

Джон Хансен (John Hansen)

СПЛИТ И ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Вопросы и ответы

Вопрос: Спасибо за Ваши советы! Я сам натуральный бодибилдер, в 19 лет участвовал в соревнованиях и победил, мой рост составлял тогда 170 сантиметров, а вес – 64 килограмма. Сейчас мне 44 года, рост – все те же 170 сантиметров, но вешу 82 килограмма, уровень подкожного жира – примерно 12 процентов. Раньше я тренировался по схеме три дня занятий, один выходной. Сейчас мне тяжело прорабатывать все части тела за три дня, поэтому я пытался найти для себя подходящий сплит. Хочу тренироваться как бодибилдер, и ничуть не меньше. По словам Ли Хейни, он не может понять, как современным культуристам удастся стать такими огромными при тренировке каждой части тела всего один раз в неделю – т.е. четыре раза в месяц. Тоже не понимаю, для меня это звучит глупо. Я бы с радостью тренировал одну часть тела раз в неделю, но при таком раскладе нет никакого роста. А как насчет схемы восемь дней тренировок, один выходной. Что Вы об этом думаете?

День 1: Грудь, бицепсы, пресс
 День 2: Спина, трапеции, икры
 День 3: Плечи, трицепсы, предплечья
 День 4: Квадрицепсы, бицепсы бедер
 День 5-8: Повтор цикла
 День 9: Выходной

Ответ: Частота тренировок зависит от того, как быстро Вы восстанавливаетесь. Если после тренировочной сессии Вы можете восстановиться всего за пару дней, то можно тренировать те же мышцы снова, когда они полностью отдохнут.

Однако, определяя частоту тренировок мышечной группы, нужно учитывать не только мышечное восстановление. Как воздействуют тренировки на сухожилия, связки и другие соединительные ткани? Кроме того, тяжелый, интенсивный тренинг вызывает напряжение всей нервной системы.

Молодые люди – подростки и те, кому слегка за 20 –



Модель: Эрик Броуер (Eric Broseer)/Неве (Neveux)

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru



Модель: Кайл Харрис (Kyle Harris)/Невье (Neveux)

могут тренироваться намного чаще по сравнению с более опытными атлетами и теми, кому за 40. В молодости организм восстанавливается гораздо быстрее. Кроме того, если вы десятилетиями не изнашивали суставы и сухожилия, то вам не нужно при определении частоты тренировок учитывать состояние этих соединительных тканей.

Тем не менее, можно составить тренировочную программу, которая не будет вызывать перетренированности, или в которой не будет перекрытия мышечных групп. Все-таки множество этих групп косвенно связаны между собой. Поэтому слишком большое количество тренировок подряд может привести к хронической перетренированности.

В упражнениях для груди – жимах лежа, жимах на наклонной скамье, отжиманиях на брусьях и разведениях рук – Вы тренируете и грудь, и дельтовидные мышцы. Если в один день Вы тренировали грудь, а два дня спустя стали тренировать плечи, как в предложенном Вами сплите, то в конечном итоге Вы можете их перетренировать в результате частой нагрузки на фронтальные дельтоиды.

Другие зоны тела также могут быть косвенно связаны между собой. Например, мышцы низа спины косвенно участвуют в упражнениях для всей остальной спины, в упражнениях для квадрицепсов и бицепсов бедер. Тяги штанги в наклоне, тяги Т-грифа, тяги к поясу на низком блоке, приседания и мертвые тяги с прямыми ногами – все они задействуют низ спины. Если при распределении тренировок для ног и спины

Вы не будете учитывать поясницу, то все может закончиться перетренированностью или растяжением.

Новички могут тренировать каждую мышечную группу гораздо чаще, чем более опытные тренирующиеся. Ведь новички могут выполнить лишь небольшой объем работы для каждой мышечной группы, не вызывая при этом перетренированности – обычно это три подхода для каждой группы мышц. С таким объемом можно тренировать каждую мышцу через день, в среднем по три дня в неделю.

