

Вадим Нагаев



Неизвестные
аспекты
бодибилдинга

Вадим Нагаев

Неизвестные аспекты бодибилдинга

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12056037
В. Нагаев. Неизвестные аспекты бодибилдинга: Грифон; Москва; 2015
ISBN 978-5-98862-245-1

Аннотация

Прошло более полувека с тех пор, как основатель современного бодибилдинга Джо Вейдер сформулировал тренировочные принципы своей знаменитой системы. Однако со временем стало ясно, что система Вейдера не доработана и внутренне противоречива. По этой причине в ней накопилось большое количество взаимоисключающих методических рекомендаций. В предлагаемой книге даётся глубокий анализ основ системы Вейдера, который позволяет исключить из неё все противоречия и подвести под общий знаменатель все основные методические рекомендации. Необычность этой книги заключается в том, что в ней параллельно с системой Джо Вейдера анализируется одна из центральных проблем геронтологии. И именно в контексте такого анализа автор книги даёт объяснение причин различия индивидуальной продолжительности жизни у людей.

Содержание

Введение	5
Глава I. Индивидуальная продолжительность жизни человека	7
Глава II. Главная цель	10
Глава III. Аксиомы бодибилдинга	11
Глава IV. Идеология бодибилдинга	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Вадим Нагаев

Неизвестные аспекты бодибилдинга

© Нагаев В., 2015

* * *

Эта книга составлена по моим многочисленным статьям, благодаря которым я нажил себе немало врагов, но не отказался от своих убеждений.

Вадим Нагаев

Введение

Если ещё вчера бодибилдинг можно было рассматривать как систему атлетических упражнений, направленных на развитие мускулатуры и формирование гармоничного телосложения, то сегодня такой характеристики недостаточно. Бодибилдинг превратился в многоликое социальное явление со сложной динамикой развития. И говорить о том, что это всеми признанный и уважаемый вид спорта, неверно. Неверно вообще говорить о бодибилдинге только как о виде спорта. После длительных споров о том, что же это такое, наиболее точной и полной характеристикой этого явления оказалось представление о нём как о субкультуре.

Конечно же, по своей внешней форме бодибилдинг – это спортивное занятие, но по своей сущности это именно субкультура, объединяющая тех, кто одержим идеей построения супертела, тела с мощной мускулатурой и минимальным количеством подкожного жира. И все, кто оказался втянут в эту субкультуру, готовы на всё ради воплощения этой идеи, которая стала квинтэссенцией современного бодибилдинга. Эта идея способна не только мобилизовать человека на аскетический здоровый образ жизни, она способна подавить у него инстинкт самосохранения и толкнуть на любые фармакологические эксперименты над самим собой.

Подобная метаморфоза, в результате которой бодибилдинг переродился в такую специфическую субкультуру, становится понятной, если опираться на современную точку зрения, согласно которой человек не является венцом эволюции. Сегодня он эволюционирует куда более стремительно, чем в стародавние времена. Вот только главным инструментом этой эволюции является не естественный, а искусственный, рукотворный отбор, причём гораздо более жестокий и беспощадный, чем отбор естественный. Наиболее явной и очевидной частью этого инструмента является такой антропогенный фактор, как накопление углекислого газа в земной атмосфере. Бесконтрольное и бездумное сжигание миллиардов тонн нефти и газа привело сегодня к тому, что за последние сто лет этот газообразный диаманетик почти на 18 % ослабил напряженность магнитного поля Земли. А поскольку земной магнетизм защищает всё живое от смертельного космического излучения, то вся биосфера нашей планеты оказалась в экстремальных условиях. При этом жёсткое космическое излучение воздействует в первую очередь на генетический аппарат всех живых организмов. Непрерывный рост онкологических заболеваний по всему миру, рост заболеваемости диабетом и другими страшными недугами, связанными с генетической предрасположенностью, – таковы лишь фрагментарные последствия этих экстремальных условий для человека.

Другим эволюционным инструментом искусственного отбора стало стремительное развитие фармакологии. Создание огромного ассортимента таблеток и уколов на все случаи жизни привело к тому, что люди во всём мире ежеминутно потребляют сотни тонн всевозможных препаратов, которые имеют массу побочных эффектов. Такая ситуация в значительно большей степени разрушает организм человека, нежели укрепляет его. Одним из впечатляющих последствий столь мощной фармакологической обработки стало то, что трупы в моргах перестали разлагаться.

