок продолжительностью в 20-30 минут кажется довольно хорошей. Равно как и мысль о недельном восстановлении поработавших мышц. Нередко можно услышать от таких парней о прогрессе, которого они достигли после перехода на ВИТ после месяцев или лет посредственного роста на программах высокого объема. Это как раз тот случай, когда парни нуждаются в отступлении от объемного тренинга и получают возможность дать своим мышцам оправиться полностью.

Конечно же, эти улучшения оказываются, как правило, временными и ограниченными, поскольку с переходом на ВИТ часто обнаруживается, что переход состоялся всего лишь от одной непродуманной системы к другой такой же. Самая большая проблема состоит в том, что работа в отказ требует очень низкого объема тренировок и чересчур длительного периода восстановления после них, что в целом приводит к быстрому снижению уровня общей тренированности.

Подумайте об этом, как о чем-то родственном сидению на диете: вы знаете, что если вы прекратите есть в течение двух дней, то похудеете. Но, вероятно, вам известно, что вы заплатите за это немалую цену, так как ваш организм ответит на голодание, снизив уровень вашего обмена веществ. Так что, вместо того, чтобы терять жир, вы заставляете организм держаться за него.

Атлеты, работающие по «отказным» программам тренировок будут наблюдать подобное снижение в любом показателе. Мышечная выносливость? Уйдет. Скорость метаболизма при отдыхе? Пойдет вниз. Сила? Значительно снизится. Мощность? Тренировка типа ВИТ высосет ее из вас. Мышечная масса? Она не может снизиться так быстро, чтобы вы почувствовали это, так как сочетание низких объемов тренировок и медленного метаболизма при отдыхе позволит вашему телу накопить большее количество жира, но я предполагаю, что вы в конце концов заметите это.

Но эта глава в известном смысле не о силе, мощи, метаболизме или даже гипертрофии. Она об усталости и о том, что ВИТ вдвойне опасен для достижения ваших целей. Даже в то время, когда вы понижаете объем упражнений до уровня чуть ниже оптимального, вы накапливаете утомление. Вы почувствуете его наиболее однозначно в

вашей периферийной системе в форме чрезмерной мышечной боли, но оно также поражает и ЦНС.

Я был свидетелем проявления признаков нервного перенапряжения после нескольких недель тренировок атлетов по программам типа ВИТ. Я наблюдал сниженную мотивацию, недостаток аппетита, нарушения сна, раздражительность или комбинации всего этого (поверьте, раздражительность - прямое следствие недостатка сна). Центральная усталость, получаемая подряд от одного всеобщего усилия, затем от другого, и от следующего буквально сокрушает ЦНС. Можно располагать большим количеством времени для восстановления мышц – но перенапряжение ЦНС в результате ВИТ подавляющее. Ваша форма при нечастом ВИТ пытается подстроиться под огромное напряжение и усталость в ходе сверхинтенсивных тренировок, но долгий отдых и ВИТ просто несовместимы. Это походит на лежание на диване всю неделю, затем жуткий по своей напряженности 20-минутный спринт, и вновь возвращение на кушетку. Я постарался акцентировать повсюду в книге, что ваша тренировочная программа должна быть разработана так, чтобы ваше тело получало частые стимулы, изменяющиеся по мере его приспособления к ним. Нечастые и неизменные стимулы являют собой противоположность хорошей программе.

Вы когда-нибудь чувствовали себя разбитым целый день? Держу пари, что да (я в этом уверен!). Бывало, что к концу дня вы были настолько измотаны, будто пробежали марафон, даже при том, что в этот день вы, возможно, вообще не тренировались. Все этим может и закончиться, если вы занимаетесь по «отказным» программам много недель подряд.

Ну, а теперь, сказав все, что думал по этому поводу, я признаюсь, что сам иногда использую или советую проводить тренировки до отказа. Если вам приходится выбирать между полным бездействием и максимальным использованием довольно ограниченного временного окошка, я бы порекомендовал, чтобы в приседаниях, подтягиваниях, жимах вверх, отжиманиях на брусьях и тягах к животу (груди) вы проводили «отказные» тренировки. Это – быстрый и надежный способ натренировать основные мышечные группы. Однако это далеко не идеал, и следует рассматривать «отказной» тренинг лишь как альтернативу полному отсутствию тренировок.

Иногда я рекомендую выполнение упражнений с собственным весом атлетам, нуждающимся в развитии общей физической подготовки. Скажем, приседания без отягощений с очень высоким количеством повторений (где-то от 50 до 100 повторений в сете). Так как никакой внешней нагрузки нет, то напряжение вашей ЦНС будет

намного ниже, что означает возможность работать до отказа без чрезмерной усталости.

Я должен, кроме того, обратить внимание на то, что не все тренировки ВИТ основаны на выполнении одного отказного подхода в каждом упражнении, и сопровождаются недельным восстановлением. Некоторые ратуют за более прогрессивные версии ВИТ с более частыми тренировками.

И напоследок, заключительное слово о тренинге до отказа: осуждая его использование, я не хочу сказать, что ваши тренировки должны быть легкими или меньшими по самоотдаче. Успешный тренинг силы и гипертрофии подразумевает применение тяжелых весов и быстрые движения для вовлечения в работу наибольшего количества моторных единиц, от наименьших до самых больших. Важно сделать ваши тренировки тяжелыми. Хорошим методом будет приближение к отказу, то есть, выполнять подход до того момента, когда в запасе остается одно или два повторения, которые вы сможете сделать с большим трудом. Но работа дальше, до отказа или даже выполнение повторений сверх отказа (с посторонней помощью) является ненужной и зачастую даже вредной.

Как гласит мудрость: «Train to strain, not to fail».³⁵

Достаточное питание

Я охватил этот аспект в предыдущих главах, поэтому не стану распространяться здесь. Но питание – столь же важный элемент для ограничения усталости, как сон и разумная программа. Вашему телу необходимы белки для восстановления мышечной ткани, а также углеводы и жиры для пополнения затраченной энергии.

Положение тела

На заре моей карьеры мне повезло работать непосредственно с физиотерапевтами Северо-западного больничного центра позвоночника, спорта и профессиональной реабилитации в Чикаго. Именно там я осознал важность правильного положения тела для сохранения здоровья и работоспособности.

Однако с тех пор я узнал еще кое-что, о чем говорят немногие специалисты в области атлетизма: корректировка неправильного положения тела уменьшает усталость. Ранее в этой главе я упоминал, что утомленная нервная система заставляет вас чувствовать себя.... да, усталым. Улучшая же функционирование вашей нервной системы исправлением проблем с положением тела и осанкой, вы

³⁵ В вольном переводе: «тренируясь – напрягайся, но смотри, не обсирайся» - прим. перев.

восстановитесь быстрее. И не только восстановитесь, но и почувствуете себя более энергичным, поскольку сигналы нервов, не встречая никаких препятствий, будут доходить до ваших мышц и органов непрерывно.

Я знаю, что это сложное требование, но мыслите таким путем: Все, что вы хотите добиться от вашего тела, зависит от вашего положения. Это включает в себя такие вещи, о которых вы даже не думаете, такие как функционирование внутренних органов. Ваши органы управляются нервами, отходящими от спинного мозга, и, если вследствие неправильного или плохого положения эти нервы будут сжаты или деформированы, то ваши органы пострадают.

Наибольшая проблема, порождаемая неправильным положением тела – это снижение работоспособности. Я подразумеваю под этим как физическую, так и умственную работоспособность. Скорее всего, вас не обязательно долго убеждать в том, что неправильное положение тела во многом вредит физической работоспособности. Но оно также мысленно иссушает вас. Невропатологи уже указали на взаимосвязь между правильным положением тела и чувством удовлетворенности и благосостояния.

Никто определенно не скажет, угнетают ли дефекты в положении тела нервы, ответственные за ваше хорошее настроение или неправильное положение тела посылает в мозг сигналы с предложениями почувствовать себя несчастным. В любом случае, необходимо принять важный урок: за улучшением правильности положения тела следует более здоровое мышление.

Когда мы говорим о положении тела, технически мы подразумеваем изгиб позвоночного столба и положение ваших конечностей относительно туловища. Когда мы говорим об исправлении положения тела, мы говорим о комбинациях выполнения упражнений с эспандерами³⁶, растяжек, и о тренировках на удержание тела в определенном специфичном положении.

В данном обсуждении я хотел бы сосредоточиться на двух наибольших проблемах с телом, которые я наблюдаю у своих клиентов: кифозе и лордозе. Я знаю, что уже наверняка вверх вас в смятение обилием технической терминологии в книге, и со смущением ввожу еще и эти два, означающие неприятности для многих людей в поддержании тела в прямом положении (это виды изгибов позвоночника выпуклостью назад или вперед - если вы не доктор или не профессионал в данной области, то вы наверняка все равно видели эти слова сотни раз, и все-таки не помните, что чему

³⁶ **Resistance training** - тренировки всех групп мышц с использованием резиновых амортизаторов - *прим. перев.*

соответствует, при условии, что вы вообще знаете, что они подразумевают).

Существует легкий способ запоминания: лордоз – чрезмерный изгиб вперед поясничного отдела спины. В техническом плане это всего лишь природный изгиб отдела позвоночника, предшествующего тазовой области, но если дуга поясничного отдела позвоночника слишком сильно выгнута, то она буквально выталкивает ваш живот вперед. Подумайте о Генрихе VIII с его огромным величественным животом. Таким образом, «лордоз» - признак важной и состоятельной персоны, «лорда», если мысленно вернуться в прошлое время, когда далеко не каждый мог позволить себе потреблять столько пищи, чтобы стать счастливым обладателем объемистого выпяченного живота. Разумеется, вам не обязательно быть толстым, чтобы иметь лордоз: это столь же легко и для худощавого атлета. Я всего лишь применяю визуальный образ выдающегося вперед живота, в качестве ассоциации для запоминания значения слова.

Кифоз определяется, как чрезмерная выгнутость хребта в обратную сторону. Это легко запомнить, подумав о горбуне (к сожалению, я не могу подыскать слово, связывающее хотя бы часть слова «кифоз» со словом «горбун»). В связи с тем, что все больше американцев проводит большое время, ссутулившись за компьютером, я наблюдаю все возрастающее количество людей, отягощенных данной проблемой.

Существуют два основных типа кифоза: мобильный и фиксированный. Мобильный кифоз обусловлен привычным неправильным положением тела – неправильной осанкой (конечно же), слабостью мышц, в первую очередь, спины (дисбалансом силовых способностей мышц в теле) и/или проблемами в бедрах (деформация или неправильным расположением бедер относительно других частей тела).

Фиксированный кифоз³⁷ может быть вызван коллапсом межпозвонкового пространства – расстояния между позвонками (высоты позвонков). Наиболее часто этот тип кифоза наблюдается у пациентов, страдающих остеопорозом – условие, которое может быть частично или, возможно, даже полностью устранено силовыми тренировками и растяжками.

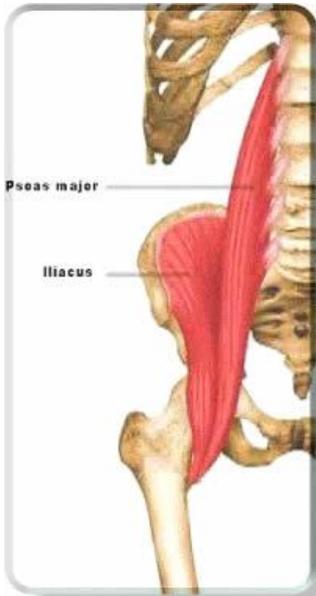
Наверное, вы не нуждаетесь в разъяснениях, если имеете кифоз. Каждые девять из десяти человек, с которыми я сталкиваюсь, имеют

³⁷ **Кифоз** (kyphosis; греч. kyphosis искривление, горб, от «kyphos» - согнутый, сгорбленный) - искривление позвоночника в сагиттальной плоскости с образованием выпуклости, обращенной назад. Вызывается, в частности, некоторыми тяжелыми заболеваниями. Автор, по всей видимости, использует объединение типов кифозов, присущих взрослым, зрелым и здоровым в остальном людям, под обозначением «фиксированный кифоз» – *прим. перев.*

некоторую степень кифоза. Ваша голова проходит в дверной проем раньше остального тела? Я знаю, трудно самостоятельно ответить на этот вопрос, так как вы не можете наблюдать сами себя со стороны, входя в комнату. Существует самопроверка: встаньте спиной к стене и прижмитесь к ней спиной, отведя плечи назад. Теперь наклоните вашу голову назад до касания ею стены. Если это причиняет вам неудобства, то вы, вероятно, имеете некоторую степень кифоза.

Лордоз еще легче выявить. Встаньте боком к зеркалу и посмотрите на ваше туловище. Если фронт вашей талии ниже, чем задняя часть талии, или если ваш живот выпячен даже при том, что вы довольно худощавы, то вы имеете некоторую степень поясничного лордоза (слово «поясничный» относится к области нижней части спины).³⁸

Создание этой чрезмерной дуги в поясничном отделе вызывается большим разнообразием мышечного дисбаланса. Вы можете либо иметь слабые мышцы брюшного пресса по отношению к мышцам нижней части спины, либо обладать чересчур развитыми мышцами, сгибающими тело в бедрах (на рисунке) и слабыми мышцами – разгибателями (ягодицами и бицепсами бедер). Вполне может иметь место и комбинация этих обстоятельств. И, также бывает вполне возможно одновременное сочетание кифоза и лордоза, как преувеличенного естественного S-образного изгиба позвоночника.



Первым шагом к исправлению неправильного положения тела должно стать разворачивание ваших плеч и поддержание головы с ними ровно, на одной линии, стоите вы или сидите.

Лежание на эластичном круглом бруске (эластичном ролике).

Вы можете приобрести такой эластичный ролик, как ниже показано на иллюстрации, меньше, чем за 10 \$. Они доступны в интернете на специализированных спортивных порталах и, вероятно, также в магазинах спортивных товаров. Эластичный ролик должен проходить от макушки вашей головы вниз между вашими ногами, ниже тазовой области. Лежите на нем в течение пяти минут ежедневно. Следующие несколько недель постепенно, не торопясь, увеличивайте продолжительность лежания на одну или две минуты до тех пор, пока не достигнете десяти минут.

³⁸ Наверное, американцам трудно понять латинизированное слово «Lumbar» - прим. перев.

Это превосходное упражнение для того, чтобы растянуть межпозвонковое пространство, сгладить избыточное искривление верхней части спины и заставить тазовые мышцы, разгибающие тело в бедрах, принимать нормальное положение. Таким путем вы восстанавливаете естественный S-образный изгиб вашей спины, которая сейчас, подобно палочке леденца, имеет слишком прямое основание и слишком изогнута в вершине.³⁹

Другие выгоды: вы уменьшаете сжатие ваших нервов, таким образом, улучшая силу и повышая атлетическую работоспособность. Вы будете в состоянии заново отрегулировать все элементы вашей осанки: голова, шея, плечи, позвоночник, низ спины и область бедер – все они будут перестраиваться в идеальные позиции.



Использование трости. Другое простое техническое устройство, которую я использую в работе с клиентами - то, что я называю тростью. Орудие ничуть не более экзотическое, чем рукоятка метлы. Держите ее сзади, напротив низа спины, параллельно полу. Беритесь за нее ладонями вперед с обеих концов, вытянув руки. Проводите по крайней мере 10 минут в день в этом положении, ходя по кругу и сохраняя это положение – чем дольше, тем лучше. Трость будет оттягивать ваши плечи назад, выравнивая их надлежащим образом, и заставляя принимать ваш позвоночник более благоприятное положение. Убедитесь, что держите голову высоко и прямо: задняя часть вашего уха должна находиться непосредственно над срединной линией вашего дельтоида (неплохо было бы подыскать напарника, типа такого, как на этой картинке, чтобы ходить с вами).

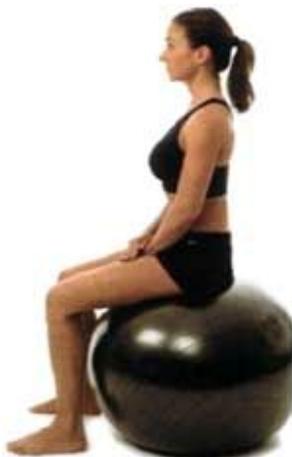


³⁹ Автор имеет в виду классический американский леденец в форме тросточки с изогнутым концом. Его изображение можно увидеть на большинстве рождественских открыток – прим. перев.

Грудное расширение. Ваша грудная клетка часто находится в стесненном состоянии из-за неправильного положения тела и напряженных мышц, окружающих ваш позвоночник (не говоря уже о годах воздействия гравитационного притяжения). Это упражнение делает мягкие ткани в области грудной клетки более подвижными. Лягте поперек эластичного ролика, диаметром около 6 дюймов или 15 см (вы наверняка сможете найти такой ролик там же, где приобрели ролик, показанный в первом упражнении этого раздела). Вы можете выполнять это упражнение статически, сохраняя позицию неизменной, или сделать его динамическим (и более эффективным), прокатываясь на ролике на несколько дюймов вперед (то есть, будто ролик катится по вашей спине) и назад (к исходному положению, показанному на рисунке). Делайте это упражнение в течение пяти минут каждый день, добавляя минуту или две каждую неделю, пока не достигнете 10 минут.



Швейцарский шар в качестве стула. Замените ваш офисный стул швейцарским шаром. Покупайте шар достаточно большой в диаметре, чтобы при сидении на нем ноги были согнуты в коленях под углом приблизительно 90 градусов (ваши тазобедренные суставы должны располагаться приблизительно на одной высоте с коленными). Сидение на шаре вынуждает вас при этом поддерживать вертикальное положение торса. Это простой и эффективный способ увеличить выносливость мускулатуры, отвечающей за правильную осанку, так как вам будет нельзя согнуться вперед или прислониться к спинке стула (лично я прямо сейчас сижу на таком шаре, пока пишу эту книгу). Как ни странно, лучший «швейцарский шар», который я нашел, изготовлен в Германии (fitter1.com).



Я предпочитаю модель шара фирмы Fitter «DuraBall», но также успешно применял и классическую версию «Classic». Если ваш вес превышает 200 фунтов (91 кг) и вы можете поднимать большие веса, покупайте «DuraBall». Если же вы полегче, и не планируете участвовать в соревнованиях по силовому экстриму в ближайшем будущем, купите «Classic». Размер выбранной вами модели шара, основанный на вашей высоте, определяет затраты на покупку. «DuraBall» стоит от 35 до 75 \$. «Classic» обойдется в 23-35 \$.

И последнее: в наши дни «швейцарский шар» обычно называется «шаром для упражнений». Поэтому не запутайтесь в моей терминологии старой школы. Термины равнозначны.

Гибкость: ключ к лучшему положению тела и к лучшему восстановлению.

Упражнение причиняет усталость, которая должна возмещаться отдыхом. Казалось бы, рекомендация другой формы «помощи» - последующего выполнения упражнений на растяжку, противоречит интуиции, но, тем не менее, это способствует восстановлению. Я выделяю две причины:

Во-первых, растяжка может ускорять восстановление, вынуждая ваши напряженные мышцы расслабиться. На деле, все, что помогает вам расслабляться, улучшает восстановление. Йога стала популярной, в том числе, и из-за ее доказанного антистрессового эффекта. В конце концов, много ли методов выжило за тысячи лет?

Во-вторых, растяжка помогает вашей осанке, способствуя удлинению мышц, которые являются слишком короткими.

Я буду исходить из того, что у вас нет возможности отводить время для занятий йогой в зале в нетренировочные дни. И часовое занятие – особенно, если оно базируется на «силовой йоге» или на некоторых других подобных стилях, сулящих оздоровление – скорее всего, лишь усугубит вашу усталость.

Именно поэтому я рекомендую добавить ряд основных видов растяжек в ваш обычный распорядок дня. Идея здесь не в том, чтобы намного улучшить вашу собственно гибкость, а лишь помочь восстановлению, позволяя вашим мышцам и соединительным тканям вновь принять их естественную длину, снимая часть напряженности, которая следует за хорошей тренировкой. Снимите напряжение и вы обеспечите ваше тело оптимальными условиями для восстановления.

Вы можете выполнять следующие растяжки в любое время и где угодно. Я рекомендую практиковать их в тренировочные дни после занятий. В дни, свободные от тренировок, выполняйте их по своему усмотрению. Если вы беспокоитесь, что чересчур закрепощены даже для того, чтобы начать растягиваться, то можно разогреться кардиоразминкой средней интенсивности в течение 10 минут. Но, в большинстве случаев, вы будете способны прекрасно выполнять растяжки и без предварительной 10-минутной разминки. Простой бег на месте или выполнение прыжков из низкого положения в течение двух-трех минут вполне усилят приток крови к мышцам. Разогретые мышцы растягиваются лучше.

Предостережение: первым делом с утра растягиваться – плохая идея, так как ваши позвонки содержат избыточную жидкость и более подвержены травме. Подождите некоторое время, двигаясь, как обычно, чтобы позвонки получили возможность вернуться к нормальному состоянию.

Обычная ежедневная растяжка.

Выполняйте следующие обычные растяжки так, как показано здесь. Выполняйте каждую растяжку с максимальным диапазоном, какой можете допустить, в течение 30 секунд. В последующих занятиях вы должны стараться растягиваться чуть дальше, чем в предыдущих.

Мышцы,
сгибающие тело в бедрах



Мышцы
внутренней стороны бедер



Латеральные мышцы, мышцы низа
спины и голени



Мышцы – вращатели торса



Ягодицы, мышцы внешней
стороны бедер



Мышцы низа спины,
бицепсы бедер, икры



Косые мышцы живота
и квадратные мышцы поясницы



Латеральные, трицепсы



Пекторальные



Сгибатели запястий,
мышцы, поднимающие



Эти упражнения на растяжку ни в коем случае не единственные, что вы можете делать, они лишь подчеркивают те места, которые имеют тенденцию быть наиболее закрепощенными у большинства людей. Необходимо придать их выполнению после тренировки характер установившейся практики, но не смущаться уделять больше внимания растяжкам, которые кажутся самыми трудными. Каждая иллюстрация демонстрирует идеальный диапазон растяжки. Если вы не можете повторить одну или все растяжки, продолжайте растягиваться, пока не сумеете этого сделать. Работайте над ними всегда и везде, пока ваша гибкость не улучшится.

РАЗДЕЛ II

Программы и их применение

Глава 9. Лучшие хиты Чада Уотербери

Я создаю программы тренировок на T-Nation.com с 2001,

...и я буду помогать читателям придумывать новые способы добиваться результатов, пока это необходимо. Но, создавая множество программ за эти годы, я столкнулся с одной проблемой: читатели начинают путаться в том, какие программы им выбрать, и в какой последовательности их использовать. Читатели T-nation - умные люди, и они могут увидеть, что каждая программа имеет незначительные отличия от других, а некоторые являются специфическими, например, та или иная программа может больше подходить продвинутым атлетам, нежели опытным, или наоборот.

Так что одна из причин, побудивших меня написать эту книгу, состоит в том, чтобы объяснить читателям с различным опытом тренировок и с различными целями, как им объединить программы в годовую периодизированную систему.

Решению этого вопроса и посвящена данная глава. Для начала, давайте определимся:

Для меня, новичок – это тот, кто серьезно занимался менее года. Я знаю, что парень, который тренировался девять месяцев и добился определенных результатов, вряд ли будет считать себя новичком, но следует понять, что я не использую это обозначение как оскорбление или издевательство. Я подразумеваю, что ваше тело еще адаптируется к основным тренировочным движениям, и что процесс адаптации к тренировкам только начинается. Множество парней, которые тренировались в течение многих лет - все еще новички, просто потому что они все еще не научились правильной технике, или они не добились прогресса от программы для новичков (высокое число повторений, легкие веса, несоревновательные упражнения), или они никогда не прилагали усилия, чтобы адаптироваться к более конкретным лифтерским упражнениям во время своего первого года тренировок с отягощениями.

Продвинутый спортсмен - тот, кто занимался более года, и добился существенного прогресса за это время. То есть если вы тренируетесь

два - четыре раза в неделю, больше двенадцати месяцев, и вы добились результатов, к которым стремились - увеличили мускулы, увеличили силу, сбросили жир - то, вероятно, вы - продвинутый спортсмен. Но не обманывайте себя: если вы не можете выполнять приседания с хорошей техникой (приседать до параллели), если вы не умеете правильно выполнять становую тягу, если вы при жиме лежа отбиваете штангу от груди, вы - не продвинутый спортсмен.

Опытные атлеты - те, кто серьезно и последовательно тренируется в течение, по крайней мере, двух лет. Вы должны знать правильную технику приседаний, становой тяги, жима лежа. Не существует "правила большого пальца" по отношению к силе, но если вы не сможете осилить в жиме лежа 125 процентов от вашего собственного веса (это 250 фунтов (113.4 кг) для 200 - фунтового (91 кг) спортсмена), если вы не сможете выполнить приседание и становую тягу с весом, в полтора раза превышающим ваш собственный (300 фунтов (136.1 кг) для 200-фунтового (91 кг) атлета), вы почти наверняка не относитесь к категории опытных спортсменов. Вам не обязательно иметь соревновательный опыт в пауэрлифтинге, олимпийской тяжелой атлетике или в бодибилдинге, но вы должны быть тем, кто долго адаптировался к различным системам тренировок, и поэтому редко добиваетесь значительного прогресса от какой-то одной программы.

Программы для новичков

Прежде, чем я опишу мои программы, я хочу сказать пару слов: это - программы для новичков по моему определению, то есть для тех, кто - все еще находится в процессе адаптации к тренировкам. Они - не новички в привычном понимании, то есть, они не те, кто никогда не держал в руках штангу. Я говорю об этом по двум важным причинам:

Во-первых, если вы - новичок в привычном понимании, то практически любая программа будет работать для вас. Вероятно, вам лучше всего ограничиться низким количеством подходов (один - два) и довольно легкими весами в течение первых нескольких недель, и полностью прорабатывать тело на тренировках два или три раза в неделю. Но вы можете получить подобные советы где угодно и от кого угодно, и они, вероятно, будут работать для вас так же хорошо, как и моя программа, рассчитанная на первые недели или месяцы тренировки.

Во-вторых, я не думаю, что кто-либо читает T-nation вообще, или мои статьи в частности, чтобы получить информацию для новичков. Я пишу для парней, ищущих что-то более эффективное, чем их последняя программа, даже если эта последняя программа была

предложена мной. По определению, парень, который раньше никогда не тренировался, не будет искать программу, которая лучше предыдущей. Любая программа, которую он выберет, будет для него первой, и следовательно, изначально лучшей.

Anti-Bodybuilding Hypertrophy (АВВН)

(антибодибилдерская гипертрофия)

Это программа, которая принесла мне известность. В 2003, редакторы T-nation выбрали АВВН "Самой эффективной тренировочной программой". По последним данным, она была переведена более чем на дюжину различных языков. С чем же это все связано?

Я думаю, что всё сводится к следующему: традиционные линейные периодизированные программы в течение многих десятилетий практиковались в Соединенных Штатах. Цель периодизации состояла в том, чтобы разделить высокоинтенсивную и высокообъемную (работа в большом числе повторений) стадии на отдельные циклы, из-за боязни перетренироваться, если эти две составляющие были объединены. Но периодизация тщетна, так как стадия высокой интенсивности обычно приводит к потере выносливости, в то время как стадия высокого объема тренировок вызывает резкое падение уровня силы. Основываясь на результатах, которых добивались мои клиенты, я понял: существует лучший путь. Таким образом, я дал пинка под зад традиционным программам периодизации, и перешел к другим принципам – я одновременно совместил высокую интенсивность и большой объем в рамках одной программы.

Big Boy Basic (BBB)

(основы для больших парней)

Я разработал эту программу, основываясь на двух простых, но эффективных принципах разработки программ: соединение движений - антагонистов (например, жимы лежа и тяги) и зеркально - отраженные упражнения. Так, если вы делаете жим лежа со средним по ширине верхним хватом, нужно делать тяги с таким же хватом и положением рук. Вы работаете в одном и том же числе повторений и подходов для обоих упражнений. Я знаю, что другие тренеры порекомендовали бы вам то же самое, не заостряя внимание на этом, но я обнаружил, что полезно показывать атлетам, как правильно выполнять "зеркально отраженные" упражнения. Цель - создание сбалансировано - развитых мышц вокруг важнейших суставов.

Другой аспект "зеркального" подхода заключается в том, чтобы чередовать количество повторений и подходов на тренировках. Так, если на одной тренировке вы сделали восемь подходов по три повторения, то на следующей тренировке сделайте три подхода по восемь повторений.

Подобно программе АВВН, эта программа также противоречит философии периодизации, так как вы чередуете тренировки на гипертрофию (3x8) с тренировками на силу и мощь (8x3). Это также удобный и легкий способ разнообразить тренировки, когда вы чувствуете себя несвежим – вы просто переключаетесь с одного режима на другой.

Triple Total Training (TTT)

(тройная всеобщая тренировка)

Это была моя первая программа, рассчитанная на многократную (три раза в неделю) проработку всего тела за одну тренировку. Цель состояла в том, чтобы развить все три различных качества силы одновременно на каждой тренировке: максимальную силу, силовую выносливость, и гипертрофию. Максимальная сила - ваша способность поднимать веса, близкие к разовому максимуму (РМ). Идея заключается в том, что с бОльшим количеством силы Вы будете способны работать с более тяжелыми весами во всех повторениях; т.е. сила вызывает гипертрофию. Силовая выносливость направлена на работу мышц в течение длительных периодов времени (большое количество повторений), что влияет на аэробную выносливость, что в свою очередь позволит более продуктивно тренироваться. Цель состоит в том, чтобы получать как можно больше пользы от каждой тренировки, путем создания таких условий для мышц, при которых им становится легче увеличивать одновременно и силу и объем. Наконец, когда вы занимаетесь в традиционном, для целей роста мышечной массы, числе повторений - от восьми до двенадцати - вы добиваетесь гипертрофии, что делает более доступным увеличение силы.

Таким образом, мы получаем "тройную" тренировку, которая противоречит основным принципам периодизации по трем направлениям: вы увеличиваете силу с целью добиться гипертрофии, увеличиваете мышечную массу с целью прироста силы, и улучшаете выносливость чтобы добиться увеличения силы и массы. Обычно считается, что развивать эти три качества мускулатуры нужно последовательно, но мой опыт подсказывает, что результаты будут лучше, если вы будете развивать их одновременно.

Программы для продвинутых

Strength - Focused Mesocycle (SFM)

(программа силовой фокусировки)

Несмотря на то, что я отрицаю идею периодизации, как в теории, так и на практике, бывают времена, когда необходимо сфокусироваться на одном специфическом аспекте развития мышц. Чистая сила - лучший кандидат на этот вид сфокусированного внимания.

Максимальная сила позволяет вашему телу добиться большой прибавки мышечной массы, привлекая к работе самые большие моторные единицы - мышечные волокна и нервные узлы, которые используются для решения наиболее тяжелых задач. Эта программа поможет вам развить максимальную силу, чтобы вы смогли поднимать более тяжелые веса, как только вы вернетесь к тренировкам на гипертрофию (если это - ваша следующая цель). Эта программа предусматривает работу с тяжелыми весами, низкое число повторений, и многосуставные упражнения для того, чтобы развить максимальную силу.

Total Body Training (TBT)

(всеобщая тренировка тела)

TBT - одна из моих наиболее популярных программ. В 2004, редакторы T-nation присвоили TBT титул "Лучшая тренировочная программа года" (это та же самая награда, которую я выиграл в прошлом году, хотя, немного изменились правила награждения). В то время, когда я написал TBT, большинство популярных билдерских программ основывались на сплитах (вариант - на отдельной тренировке), что предполагало тренировку тела "по частям".

У меня же была другая идея, и я думал, что могу помочь качнуть маятник в обратную сторону. Было время, еще до появления стероидов и изобретения шести тренировок в неделю, когда три тренировки всего тела в неделю считались билетом к самому большому, самому сильному телу. Это может показаться смешным, но я думаю что многие "нехимические" атлеты тренируют тело по частям 5-6 раз в неделю, потому что так гораздо легче. Вы видите, как эти парни всегда начинают тренировки с упражнений для мелких мышц, типа сгибаний и разгибаний, и они работают так в течение часа, а затем нормально тренируются минут пятнадцать. Уверяю вас, что такой подход ничего вам не даст.

Тренировка всего тела - не для бездельников или лодырей. Она трудна, вот почему продвинутым атлетам тяжело тренироваться больше трех раз в неделю. Фактически, наибольшую озабоченность вызывает проблема перетренированности, когда атлеты не успевают восстановиться после тренировки, чтобы эффективно тренироваться на следующей.

Именно поэтому я разработал программу с постоянным изменением видов упражнений, с различным сочетанием подходов, повторов, и с изменением продолжительности отдыха между тренировками. Наряду с уменьшением риска перетренироваться, этот подход также не даст вашему телу слишком быстро приспособиться к тренировкам, что может ограничить рост мышц.

Тренировка всего тела - один из лучших методов построить большие мышцы, потому что гормональная отзывчивость гораздо больше, чем при отдельной тренировке. Увеличение анаболических гормонов наряду с большей частотой занятий, чем рекомендуют журналы для культуристов из киосков, делает такую тренировку одной из самых эффективных для развития силы и массы.

Waterbury Method (WM)

(метод Уотербери)

Мои любимые комбинации подходов-повторений - 10x3 и 4x6. Обе превосходны для гипертрофии, потому что они также приводят к увеличению силы. Поэтому я разработал программу, которая основана на этих двух конфигурациях. Мне так понравилась эта программа, что я назвал ее в честь себя самого (Самовлюбленность? Конечно. Но Вы должны признать, что такое название неплохо звучит). Как и в случае с ТВТ, вы полностью прорабатываете все тело три раза в неделю, отдавая предпочтение многосуставным упражнениям. Но вместо того, чтобы оперировать множеством комбинаций подходов и повторений, вы используете только две, которые, на мой взгляд, чрезвычайно эффективны для силы и гипертрофии.

SOB Training

(от англ. SOB – рыдание, «тренинг до слез»)

Да, "SOB" действительно означает то, о чем вы подумали. Я хотел создать программу для засранцев-пижонов,⁴⁰ которая была бы непохожа на другие. Новинка SOB в том, что эта программа комбинирует диапазоны повторений, которые отстоят так же далеко друг от друга, как Демократы и Республиканцы в дебатах о ... ну, почти обо всем. Я варьирую диапазон повторений от 50 за подход до 2 за подход. Результат - шокирующее увеличение мышечной массы, а также уровня физической подготовки, так как Вы тренируете все ваши моторные единицы уникальными способами по ходу программы.

Hybrid Hypertrophy (HH)

(гибридная гипертрофия)

Когда я начал, большинство тренеров сосредотачивали внимание на механике тренировок скелетно-мышечной системы - "делайте одно, вырастет другое". Некоторые наиболее сообразительные, работали с эндокринной системой при проектировании своих программ, исследуя, как гормоны, типа тестостерона, гормона роста, и даже кортизола, влияют на результаты тренировок, хорошо или плохо.

Но лишь немногие говорили о нервной системе, которая впоследствии стала одной из моих главных областей исследования и экспертизы.

Мои результаты в исследовании нервной системы вы можете увидеть в программе HH. Начинайте каждое упражнение с большим весом, чтобы вовлечь в работу самые большие моторные единицы. Затем я снижу вес для того, чтобы вы поработали с более высоким количеством повторов (12 - 14). После этого, вы заканчиваете упражнение с тяжелым весом, установленным, чтобы заново вовлечь в работу самые большие моторные единицы.

Цель чередования больших весов с малыми состоит в том, чтобы обмануть вашу нервную систему. Вы сможете сделать большее количество повторов с меньшим весом после работы с тяжелым, по сравнению с тем, если бы вы сразу начали с легкого веса. Вот - логика: как правило, ваше тело ожидает, что вы постепенно увеличиваете или уменьшаете груз пошаговым способом. То есть, если Вы делаете подход с весом в 100 фунтов (45.3 кг), после подхода

⁴⁰ Автор имеет в виду спортсменов, обожающих выставлять мускулатуру напоказ. Что поделаешь, коммерция диктует необходимость угождать и таким потребителям – прим. перев.

с 80 фунтами (36.3 кг), 100 фунтов покажутся вам тяжелыми, по сравнению с 80 фунтами, которые Вы недавно поднимали. Но если вы делаете подход со 150 (68 кг), прежде чем сделать подход со 100 (45.3 кг), эти 100 фунтов покажутся вам очень легкими, и вы, вероятно, сможете сделать больше повторов, чем, если бы вы поднимали этот вес после подхода с 80 (36.3 кг).

Если вы занимаетесь давно, эта первая часть не удивит вас радикально. Это - только повторение уже давно пройденного материала, не так ли? Можно рассуждать как угодно - смысл отступа в весах состоит в том, чтобы "смыть" метаболические отходы из мышц путем использования веса, который позволяет сделать большое количество повторов и добиться пампинга - но результат должен быть тот же самый.

Я дохожу до предела. Но тогда я делаю еще один шаг, и добавляю другой низкоповторный тяжелый подход, после легкого. Вы снова вовлекаете в работу самые большие моторные единицы, когда ваше тело меньше всего этого ожидает. Сюрприз!

На мой взгляд, и по мнению многих читателей, НН является одной из моих лучших программ для того, чтобы одновременно развивать силу и наращивать мышцы. Даже лучше, это никогда не надоест.

Программы для опытных

Outlaw Strength and Conditioning (OSC)

(нереальная сила и уровень физической подготовки)

Вы, возможно, заметили, что большинство программ, которые уже я описал, были нацелены на силу и гипертрофию. Остальные нацелены на силу, массу и выносливость мышц. Читатели T-nation, будучи умными и требовательными людьми, тоже заметили это, и попросили создать программу, предназначенную, чтобы развить все необходимые составляющие для опытных атлетов.

Поэтому, я разработал OSC, программу, которая включает 4 тренировки с проработкой всего тела каждую неделю. Теперь, если вы - один из тех умных и требовательных читателей, вы можете заметить, что, когда я ранее в этой главе описывал программу ТВТ, я сказал, что три тренировки всего тела в неделю - в значительной степени подходят любому, кто привык тренировать отдельные части тела в определенные дни. Именно поэтому OSC находится в разделе программ для опытных. Четыре тренировки всего тела в семидневный

период являются зверски тяжелыми. Требуется наличие богатого опыта тренировок, высокий уровень физической подготовки (другими словами, вы должны быть в хорошей форме, чтобы использовать программу OSC для того, чтобы войти в еще более хорошую форму), желание и возможность упорно трудиться, и разумный подход к пище и восстановлению.

Наградой будет то, что вы отлично разгоните вашу сердечно-сосудистую систему и сожжете жир с такой интенсивностью, о какой ранее вы и не мечтали.

Новизна этой программы - не только в ее упражнениях, но также и в системе прогрессии. Каждая тренировка предполагает более короткие периоды отдыха по сравнению с предыдущей; вы начнете с отдыха в 60 секунд между подходами, а закончите с 30 секундами.

Single's Club (SC)

(клуб любителей синглов)

Вы, возможно, заметили, что я не фанат принципов бодибилдинга. Покажите мне что-то такое, во что верит каждый, и я попробую доказать, что это не верно. Принято считать, что что-то не работает? Я попробую доказать, что оно работает.

Актуальный момент: практически каждый в бодибилдинге верит, что синглы не строят мышцы, несмотря на тот факт, что единичные повторы, близкие к вашему 1ПМ, в теории, должны активизировать каждую моторную единицу, какую только можно задействовать, причем как большие так и маленькие. Вы не пропустите ни одну из них во время работы с весом. Так почему синглы не используются в программах на гипертрофию? Из соображений безопасности?

Хорошо, я признаю, что вы должны быть осторожны при использовании самых тяжелых весов. Но если вы овладели отличной техникой выполнения упражнения (это - раздел для опытных, в конце концов), если вы знаете возможности своего тела, если вы можете найти страховщиков для упражнений, если это требуется, то почему бы вам не попробовать синглы?

Поэтому я создал программу, которая следует двумя параллельными курсами: тренировки с синглами при большом числе подходов, чередуемые с малым числом подходов при высоком числе повторений.

Читателей, у которых хватило смелости попробовать это, сообщают не только об отличных силовых достижениях при использовании

синглов, они также получили хорошее увеличение мышечной массы, благодаря комбинированному подходу.

Эта программа заставит вас задуматься над вопросом: а действительно ли синглы бесполезны для наращивания мышц? Ответ очень решительный - "Нет".

Art of Waterbury (AW)

(искусство Уотербери)

И снова, я использую комбинации 10x3 и 4x6, которые я использовал в Waterbury Method. Но AW также использует обычную схему 3x12 что даст вам три классические комбинации в одной программе. Вы будете выполнять три тренировки всего тела в неделю, отдавая предпочтение многосуставным упражнениям.

Lift Fast, Get Big (LFGB)

(быстрее поднимаешь – быстрее растешь)

Как я уже объяснил в главе «Сила неврологии», быстрые сокращения очень важны для развития силы и объема. Поднимайте быстрее, и вы вовлечете в работу больше моторных единиц. Поэтому, я разработал полную программу, основываясь на этой простой научной концепции. Эта программа проработки всего тела три раза в неделю, состоит из трех стадий с применением различного темпа: быстрые сокращения без паузы; быстрые сокращения с четырехсекундными паузами; и быстрые сокращения с секундной паузой. Ждите роста силы и массы.

Quattro Dynamo (QD)

(счетверенное динамо)

Как и в программе OSC, QD предполагает проработку всего тела за тренировку, 4 раза в неделю. Но здесь, целью является серьезная гипертрофия, что делает эту программу похожей на TBT - мою основную программу по проработке всего тела за тренировку. Я использовал подход сопряженной периодизации, развивая четыре различных качества силы в течение недели: максимальную силу, выносливость, гипертрофию, и скорость.

Она не столь известна, по сравнению с некоторыми из моих других программ, но она получила очень высокие оценки от наиболее продвинутых читателей.

Ускоренные программы для опытных

GPP ASAP

(общая физическая подготовка)

"Общая физическая подготовка" (GPP, от англ. general physical preparation) -термин, который популяризировал Мел Сифф. Идея состоит в том, что, лифтеры должны делать не только пауэрлифтерские упражнения, чтобы находиться в хорошей форме для их выполнения. Так, до или после тренировок с весом, или в дни между тренировками, независимо от того, что вы чувствуете, Вы делаете необходимые упражнения, направленные на улучшение физического состояния и физических возможностей для выполнения пауэрлифтерских упражнений, и для здоровья. Такие упражнения могут включать в себя: упражнения на гибкость, кардиотренировки, развитие скорости, координации... Вы можете расширить эту категорию, и включать практически что угодно, до тех пор пока это не ухудшит производительность в тренажерном зале (сюда можно отнести длительную работу на выносливость).

В основном, цель GPP состоит в том, чтобы улучшить ваши физические кондиции с нацеленностью на результат, позволяющий более эффективно тренироваться с весами, улучшить работоспособность и дать вам много энергии.