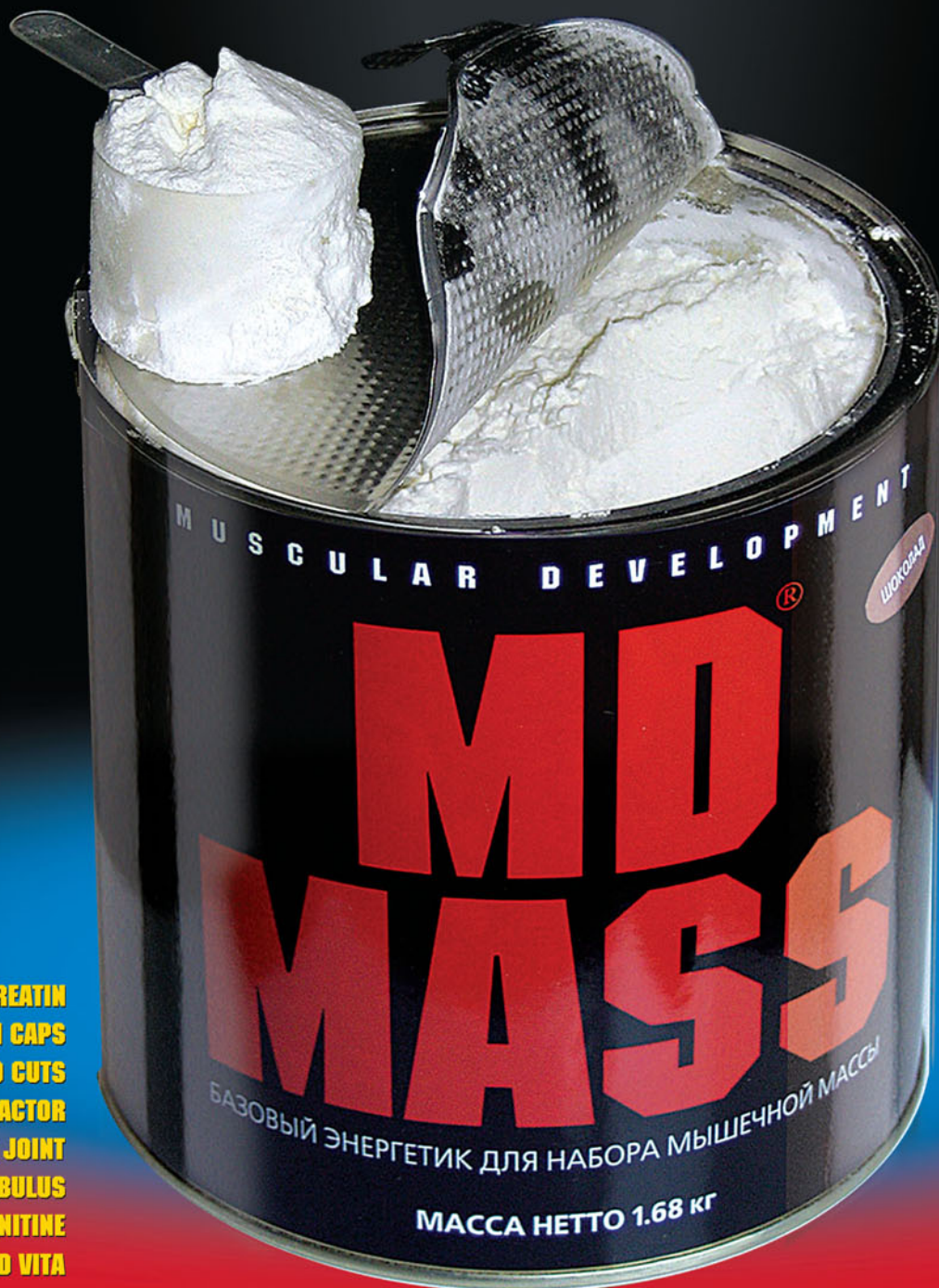
По мере привыкания тренирующихся к работе сопротивляемость мышц стрессу усиливается, поэтому они добавляют объем и интенсивность, увеличивая число упражнений для каждой мышечной группы и рабочий вес. Рост объема и интенсивности увеличивает время, необходимое для отдыха и восстановления мышц.

Чем тяжелее Вы тренируете мышцы, тем больше отдыха им требуется. У всех у нас бывали тренировки, после которых мышечная болезненность не проходит несколько дней. После особенно тяжелой сессии я иногда ощущаю ее почти неделю. С такими тренировками я бы не смог тренировать мышечную группу несколько раз в неделю.

