

Джон Хансен (John Hansen)

# СПЛИТЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМОВ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Поскольку я тренируюсь уже год и считаю себя атлетом среднего уровня, следует ли мне перейти на какой-нибудь пятидневный сплит, например: день 1 – грудь, бицепсы; день 2 – ноги; день 3 – плечи; день 4 – отдых; день 5 – спина, трицепсы; день 6 – отдых; день 7 – цикл начинается заново с груди и бицепсов? Таким образом, следующая неделя начинается с тренировки ног, и так далее.

**Ответ:** Отличный вопрос. Считаю, что гораздо разумнее развивать тренировочную программу медленно и постепенно, а не бросаться на программу для продвинутых. Я часто наблюдаю, как новички, которые только начали тренироваться с отягощениями, сразу же начинают работать по программе для тренирующихся продвинутого уровня, в которой каждая мышечная группа нагружается лишь раз в неделю, и вместе с тем выполняют четыре или более упражнений для какой-либо части тела. Гораздо эффективнее тренироваться и постепенно переходить на этот уровень, вместо того чтобы сразу начинать с описанной вами схемы.

Крайне важно сформировать фундамент своей фигуры. Самый эффективный способ – это использование базовых упражнений, которые задействуют несколько мышечных групп в согласованном усилии для выполнения движений. Начиная с основ и постепенно увеличивая силу по мере увеличения рабочих весов, Вы построите фундаментальную фигуру с приличным объемом мышечной массы.

Если сразу же начать работать со множеством упражнений для одной части тела, – включая изолирующие упражнения, – и использовать большое число сетов, то можно быстро перетренировать мышцы, не увеличив ни силу, ни размеры. Начав тренировки с нескольких упражнений, которые являются наиболее эффективными для построения фигуры, Вы постепенно разовьете силу и мышцы, без перетренированности.

Обычная программа для атлета среднего уровня включает в себя четыре тренировки в неделю и нагружает каждую мышечную группу дважды в неделю. Необходимо тренировать все тело за две тренировки. А это означает, что на каждой сессии нужно нагру-



Модель: Джон Хансен (John Hansen)/Невье (Neveux)



способами. Можете тренироваться три дня подряд, потом делать отдых. Такой сплит называется «три рабочих дня/один выходной». Также можете включить день отдыха между тремя тренировочными днями. К примеру, можете тренироваться по схеме два рабочих дня/один выходной/один рабочий день. Вот примерный сплит, в котором предусмотрен этот дополнительный день отдыха:

День 1: грудь, руки  
 День 2: пресс, ноги  
 День 3: отдых  
 День 4: дельтовидные мышцы, спина  
 День 5: отдых  
 День 6: цикл начинается заново

Такой сплит дает каждой мышечной группе пять выходных перед следующей нагрузкой. Если Вы будете использовать другой сплит, тренируясь три дня подряд с последующим днем отдыха, то будете нагружать каждую мышечную группу раз в четыре дня.

По мере увеличения силы и рабочих весов Вам будет нужно больше отдыха перед следующей тренировкой мышечной группы, потому что на таком

уровне мышечных повреждений будет больше, что потребует более длительного восстановления. Кроме того, Вы будете в большей степени нагружать весь организм в целом, и нервной системе потребуются больше дней отдыха после тяжелой тренировки с отягощениями.

Я тренировался по четыре дня в неделю в течение нескольких лет, когда наращивал массу и старался увеличить собственный вес. Это была очень тяжелая программа, потому что я тренировал ноги вместе со спиной и бицепсами. Использование на одной сессии таких упражнений, как приседания, жимы ногами, мертвые тяги с прямыми ногами, тяги штанги в наклоне, тяги Т-грифа и обычные мертвые тяги, было очень утомительно.

Когда я начал тренировать все тело за три дня вместо двух, мои сессии стали эффективнее, потому что ноги я прорабатывал отдельно. Это позволило мне вкладывать в каждую тренировку больше сил, не выполняя большого числа базовых, наращивающих мышечную массу упражнений.

