

## Тренировочный гайд от ДОКа!

Приветствую, дорогой читатель!

Этот гайд, да именно гайд, а не просто тренировочная программа на 3 дня в неделю от рассвета до заката, посвящен обычным парням, которые не испытывают каких-либо амбиций в бодибилдинге или пауэрлифтинге, которые не грезят о сцене, шортах и вот этом всем.

Он посвящен работе с собственным телом НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Ведь один из самых важных моментов любого дела или любой активности – это РЕГУЛЯРНОСТЬ.

Второй важный момент – это ДОЛГОЛЕТИЕ. Возможность и необходимость тренироваться до конца жизни.

Без парочки этих принципов не будет результата ни в одной области нашей жизни. И в телостроительстве в том числе.

Да, можно сделать крутую форму достаточно быстро и ярко, надеть кучу фоточек и выступить на нескольких соревнованиях, а потом сдуться или получить травму и с грустным лицом вспоминать о былой славе как тот алкоголик возле подъезда, который в молодости солнышко крутил...

Нет, все это мы уже видели и проходили, я думаю у вас самих есть масса печальных примеров. И такие примеры – это демотивация для людей. Примеры того, что любые виды активности и хорошая физическая форма – это удел молодых людей до 25 лет, а потом все – пузо, пиво, ипотека, стресс и инфаркт «микарда» в 40 лет.

Поэтому этот гайд написан для адекватных и понимающих людей. Людей, которые любят физические нагрузки всей душой, которые понимают важность телодвижений в течение всей жизни, которые понимают, что «про бодибилдинг» и силовые тренировки «в натурашку» не имеют ничего общего. Для людей, которые запутались в огромном количестве информации от «тренеров» разных мастей. Для людей, которые хотят правильно и оптимально, БЕЗ ТРАВМ и в течение всей жизни приносить пользу своему телу, обладать здоровьем, достойной физической формой и в полной мере наслаждаться этой самой жизнью.

Работая врачом более 9 лет и наблюдая за разными категориями пациентов, я с уверенностью могу сказать, что возможность в течение всей жизни активно двигаться, обслуживать себя, кататься на велосипеде, плавать, гулять и совершать пробежки – это настоящий кайф и радость жизни, которую многие люди теряют уже в 40-50 лет из-за своей лени и неправильного образа жизни.

А есть и те, которые и в 70 лет демонстрируют прекрасную физическую форму, которой могут позавидовать 30 летние парни.

Поэтому информация, которую вы узнаете из этого источника – это синтез моих успехов и ошибок, регулярных попыток построить собственное тело, наблюдений за другими атлетами, анализ их тренировочного подхода, изучение огромного массива информации из разных источников и приведение всего этого к единому целому, а затем уже отработка на самом себе. Парадокс моего тренировочного пути заключался в том, что я думал, когда же мне это все надоест, ведь все просто и понятно, что тут может быть нового...НО каждый раз, что-то новое появлялось, я это пробовал, отмечал позитивные и негативные моменты и двигался дальше. В конце концов – это прекрасное время, это путь, который я шел и продолжаю идти, получая массу удовольствий и знаний.

Так же хочу добавить, что к этому стилю тренировочной активности я сам шел более 15 лет. Именно столько я провел времени в тренажерных залах с тем или иным успехом. Но большую часть времени, конечно, это были ошибки, ошибки и еще раз ошибки, потому что подсказать адекватную информацию было некому. А рекомендовать тренироваться как можно больше, накидывать на штангу как можно чаще и работать в отказ – большого ума не надо. Так в залах делает 90% посетителей, но в итоге результат имеют только те, кто использует фарму, либо обладает уникальной генетикой. Людей, которые имеют достойную форму без препаратов, очень сложно отыскать. Вот серьезно, в социальных сетях все крутые качки, а как на пляж летом выйдешь или в тренажерный зал зайдешь, так что-то только тренеры имеют сносную форму или единичные посетители. Это уже мои личные наблюдения. Ну ладно, все это лирика и предисловие. Все самое важное и интересное будет ниже.

