

## Принципы отдыха в бодибилдинге

Современные программы тренировок предполагают едва ли не ночевку в спортзале. Три дня в неделю считаются абсолютным минимумом, а большинство программ рассчитано на четыре или пять тренировок еженедельно.

Современные программы тренировок предполагают едва ли не ночевку в спортзале. Три дня в неделю считаются абсолютным минимумом, а большинство программ рассчитано на четыре или пять тренировок еженедельно. Тренировки по сплит-системе построены так: два дня работы и день отдыха, три дня работы и день отдыха, пять дней работы и два дня отдыха, шесть дней работы и один день отдыха. Иногда рекомендуется ходить в спортзал по два раза в день. На каждую часть тела приходится по восемь, десять, двенадцать или пятнадцать сетов и по два-три упражнения, а то и больше! Такие частые и напряженные тренировки - обычная практика культуристов-профессионалов. Этим генетически одаренным (и вдобавок использующим стероиды) бодибилдерам она и впрямь может принести пользу, но мы, любители, \"устроены\" совсем иначе. Если я заговорю о комплексах из восьми упражнений, которые надо выполнять дважды в неделю (вполне нормальная программа для начинающего), то бодибилдеры, воспитанные на современной литературе, просто расхохочутся. А если я стану предлагать комплексы из пяти, четырех, трех или даже двух упражнений, которые выполняются не чаще, чем дважды в неделю, то меня попросту сочтут ненормальным. Между тем, любителю могут принести пользу только программы, сокращенные до предела! Сегодня же считается, что тренировки должны занимать от полутора до двух часов и повторяться по три-четыре раза в неделю, чтобы общее время, проведенное в спортзале, было не меньше шести часов в неделю. Причем этот минимум якобы годится только для новичков, пока они еще \"не взялись за дело серьезно\". Если бы популярные методы были эффективны (я веду речь только о генетически средних и не применяющих стероиды культуристах), то у нас уже были бы тысячи, если не миллионы Шварценеггеров и Йетсов. Однако печальная истина заключается в том, что популярные методы тренинга обладают устрашающе низкой эффективностью. Это подтверждает мой личный опыт, мои наблюдения, мое общение с огромным количеством бодибилдеров. Пропагандировать упрощенные программы с малым числом тренировок в неделю абсолютно необходимо. И это еще мягко сказано: пора уже бить в набат! Ведь нам всем попросту морочат голову абсолютно бесполезными системами!

Простые программы нужны не только новичкам. Нет, большинство средних бодибилдеров должно пользоваться ими на протяжении всей своей спортивной жизни. Конечно, я говорю не об одном-единственном варианте тренировочной схемы, но сами упражнения должны оставаться простыми и базовыми. Мало кто из обычных любителей даже после многих лет тренинга достигает той стадии, когда можно переходить к \"отделочным\" программам из изолирующих движений.

Если вы впервые слышите о необходимости простых \"усеченных\" программ, то вам надо понять: результативная методика тренировок для типичных любителей в корне отличается от методик профессионалов и поэтому только на первый взгляд может показаться абсурдной.

Никакие тренировки и никакая диета не помогут вам увеличить размер мышц, если вы пренебрегаете отдыхом и восстановлением. Даже при выборе сокращенной программы (по два сета на каждое упражнение) вы не добьетесь успехов, если ходите в спортзал слишком часто.

## Тренировки по три раза в неделю

Обычно культуристам рекомендуют выполнять упражнения для всех частей тела по три раза в неделю. Много лет я слышу одни и те же советы: тренируйтесь, например, по понедельникам, средам и пятницам. Я и сам верил в их разумность, пока не прочитал статью Майка Ментцера, в которой он предлагал попробовать менее частые тренировки. И только отказавшись от посещения спортзала трижды в неделю, я начал делать кое-какие успехи. Когда я стал более опытным и развил у себя способность тренироваться более интенсивно, я почувствовал, что даже две тренировки в неделю (если проводить их с предельной нагрузкой, включая становую тягу и приседания) - это для меня многовато. В этом смысле я ничем не отличаюсь от большинства других типичных любителей, для которых две по-настоящему интенсивные тренировки в неделю - это тоже перебор, даже если они выполняют сокращенные комплексы из 3-4 упражнений. А некоторые любители вообще не могут добиться результата, если выполняют больше четырех упражнений. Причем, чтобы стронуться с мертвой точки, каждое упражнение им надо выполнять через каждые пять, шесть или даже семь дней. Поскольку две тренировки в неделю (с обычными упражнениями) часто оказываются для любителя слишком большой нагрузкой, лучше принять за норму три тренировки в течение каждых двух недель. Для некоторых же любителей еще более эффективным будет выполнение каждого из базовых упражнений только раз в неделю. В популярной литературе вы таких рекомендаций не встретите, хотя применение данных указаний на практике дает массе такой толчок, о котором любители не смеют и мечтать!

