

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Естественный мышечный рост: ожидания и цели

Широкое распространение спортивной фармакологии, в частности, стероидных гормонов, усложняет процесс постановки целей для бодибилдеров натуралов – трудно понять, на какой результат реально можно рассчитывать? К счастью, в последние годы опубликованы данные, полученные в ходе фундаментальных исследований, посвященных этим вопросам. Результаты этих экспериментов помогают тяжелоатлету, который занимается без фармакологии, ставить перед собой реальные цели и задачи.

Поистине фундаментальное исследование провел доктор Кейси Батт. В период с 1947 по 2007 годы доктор Батт изучал динамику изменения массы тела и антропометрических показателей на примере 300 успешных тяжелоатлетов и бодибилдеров, не принимавших фармакологические препараты. В результате титанической работы были выведены формулы для определения потенциальной массы тела при заданном проценте жировой массы.

Плотность мышц

С годами бодибилдер получает дополнительное преимущество за счет мышечной зрелости. Действительно, 23-летний спортсмен очень редко выглядит столь же сбитым и крепким, как его 40-летний коллега. Почему так? Исследования показывают, что благодаря постоянной работе мышечные волокна с возрастом становятся крепче и плотнее. Более того, с возрастом становятся плотнее и коллагеновые волокна, также повышается их устойчивость к разрыву. (Напомним, коллаген – элемент межклеточного матрикса, который удерживает мышцы вместе). Комбинация этих факторов и приводит к более выраженной мускулистости.

Прогноз по основным параметрам мышечного развития

Каковы идеальные пропорции мужской фигуры? И вообще, существуют ли они – идеальные пропорции? Легенда бодибилдинга Стив «Геркулес» Ривз считал, что существуют. В своей книге «Образцовое телосложение» Стив писал об идеальном соотношении мышечной и костной ткани. Эти пропорции можно использовать для определения своего личного идеала при помощи ряда антропометрических показателей.

В своем исследовании доктор Кейси Батт смог предложить алгоритм определения потенциала мышечного развития для бодибилдера натурала. Возьмите свой рост, обхват лодыжки и запястья в сантиметрах, подставьте значения в калькулятор идеальных пропорций тела, и вы получите реальный потенциал роста для основных мышечных групп.

А вот как доктор Батт рекомендует измерять показатели для каждой группы мышц. Процедура измерения:

Грудь – мышцы расслаблены (не сокращены), руки вдоль туловища, измерительная лента проходит через подмышечные впадины

Бицепсы – в самой широкой точке при согнутом локтевом суставе

Предплечья – пальцы сжаты в кулак, руки вытянуты вперед, измерения в максимальной точке

Шея – под Адамовым яблоком в самой узкой точке

Бедрa – стоя, в расслабленном состоянии, на середине расстояния между тазобедренным и коленным суставами

Икроножные мышцы – стоя, в расслабленном состоянии, в самой широкой точке

Во всех измерениях лента должна плотно прилегать, но не сдавливать мышцы.

Ключевые факторы успеха

Порой процесс мышечного роста кажется нам чем-то вроде сложной головоломки, решить которую под силу только узкому кругу счастливицков. На самом деле, это не имеет ничего общего с действительностью. Все, что вам нужно, это не забывать о ключевых факторах успеха.

Постоянство

Что мы понимаем под постоянством? В дни тренировок вы должны быть в спортзале. Точка. День за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Вы не добьетесь прогресса, пропуская тренировки каждую неделю. Если вы непостоянны в вопросах тренировок, все остальное не имеет никакого значения.

Выбор упражнений

Для создания идеального телосложения вам понадобятся идеальные инструменты. Правильные упражнения – самый лучший инструмент. Наиболее эффективные упражнения – сложные, базовые, многосуставные движения и упражнения с собственным весом.

Проработка всех групп мышц

Человеческое тело предпочитает расти как единое целое. Тренировки одной целевой группы могут стимулировать рост других мышечных массивов. По этой причине очень важно постоянно прорабатывать все группы мышц. Если вы стремитесь к максимальному объему, и даже если вы, как это часто бывает, хотите увеличить в первую очередь объем верхней части тела, важно не пренебрегать упражнениями для мышц ног.

Адекватное питание

Вы можете быть безжалостным монстром, крушащим все тренажеры спортзала, но без правильного питания мускулатуру вам не нарастить. Диета бодибилдера – это не просто «правильное питание». Изо дня в день вы должны строго контролировать каждую калорию и каждый грамм протеина, поступающий в ваш организм.