При этом наряду с ростом уровня жёсткого космического излучения на поверхности Земли это фармакологическое безумие стало ещё одним эволюционным антропогенным барьером на пути человечества в завтрашний день. Именно в этот эволюционный барьер современный бодибилдинг как специфическая субкультура и вносит свой существенный вклад. Преодолеть подобные барьеры смогут лишь те, в кого заложен сравнительно больший жизненный потенциал, только они шагнут в день завтрашний.

Так современная цивилизация наряду со всеми своими благами создала сито, через которое отфильтровывает человеческие особи. С этих позиций система атлетических упражнений, направленных на развитие мускулатуры, приобретает новое звучание.

И всё же это только одна сторона бодибилдинга, она позволяет увидеть его социальную суть и глубже понять значение этой субкультуры в современном мире.

Но есть и другая сторона, ещё более неожиданная и ещё более интересная, и именно о ней пойдёт речь в данной книге.

Глава I. Индивидуальная продолжительность жизни человека

Как продлить свою жизнь?

Казалось бы, ответ на этот вопрос тривиален. Надо вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять спиртными напитками, отказаться от курения, регулярно уделять время физической культуре. Однако жизненный опыт не совсем укладывается в эту хорошо известную формулу. Если в него углубиться, то можно извлечь бесчисленное множество примеров, когда человеческие особи не чурались никаких жизненных искушений и доживали до глубокой старости.

Задавшись целью, наверняка можно выявить такое же бесчисленное множество фактов, когда добропорядочные граждане, скрупулёзно следуя вышеприведённой формуле, не достигали даже до 70 лет.

Ещё в конце прошлого века геронтологам стало ясно, что существует какой-то скрытый фактор, влияющий на продолжительность жизни человека больше, чем все остальные. Проведённые ими обширные исследования доказали, что продолжительность жизни у феноменальных долгожителей не является унаследованной от родителей генетической особенностью. Не оправдались и надежды на то, что существуют некие универсальные стереотипы образа жизни, ведущие к росту её продолжительности. Разные долгожители, дотягивавшие до 100 и более лет, вели хоть и стабильный, но всё же существенно различный образ жизни.

Опираясь на огромный эмпирический материал, учёные с уверенностью утверждают, что у разных людей, помещённых в идеальные одинаковые условия, увеличится лишь средняя продолжительность жизни, индивидуальная всё равно останется различной.

Более того, если в будущем генетика найдёт способ кардинального продления человеческой жизни, это не изменит ситуацию, связанную с различием её индивидуальной продолжительности. Но если нет никаких генетических механизмов, определяющих срок, отпущенный человеку, и если разные люди, избавленные от всех сопутствующих заболеваний, всё равно будут иметь разные отрезки жизненного пути, то что же в таком случае их отмеряет?

Ответ на этот вопрос пришёл с совершенно неожиданной стороны. Из бодибилдинга.

Это стало ясно, когда специалисты, занимающиеся проблемами спорта высших достижений, пришли к выводу о том, что физические данные – это не главный фактор в достижении чемпионских вершин. Чемпионами становятся те, кто реализует свой индивидуальный психологический склад в том виде спорта, которому себя посвящают.

У каждого из нас от рождения имеется не только склонность к тому или иному роду деятельности, но и склонность к тому или иному виду физической активности. По этой причине кто-то добивается спортивных высот в игровых видах спорта, кто-то – в метании копья, а кто-то – в прыжках с трамплина.

Однако бодибилдинг выявил ещё более глубокую закономерность в этой особенности человека.

Многолетняя практика этого вида спорта показала, что у каждого из нас имеется ещё и предрасположенность к определённому режиму мышечной работы.

Чтобы добиться высоких результатов в развитии мускулатуры, недостаточно просто регулярно и интенсивно тренировать свои мышцы. Необходимо найти свою собственную структуру тренировок, называемую в бодибилдинге индивидуальной тренировочной сплит-программой.

Эта программа предполагает определённое чередование тренировочных дней и дней отдыха, определённое сочетание тренируемых мышечных групп, использование наиболее продуктивных упражнений и ещё ряд нюансов, которые все вместе и образуют сугубо индивидуальный тренировочный режим.

Поиск такого режима, такой индивидуальной тренировочной структуры является главной задачей в бодибилдинге.

