

# Тренируйся мало, но агрессивно - Фрэнк Зан

Время от времени я получаю письма, в которых культуристы жалуются на отсутствие прогресса. У такого положения есть всего лишь две причины. Либо культурист допускает тренировочные просчеты, либо плохо питается. Сегодня я коснусь только первого аспекта проблемы - ошибок в планировании нагрузок. Какими бы они не были разными, суть всегда одна: культурист слишком много тренируется, однако делает это с низкой интенсивностью. Например, вы ходите в зал 4 раза в неделю, выполняете на крупную мышечную группу 16-20 сетов и 9-12 сетов - на малую мышцу. Это и есть т.н. "классический подход". Однако при этом вы беретесь за слишком большое число упражнений, слишком много мышц "прокачиваете" за тренировку, порою затягивая ее до 2-2,5 часов. В итоге вы предельно устаете, но мышцы, увы, не откликаются на ваш тяжелый труд. И все потому, что рост мышечного объема мало зависит от суммарного тоннажа, который вы одолеваете за тренировку. Вдумайтесь в то, что я говорю! Если вы "перетащили" на занятии 2 тонны "железа", тогда как вчера вы осилили только 1 тонну, - это вовсе не значит, что вы дали своим мышцам стимул для роста! Общий объем работы, каким бы он не был большим, практически не сказывается на "массе"! "Масса" зависит от интенсивности! Интенсивность - это работа, выполненная за единицу времени. Вот если вчера вы тренировались 2 часа, а сегодня сумели уложить ту же тренировку в 1 час, вот тогда вы вправе ожидать от своих мышц рост. Многие культуристы приходят в зал с определенным планом. Они считают, что хорошо потренировались, если сумели дожать все запланированные упражнения до самого последнего повторения. При этом они вовсе не смотрят на часы. Они считают, что главное - это выполнить план. Между тем, главное - это развить пиковую интенсивность тренировки. Причем интенсивность должна становиться раз от раза все выше. Интенсивность - это мера стресса. Поскольку только силовой стресс может заставить мышцу расти, интенсивность становится тем инструментом, который напрямую действует на мышечный объем!

Рассмотрим вопрос подробнее. Допустим, вы делаете подъем на бицепс с весом 10 кг. Ваша схема - 6 сетов из 8 повторений. Время выполнения упражнения - 1 минута. Тогда ваш показатель интенсивности будет равен 8 кг/сек. Если вы набавите еще парочку сетов, это объективно затян timer выполнение упражнения не менее, чем на 30 секунд. Посчитайте-ка интенсивность: она упадет до 6,6 кг/сек! Выходит, что в погоне за дополнительной нагрузкой вы, наоборот, отбросили себя назад! Какое же число сетов обеспечивает оптимальную интенсивность? По моим наблюдениям, крупную мышечную группу лучше прорабатывать в 9-12 сетах, а малую группу (или отдельную мышцу) - в 6-8 сетах. Причем каждое повторение должно длиться немногим более секунды! Общая продолжительность тренировки в таком темпе не должна превышать 45-50 минут. За это время организм исчерпывает свои гормональные и иные резервы. Если тренироваться и дальше, то вместо роста объемов вы получите их падение! Если вы уже долгое время не растете, я советую вам перейти на высокоинтенсивный тренинг, включающий следующий прием. В отдельном упражнении делайте всего два сета со значительным весом, причем особое внимание уделите опусканию отягощения. Сознательно удлините ее. Это создаст эффект еще большего веса. Мышцы, возможно, будут сильно болеть после тренировки, однако они начнут и расти! В первом сете сделайте 10-12 повторений, потом растяните мышцу, добавьте вес и сделайте во втором сете еще 8-10 повторений. Оба сета должны занять у вас примерно 3 минуты. Понятно, что для того, чтобы набрать нужное число сетов на одну мышечную группу, вам придется сделать при такой схеме больше разных

упражнений. Я советую объединить их в суперсеты. Это даст дополнительный тренировочный стимул вашим мышцам.

Когда вы беретесь тренироваться очень интенсивно, вы должны больше отдыхать. Но не на тренировках, а между ними. Тяжелые тренировки требуют "прокачки" мышечной группы/мышцы один раз в четыре дня, а не в два дня, как при обычном сплите.

Я рекомендую вам такую схему:

- День 1 - спина, бицепсы, предплечья, пресс.
- День 2 - квадрицепсы и бицепсы бедер, икры, пресс.
- День 3 - отдых.
- День 4 - грудь, дельты, трицепсы, пресс.
- День 5 - отдых.

Итак, запомните: чтобы добиться прогресса, вы не должны лениво слоняться между снарядами. Ваша тренировка должна быть компактной! Тренируйтесь агрессивно и сосредоточенно!