## Если вы тренируетесь трижды в неделю

При полной отдаче на каждой тренировке обычный бодибилдер, как правило, не способен добиться роста, если он делает упражнения для всего тела по три раза в неделю. Если же в течение недели вы меняете общую нагрузку на организм, вероятность успеха повышается. Например, если в понедельник вы проводите \"тяжелую\" тренировку, в среду - \"легкую\", а в пятницу - \"среднюю\", то вы будете полностью \"выматываться\" только раз в неделю. Это существенно повышает шансы на успех. Слова \"тяжелая\", \"легкая\" и \"средняя\" имеют относительный смысл, поэтому их надо уточнить. Допустим, к примеру, что Джон может выполнить десять приседаний со штангой в 150 кг, а Джордж - те же десять приседаний, но только с весом в 100 кг. Для Джона приседания со штангой в 120 кг - не проблема, и он сочтет это легким делом. А Джорджу нагрузка в 120 кг покажется очень тяжелой. Чтобы понять, что такое \"тяжелая\", \"средняя\" и \"легкая\" тренировки, примем нагрузку на самой интенсивной, полностью изматывающей вас тренировке за 100 процентов. Если в понедельник вы приседаете шесть раз с весом 140 кг и это для вас почти предел, то будем считать, что 140 кг x 6 - это 100% для приседаний. Для \"легкого\" дня (среды) годится 80% веса при том же количестве повторений - 110 кг x 6. \"Средняя\" нагрузка в пятницу составит 90% от максимальной, то есть 125 кг x 6. (Вместо схемы \"100% - 80% - 90%\" можно использовать схему из двух тренировок в неделю с нагрузкой на все тело, которая составляет 100% в первый день и 80%-90% - во второй.) Есть еще вариант: распределите самые изнурительные сетовые нагрузки для разных мышц по разным дням еженедельного цикла, чтобы не выполнять все \"тяжелые\" сетовые нагрузки в один день. Тогда все тело по-прежнему получает нагрузку трижды в неделю, однако на каждой тренировке только что-то одно доводится до предела. Тем не менее, при такой схеме у вашего организма не бывает дней \"рабочего отдыха\", и возможность переутомления больше, чем при обычном делении тренировок на \"тяжелую\", \"легкую\" и \"среднюю\".

Посещение спортзала трижды в неделю может быть очень эффективным, если вы проводите тренировки по-разному и каждое упражнение выполняется либо раз в неделю, либо три раза за две недели. Такая схема в корне отличается от общепринятого тренинга всего тела трижды в неделю. Я убежден, что типичным любителям, у которых не так уж много свободного времени и не так уж велика способность к восстановлению, не следует выполнять комплексы упражнений для всех мышечных групп по три раза в неделю.

