

Как правильно составить программу тренировок?

Сегодня как вы уже наверно догадались, речь зашла о том как правильно составить программу тренировок. Советую очень серьезно и внимательно отнестись к данной статье!

Ибо у того кто ее осилит (прочитает) — отпадут 50% вопросов, связанные с бодибилдингом.

Очень часто когда новички приходят в зал и начинают заниматься они прыгают с одного **сплита** на другой, тем самым они не дают своему телу прочувствовать плюсы или минусы той или иной программы. Для того чтобы не топтаться на одном месте, нужно сделать план тренировок и постоянно следовать, по другому вы просто не поймете, эффективен ли он для вас или же нет.

Хорошо, как составляют программы персональные тренеры? Обычно каждый новичок пришедший в зал, когда только начинает заниматься хочет верить в какие-то секретные методики тренировок и чудо программы, какие-то волшебные пилюли дескать пьеш протеины — химик. Это полная чушь, если вы действительно хотите добиться результата вам придется хорошенько поработать над собой.

Тренировочные программы и тренера, которые их составляют

Обычно тренера пишут всем начинающим одни и те же программы с небольшими корректировками на свой вкус. Например: если подойдет худой, начинающий подросток он может выкинуть некоторые опасные упражнения. Вы спросите как это , всем дает одно и тоже ? Плохо ли это?

На самом деле если тренер квалифицирован и у него есть свои представления о тренинге, он будет всем своим клиентам давать практически ОДНО И ТОЖЕ.

Ибо идеальную персональную программу для вас составить с первого раза просто НЕ ВОЗМОЖНО! Будем надеяться на то чтобы тренер не написал полную чушь. К примеру худой подросток пришел в зал чтобы набрать мышечную массу, а тренер заставил его делать 30-40 повторений и отдыхать при этом по 5 минут.

Короче говоря, наша основная задача при составлении тренировочной программы – это выбрать верное направление, и в последствии это направление корректировать под себя. Поэтому любая программа даже самая идиотская все же лучше, чем отсутствие ее (это так называемые хаотичные тренировки).

Как часто нужно тренироваться?

Как часто ходить на тренировки или тренировать конкретные мышечные группы? У нас есть:

- **большие мышцы (Ноги, Спина, Грудь).**
- **мелкие мышцы (бицепс, трицепс, дельты, икры).**

Большие мышцы восстанавливаются намного дольше, чем вторые как вы уже поняли из-за своих размеров. Иначе говоря, для больших мышц может понадобится на один день больше отдыха, нежели для мелких.

Следующее что важно – это объем который вы выполнили во время тренировки. Чем дольше и тяжелее вы тренировали мышцу, тем больше времени ей нужно на отдых.

Следующее что так же важно: **ваша тренированность**. Чем дольше вы тренируетесь, тем больше с одной стороны вы адаптированы переносить нагрузку и быстрее восстанавливаться. С иной стороны, чем больше у вас мышцы, тем больше времени им надо для восстановления. Вот такой парадокс.

Если так прикинуть то у каждого тренера свои мысли о частоте отдыха между тренировками. Мое мнение состоит в том что новички могут тренироваться достаточно часто с умеренной интенсивностью для того, чтобы привыкнуть к нагрузкам и научить мышцы сокращаться с более высоким КПД (кпд это связь мозг-мышцы у новичка еще работает не настолько эффективно, как у опытного бодибилдера), в добавок у новичков достаточно маленькие мышцы и восстановятся они быстрее, чем у профи атлета.

ВЫВОД: для новичков достаточно 2-4 суток между тренировками одной мышечной группы.

Сколько должна длиться тренировка?

Тренировка должна длиться **45-60 минут**, конечно же если вы натурал(то бишь не употребляете ААС). Почему именно 45-60мин? Тренировка – чудовищный стресс для нашей гормональной системы и тела в целом.

Тренировка – это выброс кортизола и других катаболиков. Иначе говоря, если вы затяните время их высвобождения, то восстановление после этого стресса замедлится в связи с замедлением выброса анаболических гормонов, в частности тестостерона. Соответственно если вы колите искусственные гормоны, то можете тренироваться дольше, т.к. на вас это не распространяется.

Сколько нужно отдыхать между подходами?

