

РАДИ МЫШЕЧНОГО РОСТА

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Доведите себя до предела, чтобы получить внушительные результаты

Возможно, вы подумали, что это какая-то ошибка. Ведь перетренированность – это то, чего я избегаю любой ценой. Всякий раз, когда у меня возникает перетренированность, результативность резко падает, так в чем же дело?

Если вы хотите достичь более высокого уровня в силовом тренинге, то должны постоянно подвергать организм стрессу. Кроме того, всякий раз, когда вы пытаетесь остаться на той же самой программе, используя те же самые веса в различных упражнениях, вы фактически регрессируете. Это происходит в результате того, что организм постоянно ищет стабильности. Он не хочет, чтоб его заставляли делать что-нибудь более тяжелое, чем он привык. В результате этого, люди постоянно ищут легкие пути

и покупают различные хитроумные приспособления для того, чтобы сделать тренировки легче, но не сложнее.

Организм обладает удивительной способностью к адаптации, и со временем та тренировочная схема, которая прежде давала великолепные результаты, начинает резко терять свою эффективность. В этой ситуации организм просто ликует от радости. А стабильность ему нравится больше, чем стресс. Стресс заставляет тело и разум перестраиваться, чтобы противодействовать новому напряжению, однако новый стресс – это именно то, что вам нужно, если вы хотите двигаться вверх по силовой лестнице.

Тем не менее, все хотят найти такую программу, которую можно выполнять с минимумом усилий, за ко-

роткий период времени, тренируясь лишь пару раз в неделю. Таких программ существует великое множество, поскольку маркетинологи знают, что привлекает внимание их потенциальных клиентов. В действительности, почти все программы и универсальные тренажеры, предлагаемые по каталогам и телевидению, продвигают идею «чем меньше, тем лучше», называя это самым рациональным методом.

Во многих случаях, особенно когда атлеты уходят из спорта на длительный период времени, подобные программы и тренажеры, действительно, дают результаты. В основном, это происходит в результате того, что любая активность лучше, чем нулевая, но после первого толчка, который поднимает человека на более высокий уровень физической формы,





все уравновешивается, и прогресс резко останавливается. В результате, атлеты топчутся на месте, поскольку рядом нет никого, кто бы подсказал, что делать дальше. Компании, продающие эти тренажеры и хитроумные программы, заботятся лишь о том, чтобы вы купили их продукт. После этого вам остается лишь искать выход самим или сделать то, что делают многие – убрать оборудование в кладовку и выбросить тренировочный DVD в мусорное ведро.

Но я вовсе не хочу сказать, что потребители коммерческих программ не могут совершенствовать свою физическую форму дальше. Однако чаще всего информации о том, «что делать дальше», нет. Или, если подобная информация все-таки есть, тренирующиеся не в состоянии мотивировать себя на более длительные и сложные сессии. Это совсем не то, что им было обещано, когда они заказывали продукт. Черт, если бы они хотели тренироваться более интенсивно, они бы использовали обычное «железо».

Я считаю, что большинству людей не хватает базовой мотивации для того, чтобы заставить тело и разум непрерывно стремиться к вершине физической формы. Но существует немало тех, кто готов на все ради увеличения силы и улучшения фигуры. Им просто-напросто необходимо некоторое руководство.

Между тем, любой, кто когда-либо трени-

ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD
MUSCULAR
DEVELOPMENT

IM
IRONMAN

*Lady
FITNESS*

XXI
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240



ровался по силовой программе, знает о возможных рисках хронической перетренированности, поэтому они всегда вспоминают об этом, планируя увеличить нагрузку. Когда я объясняю своим тренирующимся или тем, кто обращаются ко мне за советом, о необходимости увеличивать рабочую нагрузку, если они хотят серьезно улучшить результативность в упражнениях, почти все отвечают одно и то же: «Но если я это сделаю, я перетренируюсь. Уже

пробовал так делать прежде, но это не сработало».