Самые важные вопросы, которые нужно разобрать:

1. Частота тренировок
2. Объем тренировочной нагрузки
3. Выбор упражнений
4. Техника упражнений
5. ПАМП как критерий!?
6. До отказа или...?
7. Отдых от тренировок
8. Итоги

## **ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК**

И так, давайте поговорим о том, как часто любителю нужно нагружать мышечную группу (либо делать движение) в неделю. Это извечный спор:

сплит или фулбоди. И суть заключается в том, что я сам пробовал разные варианты и в итоге остановился на одном единственном. Начало моих тренировок в 17 лет было с фулбоди, потом шел сплит, потом опять подобие фулбоди и снова сплит... Хм, почему такие качели вы спросите меня!?

Ответ заключается в том, что не только частота нагрузки была важна, долгое время я не мог сопоставить множество параметров тренировочного процесса. И самая главная ошибка моя и абсолютного большинства посетителей тренажерных залов – это думать, что тренировка - это как последний бой или мини соревнование, где ты накидываешь блины на штангу каждый раз или пытаешься работать в отказ. Поэтому люди не могут правильно настроить частоту тренировок из-за неадекватных других параметров. Они уделяют внимание одному и упускают из вида массу других вещей. Но я не буду долго вас мучить и скажу, что тренировать мышечную группу или движение нужно МИНИМУМ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ. Да, именно так. Т.е. классический сплит, когда вы, например, делаете жим лежа 1 раз в неделю вам НЕ ПОДХОДИТ.

Почему именно так? Потому что для натурального атлета тренировочный стимул – это самый главный триггер для запуска процессов адаптации в виде роста силы и гипертрофии мышц. Делая упражнение 1 раз в неделю, вы только создаете острый стресс, к которому организм не может правильно адаптироваться, а может только залечить поврежденные мышцы и на этом все, дальше адаптация не происходит и, вы будете топтаться на месте. Это как пойти загорать и пытаться получить загар за 1 раз в неделю, находясь на солнце пара часов. Вы получите ожог, от которого организм будет отходить несколько дней, но загара почти не будет. Более правильный подход – это загорать каждый день по чуть-чуть без ожогов и уже за неделю кожа будет загорелой, а не обгорелой. Но русские не сдаются: загорать, так до пузырей на коже.)) Так и с тренировками... НО, единственный возможный вариант, когда вы будете расти от стиля «сплит» - это юность и первый год тренировок. Но и то, это будет не самый оптимальный рост, на который способен ваш организм. Просто в этот период вы и так растете, поэтому сложно оценить от чего у вас росли мышцы. По сути, они будут делать это от любых нагрузок. Мы же говорим о наиболее правильной частоте нагрузки.

Соответственно, если мы представим, что на грудные мышцы человек делает только жим штанги лежа. То правильно делать жим штанги лежа 2 или даже 3 раза в неделю. НО этот жим должен быть как с загаром: дозированным и безопасным. Про объем и все остальное вы узнаете ниже. То самое и с другими движениями (я их так называю, потому что базовые движения задействуют массу различных мышечных групп), поэтому вывод по данному вопросу очень простой: все ваше тело (самые крупные мышечные группы)

должно работать 2-3 раза в неделю. 2 – это минимум. 3 – если у вас достаточно времени на сон, восстановление, низкий уровень стресса в жизни, либо высокая тренированность и достаточный стаж. Те, кто пропагандирует редкие тренировки и утверждает, что нужно нагрузить мышечную группу «до отказа», а потом дать ей много времени для восстановления и роста, не понимают физиологии нашего организма. Но фишка в том, что есть масса людей, которые при переходе в такой режим начинают получать результат. Но они не понимают, что их организм просто был «задрочен» неправильными тренировочными принципами, они начинают редко тренировать, организм постепенно приходит в себя и наблюдается прогресс в тренировках, но длиться он будет недолго. Т.е. можно сказать, что, переходя на редкий тренинг, такие люди просто уходят от перетрена и, поэтому, им кажется, что редкий тренинг – это и есть правильный подход. Но это не так.

### **ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Следующий важный момент – это объем тренировочной нагрузки (за тренировку, за неделю). Большинство людей вообще не понимают, что это за зверь такой, как измерять и что с этим делать. Тут, опять-таки, принцип адаптации, как с нашим любимым загаром: от одного подхода в неделю до отказа мышца НЕ вырастет, а только травмируется и воспалиться.