Понятие не такое уж сложное, и почти каждый из вас, читая это, может заниматься GPP и без моей помощи. Итак, когда я намеревался создать программу GPP, я хотел создать что-то уникальное, то, что улучшит GPP ... например, ASAP.

GPP ASAP состоит из набора упражнений, которые полностью тренируют ваше тело, изменяя сердечный ритм и затрагивают координацию и гибкость. Вы можете делать их в конце ваших тренировок или в дни, свободные от тренировок с отягощениями.

В процессе тренировок на улучшение вашего физического состояния, Вы также поможете вашему телу быстрее восстановиться после тренировок с весами, увеличивая приток крови к мышцам и таким образом, заполняя их необходимыми для восстановления питательными веществами.

Perfect 10 (P10)

(Идеальная десятка)

Еще одной из моих идей, основанных на фундаментальных принципах, является то, что я называю высокочастотным тренингом, или HFT. Я думаю, это будущее бодибилдинга и производительных тренировок. Идея проста, но принципиально отличается от стандартной идеи бодибилдинга тренировать каждую часть тела один раз в неделю. Если одна мышечная группа отстает от других, Вы должны тренировать ее более часто. Чем больше Вы тренируете эти мускулы, тем больше они вырастут.

В P10, вы выберете одну или две группы мышц, которые наиболее тяжелы в развитии для Вас, и увеличиваете частоту тренировок для этих мышечных групп на 10 подходов каждую неделю.

Результаты, как говорили мне читатели, были ошеломляющими, т.к. отстающие мышечные группы становились лучшими. В 2005, редакторы T-nation выбрали P10 "Лучшей тренировочной программой года".

Ваш индивидуальный годовой план

Если у вас на уме нет никакой цели, кроме достижения лучших физических кондиций, Вы можете просто начать с начала приведенного мной списка, а затем, постепенно спускаться вниз по нему. Это даст вам план для тренировок больше, чем на год. Большинство из нас, однако, имеет определенную цель. В Главе 2, я выделил четыре общих цели:

- увеличение мышечной массы
- увеличение мышечной массы и потеря жира
- увеличение силы и потеря жира
- увеличение силы и мышечной массы

Постепенно прогрессируйте в течение всего года, чтобы достичь цели. Просто выберите цель, скопируйте нужную программу тренировок из таблиц в этой главе, и тащите свой зад в тренажерку!

Цель: увеличение мышечной массы

Последовательность программ: ABBH, TTT, TBT, WM, SOB, AW, QD, TBT, WM, SOB, AW, QD

Цель: увеличение мышечной массы и потеря жира

Последовательность программ: BBB, ABBH, TTT, OSC, BBB, ABBH, TTT, OSC, BBB, ABBH, TTT, OSC

Цель: увеличение силы и потеря жира

Последовательность программ: BBB, TTT, SFM, WM, BBB, TTT, SFM, WM, BBB, TTT, SFM, WM

Цель: увеличение силы и мышечной массы

Последовательность программ: ABBH, SFM, WM, HH, SC, AW, LFGB, QD, WM, HH, LFGB, QD

Эта система модульная, так что вы можете следовать любой цели сколько хотите, а затем в любое время можете переключиться на другую. Предполагается, что каждая программа полностью проходит за месяц. То есть, если у вас есть три месяца, чтобы достигнуть цели, скажем, вы хотите увеличить мышечную массу и потерять жир за весну, пройдите первые три программы, внесенные в список для достижения вашей цели. Для нашего примера, это BBB, ABBH, и TTT.

Ваша следующая цель состоит в том, чтобы увеличить мышечную массу и силу. Допустим, вы можете посвятить этой цели три месяца: значит, вам нужно пройти ABBH, SFM, и WM. Если вы не хотите повторять ABBH, можно пройти SFM, WM, а затем HH.

По истечении трех месяцев, вы решаете вернуться к вашей первоначальной цели - гипертрофии и потери жира, в течение следующих трех месяцев. Значит, вам необходимо пройти OSC, BBB, и ABBH. Другими словами, продолжайте с того момента, на котором остановились.

Но давайте допустим, что после месяца OSC, вы решите, что не хотите повторять BBB и ABBH в течение следующих двух месяцев. Несомненно, вы получили хорошие результаты в первый раз, но вы купили эту книгу и не хотите повторять уже пройденные программы, когда есть много программ, которые вы еще не пробовали.

Ничего страшного; фактически, ваши мускулы хорошо воспримут новую программу, хотя теперь надо будет найти другой способ потерять жир.

Так скажем, вы решите сменить свою цель на достижение гипертрофии, с применением GPP в дни между тренировками, чтобы улучшить ваше телосложение. Вы смотрите на список тренировочных программ по «увеличению мышечной массы» и первой из них, которую

вы не пробовали является ТВТ, так что начните с нее, и затем двигайтесь к трем следующим программам, которые вы также не пробовали: SOB, AW, и QD.

Таким образом, в сумме вы занимаетесь уже 11 месяцев, и еще ни разу не повторили одну и ту же программу.

В течение последнего месяца, у вас есть богатый выбор. Если вы хотите закончить этот год большим и сильным, чем когда-либо ранее, вы можете выбрать одну из оставшихся программ на силу и массу: SC или LFGB. Если вы больше всего заинтересованы потерять жир, вы можете повторить OSC. Или, если у вас есть время и энергия, вы можете сделать решительный шаг к высокочастотному обучению, и попробовать P10.

Возможности бесконечны. Мои четыре шаблона выше включают только основы, базирующиеся на моих собственных программах для достижения определенных целей. Но не мне, а именно вам предстоит управлять вашей тренировочной программой. Кто знает? Возможно, вам удастся обнаружить такую последовательность, которая работает лучше, чем любая из приведенных мной.

Аббревиатуры для таблиц:

BB = barbell (штанга)

DB = dumbbell (гантели)

Ext. = extensions (экстензии)

AMAP = as many as possible (так много, насколько возможно)

Упражнения, помеченные литерами (A1, A2, A3 и B1, B2, B3, C1, C2 и т. д.) – части суперсетов А, В и С. Но это – суперсеты с обозначенными интервалами отдыха между каждым упражнением. Так, например, в суперсете «А», обозначенном в таблице, вы делаете первое упражнение, отдыхаете, к примеру, 60 секунд, делаете второе упражнение, отдыхаете 75 секунд, делаете третье упражнение, отдыхаете 75 секунд, и повторяете всю последовательность до тех пор, пока не завершите все назначенные подходы в каждом упражнении, помеченном буквой «А». После этого, вы переходите к суперсету «В», а после выполнения всех «В»-упражнений – к упражнениям «С».

От переводчиков: специфические упражнения, не отраженные в содержании книги, представлены в Приложении в конце книги.

Anti-Bodybuilding Hypertrophy (ABBH)							
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	
День 1 (80% от РМ)			День 17 (80% от РМ)				
A1 Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	60 сек		10x5	60 сек		
A2 Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	10x3	60 сек		10x5	60 сек		
День 3 (60% от РМ)			День 19 (70% от РМ)				
A1 Приседания со штангой на груди (BB front squat)	5x10	60 сек		5x10	60 сек		
A2 Обратные скручивания (reverse crunch)	5x10	60 сек		5x10	60 сек		
A3 Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	5x10	60 сек		5x10	60 сек		
День 5 (60% от РМ)			День 21 (70% от РМ)				
A1 Отжимания на брусьях (dip)	5x10	60 сек		5x10	60 сек		
A2 Подтягивания обратным хватом (chin-up)	5x10	60 сек		5x10	60 сек		
День 7 (80% от РМ)			День 23 (80% от РМ)				
A1 Становая тяга со штангой (BB deadlift)	10x3	60 сек		10x5	60 сек		
A2 Подъем на носки сидя (seated calf raise)	10x3	60 сек		10x5	60 сек		
A3 Выкатывания на роликовом колесе (Ab wheel)	10x3	60 сек		10x5	60 сек		
День 9 (80% от РМ)							
A1 Жим штанги лежа (BB bench press)	10x4	60 сек					
A2 Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	10x4	60 сек					
День 11 (65% от РМ)							
A1 Приседания со штангой на груди (BB front squat)	5x10	60 сек					
A2 Обратные скручивания (reverse crunch)	5x10	60 сек					
A3 Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	5x10	60 сек					
День 13 (65% от РМ)							
A1 Отжимания на брусьях (dip)	5x10	60 сек					
A2 Подтягивания обратным хватом (chin-up)	5x10	60 сек					
День 15 (80% от РМ)							
A1 Становая тяга со штангой (BB deadlift)	10x4	60 сек					
A2 Подъемы на носки сидя (seated calf raise)	10x4	60 сек					
A3 Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	10x4	60 сек					

Big Boy Basics (BBB)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (80% от РМ)				Дни 8 и 15 (80% от РМ)		
Жим штанги лежа (BB bench press)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Тяга на нижнем блоке сидя (Seated row)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Подтягивания прямым хватом (Pull-up)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Армейский жим с гантелями (DB military press)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
День 2 (70% от РМ)				Дни 9 и 16 (72 и 74% от РМ)		
Приседания со штангой на плечах (BB back squat)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	3x8	60 сек		3x8	60 сек	
Становая тяга с гантелями (DB deadlift)	3x8	60 сек		3x8	60 сек	
Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	3x8	60 сек		3x8	60 сек	
Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	3x8	60 сек		3x8	60 сек	
День 4 (70% от РМ)				Дни 11 и 18 (72 и 74% от РМ)		
Жим гантелей на наклонной скамье (Incline DB bench press)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Тяга гантелей в наклоне (DB bent-over row)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Трицепсовые разгибания на блоке (triceps pressdown)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
День 5 (80% от РМ)				Дни 12 и 19 (80% от РМ)		
Приседания со штангой за ягодицами (BB hack squat)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Сгибания ног (leg curl)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 сек	
Подъемы на носки сидя (seated calf raise)	8x3	30 сек		8x3	55 и 50 сек	

Triple Total Training (TTT)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (85% от РМ)				Дни 8 и 15 (87 и 89% от РМ)		
A1 Приседания со штангой на груди (BB front squat)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
A2 Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
B1 Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном (decline BB bench press)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
B2 Гиперэкстензии (back extension)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
C1 Наклоны в стороны (side bend)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
C2 Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	6x3	60 сек		6x3	60 сек	
День 3 (55% от РМ)				Дни 10 и 17 (57 и 59% от РМ)		
A1 Армейский жим штанги (BB military press)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
A2 Выпады назад (reverse lunge)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
B1 Отжимания на брусьях (dip)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
B2 Тяга гантелей до подбородка (DB upright row)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
C1 Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
C2 Подъем гантелей в стороны (DB side raise)	2x24	90 сек		2x24	90 сек	
День 5 (65% от РМ)				Дни 12 и 19 (65% от РМ)		
Приседания со скамьей (BB box squat)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 с.	
Отжимания (Push-up)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 с.	
Тяги на нижнем блоке сидя (seated row)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 с.	
Обратные скручивания (reverse crunch)	8x3	60 сек		8x3	55 и 50 с.	

Strength Focused Mesocycle (SFM)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (80% от РМ)				Дни 8 и 15 (82 и 84% от РМ)		
A1 «Доброе утро» (good morning)	3x5	90 сек		3x5	90 сек	
A2 Отжимания на брусьях (dip)	3x5	90 сек		3x5	90 сек	
B1 Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	3x5	90 сек		3x5	90 сек	
B2 Приседания со штангой на груди (BB front squat)	3x5	90 сек		3x5	90 сек	
Прыжки со скакалкой - 5 минут				Прыжки со скакалкой -5 мин.		
День 3 (75% от РМ)				Дни 10 и 17 (77 и 79% от РМ)		
A1 Армейский жим (BB military press)	3x8	120 сек		3x8	120 сек	
A2 Приседания со скамьей (BB box squat)	3x8	120 сек		3x8	120 сек	
B1 Подъемы тела силой ягодиц и бицепсов бедер (Glute ham raise)	3x8	120 сек		3x8	120 сек	
B2 Тяги на нижнем блоке сидя (seated row)	3x8	120 сек		3x8	120 сек	
Выпрыгивания 5 мин.				Выпрыгивания 5 мин.		
День 5 (85% от РМ)				Дни 12 и 19 (87 и 89% от РМ)		
A1 Тяжелоатлетический рывок (power clean)	3x3	90 сек		3x3	90 сек	
A2 Подтягивания прямым хватом (pull-up)	3x3	90 сек		3x3	90 сек	
B1 Дожимы узким хватом (Triceps lockout)	3x3	90 сек		3x3	90 сек	
B2 Выпады (lunge)	3x3	90 сек		3x3	90 сек	

Total Body Training (TBT)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (85% от РМ)			День 8 (87% от РМ)			
Приседания со штангой на груди (BB front squat)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
Подтягивания обратным хватом (Chin-up)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном (BB decline bench press)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
Гиперэкстензии (back extensions)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	3x5	60 сек		3x5	60 сек	
День 3 (76% от РМ)			День 10 (78% от РМ)			
Становая тяга на прямых ногах (Romanian deadlift)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Жим гантелей на наклонной скамье (DB incline bench press)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Тяга к животу в наклоне (bent-over row)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Жим вверх (Push press)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Трицепсовые разгибания с гантелями (DB triceps extension)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
Подъемы на носки сидя (seated calf raise)	3x8	90 сек		3x8	90 сек	
День 5 (65% от РМ)			День 12 (67% от РМ)			
Приседания со штангой на плечах (BB back squat)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	
Отжимания на брусьях (Dip)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	
Тяга на нижнем блоке сидя (seated row)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	
Вращение наружу (external rotation)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	
Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	
Подъемы гантелей в стороны (DB side raise)	2x15	120 сек		2x15	120 сек	

Упражнения для дней 8, 10 и 12 должны выполняться суперсетам. Например, первые четыре упражнения в восьмой день будут такими:

- А1 Приседания со штангой на груди;
- Отдых 60 секунд;
- А2 Подтягивания обратным хватом;
- Отдых 60 секунд.

Повторите упражнения А1/А2 дважды, перед выполнением В1/В2.

- В1 Жим на наклонной скамье
- Отдых 60 секунд
- В2 Обратные гиперэкстензии
- отдых 60 секунд

Повторите упражнения В1/В2 дважды, перед выполнением С1/С2.

Total Body Training (ТВТ) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 15 (85% от РМ)			День 22 (87% от РМ)			
Зашагивание на ступень (step-up)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
Подтягивания прямым хватом (pull-up)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
Жим гантелей на наклонной скамье (DB incline bench press)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
Сгибания ног (leg curl)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
Подъемы на носки «осликом» (donkey calf raise)	4x5	60 сек		4x5	60 сек	
День 17 (76% от РМ)			День 24 (78% от РМ)			
Приседания со штангой за ягодицами (BB hack squat)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
Отжимания на брусьях (dip)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
«Доброе утро» (good morning)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
Вращение наружу (external rotation)	4x8	90 сек		4x8	90 сек	
День 19 (65% от РМ)			День 26 (67% от РМ)			
Становая тяга на прямых ногах с гантелями (DB Romanian deadlift)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	
Французский жим гантелей лежа (Skull crusher)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	
Тяга гантелей до подбородка (DB upright row)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	
Армейский жим (BB military press)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	
Скручивания на швейцарском шаре (Swiss ball crunch)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	
Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	3x15	120 сек		3x15	120 сек	

Используйте суперсеты в Дни 22, 24 и 26

Вы можете использовать любые желаемые упражнения в ТВТ. Работайте, по крайней мере, с 4 составными движениями на каждой тренировке.

Waterbury Method (WM)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (80% от РМ)			День 8 (82% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A1 Отжимания на брусьях (dip)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Французский жим гантелей лежа (skull crusher)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Сгибания на бицепс со штангой (BB biceps curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
День 3 (80% от РМ)			День 10 (82% от РМ)			
Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	60 сек		10x3	60 сек	
A1 Становая тяга на прямых ногах (Romanian deadlift)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Армейский жим (BB military press)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Тяга гантелей к подбородку (DB upright row)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Вращение наружу (External rotation)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
День 5 (80% от РМ)			День 12 (82% от РМ)			
Подтягивания обратным хватом (Chin-up)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A1 Жим гантелей лежа на скамье с обратным наклоном (Decline DB bench press)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Молотковые сгибания на бицепс (Hammer curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Сгибания ног (leg curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Выпады (lunge)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	

Waterbury Method (WM) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 15 (84% от РМ)			День 22 (86% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A1 Отжимания на брусьях (dip)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Французский жим гантелей лежа (skull crusher)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Сгибания рук со штангой (BB biceps curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
День 17 (84% от РМ)			День 24 (86% от РМ)			
Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	60 сек		10x3	60 сек	
A1 Становая тяга на прямых ногах (Romanian deadlift)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Армейский жим (BB military press)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Тяга гантелей к подбородку (DB upright row)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Вращение наружу (External rotation)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
День 19 (84% от РМ)			День 26 (86% от РМ)			
Подтягивания обратным хватом (Chin-up)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A1 Жим гантелей лежа на скамье с обратным наклоном (Decline DB bench press)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
A2 Молотковые сгибания на бицепс (Hammer curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B1 Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
B2 Сгибания ног (leg curl)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	
Выпады (lunge)	4x6	60 сек		4x6	60 сек	

SOB Training (SOB)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (80% от РМ)			День 9 (82% от РМ)			
Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Подтягивания обратным хватом (chin-up)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Становая тяга (deadlift)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
День 3 (50% от РМ)			День 11 (62% от РМ)			
Приседания со штангой с узкой постановкой ног (BB squat narrow)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Тяга гантели в наклоне (DB bent-over row)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Армейский жим с гантелями (DB military press)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Французский жим (French press)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
День 5 (50% от РМ)			День 13 (62% от РМ)			
Тяга широким хватом на верхнем блоке (lat pulldown)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Становая тяга штанги на прямых ногах (BB Romanian deadlift)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Жим гантелей лежа на скамье с обратным наклоном (DB decline bench press)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
Скручивания на швейцарском шаре (Swiss ball crunch)	2x30	180 сек		4x15	120 сек	
День 7 (80% от РМ)			День 15 (82% от РМ)			
Приседания со штангой на груди с широкой постановкой ног (BB front squat wide)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Жим лежа на скамье с обратным наклоном (decline bench press)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Тяга гантелей к подбородку (DB upright row)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	
Сгибания на бицепс на скамье Скотта (preacher curl)	10x3	75 сек		6x5	75 сек	

SOB Training (SOB) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 17 (85% от РМ)			День 25 (80% от РМ)			
Жим гантелей лежа на наклонной скамье (DB incline bench press)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
Подтягивания прямым хватом (pull-up)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
«Доброе утро» (Good morning)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
День 19 (30% от РМ)			День 27 (55% от РМ)			
Приседания со штангой с широкой постановкой ног (BB squat wide)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Тяга штанги с упором груди (chest-supported row)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Армейский жим (BB military press)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Молотковые сгибания (Hammer curl)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
День 21 (30% от РМ)			День 29 (55% от РМ)			
Тяги на нижнем блоке сидя (Seated row)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Становая тяга гантелей на прямых ногах (DB Romanian deadlift)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Жим лежа с гантелями (DB bench press)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
Скручивания на швейцарском шаре (Swiss ball crunch)	1x50	180 сек		3x20	120 сек	
День 23 (85% от РМ)			День 31 (80% от РМ)			
Приседания со штангой на груди с узкой постановкой ног (BB front squat narrow)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
Отжимания на брусьях (dip)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
Тяга гантели в наклоне (DB bent-over row)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	
Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	12x2	75 сек		10x3	60 сек	

Hybrid Hypertrophy (HH)				
Упражнение	Сеты/ повторы	Нагрузка (в % от РМ)	Отдых	Вес
Дни 1, 8, 15, 22*				
Жим штанги лежа узким хватом (BB close-grip bench press)	4x3	80, 85, 90, 90%*	60 сек	
Французский жим гантелей лежа (Skull crusher)	1x12-14	70 %	180 сек	
Становая тяга (deadlift)	4x3	80, 85, 90, 90%	75 сек	
Приседания со штангой за ягодицами (BB hack squat)	1x12-14	70%	180 сек	
Подтягивания обратным хватом (chin-up)	4x3	80, 85, 90, 90 %	75 сек	
Пулловеры (pullover)	1x12-14	70 %	180 сек	
Дни 3, 10, 17, 24				
Тяжелоатлетический рывок (power clean)	4x3	80, 85, 90, 90%	70 сек	
Приседания со штангой (BB squat)	1x12-14	70%	240 сек	
Скручивания на верхнем блоке (Cable crunch)	4x3	80, 85, 90, 90%	60 сек	
Обратные скручивания (reverse crunch)	1x12-14	70%	180 сек	
Жим штанги лежа на наклонной скамье (BB incline bench press)	4x3	80, 85, 90, 90%	60 сек	
Армейский жим с гантелями (DB military press)	1x12-14	70%	180 сек	
Дни 5, 12, 19, 26				
Отжимания на брусьях (dip)	4x3	80, 85, 90, 90%	60 сек	
Французский жим (French press)	1x12-14	70%	180 сек	
Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	4x3	80, 85, 90, 90%	60 сек	
Тяги гантелей в наклоне через стороны (DB bent-over side raise)	1x12-14	70%	180 сек	
Становая тяга на прямых ногах (Romanian deadlift)	4x3	80, 85, 90, 90%	75 сек	
Приседания со скамьей (BB box squat)	1x12-14	70%	240 сек	

* Увеличивайте груз на 2 % для каждого подхода на каждой последующей тренировке.