Прогресс

В тренажерном зале нужно постоянно поднимать планку, иначе у мышц не будет стимула для роста. Ищите новые упражнения, переходите на качественно новые уровни. Самым простым и эффективным методом, который подойдет и новичкам, и бодибилдерам со средним уровнем подготовки, является увеличение рабочего веса. Кроме того, двигаться вперед можно за счет увеличения количества повторений в каждом подходе (при этом не обязательно каждый раз тренироваться до отказа).

Важно понимать, что организм приспосабливается даже к специфическим требованиям и адаптируется к ним очень быстро. Поэтому, если вы неделями работаете с одним и тем же числом повторений и неизменным рабочим весом, ваше движение вперед очень скоро замедлится, а то и вовсе прекратится.

Пропорциональность

Невозможно добиться успеха без сбалансированной тренировочной программы. Например, уделив слишком много внимания мышцам груди, но недоработав с мышцами спины, вы создадите дисбаланс, который может привести к травме. Перегружая мышцы груди или рук и недорабатывая с плечевым поясом, вы рискуете получить аналогичный результат.

Хорошая тренировочная программа всегда сбалансирована, в ней предусмотрена сопоставимая нагрузка для всех мышечных групп, в т.ч. мышц-антагонистов, и разумный общий тренировочный объем. Хронический дисбаланс в тренировочном процессе нередко приводит к проблемам с плечевым поясом, воспалению связок локтевого сустава и другим распространенным повреждениям, которые надолго выбивают вас из седла. Совершенно очевидно, что чем больше тренировок вы пропускаете, тем медленнее вы прогрессируете.

Лучшие бодибилдеры мира: чему мы можем у них поучиться?

В интернете можно найти огромную коллекцию профилей спортсменов натуралов и их программ тренировок. И если вы внимательно изучите и систематизируете всю информацию, касающуюся питания и тренировочного процесса, вы сможете выделить следующие основополагающие принципы:

Работа на износ

Чтобы добиться успеха, нужно трудиться изо всех сил. Не бывает кратчайших путей и простых решений, не существует волшебных упражнений и магических диет.

Трудные упражнения

Чтобы преуспеть, приходится осваивать самые тяжелые упражнения. Для бодибилдера натурала в список трех важнейших упражнений попадают приседания, становая тяга и жим штанги лежа.

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Правильная техника

Чтобы добиться успеха, вы должны посвятить время осваиванию правильной техники выполнения упражнений. Работа над техникой никогда не заканчивается. По мере увеличения рабочего веса возрастает и значение правильного выполнения всех движений упражнения.

Никаких оправданий

Чтобы преуспеть, нужно забыть об оправданиях и отправиться в тренажерный зал. Головные и мышечные боли, растяжения – это бывает. В жизни много чего бывает. Успешные люди не ищут оправданий, они просто делают то, что ведет к достижению поставленной цели.

Изучение своего тела

Чтобы добиться успеха, вам придется ближе познакомиться со своим организмом. Прислушайтесь к ощущениям, выясните, что помогает вам двигаться к цели, а что нет. Это касается и тренировочного процесса, и рациона питания. Будьте постоянны

Чтобы преуспеть, надо усердно трудиться и правильно питаться – это и станет ключом к успеху, а волшебных методик не существует. Если вы тренируетесь изо всех сил и грамотно питаетесь, вы добьетесь мышечного роста практически с любой тренировочной программой.

Контролируйте свой рацион

Чтобы добиться успеха, вы должны знать, какие нутриенты поступают в ваш организм и в каких количествах. Как минимум, вы должны строго контролировать потребление протеина и калорийность рациона. «Приблизительно» или «стремление к здоровому рациону» – слишком неточные методы. Возьмите ситуацию под контроль и составьте четкий план.

Тянитесь к знаниям

Чтобы преуспеть, ваш разум должен быть открыт для новой информации. Каждую неделю прочитывайте новую статью, посвятите время изучению привычек людей, которые достигли своей цели.

Составление программы тренировок Знакомство с мышечными группами

Работа на набор мышечной массы направлена на 12 основных мышечных групп:

Мышцы брюшного пресса

Мышцы спины

Бицепсы

Икроножные мышцы

Грудные мышцы

Предплечья

Задняя поверхность бедра

Мышцы поясницы

Квадрицепсы

Плечи

Трапециевидные мышцы

Трицепсы

Следует заметить, что время от времени вы будете встречать в тренировочной программе упражнения для ягодичных мышц, но изолированная работа с ними является, скорее, исключением из правил.

