

Брукс Кубик.

Специализация для Хардгейнеров, часть 1.

Каждый февраль они собираются в стаи. Узнать их проще простого. Легионы новичков загораются желанием раскачать какую-нибудь часть тела до геркулесовских размеров, чаще всего руки, иногда грудь, изредка плечи, и всё это в надежде этим летом на пляже привлечь внимание красавицы в купальнике.

Каждый из них одержим одной частью тела (например, руками), и принял определённое решение, чтобы добиться такого же развития рук(груди, дельт и т.д.)как и у Мистера Всего этого года им необходим ударный курс заочки, забивки и бомбёжки. Если ему нужны большие руки, он будет делать 30 или 40 подходов на бицепс и 40 или 50 подходов на трицепс и больше почти ничего. Если нужна большая грудь, будут делать 40-50 подходов на грудь и больше ничего. Если нужны плечи-50-60 подходов на плечи и плевать на остальное.

Все они коверкают, неправильно используют или просто игнорируют базовые принципы рациональной специализации. Их бесконечные усилия обречены на провал. Их прокачка, бомбёжка и т.д. не даст им ничего, чем можно было бы похвалиться за многие часы, проведённые в зале. Они символизируют собой рабскую приверженность типичного качка тем неприемлемым в массе тренировочным программам, которые десятилетиями навязывались средствами культуристической информации.

Значит ли это, что я против специализированных программ. Ни на секунду. В прошлом году я написал один из самых подробных курсов по специализации на руки: Руки титана (Big Arms в оригинале). (Примечание редактора: Big Arms и другой курс Big Bench(Жим лёжа 180 кг в русском издании) можно приобрести у CS Publishing. Смотрите рекламу на обороте обложки журнала). Я бы не стал писать этот курс, а Стюарт не издал бы его, если бы мы не верили, что в разумных специализированных программах есть смысл.

Специализированные программы, это один из базовых инструментов рационального бодибилдинга в руках опытного атлета. Ни один из натуральных атлетов не в состоянии достичь максимального развития всех групп мышц без периодического использования специализированных программ, для того чтобы подогнать отстающие части тела. Разумная специализация, это отличное средство для опытного атлета для того, чтобы поддержать свою мотивацию и энтузиазм, потому что программа будет необычной, стимулирующей и продуктивной. Подобный курс разумной специализации гораздо полезнее, чем путешествие в сказочную страну накручивания мускулов, что многие считают необходимым для опытных атлетов.

Не поймите меня неправильно, я не в коем случае не хочу отговаривать опытных атлетов от специализации. Я даже поддерживаю их в этом. Однако, я

считаю, что 99% всех, кто пытается специализироваться на той или иной мышечной группе не имеет понятия, о том, что они делают.

Десять заповедей специализации

Эффективная специализация для хардгейнеров, штука не сложная. Она, конечно, предусматривает тяжёлую работу в зале, но основные принципы её очень просты. Если хотите попробовать, следуйте десяти основным правилам. Я называю эти правила Десятью заповедями специализации.

1. Специализация только для опытных атлетов

Одна из наиболее распространённых ошибок, это начинать специализацию до того, как вы сможете считать себя опытным атлетом. Новичкам и середнячкам о специализации нужно просто забыть. Им нужно сконцентрироваться на постоянном увеличении рабочих весов в жиме лёжа, приседе и тяге. С самого первого номера, кончая замечательной статьёй в №29 Майка Томпсона(Почему 300/400/500) Хардгейнер обращал внимание на важность увеличения силы в жиме лёжа, приседе и тяге. Пока вы не осилите 300 фунтов(136 кг) в жиме лёжа, 400 фунтов(182 кг) в приседе и 500 фунтов (227 кг) в становой тяге на несколько раз с хорошей техникой, самое лучшее и наиболее продуктивное, что вы можете делать - это развивать силу в этих упражнениях.

И не думайте концентрироваться на руках, если можете пожать лишь 77 кг лёжа и присесть 90 кг. Не на руки вам нужно обращать внимание. Вместо рук, трудитесь на жимом, приседом и тягой.

По крайней мере приблизитесь на 80% к весам в 300/400/500, до того как начинать любую специализированную программу. А это значит, что не начинайте специализироваться, пока не сможете пожать 110 кг, присесть 145 кг и потянуть 180 кг на 3-4 раза. Если же, не обращая внимания на этот совет, вы решите заняться специализацией до того, как наберётесь опыта и силы-все ваши усилия закончатся неудачей. И не жалуйтесь, что вас не предупреждали.

2. Сочетайте специализацию с тренировками всего тела

Многие считают, что специализация означает, что вы нагружаете лишь одну часть тела и не обращаете внимание на остальное. Типичный пример подобного подхода - это те самые ребята, что делают по 50 подходов на руку и больше ничего. Спросите их, что это они делают, и вам ответят, что они специализируются. Спросите их, почему они делают именно это, и в ответ получите отсутствующий взгляд, пожатие плечами и что-то вроде того, что все так делают.