Outlaw Strength and Conditioning (OSC)				
Упражнение	Сеты/ повторы	Нагрузка (в % от РМ)	Отдых	Вес
Дни 1, 8, 15, 22*				
Прыжки со скакалкой 3 минуты				
Вышагивания на руках (Hand walkout)	2x10	Вес тела		
Сгибание ступней носками вверх с гантелью (DB dorsiflection)	2x25	50%	60, 55, 50, 45 сек.*	
Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	2x25	50%	60, 55, 50, 45 сек	
Приседания на одной ноге со скамьей (split squat)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Подтягивания обратным хватом (Chin-up)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Приседания со штангой на локтевых сгибах (Zercher squat)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Пулловеры с гантелями на скамье с обратным наклоном (Decline DB pullovers)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Прогулка Уотербери (Waterbury walk)	2x15	65%	60, 55, 50, 45 сек	
Дни 2, 9, 16, 23				
Приседания с принятием упора на руки лежа (squat thrust)	2x20	Вес тела	60, 55, 50, 45 сек	
Отжимания на брусьях (dip)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Становая тяга гантелей с упором на одну ногу (1-leg DB deadlift)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Жим гантелей лежа (DB bench press)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Подъемы тела силой ягодиц и бицепсов бедер (glute-ham raise)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Боковая становая тяга (side deadlift)	2x15	65%	60, 55, 50, 45 сек	
Дни 4, 11, 18, 25				
Прыжки со скакалкой 3 минуты				
Вышагивания на руках (Hand walkout)	2x10	Вес тела	60, 55, 50, 45 сек	
Подъемы на носки «осликом» (Donkey calf raise)	2x25	50%	60, 55, 50, 45 сек	
Сгибание ступней носками вверх с гантелью (DB dorsiflection)	2x25	50%	60, 55, 50, 45 сек	
Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Приседания со штангой на груди (BB front squat)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Жим гантелей на наклонной скамье (DB incline press)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Зашагивания на ступень (Step-Up)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Армейский жим (BB military press)	2x15	65%	60, 55, 50, 45 сек	

Outlaw Strength and Conditioning (OSC) продолжение				
Упражнение	Сеты/ повторы	Нагрузка (в % от РМ)	Отдых	Вес
Дни 5, 12, 19, 26				
Приседания с принятием упора на руки лежа (squat thrust)	2x20	Вес тела	60, 55, 50, 45 сек	
Французский жим лежа с гантелями (Skull crusher)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Вращения наружу с гантелями (DB external rotation)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Частичный армейский жим (BB partial military press)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
«Доброе утро» (Good morning)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Поднесение ног к турнику в висе (hanging pike)	5x4	85%	60, 55, 50, 45 сек	
Распятие Уотербери (Waterbury crucifix)	2x15	65%	60, 55, 50, 45 сек	
Ходьба с гантелями над головой (Overhead figure 8)	2x4	65%	60, 55, 50, 45 сек	

*Уменьшайте время отдыха на 5 секунд на каждой последующей тренировке

Single's Club (SC)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (90% от РМ)			День 8 (90% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	
Гиперэкстензии (back extensions)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	
Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	
День 3 (60% от РМ)			День 10 (66 от РМ)			
A1 Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
A2 Жим лежа с гантелями (DB bench press)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
B1 Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
B2 Французский жим лежа с гантелями (Skull crusher)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
День 4 (60% от РМ)			День 11 (62% от РМ)			
A1 Становая тяга (deadlift)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
A2 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
B1 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
B2 Поднесение ног к турнику в висе (Hanging pike)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
День 6 (90% от РМ)			День 13 (90% от РМ)			
Жим штанги лежа на наклонной скамье (BB incline bench press)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	
Тяга с упором груди (chest supported row)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	
Отжимания на брусьях (dip)	14x1	60 сек		15x1	60 сек	

Single's Club (SC) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 15 (90% от РМ)			День 22 (90% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	
Гиперэкстензии (back extensions)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	
Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	
День 17 (64% от РМ)			День 24 (66 от РМ)			
A1 Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
A2 Жим лежа с гантелями (DB bench press)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
B1 Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
B2 Французский жим лежа с гантелями (Skull crusher)	3x18	60 сек		3x18	60 сек	
День 18 (64% от РМ)			День 25 (66% от РМ)			
A1 Становая тяга с гантелями (DB deadlift)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
A2 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
B1 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
B2 Поднесение ног к турнику в висе (Hanging pike)	3x18	90 сек		3x18	90 сек	
День 20 (90% от РМ)			День 27 (90% от РМ)			
Жим штанги лежа на наклонной скамье (BB incline bench press)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	
Тяга с упором груди (chest supported row)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	
Отжимания на брусьях (dip)	16x1	60 сек		17x1	60 сек	

Art of Waterbury (AW)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (82% от РМ)			День 7 (84% от РМ)			
A1 Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A2 Подтягивания обратным хватом (chin-up)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
B1 «Доброе утро» (good morning)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
B2 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
C1 Отжимания на брусьях или жим лежа на скамье с обратным наклоном (dip or decline bench)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
C2 Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
День 3 (70% от РМ)			День 9 (70% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
Жим гантелей лежа (DB bench press)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
Разгибания на трицепс на блоке (Triceps pulldown)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
Вращения наружу (external rotation)	3x12	90 сек		3x12	85 сек	
День 5 (80% от РМ)			День 11 (80% от РМ)			
A1 Приседания со штангой за ягодицами (BB Hack squat)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	
A2 Французский жим гантелей лежа (Skull crusher)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	
B1 Тяжелоатлетический рывок (power clean)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	
B2 Молотковые сгибания (hammer curl)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	
C1 Жим штанги лежа на наклонной скамье (BB incline bench press)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	
C2 Обратные скручивания (reverse crunch)	4x6	75 сек		5x6	75 сек	

Art of Waterbury (AW) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 13 (85% от РМ)			День 19 (86% от РМ)			
A1 Жим штанги лежа (BB bench press)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
A2 Подтягивания обратным хватом (chin-up)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
B1 «Доброе утро» (good morning)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
B2 Подъемы на носки стоя (Standing calf raise)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
C1 Отжимания на брусьях или жим лежа на скамье с обратным наклоном (dip or decline bench)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
C2 Выкатывания на роликовом колесе (ab wheel)	10x3	70 сек		10x3	70 сек	
День 15 (70% от РМ)			День 21 (70% от РМ)			
Приседания со штангой (BB squat)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
Тяга штанги к животу в наклоне (BB bent-over row)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
Жим гантелей лежа (DB bench press)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
Подъемы на носки сидя (Seated calf raise)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
Разгибания на трицепс на блоке (Triceps pulldown)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
Вращения наружу (external rotation)	3x12	80 сек		3x12	75 сек	
День 17 (80% от РМ)			День 23 (80% от РМ)			
A1 Приседания со штангой за ягодицами (BB Hack squat)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	
A2 Французский жим гантелей лежа (Skull crusher)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	
B1 Тяжелоатлетический рывок (power clean)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	
B2 Молотковые сгибания на бицепс (hammer curl)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	
C1 Жим гантелей лежа на наклонной скамье (DB incline bench press)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	
C2 Обратные скручивания (reverse crunch)	6x6	75 сек		7x6	75 сек	

Lift Fast, Get Big (LFGB)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (84% от РМ)			День 8 (86% от РМ)			
Отжимания на брусьях (dip)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Приседания со штангой на груди (BB front squat)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Сгибания ног (leg curl)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Подъемы на носки сидя (seated calf raise)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
День 3 (80% от РМ)			День 10 (82% от РМ)			
Жим штанги лежа (BB bench press)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Становая тяга (deadlift)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Тяга гантелей в наклоне (DB bent-over row)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Разгибания на трицепс лежа (lying triceps extensions)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Подъемы на носки «осликом» (Donkey calf raise)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Сгибания на бицепс со штангой (BB curl)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
День 5 (78% от РМ)			День 12 (80% от РМ)			
Жим штанги лежа на наклонной скамье (BB decline bench press)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Приседания со штангой (BB squat)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Тяжелоатлетический рывок (Power clean)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Жим штанги лежа узким хватом (BB close – grip bench pres)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Сгибания на бицепс на скамье Скотта (preacher curl)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	

Lift Fast, Get Big (LFGB) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 15 (88% от РМ)			День 22 (90% от РМ)			
Отжимания на брусьях (dip)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Приседания со штангой на груди (BB front squat)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Подтягивания обратным хватом (Chin-Up)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Сгибания ног (leg curl)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
Подъемы на носки сидя (seated calf raise)	6x3	50 сек		6x3	50 сек	
День 17 (84% от РМ)			День 24 (86% от РМ)			
Жим штанги лежа (BB bench press)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Становая тяга (deadlift)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Тяга гантелей в наклоне (DB bent-over row)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Разгибания на трицепс лежа (lying triceps extensions)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Подъемы на носки «осликом» (Donkey calf raise)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
Сгибания рук со штангой (BB curl)	5x5	60 сек		5x5	60 сек	
День 19 (82% от РМ)			День 26 (84% от РМ)			
Жим гантелей лежа на наклонной скамье (DB decline bench press)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Приседания со штангой (BB squat)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Тяжелоатлетический рывок (Power clean)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Жим штанги лежа узким хватом (BB close – grip bench pres)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Подъемы на носки стоя (standing calf raise)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	
Сгибания на бицепс на скамье Скотта (preacher curl)	4x6	70 сек		4x6	70 сек	

Quattro Dynamo (QD)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (85% от РМ)			День 8 (87% от РМ)			
A1 Приседания со штангой (BB squat)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
A2 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
B1 Жим штанги лежа (BB bench press)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
B2 Тяга с упором груди (chest-supported row)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
C1 Сгибания со штангой (BB curl)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
C2 Разгибания на трицепс на блоке (Triceps pressdown)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
День 2 (50% от РМ)			День 9 (52% от РМ)			
A1 Армейский жим (BB military press)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
A2 Тяга широким хватом на верхнем блоке (lat pulldown)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
B1 Приседания со штангой (BB squat)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
B2 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
День 4 (78% от РМ)			День 11 (80% от РМ)			
A1 «Доброе утро» (good morning)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
A2 Подъемы согнутых ног в вися (hanging leg raise)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
B1 Жим гантелей лежа на наклонной скамье (DB incline bench press)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
B2 Тяжелоатлетический рывок (power clean)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
C1 Сгибания с EZ-штангой обратным хватом (EZ bar reverse curl)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
C2 Разгибания на трицепс с EZ-грифом (EZ-bar triceps extension)	3x8	75 сек		3x8	75 сек	
День 6 (60% от РМ)			День 13 (60% от РМ)			
Выпады* (explosive lunge)	6x3	60 сек		7x3	60 сек	
Скручивания на верхнем блоке* (explosive cable crunch)	6x3	60 сек		7x3	60 сек	
Отжимания *(explosive push-up)	6x3	60 сек		7x3	60 сек	
Подтягивания обратным хватом* (explosive chin-up)	6x3	60 сек		7x3	60 сек	

* - во взрывной манере, упражнения на скорость

Quattro Dynamo (QD) продолжение						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 15 (89% от РМ)			День 22 (90% от РМ)			
A1 Приседания со штангой (BB squat)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
A2 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
B1 Жим штанги лежа (BB bench press)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
B2 Тяга с упором груди (chest-supported row)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
C1 Сгибания рук со штангой (BB curl)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
C2 разгибания на трицепс на блоке (Triceps pressdown)	5x3	60 сек		5x3	60 сек	
День 16 (54% от РМ)			День 23 (56% от РМ)			
A1 Армейский жим (BB military press)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
A2 Тяга широким хватом на верхнем блоке (lat pulldown)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
B1 Приседания со штангой (BB squat)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
B2 Сгибания ног лежа (lying leg curl)	2x25	90 сек		2x25	90 сек	
День 18 (80% от РМ)			День 25 (80% от РМ)			
A1 «Доброе утро» (good morning)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
A2 Подъемы согнутых ног в висе (hanging leg raise)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
B1 Жим гантелей лежа на наклонной скамье (DB incline bench press)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
B2 Тяжелоатлетический рывок (power clean)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
C1 Сгибания рук с EZ-грифом обратным хватом (EZ bar reverse curl)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
C2 Разгибания на трицепс с EZ-грифом (EZ bar triceps extension)	4x8	75 сек		5x8	75 сек	
День 20 (60% от РМ)			День 27 (60% от РМ)			
Выпады* (explosive lunge)	8x3	60 сек		9x3	60 сек	
Скручивания на верхнем блоке* (explosive cable crunch)	8x3	60 сек		9x3	60 сек	
Отжимания *(explosive push-up)	8x3	60 сек		9x3	60 сек	
Подтягивания обратным хватом* (explosive chin-up)	8x3	60 сек		9x3	60 сек	

* - во взрывной манере, упражнения на скорость

GPP ASP		
Упражнения	Продолжительность	Отдых
A1 Приседания с принятием упора на руки лежа/отжимания/подтягивания (вариант 1) (Squat thrust/push-up/chin-up)	АМАР, 90 сек	10 сек
A2 Приседания с выпрыгиванием (вариант 2) (sit-up/stand-up/jump-up)	АМАР, 90 сек	10 сек
A3 Выпады (руки за головой) (GPP lunge, lunge w/hands behind head)	АМАР, 90 сек	10 сек

Замечание: Выполните упражнения А1-А3 с десятисекундным отдыхом между каждым упражнением. После А3, отдохните 60 секунд и повторите цикл еще 3-5 раз. Выполняйте эту программу 2-4 раза в неделю, после ваших тренировок с отягощениями, или в дни отдыха между ними.

Perfect 10 (P10)						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 1 (85% от РМ)				День 19 (80% от РМ)		
	6x3	70 сек		7x5	90 сек	
	6x3	70 сек		7x5	90 сек	
День 3 (72% от РМ)				День 20 (50% от РМ)		
	3x10	120 сек		2x25	180 сек	
	3x10	120 сек		2x25	180 сек	
День 5 (80% от РМ)				День 22 (86% от РМ)		
	5x5	90 сек		3x3	70 сек	
	5x5	90 сек		3x3	70 сек	
День 8 (85% от РМ)				День 24 (72% от РМ)		
	7x3	70 сек		3x8	120 сек	
	7x3	70 сек		3x8	120 сек	
День 9 (50% от РМ)				День 26 (68% от РМ)		
	2x25	180 сек		2x12	90 сек	
	2x25	180 сек		2x12	90 сек	
День 10 (72% от РМ)						
	4x10	120 сек				
	4x10	120 сек				
День 12 (80% от РМ)						
	6x5	90 сек				
	6x5	90 сек				
День 15 (85% от РМ)						
	8x3	70 сек				
	8x3	70 сек				
День 16 (50% от РМ)						
	2x25	180 сек				
	2x25	180 сек				
День 17 (72% от РМ)						
	5x10	120 сек				
	5x10	120 сек				

Perfect 10 (P10) продолжение 1						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 29, утро (85% от РМ)				День 40, утро (85% от РМ)		
	3x3	70 сек		4x3	70 сек	
	3x3	70 сек		4x3	70 сек	
День 29, вечер (72% от РМ)				День 40, вечер (74% от РМ)		
	3x8	120 сек		1x15		
	3x8	120 сек		1x15		
День 31, утро (68% от РМ)				День 41 (50% от РМ)		
	2x12	90 сек		2x25	180 сек	
	2x12	90 сек		2x25	180 сек	
День 31, вечер (85% от РМ)				День 43, утро (75% от РМ)		
	3x5	90 сек		3x8	90 сек	
	3x5	90 сек		3x8	90 сек	
День 33, утро (50% от РМ)				День 43, вечер (55% от РМ)		
	2x25	180 сек		2x20	180 сек	
	2x25	180 сек		2x20	180 сек	
День 33, вечер (78% от РМ)				День 44 (50% от РМ)		
	1x12			2x25	180 сек	
	1x12			2x25	180 сек	
День 36, утро (85% от РМ)				День 45, утро (87% от РМ)		
	4x3	70 сек		4x3	70 сек	
	4x3	70 сек		4x3	70 сек	
День 36, вечер (72% от РМ)				День 45, вечер (68% от РМ)		
	4x8	120 сек		3x12	120 сек	
	4x8	120 сек		3x12	120 сек	
День 37 (50% от РМ)				День 46 (50% от РМ)		
	2x25	180 сек		2x25	180 сек	
	2x25	180 сек		2x25	180 сек	
День 38, утро (68% от РМ)				День 47, утро (87% от РМ)		
	3x12	90 сек		3x3	70 сек	
	3x12	90 сек		3x3	70 сек	
День 38, вечер (85% от РМ)				День 47, вечер (78% от РМ)		
	4x5	90 сек		1x10		
	4x5	90 сек		1x10		

Perfect 10 (P10) продолжение 2						
Упражнение	Сеты/ повторы	Отдых	Вес	Сеты/ повторы	Отдых	Вес
День 48 (50% от РМ)				День 57, утро (82% от РМ)		
	2x25	180 сек		3x5	70 сек	
	2x25	180 сек		3x5	70 сек	
День 50, утро (78% от РМ)				День 57, вечер (64% от РМ)		
	3x8	90 сек		2x15	120 сек	
	3x8	90 сек		2x15	120 сек	
День 50, вечер (55% от РМ)				День 58 (50% от РМ)		
	2x20	180 сек		2x25	180 сек	
	2x20	180 сек		2x25	180 сек	
День 51 (50% от РМ)				День 59, утро (88% от РМ)		
	2x25	180 сек		3x3	75 сек	
	2x25	180 сек		3x3	75 сек	
День 52, утро (88% от РМ)				День 59, вечер (60% от РМ)		
	3x3	70 сек		2x20	180 сек	
	3x3	70 сек		2x20	180 сек	
День 52, вечер (70% от РМ)				День 60 (50% от РМ)		
	3x12	120 сек		2x25	180 сек	
	3x12	120 сек		2x25	180 сек	
День 53 (50% от РМ)				День 61, утро (72% от РМ)		
	2x25	180 сек		3x10	120 сек	
	2x25	180 сек		3x10	120 сек	
День 54, утро (88% от РМ)				День 61, вечер (85% от РМ)		
	3x3	70 сек		6x3	90 сек	
	3x3	70 сек		6x3	90 сек	
День 54, вечер (78% от РМ)				День 62, утро (50% от РМ)		
	1x10			2x25	180 сек	
	1x10			2x25	180 сек	
День 55 (50% от РМ)				День 62, вечер (25% от РМ)		
	2x25	180 сек		1x50		
	2x25	180 сек		1x50		

**Вы находитесь
в одной странице
от общей силовой
программы**

Глава 10. Общая силовая программа

Большинство моих программ направлены на предоставление того,...

...что желает большинство моих читателей: максимально большие мускулы, полученные настолько быстро и эффективно, насколько это возможно без применения анаболических стероидов. Увеличение силовых показателей и общего здоровья – важные аспекты моих программ, но для большинства читателей это вторично. Основная цель – большие мышцы.

ОСП – совершенно иная программа. Несомненно, ваши мышцы станут больше при использовании любой разновидности этой 12-недельной программы (существует несколько их вариантов, о чем я расскажу далее). Но ваша цель состоит в том, чтобы стать сильнее. Намного, намного сильнее. Причем, не просто сильнее в целом, что в итоге неизбежно произойдет, наряду с гипертрофией. Нет, я хочу, чтобы вы стали сильнее в пауэрлифтерских упражнениях – жиме лежа, становой тяге и приседаниях – хотя бы в одном из трех.

Однако, ошибочно считать, что это пауэрлифтерская программа и ничего более. Она очень подходит пауэрлифтерам, но моя цель – помочь вам использовать пауэрлифтерские упражнения для достижения своих собственных целей, собираетесь ли вы участвовать в соревнованиях или тренируетесь по классическим причинам – чтобы стать больше, сильнее и работоспособнее.

Основой в ОСП – одной из самых эффективных методик строительства силы, которую я применяю более десяти лет работы с атлетами – является сверхмаксимальная нагрузка.

Не позволяйте жаргону сбить вас с толку. Все гораздо проще, чем может показаться на словах. Термин «сверхмаксимальная нагрузка» имеет легкое определение: на самом деле, это всего лишь вес, больший, чем вы можете поднять в одном-единственном полноценном повторении с полным диапазоном движения. Например, если лежа вы способны от груди до локаута выжать 300 фунтов (136.1 кг), то сверхмаксимальный вес – это вес, больший, чем 300 фунтов.

Разумеется, вам известно, что сокращение диапазона движения позволяет работать с более тяжелым весом снаряда. Все мы видели в зале парней, ставящих «личные рекорды», несмотря на сокращение перемещения грифа на несколько дюймов (если не футов). Но в данном случае, здесь, целью является отнюдь не самообман. Смысл состоит в том, чтобы использовать изометрические удержания веса и

сокращение амплитуды движения намеренно и систематически, с целью увеличения веса, который вы сможете впоследствии взять с полной амплитудой.

Давайте начнем с изометрического удержания (слово «изометрический» означает, что мышцы напрягаются без изменения длины). Если ваш 1ПМ в жиме с полной амплитудой – 300 фунтов (136.1 кг), то вы почти наверняка сумеете держать над грудью на почти выпрямленных руках по крайней мере, 125 процентов от этого веса, то есть 375 фунтов (170.1 кг). Этот крайний вес для ваших рук.

Тем не менее, количество килограммов не особенно важно. Сверхмаксимальная нагрузка применяется отнюдь не для того, чтобы иметь возможность похвастаться взятым весом. Смысл состоит в том, чтобы приучить вашу нервную систему и суставно-связочный аппарат обращаться с более тяжелыми весами, чем они привыкли. Вы «заряжаете» свое тело для намного большей силы с помощью нейромышечного явления, известного как потенциальная постактивация. Как только ваши кисти, руки, плечи и торс приучатся к удержанию 350 или 375 фунтов (158.8 или 170.1 кг), то 315 фунтов (143 кг) уже не будут казаться тяжелыми до невозможности даже при том, что этот вес больше, чем все ваши предыдущие лучшие достижения.