Соответственно, нам нужно набрать определенное количество РАБОЧИХ ПОДХОДОВ. Самый простой способ для любителя – это измерять объем нагрузки в конкретном движении количеством подходов за тренировку, за неделю. Да, именно количество подходов. Пример: жим штанги лежа, сделали разминку и решаем, что рабочий вес штанги будет 80кг. Можно выполнить 5 подходов по 8 повторений. Т.е. вы выполните в итоге 3200кг в жиме лежа. Это получится тоннаж или, по-другому, выполненный объем работы. НО большинству сложно напрягать мозг тоннажем, поэтому для упрощения я предлагаю измерять объем в подходах. Соответственно, вам нужно ваши тренировки строить, учитывая (обязательно) количество рабочих подходов как за тренировку, так и за неделю. И встает вопрос: так сколько делать рабочих подходов в движении за тренировку, а за неделю?

Ответ уже установили во множестве экспериментов, в основном на западе занимаются такими вещами. И объем в 1-м выбранном движении за неделю составляет 10-20 подходов. Т.е. это оптимальный объем для максимальной гипертрофии мышц, задействованных в движении. Если мы берем тот же жим лежа, то новичку нужно делать 2 раза в неделю по 5 рабочих подходов. Если атлет более опытный, то он может добавить еще одну тренировку на 5 рабочих подходов и получит уже 15 подходов за неделю, тем самым увеличив объем выполненной работы.

Пишу этот текст и сразу предвижу массу вопросов, но не торопитесь, друзья. Все пункты будут подробно разобраны, а потом в конце все собрано воедино, чтобы вы понимали, как составить программу самому себе, исходя из ваших жизненных и других особенностей.

## **ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ**

И так, что мы имеем на данный момент!?

1. Тренироваться нужно достаточно часто, а именно 2-3 раза в неделю, нагружая тело одними и теми же выбранными движениями.
2. За неделю нужно выполнять от 10 до 20 подходов на движение!!!

И после всего этого встает вопрос: как такой объем нагрузки возможно вытащить за неделю, если у нас 100500 мышц и каждую нужно нагрузить.

Этот вопрос очень важный и в комментариях под своими видео я часто видел, как люди недоумевали, как так можно грузить все мышцы 2-3 раза в неделю и не уйти в перетрен и, даже, тренировка будет длиться 2-3 часа.

Сразу могу сделать замечание, что такой ход мысли абсолютно неверный. Думать, что вам на каждую мышечную группу нужно целое упражнение - бред. Да, в бодибилдинге, который про фарму и сцену, такой подход может и актуален, но в «натурашку» - это контрпродуктивный подход.

Раньше я тоже думал, что нужно часто менять упражнения и «удивлять» тело, чтобы оно росло, но это иллюзия. Да, после смены упражнения у вас появляются новые ощущения и боли в мышцах, но к результату и росту мышц это не имеет никакого отношения.

А что тогда имеет!?

Сейчас, спустя годы тренировок, я могу сказать, что гипертрофия наступает тогда, когда вы становитесь профи в выбранном упражнении и постоянно совершенствуете технику, когда в любой точке амплитуды движения вы можете сделать паузу и понять какие мышцы сейчас держат штангу или ваше тело, какие начнут сокращаться после паузы. Когда вы в базовом упражнении можете смещать акцент на конкретную мышечную группу и использовать базу, как изоляцию (звучит, как бред, но это именно то, что я хотел сказать).

Приведу свои примеры. Всю жизнь у меня отставали грудные, но я и жал, и отжимался, и разводки делал, и кроссовер делал. А толку было ноль. Основная проблема – это выполнять упражнение в стиле «передвинуть вес из точки А в точку Б». Чтобы было более понятно – гипертрофия, как цель – это не просто передвижение большого веса, это создание натяжения и



сокращения мышечной группы с помощью дополнительного отягощения, где - это самое отягощение движется без моментов инерции, достаточно медленно и по всей амплитуде, которая нужна для растяжения и сокращения данной мышечной группы. Фух, ну и нагородил я тут, но как иначе донести такую важную инфу!?

Возьмем отжимания от пола. Я никогда не задумывался о том, какими мышцами я отжимаю тело, как двигаются мои суставы локтевые, плечевые, лопатки, какие вектора нагрузки. Я просто хотел сделать много отжиманий как можно быстрее и мое тело подстраивалось под эту задачу. Т.е. из-за моего телосложения моему телу было удобнее, сильнее и быстрее отжиматься трицепсом и дельтовидной мышцей, что по итогу привело к хорошему росту трицепса и передних дельт, а вот грудные отставали и не получали нагрузки. То самое было и в жиме лежа: грудные почти не работали, всю работу делали трицепсы и дельты. А грудные сокращались только в каких-то участках, что не давало им полноценной гипертрофии.