Основные мышечные группы

Из 12 перечисленных мышечных групп 4 считаются главными, или основными, и большинство тренировочных программ строится вокруг работы с этими мышцами. К четырем основным мышечным группам относятся:

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Мышцы спины, включая мышцы поясницы
Грудные мышцы
Плечи, включая трапециевидные мышцы
Квадрицепсы, которые часто объединяют с мышцами задней поверхности бедра
Антагонистические мышечные группы

Мышцы-антагонисты выполняют противоположные функции. Наиболее яркие примеры:

Бицепсы и трицепсы
Грудные мышцы и мышцы спины
Квадрицепсы и мышцы задней поверхности бедра.
Предплечья, трапециевидные мышцы и мышцы поясницы

Вы наверняка замечали, что во многих тренировочных программах нет упражнений для перечисленных мышечных групп. Почему?

Мышцы предплечья постоянно работают во время удерживания грифа, гантелей или рычагов тренажеров. Этого достаточно.

Трапеции получают свою долю нагрузки во время обычной становой тяги, становой тяги на прямых ногах, жима над головой и, в определенной степени, при выполнении различных вариантов тяговых движений. А мышцы поясницы хорошо нагружаются в тренировочных программах, изобилующих сложными движениями, такими как приседания или становая тяга. Поэтому, изолированная работа с мышцами нижней части спины может оказаться контрпродуктивной и грозит синдромом перетренированности. Во многом это зависит от уровня развития поясничных мышц.

Типы упражнений

Существует два типа упражнений: базовые и изолирующие. Базовые упражнения включают в работу два и более сустава и несколько мышечных групп. А во время выполнения изолирующих упражнений работает только один сустав и одна мышечная группа.

Как правило, наиболее продуктивными являются базовые упражнения с гантелями и штангой, но упражнения с собственным весом и тренажеры в умелых руках тоже становятся очень мощным оружием.

Великолепная семерка: самые эффективные упражнения!

Далее мы расскажем вам, какие упражнения способствуют максимальному мышечному росту.

Приседания

Приседания – царь и бог всего силового тренинга, ни одна тренировочная программа не обходится без приседаний. С помощью приседаний вы не только накачаете мускулистые ноги, но и дадите мощнейший импульс мышцам верхней части тела. Это упражнение чем-то напоминает гамма-излучение: оно проникает повсюду и вызывает невиданный выброс гормонов, каждое повторение заставляет мышцы становиться больше, крепче и сильнее. Как правило, выполняется упражнение со штангой в специальной стойке для приседаний.

Становая тяга

По своей эффективности становая тяга уступает только приседаниям (надо заметить, уступает совсем немного). Становая тяга наполнит вас медвежьей силой и поможет нарастить груды мышц. Для выполнения упражнения нужна штанга, и только штанга.

Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях часто называют приседаниями для верхней части тела, и тому есть веская причина. При помощи отжиманий вы прорабатываете плечи и очень сильно нагружаете грудные мышцы и трицепсы. Это прекрасное базовое упражнение для создания мускулистого торса и плечевого пояса. Выполнять отжимания можно на параллельных брусьях.

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Подтягивания на перекладине

Даже самым сильным и опытным бодибилдерам непросто подтянуться хотя бы несколько раз. Подтягивания – роскошное упражнение для спины и бицепсов, и именно его, а не тягу верхнего блока, следует брать за основу.

Жим лежа

Жим лежа – альфа и омега для мышц торса, рук и плечевого пояса. Существует несколько высокоэффективных вариантов выполнения этого упражнения, в числе которых жим штанги/гантелей на горизонтальной скамье, а также жим штанги/гантелей на наклонной скамье.

Жим над головой

Как и в случае с жимом лежа, существует масса эффективных вариантов жима над головой. Практически любой из них – сидя или стоя, с гантелями или со штангой, станет прекрасным выбором. Также вы можете использовать в своих тренировках жим Арнольда и жим из-за головы. Еще одним популярным вариантом упражнения является жимовой швунг.

Тяги

Тяга штанги в наклоне и тяга гантелей – великолепные упражнения для мышц спины. Олдскульная тяга Т-образным грифом – тоже достойный выбор. И хотя разнообразные тренажеры считаются менее эффективными с точки зрения воздействия на мышцы спины, тяга на низком блоке сидя может оказаться очень трудным и полезным упражнением.

Тренировочные плоскости

Все упражнения можно рассматривать как антагонистические движения в рамках какой-либо плоскости. Например. Горизонтальная плоскость: жим от груди и тяга по направлению к груди. Вертикальная плоскость: жим над головой и подтягивания/тяга верхнего блока вниз.