Вторая цель ОСП состоит в развитии взрывной силы, что предполагает, способность развить максимальную силу в ограниченном временном промежутке. Это одно из наиболее важных силовых качеств, которое может развить в себе каждый атлет.

Взрывная сила включает в себя три компонента: максимальную силу, стартовую силу и силу ускорения. Уже описанная сверхмаксимальная нагрузка увеличивает первую составляющую, максимальную силу. Помните, что удержания производятся в нескольких заключительных дюймах диапазона движения, в которых вы можете работать с наиболее тяжелыми весами.

Стартовую силу вы разовьете, выполняя противоположное действие: вы будете работать с весами легче вашего 1ПМ, перемещая их в пределах первой части диапазона движения. Применительно к жиму лежа это означает движение грифа от груди до высоты в несколько дюймов от нее.

У стартовой силы есть одна составляющая при жиме лежа: изометрическая сила.

На соревнованиях вы обязаны на мгновение удержать вес на груди, прежде чем получите команду начинать жим. Поэтому важно обучить ваше тело перемещать вес после полной остановки. Сверхмаксимальные удержания также развивают изометрическую

силу, но, разумеется, в верхнем конце амплитуды движения. Удерживая вес с немного согнутыми в локтях руками, вы разовьете силу трицепсов, которая поможет вам при фиксации более тяжелых весов к концу программы.

Одной из интересных причин изометрической силы является то, что она применяется к диапазону движения как выше, так и ниже участка, где вы фактически удерживаете вес. Так, когда вы держите вес на два-три дюйма (5-8 см) ниже локаута, вы улучшаете вашу функциональную силу в участке на 15 процентах амплитуды выше и ниже точки, где вы удерживаете вес.

Чтобы улучшить заключительный компонент, силу ускорения, вам придется поделаться кое-чем занятное: поднимать вес с такой скоростью, с какой только можете. Было бы нереально круто развивать это силовое качество таким страшным путем, как подбрасывать штангу от груди, отпуская ее наверху, а затем вновь ловить на пути вниз. Но не будьте таким опрометчивым – не делайте этого, если в вашем распоряжении нет специального оборудования, предназначенного именно для такой цели (некоторые университетские физиологические лаборатории, исследующие человеческие возможности, имеют установки подобного назначения, снабженные гидравлическими тормозами-компенсаторами, которые позволяют грифу медленно опускаться на руки после его подбрасывания от груди). Вместо этого вы будете выполнять упражнения, типа взрывных отжиманий, с отрывом от пола после каждого повторения, что само по себе забавно и отличается от стандартного способа выполнения.

Многовато для вступления. Давайте перейдем к подробностям.

Как выбрать программу.

В этой главе вы найдете три отдельные 12-недельные ОСП-программы: отдельно для жима лежа, становой тяги и приседаний. После программы приседаний вы найдете рекомендации по созданию ОСП-программы на развитие всех трех дисциплин, а также по созданию программ на развитие двух дисциплин: жима лежа и становой тяги, а также жима лежа и приседаний (слишком большое количество взаимосвязей в программах становой тяги и приседаний не позволяет их сочетать. Это подвергло бы чрезмерно тяжелой нагрузке Ваши колени и поясницу – слишком много риска с чересчур малой отдачей).

Одна необычная сторона ОСП для одного упражнения – то, что по замыслу, она заставит вас сосредоточиться на верхней или нижней половине тела: верхней, если вы работаете по программе жима лежа, и нижней, если вы делаете становую тягу или приседания. Поскольку

никто не хочет иметь хорошо развитой только одну половину тела, я включил рекомендации по работе и над другой половиной тела, которая не является основной в выбранной вами ОСП-программе. Вы, возможно, пожелаете работать над собой больше, чем я рекомендую, но я хотел бы вас предостеречь от этого в связи с проблемами при восстановлении. Если ваша нервная система не успеет восстановиться между тренировками из-за включения в них внеплановых упражнений, выбранная вами ОСП-программа не принесет желаемых результатов.

ОСП: Жим лежа.

Вы знаете, что жим лежа – это «грудное» упражнение. Вы каждый раз наблюдаете столпотворение в зале вокруг жимовых лавок. Думаю, не стоит сообщать вам, что сильные грудные мышцы – не только следствие упорных жимовых тренировок, но и необходимое условие для увеличения результатов в пауэрлифтинге. Однако грудные мышцы не могут стать по-настоящему сильными изолированно, отдельно от других мышц. У вас также должны быть сильные трицепсы, передняя часть дельтовидных мышц, мышцы-ротаторы плеч и широчайшие (широчайшие мышцы, как и пекторальные и передние дельты, выполняют функцию вращателей плеча, то есть, они помогают вращать руки внутрь. Если широчайшие слабы, то результаты в жиме лежа будут страдать из-за этого, поскольку мышцы-вращатели не включатся в работу с пропорциональной силой).



Хороший жим также предполагает высокий уровень развития всех аспектов взрывной силы, о которых я упомянул ранее: максимальной силы, стартовой силы (включая изометрическую силу из растянутого состояния) и силы ускорения - качества, включающего в себя подкатегорию - силу торможения.

Тестирование.

Если я говорю вам, что эта программа сделает вас значительно сильнее, чем сейчас, вы можете либо поверить мне, либо насмеяться надо мной, либо попробовать ее только для того, чтобы доказать, что я неправ. Но, согласитесь – вряд ли вы докажете, прав я или нет, если вы не знаете, насколько сильны в данный момент.

Кроме того, когда я скажу, что программа работает, устраняя ваши недостатки и слабые места в жиме, вы не сумеете убедиться в

верности этого, не зная, в чем именно заключаются ваши слабости.

Вот почему эта программа начинается и заканчивается серией тестов. Первая вещь, которую Вы должны сделать – это протестировать все аспекты Вашего жима лежа, чтобы оценить Вашу нынешнюю силу и выявить ваши слабые звенья. Вы завершите программу повторным тестированием, чтобы оценить, насколько сильнее вы стали.

Правильное выполнение жима

Все последующие тесты проводите по форме, описанной ниже:

1. Лягте на спину на горизонтальную лавку, расставив ноги на удобной для вас ширине. Расстояние между ступнями зависит от длины ваших ног. Чем шире постановка ног, тем лучше, но не следует выходить за границу физического комфорта.
2. Теперь, когда вы расставили ноги на должную ширину, переместите ваши ступни назад, в сторону головы, причем ступни должны полностью стоять на полу, без отрыва пяток. Это создаст широкую поддерживающую позицию, стабилизирующую ваш торс, и, следовательно, поднятый вес. Кроме того, такое положение ступней позволяет создать небольшой прогиб в пояснице. Это мощное спортивное положение, наиболее совершенное для производства максимальной силы.
3. Сохраняя контакт задницы и лопаток со скамьей, возьмитесь за гриф рекомендованным хватом (проверьте различный по ширине хват сейчас, и затем изменяйте ваш хват по мере прохождения программы).
4. Пусть напарник поможет снять штангу со стоек, таким образом, вы установите ее в стартовое положение над грудью. Не обязательно использовать помощь ассистента в каждом подходе каждого упражнения в программе, но она необходима при тестировании. Это избавит ваши плечи от небольшого ненужного напряжения, а также придаст больше уверенности при проведении тестов.
5. Пока вы держите штангу над грудью на прямых руках, постарайтесь свести локти к бокам. Это активизирует трицепсы и минимизирует напряжение в области плеч.
6. Вдохните настолько глубоко, насколько позволяет брюшная полость, задержите дыхание, упритесь пятками в пол и опустите штангу в область на границе нижней части груди и верхней части брюшины. Этот способ может отличаться от

того, которому вас учили, и поначалу может показаться вам неуклюжим. Но он гораздо безопаснее для плеч, улучшает вовлечение трицепсов и сокращает амплитуду движения при подъеме – все, что так важно для увеличения вашего жима.

7. Выжмите вес вверх до полного выпрямления рук, сохраняя поясницу выгнутой. Выдохните, когда закончите подъем.

Как найти ваш 1ПМ

Если Вы переживаете по поводу того, как узнать ваш 1ПМ, это можно понять. Инструкторы все время говорят об опасности подъема максимальных весов для нынешнего поколения. Но это опасно, только если Вы делаете что-то неправильно. Следуйте описанию тестирования и Вам нечего бояться.

Во-первых, у вас должен быть страхующий. Во-вторых, убедитесь, что страхующий понимает, что вы пытаетесь выполнить. Помните, что 1ПМ - это тот вес, который вы можете пожать только один раз с хорошей техникой и без помощи страхующего. Если он касается грифа, вы проваливаете попытку. Большинство неопытных страхующих сразу хватаются за гриф и пытаются помочь именно в тот момент, когда Вы начинаете сражаться с весом. Их побуждения – самые благие, но их рвение в данном случае приведет к срыву вашей попытки. Вот почему вы со страхующим должны выработать сигнал, без которого он не станет вам помогать до тех пор, пока вы уверены, что сумеете закончить подъем самостоятельно. В-третьих, тщательно разомнитесь. Очень просто запомнить систему: повышение веса следует начинать с шага не более, чем в 50 фунтов (22.7 кг). Вы должны начать с нескольких быстрых повторений с грифом (45 фунтов или 20.4 кг). Затем добавляете по 25 фунтов (11.34 кг) с каждой стороны и делаете три повторения с весом в 95 фунтов (43.1 кг). Меняете 25-фунтовые блины на 45-фунтовые (20.4 кг) и делаете 2-3 повтора с весом в 135 фунтов (61.2 кг). С этого момента ограничьте себя одним или двумя повторения с каждым последующим весом – 185, 225, 275 фунтов (84, 102, 128 кг) – до того момента, пока Вы не приблизитесь к максимальному весу.⁴¹

В этот момент, начните повышать вес с меньшим шагом (5-10 фунтов или 2.27 – 4.53 кг) и делайте большой перерыв между попытками.

Вам не обязательно разминаться таким способом перед каждым из

⁴¹ Еще одна математическая неточность. Декларируя наращивание веса с 50-фунтовым шагом, автор местами при суммировании весов прибавляет вместо 50-ти сорок фунтов. Подобная арифметическая неточность встречалась и в Главе 4 «Движение к успеху» при описании антагонистических сочетаний упражнений. Таким образом, при переводе вставлено словосочетание «не более, чем в 50 фунтов», дабы соблюсти политекс – *прим. перев.*

нижеприведенных тестов, поскольку движения в них очень схожи, и Вы должны полностью разогреться после первого из них. Но Вы также не должны обманывать себя и пытаться взять максимальный вес, если Ваши мышцы и нервная система не готовы.

В конце запишите веса, которые вам удалось поднять в каждом тесте. Не доверяйте памяти, она вас обязательно подведет. Обращайтесь с этими цифрами так же бережно, как с записями счета при игре в боулинг или гольф, записывая каждый раз максимальный вес, как только вам удастся его достичь.

Тест № 1: Ширина хвата.

На самом деле это три теста. Вы должны сделать 1ПМ тремя различными хватами:

- широким (указательные пальцы охватывают кольцевые метки на грифе);
- средний (мизинцы располагаются на два дюйма (5 см) внутрь от кольцевых меток на грифе);
- узкий (большие пальцы на грифе расположены на ширине Вашего туловища на уровне грудных мышц, более узкий хват приведет к повышенной нагрузке на запястья).

Тест № 2: Взрывная сила.

И вновь, три теста в одном:

- расстояние между указательными пальцами 32 дюйма (81 см);
- расстояние между указательными пальцами 24 дюйма (61 см);
- расстояние между указательными пальцами 16 дюймов (40 см).

Вы должны выполнить «взрывные» отжимания в трех его видах, которые указаны выше. Делайте их на мате или на полу, покрытым плотным толстым ковром. Опуститесь на пол на 1 секунду и максимально резко, быстро, отождмитесь от пола так, чтобы ваши ладони оторвались от пола (ваша грудь должна лишь слегка касаться пола). Приземлитесь вы должны мягко, слегка сгибая руки в локтях, чтобы минимизировать толчок. Если возможно, попросите напарника оценить, как высоко отрывается ваша грудь от пола. И вновь, запишите ваши результаты. Вам не нужно записывать высоту отрыва от пола для каждого теста, достаточно пометить их и проранжировать от самого сильного до самого слабого. Обычно ваши сильные и

слабые результаты в отжиманиях коррелируют с результатами в жиме лежа. Если самый сильный жим у вас – с широким хватом, то и отжимания самые сильные, скорее всего при самой широкой постановке рук.



Перед тренировкой продумайте, как вы будете восстанавливаться.

Я знаю, что кажется странным говорить о восстановлении после тренировок, еще до того, как они фактически выполнены. Но, уверяю вас: ваш успех по этой программе зависит от того, насколько хорошо вы восстанавливаетесь между тренировками.

Ваши стратегии:

Активные восстановительные сессии: в активных восстановительных сессиях в дни после тренировок используются чрезвычайно легкие веса (где-то до 25 процентов от 1ПМ) с высоким количеством повторений (25-50 в подходе), чтобы прокачать мышцы кровью. Цель состоит в том, чтобы проработанная в ходе тренировки область получила больше питательных веществ. Это довольно просто сделать, даже не приходя в зал. Два подхода по 25 отжиманий и эквивалентное количество тяг с чем угодно сработают просто отлично. Если вы так или иначе идете в зал, то можете делать это так, как описано в ходе Дня 2 в нижеследующих тренировочных таблицах. Кроме того, вы можете, по желанию, работать на пресс в восстановительные дни.

Ледяной массаж: лед – ваш лучший друг. Ледяной массаж ускорит ваше восстановление, снижая уровень мышечной боли и углубляя процесс полного восстановления. Все, что вам нужно – два маленьких бумажных стаканчика, заполненные водой, такие же, как в охлаждающем питьевом автомате на работе. Поставьте их в холодильник, пока вода не замерзнет. После каждой жимовой тренировки используйте по одному полному стаканчику на каждую пекторальную область (я знаю, я сказал «стаканчик» и «пекторальная область» в одном предложении. Повод поржать).⁴² В пределах двух часов после тренировки, выбрав время, натрите заледеневшим

⁴² Сочетание слов «sup pectoral region» означает «чашки для груди» или лифчик – прим. перев.

стаканчиком пекторальную область по всей длине, от плеча до грудины. Делайте это долгими, глубокими поглаживаниями по направлению мышечных волокон (по горизонтали, будто с востока на запад на полушариях глобуса), и срывайте со стаканчика бумагу по мере таяния льда. Используйте один стаканчик на одну пекторальную область или два стаканчика после каждой тренировки. Во избежание обморожения, смажьте кожу детским кремом или оливковым маслом перед ледяным массажем.

Упражнения на нижнюю часть тела, брюшной пресс и тренировка энергетических систем.

В День 1 и День 5, после ОСП-тренировки, выполняйте несколько упражнений на нижнюю часть тела. Я рекомендую делать приседания или их разновидности (приседания в тренажере, выпады) в один день, и становую тягу или вариации (становую тягу на прямых ногах, наклоны со штангой на плечах) – в другой. Меняйте подходы и количество повторений, а также упражнения, чтобы не давать постоянно на тело один и тот же тип нагрузки.

Практический пример: в День 1, после ОСП, делайте выпады, 3 подхода по 3 повторения. В День 5 делайте становую тягу на прямых ногах, 5 подходов по 5 повторений. Меняйте упражнения по шестинедельному кругу. Не выходите за разумные пределы. После каждого сета вы должны чувствовать, что оставили два-три повторения в запасе.

Для пресса я рекомендую тот же самый подход – выбор одного упражнения в День 1, другого в День 5, и использовать различные комбинации сетов и повторений в каждый день.

А вот работу энергетических систем в нетренировочные по ОСП дни я рекомендую, наоборот, ограничить. Не следует работать тяжело – 15 минут комбинированных тренировок 2-3 раза в неделю вполне достаточно. Иначе вы подвергаетесь риску неполного восстановления между ОСП-тренировками и, таким образом, можете перетренироваться.

Быстрое примечание относительно нагрузки.

Я знаю, что вы стремитесь начать работу по программе, и я стремлюсь показать вам, что и как надо делать. Но осталась еще одна вещь. Обратите внимание, что каждое упражнение в таблицах имеет примечание, называемое «% 1ПМ». Вы, вероятно, знаете, что это процентка от максимального взятого в одном повторении веса в конкретном упражнении. Так, если ваш 1ПМ – 300 фунтов (136 кг), а в

таблице указано для этого упражнения использование веса в 80 процентов от этого максимума, то необходимо использовать 240 фунтов (109 кг).

Просто, правда?

Однако есть сложность: вы не будете знать свой 1ПМ в большинстве упражнений, если не проведете отдельный ряд тестов для каждого из них. Вы уже сделали шесть тестов на ПМ и, если вы устали от них, я понимаю. Если уж на то пошло, обойдемся без них: оценим ваш возможный 1ПМ в этих упражнениях. Путем проб и ошибок вы должны вычислить правильные веса, чтобы использовать их в каждом упражнении, ко второй неделе каждой шестинедельной фазы.

Фаза 1: недели 1-6;

День 1;

Направленность: максимальная сила;

Акцент: локаут и дожим.

Упражнение	Сеты	Удержания / повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Положение кистей рук при жиме
A1, Удержание сверхмаксимального веса в жиме лежа	4	8 секунд	60	125	Самое слабое в тесте на 1ПМ
A2, Частичный жим лежа вверх (дожим)	4	3	75	80	Самое слабое в тесте на 1ПМ
A3, Подтягивания широким хватом или тяга на верхнем блоке	4	3	75	80	n/a
B1, Французский жим с EZ-грифом	4	3	80	60	n/a
B2, Пулловер с гантелями на скамье с обратным наклоном	4	3	80	60	n/a
B3, Молотковые сгибания на бицепс стоя	4	3	80	60	n/a

Примечания:

Упражнения, помеченные литерами (A1, A2 и т.д.) – части суперсетов. Но это – суперсеты с обозначенными интервалами отдыха между каждым упражнением. Так в суперсете «А», обозначенном в этой таблице, вы делаете удержание сверхмаксимального веса, отдыхаете 60 секунд, делаете частичный жим, отдыхаете 75 секунд, делаете подтягивания или тяги на верхнем

блоке, отдыхаете 75 секунд, и повторяете всю последовательность до тех пор, пока не завершите все 4 подхода в каждом упражнении. Затем, вы переходите к суперсету «В».

Описание упражнений.

Удержание сверхмаксимального веса в жиме лежа.

(Barbell bench press supramaximal hold)



Как описывалось во введении в ОСП: в жиме вам необходимо удерживать гриф определенным хватом на два-три дюйма (5-8 см) ниже позиции локаяута. В ваших локтях будет небольшой изгиб, но, несмотря на это, цель здесь состоит в том, чтобы достичь прекрасной формы в конечной позиции жима.

Частичный жим лежа вверх (дожим)

(Barbell partial bench press (top))

Опускайте штангу до половины амплитуды перед тем, как выжать ее основа вверх. Это позволит использовать больший тренировочный вес и свести к минимуму напряжение плеч. По возможности, установите ограничители силовой рамы на полпути полной траектории жима, и отдыхайте, оставив штангу лежащей на ограничителях перед возвращением к выполнению дожимов.



Французский жим с EZ-грифом.

(EZ bar skullcrusher)

Выполняйте на скамье с обратным наклоном, хват на ширине плеч.



Пулlover гантелями на скамье с обратным наклоном.

(Dumbbell decline pullover)

Держите руки в положении шире плеч. Отводите их назад настолько, насколько позволяют плечи.



Молотковые сгибания на бицепс стоя

(Standing hammer curl)

Никаких причудливых изменений - только стандартное упражнение, одновременный подъем обеих гантелей (не чередуя их, другими словами).

День 2;

Направленность: активное восстановление;

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
Жим гантелей лежа	2	50	180	25	-
Тяги на верхнем блоке широким хватом	2	50	180	25	-

День 3;**Направленность:** скоростная сила;**Акцент:** полный диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
Взрывные отжимания	7	3	60	Собственный вес тела	Самое слабое в тесте на отжимания
Тяги с упором груди	7	3	60	60	-
Подъем гантелей перед собой	7	3	60	60	-
Отжимания на брусьях на ¼ амплитуды	7	3	60	60	-

Примечание: обратите внимание – это полные наборы подходов в каждом упражнении, а не суперсеты. Так что вы делаете все семь подходов в каждом упражнении, а затем переходите к следующему упражнению.

Описание упражнений.**Взрывные отжимания.**

(Explosive push-up)

Упражнение уже описано ранее в этой главе, в разделе «Тестирование».

Тяги с упором груди.

(Chest-supported row)

Используйте прямой (пронированный) хват, не разводя локти широко.



Подъем гантелей перед собой.

(Dumbbell front raise)

Держите ваши руки ладонями друг к другу на всем интервале движения и не опускайте руки полностью вниз. Сохраняя небольшое отклонение рук от вертикали в нижней части траектории движения, поддерживайте напряжение в передней части дельтовидных мышц.

**Отжимания на брусьях в четверть амплитуды**

(1/4 Dip)

Опускайтесь вниз лишь на 4-6 дюймов (10-15 см) соразмерно вашим трицепсам.

**День 4:**

Нет тренировок.