Обычно в бодибилдинге на теории отдых между подходами советуют делать одну минуту. Если **сравнить бодибилдинг с пауэрлифтингом** то в пауэрлифтинге нужно отдыхать 3 минуты и более. **В нашем случае в бодибилдинге мышцы больше всего растут от объемной работы с средними весами.** Поэтому отдыхайте **1 макс 2 минуты**(если работаете на массу 6-12 повторений) этого будет вполне достаточно чтобы выполнить 5-6 упражнений за тренировку, чтобы уложиться в **40-45 минут**.

Что с чем тренировать и как составить сплит?

Можно тренировать все тело за тренировку , а можно расщеплять мышечные группы в различные дни(сплит). **Сплит** значит расщеплять и как правило он более продвинутый и прогрессивный, потому что позволяет более сконцентрировано работать над каждой мышцей.

В этом разделе будут 2 правила тренировочного сплита:

1. Если вы новичок , то вам нужно меньше расщеплять тело по разным дням.
2. Если вы уже опытный атлет и у вас больше мышцы, тем больше тренировочных дней вы можете делать в вашем комплексе.

Теперь по поводу этих двух правил. Основная идея в том, что чем больше ваши мышцы и тренированность, тем большее количество тренировочных дней

будет в прок для вашего тела. Если же вы худой подросток, ваш сплит к примеру в понедельник потренировали все тело за раз , сделали во вторник отдых.

Если же вы имеете какую-то подготовку, то можете делать сплит на свое тело к примеру чаще всего тренируются 3 раза в неделю(Понедельник, Среда, Пятница). По поводу тренировки какие мышечных группы можно тренировать вместе , то тут очень важно учитывать восстановление и то, что многие мышцы задействуются косвенно при тренировке других мышечных групп. Это может повлиять на восстановления, а это в свою очередь на результативность. Вдобавок некоторые группы требуют более тяжелой и длительной тренировки, чем другие мышечные группы. Давайте разберемся в том какие существуют группы мышц.

Существуют так называемые **ТОЛКАЮЩИЕ И ТЯНУЩИЕ ГРУППЫ МЫШЦ:**

- **толкающие** — это Грудь, Трицепс, Дельты
- **тянущие** — это Спина, Бицепс, Ноги

Например: если вы потренировали бицуху , а после хотите потренировать спину — это очень плохая мысль , потому что бицепс и спина – тянущая группа, вдобавок наш бицепс более слабый нежели спина. А утомив бицепс, вы не сможете нормально потренировать спину . Вот так вот. Другое дело если вы потренируете сначала спину, а потом уже бицепс, это будет разумно.

Главное правило здесь: **когда вы тренируете связку мышц, всегда стартуйте с более крупных мышечных групп.**

Например: Сначала спина, потом бицепс или сначала грудь, а потом трицепс т.д.

Это очень важный момент: **крупные вначале тренировки, а мелкие после.**

Если у меня на тренировке несколько мышечных групп?

Объединять на одной тренировке несколько крупных мышечных групп не рекомендуется.

Лучше объединять одну крупную группу с несколькими более мелкими, чем, к примеру, грудь и ноги или спину и ноги. Это слишком тяжелая нагрузка (ограничит ваши возможности нормально потренировать каждую группу) кроме того, вам придется гонять кровь с верхней части тела в нижнюю, а это не желательно потому что нагрузит вашу кровеносную систему.

Исключение можно сделать для тренировки Спина и Грудных в один день, т.к. это мышцы антагонисты.

Что такое антагонисты? Многие мышцы выполняют противоположные движения. грудные толкают руки, а широчайшие мышцы спины их тянут, бицепс сгибает руку, а трицепс ее разгибает и т.д это так называемые противоположенные мышцы — антагонисты.

Очень часто имеет смысл потренировать их совместно. Потому что когда вы например: делаете сгибания на бицепс, ваш трицепс тоже пассивно включается в работу и к тому же растягивается, вдобавок эффект пампинга проявляется очень ярко, т.к. кровь никуда не уходит.

По поводу НОГ . Ноги – САМАЯ СИЛЬНАЯ И КРУПНАЯ мышечная группа в теле человека. Если вы переходите к более продвинутым сплитам, то хорошей идеей будет **отнести отдельный день для тренировки ног.**

- **ЛУЧШИЕ СПЛИТЫ — Антогонисты:** Грудь,Спина – Дельты,Руки – Ноги, 3 раза в неделю.
- **Продвинутый сплит:** Ноги – Спина – Грудь – Дельты – Руки, 5 раз в неделю.