Я знаю, что это так, и это проблема, с которой должны столкнуться все силовые атлеты - от честолюбивых бодибилдеров и играющих в футбол школьников, надеющихся получить стипендию в школе первого дивизиона, до тяжелоатлетов и пауэрлифтеров, стремящихся стать лучшими из лучших в штате или стране. Однако горькая правда остается правдой: организм необходимо

подвергать стрессу, чтобы сделать его сильнее. И другого способа нет, если, конечно, не считать повышающие силу препараты (однако всем должно быть уже известно, что это путь тупиковый, и ничем хорошим он не закончится).

Между прочим, эта информация касается как пожилых, так и молодых атлетов. Разница лишь в числах. Ключевые моменты, которые позволят реализовать эту идею, заключаются в необходимости разви-

вать интуитивную связь с организмом и делать минимальные приращения за длинные промежутки времени. Существует очень тонкая граница между продуктивными тренировками, включающими в себя перетренированность, и тренировками, которые, наоборот, становятся контрпродуктивными.

Другими словами, когда вы пытаетесь увеличить интенсивность или рабочую нагрузку, необходимо внимательно следить за сигналами собственного организма. Кроме того, в этом процессе задействуется очень много переменных, таких как биоритмы, которые я считаю одним из важнейших факторов, получаемый отдых, диета и пищевые добавки. Добавьте к этому еще ментальный стресс. Какими бы проблемами он ни был вызван, настоящий он или надуманный, его все равно необходимо учитывать.

Приведу пример того, что однажды случилось в Университете Джонса Хопкинса. Один из игроков в футбол, у которого наблюдался великолепный прогресс в течение межсезонной программы, внезапно перестал демонстрировать какие-либо улучшения, а потом и вовсе начал регрессировать. Вместе с товарищами по команде он регулярно увеличивал рабочую нагрузку, но в разумном темпе, однако, при этом так и не достиг действительно тяжелых весов. За годы карьеры я наблюдал этот сценарий множество раз, и мои первые подозрения были связаны с чрезмерной активностью на вечеринках или проблемами с женским полом. Однако эти подозрения не оправдались. Он не пил спиртного и встречался лишь с несколькими девушками из кампуса. Диета? Та же самая. Отдых? Достаточный. Пищевые добавки? Более чем достаточно. Я был озадачен. Чуть позже я вспомнил, что прогресс остановился сразу после весенних каникул, поэтому я расспросил его ближайших друзей о том, что могло случиться за это время. И вот один из них поведал мне, что этот атлет ездил на каникулах домой и узнал, что у его матери обнаружили рак шейки матки.

Конечно, такие новости сильно бьют по психике любого человека, в чем и заключалась причина регресса в упражнениях. В связи с этим я изменил акцент программы этого

атлета на большое число повторений и более низкие веса. Он сделал все так, как я советовал, и в долгосрочной перспективе мои рекомендации, действительно, сотворили чудо с его выносливостью и психическим состоянием. Он вновь начал прогрессировать, и это помогло ему справиться со стрессом, связанным с болезнью матери. Кроме того, когда химиотерапия и ионное излучение начали давать эффекты, его настроение изменилось, и еще до завершения межсезонной программы он вернулся к низким повторениям и тяжелым весам.

Вес, который может поднимать атлет на определенных уровнях развития, – это чисто индивидуальный момент. Силовому тренеру гораздо важнее уметь определять, кто на что способен в плане объема дневной или недельной работы. Хороший силовой тренер может заметить перетренированного атлета и тут же внести коррективы в его работу. Перетренированность на короткий период времени не несет в себе негатива. Она необходима. Весь фокус заключается в определении состояния перетренированности и незамедлительных ответных действиях. Перетренированность не является чем-то плохим, если только она не затягивается.

Другое важное замечание: чаще всего за перетренированность принимают обычную скуку от выполняемой программы. Вам просто-напросто не хватает мотивации в тренировках. И когда это случается, вы делаете все подряд по инерции, без энтузиазма. А это не имеет ничего общего с перетренированностью. Нужно всего лишь сесть и составить новую программу, соответствующую текущим потребностям, и которую захочется выполнять. Это может быть полная противоположность прежней программе, от использования по-настоящему тяжелых весов во всех упражнениях до включения большего числа бодибилдерских движений, выполняемых с более легкими весами или даже, для разнообразия, на тренажерах. Одним словом, если вы не получаете удовольствия от своей тренировочной программы, то результатов не ждите.