День 5:**Направленность:** максимальная сила;**Акцент:** нижняя часть жима; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
A1, Частичный жим лежа с изометрическим удержанием в нижней части амплитуды (полужим с паузой)	5	3	90	85	Самое слабое в тесте на 1ПМ
A2, Разведение гантелей в стороны, лежа лицом вниз на наклонной скамье.	5	3	90	85	-
B1, Полутжимания на брусьях.	5	3	90	85	-
B2, Пулловер гантелями на скамье с обратным наклоном.	5	3	90	85	-
B3, Вращение гантели наружу	5	3	90	85	-

Описание упражнений:**Частичный жим лежа с изометрическим удержанием в нижней части амплитуды (Полужим с паузой)**

(Barbell partial bench press with isometric hold (bottom))

Держите вес у груди в течение трех секунд перед выжиманием штанги до половины траектории. Не выпрямляйте руки полностью, пока не приступите к выполнению заключительного повтора в каждом сете.

**Разведение гантелей в стороны, лежа лицом вниз на наклонной скамье**

(Dumbbell face down side raise)

Установите скамью под углом в 45 градусов. Не позволяйте рукам полностью опускаться вниз при опускании гантелей.



Полуотжимания на брусьях.

(Half dip)

Опустившись до половины пути, начинайте подъем. Подвесьте между ног гантель, чтобы добавить нагрузку.

Вращение гантели наружу.

(Dumbbell external rotation)

Вы можете выполнять это упражнение как одной рукой, так и двумя руками. Версия с одной рукой обычно выполняется, сидя на скамье и расположив на ней одну ногу. Ступня этой ноги лежит на скамье полностью, а колено располагается приблизительно на уровне плеча. Положите локоть рабочей руки на колено (правый локоть – на правое колено, левый – на левое), согнув руку в локтевом суставе на 90 градусов. Вращайте руку наружу так высоко, как сможете, и медленно опускайте, насколько возможно. Помните, что это упражнение предназначено для изолированной работы ротаторов плеча, так что не нужно дополнительно увеличивать амплитуду движениями торса.

Начинайте выполнять его более слабой рукой (левой, если вы правша), сделайте все повторения, затем поменяйте руки и повторите упражнение другой рукой.



День 6.

Направленность: активное восстановление; то же самое, что и в День 2.

День 7.

Нет тренировок.

Прогрессия в течение недель 2-6.

День 1: Увеличивайте вес отягощений на 2 процента в каждом упражнении каждую неделю.

День 3: Добавляйте по одному сету к каждому упражнению каждую неделю.

День 5: Уменьшайте период отдыха между подходами на пять секунд каждую неделю.

Фаза 2: недели 7-12;

День 1;

Направленность: максимальная сила;

Акцент: локаут и средняя часть траектории жима.

Упражнение	Сеты	Удержания / Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
A1, Удержание сверхмаксимального веса в жиме лежа.	5	8 секунд	60	135	Второе по слабости в тесте на 1ПМ
A2, Частичный жим лежа вверху (дожим).*	5	3	75	80	Второе по слабости в тесте на 1ПМ
A3, Тяги с упором груди.	5	3	75	80	-

В1, Разгибания на трицепс с гантелями на скамье с обратным наклоном.	5	3	80	60	-
В2, Тяги к поясу, стоя прямо.	5	3	80	60	-
В3, Сгибания на бицепс прямым (пронированным) хватом с EZ-грифом	5	3	80	60	-

* Установите ограничители силовой рамы на одну отметку ниже, чем в Фазе 1. Другими словами, увеличьте диапазон движения на столь малую величину, насколько позволяет рама, это примерно будет где-то 2-3 дюйма (5-8 см).

Описание упражнений.

Тяги с упором груди. (Chest-supported row)

Используйте нейтральный хват и держите при движениях локти ближе к бокам.



Разгибания на трицепс с гантелями на скамье с обратным наклоном.

(Dumbbell decline triceps extension)

Установите угол обратного наклона скамьи от 20 до 30 градусов (или подложите под ножки плоские бруски). Затем, с двумя гантелями одновременно, делайте упражнение, как обычно,



Тяги к поясу, стоя прямо.

(Upright power row)

Начинайте выполнение упражнения из положения легкого наклона вперед, хват прямой (пронированный). С подъемом веса принимайте вертикальное положение, одновременно разворачивая кисти рук в нейтральную позицию.

**Сгибания на бицепс прямым (пронированным) хватом с EZ-грифом.**

(EZ bar reverse curl)

Держите ваши локти как можно ближе к бокам при сгибаниях. Ненадолго останавливайтесь в верхней точке.

**День 2.****Направленность:** активное восстановление.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
Жим гантелей лежа на наклонной скамье	2	50	180	25	-
Тяги с упором груди	2	50	180	25	-

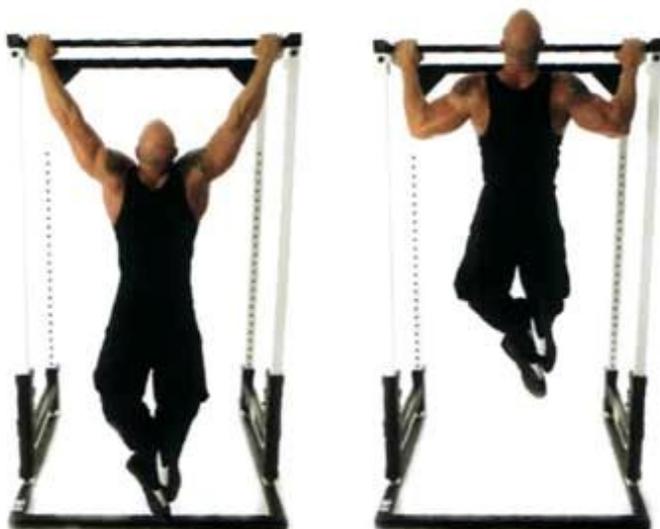
День 3.**Направленность:** скоростная сила;**Акцент:** полный диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
Взрывные отжимания	8	3	60	Собственный вес тела	Второе по слабости в тесте на отжимания
Подтягивания широким хватом или тяги на верхнем блоке	8	3	60	50	-
Высокая тяга	8	3	60	50	-
Разгибания на трицепс локтями наружу.	8	3	60	50	-

Описание упражнений.**Подтягивания широким хватом или тяги на верхнем блоке.**

(Wide-grip pull-up or pulldown)

Используйте самый широкий хват, какой позволяет длина перекладины (рукояти).

**Высокая тяга**
(High pull)

Поднимайте штангу из висящего положения и поднимайтесь на носки, когда штанга находится в самой высокой позиции. Вы можете использовать штангу или гантели.



Разгибания на трицепс локтями наружу.

(Elbows-out triceps extension)

Установите наклон скамьи в 45 градусов. Старайтесь держать локти по направлению к голове при выполнении движений.



День 4.

Нет тренировок.

День 5.

Направленность: максимальная сила;

Акцент: нижняя часть траектории жима; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
A1, Частичный жим лежа на скамье с обратным наклоном с изометрическим удержанием в нижней части амплитуды (полужим с паузой)	3	3	75	85	Самое слабое в тесте на 1ПМ
A2, Подтягивания обратным хватом.	3	3	75	85	-
B1, Трицепсовые разгибания из-за головы стоя.	3	3	75	85	-
B2, Вращение гантели наружу.	3	3	75	85	-
B3, Тяги в наклоне обратным хватом.	3	3	75	85	-

Описание упражнений.

Частичный жим лежа на скамье с обратным наклоном с изометрическим удержанием в нижней части амплитуды (Полужим с паузой)

(BB partial decline bench press w/isometric hold (bottom))

Как и прежде, удерживайте по 3 секунды гриф у груди, кроме того, отрегулируйте скамью, придав ей небольшой обратный наклон.



Трицепсовые разгибания из-за головы стоя.

(Overhead triceps extension)

Вы можете выполнять это упражнение, подобно французскому жиму, стоя, опуская штангу или гантели за голову. Можно использовать прямой или EZ-гриф. Если вы используете две гантели, делайте одновременно двумя. Или вы можете делать версию упражнения на блочном тренажере – трицепсовые разгибания на блоке.



Вращение гантелей наружу. (Dumbbell external rotation)

Используйте любую вариацию упражнения, не использовавшуюся в Фазе 1. Если вы делали вращения одной рукой, перейдите к версии с двумя руками. Убедитесь, что останавливаетесь в крайних точках траектории, чтобы сохранить напряжение мышц.



Тяги в наклоне обратным хватом. (Barbell underhand-grip bent-over row)

Используйте обратный хват на ширине плеч.



День 6.

Направленность: активное восстановление. То же, что и в День 2.

День 7.

Нет тренировок.

Прогрессия в течение недель 8 -12:

День 1: Увеличивайте вес отягощений на 2 процента в каждом

упражнении каждую неделю.

День 3: Увеличивайте вес отягощений на 2 процента в каждом упражнении каждую неделю.

День 5: Добавляйте один подход в каждом упражнении каждую неделю, прогрессируя от 3 к 8 сетам в каждом упражнении.

ОСП: Становая тяга.

Становая тяга – одно из наиболее полезных упражнений, известных людям, величайший по значимости способ строительства мышц и увеличения общей силы всего тела. По совпадению, это также одно из самых тяжелых упражнений. Чем тяжелее упражнение, тем больше ваша способность к восстановлению становится ограничивающим фактором.

Однако я нашел способ обойти это ограничение: разбив упражнение на три компонента – нижнюю, среднюю и верхнюю части движения, вы сможете сделать большее количество общей работы без риска перетренироваться. То есть, вы сможете отрабатывать становую тягу три раза в неделю вместо одного или двух раз, не «перегорев».

Ключевой момент в становой тяге – то, что мы называем «цепью последовательности», которая включает в себя мышцы, составляющие цепь, наряду с другими мышцами, окружающими ее. Все мышцы задней части тела, от выпрямителей спины до ягодич, бицепсов бедер и икроножных мышц должны постепенно становиться сильнее. Если вы хотите достичь достойных показателей в становой тяге, больше двух собственных весов, то вы нуждаетесь в очень сильных мышцах задней части туловища.

Но суть вопроса гораздо шире, чем просто развитие мускулов: вы должны сделать их сильнее для совершения определенных движений, из которых состоит становая тяга. Основное движение – разгибание в бедрах – их выпрямление, когда они согнуты вперед. Разгибание спины – выпрямление вашей спины, когда она округлена – также является составляющей, хотя этого округления следует избегать. Вообще, желательно, чтобы движения в спине были как можно меньшими, а это становится все более трудным по мере возрастания тяжести весов. Вам также придется выполнять движения в лодыжках, коленях и даже в лопатках (которые сходятся в середине вашей спины в момент завершения становой тяги). Как я уже сказал, вы сможете более тщательно и безопасно развить все эти движения путем разбивки становой тяги на три стадии и тренируя каждую стадию определенными упражнениями.

Начало тяги (срыв): эта стадия начинается от положения отягощения на полу («мертвое положение») и завершается положением груза чуть ниже колен. Я уверен, вы предположили, что ваша способность поднять вес в этой первой части траектории ограничена вашей стартовой силой. Имеются два способа улучшить стартовую силу:

1. Стоять на ступеньке при подъеме. Это помещает гриф в положение «ниже пола» - ниже, чем обычно, когда вы начинаете подъем.
2. Поднимать вес полегче с такой скоростью, как только возможно. Это способствует отработке скорости ускорения,⁴³ что помогает взять более тяжелый вес на этом участке диапазона движения.

Середина тяги: даже если вы имеете достаточную для отрыва грифа от пола стартовую силу, вы можете не вытянуть его выше коленей. Эта стадия, попадающая на участок ниже и выше колен, является показателем силы мускулатуры ниже спины – ягодич и бицепсов бедер. Два способа улучшения середины тяги:

1. Усилить чистую силу мышц-разгибателей бедер, используя упражнения, подобные наклонам со штангой (гуд морнинги), разгибаниям ног в коленях и гиперэкстензиям спины.
2. Отработать более быстрое ускорение для прохода мертвой точки, используя облегченные веса в быстром темпе.

Локаут: заключительная треть движения, бросающая вызов силе двух групп мышц: ягодичных, которые должны сжаться с такой силой, будто раскалывают грецкий орех в завершающем движении подъема,⁴⁴ и мышц, ответственным за силу хвата, которые порой сдают на самом верху подъема. Вы отработаете силу в локауте при помощи ограничителей силовой рамы, в которой будете тянуть вес, более тяжелый, чем ваш 1ПМ на завершающих дюймах траектории движения. Желательно сделать первое повторение в каждом сете без использования кистевых ремней (лямок), чтобы максимизировать вызов силе хвата. Однако допустимо их применение в следующих повторениях, так как ваш хват сдастся раньше, чем полностью поработает цепь разгибающих мышц.

⁴³ У автора - «acceleration speed» – прим. перев.

⁴⁴ Образное выражение автора. Не обязательно проводить такой эксперимент с орехом. Хотя в определенных кругах этот трюк наверняка будет иметь большой успех – прим. перев.

Правильное выполнение становой тяги.

Со стороны она выглядит простейшим из трех пауэрлифтерских упражнений. Взяться за тяжелый предмет, поднять тяжелый предмет. Что может быть проще? Ладно, как вы уже знаете, в этом есть намного больше тонкостей, начинающихся с элементов:

Хват: хват должен быть как можно уже. Это влияет на длину траектории. Чем короче траектория, по которой вы должны тянуть вес, тем выше будет результат. Быстрая демонстрация этого тезиса: встаньте и расставьте руки так, будто у вас под каждой подмышкой зажат софтбольный мяч. Посмотрите на расстояние от рук до пола. Затем позвольте рукам повиснуть вдоль боков прямо вниз. Что произошло? Ваши руки стали намного ближе к полу во втором положении. Поэтому ваш хват должен быть настолько узким, насколько это позволяет ваша стойка в традиционной становой тяге. Этот фактор уже учтен при становой тяге в стиле сумо, где захват грифа происходит между ног. Именно поэтому большинство пауэрлифтеров может взять большой вес, используя сумо-стиль вместо традиционного – расстояние тяги короче при расположении рук между ног, а не снаружи.

Я также хочу, чтобы вы использовали прямой хват, ладонями вниз. На обеих руках. Да, я знаю, что пауэрлифтеры старой школы утверждают, что необходимо практиковать тот же смешанный хват, что используется в соревнованиях, одна кисть на грифе, вторая «под» ним,⁴⁵ но я считаю, что важно использовать параллельный хват. У вас будет лучше сбалансирована сила плечевого пояса с обеими руками, вращающимися в одном направлении, вы разработаете большую силу предплечья и будете иметь меньший риск катастрофического увечья, типа порванного бицепса.

Наконец, не используйте кистевые ремни (лямки). Ваши кисти и предплечья должны работать с теми же весами, что и разгибающая цепь мышц (одно исключение – для сверхмаксимальных весов, что я поясню позже в этом разделе).

Положение голени: вы, вероятно, слышите от тренера или читаете в журнале, что предлагается начинать становую тягу с грифом, расположенным вплотную к голени. Я не согласен. Чтобы поднять гриф, расположенный вплотную к голени, вы должны присесть в глубокую позицию, которая является недостатком для монструозной тяги. Если гриф располагается перед голени в нескольких дюймах от них, вы сможете начинать с бедрами, расположенными выше, и поднять от пола больше.

⁴⁵ Автор говорит о разнохвате - прим. перев.

Бедра: в продолжение мысли, желательно располагать бедра как можно выше, когда вы начинаете подъем. Это налагает большую нагрузку на бедра, чем на колени, и смещает акцент с квадрицепсов на бицепсы бедер, ягодицы и низ спины. В совокупности, эти мышцы сильнее, чем квадрицепсы, и желательно вовлечь их в работу с самого начала подъема.

Низ спины: ваш низ спины должен быть настолько напряжен, насколько это возможно, и зафиксирован в его естественном арочном положении. Это самая сильная и самая устойчивая позиция. Если вы округлили низ спины в начале подъема, то должны выправить его при подъеме. При подъеме максимального веса, когда вы тянете двойной или даже тройной собственный вес, вы подвергнете спинной хребет такой нагрузке, для перемещения которой он никогда не был предназначен. Это не означает, что ваш низ спины изначально слаб – в его естественной арочной позиции он способен выдерживать огромные нагрузки. Но выяснять это подниманием тяжестей – иная история, которая вполне может закончиться разрывом позвоночных дисков и предпосылкой к пожизненной боли и слабости. Вы избегнете всего этого, сохраняя спину в арочном положении и в напряжении. Это создает натяжку в ваших бицепсах бедер, заряжая их на мощное сокращение.

Верх спины: часто рекомендуется, чтобы при подъеме вы начинали движение от лопаток, сводя их вместе у середины спины.

И вновь я не соглашусь с традиционным утверждением. Во-первых, это неестественно. Если бы вы влезали на дерево или играли в «перетягивание каната», разве вы стали бы выводить лопатки из действия, блокируя их в сведенном состоянии? Конечно же, нет. Вы бы не задумывались о работе лопаток, и использовали бы их предназначенным природой способом, позволяя им расходиться в начале тяги, а затем сводить их в конце, завершая движение. Вторая проблема заключается в том, что это укорачивает ваши руки, означая, что придется тянуть гриф выше, чтобы закончить каждый подъем. То, что необходимо делать, прямо противоположно: начинайте с разведенными лопатками, что увеличит досягаемость и позволит поднять больший вес за счет сокращения траектории движения (стоит отметить, что становая тяга – единственное пауэрлифтерское упражнение, где приветствуются длиннорукие лифтеры, испытывающие естественные неудобства в жиме).

Голова: вы должны начинать и заканчивать с поднятой и слегка наклоненной назад головой. Нет никакой нужды преувеличенно откидывать голову назад так, будто вы смотрите в потолок.

Но желательно, конечно, избегать смотреть вниз во время тяги, при которой будут напрягаться мышцы верха спины.

Начало тяги от пола (срыв)

- приняв надлежащую позицию, глубоко вдохните, позволив воздуху заполнить брюшную область. Это повышает внутрибрюшное давление, которое помогает стабилизировать спину и произвести большую силу;
- взявшись за гриф, вообразите, что вес приклеен к полу. Представьте зрительно не твердый и сухой, а влажный и липкий клей, цепляющийся за веса, даже когда вы тянете их от пола. Это умственное ухищрение напомнит вам: надо продолжать тяжело тянуть по всему диапазону движения, а не только в его начале. Полностью выложившись вначале, вы, конечно, оторвете штангу от пола, но потеряете силу для дальнейшего ее подъема. Как я уже сказал, подъем веса в становой тяге имеет три стадии, и вы должны поддерживать тяговое усилие, проходя все три.
- начиная, сожмите ягодицы вместе.

Середина тяги:

- теперь, когда вес поднят, толкайте бедра вперед и откидывайтесь в плечах назад;
- держите ягодицы сжатыми.

Локаут:

- приближаясь к локауту, продолжайте отклоняться назад. Неплохо будет делать это, совмещая с небольшим отклонением назад головы.
- Сжимайте ягодицы столь сильно, как только можете, заканчивая разгибание в бедрах.

Финиш: с положения локаута желательно вернуть вес на пол как можно быстрее. Нет никакой необходимости делать это медленно, и фактически, большинство травм при становой тяге, как я видел, происходит, когда пауэрлифтер медленно опускает гриф в ходе многоповторных сетов.

Тестирование.

В отличие от жимовой программы, вам нужно будет проверить себя лишь в одном подъеме перед тем, как приступить к ней. Полностью разогрейтесь, как описано в жимовом разделе, а затем работайте до 1ПМ по форме, описанной на предыдущих страницах. Помните, что это будет ваш 1ПМ с прямым хватом сверху, а не с разнохватом,

поэтому он может быть слегка ниже, чем ваш предыдущий личный рекорд.

Упражнения для верхней части тела, тренировка энергетической системы и восстановление.

В программу ОСП - становая тяга встроены упражнения на пресс, так что не следует волноваться об их добавлении. И, между тренировками с отягощениями, вы будете проводить небольшую тренировку энергетических систем, облегчая восстановление, что также предусмотрено программой.

В такие дни вы должны добавить несколько упражнений на растяжку, которые выполняются после короткого сеанса восстановительного бега. Если вы сумеете привлечь человека, квалифицированного в спортивном массаже, чтобы поработать над мускулатурой нижней части туловища, то будет еще лучше (уверен, вы уже заметили, что я не рекомендую ледяной массаж для ваших ягодиц).

Вам необходимо, однако, добавить некоторую работу для верха тела. Я рекомендую выполнять несколько подходов жимов и тяг после ОСП-тренировки в День 1; и ряд подтягиваний прямым и обратным хватом или тяги на верхнем блоке, наряду с жимами с плеч (вверх) или отжиманиями на брусьях и вращениями гантелей наружу - после ОСП-тренировки в День 5. Как я уже предлагал в разделе **ОСП - жим лежа**, вы можете сделать 3 подхода по три повторения в любом упражнении на верх тела в День 1, и пять подходов по пять повторений в День 5. Неважно, какое упражнение вы выберете. Просто переключитесь на другие упражнения через шесть недель.

Фаза 1: недели 1 – 6.

День 1:

Направленность: максимальная сила;

Акцент: локаут и середина подъема.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Частичная тяга со сверхмаксимальным весом	4	2-3	60	125
A2, Становая тяга до локаута	4	3	75	80
A3, Сгибания ног лежа	4	3	75	80
B1, Наклоны в стороны	4	3*	60	80
B2, Отведение бедра с тросом, эспандером или блином.	4	3*	60	80
B3, Подъем на носки сидя	4	3	60	80

* в каждую сторону.

Описание упражнений.