По поводу отдыха все просто если вы не прогрессируете, то вы тренируетесь либо слишком часто, либо слишком редко.Чаще всего люди нагрузят свой сплит по 7-8 упражнений по 5 подходов и т.д при недостаточном количестве дней отдыха. Если вы чувствуете что вам нужен день отдыха, то лучше всего так и сделать .

КАК ВЫБРАТЬ УПРАЖНЕНИЯ В СВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СПЛИТ?

Тут все просто . Если вы хотите большие мышцы , большую мышечную массу то делайте только **БАЗУ**. Что такое **базовые и изолирующие упражнения** советую прочитать отдельно перейдя по ссылке.

Вкратце же база — это те упражнения которые включают сразу несколько мышечных групп. Забудьте про изолированные упражнения и тренажеры вообще, это бред они не дают роста вообще. Эти штуки придуманы для красоты и завлечения новых клиентов в фитнес-залы, а не для роста больших мышц.

По-этому если вы хотите массу (БОЛЬШИЕ СОЧНЫЕ МЫШЦЫ ТО ВАША ЦЕЛЬ — ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ).

Какова последовательность упражнений в сплите?

Тут существует два очень важных правил. От сложному к легкому, и от большего к меньшему.

Чем больше суставов задействовано в упражнении, тем раньше его нужно выполнять(БАЗА).

Например: мы тренируем грудак то есть начинаем с ЖИМОВ ШТАНГИ и заканчиваем более легким формирующим например разводками или же Кроссовером. Если это ноги, то сначала присед и только потом разгибания. Но тут тоже есть одно правило, например у меня проблемы с коленями я не могу первым упражнением делать присед, для этого я ставлю разгибание ног сидя и делаю предварительное утомление, то есть по 20-30 раз делаю с максимальным весом. Думаю вы поняли суть.

Для большинства нужно начинать с БОЛЕЕ ТЯЖЕЛОГО И СЛОЖНОГО, а заканчивать легкими(изолирующими упражнениями).

Сколько делать повторений в рабочем подходе?

Это очень долгая тема, в ней я не буду писать очень много . Вкратце скажу что если ваша цель масса эффективней всего будет выполнять 6-12 повторений.

Это вообще не столь важно ПОТОМУ ЧТО лучший рост наблюдается, если вы достигаете позитивного отказа через 10-30 секунд от начала выполнения упражнения, а интервал в 6-12 повторений позволяет улаживаться в этот интервал.

В заключение хочу сказать что индивидуальные тренировочные программы — это очень хорошо . Но для того что бы приблизительно ее составить, нужно очень много знать про конкретного человека (его образ жизни, наследственность , физические кондиции и т.д.).

А кто лучше всего знает это как не вы? Ответ очевиден – вы сами. Поэтому советую зарядиться терпением, завести [тренировочный дневник](#), после чего сделать анализ своих достижений и программ – вот самый лучший способ составить идеальную персональную тренировочную программу.

Спортивное питание в бодибилдинге

P.S. В этом же разделе решил выделить отдельную тему о спортивном питании, т.к. большинство начинающих верят в чудо пиллюли, благодаря которым они накачаются. Уверяю вас это не так. **Они служат лишь дополнениям к обычной полноценной пищи.** На то их и называют добавки, это ж ведь логично. Более того с самого начала вы должны знать, что **спортивное питание — это не химия.** Это обычная еда. Просто главное достоинство спортивного питания состоит в том что он чрезвычайно удобен в плане приготовления и поглощения, в отличие от обычной еды.

В бодибилдинге существует такие виды добавок как:

1. **Протеин (белок)**
2. **аминокислоты**
3. **гейнеры,энергетики**
4. **витамины и минералы**
5. **жиросжигатели**
6. **креатин**
7. **прогормоны**

Каждый из них по своему эффективный, при желании (если есть необходимость) вы можете [купить спортивное питание](#) под свои нужды. Более подробнее о спортивном питании советую читать [ЗДЕСЬ](#). Посему не

накручивайте себе, тренируйтесь и питайтесь правильно и успех не заставит вас ждать.