Однако, тем кто читают этот журнал, следует совсем не так подходить к специализации. Нужно помнить всегда, что жим лёжа, присед и становая тяга-это то, на чём основана ваша тренировка. Вы не перестанете приседать, жать

лёжа и тянуть только потому, что решили на время уделить большее внимание рукам. Вместо этого, вам следует сочетать концентрированные усилия на руки с той самой тяжёлой работой в базовых упражнениях, о которой вам постоянно твердят со страниц этого журнала.

Это не сложно. Многие опытные хардгейнеры лучше всего растут приседая, делая жим лёжа и становую раз в неделю. Это позволяет вам, например, присесть в понедельник, жать в среду и тянуть в пятницу. Или, если хочется, можно присесть и жать в понедельник и присесть в пятницу. Теперь добавьте пару упражнений в понедельник и в пятницу, чтобы распределить тренировку всего тела на эти две тренировки. Например, если вы жмёте и приседаете в понедельник, добавьте пару подходов подтягиваний или тяг блока к груди, один или два подхода на голень и подход на пресс. В пятницу делайте становую жим сидя и шраги. Это распределит вашу тренировку всего тела на два дня в неделю.>

А что надо делать в среду? Об этом в следующей главе.....

3. Посвятите один день в неделю тяжёлой тренировке нужной части тела

Продолжая пример, описанный в главе 2, используйте среду в качестве того дня, когда вы будете делать упражнения только на ту группу мышц, которую вы хотите специализировать. Например, если вам нужны руки, то ваши тренировки в понедельник и пятницу будут выглядеть, как в главе 2. В среду можете сделать пять подходов по шесть повторений на бицепс со штангой стоя, пять подходов по шесть раз жима лёжа узким хватом(руки на расстоянии 40 см), четыре подхода по шесть раз "молотка" с гантелями, четыре подхода по шесть раз отжиманий на брусьях и пару подходов на хват. В каждом упражнении сделайте несколько разминочных подходов с увеличивающимся весом и только один тяжёлый рабочий подход. Например в подъёме на бицепс стоя, если вы можете сделать 55 кг x 6, то ваши подходы будут выглядеть так: 35x6, 40x6, 45x6, 50x6, 55x6. Таким образом, даже если всего вы сделаете пять подходов, только один будет с максимальным усилием. Это обеспечит вам приличную загрузку рук, но такую, с которой ваш организм в состоянии справиться, при условии, что вы будете это делать раз в неделю.

В более сокращённом варианте сделайте только три подхода-т.е.35x6, 45x6 и 55x6 в приведённом выше примере. Также, можете делать 8, 10 или 12 повторений в подходе, если вам это больше нравится.

Большинство специализированных программ советуют работать с нужной ваш группой мышц три раза в неделю. У хардгейнеров это приводит к тренировочной катастрофе. Для среднего человека тренировать руки три раза в неделю равносильно самоубийству. С помощью такого подхода ничего не вырастишь. Всё чего вы добьётесь, это просто порвёте мышцы. После шести недель таких тренировок ваши мышцы уменьшатся и ослабнут, при условии, что вы выдержите все шесть недель.

Если чувствуете в себе силы, можете добавить чуть-чуть работы на эту группу мышц в пятницу. Но будьте осторожней, не переусердствуйте. В приведённом выше случае работы на руки дополнительно в пятницу сделайте не более четырёх подходов по шесть раз подтяжий гантелей на бицепс сидя и четырёх подходов по шесть раз в жиме лёжа узким хватом. Запомните, вы не вырастите больше и сильнее, если будете бомбить нужную мышцу в слишком большом количестве упражнений, подходов и повторений и, к тому же, слишком часто.

Для большинства из вас, наилучшим является диапазон в 8-15 подходов всего на нужную группу мышц(из которых только два или три будут с максимальным усилием), раз в неделю, дав затем мышце полный недельный отдых до следующей тренировки.(Заметьте, что в случае специализации на руки можно делать до 20 подходов всего по 10 на бицепс и 10 на трицепс, поскольку вы нагружаете две разные мышцы).

4. Ограничьте продолжительность работы по специализированной программе

Многие слишком долго тренируются по таким программам. Обычно, это не приносит успеха. То что вам нужно, это серьёзно загрузить нужную группу мышц за относительно короткий промежуток времени с целью стимулировать рост мышечной массы и силы и избежать застоя. Концентрация на определённой части тела, обычно, перестаёт приносить результаты после 6-12 недель тяжёлой работы.