Почему это главная задача? Потому что, как сказал восьмикратный обладатель титула «Мистер Олимпия» Ли Хейни (Lee Haney), как только вы находите для себя индивидуальную тренировочную программу и начинаете работать по ней, вы сразу чувствуете подъём тонуса и увеличение работоспособности. Раз так, то повышается и общая эффективность тренировочного процесса.

Именно этот эффект и позволяет выявить тот скрытый фактор, который больше других влияет на индивидуальную продолжительность жизни человека.

Дело в том, что подъём тонуса и увеличение работоспособности – это следствие положительного эмоционального настроя, который возникает как результат соответствия индивидуального режима мышечной работы и индивидуальных особенностей психики человека. В свою очередь эмоциональный фон способен воздействовать на физиологические процессы в организме, потому что секреция гормонов эндокринной системой очень чутко реагирует на состояние нашей нервной системы. В данном случае такая реакция ведёт к стимуляции производства анаболических гормонов и подавлению производства катаболических. И если первые участвуют в строительстве клеток организма, в том числе и мышечных, то вторые ведут к их разрушению.

Такого рода гормональная перестройка становится очень важным фактором, способствующим росту мышц, а отсюда и вытекает главная задача бодибилдинга, призванная обеспечить работу этого фактора, – найти свою индивидуальную тренировочную сплит-программу, отражающую психологический склад атлета. Однако такая реакция человеческой психики не ограничивается особенностями мышечной работы. Она распространяется и на образ жизни вообще.

Наш жизненный уклад может соответствовать индивидуальным особенностям нашей психики, а может и вступать с ними в диссонанс.

Если волей судьбы человеку в жизни приходится делать не то, что ему по душе, то в каких бы комфортных условиях он ни проживал, реакция его нервной системы будет способствовать выработке в организме разрушительных, катаболических гормонов, которые приведут к преждевременному старению, болезням и смерти. И наоборот, удовлетворение образом жизни, отражаясь благотворно на самочувствии, будет тормозить секрецию катаболических гормонов, отодвигая старение и смерть.

Таким образом, если в силу случайных обстоятельств или благодаря внутреннему сознательному стремлению, вы смогли построить свой жизненный уклад в соответствии с индивидуальными особенностями своей психики, то именно этот уклад, в отличие от всех других, будет незримо тормозить процесс старения вашего организма.

По этой причине у разных долгожителей совершенно разный образ жизни, однако у каждого из них он остаётся стабильным на протяжении многих лет.

Если же разных людей поместить в одинаковые идеальные условия, дольше проживут те, у кого тип психики более соответствует этим условиям. В этом и заключается секрет различия индивидуальной продолжительности жизни, которая у человека не предопределена генетическими факторами.

Тем не менее, всё не так просто. Никаких конкретных рецептов, позволяющих человеку найти свой образ жизни, продлевающий его жизненный путь, не существует. Точно так же, как в бодибилдинге нет никаких конкретных алгоритмов, позволяющих атлету найти

свою, индивидуальную тренировочную сплит-программу. Этот поиск основан на инстинктивном принципе Вейдера, который предписывает опираться на внутренние мотивы и интуитивные чувства.

Но, как ни странно, каждый атлет, который долгое время серьёзно занимается этим видом спорта, безошибочно находит свой индивидуальный тренировочный режим. Это связано с особенностями структуры системы Вейдера. Она опирается на тренировочные принципы, освоение которых в той или иной мере требует использования инстинктивного принципа, самого главного в бодибилдинге. Так, тренируя мышцы, атлет одновременно тренирует свои инстинктивные и интуитивные чувства, которые в итоге позволяют ему безошибочно находить свою тренировочную сплит-программу, повышающую тонус, работоспособность и общую эффективность тренировочного процесса. В свою очередь бодибилдинг становится своеобразной путеводной нитью, позволяющей найти тот жизненный уклад, который ведёт к продлению жизни человека. Ведь долгожителями становятся те, у кого развиты инстинкты и интуиция и кто в жизни твёрдо и настойчиво им следует, только они способны полнее реализовать свой жизненный потенциал. Поэтому, серьёзно занимаясь бодибилдингом и постоянно оперируя инстинктивным принципом, человеку гораздо легче найти тот образ жизни, который не вступает в диссонанс с его внутренним психологическим складом.

