

Я - «хардгейнер»?

Вопрос: У меня тонкие кости. Должен ли я из-за этого автоматически причислить себя к хардгейнерам, т.е. тяжело набирающим вес? Если так, что вы мне посоветуете предпринять для построения мышц?

Ответ: Я люблю вопросы от хардгейнеров, потому что их проблемы мне хорошо знакомы. Как известно многим читателям, я начал тренироваться еще подростком при весе 54 кг. Теперь я вешу более 90 кг (это к вопросу об генети отвратительнойке!) Да, кости у меня тонкие, обхват запястья менее 17,5 см, но это вовсе не значит, что я автоматически зачислен в разряд хардгейнеров. Великолепный бодибилдер Серж: Нюбре, соревновавшийся в 70-е годы с Арнольдом, тоже имел тонкую кость. По нынешним меркам даже Арнольд на заре своей карьеры выглядел тощим хардгейнером.

Принадлежность к этой категории определяется скорее соотношением типов волокон в ваших мышцах, нежели толщиной кости. У хардгейнеров обычно преобладают медленносокращающиеся волокна, и поэтому они добиваются больших успехов в выносливых видах спорта, например, беге на длинные дистанции. Зато быстросокращающихся волокон, более склонных к гипертрофии, у таких людей меньше, и им труднее нарастить серьезную мышечную массу. У хардгейнеров даже быстросокращающиеся волокна отличаются большей выносливостью.

Вы никогда не поймете в точности, к какому типу принадлежите вы, пока не начнете тренироваться. Если у вас за



плечами хотя бы год тренировок, ните свой прогресс и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Когда в спортивных журналах вы читаете статьи о специализации, где авторы рекомендуют выполнять меньше работы на легко откликающиеся на тренинг мышечные группы, не хочется ли вам в изумлении закричать: «Разве бывают мышцы, которые легко откликаются на тренинг?!»
2. Когда вы, надев шорты, смотрите в зеркало, не возникает ли мысль позвать маму и спросить, не забыла ли она в детстве сделать вам прививку от полиомиелита?
3. Когда вы заговариваете о тренинге, не удивляется ли собеседник: «Тренируешься? Ты???»

4. Если вы когда-нибудь сидели на диете (большинство хардгейнеров не выносят мысли о снижении веса, поэтому никогда не пользуются диетами), люди при встрече не интересовались, нет ли у вас проблем со здоровьем?

Надеюсь, кое-что о себе вы поняли, и мы переходим к вопросу о длине мышц. Если они у вас короткие, то вам будет сложно сделать их большими. Как заметил однажды Артур Джоунз, вы не можете построить мышцы шире их длины. Что я имею в виду под понятием «короткие мышцы»? Например, когда вы сокращаете бицепс, много ли места остается между его краем предплечьем и? Не слишком ли высоко сидят ваши икроножные мышцы под коленом, делая большеберцовую кость длинной тонкой и?

Конечно, и у великих бодибилдеров отдельные мышцы могут быть короткими. У Франко Коломбо, например, бицепс был коротким, что затрудняло построение его размеров, но Франко все же стал Мистером Олимпия, продемонстрировав на сцене длинные и толстые грудные мышцы. Лу Ферриньо природа наградила высокими икрами, как и Даррема Чарльза. Проблема возникает в том случае, если почти все мышцы у вас недостаточно длинные.

Итак, настоящий хардгейнер - это тот, у кого большинство мышц короткие, и мало быстросокращающихся волокон. Вдобавок он, скорее всего, отличается низкой нейромышечной эффективностью, то есть не может сокращать достаточно большое число мышечных волокон во время выполнения упражнения.

Большинство хардгейнеров полагают, что им достаточно тренироваться два раза в неделю, выполняя по шесть-восемь компаундных упражнений из шести-восьми повторений в сете. Но таким образом проблему низкой нейромышечной эффективности не ре-

шить. Если вы не можете в течение сета сократить большую часть мышечных волокон, значит, вам следует увеличить число сетов и разнообразить углы, под которыми выполняются движения, чтобы вовлечь в работу как можно больше различных мышц.

Конечно, не стоит выполнять по десять сетов жимов лежа, по пять сетов разведений рук лежа на скамье и по пять подходов сведений рук на кроссовере. Но можно значительно выгадать от трех сетов жимов лежа в сочетании с одним-двумя сетами упражнений, которые обеспечивают мышцам работу в двух других позициях мышечного напряжения - растянутой и сокращенной. Вы даже можете распределить эти упражнения на две тренировки или воспользоваться объемно-интенсивными программами. Например, на одной тренировке квадрицепсов вы можете выполнить восемь обычных сетов во всех позициях мышечного напряжения, а на следующую запланировать вдвое меньше подходов, но с использованием сетов со сбрасыванием веса и суперсетов. Такой тип тренинга охватывает все проблемы хардгейнеров: от низкой нейромышечной эффективности и контроля за кортизолом до увеличения времени под нагрузкой ориентированных на выносливость мышечных волокон.

Рассмотрим программу известного бодибилдера и нутрициониста Рехана Джалали. Он выполняет около пяти сетов на каждую часть тела, тренируя каждую мышцу раз в семь дней (на самом деле мышцам достается больше нагрузки благодаря работе не прямой), но наряду с этим трижды в неделю прибегает еще и к интервальному тренингу - забегам с переменной скоростью, что является делом нелегким и может привести к значительным метаболическим сдвигам. Рехан вывел свой метаболизм за хардгейнерские рамки и благодаря режиму тренировок «два дня через один» добился достаточной

мышечной стимуляции, чтобы вырасти. Получилось бы это без спринта? Сильно сомневаюсь.

Я не хочу вас обманывать, уверяя, что вам достаточно двух 30-минутных тренировок в неделю. Это все равно, что не делать вообще ничего, разочаровавшись в своей генетике. Какой бы она ни была, вы можете вырасти, если будете готовы экспериментировать с

разными тренировочными методиками и поймете, что делает хардгейнера хардгейнером. Думайте, экспериментируйте и анализируйте происходящее, и вскоре вы распрощаетесь с ярлыком хардгейнера, а люди начнут догадываться, что вы ходите в спортзал, даже если на вас будет одежда. IM

Источник: IronMan 2004