

12 заповедей.

(выдержки из авторской программы)

1. Увеличение мускулатуры происходит при регулярном поднимании тяжёлых снарядов.

2. Количество повторений упражнений, выполняемых за один раз (подход), колеблется от одного до пятнадцати:

- для увеличения силы: 4-5 сетов (подходов) по 4-6 повторений, отдых 3-5 минут между подходами;

- для увеличения мышечной массы: 3-6 сетов по 8-12 повторений с отдыхом 1-2 минуты;

- для проработки рельефа: 2-3 сета по 15 и более повторений с отдыхом 1 минута;

- сердечно-сосудистая система: 20 и более повторений, аэробные упражнения.

3. Последние два-три повторения должны даваться с трудом.

4. Каждое упражнение выполняется до отказа, то есть до такого состояния мышц, при котором атлет после выполнения положенного числа повторений не может больше сделать ни одного.

5. Необходимо постоянно увеличивать интенсивность занятий с помощью пяти базовых методов:

а) увеличение веса снаряда;

б) увеличение количества повторений с избранным весом;

в) уменьшение длительности отдыха между подходами при сохранении веса снаряда, количества подходов и повторений;

г) увеличение количества подходов;

д) перемена упражнений (работа под другим углом).

6. Достаточно длительное восстановление между тренировками.

7. Полноценное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми для строительства новых мышц веществами.

8. Форма хорошей тренировки – короткая, но очень интенсивная.

9. Необходимо вести дневник с записями в него данных о количестве повторений и подходов, антропометрических и силовых показателях, частоте пульса, артериальном давлении и т.д.

10. На каждой тренировке при работе на массу, в каждом упражнении в подходе с рабочим весом нужно стремиться сделать большее количество повторений с тем же весом, как на предыдущей тренировке, или то же количество повторений с немного бóльшим весом.

11. Изменение темпа выполнения движений. Проработав какое-то время (например, две-три недели) над каким-либо комплексом (циклом) и выполняя его упражнения с определённой скоростью, надо замедлить темп, уменьшая эту скорость. Одну неделю скорость движения снаряда замедляется примерно в два раза, с удержанием снаряда в пиковой точке. В следующую неделю – в три раза, а затем можно вернуться к привычному темпу. При этом не получится наращивать вес снаряда, но зато мышцы получают мощный стимул для дальнейшего роста.

12. Основу занятий составляют базовые упражнения, направленные на развитие наиболее крупных и важных мышечных групп: ног, груди, рук и спины. Базовые упражнения активизируют механизм мышечного роста. Изолирующие, выполняемые в многоповторном режиме, упражнения расширяют капиллярную сеть в мышце. В них применяется относительно «небольшой» вес. Важно сделать паузу в крайней точке амплитуды, когда мышца переживает максимальное напряжение.

Вес снарядов не значит такой важности как в пауэрлифтинге. Важны: интенсивность, концентрация, техника, число повторений, подходов и темп исполнения.

Концентрация на работе мышц чрезвычайно важна – на этом построен весь бодибилдинг. Новичку важно понять это как можно раньше. Секрет в том, что умение концентрироваться и чувствовать мышцу – дело долгое. Мало приказать себе сосредоточиться. Поначалу степень концентрации будет не глубокой. Потом, с годами, глубина концентрации растёт, пока не дойдёт до состояния почти абсолютного транса. Вот тут-то мышцы начинают по-настоящему прибавлять массу. Короче, концентрация – это тоже предмет тренировки. Поэтому начинающему сразу же надо браться за этот аспект тренинга, иначе его пребывание в зале будет бегом на одном месте.

Ключом к успеху в бодибилдинге служит изолирование определённых мышц и работа с ними до изнеможения. После тренировки мышцы восстанавливаются и со временем становятся сильнее и крупнее. Различные силовые упражнения предназначены для работы с различными мышцами. Если во время упражнения задействуется всё тело, то распыляются усилия и нет сосредоточения на определённой мышце. В результате эта мышца получает мало пользы от упражнения. Гораздо лучше тренироваться несколько раз в неделю в течение короткого времени, чем один раз в течение многих часов.

Правильные движения с весом гораздо важнее и можно добиться отказа мышцы, а, следовательно, жжения в ней с меньшим весом, но сделанным без читинга.