За свою короткую, но бурную историю бодибилдинг претерпел большие метаморфозы. Зародившись как массовое увлечение в первой половине XX столетия, он сразу же оказался в противоречивом положении. Противоречие заключалось в неоднозначном восприятии развитой мускулатуры. Люди разделились на тех, кто ею восхищался, и на тех, кто считал это ненужным излишеством. Вторую категорию дополнили ещё и «бессмертные» представители человечества, которые отрицали красивое тело вообще в силу своего природного цинизма.

Именно они ещё в 50-е годы встали в авангарде тех, кто объявил бодибилдинг антиспортивным увлечением. И именно они пытаются сегодня представить бодибилдинг как стероидное безумие, как самолюбование и нездоровое увлечение в ущерб карьере и семье.

Однако в стремлении человека к атлетическому телу лежит глобальная тенденция, в основе которой – физиологическая потребность в определённом уровне двигательной активности. Эта естественная потребность человеческого организма стала стремительными темпами ограничиваться и поэтому неминуемо трансформировалась в повышенную эстетическую потребность в развитых мышцах и атлетических формах тела.

По этой причине массовое увлечение, зародившееся в первой половине XX века, утверждает себя, преодолевая все препятствия. Утверждает потому, что бодибилдинг сам по себе не является ни самолюбованием, ни стероидным безумием. Бодибилдинг – это наука борьбы с мышечной адаптацией, наука строительства тела посредством развития мышечной системы и сжигания лишних жировых отложений. И, как следует из того, что изложено в этой главе, бодибилдинг – это ещё и ключ к увеличению индивидуальной продолжительности жизни человека.

Глава II. Главная цель

Итак, главная задача тренировочной методики в бодибилдинге – построение индивидуальной тренировочной сплит-программы. Эта задача решается посредством освоения тренировочных принципов системы Вейдера.

Но тогда, согласно предыдущей главе, эти принципы оказываются первым шагом на пути поиска того жизненного уклада, который ведёт к продлению жизни человека.

Они достаточно просты, поэтому освоение их, на первый взгляд, не представляет особых трудностей. Однако простота эта обманчива. Тренировочная система Вейдера включает в себе глубокие пороки и по этой причине вот уже более 50 лет то вызывает критику, то порождает взаимоисключающие методические рекомендации. Всё это является следствием внутренней противоречивости этой системы, которая затрудняет решение главной задачи тренировочной методики бодибилдинга.

Для того чтобы наглядно представить себе проблему, о которой идёт речь, необходимо обратиться к аналогичной ситуации, которая уже имела место в одной из самых древних наук.

Каждый из нас хорошо помнит, что такое аксиомы геометрии. Это не требующие доказательств очевидные истины, взятые из жизненного опыта. На основе аксиом доказываются теоремы, а с помощью теорем решаются различные практические задачи геометрии.

Аналогичная картина и в тренировочной методике бодибилдинга. В её основе, подобно аксиомам, лежат тренировочные принципы, на основе которых вырабатываются методические рекомендации, затем составляются конкретные тренировочные программы.

В своё время математикам понадобилось несколько столетий, для того чтобы сделать систему аксиом компактной и удобной для использования. Это было связано с тем, что многие аксиомы дублировали друг друга, создавая лишнее нагромождение и путаницу. Что касается основ тренировочной системы Вейдера, то здесь опять же аналогичная ситуация. Многие тренировочные принципы являются логическим следствием других, более общих, но есть и такие, которые вообще нельзя считать принципами, поскольку это обычные тренировочные приёмы, а их можно придумать великое множество. Но самый главный порок системы Вейдера заключается в том, что одни тренировочные принципы находятся в противоречии с другими.

Из всего сказанного вытекает самоочевидный вывод: **для того чтобы сделать систему Вейдера удобной и приемлемой для практического использования, необходимо исключить из неё все принципы, которые не являются самостоятельными, установить критерий, позволяющий отличать тренировочный принцип от тренировочного приема, но самое главное – устранить противоречия в основах этой системы.**

Для решения этих задач необходимо рассмотреть все тренировочные аксиомы вейдерской системы.