Я начал со сплита «три рабочих дня/один выходной». Через год я добавил еще один день отдыха по-

уровне мышечных повреждений будет больше, что потребует более длительного восстановления. Кроме того, Вы будете в большей степени нагружать весь организм в целом, и нервной системе потребуются больше дней отдыха после тяжелой тренировки с отягощениями.

Когда я начал тренировать все тело за три дня вместо двух, мои сессии стали эффективнее, потому что ноги я прорабатывал отдельно. Это позволило мне вкладывать в каждую тренировку больше сил, не выполняя большого числа базовых, наращивающих мышечную массу упражнений.

Я начал со сплита «три рабочих дня/один выходной». Через год я добавил еще один день отдыха по-

уровне мышечных повреждений будет больше, что потребует более длительного восстановления. Кроме того, Вы будете в большей степени нагружать весь организм в целом, и нервной системе потребуются больше дней отдыха после тяжелой тренировки с отягощениями.

сле тренировки ног. Таким образом, я получил до-полнительный день перед началом нового цикла. И вместо того, чтобы тренировать каждую мышечную группу раз в четыре дня, я тренировал их каждые пять дней.

В конечном итоге, я разделил свою программу на четыре дня вместо трех. Сейчас я нагружаю грудь, трицепсы и икры в первый день, работаю над прессом и ногами во второй, тренирую плечи и икры в третий, а спину и бицепсы – в четвертый.

При работе по схеме четыре рабочих дня/ один выходной у меня получалось пять дней отдыха перед следующей тренировкой каждой мышечной группы. Этот четырехдневный сплит давал мне возможность отдельно тренировать слабые мышечные группы вместо того, чтобы комбинировать их вместе с другими. В конце концов, я добавил один выходной в середине этот сплита, и моя схема стала выглядеть следующим образом:

День 1: грудь, трицепсы, икры  
 День 2: пресс, ноги  
 День 3: отдых  
 День 4: плечи, икры  
 День 5: спина, бицепсы  
 День 6: отдых

Что касается тренировочных сплитов, то важный момент заключается в том, что прогрессия должна быть постепенной. Вам необходимо увеличивать мышцы и силу, используя более короткие тренировочные сессии, фокусируясь на базовых упражнениях и нацеливаясь на постепенное увеличение рабочих весов. По мере продвижения, – когда Вы станете больше и сильнее, – можете делить программу на большее число тренировок, потому что так Вы получите больше отдыха между сессиями отдельных мышечных групп, а также более короткие тренировки, что позволит Вам нагружать каждую мышцу большим количеством сетов и более тяжелыми весами.

**Вопрос:** У меня вопрос о подготовке к соревнованиям. Мне еще только 18 лет, но я подумываю об участии в каком-нибудь турнире. В то же время, я не считаю себя особо крупным, поэтому моим основным преимуществом должна стать рельефность. Я думаю выступить в дивизионе для подростков. Расскажите о своем опыте выступлений в юношеском возрасте. Есть ли у Вас какой-нибудь совет для меня? Каким образом Вы почувствовали, что готовы к соревнованиям?

**Ответ:** Участвовать в турнире по бодибилдингу, будучи подростком, – это великолепная идея. Начав с 16 лет, я до достижения 20 лет выступил на 10 соревнованиях для подростков. Соревнования дадут Вам хорошую мотивацию к тренировкам, а это реально поможет улучшить фигуру.

Даже если Вы считаете, что не готовы, я всё же считаю это решение правильным. Что было для меня особенно ценным - я научился критически оценивать

Когда я начал тренировать все тело за три дня вместо двух, мои сессии стали эффективнее, потому что ноги я прорабатывал отдельно. Это позволило мне вкладывать в каждую тренировку больше сил, не выполняя большого числа базовых, наращивающих мышечную массу упражнений

свою фигуру по отснятым фотографиям. Это позволило мне реально увидеть участки фигуры, которым требовалась дополнительная работа, чтобы в конечном итоге победить на турнире.

Одно дело тренироваться в спортзале, а затем позировать дома перед зеркалом, и совсем другое – выйти на сцену и позировать перед аудиторией и судьями, когда из одежды на тебе лишь плавки. Все это может быть довольно неловко, однако, выступив на сцене, Вы поймете, что конкретно Вам нужно сделать, чтобы улучшить фигуру и стать настоящим бодибилдером.