Стандартные тренировочные программы

Выделяют три основных типа тренировочной программы: программы на все тело, сплиты верх/низ, сплиты для отдельных целевых групп. Рассмотрим их более подробно.

Тренировка на все тело

Тренировка на все тело выполняется 2–3 раза в неделю с перерывами минимум в один день и направлена на проработку всех мышечных групп за счет использования взаимодополняющих упражнений.

В достереоидную эру тренировка на все тело считалась базовой. На протяжении десятилетий ее с успехом использовали ведущие бодибилдеры от Стива Ривза до Мистера Олимпия Арнольда Шварценеггера. Кстати, мало кто об этом знает, но значительную часть своей роскошной мускулатуры Арнольд нарастил, вдохновленный тренировочной программой на все тело Рега Парка.

Как составить программу на все тело

Добравшись до составления программы тренировок, мы сталкиваемся с бесконечным количеством вариантов. Рекомендуем не усложнять: вначале организм должен привыкнуть к базовому силовому тренингу, и лишь после этого можно интересоваться приемами повышения интенсивности тренировочного процесса. В этом разделе мы предложим вам несколько эффективных шаблонов для начинающих, с помощью которых вы сможете составить тренировочную программу без посторонней помощи.

Тренировка на все тело выполняется три раза в неделю, но обязательно с минимум одним днем отдыха между занятиями. Наиболее распространенный вариант – тренировки по понедельникам, средам и пятницам. Конечно, вы вправе заниматься и два раза в неделю, например, по понедельникам и четвергам. Две тренировки в

Все о наборе мышечной массы. Часть 2
неделю – взвешенный и эффективный подход, который поможет не сойти с дистанции людям, ограниченным во времени.

Базовые схемы тренировок на все тело строятся вокруг трех основных упражнений: приседания, жимы и тяги.

Разрабатывая собственную схему тренировки на все тело, на первоначальном этапе вы можете взять за основу следующий шаблон:

Различные виды приседаний: приседания с гантелями, приседания со штангой, приседания с гирей и т.д.

Различные виды жимов: жим лежа, армейский жим, жим сидя и т.д.

Различные виды тяги: становая тяга, тяга нижнего блока, подъем штанги на грудь и т.д.

1-2 вспомогательных упражнения: отжимания на брусьях, подъем гантели/штанги на бицепс, подъем туловища, подтягивания, подъем на носки, шраги и т.д.

Всегда используйте базовые упражнения для приседаний, жимов и тяг. Эти упражнения должны быть самой изматывающей частью тренировочной программы.

Вспомогательные упражнения можно рассматривать в качестве дополнения к основной нагрузке, а при необходимости – как изолирующие движения.

Как правило, тренировка на все тело предполагает варьирование интенсивности нагрузки. Наиболее распространенным подходом является принцип ТЛС:

Т – тяжелые дни. Высокоинтенсивный тренинг; ваша задача – работать на пределе возможностей, используя главным образом приседания, базовые жимы и тяги.

Л – легкие дни. Ваша задача – работать с меньшим рабочим весом или использовать упрощенные варианты приседаний, жимов и тяг. Например, вы можете приседать, уменьшив рабочий вес на 20%, а можете использовать приседания с гирей.

С – средние дни. Задача – работать с высокой нагрузкой, но не такой интенсивной, как в тяжелый день. Вместо приседаний можно сделать жим ногами, а вместо жима штанги лежа – жим гантелями или жим Арнольда.

Старайтесь поочередно использовать все варианты жима: начиная с вариантов жима лежа и заканчивая всеми типами жима над головой; работайте со штангой, гантелями и тренажерами.

Сплит верх/низ

Данный сплит можно назвать золотой серединой между тренировкой на все тело и изолированными многодневными сплит-схемами. Сплит верх/низ очень популярен в королевстве силового бодибилдинга, но при грамотном использовании он прекрасно подходит и для создания мышечного рельефа. В дни, посвященные верхней части тела, вы уделяете все внимание плечам, мышцам груди, рукам и спине, а в дни нижней части тела работаете с ногами, поясницей, брюшным прессом и становыми тягами (различными вариантами).

В идеале сплит верх/низ требует четырех тренировок в неделю, но можно заниматься и три раза, просто чередуя занятия.