## Личный пример

Когда мне было около двадцати я жил с убеждением, что \"перетрудиться\" в бодибилдинге нельзя. Я следовал этому убеждению и изнурял себя работой в спортзале. На каждой тренировке я выполнял упражнения для всего тела - максимум по два сета, причем каждое из упражнений (их было только восемь) лишь дважды в неделю. Но я до сих пор с ужасом вспоминаю, чего мне это стоило. Я методично изводил свой организм на протяжении целых месяцев, пока он не восставал против этого. Болезнь или травма заставляли меня сделать короткий перерыв. Потом я с остервенением накидывался на штангу и проводил несколько коротких и очень интенсивных тренировок, а затем снова возвращался к привычной программе - две тренировки в неделю. И так тянулось два года. Причем это было до того, как я женился и у меня появились дети. В ту пору я мог долго и спокойно спать по ночам, и восстановление сил происходило куда легче, чем в более позднем возрасте. Я доводил каждый сет до полного краха - того предела, когда очередное повторение не давалось мне даже с помощью читинга. Потом я просил своего партнера помочь мне и выжимал из себя еще три-четыре форсированных повторения. А под конец, как будто всего этого было недостаточно, делал еще несколько негативных повторений: друзья поднимали штангу, а я опускал ее как можно медленнее. В результате после каждой тренировки я совершенно выматывался, у меня болело все тело. Это было настоящим безумием. Не знаю, как мне удавалось выдерживать это так долго при том, что ни размер мышц, ни их сила у меня нисколько не увеличивались. Невероятно, что я мог отдавать так много, не получая взамен почти ничего. И хотя я был еще очень далек от того, чтобы полностью реализовать свой генетический потенциал, и работал как бешеный, толку не было никакого. Заболев или получив травму, я волей-неволей прекращал тренировки на одну-две недели. Я терял силы, а потом умудрялся восстановить их в прежнем объеме, но не продвигался ни на шаг дальше в смысле массы и силы. И на все неудачи у меня было только одно объяснение - значит, я мало тренировался. И я решал еще больше поднажать.

## Свет в конце туннеля

Правильный отдых и восстановление связаны с правильным выбором графика тренировок - не только их частоты самой по себе, но и частоты тренировок с полной нагрузкой. Последнюю мы подробно обсудили в предыдущей главе, когда говорили о циклах. Теперь поговорим об общей частоте тренировок. Если вспомнить мою безумную юность, то мне следовало сделать вот что: нагрузку надо было периодически менять, как описано в предыдущей главе. Становую тягу и приседания выполнять только раз в неделю, а другие упражнения - каждые четыре-пять дней. На каждой тренировке нужно было делать не больше шести упражнений и не придерживаться слишком жесткого расписания тренировок. Тогда я работал бы в полном согласии с режимом своего восстановления. Частота тренировок была бы разумной, а не взятой наугад из статьи или книги случайного автора.

Неважно, сколько упорства вы проявляете в спортзале, насколько хорошо едите или спите, но если вы беретесь за штангу слишком часто, приличных успехов вам не видать. Оптимальной частоты тренировок, которая годилась бы для всех, не существует. Она меняется в зависимости от физических данных человека, его выносливости, возраста, образа жизни, интенсивности тренировок, диеты, качества сна и отдыха, а также других факторов.

## **Из чего состоит восстановление**

Для роста мышц нужны два условия. Во-первых, это правильно подобранная нагрузка на тренировках, а во-вторых - достаточно большие интервалы между ними, чтобы тело могло восстанавливаться и расти. Восстановление складывается из двух составных частей. Первая часть - это избавление от физической усталости, того ощущения полной \"измочаленности\", которое возникает после каждой напряженной тренировки. Усталость отдельных групп мышц является здесь только частью общей усталости организма. Причем, акцент на базовых упражнениях - приседаниях, становой тяге и жимах лежа - порождает гораздо большую усталость, чем то же число изолированных движений вроде разгибаний ног, гиперэкстензий или кроссоверов на блоках. После тренировки телу важнее всего преодолеть эту чисто физическую усталость. Только оправившись от нее, организм может перейти к другой составной части восстановления - мышечному росту и увеличению силы, то есть к так называемой \"сверхкомпенсации\". Во времена моей юности я громоздил усталость на усталость. Не успев оправиться от одной тренировки, я уже снова оказывался в спортзале. А поскольку я не успевал избавиться даже от прямой мышечной усталости, вызванной тренировками, мой организм и близко не подходил к тому, чтобы нарастить хоть немного дополнительной мышечной массы. Не удивительно, что меня подкашивали то болезни, то травмы. А как иначе мое тело могло выгнать меня из спортзала? Как иначе могло оно избавиться от постоянного истощения? Моему организму было не до того, чтобы наращивать мышечную массу и силу, он просто хотел выжить. Очень многие любители доводят себя до хронической усталости чересчур интенсивными тренировками. Хотя, куда чаще любители приходят к этому состоянию благодаря слишком частым и долгим тренировкам, пусть даже и не очень интенсивным. Долгие тренировки и популярные схемы занятий по сплит-системе даже генетически одаренного атлета вполне могут довести до истощения. Что уж тут говорить о росте объема мышц и их силы у обыкновенных любителей ?!

