

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

## НУЖНЫ ЛИ ИЗМЕНЕНИЯ В ТРЕНИНГЕ?

Много лет назад Арнольд Шварценеггер советовал своим последователям менять тренировочную программу каждые шесть недель. Идея заключалась в шокировании мышц, которые привыкают к текущему тренировочному протоколу. После изменения программы мышцы всегда откликнулись болезненностью, и Арнольду это нравилось. Он считал, что это показатель продуктивности тренировок. А поскольку Арнольд был очень влиятельной фигурой в мире фитнеса и бодибилдинга, его мнение было очень весомым, в связи с чем идея менять программу распространилась очень широко. Однако все же остается вопрос: есть ли в этом смысл?

Когда мы выполняем какую-либо физическую работу, к которой еще не привыкли, то на следующий день испытываем мышечную болезненность. Если бы мы пригласили Шварценеггера поиграть в боулинг во время его расцвета после седьмой победы в турнире Мистер Олимпия, то вполне вероятно, что на следующий день у него бы заболела спина и ведущая рука. Эта мышечная болезненность появилась

бы в результате того, что он не привык к такой активности, а не из-за того что шар для боулинга слишком тяжелый, или из-за недостатка силы в этих частях тела. И эта болезненность не нарастила бы больше мышц. Она прошла бы примерно через 72 часа. (Мышечная болезненность, которая длится 96 и более часов, скорее всего, указывает на серьезное мышечное повреждение или травму.)

Разве простое неоднократное получение мышечной болезненности может помочь развить фигуру? Сегодня атлеты выполняют большие объемы тренировок с отягощениями и тренировок на силу. Большинство из них не меняют тренировочные программы каждые шесть недель – меньше всего им нужна мышечная болезненность, повышающая риск возникновения травмы, – тем не менее, у них наблюдается отличное мышечное развитие.

А как насчет других компонентов тренинга и фитнеса? Когда я работал профессиональным силовым и кондиционным тренером, атлетам, которым было больше 30 лет, я включал в программу новые упраж-



Модель: Дэйв Гудинг (Lee Apperson)/Невье (Neuve)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR  
DEVELOPMENT



**ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН** представляет конкурс  
**Мистер MD!**

Главный приз: **300000** руб

Подробности: [muscular.ru](http://muscular.ru)

[musculardevelopment.ru](http://musculardevelopment.ru), [sportservice.ru](http://sportservice.ru), опт: (499) 968-6240



Модель: Трой Элвес (Troy Alves) / Невае (Nevae)

нения как можно осторожнее. Эти атлеты уже определенным образом привыкли к тренировкам для своего вида спорта и своей тренировочной программе. Изменения могли бы вызвать сильную мышечную болезненность, а терять время было нельзя. Новая амплитуда движения и новые двигательные образцы также могли бы выявить слабый участок, который фактически был полностью функциональным в их спорте.

Те, кто тренируется просто для себя, тоже могут столкнуться с такими проблемами. Один мой приятель, у которого за плечами более 30 лет бодибилдерских тренировок, как-то раз решил изменить тренировочную программу и начал выполнять подъемы по лестнице в качестве аэробики и работы для ног. Что же в результате? У него появилась боль в колене, и он начал хромать. Обследование с использованием MRI выявило разрывы мениска и другую проблему с коленом. Однако до того как начать выполнение подъемов по лестнице, у него не было никаких болей. Проблема заключалась в том, что он не был адаптирован к таким неоднократным подъемам и, скорее всего, усугубил уже имевшиеся разрывы мениска, которые до этого не причиняли боль.

Изменения в программе не всегда приносят положительные эффекты. Существуют риски, и важно понимать, что такие изменения не всегда оправданы.

Между тем, акцент в тренировках можно менять, не шокируя мышцы. Один известный тренер по легкой атлетике (который также составлял силовые программы для своих спринтеров) говорил, что никогда не стал бы добавлять или убирать упражнение из программы во время межсезонья или во время сезонных тренировок. Но он мог уменьшить тренировочный объем и интенсивность, оставить атлету в каком-либо упражнении лишь один сет с легким весом, вместо того, чтобы убирать его полностью. Точно так же, если он хотел, чтобы атлет тренировался больше, он просто увеличивал рабочий вес и объем в упражнении. Таким образом, у атлета не было никакой мышечной болезненности, поскольку он выполнял это движение непрерывно.

Отчасти идея постоянного изменения тренировочной программы заключается в том, чтобы внести в тренировки разнообразие. Если вы тренируетесь уже очень давно, то, вероятно, замечаете, что болезненность появляется тогда, когда вы выполняете новые упражнения или испытываете какую-нибудь новую технику. Возможно, все же лучше, если вы будете менять порядок уже знакомых упражнений и будете с осторожностью добавлять абсолютно новые движения в программу, если тренируетесь уже 20 или более лет.

Во-первых, тренируйтесь с умом, во-вторых, тренируйтесь усердно. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**MD GUARANA**

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

**MD LIQUID FAT BURNER**

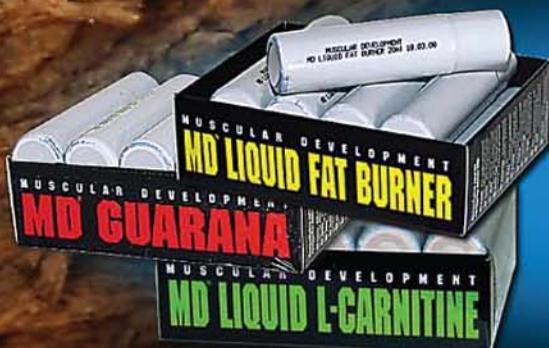
– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

**MD L-CARNITINE**

– изотонический напиток с L-Карнитином

**MD ISOTONIC**

– изотонический напиток



**ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!**

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

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

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