Как составить сплит верх/низ

Сплит-схема верх/низ рассчитана на четыре занятия в неделю. Вот пример того, как выглядит стандартное расписание спортсмена, тренирующегося по этой схеме:

Понедельник – низ

Вторник – верх

Среда – низ

Четверг – верх

Конечно, вы можете заниматься и три раза в неделю:

Первая неделя – верх, низ, верх

Вторая неделя – низ, верх, низ

В дни «верха» выполняем следующие упражнения:

Упражнения для мышц груди. Жим лежа, жим гантелей на наклонной скамье и т.д.

Упражнения для спины. Тяга штанги в наклоне, подтягивания и т.д.

Упражнения для плеч. Армейский жим, жим Арнольда сидя и т.д.

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Упражнения для трицепсов. Жим лежа узким хватом, отжимания на брусьях и т.д.
Упражнения для бицепсов. Подъем штанги/гантелей на бицепс и т.д.
В дни «низа» мы уделяем внимание следующим упражнениям:

Приседания/становая тяга. Различные варианты приседаний, становой тяги и т.д.
Упражнения для квадрицепсов. Жим ногами, разгибание ног в тренажере и т.д.
Упражнения для бицепса бедра. Становая тяга на прямых ногах, сгибание ног в тренажере и т.д.
Упражнения для брюшного пресса. Подъем туловища с отягощением, скручивания на скамье с наклоном, боковые скручивания и т.д.
Упражнения для икроножных мышц. Подъем на носки сидя, подъем на носки стоя и т.д.
Сплит-тренинг для отдельных целевых групп

В наши дни такой сплит является самым популярным видом тренировочной программы. Как правило, каждое занятие строится вокруг одного главного мышечного массива с параллельной проработкой небольших мышечных групп. Сплит-тренинг – это и базовый трехдневный сплит «тяги/жимы/упражнения для ног», и экстремальный двойной шестидневный сплит.

С появлением стероидов бодибилдеры поняли, что они могут тренироваться дольше, интенсивнее и эффективнее, а восстанавливаться – значительно быстрее. Так появились крайне сложные сплит-схемы, которые по зубам только матерым профессионалам. Конечно, с ними могут экспериментировать и бодибилдеры натуралы, но последним все же стоит придерживаться стандартного 3-4 дневного сплита и усложнять свою тренировочную программу по мере необходимости, а не истязать себя 5-6 дневным сплитом, когда в том нет никакой нужды.

Как составить сплит-тренинг для целевых групп

Разделение тела на части открывает перед нами массу возможностей. Отныне мы можем структурировать нашу тренировочную программу так, как нам заблагорассудится, и возможностей действительно бесконечно много. Ниже мы приведем примеры наиболее распространенных сплит-схем.

Тяги/жимы/упражнения для ног

Жимы, тяги и упражнения для ног – это трехдневный сплит, который выглядит следующим образом:

День 1 – Тяги. Спина, бицепсы, предплечья и трапеции.
День 2 – Жимы. Грудные мышцы, плечи (дельтовидные мышцы) и трицепсы.
День 3 – Ноги. Квадрицепсы, бицепс бедра, икроножные мышцы и брюшной пресс.
Трехдневный антагонистический сплит

В этом трехдневном сплите на одной тренировке мы будем работать с мышцами-антагонистами.

День 1. Грудь и спина.
День 2. Ноги.
День 3. Плечи и руки.
Четырехдневный сплит для главных мышечных групп

Еще один популярный и распространенный сплит, в рамках которого предусмотрены отдельные тренировки для грудных мышц, спины, плечевого пояса и ног. Поскольку в дни работы с грудью и плечевым поясом мы будем частично задействовать одни и те же мышцы (дельтовидные и трицепсы), эти тренировки следует разделить несколькими днями отдыха.

День 1. Грудь и трицепсы
День 2. Спина и бицепсы
День 3. Плечи и трапеции
День 4. Квадрицепсы, бицепсы бедра и икроножные мышцы
Важно понимать, что в рамках четырехдневного сплита каждая мышечная группа прорабатывается один раз в неделю. Исходя из этого следует планировать и дни отдыха.

13 правил сплит-тренинга

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Грудь и трицепсы

Не тренируйте грудь на следующий день после трицепсов и наоборот. Трицепсы активно включаются в работу во время жимов, используемых для проработки грудных мышц. Нагружая трицепс за день до груди, вы рискуете столкнуться с утомлением, которое снизит эффективность работы с грудными мышцами. И наоборот, если вы нагружаете грудь за день до трицепса, вы истощаете трицепс двумя подряд изнурительными тренировочными сессиями.