И только спустя годы я начал эксперименты. Я начал снова с отжиманий от пола. Но теперь я включал мозг, не пытался делать быстро, не гнался за количеством. Главное, что я делал – это целенаправленно включал грудные и пытался отжаться именно грудными, обращал внимание на то, как меняется моя техника от такого включения и нарабатывал эту технику чуть ли не каждый день. И спустя несколько месяцев это дало результат: мои грудные начали работать совершенно по-другому и начали снова расти. Т.е. мне удалось прогрессировать в росте отстающей мышечной группы спустя почти 15 лет стажа. Интересная история, да!? А вот, что касемо жима штанги лежа, то в этом движении так и не удалось максимально включать грудные. Или, чтобы работали грудные, мне нужно жать всего 50кг. Зато в отжиманиях от брусьев пошел очень заметный прорыв. И теперь это упражнение мое главное для грудных. Так сильно мои грудные больше нигде не включаются.

Так к чему все эти охуительные истории!? А к тому, что вам нужно найти всего лишь несколько базовых движений, которые вам в кайф делать, которые подходят вашему телу, которые будут покрывать 85-90% ваших мышц и работать, работать и еще раз работать в этих упражнениях, шлифуя технику, повышая силовые и так далее. Постоянно, не прыгая туда-сюда.

Как это выглядит в моем случае?

Отжимания от брусьев – это грудные мышцы, дельта, трицепс.

Подтягивания разными хватами – это мышцы спины и бицепс, предплечье.

Приседания со штангой и чередование со становой тягой – это в основном мышцы ног, мышцы кора и множество других мелких мышц.

Ну и периодически я делаю разводки гантелей стоя на среднюю дельту.

Все, друзья, все. Это все мои упражнения. Чтобы, каждое делать хотя бы пару раз в неделю, нужно выбирать. Нужно оптимизировать и покрывать одним упражнением большой массив мышечных групп. Соответственно, такой выбор можно назвать эффективным минимумом.

Вы можете выбрать любые другие базовые движения. НО, чтобы они задействовали грудные, спину, ноги. И строить программу на основании этих движений и осознавать, что именно в этих движениях вы будете работать 90% процентов времени своих тренировок.

Я не делаю никакой изоляции от слова «совсем». Руки я не качаю подъемами штанг и гантелей, только жимовые и тянущие упражнения, которые и так прекрасно грузят ваши руки. Многие, кто меня знает и следят за мной, видели, что мои руки – доминирующая мышечная группа. Так вот, друзья, эта история произошла именно по той причине, что в начале своих тренировок, я не уделял большого внимания технике движений, а просто двигал утяжеление из точки А в точку Б. А какие там мышцы, как работают, что там нагружается, а что нет – все это меня волновало мало. Главное поднять вес и сделать движение. И так случилось, что руки постоянно брали на себе большую часть нагрузки и... росли лучше, чем все остальное. Отсюда вытекает следующая глава – техника упражнений.

## ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ

Один из важных моментов, от которого будет зависеть, что у вас вырастет, а что нет. Спустя 15 лет регулярных тренировок, я могу сказать, что для гипертрофии техника движений – более важный параметр, чем вес отягощения. Яркий пример из профессионального спорта – это тяжелоатлеты. Только не нужно возмущаться по поводу фармы, речь не об этом. Если обратить внимание на любого тяжелоатлета, то у них у всех есть дисбаланс в развитии мышц. А, если точнее, то очень развитые ноги, ягодицы и спина, а вот мышцы рук и грудные сильно отстают (особенно грудные, потому что они будут им мешать). Почему так? Ноги и ягодицы работают в полную амплитуду и именно в силовом режиме: вес приходится поднимать силой квадрицепсов и ягодиц, практически отсутствует момент инерции и читинга. Из глубокого седа нужно вставать как-то. Рывком не встанешь. А вот руки фактически выполняют статическую нагрузку, нет

какого-то амплитудного сокращения бицепсов и трицепсов. Только в толчке есть приличная нагрузка на трицепс, да и то, толчок – это не жим. А грудные вообще плоские, потому что нет на них нагрузок и большие грудные будут мешать. Вот и получаем, что тяжелая атлетика – это как раз история про движение снаряда из точки А в точку Б, где нужно максимально экономично провести штангу, чтобы поднять максимальный вес. Поэтому что-то растет, а что-то нет. Но абсолютному большинству людей нужно гармонично развитое, здоровое тело. Никто не хочет иметь большую задницу на тонких ножках, ну или кому какие отклонения больше по душе.))