Глава III. Аксиомы бодибилдинга

В разные годы и в разных источниках количество аксиом системы Вейдера было разным, но в общей сложности их набирается 34. Для удобства мы расположим их в том порядке, в котором будем анализировать:

1. Изоляция
2. Множественные сеты
3. Пирамида
4. Форсированные повторения
5. Суперсеты
6. Комбинированные (затяжные) сеты
7. Сплит-тренинг
8. Вариативность
9. Флэшинг
10. Негативные повторения
11. Подход – пауза – подход
12. Непривычное напряжение
13. Инстинктивный тренинг
14. Прогрессирующие нагрузки
15. Визуализация
16. Жжение
17. Изометрические (статические) напряжения
18. Скоростная тренировка
19. Предварительное утомление
20. Ступенчатые сеты (стриптиз)
21. Постоянное напряжение
22. Пиковое сокращение
23. Частичные повторения
24. Трисеты
25. Гигантские сеты
26. Двойной сплит
27. Тройной сплит
28. Читинг
29. Качественная тренировка
30. Чередование (стяджеред)
31. Приоритетность
32. Циклическая тренировка
33. Эkleктика
34. Шок

Итак, начнём с первых двух пунктов вейдеровской системы, которые положили начало современному бодибилдингу.

1. Изоляция

Этот принцип постулирует необходимость изолированной проработки отдельных мышц. Такая проработка стала первым шагом к более эффективному способу развития мышечной системы, в отличие от базовых упражнений, которые включают в работу сразу целую группу мышц. Тем не менее, сколько существует этот принцип в бодибилдинге,

столько продолжается спор о том, какие упражнения лучше – базовые или изолирующие. Поэтому уже давно назрела необходимость поставить в этом споре точку.

Приоритет базовым упражнениям необходимо отдавать на начальном тренировочном этапе, когда мышцы ещё не адаптированы к нагрузкам.

В этом случае они обеспечивают больший прирост мышечной массы по сравнению с изолирующими. Кроме того, увеличивая общую физическую силу, базовые упражнения закладывают фундамент для дальнейшего прогресса в бодибилдинге. Недостаток физической силы – это одна из главных причин медленного роста мышц у новичков. Однако всё это не означает, что в бодибилдинге базовые упражнения лучше изолирующих. Более того, со временем, по мере роста рабочих весов, упор на базовые упражнения может стать главным тормозом прогресса.

Увеличение общего объёма работы неминуемо ведёт к необходимости повышать тренировочную интенсивность за счёт увеличения качества работы, а не количества: с одной стороны, добиваться предельной прокачки мышц, с другой – стараться затратить на эту прокачку как можно меньше энергии.

Эту стратегию можно осуществить только с помощью изолирующих упражнений. Физиологически такая стратегия позволяет сохранять в организме высокий уровень АТФ, необходимый для синтеза белка в мышцах, и, кроме этого, добиваться максимального метаболического сдвига в мышечных клетках, который является главным условием такого синтеза.

Базовые упражнения не дают возможности сделать ни то, ни другое. Втягивая в работу сразу несколько мышечных групп, они не позволяют добиваться предельной прокачки отдельных мышц и тем более целенаправленной проработки отдельных областей этих мышц. При этом большое количество базовых упражнений в тренировочной программе, особенно с большими весами, ведёт к большому расходу энергии и, следовательно, к падению уровня АТФ в организме.

Так, будучи гораздо более эффективными на начальном тренировочном этапе, когда мышцы ещё не адаптированы к большим нагрузкам, они могут стать причиной глубокого застоя, если вовремя не перестроить свою тренировочную программу.

Следующий тренировочный принцип системы Вейдера вызвал не меньше споров, чем первый.

2. Множественные сеты

В этом принципе утверждается необходимость выполнения нескольких подходов в каждом упражнении. Поскольку рост мышечной массы зависит от объёма выполняемой работы, то, по логике данного принципа, чем больше подходов на каждую мышцу, тем лучше. Предел числу подходов ставит способность мышц к восстановлению.

Однако на самом деле всё оказалось не так просто. Первым, кто подверг сомнению данный принцип, был профессиональный бодибилдер и тренер Майк Ментцер. Он выдвинул свой тренировочный принцип, согласно которому в каждом упражнении необходимо выполнять только один подход. При этом прогресс в росте мышечной массы должен определяться степенью интенсивности этого подхода. Ментцер потратил много лет на то, чтобы доказать правильность своей тренировочной аксиомы. Однако практика бодибилдинга показала, что эффективность принципа Ментцера является избирательной. Кто-то с его помощью добивается впечатляющих результатов, у кого-то эти результаты скромнее, но многие, следуя советам Майка Ментцера, оказались в них разочарованы.