Частичная становая тяга со сверхмаксимальным весом

(Supramaximal partial deadlift)

Установите гриф на стойках или подставках на уровне верхней части бедер – высоте локаута. Возьмитесь за гриф прямым хватом и шагните назад от стоек. Отводите ваши бедра слегка назад, чтобы гриф опускался на несколько дюймов, а затем выпрямляйтесь, принимая положение локаута. Сделайте 2-3 повторения с максимально возможной скоростью. Вы можете использовать кистевые ремни (лямки) во всех повторениях в первый раз, но затем попробуйте сделать хотя бы одно повторение без лямок, после чего, поставив вес на стойки и надев лямки, доделайте оставшиеся.



Становая тяга до локаута

(Deadlift lockout)

Установите ограничители в силовой раме или высоту стоек на уровне ниже колен. Делайте повторения от этой позиции до локаута.



Наклоны в стороны.

(Side bend)

Из положения стоя, держа гантель в одной руке, наклонитесь в сторону гантели и выпрямитесь. Сделайте все повторения на одну сторону, а затем переходите к другой. Желательно делать движения строго вбок, чтобы развить мышцы по сторонам торса; не выкручивайтесь в талии или в бедрах.



Отведение бедра на тросе, с блином или на тренажере.

(Cable, plate or machine hip abduction)

Это очень простое движение – следует отводить одну ногу в сторону, толкая груз или натягивая нагруженный трос. Лучше делать это на тросовом тренажере: прицепите ремень на лодыжке к шкиву на нижнем блоке тросового кроссовера, встаньте боком, рабочей ногой дальше от тренажера. Поднимите прямую ногу в сторону как можно выше, не меняя своего положения. Самое большее, на сколько вы поднимете ногу – около 45 градусов от нерабочей ноги.

Второй выбор – двигать тяжелый блин по полу наружным краем стопы рабочей ноги.



На крайний случай, вы можете использовать в зале тренажер для мышц наружной поверхности бедра (на рисунке ниже). Да, я говорю о тренажере для разведения ног.



День 2:

Направленность: восстановление;

Бегайте трусцой 12-15 минут или поднимайтесь шагом в гору для прокачки кровью нижней части тела. Выполните упражнения на растяжку всего тела.

День 3:

Направленность: скоростная сила;

Акцент: полный диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
«Добрые утра» (наклоны со штангой).	10	3	60	50
Обратные гиперэкстензии.	10	3	60	50
Обратные скручивания.	10	3	60	50
Подъемы на носки стоя.	10	3	60	50

Описания упражнений.

Частичные наклоны со штангой («Доброе утро») (Partial good morning)

Встаньте, пошире раздвинув ноги и немного развернув носки. Держа грудь развернутой и поясницу немного выгнутой вперед, двигайте бедра назад, позволяя коленям слегка сгибаться.



Обратные гиперэкстензии.

(Reverse hyper)

Держите ноги как можно шире. Используйте дополнительные отягощения, закрепленные на лодыжках, если вес ваших ног слишком легок.



Обратные скручивания,

(Reverse crunch)

Из положения лежа с прямыми ногами, поднимите колени к груди и скрутитесь в бедрах, подняв их вверх. Вы также можете выполнять это упражнение на наклонной скамье для прессы.



День 4:**Направленность:** восстановление;

То же, что и в День 2.

День 5:**Направленность:** максимальная сила.**Акцент:** срыв; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Становая тяга с приподнятой платформы	5	3	75	85
A2, «Лесоруб»	5	3*	75	85
A3, Сгибания ног сидя.	5	3	75	85
B1, Высокая тяга	5	3	75	85
B2, Гиперэкстензии	5	3	75	85
B3, «Ослик» или подъем на носки стоя	5	3	75	85

* на каждую сторону.

Описание упражнений.**Становая тяга с приподнятой платформы («из ямы»)**

(Elevated-platform deadlift)

Установите ящик или блины так, чтобы получилась крепкая платформа высотой примерно 4 дюйма (10 см) от пола, позволяющая закатить штангу в надлежащую начальную позицию. Другими словами, блины с обеих сторон штанги должны проходить по бокам платформы, не задевая их (приставной шаг вбок, как в аэробике – подходящая ширина для платформы). Вы должны будете присесть пониже, чтобы взять вес и затем вернуть его в исходное положение, но во всем остальном техника должна быть идентичной выполнению становой тяги в обычном ее виде.

«Лесоруб»

(Wood chop)

Прикрепите рукоять троса к верхнему блоку, обычно это делают на кроссовере. Встаньте боком таким образом, чтобы суметь ухватить рукоять обеими руками. Ваши кисти должны находиться вблизи головы со стороны тренажера. Прямыми руками наотмашь пронесите рукоятку наискось мимо тела, будто рубите лес, заканчивая положением кистей

на уровне колена в самой дальней от тренажера позиции. Сосредоточьте внимание на брюшной области, поскольку заканчивать движение вы должны стараться именно силой этих мышц. Сделайте все повторения, а затем, не отдыхая, поменяйте сторону и повторите их.



Сгибания ног сидя.

(Seated leg curl)



Если в вашем зале такого тренажера нет, то вы можете выполнять сгибания ног на швейцарском шаре. Лягте на спину, расположив ваши ступни на шаре, и поднимите тело, создав прямую линию от лодыжек до шеи. Теперь подтяните ступни к заднице, сокращая бицепсы бедер.



Высокая тяга.

(High pull)

Отводите бедра вперед при одновременном поднимании грифа верхом спины и трапециями. Не старайтесь тянуть с помощью бицепсов: ваши локти согнутся сами естественным образом от инерции

поднимаемого грифа. Поднимайтесь на носки, ускоряя движение штанги вверх.



Гиперэкстензии

(Back extension)

Держите в руках гантели или блин от штанги для увеличения нагрузки.



День 6:

Направленность: восстановление;

То же, что и в День 2.

День 7;

Нет тренировки.

Прогрессия в течение недель 2 - 6:

Дни 1 и 3: увеличивайте вес на 2 процента в каждом упражнении каждую неделю.

День 5: поддерживайте неизменной еженедельную нагрузку, но еженедельно уменьшайте периоды отдыха на 5 секунд между подходами в каждом упражнении.

Фаза 2: недели 7-12.

День 1:

Направленность: максимальная сила;

Акцент: локаут и середина подъема.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Частичные «добрые утра» (наклоны со штангой)	5	4	70	80
A2, Бедренно-коленные разгибания	5	4	70	80
A3, Подъем на носки стоя	5	4	70	80
B1, Становая тяга в стиле сумо до локаута (с плитов)	5	4	70	80
B2, Сведение бедер на блоке, с эспандером или на тренажере для сведения бедер.	5	4*	70	80
B3, Выкачивания на роликовом колесике	5	4	70	80

* на каждую сторону.

Описание упражнений.

Бедренно-коленные разгибания

(Hip-knee extension)

Убедитесь, что ваши ягодицы сжаты, а колени разогнуты и напряжены, когда ваши ноги полностью выпрямлены. Используйте дополнительный вес на лодыжках или зажмите гантель между ступней для, чтобы добавить нагрузку.



Становая тяга в стиле сумо до локаута (с плитов)

(Sumo-style deadlift lockout)

Как и в описанной ранее становой тяге до локаута, начните тягу с грифом, расположенным на ограничителях или стойках, только на этот раз на уровне чуть выше колен. Держите поясницу напряженной с естественным изгибом.



Сведение бедер на блоке, с эспандером или на тренажере для сведения бедер.

(Cable, band or machine hip adduction)

Это упражнение – противоположность разведениям бедер, описанным ранее. Если вы используете тросовый тренажер, начинайте с вашей рабочей ноги, ближайшей к тренажеру, выпрямленной и поднятой вбок по направлению к нему. Тяните трос вниз и прямо к вашей нерабочей лодыжке, перекрещивая рабочую ногу с нерабочей в конце траектории. Вы также можете делать версию этого упражнения с толканием блина.

В самом крайнем случае, используйте тренажер для сведения бедер, вероятно, имеющийся в вашем зале, такой, на котором вы начинаете с разведения коленей, а потом их сводите.



Выкатывания на роликовом колесике (Ab wheel)

Выкатывайтесь настолько далеко, насколько позволяет ваша сила.



День 2:

Направленность: восстановление;

Побегайте легкой трусцой 12-15 минут или поднимайтесь в гору для прокачки кровью нижней половины тела. Сделайте растяжку для всего тела.

День 3:

Направленность: скоростная сила;

Акцент: вес диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
Становая тяга	7	3	60	55
Румынская становая тяга с гантелями.	7	3	60	55
Скручивания на швейцарском шаре	7	3	60	55
Подъем на носки стоя	7	3	60	55

Описание упражнений.

Становая тяга.

(Deadlift)

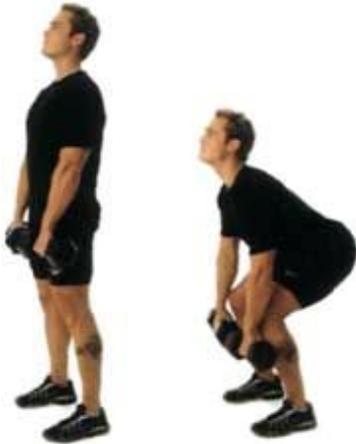
Используйте традиционную позицию с руками шире ног. Поднимайте вес, как можно быстрее, и ненадолго ставьте штангу на пол перед очередным повторением.



Румынская становая тяга с гантелями.

(DB Romanian deadlift)⁴⁶

Начинайте упражнение, двигая бедра назад. Позвольте коленям немного сгибаться, поскольку вы опускаете гантели только чуть ниже колен.



Скручивания на швейцарском шаре.

(Swiss ball crunch)

Держите гантель или блин от штанги на груди. Отклоняйтесь назад, насколько позволяет шар, а затем скручивайтесь вверх, пока верхняя часть спины полностью не поднимется над шаром.

⁴⁶ Вообще, «румынская становая тяга» по участию мышечных групп идентична становой тяге на прямых ногах. Отличие заключается в том, что при становой тяге на прямых ногах штанга перемещается перед туловищем, и на спину ложится значительная нагрузка. При выполнении «румынского» варианта этого не происходит. Начинайте упражнение так же, как становую тягу на прямых ногах: первое движение - смещение ягодиц назад. Затем, перегибаясь в талии, опускайте штангу вниз вдоль бедер до середины голени и медленно возвращайтесь в исходную позицию. При этом центр тяжести смещается, и вес туловища приходится в основном на пятки - то есть, тело отклоняется назад практически до грани "опрокидывания" на спину. – прим. перев.

**День 4:****Направленность:** восстановление;

То же, что и в День 2.

День 5:**Направленность:** максимальная сила;**Акцент:** срыв; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Частичная становая тяга в стиле сумо со сверхмаксимальным весом.	3	2-3	60	125
A2, Становая тяга в стиле сумо с приподнятой платформы («из ямы»).	3	3	75	80
A3, Наклоны в стороны с гантелями или на нижнем блоке.	3	3*	75	80
B1, Прыжковые шраги	4	3	75	80
B2, Обратные выпады	4	3*	75	80
B3, Подъем на носки сидя	4	3	75	80

* на каждую сторону.

Описание упражнений.**Частичная становая тяга в стиле сумо со сверхмаксимальным весом.**

(Sumo-style supramaximal partial deadlift)

Это то же самое, что и **становая тяга в стиле сумо до локаута (с плитов)**, как было описано ранее (Sumo-style deadlift lockout).

Становая тяга в стиле сумо с приподнятой платформы («из ямы»).

(Sumo-style elevated-platform deadlift)

Используйте крепкий помост или блины, позволяющие поставить на них ноги на высоте около двух дюймов (5 см) от пола. Это не чистый стиль сумо: желательно, чтобы ваши ноги располагались на ширине, немного превышающей ширину плеч, в отличие от преувеличенной ширины постановки ног в становой тяге – сумо. Хват должен быть между ног, но кисти не должны располагаться рядом друг с другом на грифе.

Наклоны в стороны с гантелями или на нижнем блоке.

(Cable or dumbbell side bend)

Вы можете делать наклоны в стороны с гантелями, как описано ранее, или же с рукояткой троса, проходящего через нижний блок. Если вы выполняете последнее, стойте боком к блоку, держа рукоятку рукой, ближней к этому блоку. Наклоняйтесь в сторону блока, а затем выпрямляйтесь.

Прыжковые шраги.

(Jump shrug)

Это очень похоже на высокую тягу. Единственное отличие в том, что вы не тянете гриф до вашей груди. Держите руки относительно прямыми при перемещении грифа трапециями. Вы не должны в прыжке отрываться от пола, но поднимайтесь на носках так высоко, как сможете.



День 6:

Направленность: восстановление;

То же, что и в День 2.

День 7:

Нет тренировки.

Прогрессия в течение недель 8-12:

Дни 1 и 5: увеличивайте вес отягощения на 2 процента в каждом упражнении каждую неделю.

День 3: сохраняйте вес отягощений неизменным, но добавляйте по одному подходу еженедельно в каждом упражнении.

Через 12 недель:

Повторите тестирование на 1 ПМ в становой тяге.

ОСП: Приседания.

Когда большинство пауэрлифтеров приседают, они, в первую очередь, думают о квадрицепсе. Мол, если хотите большие квадрицепсы, то приседайте с тяжелыми весами. Это могло бы достаточно соответствовать истине, с учетом того, что иные упражнения, строящие квадрицепс, жимы ногами и разгибания ног, не стоят затраченного времени или энергии.

Но давайте посмотрим на этот вопрос иначе. Если вы хотите присесть с большими весами - как вы думаете, какие из мышц наиболее важны для этой цели? Ответ «квадрицепсы» не верен, их роль в приседаниях чересчур переоценивается. Если вы хотите тот вид силы, которая дает возможность вставать в подходах с максимальным усилием, вам нужны сверхсильные бицепсы бедер, ягодичные мышцы и мышцы низа спины. Несомненно, ваши квадры тоже станут больше и сильнее, но они не нуждаются в акцентировании внимания.

Реальное действие в приседаниях имеет место в мускулатуре, окружающей тазобедренную область. Это то место, где сходятся самые большие кости и самые сильные мышцы, дающие возможность выказать наибольшую силу и двигаться с наивысшей скоростью, на которые способно ваше тело. Коленные суставы, конечно, тоже важны – невозможно присесть с тяжелым весом, если они повреждены или

неустойчивы – но даже самые здоровые колени сломались бы, если бы вы постоянно вынуждали их принимать на себя основную ударную нагрузку, когда на ваших плечах лежит вес в два раза превышающий собственный.

Таким образом, надлежащая техника является жизненно важной. Я не стану утверждать, что она важнее, чем в становой тяге или жиме лежа, но скажу, что риск получения травмы в приседаниях выше. В жиме основное беспокойство вызывают плечи, а локти и запястья рискуют меньше. В становой тяге – низ спины. Но в приседаниях поясница подвержена риску, по крайней мере, ничуть не меньше, чем в становой, но и коленные суставы находятся на пике опасности, так как вам приходится сгибать их больше, чем на 90 градусов, чтобы досесть.

Однако опасности для спины или коленей нет, если приседания выполняются правильно. Существует техника приседаний, позволяющая вам перемещать чудовищный вес без опасений.

Правильное выполнение приседаний.

1. Положение штанги. Если вы считаете себя культуристом, вы, вероятно, приседаете с «высоким грифом», то есть, положением штанги, когда она опирается на верхние трапеции. Но в этой программе вам придется присесть с грифом, расположенным пониже на трапециях. Причина – обыкновенная физика. Ваши бедра являются осью вращения, а гриф – точка приложения силы (точка сопротивления). Чем ближе точка сопротивления к оси вращения, тем меньшее количество силы нужно затратить для перемещения объекта. Это означает, что вы можете перемещать более тяжелый объект, или, если говорить более определенно, навесить больше блинов на гриф. Это не незаметный эффект: вы сможете присесть с весом на 10 процентов больше сразу же, после перехода от верхнего положения грифа на плечах к позиции с низко расположенным грифом.

Так что вашим первым шагом станет установка стоек для приседаний на высоте этой низкой позиции - положите на них штангу, а затем нагрузите гриф вашим стартовым весом.

2. Хват: установив штангу в надлежащее положение, подшагните под нее и установите гриф на верхнюю часть нижних трапеций таким образом, чтобы гриф опирался на углубления в задних частях дельтовидных мышц.⁴⁷ Прежде, чем вы отойдете от стоек, вы должны выбрать хват, который наиболее удобен для вас при таком более низком положении грифа. В отличие от высокого расположения грифа,

⁴⁷ На впадины между средним и задним пучками дельтоидов – прим. перев.

ваши плечи будут более активно вовлечены в удержание грифа на месте (вы также будете наклоняться вперед немного больше, чтобы создать для лежащего грифа горизонтальную поверхность). На мой взгляд, нет того единственного хвата, который бы подходил каждому, вот почему я предлагаю вам выбрать хват, с которым вам наиболее легко и удобно в плечах. Однако знайте, что узкий хват предпочтительнее для сохранения здоровья плеч, чем широкий. После нахождения лучшего положения, крепко возьмитесь за гриф поперек спины и держите ваши локти напряженными. Это помогает напрячь область верха спины. Чем больше напряжено ваше тело, тем лучше вы присядете.

3. Отход: теперь, когда вы находитесь под штангой и установили хват, вы должны отойти от стоек. Не стоит недооценивать важность формы отхода. Желательно отходить маленькими шажками, не допуская никаких изменений в нагрузке на спину. Обратите внимание на эти подробности: углубив навыки отхода, вам будет проще непосредственно в механике приседаний.

4. Стойка: после отхода, стойка – это время, чтобы расположить ваши ступни в надлежащее положение. Независимо от вашего роста и длины костей, лучше всего приседать в широкой позиции. Причина снова заключается в физике. Принятие широкой позиции сразу же снизит высоту грифа от пола. Это сокращает траекторию движения, позволяя присесть с большим весом. Ваши ступни должны быть направлены прямо вперед или, по возможности, как можно ближе к этому положению. Некоторые пауэрлифтеры широко разводят носки, но я не рекомендую этого делать. Когда носки ног направлены наружу, это ослабляет вашу устойчивость, делая более вероятным падение вперед или потерю баланса. Другое преимущество прямого расположения ступней состоит в том, что это позволяет при опускании задействовать мышцы внешней стороны бедер. Они напрягаются и при вставании вовлекаются в работу в большей степени.

Поскольку вы используете широкую постановку ног, ваши колени также должны расходиться максимально широко, чтобы минимизировать напряжение. Это также помогает вам избежать худшего сценария для «приседателя»: сведения коленей. Мало того, что это опасно для коленей, это еще и активизирует сводящие мышцы внутренней стороны бедер, снимая напряжение с мышц внешней стороны бедер, работающих в мощной связке с ягодичными мышцами и бицепсами бедер.

5. Глубокий вдох: теперь, со штангой на спине, разместив руки в наилучшем положении, напрягши хват и установив ступни, вы готовы присесть... почти готовы. Сначала вдохните побольше воздуха в ваши легкие. Цель состоит в том, чтобы увеличить внутрибрюшное

давление, делающее две важных вещи: оно помогает стабилизировать спину и расширит ваше туловище. Чем шире торс, являющийся базой для поддержки штанги, тем с большим весом вы будете в состоянии присесть. Это точная причина, почему многие пауэрлифтеры имеют столь большие талии – это создает более широкую базу. Однако нет нужды наращивать жировую массу только затем, чтобы взять более тяжелые веса. Цена, заплаченная вашим здоровьем, будет намного выше любой выгоды, полученной от такого увеличения силы. Так что давайте стремиться к добавлениям веса на гриф, а не к талии.

6. Опускание: после вдоха вы должны начать опускаться. Неопытные «приседатели» обычно начинают, сгибая колени, что не только ограничивает их силу, но и наносит коленям вред. Как я сказал выше, ключ к хорошему приседу заложен в минимизации работы коленей и максимизации роли ягодич и бицепсов бедер. Так что, задержав дыхание, переместите бедра назад и медленно опускайтесь до тех пор, пока бедра не будут чуть ниже коленей. Ваши колени не должны выдаваться вперед ни в какой части спуска. Поясница должна остаться выгнутой⁴⁸ и напряженной.

7. Подъем: теперь, когда вы достигли «дна», остается только одно: подъем веса. Чтобы начать подъем, думайте о «вталкивании» верха спины в гриф, подавая бедра вперед. Позвольте вашим коленям самим позаботиться о себе – наиболее желательно их стабилизирующее и поддерживающее участие в процессе подъема, чем их силовые действия.

8. Выдох: достигнув вершины подъема, выдохните. Если вы выдохнете до этого момента, то потеряете силу и поставите под угрозу стабильность спины.

Следующие доводы:

Приседания, как и жим лежа, требует огромных уровней максимальной силы, взрывной силы и силы торможения. И, подобно становой тяге, вызывает необходимость невероятно сильной цепи последовательности в комбинации с силой торможения. Давайте на минуту сосредоточимся на этих качествах.

Независимо от того, какое упражнение вы делаете, эффективность ваших действий поддерживается или ограничивается эффективностью обратных действий мышц. Технически, процесс обратного действия мышцы называют циклом растяжения-сокращения. Используя приседания в качестве примера, поясню, что

⁴⁸ Обычно говорят «с прямой спиной», однако автор говорит о естественном изгибе позвоночника в пояснице, то есть, должен сохраниться естественный арочный изгиб – прим. перев.

вы растягиваете основные мышцы цепи последовательности при опускании, накапливая упругую энергию в них и в сухожилиях. Эта энергия выплескивается при подъеме, позволяя мышцам и сухожилиям сократиться или сжаться.