Исходя из вышесказанного, могу сделать вывод со 100% уверенностью, что абсолютное большинство тренирующихся, даже под руководством тренера, не понимают, что делают. Если человек решил изменить свое тело, но до этого дня у него был пассивный образ жизни, то такому человеку НЕ НУЖНО идти в тренажерный зал. Толку не будет никакого. Потому что тело настолько слабо, что нужно для начала идти в «первый класс». А это значит начинать с домашних тренировок, где человек будет учиться отжиматься от пола, возможно подтягиваться и приседать БЕЗ ВЕСА. Все это нужно, чтобы сформировать базу для дальнейшего похода в зал. Если человек не умеет отжиматься от пола раз 30, не может подтянуться раз 10 или присесть раз 40-50, то никакого зала не нужно. А даже, если умеет, то как он это делает? Как я уже писал выше, даже спустя 15 лет тренировок, я вернулся к обычным отжиманиям от пола, чтобы выйти в этом движении на новый уровень, чтобы активировать свои грудные мышцы. И сейчас я также периодически делаю отжимания от пола в качестве легкой зарядки-тренировки, чтобы не потерять нервно-мышечную связь.

Поэтому вывод очень простой: если вы, делая движение, не понимаете за счет каких мышц двигается ваше тело, то вам нужно начинать с простых, элементарных движений, чтобы научиться чувствовать свое тело. Даже, если вам кажется, что все просто и легко, то на практике это далеко не так. Да, если начинает тренировки полный новичок, то у него цель – просто научиться выполнять движение более-менее сносно. Грубо говоря, человек, который не умеет подтягиваться, не будет думать, как там у него мышцы работают, просто потому, что мышц нет совсем и даже одно повторение выполнить не представляется возможным. Такой человек учится делать движение, например, 10 повторений. Научился, хорошо... НО техника будет печальной 100%. Самая частая ошибка в таких случаях – это начать накидывать дополнительный вес, когда ты еще еле-еле научился делать движение. Вот так и получается, что у кого-то от подтягиваний растут только руки, потому что он ими и может тянуть, они силу более-менее развили, а потом уже и рост массы вслед идет. Поэтому в таких случаях нужно продолжать делать акцент на том, а как ты тянешься, какие мышцы



сокращаются. Поэтому выше я четко написал, что вы выбираете упражнение и долго-долго работаете, постепенно улучшая и нарабатывая технику, без постоянных прыжков к другим упражнениям. Еще когда-то Брюс Ли говорил: «Я не боюсь человека, который знает 10 тыс. ударов, но я боюсь человека, который 10 тыс раз отработал один удар».

То же самое и с техникой силовых движений. На самом деле, для большинства, поле непаханное. А они пытаются быстрее добавлять дополнительный вес, когда еще массу своего тела толком не освоили.

Ну и, конечно, в данном случае я не могу дать рекомендации для всех. У каждого человека будут свои нюансы в технике и, задача тренера, ставить правильно эти моменты. Но главный посыл, я думаю, вы поняли. Правда есть 100% критерий правильности сделанного упражнения – это памп в рабочей мышечной группе. Читай далее...

## **ПАМП КАК КРИТЕРИЙ?**

Памп – это когда ваши мышцы наливаются кровью и появляется приятное чувство упругости, они увеличиваются в размерах. Многие люди специально ходят в зал, чтобы достичь этого момента. НО до сих пор идет масса споров о том, нужен ли памп или нет. Это критерий хорошей тренировки или нет? Что делать с этим пампом?

Мое мнение по данному вопросу очень простое: хороший памп в целевой мышечной группе – это критерий того, что техника была верной и правильной, и нагрузка была подобрана верно, ибо удалось отправить тренировочный стимул в нужную мышечную группу.

У некоторых парней без всяких этих заморочек получается так тренироваться, что все ровно и хорошо растет. НО это не мой случай.

