

ЧЕК-ЛИСТ

# ЯК КОРЕКТНО ПІДІБРАТИ ВАГУ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ



В цьому чек-листі я зібрала всю необхідну інформацію щодо того, як підібрати вагу для вправ. Але хочу зазначити, що не тільки це впливає на ваш результат.

Те, наскільки якісно ви будете викладатися на тренуваннях, харчуватися відповідно до вашої цілі, відновлюватися, вчасно відслідковувати дефіцити в організмі і закривати їх, буде впливати в першу чергу на ваш результат.

## ЯК ВИЗНАЧИТИ, ЯКУ ВАГУ МЕНІ НЕОБХІДНО БРАТИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВ?

В першу чергу, якщо ви новачок, **вивчіть коректну техніку!** Тільки після цього починайте додати вагу.

Використовуйте таку вагу на тренуваннях, яка дає вам змогу досягти задану кількість повторень, але також яка наближає до відмови м'язів (тобто коли останні повторення у підході даються дуже важко). Наприклад, якщо у програмі прописано 15 повторень для вправи сідничний міст зі штангою, використовуйте таку вагу, з якою ви зможете виконати 15 повторень.

Якщо ви взяли, наприклад, 30 кг, але при цьому відчуваєте, що останні повторення вам даються так само легко, як і перші — це показник того, що треба підвищувати вагу.

Якщо ви відчуваєте, що перший і останній підхід вам дається однаково легко — це показник того, що треба підвищувати вагу.

Якщо ви відчуваєте, що на останніх повтореннях ви робите вправу в повній амплітуді з легкістю — це показник того, що треба підвищувати вагу.

## ЧИ ПОТРІБНО МЕНІ ДОТРИМУВАТИСЯ ТОЧНОЇ КІЛЬКОСТІ ПОВТОРЕНЬ ЯК НАПИСАНО У ПРОГРАМІ?

Коротка відповідь — ні.

Ви не завжди будете виконувати саме ту кількість повторень, яка написана в програмі. Тому сприймайте задану кількість повторень як рекомендацію для розрахунку вашої робочої ваги.

Є чотири протоколи, які я пропоную використовувати на тренуванні:

1.	Однакова вага, усі підходи до відмови	55 кг x8, 55 кг x5, 55 кг x4
2.	Однакова вага, останній підхід до відмови	45 кг x8, 45 кг x8, 45 кг x8
3.	Спадаюча вага, усі підходи до відмови	55 x8, 50 x8, 45 x8
4.	Зростаюча вага, останній підхід до відмови	45 x8, 50 x8, 55 x8



**У першому випадку** ви берете максимально вагу, з якою зможете виконати 8 повторень. З цією самою вагою робите останні два підходи. Зверніть увагу, якщо ви коректно підібрали вагу, у цьому випадку, останні два підходи не вийде зробити на 8 повторень, але важливо щоб останній підхід був до відмови або майже до відмови.

**У другому випадку** ви підбираєте таку вагу, з якою зможете зробити усі підходи на однакову кількість повторень, але при цьому останній підхід буде зробити набагато важче, ніж перший.

**У третьому випадку** ви починаєте з максимальної ваги, на наступний підхід знижуєте вагу, щоб зробити таку саму кількість повторень, як і на першому підході.

**У четвертому випадку**, починаєте з помірної ваги, і з кожним підходом додаєте вагу.

Усі ці протоколи ви можете використовувати на кожному тренуванні, не завжди вийде виконати тільки перший протокол.

**Експериментуйте і прогресуйте :)**

## ТРЕНУВАННЯ ЗАНАДТО ЛЕГКІ. Я ДЛЯ НИХ ЗАНАДТО ПРОДВИНУТА?

Якщо вам занадто легко виконувати тренування, це означає, що ви підібрали вагу для вправ НЕКОРЕКТНО і не доводите жоден із своїх підходів до справжньої відмови.

Іншими словами, ви докладаєте недостатньо зусиль на тренуванні. Якщо 10 повторень певної вправи занадто легкі, потрібно збільшити робочу вагу (кг) або збільшити кількість повторень на 2-3 повторення.