Именно поэтому мышцы могут произвести большее количество силы, если они растянуты перед сокращением. Форма широкой позиции, описанная мною в предыдущем разделе – ваш торс при опускании занимает положение в пределах внутренней стороны ног, а колени разводятся в стороны – приводит к идеальному положению мускулатуры нижней части тела для ее растягивая и последующего сокращения. То есть, вы глубоко растягиваете самые сильные мышцы, вызывая в качестве ответа наиболее мощное возможное обратное действие. Если вы используете узкую постановку ног или разворачиваете носки в стороны, или же начинаете действие с коленей вместо отведения назад ваших бедер, вы минимизируете растягивание и ответное сокращение, что ограничивает ваш потенциал в приседаниях.

Теперь рассмотрим 12-недельную программу, благодаря которой ваши показатели в приседаниях достигнут таких высот, а которых вы и не мечтали.

Тестирование.

Как и в становой тяге, вы должны провести лишь один тест, прежде чем приступить к работе по программе: найдите ваш 1ПМ в приседаниях, используя ранее описанную форму.

Фаза 1: недели 1-6.

День 1:

Направленность: максимальная сила;

Акцент: локаут.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Приседания со сверхмаксимальным весом	3	8 секунд	60	125
A2, Частичные (1/4) приседания.	3	3	75	82
A3, Сгибания ног лежа	3	3	75	82
B1, Наклоны в стороны	3	3*	60	82
B2, Сведение бедер на блоке, с блинами или на тренажере	3	3*	60	82
B3, Подъем на носки сидя.	3	3	60	80

* на каждую сторону.

Описание упражнений.

Приседания со сверхмаксимальным весом.

(Supramaximal squat)

Снимите вес, отойдите, установите ступни в широкую позицию, описанную ранее и слегка подавайте бедра назад, допуская небольшое сгибание в коленях. Вы должны опускаться только на несколько дюймов перед удержаниями веса.



Частичные приседания на одну четверть.

(Partial (1/4) squat)

Используйте ту же самую технику выполнения, но на этот раз присаживайтесь приблизительно на четверть полной амплитуды. Обратите внимание: это не означает, одну четвертую часть расстояния от пола. Это значит, что вы присаживаетесь на верхнюю четверть полного расстояния, на которое вы присели бы при полной амплитуде, ваши бедра опускаются слегка, а не до параллели.

День 2:

Направленность: восстановление.

Пробегитесь легким бегом трусцой 12-15 минут или поднимайтесь в гору, чтобы прокачать кровью мышцы нижней части тела. Выполните полную растяжку всего тела.

День 3:

Направленность: скоростная сила.

Акцент: полный диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
Спринт на 100 метров.*	4	1	240	-
Наклоны со штангой («гуд морнинг»)	10	3	60	50
Румынская становая тяга с гантелями	10	3	60	50
Обратные скручивания.	10	3	60	50

* если у вас нет возможности выполнять спринт на дороге или треке, пробегите или покрутите педали с наивысшей трудностью в течение 12 секунд.

Описание упражнений.

Наклоны со штангой («гуд морнинг»)

(Good morning)

Вы можете использовать позицию с низким расположением грифа на спине. Ввиду легкой нагрузки, желательно поднимать вес быстро, делая рывок из нижнего положения, насколько это возможно, с хорошей техникой. Но не пытайтесь опускать вес быстро: сгибайтесь в бедрах преднамеренно и полностью контролируя вес, короткая пауза, затем быстро подавайте бедра вперед, возвращаясь к исходному положению.



День 4:

Направленность: восстановление;

То же, что и в День 2.

День 5:

Направленность: максимальная сила;

Акцент: нижняя часть подъема; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Приседания на скамью	4	3	75	85
A2, Выкатывания на роликовом колесике	4	3	75	85
A3, Румынская становая тяга на одной ноге	4	3*	75	85
B1, Выпады с изометрическим удержанием	4	3*	75	85
B2, Гиперэкстензии	4	3	75	85
B3, Подъем на носки стоя или «осликом»	4	3	75	85

* на каждую сторону с 3-секундной паузой в нижней позиции.

Описание упражнений.

Приседания на скамью.

(Box squat)

Нет ничего более интуитивно неподходящего для пауэрлифтера, чем садиться на скамью с нагруженной штангой на спине. Но это удивительное упражнение для совершенствования приседаний. Сначала вы должны найти скамью или платформу, которая позволяет присесть так, чтобы бедра были чуть ниже коленей, эта позиция соответствует нижнему положению в приседаниях. Если не удастся подыскать скамью, позволяющую садиться так глубоко, используйте ту, что под рукой (если уж вообще ничего не подходит, всегда можно использовать подставки или доски, установленные на желаемой высоте. Только убедитесь, что не идете на компромисс в вопросе прочности платформы).

Поиск соответствующей скамьи или платформы – самое трудное из всей работы. Само же упражнение несложное: вы нагружаете штангу и выполняете приседания, как ранее я уже описал (широкая позиция, носки вперед, гриф, низко расположенный на плечах). Единственное отличие в том, что вы ставите скамью за собой и садитесь на нее в нижней позиции. Затем встаете.



Румынская становая тяга на одной ноге.

(Single leg Romanian deadlift)

Это частичная становая тяга, которую вы начинаете, держа гантели по бокам на вытянутых вниз руках. Стоя на одной ноге, сместите бедра назад и позвольте гантелям опуститься до уровня чуть ниже колен. Держите низ спины напряженным, в естественном арочном положении. Подавайте бедра вперед для возвращения в исходное положение. В нижнем положении сделайте 3-секундную паузу перед возвращением в исходную позицию.

**Выпады с изометрическим удержанием.**

(Iso-hold lunge)

Это упражнение похоже на традиционные выпады. Отличается тем, что в нижней позиции выдерживается пауза в 3 секунды перед максимально трудным и быстрым подъемом. Колено отведенной назад ноги должно удерживаться в 1-2 дюймах (2.5 – 5 см) от пола. Держите торс как можно ближе к вертикальному положению. Меняйте ноги с каждым повторением.



День 6:**Направленность:** восстановление.

То же, что и в день 2.

День 7:

Нет тренировки.

Прогрессия в течение недель 2-6:**Дни 1 и 5:** увеличивайте вес отягощений на 2 процента в каждом упражнении каждую неделю;**День 3:** поддерживайте неизменной еженедельную нагрузку, но еженедельно уменьшайте периоды отдыха на 5 секунд между подходами в каждом упражнении, включая спринты.**Фаза 2: недели 7-12.****День 1:****Направленность:** максимальная сила;**Акцент:** локаут.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Приседания со сверхмаксимальным весом	4	6 секунд	75	84
A2, Частичные (1/4) приседания.	4	2	75	84
A3, Сгибания ног сидя	4	2	75	84
B1, Обратные скручивания	4	2	75	84
B2, Сведение бедер на блоке, с блинами или на тренажере	4	2*	75	84
B3, Подъем на носки стоя	4	2	75	84

* на каждую сторону.

День 2:**Направленность:** восстановление;

Пробегитесь легким бегом трусцой 12-15 минут или поднимайтесь в гору, чтобы прокачать кровью мышцы нижней части тела. Выполните полную растяжку всего тела.

День 3:**Направленность:** скоростная сила;**Акцент:** полный диапазон движения.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
40-метровый спринт*	6	1	120	-
Становая тяга в стиле сумо	8	3	60	50
Выкатывания на роликовом колесе	8	3	60	50
Сгибания ног лежа	8	3	60	50

* если у вас нет возможности выполнять спринт на дороге или треке, пробегите или покрутите педали с наивысшей трудностью в течение 6 секунд.

День 4:**Направленность:** восстановление;

То же, что и в День 2.

День 5:**Направленность:** максимальная сила;**Акцент:** нижняя часть подъема; стартовая сила.

Упражнение	Сеты	Повторения	Отдых (секунд)	% от 1ПМ
A1, Выпады с изометрическим удержанием.	4	2*	75	85
A2, Наклоны в стороны.	4	4*	75	85
A3, Выпады в стороны.	4	4*	75	85
B1, Приседания на скамью.	4	4	75	85
B2, Гиперэкстензии с одной ногой.	4	4*	75	85
B3, Подъем на носки сидя.	4	4	75	85

* на каждую сторону с 3-секундной паузой в нижней позиции.

Описание упражнений.**Выпады в стороны.**

(Side lunge)

Начинайте упражнение, держа гантели перед собой или штангу на плечах. Шагните в сторону на максимальную ширину и примите положение выпада. Держите положение торса как можно ближе к вертикали. Ваше колено должно находиться прямо над ступней в конце движения. Вы должны прочувствовать это движение внутренней стороной бедра.



Гиперэкстензии с одной ногой.

(Single leg back extension)

Выполняйте это упражнение так же, как ранее описано для гиперэкстензий. Оно отличается тем, что вы работаете каждый раз с помощью одной ноги.



День 6:

Направленность: восстановление;

То же, что и в День 2;

День 7:

Нет тренировки.

Прогрессия в течение недель 8-12:

Дни 1 и 3: увеличивайте вес отягощений на 2 процента в каждом

упражнении каждую неделю. На спринтах в День 3 уменьшайте периоды отдыха между каждым спринтом на 5 секунд каждую неделю (то есть, отдых между спринтами на Неделе 7 – 120 секунд, на Неделе 8 – 115 секунд, на Неделе 9 – 110 секунд и т.д.);

День 5: поддерживайте неизменной еженедельную нагрузку, но еженедельно уменьшайте периоды отдыха на 5 секунд между подходами в каждом упражнении.

ОСП: Комплексная программа.

Теперь вы знаете, как работать по трем схожим, но отдельным программам, для жима лежа, становой тяги и приседаний. Но что, если вы хотите улучшить ваши показатели сразу во всех трех упражнениях или в двух из трех. Или, допустим, вы надеетесь повысить общую силу тела и мышечную массу, считая ваши показатели в трех пауэрлифтерских упражнениях второстепенным вопросом.

Вам повезло. Почти все, что вы можете делать для одного упражнения, вы можете делать и для двух или трех одновременно.

Я не буду расписывать полные 12-недельные программы для каждого предназначения. Вместо этого, я дам вам руководящие принципы для комбинирования частей двух или более программ, а затем разработаю две шестинедельные программы в качестве примера.

Некоторые общие руководящие принципы:

- Прежде, чем вы приступите к комплексной программе ОСП, проверьте свои показатели в упражнениях, которые вы намерены улучшить, используя инструкции, изложенные в соответствующих разделах (полное описание тестирования на 1ПМ, которое вы должны провести, находится в разделе ОСП: жим лежа). Да, опытный пауэрлифтер сумеет, вероятно, вычислить правильные веса и без строгого тестирования на 1ПМ. Я всего лишь думаю, что вы извлечете из программы больше пользы, если вы убедитесь в своих силах в упражнениях, прежде, чем начнете программу;
- После 12 недель работы по ОСП, проведите тестирование снова;
- Если вы хотите уделить больше внимания двум упражнениям, чем всем трем, вы можете сочетать программы для жима и приседаний или для жима и становой тяги, но никак не приседания и становую тягу. Эти упражнения слишком

похожи, и перенапрягать поясницу и колени было бы нелепым.

Некоторые специфические указания:

Комбинация жима и становой тяги или жима и приседаний:

Комбинируйте упражнения «А» каждой программы в День 1 и День 5. В День 3 используйте первые два упражнения в каждой программе. С какого упражнения начинать, решайте сами. Если вы слабее в каком-то одном упражнении, вы, вероятно, решите начать с него. Если это все равно, то вы можете чередовать – иногда первым ставить жим, иногда – приседания или становую тягу.

Комбинирование всех трех упражнений:

Все то же самое, что и выше, однако вы будете делать упражнения «А» для жима и становой тяги в Дни 1 и 5 на неделях 1-6, и упражнения «А» для жима и приседаний на неделях 7-12 (или наоборот; в первые шесть недель приседания, в следующие шесть – становую тягу). В День 3 вы будете делать первые два упражнения для жима и первые два упражнения для становой на неделях 1-6, и первые два для жима в сочетании с двумя первыми для приседаний на неделях 7-12.

Для восстановления применяйте оба рекомендуемых способа – несколько очень легких подходов на верхнюю часть тела в жимовой программе, и 12-15 минут легкого бега трусцой или подъемов в гору для программ приседаний и становой тяги.

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 1-6;

День 1;

(Примечание: упражнения для жима помечены «BP», для становой тяги используется пометка «DL», для приседаний – «SQ»)

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, A1, Удержание сверхмаксимального веса в жиме лежа	4	8 секунд	60	125	Слабейшее в тесте на 1ПМ
BP, A2, Частичный жим лежа в верхней части (дожим)	4	3	75	80	Слабейшее в тесте на 1ПМ

BP, A3, Подтягивания широким хватом	4	3	75	80	-
DL, A1, Частичная становая тяга со сверхмаксимальным весом.	4	2-3	60	125	-
DL, A2, Становая тяга до локота	4	3	75	80	-
DL, A3, Сгибания ног лежа.	4	3	75	60	-

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 1-6;

День 3;

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, Взрывные отжимания	7	3	60	Собств.вес	Слабейшее в тесте на отжимания
BP, Тяги с упором груди	7	3	60	60	-
DL, Становая тяга сумо	10	3	60	50	-
DL, Румынская становая тяга с гантелями	10	3	60	50	-

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 1-6;

День 5;

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, A1, Жим лежа с изометрическим удержанием в нижней части амплитуды (полужим с паузой)	5	3	90	85	Слабейшее в тесте на 1ПМ
BP, A2, Тяги к поясу, стоя прямо.	5	3	90	85	-
DL, A1, Становая тяга с приподнятой платформы («из ямы»).	5	3	75	85	-
DL, A2, «Лесоруб».	5	3*	75	85	-
DL, A3, Сгибания ног сидя.	5	3	75	85	-

* на каждую сторону.

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 7-12;

День 1;

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, A1, Удержание сверхмаксимального веса в жиме лежа	5	8 секунд	60	135	Слабейшее во втором тесте на 1ПМ
BP, A2, Частичный жим лежа в верхней части (дожимы)	5	3	75	80	Слабейшее во втором тесте на 1ПМ
BP, A3, Тяги с упором груди	5	3	75	80	-
SQ, A1, Приседания со сверхмаксимальным весом	4	6 секунд	60	135	-
SQ, A2, Приседания на 1/4	4	2	75	84	-
SQ, A3, Сгибания ног лежа	4	2	75	84	-

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 7-12;

День 3;

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, Взрывные отжимания	8	3	60	Собств.вес	Слабейшее во втором тесте на отжимания
BP, Подтягивания широким хватом	8	3	60	50	-
SQ, 40-метровый спринт	6	1	120	-	-
SQ, Становая тяга сумо	8	3	60	50	-

Типовая программа с тремя упражнениями:

Недели: 7-12;

День 5;

Упражнение	Сеты	Удержания/ Повторения	Отдых (секунды)	% от 1ПМ	Расположение кистей рук
BP, A1, Жим лежа на скамье с обратным наклоном с изометрическим удержанием (с паузой)	3	3	75	85	Слабейшее во втором тесте на 1ПМ
BP, A2, Подтягивания обратным хватом или тяги на верхнем блоке	3	3	75	85	-
SQ, A1, Выпады с изометрическим удержанием	4	2	75*	85	-
SQ, A2, Выпады в стороны	4	4	75*	85	-
SQ, A3, Сведение бедер на блоке, с блином или на тренажере.	4	4	75*	85	-

* на каждую сторону.

Еще одна возможность для самых продвинутых пауэрлифтеров.

Имеется еще один способ использовать ОСП. Допустим, вы прежде всего заинтересованы улучшением показателей в жиме лежа и хотите поработать по полной 12-недельной программе, включив дополнительные упражнения. Но вы не удовлетворены простым поддержанием силы нижней части тела, делая несколько подходов приседаний и становой тяги, как описывается в «ОСП: жим лежа».

Вот ваш план:

Делайте упражнения «А» и «В» для программы жима, сопровождая их «А» - упражнениями для приседаний или для становой тяги. Если вы в равной мере интересуетесь приседаниями и становой тягой, вы можете делать «А»-упражнения для становой тяги в неделях 1-6, затем «А»-упражнениями для приседаний на неделях 7-12.

Это тонны работы и напряжения для тела, поэтому я рекомендую ограничить всю иную физическую деятельность в течение этих 12 недель, за исключением рекомендованных способов восстановления (желательно и их сократить наполовину, чтобы не переусердствовать).

Мудрость состоит не в том, чтобы знать больше нового, а в том, чтобы знать меньше ложного.

Джош Биллингс

Ссылки:

1. Staron RS. (1997) Can J Appl Physiol. 22(4): 307-327
2. Walmsley B, Hodgson JA, and Burke RE. (1978) J Neurophysiol. 41(5): 1203-1216.
3. Frassetto, et al. (1997) J Clin Endocrinol Metab. 82: 254-259.
4. Welbourne, et al. (1994) JPEN 18(3): 243-247.
5. Wiederkehr, et al. (2001) Swiss Med Wkly. 10: 127-132.
6. Maurer, et ai. (2003) Am J Physiol Renal Physiol. 284(1): F32-40.
7. Komi, P.V. (1992) Strength and Power in Sport. Blackwell Science Inc, page 376.

Рекомендованная литература

Zatsiorsky, V. (1995) Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics. Komi, RV. (2003) Strength and Power in Sport. Blackwell Science Inc.

Siff M and Verkhoshansky Y. (1999) Supertraining. (Go to www.performbetter.com)

McAtee, R. (1993) Facilitated Stretching. Human Kinetics.

Alter, M. (1996) Science of Flexibility. Champaign, IL: Human Kinetics.

Norkin C and Levangie P. (1992) Joint: Structure & Function. RA. Davis Company. Kendall F, McCreary E, and Provance, P. (1993) Muscles: Testing and Function. Williams & Wilkins.

Kandel E, Schwartz J, and Jessel T. (2000) Principles of Neural Science. McGraw-Hill.

**Здесь показан ряд специфических упражнений,
упомянутых, но не описанных в книге.**

1. Приседания со штангой за ягодицами (BB hack squat)



2. Подъемы тела силой ягодиц и бицепсов бедер (Glute-ham raise)



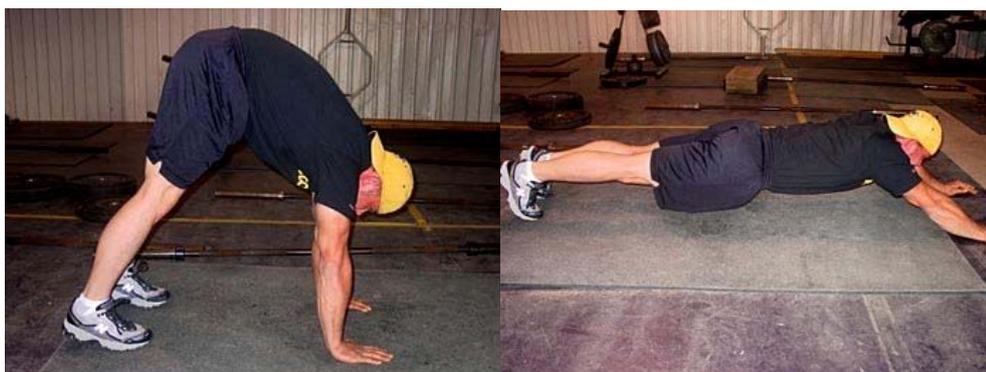
3. Дожимы узким хватом (Triceps lockout)



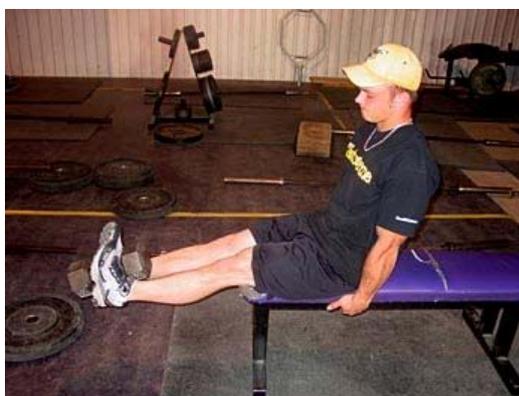
4. Зашагивание на ступень (step-up)



5. Вышагивания на руках (Hand walkout) – упражнение выполняется подобно выкатываниям на роликовом колесе. В нижней позиции не ложиться животом на пол, оставляя промежуток около 5 см между полом и животом.



6. Сгибание ступней носками вверх с гантелью (DB dorsiflexion)



7. Приседания на одной ноге со скамьей (split squat)



8. Приседания со штангой на локтевых сгибах (Zercher squat) – если больно, используйте подкладки.



9. Прогулка Уотербери (Waterbury walk) – выполняется так. Стоя в двух полных шагах от стоек (плинтов), расположенных ниже колен, взять прямым хватом штангу, сделать два шага, положить штангу на стойки, перевести дух, взять штангу, пройти от стоек два шага в обратную сторону (задом), положить штангу на пол. Это будет одно повторение.



10. Приседания с принятием упора на руки лежа (squat thrust)



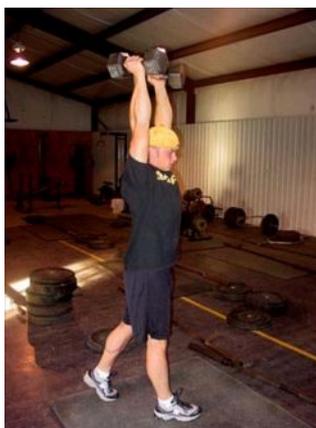
11. Становая тяга гантелей с упором на одну ногу (1-leg DB deadlift)



12. Распятие Уотербери (Waterbury crucifix)



13. Ходьба с гантелями над головой (Overhead figure 8) – одно повторение – путь длиной в 4 метра.



WholeSport.ru