Яркий пример с мышцами спины в подтягиваниях. Я мог сделать 20 подтягиваний, но памп всегда наступал в руках, а мышцы спины, они же сзади, они не видны... И вот, мышцы спины мало работали в подтягиваниях, несмотря на хорошее количество повторений. И только после того, как я уменьшил количество повторений до 5-6 (без дополнительного веса) и начал тянуть мышцами спины чуть ли не до груди, вот тогда пошел хороший памп в широчайших, хотя и руки также получали сильный памп, но теперь вместе с мышцами спины. А ранее тяга была только руками. Это уже определенная степень мастерства, когда ты четко понимаешь, что нужно делать, чтобы нагрузить ту или иную мышечную группу, а не просто хочешь 100кг пожать лежа и счастье тебе обеспечено. Т.е. это определенное психологическое усилие, которое тебе нужно делать в тренировках и забыть про ЭГО (я самый

сильный в зале). Да и для опорно-двигательного аппарата это пойдет только на пользу. Ведь, если вы будете постоянно травмироваться, то ни о каких мышцах и здоровье вам мечтать не придется. Поэтому прогрессия нагрузок, на которой все тренеры делают акцент, не всегда означает увеличение отягощений.

Знаете, я мало вижу парней в возрасте 30-40 лет, которые могут сделать 10 идеальных, красивых, медленных подтягиваний за счет силы мышц рук и спины. Так, разве что жалкая пародия под названием «я умею подтягиваться». Но те, кто с юности и в 30 или 40 лет умеют и регулярно делают красивые подтягивания, отжимания от пола\брусьев – имеют прекрасную натуральную форму, которой абсолютное количество мужиков будет завидовать. Поэтому памп – это прекрасное чувство, которое, к тому же, говорит еще и о здоровье вашей сосудистой системы, ведь благодаря эластичности сосудов возможен памп, как, впрочем, и эрекция. Поэтому памп – это критерий правильности нагрузки именно для гипертрофии. Это показатель того, что работала именно та мышечная группа, которую вы нагружали и хотели нагрузить. Памп не наступает практически от статической нагрузки, а вот от динамической (сжали\растянули) должен быть хороший памп. Т.е. это косвенный признак последующего мышечного роста.

## **ДО ОТКАЗА ИЛИ ...?**

Еще один вечный спор: до отказа тренироваться или нет? По данному вопросу у меня также обширный опыт и могу с уверенностью сказать, что 90% тренировочного времени должно проходить без отказных тренировок и только иногда можно устраивать «подход до отказа».

Основной момент, который нужно учитывать, это то, что отказ – это предел ваших психических и физических возможностей. И, если вы на каждой тренировке выходите на предел ваших возможностей, то так сможете работать от силы 1 месяц, потом травмы, полное отсутствие прогресса и, как итог, отказ от тренировок. Да, отказ – это сверх стимул, который, возможно, имеет преимущество и дает толчок к росту. НО все же, в долгосрочной перспективе, он несет больше негативных моментов, поэтому не нужно мучиться на каждой тренировке, пытаясь побить собственный рекорд. Вот и получается, что абсолютное большинство людей витает в иллюзиях о том, как тренироваться, поэтому так мало достойных результатов среди натуральных атлетов. Люди хотят слишком быстро и весело получать результаты во всем. А по итогу получают травмы, разочарование и убеждение в том, что прогрессировать можно только с помощью фармы.

Но вы зададите вопрос: так сколько делать повторений в подходе, если делать НЕ ДО ОТКАЗА?

Мышцы растут практически в любом диапазоне повторений от 1го и до 50 повторений. Просто в зависимости от количества повторений способности мышц будут разными. Если до 5 повторений, то мышцы будут гораздо более сильными, если после 20 повторений, то будут более выносливыми. НО, для гипертрофии оптимальным количеством повторений будет от 5 до 15 за подход. И это при условии, что в запасе у вас остается еще около 3-4х повторений. Т.е. достаточно далеко до отказа, но и не сказать, что легкая прогулка. Если человек может подтянуться 20 раз в подходе до отказа, то его тренировка на гипертрофию может выглядеть так:

- 1-я тренировка. 5 подходов по 10 повторений. Не забываем про качество и скорость выполнения.
- 2-я тренировка. 10 подходов по 5 повторений.

Это просто пример, а вариантов масса может быть. С опытом и тренированностью вы сами поймете, как подобрать нагрузку на каждой конкретной тренировке, опираясь на вышеизложенные принципы.

### **Отдых от тренировок**

Да, стоит обсудить и этот важный момент, как полный отдых от тренировок.

