

## Кардио при наборе массы

Автор: Джейкоб Уилсон

ВОПРОС: Сегодня люди постоянно говорят о высокоинтенсивных кардионагрузках, но я знаю немало

парней, которые и в наши дни посвящают уйму времени низкоинтенсивному тренингу. Лично мне

подойдет любая программа, которая не будет негативно влиять на мышечную массу. Что вы

посоветуете?

Бесспорно, визитной карточкой бодибилдинга является чрезвычайная мускулистость. Еще один

фирменный знак – прорисованный до мельчайших деталей мышечный рельеф. Посмотрите на большинство

тренировочных программ, и вы увидите стандартные подходы к решению этих задач: силовой тренинг

для набора мышечной массы, за которым следуют кардионагрузки для сжигания жира. Все просто,

верно?

Наука подтверждает эффективность этих методик. Но в точке их пересечения, в фазе «одновременного

тренинга», ситуация резко осложняется. К примеру, исследования, опубликованные в «Журнале

Прикладной физиологии» в 1998 году, обнаружили, что 10-недельный силовой тренинг в комбинации с

кардионагрузками ведет к большей потере массы, чем изолированные силовые нагрузки. К сожалению, в

том же исследовании показано, что подключение к силовым упражнениям аэробного тренинга замедляет

вдвое рост силовых показателей. Другие исследования дали аналогичные результаты – после

интеграции кардионагрузок в тренировочный цикл мышечный рост резко замедлялся.

Почему кардионагрузки замедляют рост? Этому есть несколько объяснений. Во-первых, аэробный

тренинг – это дополнительный объем нагрузки, который заметно усложняет восстановление после

стандартной силовой тренировки. Во-вторых, ученые настаивают на том, что процессы физиологической

адаптации к кардионагрузкам представляют собой полную противоположность тому, что происходит на

фоне силового тренинга. На первый план выходит адаптация сердечно-сосудистой системы, которая

сводит на нет все эффекты силового тренинга.

Оба описанных сценария оказывают понятное влияние на тех, кто стремится к набору мышечной массы:

## Кардио при наборе массы

в фазе сушки они слишком осторожны. Вопрос в том, можно ли добиться максимального эффекта от

кардионагрузок и одновременно элиминировать весь негатив? Вместе с коллегами из Университета

Тампы я изучал этот вопрос на протяжении нескольких последних лет, и у нас есть для вас хорошие

новости: это возможно. Все зависит от того, какой тип аэробного тренинга вы выберете, и в каком

объеме будете его выполнять.

Крути педали подальше от беговой дорожки  
В одном из наших недавних исследований изучалось влияние на мышечный рост различных типов

кардионагрузок, их интенсивности и разведения во времени аэробного и силового тренинга. Нашей

целью было выяснить, какие кардионагрузки негативно влияют на результаты силового тренинга.

Например, сравнив бег и езду на велосипеде, мы пришли к выводу, что бег сопровождается более

выраженным замедлением мышечного роста. Это коррелирует с результатами, полученными в 2009 году

другой лабораторией: ходьба в гору приводит к более выраженному снижению силовых показателей, чем

велосипед.

Есть два объяснения, почему это происходит. Первая теория: движения, используемые в беге трусцой

или при ходьбе в гору, настолько сильно отличаются от биомеханики силовых упражнений (к примеру,

приседаний), что это ведет к падению результатов силового тренинга. В отличие от бега, в езду на

велосипеде в куда большей степени вовлечены бедра и колени.

Вторая теория: езда на велосипеде основана на концентрических движениях, которые не ведут к

существенному повреждению мышц, в то время как бег вызывает значительное повреждение мускулатуры

во время эксцентрической фазы и растяжения. Именно поэтому после езды на велосипеде

восстановление происходит быстрее, чем после бега.

