

Основные методы прогрессий

За исключением генетических особенностей, главная разница между двумя телами заключается в том,

как часто они работали или тренировались, в том, насколько выносливы их мышцы. Если в вашей

тренировке присутствуют одни и те же 3 сета по 12 повторов, то тело со временем изменяется ровно

на столько, насколько это необходимо, чтобы обеспечить полноценную тренировку вплоть до ее

окончания. Неизменная программа тренинга влечет за собой привыкание мышц. На определенном этапе

их рост и развитие заканчивается, так как они полностью могут удовлетворить вашу потребность в

движении. Кроме того, со временем привыкший к постоянным нагрузкам организм приспособится к

тренировке и станет затрачивать меньше мышечной массы и энергии.

Многие, кто активно занимается в тренажерном зале, рассматривают увеличение весов только в одном

направлении: насколько больший вес я подниму в этот раз? Таким образом, они измеряют свой

прогресс. Но для этого существует несколько различных методик.

Первый метод: прогрессии в повторениях

Метод заключается в прибавлении дополнительного повторения к каждому из сетов с таким же

отягощением, что использовалось во время прошлых занятий. Увеличивая количество производимой

работы на каждой из тренировок можно рассчитывать на увеличение мышечной массы. Для тренировки,

построенной на трехнедельной программе с пятью сетами и пятью повторениями, прогрессия может

выглядеть подобным образом:

Первая неделя – 5 сетов и 5 повторений

Вторая неделя – 5 сетов и 6 повторений

Третья неделя – 5 сетов и 7 повторений

Второй метод: увеличение числа сетов

Техника состоит в добавлении дополнительных сетов к упражнениям, отягощение и количество

повторений не изменяется. Метод подходит для стимуляции роста мышечной массы. Выглядит это

примерно так (начало программы – 5 сетов, 5 повторов, длительность 3 недели):

Первая неделя – 5 сетов и 5 повторений

Вторая неделя – 6 сетов и 5 повторений

Третья неделя – 7 сетов и 5 повторений

Третий метод: прогрессия в отдыхе

В данном случае основная задача – уменьшить время отдыха между сетами. Веса, используемые во

время тренировок остаются теми же. Основное достоинство данного метода – сокращение длительности

Основные методы прогрессий

вашего тренинга, увеличение силовой выносливости, которая особенно важна для спортсменов и

военнослужащих. Выглядит распорядок тренировок подобным образом:

Первая неделя – 5 сетов и 5 повторений, отдых между сетами 75 с.

Вторая неделя – 5 сетов и 5 повторений, отдых между сетами 70 с.

Третья неделя – 5 сетов и 5 повторений, отдых между сетами 65 с.

Четвертый метод: увеличение скорости

Смысл прогрессии в скорости состоит в наращивании скорости выполнения сета от тренировки к

тренировке. Таким образом, уменьшается длительность тренинга и увеличивается выносливость

спортсмена. Такой метод подходит для атлетов и спортсменов, для которых важно уметь полностью

выложиться на несколько секунд (теннис, футбол, бейсбол).

Первая неделя – 5 сетов и 5 повторений, продолжительность сета 8 с.

Вторая неделя – 5 сетов и 5 повторений, продолжительность сета 7 с.

Третья неделя – 5 сетов и 5 повторений, продолжительность сета 6 с.

Комбинирование методов

В работе со спортсменами с одинаковым успехом используются все 4 метода. Они успешно

комбинируются между собой в зависимости от выбранной цели. Например:

Увеличение массы мышц. Применяются прогрессии повторений и сетов, которые сменяют друг друга.

Метод трудоемкий, однако, дает прекрасные результаты, если основная задача состоит в наборе

мышечной массы.

Потеря жировых отложений и одновременный набор мышечной массы. Для этого случая используется

совмещение прогрессий в отдыхе и сетах. Дает быстрые хорошие результаты. Потеря жира, прирост силовых показателей. Сочетание прогрессии в скорости и отдыхе. Используется

спринтерами и атлетами, желающими похудеть, сохраняя или улучшая скорость и силу.

Прирост силы и мышечной массы. Сочетание прогрессий в сетах и скорости.

Применимо для атлетов-

силовиков, которые стремятся попасть в высшую весовую категорию.

Метод прироста отягощения

Еще один метод, который мы приберегли напоследок – добавление веса к грифу. Это один из самых

действенных способов оценить свой прогресс и одновременно увеличить нагрузку. Выполнив то же

количество сетов и повторений, но используя нагрузку на 10 фунтов больше (4,53 кг), вы можете

быть уверенными, что делаете успехи.

Метод добавления весов не единственно верный способ измерить прогрессию, поэтому не стоит

применять лишь его. Тем более что непрерывно увеличивать вес снарядов вы попросту не сможете.

Этому противоречит наша человеческая природа, которая имеет ограниченные

Основные методы прогрессий

возможности, не будь

ее, все медали по тяжелой атлетике достались бы столетним старикам. Учитывая рамки, которые нам

поставила наша физиология, метод увеличения весов является далеко не самым лучшим способом

повысить физическую нагрузку. Ведь даже при идеальной программе постоянный прирост весов в

результате «сожжет» вас, при плохой программе этот процесс произойдет намного быстрее.

Заключение

Человеческая нервная, а также мышечная система не в состоянии справиться с бесконечно растущей

стимуляцией, поэтому со временем восстановительный период проходит с затруднениями, в результате

чего наступает состояние перетренированности. Именно поэтому мы рекомендуем попеременно

совмещать метод прироста отягощения с другими методами, например, с прогрессией в повторениях

или сетах. Также полезно параллельно развивать другие важные спортивные качества, не

заключаясь на постоянном наращивании отягощений.