Это достаточно важный момент, так как многие люди уверены, что отдых на неделю и более – это очень важно и нужно часто устраивать себе такой полный отдых от нагрузок, когда человек просто ест, пьет, спит и, максимум, гуляет по улице. И вот тут есть нюансы. Если человек был перетренирован, травмирован или у него есть воспалительные моменты в связках, суставах, мышцах, тогда такой длительный отдых от упражнений ему показан 100%. Но даже в таком случае я бы рекомендовал отдых делать активным, т.е. делать кардио, плавать, гонять на велике, в общем, не сидеть просто дома. Тогда все будет заживать и восстанавливаться гораздо быстрее и не будет слишком потеряна форма. Но если человек просто решил отдохнуть пара недель или даже больше, вот тогда его ждут сюрпризы по возвращению к тренингу. Суть заключается в том, что 2 недели без нагрузок уже сильно ухудшают форму, силу, размер мышц. Ну не прям, конечно, все потеряно будет, нет. НО организм быстро избавляется от того, что не использует. А если человек месяц не занимался, то снова начав тренировки, ему нужно начинать с малой нагрузки, которая ему кажется детским садом. Мышцам снова нужно привыкать работать, после долгого простоя они снова будут болеть и воспаляться, пока не пройдет период адаптации. Поэтому, чтобы не

было постоянных качелей и избыточного стресса для организма, тренироваться нужно регулярно. Смотрите первую главу о частоте тренировок. Поэтому, если вы тренируетесь, а ваши мышцы болят после каждой тренировки, то вы все делаете неправильно. Вы на каждой тренировке делаете как избыточный объем работы, так и делаете до отказа, так еще и раз в неделю или даже реже делаете такую тренировку. В итоге получается, что вы раз в неделю или реже устраиваете своему организму мини соревнование, от которого получаете только избыточный стресс, который организм еле переваривает. От соревнований мышцы НЕ растут. Поэтому тише едешь, дальше будешь...

## ИТОГИ

Ну а теперь пришло время подвести итог по вышеизложенному материалу и предложить некоторые тренировочные варианты.

Главные выводы для натурального и продуктивного тренинга:

- Тренировка – это главный стимул для мышечного роста, поэтому таких стимулов должно быть достаточно много (2-3 в неделю на движение)
- Объем работы – это количество выполненных рабочих подходов ЗА НЕДЕЛЮ. На движение должно быть от 10 до 20 рабочих подходов.
- Упражнения. Только базовые, многосуставные, которые закрывают 90% мышечных групп. Выбираете себе от 3х до 5-ти упражнений, в которых будете работать ПОСТОЯННО, совершенствуя технику и становясь все лучше и лучше.
- Техника движения на первом месте и только потом увеличение отягощения. Любое упражнение вы должны довести до того уровня, чтобы делать его подконтрольно по всей амплитуде движения, достаточно медленно, без моментов инерции, рывков и прочего читинга. Такая техника будет гарантировать, что вы работаете именно силой ваших мышц, а соответственно, даст вам последующий рост.
- ПАМП в целевых мышечных группах – это четкий критерий того, что вы делаете все правильно.
- Количество повторений в подходе от 5 до 15 для оптимальной гипертрофии. И в запасе должно оставаться от 3х-4х повторений.

Это гарантировано убережет вас от перетрена и травм, искажения техники. Если вы выбрали 5 повторений, то всю тренировку лучше делать в таком количестве повторов, если 10, значит 10 и так далее.

- Не устраивать себе больших необоснованных перерывов (дольше 1й недели), иначе форма будет уходить. Только при образе жизни, когда ваше тело регулярно получает нагрузку, а не время от времени, можно рассчитывать на атлетичный внешний вид и физические данные в течение жизни.

Ну а теперь несколько вариантов программ на неделю.

## **2 тренировки в неделю.**

Отдых между тренировками 2-3 дня.

Все выполняется после тщательной разминки: общей и суставной. Для большинства людей (по личному опыту) могу сказать, что отягощения в отжиманиях и подтягиваниях НЕ нужны достаточно долго. Если вы не можете подтягиваться ДО ГРУДИ, то отягощение вам не нужно. Если вы отжимаетесь не в полную амплитуду, у вас трясутся руки во время движения или любая пауза во время движения заставляет вас закончить, то вам отягощения не нужны.