Если на тренировках вас одолевает скука, потребуются некоторые изменения. Некоторые включают в

программы слишком много упражнений и распределяют энергию на двухчасовую сессию. Между тем, простота гораздо эффективнее. Ограничьте тренировку тремя главными упражнениями и двумя вспомогательными. Неплохой способ включить в программу большое количество упражнений, но при этом сохранить ее «лаконичность», заключается в составлении двух разных схем и их чередовании по неделям. Это обеспечит разнообразие, благодаря которому некоторые атлеты начинают резко прогрессировать, а также сократит время пребывания в спортзале.

Но существуют амбициозные личности, желающие тренироваться по четыре-пять дней в неделю, потому что где-то вычитали, будто какой-то силовой атлет, бодибилдер или тяжелоатлет, получает великолепные результаты, тренируясь по такой тренировочной схеме. Однако стоит заметить, что, скорее всего, вы находитесь на различных уровнях с этим человеком, и поэтому, если попытаетесь скопировать его программу, то перетренируетесь и получите совсем иные результаты. Три сессии в неделю – самая эффективная схема для большинства людей, по крайней мере, до тех пор, пока они не научатся справляться с довольно высокой недельной нагрузкой. На этом этапе можно добавить и еще один тренировочный день. Сделайте так, чтобы тренировочная программа всегда соответствовала вашему текущему силовому уровню, и расширяйте ее постепенно.

Порой перетренировать можно всего лишь одну главную мышечную группу. Чаще всего это случается с плечевым поясом, то есть, верхом тела. Поскольку упражнения для плеч, груди и рук выполнять намного интереснее по сравнению с движениями для спины и ног, – к тому же, все хотят построить более крупную грудь и руки, – то довольно часто люди тратят большую часть тренировочного времени на упражнения для этих частей тела. Поэтому неудивительно, что они утомляются и перетренировываются. Однако то, что плечевому поясу требуется больше времени на восстановление, не означает, что вы так же должны ограничивать тренировку ног и спины. Как раз наоборот.

Пока вы вносите необходимые изменения в тренировку верха тела – уменьшаете число упражнений и сокращаете рабочую нагрузку, – переклочите акцент на слабейшую группу, спину или ноги, и тратьте больше времени на укрепление этих мышц. В то же время, переставьте упражнения для плечевого пояса в конец программы, а для слабой группы – в начало. В результате этих действий пользу извлекут обе мышечные группы. Таким образом, руки, плечи и грудь получают некоторое восстановление, в то время как слабая зона станет значительно сильнее, что поможет сохранить баланс в развитии фигуры.

Многие принимают эмоциональное или ментальное утомление за перетренированность. Я внимательно слежу за появлением у атлетов этих состояний в середине и конце семестров, – особенно обращая внимание на тех, у кого, большая академическая нагрузка, или тех, кто готовится к выпуску. У таких атлетов перетренированной оказывается не мышечная, а нервная система, поэтому они теряют энтузиазм, и возникают проблемы с тренировками. Я всегда ношу в спортзал бутылёк с витаминами группы В и термос с кофе. В основном, я пользуюсь ими сам, но иногда даю психически утомленному атлету две пилюли с витаминами и немного кофе, чтобы взбодрить, и этого обычно достаточно для того, чтобы вывести его из летаргического состояния и хоть немного повысить тренировочный энтузиазм. Обычно, как только атлет начинает работу, все становится на свои места, и тренировка проходит прекрасно. Таким образом, необходимо отличать перетренированность от ментального утомления.

Любой, кто когда-либо занимался тяжелой атлетикой, знает, что пару дней в месяц все идет наперекосы. Ощущаешь себя, словно корова на льду, когда пытаешься выполнить рывок, подъем штанги на грудь или толчок. Иногда причиной тому является легкая перетренированность, но чаще всего это связано с одним из биоритмов. Если до этого никаких проблем с тренировками не было, и вдруг ни с того ни с сего вы столкнулись с неудачным днем, то, скорее всего, вы либо пересекаете один из циклов, либо все три цикла находятся на спаде. Но в этом нет



Модель: Кейси Банс (Casey Buns)

ничего страшного, если вы не будете лезть из кожи вон. Поэтому, вместо того, чтобы пытаться выполнить рывок, подъем на грудь или толчок с тем весом, который вы обычно используете, переключитесь на менее динамическое движение, такое как мертвые тяги, шраги, отжимания на брусьях или даже жимы на наклон-

ной скамье или жимы над головой. Затем, когда циклы биоритмов пойдут на подъем, что они, слава Богу, делают всегда, вы сможете тратить больше времени на выполнение взрывных упражнений.