Как скоро наступает застой, зависит он конкретного атлета, но для всех есть свой предел. Чтобы предотвратить эту проблему, следует заранее определить, что вы будете заниматься по специализированной программе не более шести или восьми недель. Если вы по собственному опыту знаете, что сможете выдержать больше, запланируйте десять или даже двенадцать недель, но в любом случае определите заранее продолжительность цикла.

В конце специализации отдохните недельку и переходите к общей тренировочной программе. После 8-10 недель занятий по общей программе вы можете ещё раз попробовать уже испытанную специализированную программу, другую программу на эту же группу мышц или специализированную программу на другую часть тела.

Большинство из вас добьётся лучших результатов, занимаясь по специализированной программе на определённую группу мышц не более двух раз на протяжении двенадцати месяцев. А очень продвинутым атлетам может подойти и один раз в год.

5. Ставьте реальные цели

Цель большинства специализированных программ - увеличить размер определённой мышечной группы. Это приводит к неминуемому использованию

измерительной ленты. Нет ничего плохого в том, чтобы обмерить себя время от времени. Также, как и нет ничего страшного в том, что вы пытаетесь добавить пару сантиметров на руку. Однако, если вы начинаете специализированную программу с идеей занять руку в 55 см или грудь в 132 см, то это проблема. Если цель вашей программы именно такова, то в конце программы, даже несмотря на отличные результаты, вы будете себя ощущать законченным неудачником. Ни одна программа в мире не позволит генетически среднему натуралу накачать руку в 55 см или грудь в 132 см(прочтите это предложение ещё раз). Десятилетиями народу втирали до абсурда преувеличенные размеры, в результате чего большинство абсолютно не в курсе, какие цифры можно считать реальными и достижимыми для среднего человека. Соответственно, слишком много атлетов ставят себе недостижимые цели.

Сделайте себе одолжение закажите старый выпуск Хардгейнера том 1, №4. Там, на 8-ой странице отличная статья Стюарта о реалистичных ожиданиях и реальных размерах. Хардгейнер должен понимать, что размеры мышцы напрямую связаны со структурой скелета. А это означает, например, что размер вашего запястья в большой степени определяет максимальный размер верхней части вашей руки.

Человек с запястьем в 16,5 см может реально рассчитывать на руку в 39,4 см. Человек с запястьем 17,8 см может рассчитывать на руку в 42 см. А человек с запястьем в 19см может иметь руку в 44,5 см.. Используя те же размеры запястья, реальные размеры охвата груди могут быть 109-114 см(запястье 16,5см), 114-117см(запястье 17,8см), и 122-124,5см(запястье 19см).

Эти размеры могут показаться далеко не такими внушительными, по сравнению с теми завышенными цифрами, что присваивают себе чемпионы и их агенты(или по сравнению с ребятами в вашем зале, что всегда накидывают себе пару сантиметров на руку), но в реальной жизни, любой, кто добивается подобных размеров(соответственно размерам запястья)-достигнет выдающегося уровня физического развития. Нет, вам не суждено выглядеть как мистер Всё, такой уровень развития доступен только особо генетически одарённым(они же самые прожженные химики). Но если вы возьмёте человека с запястьем 17,7 см и накачаете ему руки до 42 см, не забывая об остальном теле, вы добьётесь исключительного уровня развития.

Вот, что ещё скажу. При запястье 17,7 см рука в 42 см кажется на все 45 см в холодном состоянии. А при запястье 19см и руке в 44,4 см(как у меня) все считают, что у вас по крайней мере 48,2 см. И при этом ваше физическое развитие будет настолько отличаться от развития среднего нетренированного человека, что у вас появятся проблемы найти готовую одежду.

Многие из новичков, читающих эту статью, с трудом в это поверят, но если вы раскачаете руку до 40 см, а грудь до 106-112см, у вас появятся проблемы с выбором пиджаков и рубашек под пиджак. А если кости у вас достаточно широкие, чтобы дойти до 122-124, 4 см в охвате груди и 44,5 см в объёме руки,

единственным местом, где вы сможете найти себе подходящую рубашку, это магазин Богатырь. Пиджак вы себе уже нигде не найдёте, а ваши руки с трудом будут пролезать в рукава спортивной куртки.

Этот факт сам по себе, и поверьте, я говорю на основании собственного опыта, должен дать вам представление об уровне физического развития, соответствующем цифрам, приведённым в этой главе. Тот факт, что производители готового платья не выпускают одежды размеров, соответствующих этому уровню физического развития говорит о том, что подобных животных не много. Если бы их было навалом, то производители одежды уж конечно позаботились бы о том, чтобы её(одежды) было бы в достатке.

Тем не менее, когда вы разрабатываете программу специализации, необходимо установить разумные цели, которые бы соответствовали вашему уровню развития и строению вашего тела. Если, например, у вас запястье 17,8 см и рука в 39,4 см, то разумно рассчитывать добиться увеличения размера руки до 40,6 см в течении десятидневной программы специализации. Забудьте о бицепсе в 54 см и подобной чепухе.