В подростковом возрасте, когда только начал тренироваться, я занимался по шесть дней в неделю. Тренируясь таким образом, за первый год я набрал 9 килограмм мышц. И это не из-за особой генетической одаренности. Это был всего лишь отклик организма на стресс в виде тренировок сотягощениями. К тому

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru



Модель: Крис Гетин (Chris Gehlin)/ Невье (Nevieux)

же, мне было всего 14 лет, поэтому восстанавливаться я мог очень быстро.

Когда я сократил тренировки до четырех дней в неделю, нагружая каждую мышечную группу дважды в неделю, я понял, что могу тренироваться интенсивнее и, таким образом, увеличил размеры мышц еще больше. Я тренировал грудь, плечи, трицепсы и икры в один день, а ноги, спину, бицепсы и предплечья в другой, концентрируясь на базовых упражнениях, подходах которых состояли всего из 6-8 повторений.

В конце концов, я решил разделить тренировки на три дня вместо двух. Тренировать две главные мышечные группы, такие как ноги и спину, в один день становилось всё тяжелее. Чтобы нагружать каждую мышечную группу дважды в неделю, и не тренироваться шесть дней подряд, я добавил выходной после тренинга всего тела.

Эта схема предполагала три дня занятий, один выходной. В первый день я тренировал грудь, трицепсы и бицепсы, во второй – ноги и пресс, а плечи и спину – в третий. Таким образом, теперь я тренировал каждую мышечную группу раз в пять дней или дважды за 10 дней.

Почему я добавил этот выходной после трех дней тренировок? Дни отдыха необходимы для роста. И,

хотя я нагружал различные части тела в разные дни, все же весь организм подвергался стрессу каждый раз, когда я тренировался. Шесть тренировочных дней подряд – это было бы чересчур.

В этом заключается ошибка многих бодибилдеров. Они следят за тем, чтобы не перетренировать отдельные мышечные группы, чередуя для этого тренировки, однако, они не берут во внимание весь организм. Нервной системе требуется полный выходной каждые пару дней, чтобы восстановиться после тренировок с отягощениями. Если Вы когда-нибудь выполняли очень тяжелые приседания или мертвые тяги, то знаете, какая усталость ощущается во всем теле на следующий день.

Если Вы будете тренироваться максимально тяжело, ваш организм будет очень утомлен после двух-трех последовательных дней в спортзале. Если продолжать в том же духе, это приведет к негативным последствиям.

Если Вы тренируетесь не особо интенсивно и в основном стремитесь лишь к мышечной накачке, то можете не спешить брать выходной. Чем большему стрессу Вы подвергаете организм, тем больше отдыха Вам требуется. Более легкие и менее интенсивные тренировки не так сильно изнашивают организм, как вы-

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru

сокоинтенсивные, выполняемые на пределе возможностей.

Как я уже упоминал, частота тренировок и объем необходимого отдыха в немалой степени зависят от возраста. Мышцы могут восстановиться за несколько дней отдыха, а вот соединительным тканям может понадобиться целая неделя, и лишь тогда их снова можно нагружать.

Один из вариантов решения этой проблемы - для каждой мышечной группы выполнять две тренировки в неделю, но при этом на каждой сессии использовать различные тренировочные стратегии. В один день Вы можете тренировать мышечную группу интенсивно, а несколько дней спустя сделать легкую - накачивающую - тренировку для той же самой группы.

Если почувствуете, что мышцам нужна дополнительная стимуляция, более одного раза в неделю, попробуйте эту схему. Однако запомните, что больше - не всегда лучше. Тренируясь реже, можно добиться лучших результатов, чем при более частом тренинге.

