



Как тренироваться для
набора мышц?

Предисловие

Очень важно к прочтению (!)

Каждый из нас уникален по набору внутреннего ресурса.

Для кого-то работать сутками и просыпаться каждое утро в 6 на постоянной основе - норма
А кто-то, проработав полдня, должен еще несколько дней лежать калачиком

Кто-то может тренироваться всего лишь полгода и видеть колоссальные результаты
Некоторым требуется несколько лет упорных тренировок

Мы - разные!

Этот гайд предназначен как фундамент того, как нужно тренироваться для **роста мышц**, исходя от физиологии и биохимии.
Но усреднить генетику всех людей - **невозможно**

И образ жизни у каждого читающего - разный.
Однако, самое главное для каждого - это восстановление.

Не восстановился должным образом - не стал сильнее/не вырос.

Погнали!

Разберем гайд по блокам:

- Подходы
- Повторения & время отдыха
- Методики
- Сочетаемость
- Почему крайне важно менять упражнения

ПОДХОДЫ

Почему важно делать достаточно подходов?

- 100% вовлечение мышечных волокон
- создание достаточного нервного стимула
- Создание механического и метаболического стрессов

Для начинающих - 8-12

Продвинутым - 12-16

Профи - 16-20

Считаются рабочие подходы **на мышечную группу в неделю**

Рабочий подход это сделанный до отказного или почти отказного состояния, когда не можете больше делать движение

Разминочные подходы не считаются

Здесь можно считать и мышцы синергисты в качестве рабочих.

К примеру, вы сделали 3 подхода жимов лежа. Целевая мышца - грудные. Синергисты - передняя дельтовидная и трицепс

Получается, что у вас плюс 3 подхода рабочих на трицепс

И выполнять 12 подходов в отдельных упражнениях не обязательно

ПРИМЕР:

Жим лежа: 4x8

Отжимания от брусьев: 3x10

Итог: 7 рабочих подходов на грудные мышцы, переднюю дельту и трицепс

Тяга вертикального блока: 3x12

Тяга фронтального блока: 5x5

Итог: 8 рабочих подходов на мышцы спины, бицепс (сгибатели рук)

ПОВТОРЕНИЯ & ВРЕМЯ ОТДЫХА

Рост мышц бывает:

- за счет роста клеток в мышечных волокнах и, соответственно, содержимого в них (саркоплазматический)
- За счет роста мышечных волокон (миофибриллярный)

Начинающим не нужно сильно об этом заботиться

8-15 повторений в течение 4-6 месяцев достаточно. Главная цель – адаптировать ЦНС

Дальше:

1-7 повторов на миофибриллярный рост

8-15 повторов на саркоплазматический рост

«вообще то главное - время под нагрузкой» – скажет кто то. Во-первых, нет. Во-вторых, я не сторонник выполнять с секундомером 😊

Берем подходящий вес и выполняем на эти диапазоны повторений до отказного/ полуотказного состояния.

Важно в свою программу вводить как подходы в диапазоне 1-7, так и 8-15

По трем причинам:

1 - в мышцах разные типы волокон, соответственно и нагрузка нужна разная

2 - нужно циклировать нагрузку, чтобы ЦНС оставалась в хорошем состоянии.

3 - не давать мышцам привыкнуть к одной интенсивности и «удивлять» разными методиками

Это все значит, что вам нельзя постоянно делать 1 повтор в подходах или только 3. Надо все комбинировать. Иначе вы или будете «стоять» на месте, или получите перетренированность

Что касается времени отдыха?

Это крайне важно.

Есть 3 субстрата энергии: креатинфосфат (КРФ), гликоген, жирные кислоты

1-7 повторов это КРФ и гликоген

После таких упражнений вам нужен отдых от 3 до 5 минут. Почему? Потому что энергия в виде КРФ восстанавливается определенное время и если вы начнете делать снова, не дав нужное время отдыха, вы не сможете повторить такую же нагрузку.

ПРИМЕР: если вы сделаете подход на 5 повторов до отказа и отдохнете всего лишь 1-2 минуты, вы не сможете сделать больше 2 раз. Потому что ресурс АТФ, креатинфосфата и ЦНС не восстановились.