Когда я вижу, что атлет напрягается изо всех, стараясь выполнить какое-либо упражнение, – допус-

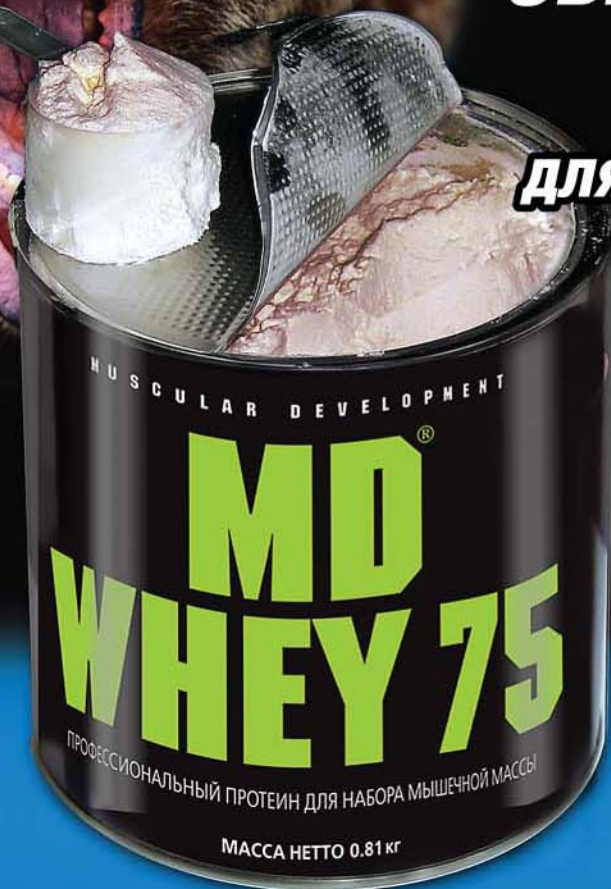
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

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

тим, приседания со штангой, – и при этом использует тот вес, с которым обычно справляется без проблем, я останавливаю его и веду к силовой раме. Три сета изотонически-изометрических сокращений в приседаниях позволят атлету увеличить силу и сохранить энергию. Почему? Потому что, если приложить все усилия, то изометрия даст положительный отклик, и, к тому же, это будет не так утомительно.

Но даже в этом случае нельзя игнорировать факт, что для перехода на более высокий уровень силы необходимо поднимать числа все выше и выше. Иного пути просто нет. Однако вы должны делать это с умом и систематически, то есть увеличивать рабочую нагрузку постепенно. Правило, позаимствованное мной у бегунов на дистанцию, заключается в том, что суммарную рабочую нагрузку не следует увеличивать более чем на 10 процентов в месяц, и теперь я регулярно его соблюдаю. Возможно, на первый взгляд эта цифра покажется не особо внушительной, – и по правде говоря, на ранних этапах тренинга это действительно так, – но если тоннаж превышает 27 000 килограмм в неделю, то это будет приличная нагрузка.

Чтобы точно определить, сколько железа вы поднимаете за определенный день, неделю или месяц, необходимо вести детальные записи всех тренировок. Иначе останется просто гадать, а когда я изучал работу тех, кто занимается подобным гаданием, я практически всегда обнаруживал, что они ошибаются. Записи всех попыток с различными сетами и повторениями дадут точную картину того, что вы делали на каждой сессии в течение недели и месяца. И только в этом случае вы сможете составить план, который позволит медленно, но верно увеличивать недельный и месячный тоннаж. Кроме того, эти действия позволяют определить, какая из мышечных групп получает больше внимания, а какая – меньше.