Понедельник: Грудь, трицепсы (тяжело), плечи (легко)

Вторник: Ноги (тяжело)

Среда: Спина, бицепсы (легко)

Четверг: Выходной

Пятница: Плечи (тяжело), грудь, трицепсы (легко)

Суббота: Ноги (легко)

Воскресенье: Спина, бицепсы (тяжело)

Понедельник: Выходной

Вторник: Начинаем цикл снова

Вопрос: Мне 17 лет, за последние три месяца я очень сильно увлекся тренингом с отягощениями. Я увеличил рабочие веса практически в каждом упражнении. В прошлом ноябре я начал выполнять жимы лежа, используя 42 килограмма в каждом подходе, а сейчас жму 65 в каждом из трех сетов. Сгибания рук я начинал с 30 килограмм, а сейчас использую 42 килограмма. Проблема в том, что я не наблюдаю особого увеличения размеров. В начале мои руки составляли 35,5 сантиметров, а увеличились они всего на 0,6 сантиметров. Если Вы мне что-нибудь посоветуете, то буду очень признателен.

Ответ: Прежде всего, хочу поздравить Вас с новым увлечением - тренинг с отягощениями. Складывается ощущение, что Вы великолепно начали и хорошо прибавили в силе за очень короткий период времени. Прибавление 23 килограмм в жимах лежа и 12 килограмм в сгибаниях рук за три месяца - это очень впечатляющий результат.

В начале тренировочного пути обычно сила мышц увеличивается быстрее размеров. Поскольку мышцам не привычен тренинг с отягощениями, они адаптируются очень быстро, постигая процесс выполнения упражнений. Первый ощутимый эффект - это нервный драйв, демонстрирующий мышцам то, как нужно сокращаться.

Когда я тренирую новичков, я часто спрашиваю, где они ощущают то упражнение, которое я только что

продемонстрировал. Если они выполняют жимы лежа для груди, то говорят, что ощущают его в трицепсах, плечах или даже в бицепсах. Если выполняют тяги гантели одной рукой в наклоне для широчайших, то обычно показывают всю руку вместе с плечом и говорят: «По всей руке».

Причина, по которой новички в тренинге с отягощениями не могут сосредоточиться на нагружаемых мышцах, заключается в том, что у них еще не развилась нейромышечная связь, приходящая вместе с тренировочным опытом. Они все еще работают над нервными связями с мышцами, таким образом, заставляя их сокращаться под нагрузкой.

Вы тренировались очень небольшой период времени, поэтому Ваша сила увеличивается очень быстро в результате адаптации организма к непрерывно растущему объему отягощений. По мере роста эффективности связей между мозгом и мышцами Вы будете развивать ощущения в мышцах.

Очень опытные тренирующиеся могут накачивать мышцы с малым отягощением или даже при полном его отсутствии. Множество бодибилдеров получают великолепную накачку в разминочной комнате за кулисами, выполняя небольшой очень легкий тренинг или даже просто позирюя. В период своего соревновательного пика Арнольд часто говорил, что мог накачать кровь в мышцы всего лишь силой мысли и легкими сокращениями.

По мере адаптации мышц к увеличивающимся весам, которыми Вы их нагружаете, они откликнутся увеличением размеров. Саркоплазматическая жидкость в мышечных клетках начнет увеличиваться в объеме, таким образом, увеличивая размеры мышц. Мышечные клетки станут крупнее, что будет прекрасным дополнением к развитию силы, которое у Вас происходит довольно быстро.

На данном этапе я могу посоветовать только одно - пока не нужно поднимать слишком тяжелые веса. Если Вы тренируетесь с отягощением, которое позволяет Вам выполнять 10-12 повторений, то быстро разовьете нервную способность сокращать мышечные волокна, а также построите саркоплазматическую составляющую мышечных клеток. Если Вы будете использовать настолько тяжелый рабочий вес, что сможете выполнять всего несколько повторений - от одного до пяти - то сможете увеличить силу быстрее, однако, на развитие мышц потребует больше времени.

В свой первый год тренировок я использовал схему высокого числа повторений - от 10 до 12 - потому что мне нравилось ощущение хорошей накачки в нагружаемых мышцах. В течение первого года тренировок я даже начал использовать суперсеты для таких частей тела, как грудь и спина, в связи с получаемой от этого великолепной накачкой. Это действительно помогло мне увеличить размеры мышц в самом начале.

Прежде всего, нужно достичь ощущений в мышцах с помощью увеличения объема нагрузки - увеличения числа повторений до 8-12. Это позволит Вам строить силу и размеры мышц, одновременно оттачивая технику упражнений. По мере роста Вы сможете перейти к более тяжелым весам для большего прогресса. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru