**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](http://steelsports.ru/split-programma-trenirovok/) 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 упражнение. 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 эй 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 замедлиться 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](http://steelsports.ru/chem-bodibilding-otlichaetsya-ot-pauerliftinga/) 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](http://steelsports.ru/split-programma-trenirovok/) 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 жы 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 Спины и Грудных в один день, т.к. это мышцы антагонисты.

**Что такое антагонисты? Многие мышцы выполняют противоположенные 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](http://steelsports.ru/bazovye-i-izoliruyushhie/) 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](http://steelsports.ru/trenirovochnyj-dnevnik-2/), 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 питание, т.к. большинство начинающих верят в чудо пилюли, 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 черезвычайно 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](http://xn--52-vlcxebgfmc.xn--p1ai/) под свои нужды. Более подробнее о спортивном питание советую читать [ЗДЕСЬ](http://steelsports.ru/cportivnoe-pitanie-bodibildera/). Посему не накручивайте себе, тренируйтесь и питайтесь правильно и успех не заставит вас ждать.