Спина и бицепс

Не тренируйте спину через день после работы на бицепсы. Бицепсы активно включаются в тяги/подтягивания, которые мы используем для воздействия на мышцы спины. Если накануне вы тренировали бицепс, его усталость может снизить эффективность работы с мышцами спины.

Приседания и становые тяги

Не выполняйте приседания и становую тягу на последовательных тренировках, поскольку в этих движениях участвуют одни и те же группы мышц. Оба упражнения предназначены для работы с задней поверхностью тела, а это значит, что они стимулируют мышцы поясницы, ягодичные мышцы, продольные мышцы спины, бицепс бедра и т.п. Желательно, чтобы между этими упражнениями было несколько дней отдыха.

Трапеции

Не зацикливайтесь на прямой тренировке трапециевидных мышц, ведь они работают при выполнении становой тяги, жима над головой и других упражнений для плечевого пояса, например, при разведении рук. Для создания внушительных трапециевидных мышц вам не нужны акцентированные тренировки. На самом деле, становой тяги и армейского жима достаточно, и вы можете вообще забыть об упражнениях для трапеций.

Предплечья

Не зацикливайтесь на акцентированной тренировке предплечий. Подобно трапециям, предплечья вовлечены во множество жимов и тяг. Изо дня в день именно мышцы предплечья удерживают гриф штанги и гантели, и этой работы вполне достаточно для стимуляции качественного мышечного роста. Прямая тренировка мышц предплечья вам не нужна.

Задние дельты

Избегайте перетренированности заднего пучка дельтовидных мышц. Задние дельты усердно трудятся в день спины, включаются они и в упражнения для переднего и среднего пучка дельтовидных мышц. Если вы внимательно изучите тяговые движения для мышц спины, то заметите, что задние дельты находятся в той же упряжке, что и верхние пучки широчайших мышц (они даже пересекаются). Небольшая дополнительная нагрузка на задние дельты уместна, а вот массированная атака изолирующими упражнениями совершенно ни к чему – внушительные дельтовидные мышцы вы накачаете и без них.

Передние дельты

Избегайте перетренированности переднего пучка дельтовидных мышц. Передние дельты работают на износ во время жимовых движений для груди и плечевого пояса. Эти жимовые движения и станут основой тренировки передних дельт. Можно добавить одно изолирующее упражнение (например, подъем рук вперед) для передних дельт, и этого будет вполне достаточно для прокачки передних пучков дельтовидных мышц.

Мышцы брюшного пресса

Включите в тренировочную программу тяжелые упражнения для пресса. Как правило, мы изо дня в день возвращаемся к одним и тем же движениям и забываем о правиле увеличения нагрузки. Поэтому обязательно добавьте упражнения с отягощениями и прогрессивно наращивайте вес – только так можно создать мощные и привлекательные

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

кубики брюшного пресса. Подходящие упражнения (но не только перечисленные): подъем туловища с отягощением, обратные скручивания и подъем ног с отягощением, скручивания на блоке.

Тренировка рук

Не зацикливайтесь на мышцах рук. Тренировать их на пределе возможностей раз в неделю – это хорошо. Нагружать мышцы рук трижды в неделю тридцатью подходами – это контрпродуктивно. Большие руки создаются с помощью тяжелых тяговых и жимовых движений. Акцентированная работа на бицепс и трицепс способствует росту мускулатуры (это очевидно), но только в том случае, если вы не убиваете мышцы количеством выполняемых подходов.

Ноги

А вот ноги – тренируйте, и еще раз тренируйте! Иначе вы станете еще одним «руканом на курьих ножках», который боится упражнений для ног. Мускулистые ноги не просто классно смотрятся, сильные ноги повысят вашу функциональную готовность и поднимут производительность, что в итоге позволит вам прыгать выше, бегать быстрее и оставлять конкурентов далеко позади.

Изолирующие движения

Не злоупотребляйте изолирующими упражнениями. Изолирующие движения можно включать в программу силового тренинга, но надо понимать, что нет никакого смысла делать 5 подходов к разгибанию руки на верхнем блоке, если вы не прорабатываете трицепс с помощью тяжелой артиллерии из базовых жимовых движений.

Отжимания на брусьях и подтягивания

Нельзя недооценивать потенциал отжиманий и подтягиваний. Среди всех упражнений силового тренинга только отжимания на брусьях получили право называться «приседаниями для верхней части тела». Причиной тому их огромное влияние на мышечный рост, ведь отжимания – это мощнейший стимулятор анаболических процессов. А если вам кажется, что отжиматься слишком легко, наденьте пояс и добавьте отягощения.