И поэтому на наборе мышц считаю важным добавлять добавку в виде креатина

8-15 повторов - это КРФ (меньше), гликоген, жирные кислоты

После такой интенсивности нужен отдых 1-3 минуты. За это время успеет восстановиться КРФ в достаточной мере

Выведутся продукты распада в виде Ионов водорода и прочих метаболитов

И сохранится метаболический стресс. То есть в данном случае, долго отдыхать тоже нельзя, иначе пропадает нужный эффект. Ставьте таймер

Итого:

повторы - отдых

1 - 5 минут

8 - 3 минуты

15 - 1.5 - 1 минута

МЕТОДИКИ

Фактически, зная всю эту информацию, уже можно составить очень хороший план тренировок

Однако, чтобы сделать любой план эффективнее и интереснее, вам понадобятся методики:

1. Full body

Когда за одну тренировку прорабатываются все крупные мышцы. 2-3 раза в неделю
Хороший вариант для новичков и тех, кто хочет выглядеть просто «подтянуто»

2. Метод пирамиды

Когда одно упражнение выполняем с малого веса и больших повторов до большого веса и малых повторений, затем двигаемся к тому, с чего начинали

ПРИМЕР:

Приседания со штангой: x20; x15; x12; x8; x12; x20

Подбирается подходящий вес под повторы, чтобы был подход почти в отказ мышц.

3. Метод силового шока

Берете одно базовое упражнение и выполняете 10 подходов по 5 повторов в каждом за тренировку. Отдых между подходами - 30 сек
Не чаще одного раза в 2 недели

4. Супер сеты

Несколько упражнений на одну мышечную группу идут подряд без отдыха. Первое упражнение обычно идет базовое, второе - изолированное. Так создаем большой стресс для конкретной мышцы. Можно делать связки не только 2-х упражнений, но и 3-х

ПРИМЕР:

Гиперэкстензия с весом: x8
+ сгибания ног лежа: x12

Жим лежа на наклонной: x10
+ скрестные подъемы в кроссовере: x15

5. Дроп-сеты

Выполняется одно упражнение на несколько подходов сразу, скидывая определенный вес каждый раз. Первый подход берется на 6-8 повторов. И следующие 3 подхода выполняются до отказа со снижением веса по 30% от предыдущего веса

ПРИМЕР:

Сведения рук в бабочке: x6 (100) + x MAX (70) + x MAX (49); x MAX (34.3)

Разгибания ног: x8 (120) + x MAX (84) + x MAX (59) + x MAX (41.5)

6. Метод эксцентрического отказа

Движение делится на 3 фазы:

Концентрическая - преодолевается нагрузка при сокращении мышц. Пример - при подъеме штанги на бицепс

Эксцентрическая - преодолевается нагрузка при растяжении мышцы. При опускании веса с бицепса

Изометрическая - преодоление нагрузки, не изменяя длину мышцы. Например при удержании веса наверху в подъеме штанги на бицепс

Соответственно, **концентрический** отказ когда вы не можете уже поднять вес

А **эксцентрический** - когда вы уже не можете сопротивляться опусканию веса. Начинаем его только после концентрического отказа

И делать нужно с напарником. Он поможет делать вам концентрическую fazу, а с эксцентрической вы уже **сами разберетесь**

Все методики выше - **очень** стрессовые, кроме первого.

Не предназначены для новичков и должны выполняться только теми, кто полностью **закрепил правильную технику**, иначе велик шанс получить травму

СОЧЕТАЕМОСТЬ

Чтобы достигнуть максимального эффекта, программу нужно составлять с сочетаемыми группами мышц

Хорошими связками на тренировку считаются:
Основная мышечная группа + мышцы синергисты

Грудь + передняя дельта + трицепс
Спина + бицепс + задняя дельта
Ноги + ягодицы + голень

Связка агонисты + антагонисты
Рабочая мышца + ее противоположная мышца:

Грудные + спина
Бицепс + трицепс
Переднее бедро + заднее бедро

Еще есть опция **основная мышечная группа + маленькая, не участвовшая**:
Грудные мышцы + бицепс
Спина + трицепс
Ноги + плечи

Главное - правильно строить план на весь цикл
Чтобы не получилось, что у вас сегодня по плану то, что уже было вчера или позавчера...

ПОЧЕМУ КРАЙНЕ ВАЖНО ДЕЛАТЬ РАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

По сути, вы можете делать всю тренировку одно и то же упражнение и будете получать нужный эффект.

Однако, во-первых это **ужас** как скучно

Во-вторых – постоянная нагрузка под одним вектором движения **«убьет» ваши суставы**. Поэтому менять углы и вектора движения очень важно.

Вот и все, **чемпионы мои!**

Не забывайте, что тренировки это стресс, от которого к следующей тренировки вы должны стать сильнее и мышечнее!

Поэтому без восстановления ничего работать не будет...

Пробуйте разные методики, придерживайтесь моим словам и добивайтесь качественного результата!