Записывая эти числа, вы встанете на путь, ведущий к силе, поскольку сможете использовать эти железные факты ради собственного блага. Цифры покажут, что является причиной застоя – перетренированность или какие-то другие факторы. Тем, кто тренируется по высокоповторной схеме, даже не придется прово-



Модель: Брайан Йерски (Brian Yersky)

дить больших расчетов. Если, согласно записям, в настоящий момент атлет выполняет два сета жимов сидя из 75 повторений с 5-килограммовыми гантелями, тогда как месяц назад он выполнял всего 60 повторений, то атлет будет знать наверняка, что с этой мышечной группой и в этом конкретном упражнении он прогрессирует.

Суть заключается в медленном увеличении общей рабочей нагрузки и небольшом ее уменьшении время от времени, даже когда рост будет казаться регулярным без особых дополнительных усилий. Это можно делать двумя способами. Первый способ, который нравится лично мне, заключается в использовании средней по интенсивности недели время от времени, может быть даже через неделю, если ощущения подсказывают, что это верный вариант. На средней неделе вы можете выполнять другие упражнения для трех главных мышечных групп, однако используйте чуть более легкий вес или дроп-сет, или же два дроп-сета. Затем проведите рас-

четы и посмотрите, как обстоят дела с нагрузкой. Иногда я просматриваю тренировочный журнал атлета, когда он чередует упражнения каждую неделю, и обнаруживаю, что на средней неделе его рабочая нагрузка на самом деле превышает нагрузку тяжелой недели. Это рано или поздно вызовет проблемы, поэтому такую ситуацию необходимо менять.

Второй способ заключается в уменьшении общей рабочей нагрузки при выполнении той же самой программы. Это особенно важно, когда атлет приближается к нагрузке в 34 000 килограмм в неделю. Допустим, тренирующийся подсчитал, что на прошлой неделе он поднял в общем целом 33 000 килограмм, поэтому на следующей неделе ему необходимо уменьшить нагрузку до 30 000 килограмм. На первый взгляд, это небольшое изменение позволит ему восстановиться быстрее, в связи с чем на следующей неделе он сможет поднять нагрузку до 34 000 килограмм. Вперед, назад, снова вперед. Таков билет на следующий силовой уровень!

Между прочим, этот паттерн соблюдают все чемпионы тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, и большинство из них делает это интуитивно. Они внимательно слушают свой организм и действуют соответствующе.

Боб Беднарски очень четко ощущал свое состояние в тот или иной день и менял тренировочную программу всякий раз, когда что-то шло не по плану. Было несколько случаев, когда он просто останавливался посреди сессии и уходил из спортзала, отвечая, что наверстает все на следующей тренировке или на следующей неделе. Беднарски всегда поступал только так. Он просто-напросто не любил плохие тренировки.

Томми Саггс и Билл Марч в таких случаях переклюкались на работу в силовой раме. Гомер Брэннам укорачивал сессии, когда ощущал что он сегодня не в духе. Однако когда у меня начинались проблемы с одним из взрывных упражнений, я не бросал запланированную тренировку. Я обнаружил, что при нарушении чувства времени и координации, мне необходимо концентрироваться сильнее по сравнению с теми днями, когда все прекрасно. Поэтому я просто использовал более легкие веса и отработывал технику. Фокусировка на небольших моментах рывка и подъема штанги на грудь действительно помогала мне улучшать технику.

Те, кто прошел через армейский базовый тренинг, понимают работу этой концепции лучше по сравнению с не имеющими такого опыта. И те, кто проводит данный тренинг, знают, что телом управляет разум, поэтому они систематически разрушают старые привычки и заменяют их новыми, необходимыми для того, чтобы призвник стал хорошим морпехом, солдатом, матросом или пилотом. Депривация сна является их самым главным оружием. Отбой в 10 вечера, подъем в 4 утра, если только у вас нет наряда на кухню. Еще есть 2 часа утра, - пожарные учения посреди ночи тоже являются частью этой программы, в результате которой все тренирующиеся утомляются настолько сильно, что без движения просто засыпают.