Поясница

Не злоупотребляйте упражнениями для поясницы, ведь нагрузка на нее и так велика. Несколько дополнительных подходов будут уместны, а чрезмерная нагрузка чревата перетренированностью, ослаблением и растяжением мышц, что в перспективе может привести и к другим травмам. Упражнения для поясницы должны держать мышцы в тонусе, не более того, ведь иначе вы просто не сможете разогнуться и выпадите из обоймы на несколько дней.

Факторы, влияющие на частоту тренировок

Болезненность после тренировок и способность мышц к восстановлению – далеко не единственные факторы, определяющие частоту воздействия на целевую мышечную группу. Нам также придется учитывать нагрузку, которая ложится на активно работающие суставы и связочный аппарат (сухожилия и связки), степень утомления ЦНС (центральная нервная система) и другие не менее значимые факторы.

Если ранее вы никогда не тренировали мышечную группу чаще, чем раз в неделю, а теперь хотите попробовать более агрессивную стратегию, не бегите впереди паровоза и не начинайте с максимальных рабочих весов. Дайте организму несколько недель на то, чтобы адаптироваться к новым требованиям тренировочного процесса.

Также учитывайте, что чем выше рабочий вес, тем больше времени понадобится для адаптации к повышению частоты тренировок. Ваш организм должен подготовиться к специфическим требованиям нового стиля тренировок. Помните, что многие продвинутые бодибилдеры, практикующие частое воздействие на целевые мышцы, постоянно варьируют интенсивность и объем тренировочной нагрузки. На одних тренировках они используют большие веса и малое число повторений, а на других берут средний рабочий вес и делают с ним по 10-15 (и более) повторений в подходе. *nabor massy*

Анализ объема тренировочной нагрузки

Многие бодибилдеры успешно тренируют целевую группу два и даже три раза в неделю. Заметим, что небольшие мышечные группы действительно можно тренировать чаще, а главные мышечные массивы разрешается прорабатывать 2-3 раза в неделю только в том случае, если общее количество сетов строго контролируется.

Что имеется в виду под контролем общего количества сетов? Типичной ошибкой новичков, пытающихся тренировать мышечную группу несколько раз в неделю, является стремление поддерживать максимальный объем выполняемых нагрузок. Это совершенно неграмотный подход к тренировочному процессу. Независимо частоты воздействия на целевую группу, следует выполнять одно и то же количество сетов в неделю. Например:

Тренировка два раза в неделю. Допустим, в настоящий момент вы прорабатываете грудные мышцы один раз в неделю и в общей сложности делаете 12 подходов. Если вы собираетесь перейти на двукратное воздействие на данную группу мышц, НЕ пытайтесь провести две тренировки за неделю с 12 подходами в каждой (так у вас получится 24 сета). Вместо этого сделайте 6 подходов на каждой тренировке, чтобы суммарное количество сетов осталось прежним – 12 в неделю.

Тренировка три раза в неделю. Допустим, вы тренируете бицепс один раз в неделю и выполняете девять подходов. В ближайшем будущем вы собираетесь изменить стратегию и планируете работать с бицепсом три раза в неделю для увеличения частоты воздействия. В этом случае вы НЕ должны выполнять по 9 подходов на каждой тренировке (суммарно получите 27 сетов в неделю). Вместо этого на каждой тренировочной сессии делайте три подхода на бицепс и сохраняйте НЕИЗМЕННЫМ общее количество сетов – девять.

Количество подходов в неделю

Как вы уже поняли, существует правило, согласно которому следует придерживаться неизменного недельного количества сетов для каждой целевой группы. Теперь мы расскажем, сколько подходов нужно выполнять на ту или иную группу мышц. Если сомневаетесь, начинайте с минимального числа сетов, добавляя подходы только при недостаточной эффективности существующей программы.

От 9 до 15 подходов в неделю – главные мышечные массивы. В эту группу попадают грудные мышцы, спина, плечи и квадрицепсы.

От 6 до 9 подходов в неделю – небольшие мышечные группы: бицепсы, трицепсы, икроножные мышцы, брюшной пресс и бицепс бедра.

От 0 до 3 подходов в неделю – малые мышечные группы: поясница, предплечья, задние дельты и трапеции.

Тренируя целевую группу два раза в неделю, придерживайтесь следующего количества подходов в рамках одной тренировочной сессии:

От 4 до 8 подходов – основные мышечные группы: грудные мышцы, спина, плечи и квадрицепсы.