Также, поймите, что за период в 10-12 недель многих сантиметров вам не набрать. Даже на секунду не представляйте, что вы сможете набрать 3-5 см на руке или 7-10 см в объёме груди, поработав по специализированной программе 10 недель. Если вам удастся увеличить объём руки на полтора сантиметра в течении специализированной программы - это большой успех. Тоже самое можно сказать если ваша грудь выросла на пять сантиметров, а бедро на 3,8 см.

Запомните, для того чтобы добиться максимального развития мускулатуры требуются годы, независимо от того, как тяжело и правильно вы тренируетесь. Ни одна самая хорошо продуманная и тщательно выполненная специализированная программа не в состоянии изменить ту или иную часть тела за 8-10 недель или вроде того. Одно из самых важных качеств любого атлета - т-е-р-п-е-н-и-е.

6. Тренируйтесь на силу

Большинство специализированных программ рассчитано на увеличении мышечной массы. В результате, вы забываете о критической важности постоянного увеличения веса во всех упражнениях, что вы делаете. Работая по специализированной программе, вам следует увеличивать веса не только в базовых упражнениях(жиме, приседе и становой), но и в тех упражнениях, в которых напрямую работают нужные вам мышцы. Если вы работаете на руки, вам необходимо к концу десятидневной программы увеличить веса в подъёме на бицепс на 9-14 кг. Если вы работаете на плечо, то вам следует увеличить вес в жиме стоя примерно на столько же. Если ваша цель, сильная спина, то к концу цикла ваша становая тяга должна увеличиться на 22 кг. А если вы посвятили этот цикл ногам, то в приседе вы должны прибавить 18 кг к концу цикла.

Практически в каждом номере Хардгейнера тот или другой автор долбит вам о важности постоянного увеличения рабочих весов в процессе тренировок. В одном выпуске это Томпсон, в другом Кубик, в третьем МакРоберт, в четвёртом Ляйтнер. Как вы думаете, почему мы постоянно твердим о рабочих весах, что мы тягаем на тренировках или поднимаем на соревнованиях? Мы не просто хвалимся или трубим во все колокола. Напротив, мы стараемся показать, что возможно подобраться к просто невероятным весам в базовых упражнениях, тренируясь, используя тот же подход, что и мы. В добавок, мы стараемся разжечь в вас побольше энтузиазма, чтобы и ваши рабочие веса подросли (Если уж юрист средних лет, вроде Кубика может, может и я смогу!)

Увеличивая рабочие веса, необходимо следить за техникой выполнения упражнения. Если поднятие штанги на бицепс превращается на что-то похожее на борьбу сумо со штангой, не важно, что вы добавили 20-30 кг в упражнении, ваш результат ничего не стоит, потому что вы не концентрировали вашу работу на бицепсе. То же самое относится к любому упражнению, которое вы выполняете. Правильная техника и форма имеет критическое значение.

Что именно означает правильная техника? Во-первых, это выполнение упражнения в правильном биомеханическом режиме, выжимая гриф вверх и вниз, при жиме лёжа, приседая с носками врозь и прямой спиной и т.д. Во-вторых, это означает, что нужно устранить всякое вихляние, болтание, изгибание, отбивание и бросание, так чтобы гриф двигала только сила ваших мышц.

В-третьих, правильная техника означает, что вы делаете короткую паузу между повторениями (одну, две секунды). В-четвёртых, хорошая форма означает, что вы контролируете вес на протяжении всего движения. Заметьте, что моё определение правильной техники не означает обязательно, что при выполнении упражнения ваши движения необычно замедленны. Я не верю в две секунды на поднятие веса, четыре секунды на опускание. Например, потому что считаю, что отсчёт секунд отвлекает большинство атлетов. Некоторые, конечно, отстаивают выполнение упражнений на счёт, как способ улучшить технику, и, для некоторых, этот способ может быть эффективным. Попробуйте, если вам нравится.

Если ваша техника нарушается, вы подвергаете себя риску травмы и забываете о ваших целях, увеличении силы и мышечной массы. Не совершайте ошибки, не навешивайте на гриф больше, чем сможете поднять с правильной техникой.

Однако, стремитесь к увеличению веса в тех упражнениях, которые непосредственно затрагивают ту группу мышц, на которую идёт специализация. Даже если вы будете прибавлять по 0,5-1,0 кг в неделю, вы добьётесь существенного увеличения силы и, соответственно, мышечной массы, по истечению десяти-двенадцатинедельного цикла. Если же вы забудете увеличивать рабочие веса, ваши результаты будут минимальны, а то и просто нулевые.