Если вы будете испытывать хроническую усталость, ваш организм принципиально не сможет реализовать свою способность к мышечному росту. Вот откуда в спортзалах столько культуристов-неудачников.

Никогда не приходите в зал, пока не почувствуете, что полностью отдохнули и восстановились после предыдущей тренировки. Никогда не усугубляйте свою усталость новыми нагрузками. Дайте себе отдых!

Сколько дней вам для этого надо, зависит от вас. Если вам двадцать лет, если вы очень энергичны, хорошо спите и ведете жизнь, свободную от стрессов, то вы, возможно, будете полностью восстанавливаться после каждой интенсивной тренировки (даже с приседаниями и становой тягой) уже на третий или четвертый день. С другой стороны, если вам за тридцать, если у вас маленькие дети, которые не дают вам спокойно спать по ночам, две работы и жизнь, полная стрессов, не ждите, что сможете восстанавливаться на третий или четвертый день после изнурительной тренировки. Тогда каждое из упражнений лучше выполнять с промежутками в шесть-семь дней, а между тренировками со становой тягой делать перерывы побольше. Можно поступить и так: разделить

комплекс из шести упражнений пополам и делать каждую половину по очереди с разумной частотой.

Если у вас большие проблемы с восстановлением и отдыхом и нервное напряжение не отпускает вас, забудьте об интенсивных тренировках. Позаботьтесь о том, чтобы сохранить уже достигнутые успехи до тех пор, когда все снова наладится, и вы получите возможность как следует тренироваться.

Исключительная генетика и употребление стероидов намного повышают способность организма выносить перегрузки и ускоряют рост мышц. Тут уже действуют другие законы. Конечно, и профессионалам надо восстанавливаться между тренировками, но они могут ходить в спортзал чаще и выполнять там больше упражнений, чем мы. Все это пишется не для того, чтобы разочаровать вас, а для того, чтобы вы прислушались к советам людей, похожих на вас. Нет смысла подражать тем, у кого есть особые генетические преимущества и вспомогательные фармакологические средства.

## Что надо для отдыха?

Многие любители начинают увеличивать мышечную массу и силу, на регулярной основе выполняя отдельное упражнение только по разу в неделю, а становую тягу - еще реже. Не бойтесь экспериментировать с такими режимами тренировок и не верьте людям, которые хотят убедить вас, что надо ходить в зал по меньшей мере каждые четыре дня - иначе, мол, у вас атрофируются мускулы. Не надо придерживаться жесткого графика. Отдыхайте между тренировками столько, сколько вам нужно, чтобы хорошо себя чувствовать: семьдесят два часа, девяносто шесть, сто двадцать, сто сорок четыре или даже больше. Главное - прогресс, а не соблюдение схоластических схем.

На начальной стадии цикла, когда нагрузка еще только приближается к вашему прошлому рекорду, можно тренироваться чаще, чем на стадиях с полной нагрузкой. Подбирая частоту тренировок, принимайте в расчет не только вашу общую усталость, но и усталость отдельных групп мышц. Если спина или ноги все еще болят, пусть даже несильно, подождите еще день-два, прежде чем снова нагружать их или вообще идти в зал. В день перед тренировкой ни в одной из мышц не должно быть никакой боли. Боль в мышцах, вызываемая базовыми упражнениями, всегда сопутствует мышечной усталости. Разве можно представить, чтобы у вас сильно болели ноги, ягодицы и поясница (скажем, от приседаний), и при этом отсутствовала явная общая усталость?

Если вы как следует "втянулись" в тренировки, и самый тяжелый этап цикла еще впереди, вы можете вообще не чувствовать "местной" усталости - только общую. Но не думайте, что если у вас ничего не болит, то вы полностью восстановились и можете снова отправляться в спортзал. Нет, на каждую тренировку надо являться только после того, как пройдет и "местная", и общая мышечная усталость. Иначе вы сорветесь в пропасть, на дне которой вас ждут разочарование и отчаяние.

Скорость вашего прогресса почти напрямую связана с тем, сколько эффективных тренировок вы успеете провести, скажем, за месяц или за год. Если вы можете тренировать каждую часть тела через день и при этом нормально восстанавливаетесь, вы быстро "наберете" количество тренировок, нужное для того, чтобы развить впечатляющую мускулатуру. Если же вам удастся нагружать каждую группу мышц только раз в пять-семь дней (для становой тяги частота может быть еще меньше), то необходимое число тренировок "накопится" у вас очень нескоро. Но вы не ускорите рост, если будете приходить в зал чаще недовосстановившимся.

