

Виды повторений в бодибилдинге

Автор: Джим Брюстер

Окунувшись с головой в пучину высокоинтенсивного тренинга, можно запросто упустить из виду

основы основ. Я сталкиваюсь с этим чуть ли не каждый день – парни с умным видом рассуждают о

сложных и продвинутых тренировочных приемах, а сами не имеют ни малейшего представления о

фундаментальных принципах бодибилдинга.

Возьмем, к примеру, восстановление. Завсегдатаи тренажерных залов строят планы на шесть, а то и

на семь тренировок в неделю, по два часа и более. При этом, они напрочь забывают о базовом

принципе – важности восстановления. Больше – не значит лучше, мышцы не будут расти, если вы

качаетесь весь день напролет. Рост мышц происходит в период восстановления.

Когда дело касается моего личного тренировочного процесса, я погружаюсь в гущу

высокоинтенсивного тренинга, но в своих статьях я стараюсь рассказывать о простых вещах, потому

что каждый божий день вижу, как простейшие ошибки приводят к тому, что парни перегорают

эмоционально и бросают тренировки. Вот и сегодня мы рассмотрим простой, казалось бы вопрос,

которым пренебрегают многие новички, а иногда и опытные спортсмены. Качество повторений – альфа

и омега тренировочного процесса, ведь ваша тренировка состоит из цепочки повторений, разбитой на

короткие звенья периодами отдыха. Поэтому вы должны стремиться к тому, чтобы выжимать максимум

из каждого повторения.

Эффективные повторения – это не просто штанга вверх и вниз. Важнейшую роль играет техника

выполнения движения, вы должны понимать сущность упражнения, подходить к нему основательно и

четко. Каждое упражнение вы должны выполнять таким образом, чтобы мышца или мышцы вовлекались в

работу на все 100%. Если вы не чувствуете упражнение целевой мышцей, значит, скорее всего, у вас

либо еще нет хорошей обратной нервно-мышечной связи, либо ваша техника не в порядке, либо

повторения некачественные.

Некачественные повторения снижают нагрузку на целевую мышцу. Применительно к нашей теме, одной

Виды повторений в бодибилдинге

из наиболее распространенных ошибок является выполнение поспешных повторений в завышенном темпе,

когда инерционное ускорение лишает всю возможную пользу упражнения. Вам нужно выбрать темп,

который максимально проработает ваши мышцы. Здесь мы подошли к вопросу о темпе и качестве

повторений и как мы можем повлиять на эти факторы?

Есть на самом деле несколько способов выполнения повторения:

Мгновенный (взрывной) подъем и медленный спуск. Взрывная техника концентрической (подъем

рабочего веса) фазы повторения хороша для развития силовых показателей, а медленная и

контролируемая эксцентрическая фаза (спуск) по максимуму использует потенциал негативной части

повторения. Фактически, перед нами один из самых распространенных способов выполнения

упражнений. Не удивительно, что он популярен среди тяжелоатлетов олимпийцев и спортсменов,

стремящихся к развитию взрывной силы.

Способствует ли такая работа на тренировке достижению поставленных целей? В этом вопросе мнения

специалистов разделились. В том, что взрывная фаза задействует большее количество мышечных

волокон, действительно присутствует определенная логика. Но и предположение Артура Джонса, что

наиболее критичной является негативная фаза повторения, не лишено здравого смысла.

Медленный и контролируемый подъем, пауза и максимальный отжим, а затем медленный, управляемый

спуск с максимальной амплитудой движения – еще один популярный тип выполнения повторений.

Замечу: аккуратных и контролируемых повторений, без рывков и инерционных ускорений. В верхней

точке вы делаете паузу и максимально напрягаете мышцы, а затем медленно опускаете снаряд. Не

всегда такой подход оправдан, но в случае с упражнениями, в которых в верхней точке на мышцы

ложится максимальная нагрузка (например, разгибания ног), он работает просто великолепно.

Удержание веса в точке максимального усилия – это настоящая статическая работа, но надо сказать,

что этот статический компонент не обязательно ограничивать пиковым усилием. В любой точке

траектории вы можете задержать снаряд, удержать его пока хватает сил и после этого вернуться к

Виды повторений в бодибилдинге

обычному повторению. А принцип максимальной амплитуды позволит вам проработать мышцы на

протяжении всей активной части движения. Но, оговорюсь, хорошо это лишь тогда, когда каждый

аспект повторения создает нагрузку на целевую мышцу. Например, при подъеме штанги на бицепс, в

верхней точке напряжение равно нулю и в этом случае есть смысл обратиться к частичным

повторениям. Это достаточно распространенный в бодибилдинге подход, и многие спортсмены

выполняют чуть ли не все свои повторения в этой манере.

Управляемый подъем и спуск без паузы, словно работа поршня – такой подход обеспечивает

непрерывное напряжение мышц, без малейшего намека на отдых, вплоть до окончания сета. Это

разновидность вышеприведенного метода, только необходимо следить за тем, чтобы всю работу

выполняли мышцы, а не инерционное ускорение.

Супермедленные повторения – сегодня этот принцип уже не так популярен как было раньше, но суть

его не изменилась, выполнять повторения нужно максимально медленно – 10 секунд на подъем и еще

10 секунд на спуск.