Эта ситуация явилась наглядным доказательством того, что количество подходов в упражнении должно определяться не только степенью тренированности мышц и не только

их физиологическими (анатомическими) особенностями, но ещё и индивидуальными особенностями психики атлета.

Таким образом, количество подходов – это один из важных структурных элементов индивидуальной тренировочной сплит-программы.

Следующие пять аксиом системы Вейдера относительно просты и не содержат никаких внутренних противоречий.

3. Пирамида

Постепенное увеличение рабочего веса от подхода к подходу.

Обычно вес берётся такой, чтобы в первом подходе можно было выполнить 15 повторений, а в последнем – 5–6. Предполагается, что при такой схеме мышца вынуждена втягивать в работу всё новые волокна, которые не включаются при небольших весах. Однако очень часто более эффективна обратная пирамида, когда после разминки берётся большой рабочий вес и от подхода к подходу он уменьшается.

Обратную пирамиду обычно используют новички, у которых быстро устают мышцы, и они вынуждены уменьшать вес снаряда в каждом последующем подходе.

4. Форсированные повторения

Этот принцип позволяет довести мышцу до полного отказа, когда с помощью партнёра выполняется дополнительно 2–3 повторения после того, как вы самостоятельно уже не способны сделать ни одного.

5. Суперсеты

Это выполнение двух подряд упражнений на мышцы-антагонисты. Например, бицепс и трицепс, грудь и спина, квадрицепс и двуглавая мышца бедра. При таком сочетании происходит взаимное усиление работоспособности тренируемых мышц.

6. Комбинированные сеты (затяжные подходы)

В отличие от суперсетов, здесь выполняется два разных упражнения без отдыха на одну и ту же мышечную группу. Это очень эффективный приём, позволяющий значительно увеличить тренировочную интенсивность.

7. Сплит-тренинг

Данный тренировочный принцип необходим тогда, когда возрастающие тренировочные нагрузки не позволяют прорабатывать все группы мышц за одну тренировку. В этом случае разные мышечные группы прорабатываются в разные дни.

Существует множество различных сплитов, объединяющих 2–3 группы мышц в одну тренировку, но некоторые атлеты, тренируясь ежедневно, прокачивают только одну группу мышц.

Какой сплит вам больше подходит, вы должны определить сами.

Эти семь аксиом системы Вейдера используются в бодибилдинге в первую очередь. На начальном тренировочном этапе ими обычно и ограничиваются. Однако для того чтобы этот этап был полноценным, необходимо освоение ещё двух тренировочных принципов.

8. Вариативность

Как правило, этот принцип сводят к необходимости циклирования тренировочных весов, что позволяет чередовать силовые и лёгкие тренировки. Такое чередование позволяет решить сразу несколько задач.

Первая – это преодоление мышечной адаптации. Вторая – это тренировка обоих типов мышечных волокон как белых (быстро сокращающихся), так и красных (медленно сокращающихся). И, наконец, третья задача – это повышение общей работоспособности за счёт преодоления однообразия в работе мышц. Психика человека устроена таким образом, что утомление наступает гораздо быстрее, если выполняемая работа монотонна и однообразна.

И всё же в целом это однобокое и ограниченное толкование вариативного принципа, поскольку циклирование тренировочных весов позволяет преодолевать только один вид мышечной адаптации.

Как показывает тренировочная практика, адаптация мышц идет по трём главным направлениям. Мышцы адаптируются не только к весу снаряда, они адаптируются к одной и той же динамике его движения, а также к одной и той же биомеханической организации в их работе, или по сути дела к технике выполнения упражнений.

Раз так, то эффективная борьба с мышечной адаптацией может быть обеспечена только при одновременном движении по всем трём направлениям. Поэтому вариативный принцип не должен сводиться только к необходимости варьирования тренировочных весов, он предполагает варьирование как динамики движения, так и техники выполнения упражнений. Отсюда вытекает вывод о том, что понятие «правильная техника выполнения упражнения» в бодибилдинге носит условный характер. Существует базовая техника в каждом упражнении, которая должна быть освоена новичками.