Специализация для Хардгейнеров, часть 2.

7. Тренируйтесь в базовых, а не в дурацких изолирующих упражнениях

Если вы регулярно читаете ХАРДГЕЙНЕР, вы знаете, что я просто-таки испытываю отвращение к изолирующим упражнениям, которыми в наши дни практически у каждого напичканы тренировочные программы. Вы знаете, что я имею ввиду, те самые упражнения для неженков на станках или с лёгкими гантельками. Теми, что делают для того, чтобы избежать боли и мучительной пытки, что непременно сопровождают тяжёлые приседания, становые тяги и жимы лёжа. Упражнения(если их вообще можно назвать упражнениями, они даже этого не заслуживают) типа выпрямления ног, гакк приседаний, подъёмы на бицепс бедра, выпады, "бабочка", разводки, кроссоверы на блоках, выпрямления рук на трицепс, концентрические подъёмы на бицепс, подъёмы рук через стороны и т.д.

Одна из самых больших ошибок, которую совершают люди, решившие работать по специализированной программе, это беспорядочный загруз программы описанными выше упражнениями. Хуже не бывает! Лучшая специализированная программа для груди включает в себя много тяжёлой работы в жиме лёжа и немного или почти ничего больше. Лучшая специализированная программа для ног состоит из концентрированной работы в приседаниях и ничего больше. При специализации на спину ограничьте себя становыми тягами, подтягиваниями или тягами верхнего блока вниз и шрагами. При специализации на плечи сконцентрируйтесь на жимах стоя. Для больших рук сделайте ударение на подъёме штанги на бицепс стоя и жимах лёжа узким хватом или отжиманиях на брусьях.

Позвольте мне отвлечься на секунду и привести пример из личного опыта. Прошлой осенью я работал на трицепс, а потом(в следующем цикле) на жим стоя. При специализации на трицепс я не делал ничего экзотического, кроме жимов лёжа узким хватом в силовой раме, начиная из мёртвой точки, установив упоры в раме таким образом, что в начале каждого повторения гриф чуть касался груди. Я использовал хват в 40 см и делал по пять или шесть подходов на каждой тренировке. Начинал с разминочного подхода в пять повторений и делал сингл в каждом последующем подходе. Когда я начинал программу в сентябре 1993го, мой максимальный сингл был 170 кг. К Концу декабря 1994 я уже работал со 190 кг- прогресс в 20 кг. Не делая никакой другой работы на трицепс, и делая кроме этого четыре или пять подходов подъёмов на бицепс два или три раза в месяц я увеличил объём руки на 1,3 см. А между тем, ребята в зале, что тратили время на всякие экзотические упражнения на трицепс, не прибавили ни грамма мышечной массы.

Когда я начал работать на плечо, я сконцентрировался на жимах сидя, используя для этого скамью с углом наклона, близким к 90%, для поддержки спины. Я

делал это упражнение в силовой раме и устанавливал упоры таким образом, что начинал каждое повторение из мёртвой точки. Опять, я начинал с разминочного подхода на пять повторений и затем делал четыре сингла с увеличивающимся весом. Мой максимальный рабочий сингл был 118 кг когда я начинал программу. К концу программы(через восемь недель) я уже работал с 137 кг и заметно увеличил объём плеча. Мне даже пришлось покупать рубашки на размер больше и убрать из гардероба все рубашки, что моя любящая половина купила мне за последний год(удивительно, как нас терпят жёны?). Между тем, те самые ребята, что всё это время делали подьёмы гантелей через стороны, где были, там и остались. Но если бы вы спросили одного из них, он бы ответил, что всё что я делаю - неправильно, и что "чемпионы" тоже делают по 20 подходов подьёмов через стороны, и пр. Два или три раза в неделю!

Если хотите ещё одну иллюстрацию того же принципа, прочтите статью Майка Томпсона в Хардгейнере №28. Я думаю, что никогда так не смеялся, как после того, как прочитал, как Майк сумел графически убедить двух новичков в существовании огромной разницы между подьёмами гантелей в пять килограммов через стороны и жимом стоя в 136 кг.

8. Не качайтесь ради пампа

Те же самые знатоки, что защищают использование экзотических изолированных упражнений в специализированных программах советуют работать над проблемной частью тела до тех пор, пока она не закачается кровью, то есть, пока вы не почувствуете памп. Такие советчик заслуживают порки. Более того, они заслуживают, того, чтобы их насильно заставили тренироваться по таким программам-с условием того, что если программа не будет работать(а она не будет работать, если только её не поддержать стероидами)-этих самых памперов поведут на расстрел.