### **1-я тренировка**

- Отжимания от брусьев 5 подходов по 10 повторений.
- Подтягивания 5 подходов по 10 повторений.
- Приседания со штангой 5 подходов по 10 повторений.
- Растяжка после тренировки

### **2-я тренировка**

- Отжимания от брусьев 5 подходов по 12 повторений
- Подтягивания 5 подходов по 8-12 повторений.
- Приседания со штангой 5 подходов по 5 повторений. Или можно становую тягу 5 подходов по 5 повторений.
- Растяжка после тренировки.

И так вы работаете постоянно, постоянно..., иногда добавляя вес на штангу или на пояс, когда чувствуете, что вам стало легко работать в движениях. Никаких смен упражнений, никаких попыток каждый раз ставить рекорд, никаких розовых фантазий о том, что мышцы нужно удивлять. Пришли, сделали спокойно и уверенно, ушли отдыхать: питаться и спать.



### **3 тренировки в неделю.** И более простой уровень движений.

Всю неделю вы работаете практически с одними теми же рабочими весами в любом упражнении. Да и в целом, как я уже писал, прогрессия нагрузки – это не то, что все думают. Повышать веса нужно, когда вам совсем легко и уверенно стало делать движение.

#### **1-я тренировка.**

- Тяга вертикального блока сидя 5 подходов по 8-10 повторений
- Жим штанги лежа 5 подходов по 8-10 повторений
- Выпады с гантелями 5 подходов по 10 повторений
- Разводки гантелей стоя на средние дельты 4 подхода по 10-12 повт.

#### **2-я тренировка.**

- Тяга вертикального блока сидя 5 подходов по 5 повторений.
- Жим штанги лежа 5 подходов по 5 повторений
- Выпады с гантелями 5 подходов по 5 повторений.
- Разводки гантелей стоя на средние дельты 4 подхода по 10-12 повт.

#### **3-я тренировка.**

- Тяга вертикального блока сидя 5 подходов по 8-10 повторений
- Жим штанги лежа 5 подходов по 8-10 повторений
- Выпады с гантелями 5 подходов по 10 повторений
- Разводки гантелей стоя на средние дельты 4 подхода по 10-12 повт.

Ну, а если уж говорить конкретно про меня, то картина следующая:

Мои движения:

- **Отжимания от пола\брусев\турника (дипсы).** Смотря в каких я условиях и как себя чувствую. Если устал и энергии не особо много, то я дома просто делаю от 5 до 10 подходов обычных отжиманий от пола, но отжимаю себя грудными, могу сильно замедляться, чтобы увеличить нагрузку. Если чувствую себя ок, то брусья с доп. весом. Если на улице, то дипсы от турника. Все эти движения могут быть на одной неделе. В целом, получается, что верх тела я тренирую минимум раза 3, а могу и 5. Как пойдет.
- **Подтягивания разными хватами\выходы на две.** Также в последнее время начал совершенствовать технику, подтягиваться до груди и стараться максимально включать мышцы спины,

замедляться. По итогу можно сделать 5 медленных четких повторов до груди и наступает такой мощный памп в мышцах спины, дельтах, руках, что я сам удивляюсь, почему я не делал так раньше. Очень так нравится тренироваться.

- **Приседания со штангой на плечах\становая тяга.** Эти два движения я чередую или могу сделать пару раз за неделю только присед. Но даже тут я не гонюсь за весом на штанге. Стараюсь максимально чисто и подконтрольно делать, чтобы мышцы ног поднимали, а не инерция. В итоге, работая всего лишь со 100кг в каждом из движений, удастся достаточно сильно нагрузить мышцы. И тут стоит учесть, что и в 45-50 лет я хочу тренировать ноги приседом и тягой, поэтому вес на штанге не в приоритете. Травмы в моей жизни были, поэтому опорно-двигательный аппарат нужно беречь.
- **Разводки гантелей стоя на средние дельты.** Да, иногда делаю это упражнение, обычно, когда делаю ноги. Т.е. тренировка ног у меня – это присед 5 по 5 и разводки гантелей 5 по 10-15. Вся тренировка.

Вот такая история, друзья. Но вы вправе делать, что вам угодно. Всем мир!

Как бонус, моя антропометрия:

Возраст: 33 года (середина 2022г.)

Рост: 180см

Объем грудной клетки: около 108см

Объем талии: 72-73 см

Объем бицепса: 40-41см

Объем бедра: 61см

Процент жира: 12-13%