Частичные повторения – в данном случае я имею в виду повторения, выполняемые в средней части

траектории, без достижения верхней точки и без полного расслабления в исходном положении. Многие

профессионалы тренируются именно так, оправдывая это тем, что частичные повторения не так

нагружают суставы. Сюда можно отнести и X-повторы – популярный вариант очень коротких частичных

повторений, выполняемых в фазе полу-растяжения, как правило, в конце сета.

Конечно, предложенный перечень нельзя назвать полным, но основные варианты выполнения повторений

мы с вами рассмотрели.

А теперь пришло время поговорить о времени и темпе, например, что значит «медленный и

управляемый» в секундах? Понятие «темп» ответит на этот вопрос.

Темп – это скорость выполнения упражнения, как правило, отображенная в 3 или 4 цифрах. Вот

наглядный пример:

Виды повторений в бодибилдинге

3 – эксцентрическое сокращение, опускание веса, негативная фаза

0 – полное расслабление

2 – концентрическое сокращение, подъем веса, позитивная фаза

0 – полное сокращение

В этом примере у вас есть 2 секунды, чтобы доставить снаряд в верхнюю точку, и 3 секунды на

спуск, без пауз. Это классический темп в бодибилдинге, и это считается умеренно медленным

повторением.

И, конечно, существует масса вариантов, как сделать из базового повторения орудие пыток для

интенсивного тренинга, например:

Негативы – исследования показали, что огромную пользу приносит концентрация на нисходящей фазе,

когда вы медленно опускаете снаряд, а не просто бросаете его оземь. Негативы предполагают

создание сопротивления нисходящему движению снаряда. Артур Джонс вообще предложил делать одни

негативы с весом, который примерно на 20% тяжелее того, что вы используете в обычном подходе.

Кроме того, можно выполнять негативные повторения в конце подхода. Это распространенный прием

высокоинтенсивного тренинга, который, как правило, используется в комбинации с другими приемами,

призванными довести подход до отказа и выйти за грани разумного.

1 и ½ повторения – выполняете одно полноамплитудное повторение, за которым следует половинное

повторение. Это считаем одним повтором. Любимый прием Арнольда.

21 – 7 половинных повторений от полного расслабления до середины траектории, 7 половинных

повторений от середины до верхней точки, и еще 7 полноамплитудных повторений. Тоже, к слову,

любимый прием Арнольда, который он использовал в основном для тренировки рук.

Статическое удержание – я уже упоминал этот прием, выбираете точку (или даже не одну) в любом

месте траектории движения и удерживаете в ней снаряд на протяжении определенного времени.

Жгучие повторения – в конце подхода, когда на полноценное повторение уже не осталось сил, вы

можете выполнить несколько коротких повторов, чтобы продлить подход. Под короткими я

подразумеваю 3–5 см.

Итак, мы изучили массу вариантов повторений, пришло время окинуть взглядом другие аспекты,

влияющие на эффективность вашей работы в спортзале.

Виды повторений в бодибилдинге

Время под нагрузкой. Очередной «самый лучший способ тренироваться», но это в теории. а на

практике – всего лишь хороший прием для внесения разнообразия в тренировочную программу.

Поймите, не существует «самого лучшего приема», все работает в течение какого-то периода

времени, а затем нужно что-то менять. Действительно, есть более эффективные приемы и менее

эффективные приемы, но какой из них самый продуктивный – это во многом зависит от индивидуальных

особенностей. Что же касается времени под нагрузкой, то речь идет о концепции, согласно которой,

подход должен продолжаться, как минимум, 30 секунд и как максимум, 70 секунд. Считается, что

длительные подходы стимулируют мышечный рост и в меньшей степени влияют на силовые показатели

или пиковую мощность.

Итак, мы рассмотрели несколько примеров того, как можно повысить эффективность повторения. И как

уже было сказано, тут дело не столько в заумных приемах и техниках, сколько в качестве

повторений, ведь только качество действительно имеет значение. Даже если вы, как губка, впитали

все предложенные в статье идеи, вы все равно должны выполнять чистые повторения, которые

позволяют мышцам выполнять всю работу. Повторю, никакого инерционного ускорения, никаких

бросаний снаряда оземь.

Думаю, иногда мы настолько заостряем внимание на каких-то утонченных приемах бодибилдинга, что

начинаем воспринимать саму тренировку, выполнение каждого повторения, как нечто само собой

разумеющееся. И прекращаем даже думать об этом. Со мной такое тоже случалось. В эти моменты я

останавливался, делал шаг назад и пересматривал значение каждого повторения.

Концентрация и внимание – два ключевых требования к правильному выполнению повторений. На

тренировках я обязательно слежу за тем, чтобы контролировать каждый нюанс выполнения повторения,

от самого движения, до моей формы и рабочих мышечных групп. Если я чувствую, что что-то идет не

так, я вношу коррективы.

Запомните, вы должны выбрать тип повторений, который вам по душе и, конечно, имеет смысл

Виды повторений в бодибилдинге

комбинировать различные типы повторений, равно как и иные аспекты тренировочного процесса. Но

самый главный совет – ничто не поспособствует росту результатов так, как полная концентрация на

каждом повторении. Если ваши повторения никуда не годятся, остальное уже не имеет значения – вы

упустили одну, казалось бы, незначительную деталь, но она оказывает наибольшее влияние на ваши

результаты.