Серьёзно, одно из самых больших заблуждений в нашем деле, это миф, а это именно миф- что лучший способ увеличить определённую часть тела это накачивать её на каждой тренировке. Вернитесь к предыдущей главе и внимательно посмотрите на программу, которую я использовал, чтобы набрать полтора сантиметра на руках, которые уже выиграла несколько национальных чемпионатов по жиму и установили пару американских рекордов в жиме лёжа. Как вы думаете, сколько "пампа" было у меня от серии синглов с увеличивающимся весом? Точно, практически ноль. Тогда почему руки у меня выросли?

Друзья, мышцы растут не от пампа. Растут они от того, что вы их заставляете работать с постоянно увеличивающимся весом. По словам Майка Томпсона(в письме мне), критический фактор это "вес на грифе, килограммы и ничего больше". Именно поэтому я так настаиваю на использовании базовых упражнений и работе над увеличением рабочих весов в упражнениях на специализацию. Для того, чтобы увеличить размеры мышц на специализированной программе необходимо увеличить силу мышц. А для того,

чтобы они стали сильнее, необходимо работать с всё нарастающей нагрузкой. Очень просто, и, по правде говоря, для генетически среднего натурала нет другого пути.

Забудьте о пампе и вам не придётся думать о 30 или 40 подходах на ту часть тела, в которой вы специализируетесь. Специализироваться можно на любой части тела, делая при этом не более четырёх-пяти подходов на эту часть тела за тренировку. Посмотрите ещё раз на ту тренировку трицепса и плеча, что так хорошо сработала для меня в прошлом году. Для большинства из вас лучшим вариантом будет два упражнения по четыре или пять подходов(8-10 подходов всего, включая разминочные) или, самое большое, три упражнения по четыре-пять подходов(12-15 всего). В программе, приведённой в конце статьи вы поймёте, что я имею ввиду.

Когда я заканчивал школу, один из чемпионов бодибилдеров по рассказам, решил поработать над плечом и делал по 60-70 подходов на плечо два или три раза в неделю. Все мои друзья мгновенно начали делать то же самое. Догадайтесь, что у них вышло в смысле результатов: правильно, полный ноль. В то время я тренировался у родителей в гараже и добился большего результата, делая по два подхода на шесть повторений в жиме из-за головы, чем те мои друзья, что делали по 60-70 подходов и перепробовали все возможные упражнения на плечо.

Запомните, формула успеха такова: вес на штанге, помноженный на тяжёлую работу равен росту мышечной массы!

9. Тренируйте нужную часть тела тяжелее, а не дольше

Настоящий секрет того, как добиться хороших результатов в результате специализации в том, чтобы тренировать нужную вам часть тела тяжелее, чем вы тренировались когда-либо. И для этого не нужно делать по 20-30 подходов. Если вы будете делать по 20-30 подходов, это не означает, что вы тренируетесь тяжелее, вы просто выполняете больше работы. Кто угодно можно может заставить себя сделать ещё пять-десять подходов с небольшим весом и средней интенсивностью. Подумай! Когда я говорю о настоящей работе, я имею ввиду настолько тяжело, что даже от одного лишнего подхода подъёма на бицепс у вас потемнеет в глазах.

Работать тяжелее, однако, не означает, что вам придётся использовать экзотическую тренировочную технику, как совмещённые подходы, предварительное утомление, дропсеты, суперсеты, негативные повторения или отказные повторения с помощью партнёра. Лучший способ проработать нужную вам часть тела тяжелее, чем вы делали это раньше, это обратить особое внимание на технику и заставить мышцы работать по полной амплитуде движения с как можно меньшей помощью неконтролируемого момента. Если непонятно, давайте объясню.

Давайте для примера возьмём жим лёжа. Многие жалуются, что жим лёжа не приносит им никаких результатов. Если вы посмотрите на этих ребят со стороны, то увидите, что они обычно бросают гриф из верхнего положения на грудь для отбива, чтобы подхватить гриф и попытаться дожать его вверх. Некоторые отбивают так сильно, что первые 10 см гриф просто отскакивает, никакого напряжения мышц.

Если вы заставите такого парня жать с двухсекундной паузой на груди, то через три месяца увидите, что объём его груди увеличился на 2,5-5 см.

Эта же самая логика применима почти ко всем базовым упражнениям. Вы получите серьёзную отдачу от подъёмов штанги или гантелей на бицепс, если вместо качания рук вверх и вниз будете делать паузу в нижнем положении, примерно в две-три секунды, паузу достаточную для того, чтобы глубоко вдохнуть, и будете так делать перед каждым повторением. Работая таким образом, вы значительно уменьшаете ненужный вам момент силы и для того, чтобы гриф двигался вам приходится рассчитывать только на мощь бицепса.