Однако в дальнейшем не работа мышц должна постоянно подстраиваться под безукоризненную технику, а техника и динамика движения должны подстраиваться под качественную прокачку мышц.

Безукоризненная техника должна соблюдаться лишь в силовых тренировках, там, где от неё зависит силовой результат.

Перечисленные восемь тренировочных принципов составляют начальную основу бодибилдинга. Но для того чтобы эта основа была завершённой, её необходимо дополнить ещё одним пунктом.

В своё время шестикратный «Мистер Олимпия» Дориан Ятс дал очень дельный совет поклонникам бодибилдинга: ***не тратьте время и силы на непродуктивные упражнения, ищите свои, дающие вам наибольший эффект.*** Этот полезный совет очень важен в плане обеспечения эффективности ваших тренировок, поэтому уже давно назрела необходимость сформулировать его как обязательный тренировочный принцип. Этот принцип должен использоваться не только в подборе наиболее эффективных упражнений, но и в поиске наиболее эффективных тренировочных приёмов, а также наиболее приемлемых тренировочных сплитов. Таким образом, на его основе должна строиться индивидуальная тренировочная сплит-программа, а сам он должен дополнять систему Вейдера как самостоятельный, **9-й принцип – продуктивность.**

Теперь рассмотрим три тренировочных принципа, которые должны использоваться на следующем тренировочном этапе.

10. Флэшинг

Это последовательное выполнение разных упражнений на одну и ту же группу мышц. При этом каждое упражнение выполняется в нескольких подходах с интервалами в 1–2 минуты. Суть флэшинга сводится к тому, чтобы с помощью разнообразных нагрузок обеспечить отстающей группе мышц максимальный объём работы.

11. Негативные повторения

Данный тренировочный принцип предполагает акцент на негативную фазу движения снаряда как более эффективную, нежели позитивная. Это связано с тем, что сила мышц больше именно на негативной фазе движения. А это позволяет работать с большими весами.

Неудобство в реализации этого принципа связано с тем, что во многих упражнениях необходима помощь партнёра, чтобы преодолеть положительную фазу движения, когда вес снаряда неподъёмный.

12. Подход – пауза – подход

Этот принцип обычно используется в жиме штанги лёжа, но вполне приемлем в приседаниях, становой тяге и подъёме штанги на бицепсы. Здесь предполагается работа с большим весом, позволяющим сделать 2–3 повторения. Через 20 секунд ещё 2–3 повторения, затем через 30 секунд ещё 1–2. В итоге можно выполнить 6–8 повторений с гораздо большим весом по сравнению с работой без пауз.

Данный принцип используется в силовых тренировках, помогая наращивать как силовые результаты, так и мышечную массу.

Глава IV. Идеология бодибилдинга

Нам осталось рассмотреть ещё четыре аксиомы системы Вейдера, которые составляют идеологическую основу бодибилдинга.

13. Непривычное напряжение

Этот тренировочный принцип в бодибилдинге универсален, потому что его необходимо использовать на каждой тренировке и в каждом упражнении, причём на любом тренировочном этапе, будь вы новичок или опытный атлет. Надо всегда помнить, что упражнения, сделанные без психической концентрации, как обязательная работа по комплексу есть отступление от этого важнейшего принципа.

Более того, этот тренировочный принцип отражает специфику бодибилдинга, характерное отличие тренировок в нём от тренировок в других видах спорта.

В чём же его суть?

Выполняя какую-либо однообразную физическую работу или осуществляя какие-то однотипные движения тела, мышцы человека стремятся работать как можно более экономично, с наименьшим расходом энергии.

Это естественная приспособительная реакция, которая формируется на уровне высшей нервной деятельности.

С другой стороны, эта реакция препятствует акцентированному воздействию на мышцы, что ведёт к снижению эффективности тренировок в бодибилдинге.

Принцип непривычного напряжения призван ломать любую экономичность в работе мышц. Во-первых, он предполагает сознательно контролируемые движения с высокой степенью концентрации внимания на работающих мышцах. Во-вторых, этот принцип предполагает такую технику выполнения упражнений и такую динамику движений, при которой энергозатраты работающих мышц максимальны.

Всё это в совокупности даёт непривычное напряжение, заставляющее включаться в работу значительно большее количество мышечных волокон, позволяющее добиваться значительно большего метаболического сдвига в мышечных клетках и таким образом стимулировать рост мышц.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.