Я принял участие в своем первом турнире, когда мне было 16 лет, к этому времени у меня за спиной было уже 2 года тренировок. Перед соревнованием я наивно полагал, что выгляжу просто отлично, и был уверен в том, что с легкостью возьму первое место. Однако я быстро понял, что до этого еще далеко. Некоторые конкурсанты обладали очень плотными, рельефными фигурами и очень сильно опережали меня в развитии. Таким образом, этот турнир открыл мне глаза и существенно повысил мотивацию.

Между тем, мне потребовалось выступить пять раз, прежде чем, наконец, я унес домой приз за первое место. Каждый раз, когда я участвовал в соревновании, но не занимал высокого места, я загорался желанием вернуться в спортзал и тренироваться интенсивнее прежнего, чтобы улучшить результаты на следующем турнире. В качестве мотивации для интенсивных тренировок и соблюдения строгой диеты нет ничего лучше, чем осознание факта, что ты будешь стоять на сцене, и тебя будут оценивать судьи.

Ваше решение использовать в качестве преимущества хорошую физическую форму является мудрым, поскольку более поджарые и рельефные бодибилдеры обычно получают более высокие места. Поскольку, будучи подростком, я участвовал в соревнованиях очень часто, моя фигура варьировалась между крупной, но

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**ВСЕГДА  
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –**  
на основе гидролизата  
коллагена



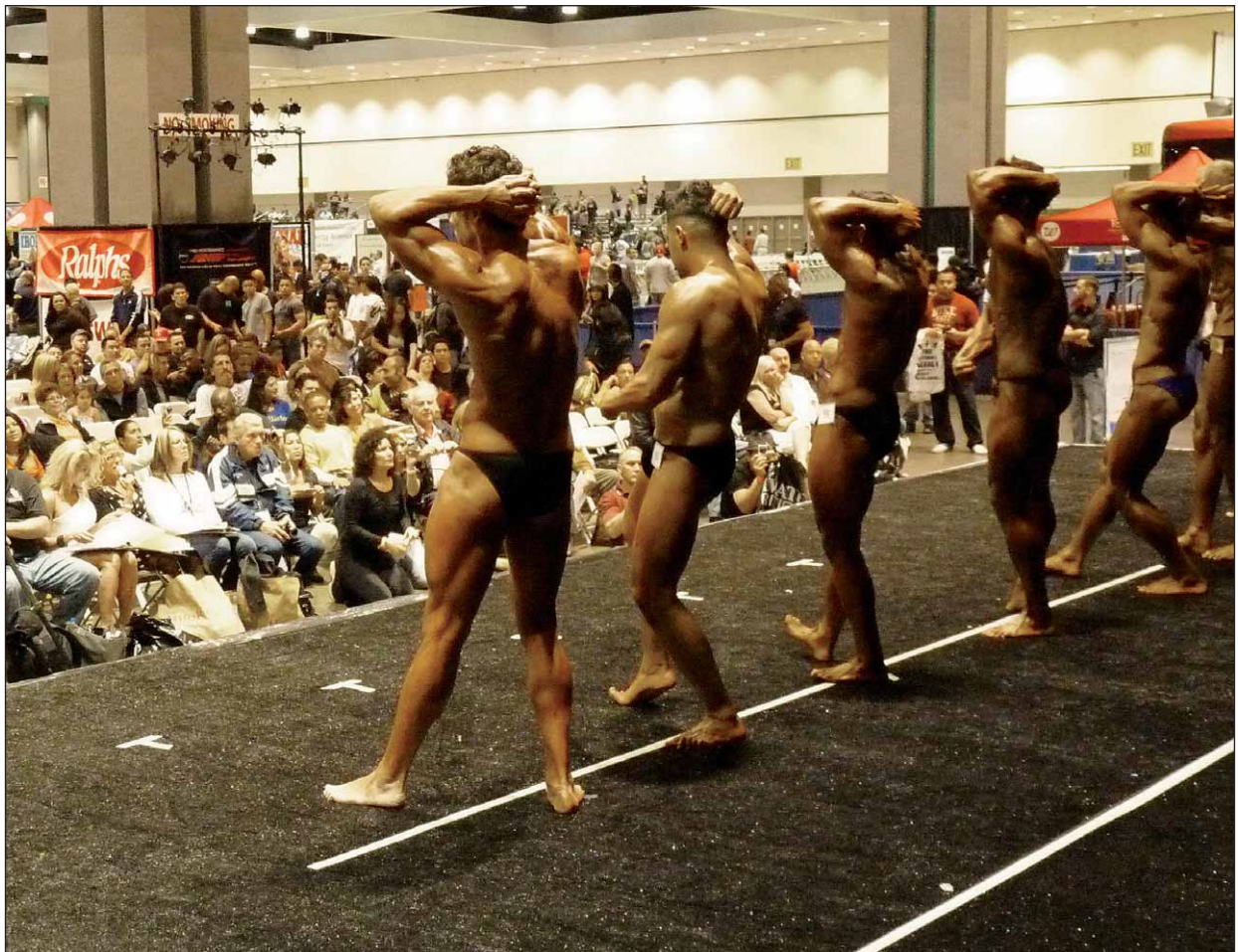
**MD JOINT –**  
на основе сульфатов  
глюкозамина и хондроитина

**НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

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

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)



Фредрик (Fredrick)

слегка сглаженной, и рельефной, но не такой большой. При этом я заметил, что всегда занимал более высокие места, когда выступал более поджарым, чем тогда, когда был крупнее, но не имел выраженной рельефности.

Моя ошибка заключалась в том, что, будучи подростком, я слишком часто выступал. Подростковые годы – это время для роста. А поскольку я участвовал в трех-четырёх турнирах в год, этим я препятствовал наращиванию мышечной массы, которую мог бы построить, если бы сконцентрировался на этом и выступал реже.

Так как в подростковые годы подкожного жира у меня было немного, а метаболизм был сверхбыстрым, мне требовалось сидеть на диете всего лишь четыре недели, чтобы стать по-настоящему рельефным. Но на тот момент я особо не разбирался в том, как правильно соблюдать диету, поэтому просто уменьшал количество получаемых калорий и ел те продукты, которые, как считал, подходят для бодибилдера, к примеру, тунец и овсянку.

Оглядываясь назад и вспоминая те годы, я считаю, что было бы лучше, если бы я выступал всего лишь два раза в год и имел больше времени для построения мышц в межсезонье. И, несмотря на то, что я постепенно становился больше и улучшал фигуру, я действительно сдерживал развитие постоянными соревнованиями, потому что не мог при этом позволить себе такую роскошь, как просто хорошее пита-

ние и тяжелые тренировки в течение 6-12 месяцев.

Когда участвуешь в соревнованиях, неплохо иметь план. После первого выступления внимательно изучите свои фотографии, снятые на сцене, и определите, какие участки фигуры требуют доработки. Вероятно, Вам потребуется прибавить мышечной массы в целом, однако, возможно, будут несколько частей тела, на которых придется особенно сфокусироваться для того, чтобы построить сбалансированную фигуру.

В межсезонье тренируйтесь интенсивно, чтобы улучшить эти слабые участки. Вашей целью должно стать наращивание общей мышечной массы с акцентом на слабые зоны.

Когда будете готовиться к соревнованию в следующем году, дайте себе время для того, чтобы медленно сжечь подкожный жир и получить исключительную рельефность. Медленная диета, которая снижает вес лишь по полкилограмма в неделю, позволит Вам сжигать подкожный жир, сохраняя при этом мышцы.

Отдайтесь предстоящему выступлению полностью, отнеситесь к нему как к возможности получить больше знаний и мотивации для того, чтобы улучшить фигуру в будущем. Как только Вы загоритесь идеей участия в турнирах и начнете интенсивно тренироваться с целью улучшить форму к следующему выступлению, то Вас уже будет не остановить. Желаю удачи в новой карьере бодибилдера! **IM**

**НЕ ТОРМОЗИ!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**