Другое хорошее усовершенствование техники, это делать паузу, завершив движение на две трети или три четверти. В жиме, например, вы делаете паузу на две трети пути на верх, считаете "тысяча один" про себя и продолжаете движение. Это также хорошо работает в жимах, становых, приседаниях, подъёмах на бицепс, отжиманиях на брусьях и упражнениях на широчайшую. Для увеличения интенсивности подхода можно увеличить паузу до 2-5 секунд, или делать паузу на полпути вместо двух третей. Не забудьте только сказать страхующим вас приятелям, что вы собираетесь делать, а то они подумают, что вы застряли и помогут вам завершить повторение (не смейтесь, со мной такое бывало. Учитесь на чужих ошибках.)

Другой похожий способ повышения интенсивности ваших упражнений, это тренировки в силовой раме и начинать каждое повторение из нижней точки движения. В жиме лёжа, например, надо установить упоры так, как делал я, когда тренировал трицепс, то есть так чтобы едва касался груди в начале движения. Начиная жим лёжа из нижней мёртвой точки на груди гораздо труднее, чем начинать движение из верхнего положения, затем опускать гриф на грудь и выжимать его вверх.

То же самое можно делать и в приседаниях, надо установить нижние упоры в силовой раме таким образом, чтобы каждое движение вы начинали из положения, когда верхняя поверхность бедра параллельна полу(или выше на 2.5-5 см) и вставать из этого положения. Это очень тяжёлый метод тренировок.

Не переживайте если ваши рабочие веса упадут в начале. Это говорит только о том, что вы использовали большой момент силы, начиная движение. Вы можете опуститься вниз на 10-20 кг во многих упражнениях, но качество вашей тренировки улучшится. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вы

быстро доберётесь до ваших прежних весов, к тому же вы будете работать на них с лучшей, более чистой техникой.

Позвольте мне добавить небольшое предостережение. Если вы хотите попробовать какую-либо новую для вас технику, описанную в этой статье, начинайте с небольших весов и дайте себе, по крайней мере, четыре недели для того, чтобы "врубиться" в движение. На протяжении всего периода увеличивайте веса медленно. Если, например, в жиме лёжа из нижней мёртвой точки в силовой раме вы сразу перейдёте к максимальным весам, вас ждут проблемы. Вы не только вызовете мышечную боль, делающую из вас инвалида, вы спровоцируете травму плеча или груди. Это особенно относится к тем, кто не знаком с работой в силовой раме или к тем, чья техника оставляет желать лучшего(что, впрочем, относится к большей части атлетов). Не хочу, чтобы Стюарт получал письма с жалобами на травмы после попыток освоить описанную в этой статье технику. Так что, пожалуйста, полегче, когда начнёте применять мои рекомендации.

10. Во время специализации обращайтесь особое внимание на диету, отдых и сон

Последнее правило специализированных программ-это обращать особое внимание на питание, отдых и сон. Той самой части тела, над которой вы работаете особенно достанется. Ваш организм просто не сможет восстановиться и начать расти больше и сильнее если вы не дадите ему достаточно сна и отдыха и большое количество питательных веществ из пищи, что вы поглощаете.

Совет, однако, не в том, чтобы закупить на \$500 пищевых добавок. Если вы знакомы с моими статьями, то должны знать, что по поводу оных я хорошего ничего не скажу. Таблетку, другую любых мультивитаминов, масло из проросших зёрен пшеницы и, если хотите, горсть высушенных печёночных таблеток, но забудьте о аминокислотах в порошках и таблетках, метаболических оптимизаторах, гейнерах и различных примочках на травах, что рекламируют в красивых журналах. Вся подобная байда есть просто потеря денег, также как и вся патентованная медицина, что толкали торговцы змеиным ядом в начале века. Во время работы по специализированной программе возможно вам захочется повысить потребление протеина на 10-20%, но это легко достижимо за счёт самой обычной пищи. Совсем не обязательно влезать в долги, покупая добавки просто потому, что вы находитесь на специализации.

Однако, одной вещью пренебрегать нельзя - это сон и отдых. Если ваша идея "отдохнуть" состоит в том, чтобы прошляться с приятелями до 2 часов ночи, то вы можете составить себе хоть самую лучшую программу, но ни грамма мышечной массы так и не наберёте. Природа не позволит вашему организму сгореть с обоих концов. Если вы серьёзно тренируетесь, то оставьте ночные загулы своим приятелям.

Примеры программ

После того, как вы разберётесь в Десяти Заповедях успешной специализации, то составить программу уже не составит труда. Чтобы показать, как это просто, я приведу примеры программ на руки, грудь, плечо, спину и ноги. Стюарт приводил специализированные программы для голени и предплечий в предыдущих выпусках Хардгейнера (№5-голень, и №23-предплечье). Ян Дилинжер представлял программу на шею в №9, так, что посмотрите, если вам нужно поработать над этими частями тела. В каждой программе используйте цикл на 10-12 недель. Начинайте относительно легко, и подходите к тяжёлым тренировкам к 5-6 неделе. Чтобы вы не делали, не торопитесь, иначе можно стать инвалидом.