При таком ментальном источении их нагружают физически до тех пор, пока они не будут готовы упасть. После этого инструктор слегка ослабля-

ет стресс, уменьшая дневные марши с 8 километров до 6,5. Немного, но это позволяет организму перестроиться. После такого короткого «перерыва» марши увеличиваются сначала до 9,5 километров, а затем и до 11 километров. Проходит еще один период ослабления нагрузки, и внезапно обнаруживается, что марши на 16 километров даются призвникам гораздо легче, чем до этого давались 8-километровые.

Если бы тогда кто-нибудь рассказал, что ждет меня в военно-воздушных силах, я бы ответил, что через базовый тренинг мне ни за что не пройти. Однако я прошел, и точно так же прошли 95 процентов призвников, которые служили вместе со мной. Большинство из нас думали одинаково: «Если он сможет сделать это, то и я смогу», - и это работало.

В процессе постепенного увеличения общей рабочей нагрузки нужно обязательно использовать систему тяжелого, легкого и среднего дня. Это еще одна веская причина для ведения детальных записей тренировок. Числа позволяют понять, соблюдаете вы данную систему или нет. Ошибиться легко, если вы не видите перед собой чисел, к тому же, чаще всего программа нарушается в легкий день. А один легкий день в неделю крайне необходим. Кроме того, иногда, когда мне этого хочется, я делаю очень легкий день, потому что считаю, что гораздо продуктивнее сделать хоть что-то, нежели пропустить сессию.

Ведение четких записей также помогает определять слабую часть тела в мышечной группе. Если общий объем выполняемой работы ног меньше, чем у плечевого пояса, то корректировки необходимо вносить сразу.

Не забывайте, что если в общей рабочей нагрузке вы будете оперировать уже довольно высокими числами и начнете повышать их еще сильнее, то обязательно возникнет период перестройки, с которым придется разбираться незамедлительно. Ключевой фактор непрерывного прогрессирования – это, конечно же, восстановление. Если вы не успеваете восстановиться после тяжелой сессии или недельной работы, то длительное время поднимать такой тоннаж точно не сможете.

К счастью, в этом может помочь правильное питание и отдых. Когда

вы значительно увеличиваете рабочую нагрузку, к примеру, включая еще один тренировочный день в неделю, то необходимо увеличивать и отдых, – ночью нужно спать хотя бы на один час дольше, а если у вас есть время вздремнуть и днем, то сделайте это обязательно.

В то же время, позаботьтесь о том, чтобы организм получал все необходимые для хорошего восстановления нутриенты. Под номером один в этом списке находится протеин, причем очень много протеина. Вашим лучшим другом в этом отношении является молочный протеиновый коктейль, выпивайте один коктейль сразу после тренировки и еще один - перед сном. Какие витамины и минералы вы будете принимать - зависит от ваших индивидуальных потребностей. Но, что касается витаминов С, группы В, Е и минералов, я советую использовать то, что Пири Рейдер называл «методом лопаты». Удвоение объемов пищевых добавок может обойтись вам дороже, но это того стоит.

Кроме того, вам потребуются адекватный отдых, в зависимости от специфических требований, а не какого-то среднестатистического показателя, ответственно относитесь к приему пищевых добавок и протеиновых напитков. В этом не должно быть никаких поблажек. Как только вы обзаведетесь привычкой организовывать свой день вокруг тренинга, вы тут же встанете на верный путь к успеху.

Для перехода на следующий уровень силы никаких волшебных формул не существует. Только большой объем физической и психической работы, а также особое внимание к мелким деталям, таким как запись всех выполненных упражнений и их конвертация в таблицу - для определения будущих нагрузок. Кроме того, необходима строгая дисциплина, чтобы вы смогли пропустить вечеринку ради полноценного отдыха перед следующей тренировочной сессией, – а также верное диагностирование момента, когда вы впадаете в состояние перетренированности. Сделайте шаг назад, перегруппируйтесь и снова двигайтесь вперед. Для преодоления определенного числового барьера может понадобиться несколько попыток, но если вы проявите настойчивость, то в конечном итоге обязательно преуспеете. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОИ



МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

12 лет

ПОБЕЖДАЕМ ВМЕСТЕ!



www.ironman.ru

IRONM