Важность интенсивности

Интенсивность и продолжительность нагрузки имеют даже большее значение, чем ее тип. Мы пришли к

выводу, что долгосрочная потеря жировой массы наименее выражена в случае с умеренными, но очень

продолжительными кардионагрузками. А наиболее заметного похудения можно добиться с помощью

## Кардио при наборе массы

коротких и высокоинтенсивных сессий, например, спринтерских забегов. Также мы обнаружили, что чем

продолжительнее аэробный тренинг, тем существеннее потеря сухой массы. При этом мы зафиксировали

крайне незначительное снижение мышечной массы и силовых показателей на фоне коротких (не более 20

минут в день) кардионагрузок.

«А что насчет зоны сжигания жира?» – кричите вы с беговой дорожки. Вы, конечно, имеете в виду

исследование, проведенное в начале девяностых доктором Romijn. Он пришел к выводу, что львиную

долю жиров мы сжигаем во время продолжительных (45–60 минут) аэробных нагрузок со средней

интенсивностью (не более 65 % максимальной частоты пульса). Следствием этого эксперимента стало

появление программ «сжигания жира» практически во всех кардио тренажерах. Однако ахиллесова пята

этого исследования в том, что процессы, происходящие в организме во время упражнения, не всегда

коррелируют с отдаленными последствиями тренировки. И на этом я хочу заострить ваше внимание!

Недавно наша лаборатория провела такой эксперимент. Мы сравнили низкоинтенсивные продолжительные

(60 минут) аэробные сессии с 4–10 спринтерскими забегами на максимальной скорости по 10–30

секунд. Как мы и думали, продолжительные кардионагрузки негативно влияли на объем мускулатуры. А

теперь внимание: как это ни удивительно, но спринт увеличивал объем мышц. Вывод: спринт обладает

анаболическим действием и одновременно способствует сушке и созданию рельефа!

Сложим все воедино

Знаю, у многих возникла одна и та же мысль: «Если все это правда, тогда почему столько

бодибилдеров добились успеха с помощью продолжительных и низкоинтенсивных кардионагрузок?

Получается, в их случае это сработало...» Отвечаю: дело не в том, что продолжительные аэробные

сессии неэффективны в плане сжигания жира – они эффективны. Весь вопрос в том, что вы как

спортсмен должны сделать, чтобы оптимизировать свой тренировочный процесс и добиться

максимального результата кратчайшим путем? В нашем случае ответ очевиден: высокоинтенсивный

спринт ведет к большей потере жира, чем бег трусцой. К тому же спринт сохраняет

## Кардио при наборе массы

и, возможно, даже

увеличивает мышечную массу.

С другой стороны, со спринтом не все так просто, к нему нужен правильный систематический подход.

Бодибилдеры, стремящиеся к снижению жировой массы, должны выполнять от 4 до 10 забегов на

максимальной скорости по 10–30 секунд. Когда я говорю о максимальной скорости, и имею в виду, что

в конце забега вас должно выворачивать наизнанку. Однако начинать советую с меньшей интенсивности

и постепенно поднимать планку.

Набрав форму, а на это понадобится около месяца, вы должны составить график своих спринтерских

забегов. Например, если вы планируете три спринтерские сессии в неделю, рекомендую сделать одну

короткую и очень интенсивную сессию – шесть десятисекундных забегов в гору, одну тренировку

средней интенсивности – шесть пятнадцатисекундных забегов по ровной местности. Последняя

тренировка должна быть самой продолжительной – четыре тридцатисекундных спринта на предельной

скорости. Кроме того, я являюсь большим поклонником таких упражнений, как толкание автомобиля,

тяга или толкание прицепа и т.п.

И последнее. Старайтесь разделять кардионагрузки и тренинг для ног как минимум одним днем. Нашей

лабораторией, да и другими тоже, доказано, что кардио влияет на работающую группу мышц. Так что

если сегодня вы сделали высокоинтенсивную кардио тренировку для ног, она напрямую активирует

мышечный рост в этой анатомической области. Результаты исследований показали, что между

кардионагрузкой и тренировкой для ног должно пройти не менее 24 часов. Иначе вы рискуете

замедлить свой рост.

Возможно, это прозвучит как наставление, но подумайте о том времени, которое вы сэкономите, если

не будете часами шагать по беговой дорожке. Это определенно стоит того, чтобы внести

дополнительный пункт в ваш график тренировок.