Программа на руки

Понедельник

Присед до параллели

1х6(разминка)

добавьте вес, 1х6(средне тяжело)

добавьте вес, 1х6(тяжело, но меньше максимума на 6 повторений)

добавьте вес, 2х6(максимум на 6 повторений)

Жим лёжа: та же схема, что и для приседа

Тяга верхнего блока к груди: та же схема, что и для приседа

Подъём на носки стоя: 2х15-25

Скручивания: 1х20-30(с тяжёлой гантелью на груди)

Замечание: если 5 подходов по 6 повторений в приседе для вас слишком много, делайте 4х6, или даже 3х6. Если вам нравится делать больше повторений(8 или 10)-пожалуйста. Подходы и повторение, это инструменты, а не строгие формулы. Это относится ко всем программам.

Среда

Велосипед на месте 10-15 минут(разминка) или скакалка 1х100 раз

Подъём штанги на бицепс стоя: та же схема подходов и повторений, что в приседе

Жим лёжа узким хватом: так же, как и в приседе

Подтягивания, ладони к себе: так же, как и в приседе

Отжимания на брусьях: так же

Скручивания: 1х20-30

Пятница

Становая тяга или становая тяга в силовой раме с упоров 5 см ниже колен: та же схема, что и в приседе

Жим гантелей сидя: та же схема

Шраги со штангой: так же

Программа на плечо

Понедельник и Пятница

Так же как и в Программе на руки, только замените жим гантелей сидя в Пятницу на тягу гантели одной рукой согнувшись

Среда

Жим штанги сидя: та

же схема, что и для приседа

Жим гантелей на наклонной скамье(45-60%): так же, как и присед

Скручивания: 1x20-30

Программа на грудь

Понедельник и Пятница

То же самое, что и в Программе на руки, только исключите жимы лёжа в Понедельник

Среда

Жим штанги лёжа с 2-х секундной паузой на груди: та же схема, что и для приседа

Жим гантелей на наклонной скамье(30%): 3x8-10, в каждом подходе используйте максимальный вес для этого числа повторений

Скручивания: 1x20-30

Программа на спину

Понедельник

Присед: так же, как и в программе на руки

Подъём на носки стоя: 2x25

Жим лёжа: как в программе на руки

Жим лёжа узким хватом(40 см): 2x5-6, используйте максимальный вес в каждом подходе

Подъём на бицепс стоя: 4x8, начинайте легко и последний сет с максимумом для 8 повторений

Скручивания: 1x20-30

Четверг

Становая тяга: 5x5

1й подход-60% от максимума в 5 повторениях

2й-70% от максимума в 5-и повторениях

3й-80%

4й-90%

5й подход-с максимальным весом для 5-ти повторений

Становая тяга в силовой раме от уровня 5 см ниже колен: та же схема, что и в обычной становой

Тяга верхнего блока к груди: схема та же, что и в становой

Тяга гантели одной рукой: 2x8-12 на каждую руку, используйте максимальный вес в каждом подходе.

Программа на ноги

Понедельник

Присед до параллели: та же схема, что и в программе на руки

Присед в силовой раме, начинайте от уровня на 5 см выше параллели: та же схема, что и в приседе

Подъём на носки стоя: 2x20-3-

Скручивания: 1x20-40

Четверг

Становая тяга: 5x5 (та же схема, что и приседе, только 5 повторений вместо 6).
Чередуйте лёгкие и тяжёлые недели. На лёгкой неделе делайте 1x5 с 60%, 1x5 с 70%, 1x5 с 80% и всё. Проценты относятся к максимуму в 5-ти повторениях, а не к максимуму в одном повторении

Тяга верхнего блока к груди: 4x6 (начинайте легко и выполняйте последний подход с максимумом в 6-ти повторениях)

Жим лёжа: та же схема, что и в тягах верхнего блока

Скручивания: 1x20-40

Заключение

Выполненная правильно, программа специализации может принести много пользы продвинутым харгейнерам. Выполненная неправильно - потеря времени.

Использование разумных программ специализации позволит вам уйти ещё дальше от ваших коллег по залу. Они так и не пойму, что же вы делаете. Они вам скажут, что делаете вы всё неправильно. Они будут усмехаться, дразнить и унижать вас. Не обращайте внимания! Имейте мужество тренироваться радикальным способом. Не пугайтесь, если никто так не тренируется. Не обращайте внимания на доморощенных экспертов.

Следуйте 10-ти Заповедям и ваши результаты посрамят насмешников. Попробуйте разумно тренироваться разок, и когда увидите результаты, а они будут, расскажите об этом своим приятелям.

Перевод с английского: <http://dinopower.ru>