

Рон Хэррис (Ron Harris)

ПЕРЕРЫВ В ТРЕНИРОВКАХ - НУЖЕН ИЛИ НЕТ?

Перерывы в тренировках – это интересная вещь. Некоторым атлетам они вообще не нужны, при условии соблюдения адекватного режима отдыха и питания. Другие считают их важными для долгосрочного прогресса и профилактики серьезных травм, специально планируя их на определенные периоды в году. А если говорить о профессиональных бодибилдерах, то тут существуют две абсолютно противоположные школы относительно правильных действий после соревнования, для которого атлет долго и тяжело тренировался и строго соблюдал диету.

Подобно шестикратному Мистеру Олимпия Дориану Йейтсу, многие считают, что поскольку в результате длительной диеты организм был лишен большого количества калорий, необходимо сразу возвращаться к тяжелым тренировкам и интенсивному питанию, чтобы воспользоваться преимуществом кратковременного окна, благоприятного для наращивания новой мышечной массы. Дориан утверждал, что самыми эффективными для построения мышц периодами для него оказывались первые шесть-восемь недель после каждого соревнования.

Но, помимо Дориана, есть также восьмикратный Мистер Олимпия Ронни Колумэн, - он после каждой победы делал полный трехмесячный перерыв в тренировках. А поскольку за годы обладания титулом Мистер Олимпия и Ронни, и Дориан становились крупнее, никто не может утверждать, что один из методов эффективнее другого. Кто осмелится сказать, что длительные перерывы Ронни не способствовали наращиванию мышечной массы так, как это делали интенсивные тренировки Дориана сразу после выступления?

Однако самая эффективная стратегия фактически может находиться посередине – именно то, что сейчас практикует четырехкратный Мистер Олимпия Джей Катлер. Джей пришел к этому методу от безысходности. Разъезжая каждые выходные по городам для гостевого позирования в течение трех месяцев после каждой Олимпии, он понял, что в таких условиях у него просто нет возможности сохранять свой обычный режим тренировок и питания. И, вместо того, чтобы изводить себя и стараться делать все, на что хватит сил, Катлер решил значительно сократить потребление пищи. А тренировки было решено

ограничить парой тренировочных циклов для всего тела два-три раза в неделю с использованием более легких рабочих весов. В добавок к ним - час аэробики в день для поддержания здоровья сердца и легких.

Когда я встретился с ним в Майами на NPC Nationals спустя более двух месяцев после Мистер Олимпии 2011 года, его вес оказался меньше его обычного межсезонного веса (132 килограмма), - он снизился примерно до 120 килограмм. Однако Джей не выглядел меньше, он был поджарым, здоровым и полным сил. Время, проведенное без супертяжелых весов и восьми приемов пищи в день, безусловно, пошло ему на пользу. На тот момент Катлер еще не решил, будет ли он выступать на турнире Мистер Олимпия в 2012 году для того, чтобы попытаться вернуть себе титул и вырвать его у Фила Хита, этот «крузиз» определенно



фото из архива Джона Баллика (John Balick)

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



фото из архива Ронни Колмана (Roland Ballik)

позволил его организму полностью восстановиться. Таким образом, этот перерыв обеспечил его идеальными условиями для того, чтобы совершить очередной рывок к турниру Мистер Олимпия 2012 г.

Между тем, для среднестатистического читателя IRON MAN, который не принимает стероидов, обладает довольно средней генетикой и не участвует в соревнованиях, рассуждения о тренировках обладателей титула Мистер Олимпия могут показаться бессмысленными. Но так ли это? Каждому из нас нужно решить, применять или не применять перерывы в тяжелых тренировках, насколько длительными должны быть эти перерывы, и какой тип тренинга необходимо использовать в течение этих периодов, если это вообще необходимо. Лично я считаю, что вместо месячных перерывов гораздо практичнее использовать отдых длительностью в одну-две недели после четырех-шести недель интенсивных занятий.

В долгосрочной перспективе тяжелые тренировки, по всей видимости, никому не идут на пользу, поскольку наши суставы и соединительные ткани могут принимать на себя такие нагрузки лишь ограниченное время, пока в конечном итоге не дадут слаbinу. И, по всей видимости, этот сценарий произошел с Дорианом, поскольку многие считают, что именно в этом и заключается причина его преждевременного ухода в отставку с многочисленными травмами. А ведь он провел всего лишь восемь сезонов в качестве профессионала, в то время как Джей Катлер стоит на пороге своего 16-го сезона в IFBB. Совпадение? Может быть, да, а может, и нет. Здесь мораль довольно проста: время от времени нужно делать перерывы в интенсивных тренировках с тяжелыми весами, если вы хотите всю жизнь получать положительные результаты от занятий бодибилдингом. **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru