



Модель: Даррел Холломан (Darell Holloman)

Периодизация отказного
тренинга для достижения
оптимального мышечного
роста и восстановления



Интенсивность как наука

**Габриель Дж. Вильсон и Джейкоб М. Вильсон
(Gabriel J. Wilson & Jacob M. Wilson)**

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Один из наиболее часто используемых методов тренировки в силовых видах спорта – это тренинг до отказа (а иногда и сверх того). Действительно, восьмикратный чемпион Олимпиады Ронни Коулман как-то сказал: «Как только вы достигаете отказа, ваша тренировка по-настоящему начинается». Поборник высокоинтенсивного тренинга Майкл Ментцер сформулировал это чуть иначе: «Если вы не достигаете отказа - вы не тренируетесь должным образом». Аналогично этому, шестикратный Мистер Олимпия Дориан Ятц, как известно, утверждал, что доводит каждый сет до отказа, и даже более того.

Не удивительно, что столь известные личности породили тысячи последователей и сторонников отказного тренинга, приносившего своим адептам грандиозные успехи, но что на этот счет говорит сухая наука? Предлагаю отложить восторги в сторону и посмотреть, с чем мы имеем дело в реальности.

Для начала следует уяснить, что тренинг до отказа – это не всегда

панацея. На самом деле, хотя такой стиль тренинга действительно имеет ряд преимуществ, он ухудшает качество проводимых тренировок и способствует возникновению хронической перетренированности. Гораздо лучше тренироваться циклически, т.е. использовать периодизацию при сохранении принципа мышечный рост, качество тренировок и процессы восстановления.

Преимущества отказного тренинга

Повторный отказ наличествует, по сути, во время выполнения концентрической, или позитивной, части движения, когда мышца уже не способна выработать необходимое усилие, чтобы двигать вес дальше «мертвой точки». Исследования обнаружили два основных преимущества отказного тренинга: улучшенный гормональный отклик и увеличение количества активированных во время выполнения упрощения мышечных волокон.

Как вы уже знаете, максимизация продукции анаболических гормонов является крайне важным фактором в деле обеспечения оптимального роста мышечных и сопутствующих им тканей. Исследователи подтвердили, что тренинг до отказа приводит к значительному повышению выработки гормона роста, а также тестостерона, в ответ на единичную тренировку. Это может являться причиной значительной активизации различных метаболических процессов - в основном, таких как гликолиз и последующий процесс накопления молочной кислоты, которые теснейшим образом связаны с высвобождением анаболических гормонов. Он также увеличивает выработку адреналина, который, в свою очередь, тесно взаимосвязан с гормональной активностью. В дополнение к этому, как уже говорилось выше, тренинг до отказа вовлекает в работу большее количество мышечных волокон, что также способствует максимизации роста мышц и силы.



Негативные стороны тренировок до отказа

Рассматриваемая методика не лишена недостатков, и вот два главных из них: 1) ухудшение качества тренировок во время мультисетовой программы, а также повышенная болезненность мышц после тренировки; 2) перетренированность, приводящая к постоянным недоразработкам на тренировках и последующему снижению гормонального отклика.

Все начинается с незначительного спада качества работы на занятиях, а также чувства усталости и болей в мышцах между тренировками. По сути, вы начинаете поднимать все меньшие веса, и вам требуется все большее количество времени на восстановление между подходами. Особенно важное значение этот факт приобретает для атлетов, тренирующихся ради достижения сразу нескольких спортивных результатов. Отказной тренинг может начать конфликтовать с другими видами тренировок. К примеру, хоккеисты, которые будут делать приседания в понедельник, значительно потеряют в качестве хоккейной тренировки во вторник, если будут каждый свой сет доводить до отказа.

Разумеется, временная усталость всегда приводит к длительной усталости. Исследования показали, что 11 недель отказного тренинга привели к снижению силовых показателей, послетренировочного уровня инсулиноподобного фактора роста 1 и тестостерона (по сравнению с тренингом без достижения отказа). Но даже при этом, локальная выносливость была лучше в группе, все время тренировавшейся до отказа, а это означает, что спортсмены могли выполнить большее количество повторений с нагрузкой в 75 процентов от своего 1 максимального по-

Модели: Маркус Рейнхардт и Кини и Кирсти Ким (Markus Reinhardt & Kini & Kirsty Kim)

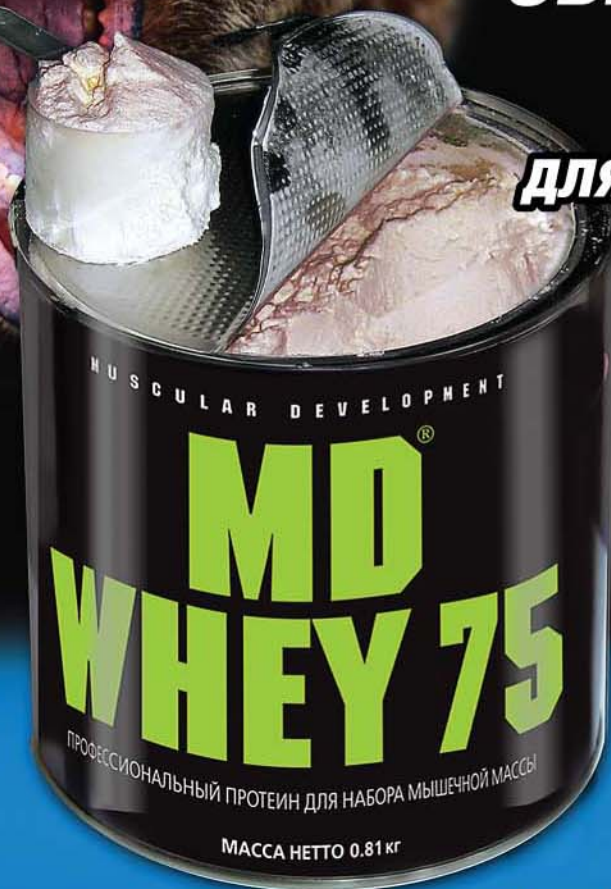
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru

вторения в приседаниях и жимах лежа.