Итак, старайтесь выдерживать правильные паузы между тренировками. Никогда не приходите в спортзал, пока не почувствуете себя свежим и полностью отдохнувшим. Если насчет восстановления есть сомнения, лучше подождите еще денек-другой.

Некоторые успешно растущие любители тренируются поразительно редко. Кое-кто выполняет становую тягу с промежутком в две-три недели. И виновата тут вовсе не лень - просто эти бодибилдеры на своем опыте убедились, что не могут достичь успеха при большей частоте тренировок. Вам совсем не обязательно брать с них пример, но имейте в виду, что такие случаи бывают, а значит, частоту тренировок можно принципиально менять в очень широких пределах.

## **Сон**

Даже если вам кажется, что ваше самочувствие не страдает от того, что вы часто недосыпаете на час или два, рано или поздно это отразится на вашей работе в зале. А если \"недосып\" накапливается, можете забыть о прогрессе в бодибилдинге. Если вы будете просыпаться по утрам сами, без будильника и без посторонней помощи, неделю за неделей и месяц за месяцем, то ваши успехи станут гораздо заметнее. Для прогресса в зале очень важно, чтобы вы каждый день чувствовали себя полностью отдохнувшим. Тогда вы сможете проводить больше тренировок с полной нагрузкой, ваши циклы удлинятся и вы не будете тратить энергию и силы впустую. Чтобы создать нужные условия для мышечного роста, лучше переспать, чем недоспать. Старайтесь пораньше ложиться, причем примерно в одно и то же время, чтобы настроить ваши внутренние \"часы\". Вставайте не слишком рано. Если вас будят, это плохо. Придерживайтесь режима, который позволит вам просыпаться самостоятельно.

Добиться этого очень просто. Не засиживайтесь по вечерам перед телевизором, и вы всегда будете вставать сами. Я отлично знаю, что такое тяжелая работа и жизнь с маленькими детьми, которые постоянно мешают спать. Бывают времена, когда наладить нормальный сон никак не удастся. Что же, терпите, а когда условия станут более приличными, начните высыпаться как следует. И это сразу скажется на ваших успехах в бодибилдинге.

Если вы будете спать долго и крепко, вам будет гораздо легче реализовать свой генетический потенциал. Это особенно важно для второй половины цикла. Когда нагрузка достигнет максимума, делайте все, чтобы выкроить для сна лишний часок-другой.

## **Сокращенные тренировки**

Сокращенные тренировки включают в себя только базовые упражнения - всякая дополнительная и \"отделочная\" работа исключается. Количество базовых упражнений может быть сокращено до четырех, трех или даже двух; в крайнем случае можно выполнять всего одно упражнение. Отнеситесь к этому методическому указанию серьезно. Для некоторых любителей это единственный путь к успеху.

Даже для тех, кто способен продвигаться вперед при помощи более сложных комплексов упражнений, сокращенные программы могут оказаться более эффективными. Тише едешь, дальше будешь - это правило особенно справедливо для среднего и не пользующегося стероидами любителя. Не верите? Проверьте сами! Только не забывайте об упорстве и терпении.

У сокращенных программ есть два больших преимущества. Во-первых, поскольку сами тренировки недолгие, можно все упражнения выполнять предельно интенсивно. Во-вторых, вашему организму будет легче восстанавливаться между тренировками. А значит, гораздо ниже будет вероятность переутомления. Вы будете восстанавливаться быстрее, чем обычно, станете лучше чувствовать себя в свободные от тренировок дни, и начнете тренироваться с большим энтузиазмом. А значит будете быстрее расти. Вот он, секрет успеха! Еще одно преимущество сокращенных программ - вы будете проводить в спортзале меньше времени. Для тех, кто ведет очень напряженную жизнь, это имеет большое значение.

Сокращенные тренировки - это вообще единственный путь к успеху для тех любителей, чья конституция почти совсем \"не подходит\" для культуризма. Впрочем, использовать сокращенные программы (особенно на первой стадии тренинга) очень полезно и тем, кто не обделен природой. Даже им сокращенный тренинг дает немалые преимущества в сравнении с традиционными методиками.

**Стюарт МакРобер**