От 3 до 5 подходов – небольшие мышечные группы: бицепсы, трицепсы, икроножные мышцы, брюшной пресс и бицепс бедра.

От 0 до 3 подходов – малые мышечные группы: поясница, предплечья, задние дельты и трапеции.

Тренируя целевую группу три раза в неделю, придерживайтесь следующего количества подходов в рамках одной тренировочной сессии:

От 3 до 5 подходов – основные мышечные группы: грудные мышцы, спина, плечи и квадрицепсы.

От 0 до 3 подходов – небольшие мышечные группы: бицепсы, трицепсы, икроножные мышцы, брюшной пресс и бицепс бедра.

От 0 до 3 подходов – малые мышечные группы: поясница, предплечья, задние дельты и трапеции.

Дифференцированный подход к количеству повторений

Магического количества повторений не существует. Постоянно расти над собой и в каждом сете делать максимально возможное число повторов – вот что действительно важно, гораздо важнее, чем выбранная стратегия. Однако следует заметить, что придерживаясь определенных правил при выборе количества повторений, вы сможете добиться максимальной эффективности тренировочного процесса.

Все о наборе мышечной массы. Часть 2

Количество повторений в базовых упражнениях. Для большинства базовых упражнений идеально подходит от 5 до 12 повторений в подходе.

Количество повторений в изолирующих упражнениях. Для изолирующих упражнений целесообразнее придерживаться 10-15 повторений в сете. В любом подходе с меньшим числом повторов придется использовать слишком большой рабочий вес, а в такой ситуации вы и не заметите, как начнете филонить.

Количество повторений в упражнениях для ног. Мышцы ног хорошо реагируют на большой объем тренировочной нагрузки, а потому смело делайте по 20 повторений в каждом подходе.

Икроножные мышцы и количество повторений. Икроножные мышцы – это какой-то бермудский треугольник, неподвластный законам физики. Одних природа наделила мощными икроножными мышцами, и им вообще не нужно их тренировать. Другим повезло меньше, и им кажется, что все усилия по накачке икр пропадают даром. Если вы относитесь ко второй категории, можно и нужно экспериментировать. Сначала попробуйте 12-20 повторений в подходе, если не работает – без тени сомнения переключайтесь на очень большой вес с малым числом повторов или сокращайте до минимума паузы между сетами.

Варианты количества повторений. Чтобы стимулировать максимальную гипертрофию, нужно воздействовать на каждую мышечную группу различным числом повторений.

Тяжелые сеты. Вариант для базовых упражнений; 5-7 повторов в подходе.
Среднеинтенсивные сеты. Среднеинтенсивные сеты с 8-12 повторениями в подходе – это альфа и омега «мышцестроения»!

Легкие сеты. Как правило, используются для изолирующих упражнений; 12-15 повторений в подходе.

Большое число повторений – для сушки? Это миф. В фазе работы на рельеф спортсмен не должен обращаться к малым весам и большому числу повторений. Используя легкий вес, мы словно говорим организму, что отныне у него нет причин удерживать существующий объем мышечной массы. В рельефном периоде продолжайте тренироваться столь же усердно и с такими же весами, как и в период интенсивного мышечного роста.

Важность прогресса

Важность прогресса переоценить невозможно. Постоянное движение вперед – это тот волшебный эликсир, который превращает новичка в опытного бодибилдера. Для этого нужно постоянно работать на пределе возможностей, выполнять максимальное число повторений в каждом сете и увеличивать рабочий вес в ситуации, когда рекомендованное количество повторений дается без труда. Но помните, что если вы действительно не в форме – лучше прекратить тренировку. Также не стоит каждый раз тренироваться до отказа. Работайте на пределе, а когда почувствуете, что в следующем повторе мышцы вам откажут, заканчивайте подход.

Отдых между подходами

Помните, ваша главная цель – мышечный рост. Нет нужды опережать время и выполнять сеты без остановки. Большие паузы или, наоборот, укорочение отдыха между сетами – эти вариации на тему тренировочного процесса подходят продвинутому бодибилдеру, а вот на начальных этапах толку от них будет немного.

Отдыхайте 90-120 секунд между подходами. Увеличивайте отдых до 3-5 минут между подходами к тяжелым и изматывающим базовым упражнениям, таких как становая тяга или приседания, а при выполнении изолирующих движений сокращайте паузы до 60 секунд.

Ключевой момент – отдыхайте, пока не будете полностью готовы к новому подходу. Это особенно важно для новичков, которые все еще чувствуют некоторую неуверенность под грифом штанги.