Тренинг за пределами отказа

Еще одна популярная методика – это тренинг за пределами отказа, когда после наступления такового вы с помощью партнера выполняете еще некоторое количество повторений, аналогичных дроп-сетам. Как и в случае с обычным отказным тренингом, здесь тоже есть свои плюсы и минусы. Тренинг за пределами отказа не демонстрирует никаких существенных преимуществ в силе и росте мышц по сравнению с обыч-

ными отказными тренировками, однако, он все же создает более благоприятный гормональный фон (включая ГР и тестостерон). Основной проблемой является то, что тренинг за пределами отказа вызывает еще большую усталость, приводя к снижению силовых показателей и повышению уровня кортизола – гормона, в буквальном смысле слова пожирающего ваши мышцы.

Так что, как видите, возникает дилемма: тренинг до отказа и за пределами отказа имеет как преимущества, так и недостатки. Вопрос же состоит в том, как грамотно вставить отказной тренинг в

свою рабочую программу, чтобы извлечь из него максимальную пользу при минимальных побочных эффектах.

Периодизация для мышечных объемов

Понятно, что не нужно стремиться достичь отказа в каждом сете или даже каждом упражнении. Следует применять принцип периодизации. Хотя существует целое исследование, посвященное поиску оптимальной формы периодизации при работе с отказным тренингом, мы остановимся на нескольких общих рекомендациях.

Популярный способ - использовать отказ только в финальном сете конкретного упражнения. К примеру, если вы выполняете пять сетов приседаний с нагрузкой в 75 процентов от своего 1МП, то четыре первых сета вы делаете, немного не доходя до отказа – скажем, от трех до шести повторений в каждом. А когда общий уровень силы падает до 30-50 процентов от максимальных показателей в данном упражнении, вы выполняете уже финальный отказной сет, состоящий из 10-12 повторений. Действительно, эффективность данной методики была подтверждена Дринквотером и группой других ученых, которые показали, что такой стиль тренинга, по сравнению с неотказным, позволяет увеличить силовые показатели.

Традиционный подход к применению принципа периодизации предполагает использование одной выбранной методики на протяжении месяца или дольше, после чего следует замена. Первые признаки перетренированности наступают примерно через шесть недель непрерывного применения отказного тренинга. Поэтому вы можете использовать традиционный подход к периодизации: тренироваться до отказа (в основном, только в последних сетах) на протяжении четырех-шести недель, после чего делать перерыв и на четыре-шесть недель возвращаться к неотказному тренингу, чтобы предотвратить наступление системной усталости.



Модель: Джоел Томас (Joel Thomas)



Модель: Джеймс Эллис III и Джон Шуматт (James W. Ellis III & John Shumate)

Мы являемся сторонниками нетрадиционной системы периодизации, - а если быть точнее, принципа варьирования по дням (DUP). Он предполагает использование альтернативных подходов на каждой тренировке, что делает методику очень удобной и приспособляемой к нуждам спортсменов, особенно тех, кто тренируется в других видах спорта.

Предположим, задачами вашего тренинга являются одновременно сила, мощь и мышечная гипертрофия. Как мы уже выяснили, отказной тренинг негативно сказывается на силовых показателях, но он может ускорить рост мышц за счет высвобождения большего количества гормонов и активизации большего числа мышечных волокон. Следовательно, вы можете построить периодизацию вашего сплита путем использования

неотказного тренинга в дни силовой тренировки, а тренинг до отказа применять в дни тренировок на развитие максимальной мышечной гипертрофии, давая при этом чуть больше отдыха во втором случае, так как потребуется больше времени для восстановления. Например, если вы тренируете все тело за одно занятие, то вы можете заниматься на силу в день №1 (нет отказа, кроме, возможно, последних сетов; 80-90 процентов от 1МП), на развитие гипертрофии в день №3 (отказ или за пределом отказа; 60-80 процентов от 1МП) и на развитие мощности в дни №6 и 7 (нет отказа; 30-50 процентов от 1МП).

Использование DUP должно помочь вам тренироваться в течение долгого времени, избегая перетренированности - в сумме около 12 недель. Тем не менее, во избежание перетренированности, по истечении этого

срока вам все же следует полностью переключиться на неотказной тренинг. Способность бодибилдеров восстанавливаться после отказных тренировок зависит от их тренировочного стажа, целей и даже времени года. Так что опытные атлеты могут прибегать к отказному тренингу несколько чаще. Как уже говорилось, спортсменам из других видов спорта в соревновательный период можно тренироваться без достижения отказа, чтобы избежать ухудшения результативности своих основных тренировок.

Последнее замечание: если вы потеряли возможность спать, есть, и даже добавки не помогают по причине возникших стрессовых ситуаций на работе или в личной жизни, лучшим вариантом будет урезать долю отказного тренинга и подождать лучших времен. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОИ



МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

12 лет

**ПОБЕЖДАЕМ
ВМЕСТЕ!**



www.ironman.ru

IRONM